

# 音樂與藝術治療

透過音樂自我表達並不是新鮮事物，然而，藝術與音樂應用為治療方法，讓兒童以至成人表達抑壓的情緒，無論在國際或香港，在近年愈益普遍。



**正** 如藝術家與音樂家，以音樂和藝術表達創意一樣，音樂與藝術同樣可為需要另類溝通方式的人，提供表達情緒的途徑。

那些需要特殊照顧的兒童，可能缺乏溝通技巧或詞彙，變得有口難言，又或難以表達潛藏的能力。學習面對情緒困難，承認與理解公認為重要良方之一。在經受訓的專業人士帶領下，音樂與藝術成為溝通工具，文字語言變得次要，甚至是多此一舉。

Cathy Malchiodi是一位美國藝術治療師，從事這項專業廿五年，她相信藝術治療能有效應用於廣泛種類的個案。

「我相信應用於經歷創痛者身上的藝術治療，已顯出其特別的效用，這包括：曾被侵犯的兒童；曾經歷創痛失落的成年人；目睹創痛事件者；罹患嚴重疾病如癌症病人；甚至服兵役後出現創痛反應的人；又或服兵役後因創痛經歷，而產生心理壓力的人。不少治療師都採用藝術治療法，而應用於自閉或相關失衡問題；欠缺集中力／過度活躍症的兒童或成人；出現痴呆症或阿氏老人痴呆症的長者；以及不同的情緒失常病患者身上，都得到成功的效果。」

但是，藝術確實能提供怎樣的治療？Malchiodi表示，這它是以心理治療與輔導，結合視覺藝術與創意過程，發揮效果。她說：「這是以創意過程的信念為基礎，融合於藝術的自我表達形式，協助解決情緒問題、發展社交技巧、增強行為自制力、降低壓力、增強自尊和自我覺醒、提升洞察力。藝術治療的整體目標，是透過特定的藝術創作過程，促使接受治療者，達至情緒、

社交及／或認知方面的成長。」她說。

她指出，藝術治療有好幾方面，有異於其他的心理治療方法，包括：1) 協助個人把感覺表達出來，將思想體現於獨特、確實的形式。2) 協助個人傳達難訴之於語言的感受與思想。3) 它一般被視為一種不帶威嚇性、中性、或甚至是一個「遊戲」，減低患者對治療的抗拒性。

音樂治療也是異曲同工。Raymond Ng Wai Man是一位註冊音樂治療師，也是香港音樂治療協會的主席，他說音樂治療可以恢復、維持和改善身心健康，只須透過有系統及專業指導，以音樂令原來的行為改觀。「這些改變促使個人進行治療，更深入地了解自我與身處的世界，因而，可因應社會而作適當的調節」他解釋。

「音樂治療關注兒童四大發展問題，包括：語言、認知技巧、社交情緒與動作技巧」Paul Pang說。他開辦一間音樂治療中心，為有特殊需要的兒童，例如出現自閉、侵略性行為、過度活躍與語言障礙等，提供音樂治療課程。

Paul Pang也在香港大專校外進修部教授課程，訓練有志成為音樂治療師的音樂人。他表示，音樂治療已開始被香港的學校採納，用以協助出現情緒、社交和行為問題的學生，而且得到良好效果。

在協助有特殊需要的兒童方面，音樂治療的效果，尤為顯著，因為，音樂創作的天空，無邊無際，驅走其他治療方法的苦悶窘局。

Raymond Ng解釋：「有特殊需要的兒童，會感到苦悶，因為，物







理治療師與職業治療師，要求他們做一百次相同的動作。然而，音樂治療師可將動作隱藏於音樂活動之內，令他們在樂趣的音樂世界中，完成一百次動作。」

音樂治療和藝術治療一樣，以非語言為溝通基礎，而往往以音樂造詣提升，表達內心感受。「對於腦中風的人，音樂治療有助舒緩壓力，協調身體動作和增強自信。對於智力遲緩者，音樂治療師會嘗試促進其社交技巧、認知、表達情緒和動作功能，特別是嚴重智力遲緩的人。」Raymond Ng說：「對自閉症患者，大部份音樂治療師會著重改善其社交技巧、說話與語言、以及情緒表達能力」。他處理的其中一個個案，得到戲劇性的結果——年輕的當事人名Johnny，三歲時被診斷患有輕度自閉，而Raymond Ng在他八歲時，開始向他提供治療。

「雖然他的說話和語言技巧改善了，他的父母和老師認為，他在不同的小組群體之中，依然太被動。」Raymond Ng回憶說：「因此，他的父母帶他參加個單獨進行的音樂治療課程。我花了很多時間，與他一起投進改良生命的大計。我希望他能表達自我的感受和需要，協助他改善難題。」

