

# 另類療傷 化解情緒危機

日前一名九歲女童，因學業成績造成情緒困擾而輕生，更不幸是翌日其同樓一名女鄰居，亦疑因精神問題而跳樓斃命……遇上失意或嚴重打擊，很容易會成為心靈脆弱者的「催命符」。其實如能於心靈受創初期，及早加以紓緩，很多情緒病之形成實可避免。除大哭、大吃或大罵一場發泄情緒外，有否想過高歌一曲、演一場戲劇，也可治療心靈創傷？最近新開設的創意藝術療程，正好為大家提供另類療傷。

文、部分圖片：Simon

## 音樂治療 紓緩四方式

多年前香港已先後有數間音樂治療中心出現，但服務對象卻以小朋友為主。月前新開業的音樂治療中心，除提供適合十六歲以下人士的課程，還服務受情緒困擾的成年人，又或情緒、精神病康復者及長者。據悉其音樂心靈導航治療，更是首次引入本港的音樂治療模式。

音樂治療跟自己在家聽CD有甚麼不同？中心創辦人Raymond表示，「單純聆聽音樂，可助人放鬆及紓緩情緒；但音樂治療是指透過專業人士的幫助，從而達到治療效果。」當中的演奏、聆聽、作曲、填詞及唱歌等活動，可達致參與者和音樂治療師之間的交流。

那麼，音樂治療師如何進行其治療角色，從而助人處理壓力及紓緩情緒？澳洲音樂治療協會註冊音樂治療師Francesca解釋，方法可分為四方面，首先是以互動形式，透過即興的演奏過程，從而了解參與者面對哪些問題，並以治療師的專業知識，分析問題。

其次是透過聆聽古典音樂，讓人邊聆聽邊想像，作出情緒上的紓緩；又或聆聽流行曲，並跟參與者一起分析內容。第三是讓參與者作曲或填詞，從而剖析他們在曲詞間所表達的情緒。最後是由他們選擇表達自己情緒的歌曲，在重新演繹歌曲時，紓發情緒。

### 期望起預防作用

中心創辦人Raymond表示，不同的音樂治療課程，可針對不同需要的參與者，但他們最希望做到的，是可以透過音樂治療，達到預防情緒病的作用。「期望音樂治療可以用作情緒的保健，在出現情緒病前，以音樂治療方式助人減壓，引領他們自己面對問題而非逃避。」



治療中心的三位註冊音樂治療師（前起）：Francesca（譚筱華）、Raymond（伍偉文）和Jeanne（趙芷欣）。



中心提供達二百多樣關於音樂治療的素材，包括書籍、雜誌、CD及VCD等供參考。

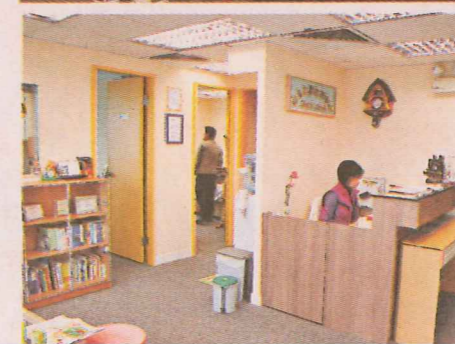
## 本港首個GIM療程

專業音樂治療中心是現時香港唯一提供「音樂心靈導航」（Guided Imagery & Music，簡稱GIM）服務的地方。Raymond表示，在治療過程中，參與者會聆聽由治療師所預設的音樂，以發泄其內心情緒；再以繪畫方式，將聆聽音樂後的抽象感覺，以繪畫表達出來。最後，治療師會引導他們思考於聆聽及繪畫過程中的感受，從而探索自己的內心世界，了解個人的需要，並治療心中傷痛。

據曾經接受音樂心靈導航的Alice分享說，她在半年前經歷家庭、愛情及事業上種種不如意，情緒低落之外，亦經常痛哭。之後接受過八次音樂心靈導航治療，覺得治療有助自己聯想，並學會以這種新方法，釋放及面對自己的情緒。



曾經接受過音樂心靈導航治療的Alice（左）表示，接受療後覺得自己比以前樂觀。



專業音樂治療中心內貌。

治療項目	音樂治療時間	原價	優惠價*	綜緩優惠
音樂心靈導航 (適合十六歲以上人士)	一點五小時	\$1,200	\$900	—
個別音樂治療	三十分鐘 (適合十六歲以下人士)	\$420	\$360	\$180
	四十五分鐘	\$530	\$450	—
	六十分鐘 (適合十六歲以上人士)	\$620	\$525	—
小組音樂治療(五人)	四十五分鐘	\$220	\$180	\$90

\*優惠期由即日(1月23日)至2008年3月31日(一)

專業音樂治療中心(香港)有限公司 查詢: 3175 8591