

Do Re Mi 的奇幻旅程～

長庚紀念醫院音樂治療簡介

◎桃園長庚復健科音樂治療師 彭鈺翔

還

記得曾在癌症中心帶領過「音樂治療體驗課程」，連著幾次來上課的大姐，在一次課後，右手緊抓著她脫絮的毛帽壓在左胸前，向我說道：「如果明年我還活在這世界上，我想起的，不是化療帶來的痛苦，而是今天的音樂帶給我的美好。」雖然在此之前，早已從許多研究論文中知道音樂的治療成效；然而，這位病友大姐短短的一句話，讓人更深刻地體認到，身為一位音樂治療師，真的具有使用音樂為許多人創造瞬間溫暖的奇幻魔力！

在台灣，「音樂治療」可能對許多人還是陌生的名詞，但在歐美國家早已行之有年。深厚的音樂基礎是音樂治療師的基本，加上嚴謹的專業訓練，方能在每堂課程中使用音樂元素之音高、節奏、音色、力度引導個案並與個案共享各種音樂經驗，包括聆聽、樂器使用、歌唱、唸謠、律動、即興、歌曲創作等等，進而藉此美感經驗，協助個案適應、調適與克服身心界線。這些仰賴的不僅僅是以上的基本功，更需要敏銳的觀察力和同理心；而上述的音樂經驗在在都是為了表達溝通、肢體動作、情緒抒發、社交互動等非音樂性治療目標所

規劃，並符合個案年齡與能力的介入課程。

舉例來說，兩歲的小飯糰是個腦性麻痺的孩子，在復健過程中常因肢體動作的練習而大哭，也時常因為不順心或無法等待而情緒不佳，導致進行中的療育課程中斷；因此，身為音樂治療師，根據其年紀與需求，規劃了前期的介入課程包括歌唱、跟隨音樂律動與樂器使用：

一、歌唱

主要是藉著小飯糰感興趣與熟悉的兒歌，提升其參加課程的動機，藉以延長參與時間。

二、跟隨音樂律動

由家人在旁協助，帶領小飯糰的手或身體隨著音樂節奏變化改變速度與動作；這個活動除了可以訓練聽覺注意力，更能增加小飯糰自己對身體的覺察與身體能力的認知。

三、樂器使用

樂器使用也是小飯糰喜愛的項目之一，不僅能夠幫助小飯糰持續參與課程的意願，使用的音樂性刺激與提示，也提供了小飯糰重複練習手部的機會。

課程進行約 3 個月後，小飯糰媽媽



▲小飯糰積極參與音樂治療課程的活動



▲代間方案的長輩與孩童開心地互動與合作

寫下了給治療師的回饋：

參與音樂治療課程的這些日子以來，小飯糰是喜歡的。以前小飯糰的情緒是不穩定的，整天是哭鬧的；現在情緒是改善的，還能常看到笑容。哭鬧時，唱些歌，敲打一些樂器是有幫助的。聽 CD 時，能對某些點發出笑聲、發出簡單的牙語。透過音樂的學習，增加小飯糰的肢體主動性，讓孩子透過音樂的互動學習。

這些看似清清淡淡的改變，正是孩子們一步一腳印的大跳躍，音樂治療不是神藥，卻得以深入藥物不得其門而入的境地。

除了個別與團體音樂治療課程，音樂治療師亦協同其他專業合作，如與認知啟蒙老師開設「音樂遊戲課程」。此課程主要是以遊戲團體加入音樂元素的方式，引導孩童彼此互動，並從中學習配合、輪流、等待、分享、合作與處理衝突等社交技能，進而提升問題解決能力，期待孩子們將這些熟習的訓練帶回學校及家庭裡運用。

跟隨音樂擺動，是孩童幼兒時期的

普遍能力，亦可說是人類天生的才能；而隨著年紀增長，呼應音樂的能力並不會隨之消散，反而更顯深層。所以，音樂治療可實施於人生各階段，服務的個案除了前述的早療與學齡孩童，還包括成人與長輩。只是很多時候，成人或長輩的復健過程中，常困擾著家屬的是復健意願不高及負面情緒；因此，音樂治療在一般的治療情境外，亦提供了另一種方式——代間方案。這是以音樂為媒介，透過不同世代間的互動與合作來分享彼此的感受及想法，以完成具有意義的任務與經驗交流。實施代間方案以來，治療課堂中常傳出了長輩的笑聲，孩童們也學習到如何與長輩的相處，更珍貴的是，長輩們不僅上課意願提升，與他人的互動也增加許多。

音樂，拉近人與人之間的距離，也容易創造彼此間共同的回憶！音樂治療課程，讓我看見了孩子們臉上燦爛的笑容；也因為音樂治療課程，我感受到了長輩努力復健的堅持！身為治療師，每天總會看到個案在醫療團隊的努力之下，不斷地進步；祝福他們，能夠唱著屬於自己的歌，一步步朝向目標邁進！