

音樂治療 重建自我

不幸患上精神病的阿樂（假名），經常出現幻聽的問題，導致情緒緊張、低落、焦慮。「當時只知道身體出現問題，經常聽到一些自我批評的說話，好像自己同自己講嘢一樣，想停止但又控制不到，最後唯有繼續壓抑下去，感覺很無助、沮喪。」阿樂說時一臉無奈。

面對這樣的困境，阿樂除了定期服食藥物外，亦同時接受了音樂治療，透過音樂安撫情緒。香港音樂治療師協會會長陳美玉（Joanna）表示：「精神病患者通常會因病導致自我形象低落，因此我們必須透過不同的活動、音樂讓他重新認識自己，建立自我。」

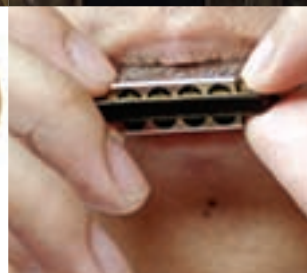
陳美玉決定讓阿樂學習一種樂器，他選擇了簡單易學的牧童笛。「雖然阿樂從未接觸過牧童笛，但他在短時間內已能掌握得到。藉著對音樂的投入及參與，他逐漸能把壓抑的情緒發洩出來，再透過一些活動，如歌詞分享，讓他進一步了解自己。」

經過三個月的治療後，阿樂的病情已改善不少。陳美玉說：「為了令阿樂懂得放鬆心情，我們還會教他一些減壓的方法，如肌肉鬆弛法、聆聽一些柔和舒適的音樂等。」

（按：以上是阿樂的個人經驗，不同的精神病患者應當按不同情況尋求適合自己的治療方法。）



香港音樂治療師協會會長
陳美玉（Joanna）



在日常生活中，音樂一直扮演著很重要的角色。舉例來說，每當情緒低落時，不少人會選擇躲在家中或Cafe裡，一邊聽著悠揚的音樂一邊思考，期望能尋出路；又或者遇到值得高興的事，與大班朋友往卡拉OK大唱特唱慶祝，從歌聲中表達快樂；而對教

徒來說，詩歌除了歌頌神外，更是一種心靈上的慰藉。

事前評估定治療目標

音樂不但能打破言語間的界限，更可藉著唱歌、聆聽、跳舞、樂器的接觸中，得到各式各樣如刺激、興奮、平

靜、舒暢、激動的官能感應，從而產生情緒上的變化。倘若再透過研究及分析，同時配合一連串的音樂活動，達致有助治療性的功效，這種治療可稱為「音樂治療」。



音樂治療主要是透過音樂及樂器來協助有需要人士達到多重治療目標，分別是溝通、智能概念、肌能、情緒健康及社交等，服務對象多以有特殊需要人士為主，如智障者、自閉者、精神不安者及身體殘障人士。由於不同對象所需要的音樂治療種類皆會有別，因此在進行治療之前，首先必須進行一定的評估，並訂立治療目標，才執行治療。在治療期間，音樂治療師會作出詳細的觀察及記錄，當接受治療者情況有所改善後，治療師便會再次作出評核，若然情況已有明顯的進步，治療便告結束。

須與治療師溝通良好

由於音樂治療在香港仍屬起步階段，因此很多人對這種特殊治療仍然不太熟悉，不少人會誤以為音樂治療只是唱歌、聽音樂的玩意。其實，在音樂治療的過程中，治療師與音樂同樣重要，前者透過音樂及樂器來觀察患者，然

音樂治療的源起

資料庫

從古希臘時代開始，相傳巫師會在祭典中採用音樂為病人作治療，以聲音驅走鬼怪，回復精神及健康；而第一個真實記載了音樂治療研究的個案，便是發生於一百五十年前的一次手術，醫生邊播放著留聲機邊做手術，令自己的緊張情緒得以舒緩。可是，如果要數音樂治療發展過程中最重要的一環，必定是第二次世界大戰，當時盟軍的傷者多不勝數，醫護員決定在營內播放舒適的音樂，讓傷者能夠得到心靈上的安慰，到最後，竟發現醫療效果增加並能縮減療程，從此音樂治療便得到廣泛的發展及認同。

後從中掌握病者的情緒變化，再透過轉換適合的音樂活動模式，以提升個人形象、自尊、團體合作、專注力、改善智能反應、刺激力與記憶力等。

當然，治療效果絕對是因人而異的，很多時候是取決於接受治療者對音樂或治療方式的接受程度。但有一點可以肯定，若然接受治療者對治療師有足夠的安全感及良好的溝通關係，治療效果一般會比較理想。

治療配方因人而異

原來在音樂治療之中，並沒有一套特定的音樂及樂器選擇模式，例如精神不安者接受治療，不一定會使用柔和舒

適的音樂作器材，最重要還是根據接受者的反應及需要，設計出一套適合的音樂或活動，進而刺激或開發他們獨有的潛能，或提升他們存在的能力。

香港音樂治療師協會會長陳美玉表示，遇上成年人的患者，治療師會比較著重於提升人際關係、個人自信心或情緒上的處理，透過音樂打開溝通渠道，鼓勵他們表達感受，效果會較為顯著；相反，由於兒童患者往往無法自然表達內心的想法，因此須嘗試不同的方法配合治療，付出的耐性及時間相對會較大。✔

話你知

專業資格海外註冊

音樂治療在香港並沒有正式的註冊制度，現時於本港服務的音樂治療師約有十位，全都是從海外，如美、英、澳等國家畢業註冊。

如要成為音樂治療師，必須先接受正規的大學教育，在二至四年的課程中，學習相關的專業技巧，包括音樂治療原理、兒童心理學、音樂治療實習、精神病學、即興演奏法、

音樂治療論文等。美國現今共有約七十多所大學提供音樂治療師訓練，英國、澳洲、加拿大等地亦設有相關課程。據美國音樂治療協會規定，當畢業生完成大學課程或碩士課程後，還需附加六個月的全職實習，合格後方可獲得美國音樂治療協會（AMTA）證書，正式註冊執業。

AMTA網址：www.musictherapy.org/