「在第一期課程，他選擇大鼓和鈸，他敲打得震天價響，似要顯示實力，我和他一起彈奏鋼琴，好讓他盡情發揮潛能。在第二及第三期課程，他把木琴、立奏鐵琴、浪聲鼓、木板、風鈴包圍著自己，用一雙敲擊棒，不斷拼發強勁的節拍，仿佛要申明他的自信與能力。我在旁彈著鋼琴，送上我的鼓勵。課程結束時，他混身大汗。」

完成三期課程後，我和他的媽媽傾談。Johnny在音樂中表現的剛強自信，教她驚訝。我問她Johnny有沒有什麼改善，她告訴我，兒子開始舉手回答老師的問題，老師和家長對他的進步，都感到驚喜，因為這也是第一次主動回答老師問題。事實上，Johnny有巨大的潛藏力量，仍未發掘，父母過度憂慮，反而限制了他衝破阻障(例如，父母從來不讓他攀爬任何東西)然而，他透過音樂治療課程，成功表現他的潛能，成功地將課程學習到的東西，帶到現實生活。音樂給予他鼓勵，助他恢復自信，他現在能迎接不同的挑戰。■

假如你對音樂治療有任何問題，對迎致郵向Raymond Ng  
查詢：[hkmusictherapist@yahoo.com.hk](mailto:hkmusictherapist@yahoo.com.hk)

Cathy Malchiodi  
ATR-BC (認證藝術治療師), LPAT (教師語文能力評核資格), LPCC (線性預測倒譜係數資格), CPAT (合格專業藝術治療師)、AATA (美國藝術治療協會認證專業會員) [cmalchiodi@insightbb.com](mailto:cmalchiodi@insightbb.com)

關於彭氏音樂治療中心詳情，請瀏覽：  
[www.musictherapy.com.hk](http://www.musictherapy.com.hk)

## Ask Tina

我們的孩子每天長大，每個發展階段需要照顧和體諒。Tina Stephenson是一位兒童成長專家，經常與家長討論兒童與青年成長的相關問題。她是Early Years Network ([www.EarlyYears-Network.com](http://www.EarlyYears-Network.com))和My Grrlz ([www.MyGrrlz.com](http://www.MyGrrlz.com))的課程總監。無論你的孩子處於那一個發展階段，如有任何問題，歡迎聯絡我們，電郵：[editor@parentsjournal.com.hk](mailto:editor@parentsjournal.com.hk)，Tina將給予解答。



我十四歲的兒子，似乎十分女性化，我有種強烈的感覺，他可能有同性戀傾向，我和丈夫對此並不介懷，但我只擔心朋友們如何對待他。我希望和他談談這個問題，但不知如何啟齒。我希望知道他是否真的具有同性戀傾向，讓我可給他幫助，請問我如何能做得呢？

答：父母們給予子女最重要的訊息，是無論子女的選擇如何，父母都一樣愛護和接納他們。為人父母，你感到必需保護和幫助他。畢竟，保護他一直是你過去十四年來的任務。看著孩子們的選擇，與我們的心意不同，會有難受感覺，但這些都是生命的一部份。我們都會面對挑戰，並從中確定與建立我們的個性和自信。我建議父母們(我經常也收到有關青少年同性戀的問題)避免直接詢問子女，當他們覺得時機適當時，他們會告訴你。「你是否同性戀？」，對於父母們來說，這是其中一個最難於啟齒和充滿災難的問題，特別是向青少年的子女說這些話。假如你作另一個選擇，問問他：「無論發生什麼事情，我也一樣愛護和接納你」。只要他感到沒有壓力，也同時被接納，他便會告訴你，而在這時，你集中精力，創造一個開放討論的環境上。無論你的兒子是否同性戀，無條件的愛護與支持，是你可給予他的最重要禮物。假如他最終告訴你，他是同性戀者，也有許多機構，可給男或女同性戀者支援及關懷，大家可嘗試瀏覽網址：[www.pflag.org](http://www.pflag.org)。無論他的喜好、生活方式或選擇如何，他在複雜生命中塑造身份，在多變的大海中航行，也定會欣賞你對他的愛護和耐性。

## Come to THE BEST HALLOWEEN CARNIVAL with MY MUSKBOX



**Date & time:**  
Oct 29th 2006, 2:30 to 4:00pm

**Venue:**  
Metropolis Mall Podium,  
6 Metropolis Drive, Hung Hom



• Enter catwalk competition for **SUPER** prizes




• Enter our Baby dance MV competition and win up to \$10,000 worth of programs!



• Photo corners, games & Performances



Let your child's performing arts journey begin with us...

Fundraising event for  Mother's Choice

For all competition details, please contact us

Hong Kong Centre: Rm 302, 3/F One Hysan Avenue, Causeway Bay Tel: 2882 7601  
Kowloon Centre: Shop 852-3, 8/F The Metropolis Mall, 6 Metropolis Drive, Hung Hum. Tel: 3549 6760  
Email: [info@mymuskbox.com](mailto:info@mymuskbox.com) Website: [www.mymuskbox.com](http://www.mymuskbox.com)