



▲治療中心為患者提供獨特的音樂「處方」
(本報攝)

治療盡在聆聽樂曲中

實習記者 張麗鸞

特稿



一種新興的心理治療方法正式登陸港島，在昨日的全港首間音樂治療中心「音樂心靈導航」開幕禮上，中心創辦人兼註冊音樂治療師伍偉文向媒體介紹了這個源起美國的，更切合港人需要的全新心理治療模式。

「音樂心靈導航」(Guided Imagery and Music, 簡稱 GIM) 是由美國音樂治療師於二十世紀七十年代創立出來的一種以聆聽音樂為主的音樂心理治療模式。非同於以往的音樂治療是以行為治療學為基礎(即以彈奏樂器、音樂活動、獎勵等方法改善參加者的行為表現)，GIM 是註冊音樂治療師有計劃、有組織地使用音樂，讓參與者以聆聽音樂為主，達到恢復、保持及提升個人心理與生理的健康，幫助有需要者達到生理、心靈、情緒、認知同社交等方面的治療效果。在過程中，特別受訓的 GIM 治療師會根據音樂的不同特點，像中草藥那樣組成各種「配方」，對不同參與者的心理症狀進行治療，幫助他們在認知、心理及情緒等層面上得以調適與紓緩。

在美國頗受大眾歡迎的 GIM，在本港還仍處於發展階段。但隨着本港有精神壓力或情緒受困擾的人逐漸增多，已經由不少人士開始求助於音樂治療師，希望透過音樂幫助他們紓緩壓力，甚至治療心靈創傷。專業音樂治療中心也希望通過這種正面積極的方法，幫助有需要者正確處理壓力及負面情緒，藉音樂提升身心健康，締造和諧的生活。



▲伍偉文向媒體介紹音樂治療中心

(本報攝)