

# 音樂療一聊

吳佳純 博士

/精神科職能治療師

/輔仁大學醫學院助理教授

/臺北市醫學人文學會理事長

# 大綱

- 一、音樂的療癒力
- 二、大眾對音樂治療的錯誤認知
- 三、音樂治療的定義
- 四、音樂與生活
- 五、音樂應用於臨床
- 六、結論

# 一、音樂的療癒力



# 一、音樂的療癒力

- 公元前4000年，古埃及人便嘗試利用音樂幫助產婦生產（Cook, 1986）
- 在十九世紀初，音樂已被用來促進睡眠。醫師指出，失眠患者聆聽適合的音樂，可減少安眠藥及鎮定劑的使用

# 一、音樂的療癒力

- 減緩心血管病變患者、癌症患者在療程中的疼痛感(Hamel, 2001)
- 改善精神疾病患者因情緒不佳導致的認知與行為問題 (Covington, 2001)
- 音樂可輔助增強藥物治療療程的果效，並降低憂鬱症的復發率 (Covington, 2001)

## 二、大眾對音樂治療的錯誤認知



錯誤觀念一：音樂治療就只是聽聽音樂

澄清一：聽音樂只是其中一種方式

## 二、大眾對音樂治療的錯誤認知



錯誤觀念二：音樂治療可以單獨「治癒」某種病情

澄清二：音樂治療擔任輔助的角色，不能取代正式的醫療介入

### 三、音樂治療的定義

美國音樂治療協會所訂定音樂治療介入之設計目的共有七項，分別為：

促進健康、管理壓力、減緩痛苦、抒發情感、增進記憶、改善溝通以及增進身體復原。

其音樂治療便是由上述之介入設計，將音樂治療有計畫、有組織，利用音樂為媒介，協助個體恢復生理、心靈、情緒、認知以及社會性等機能。



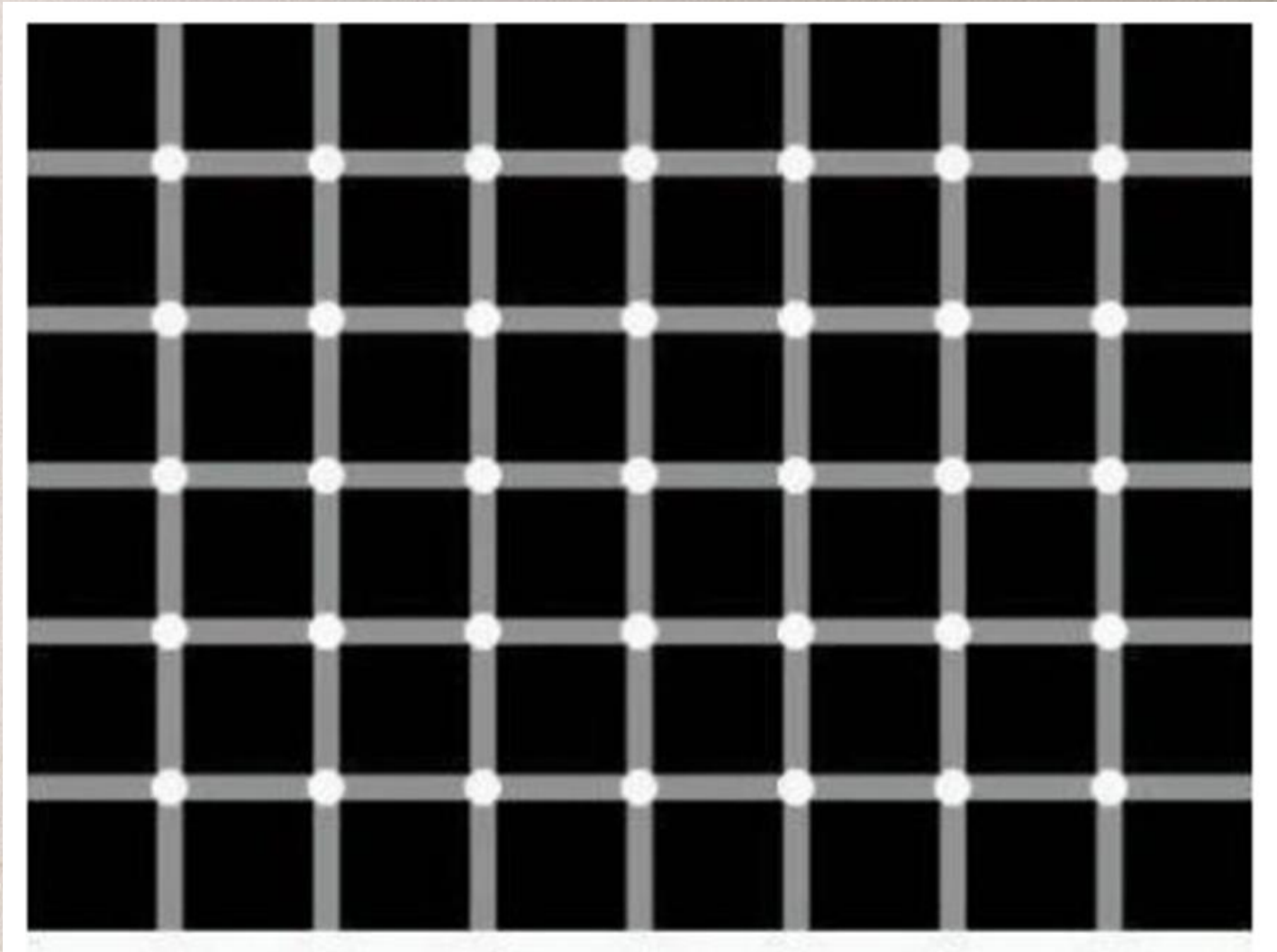
## 四、音樂與生活

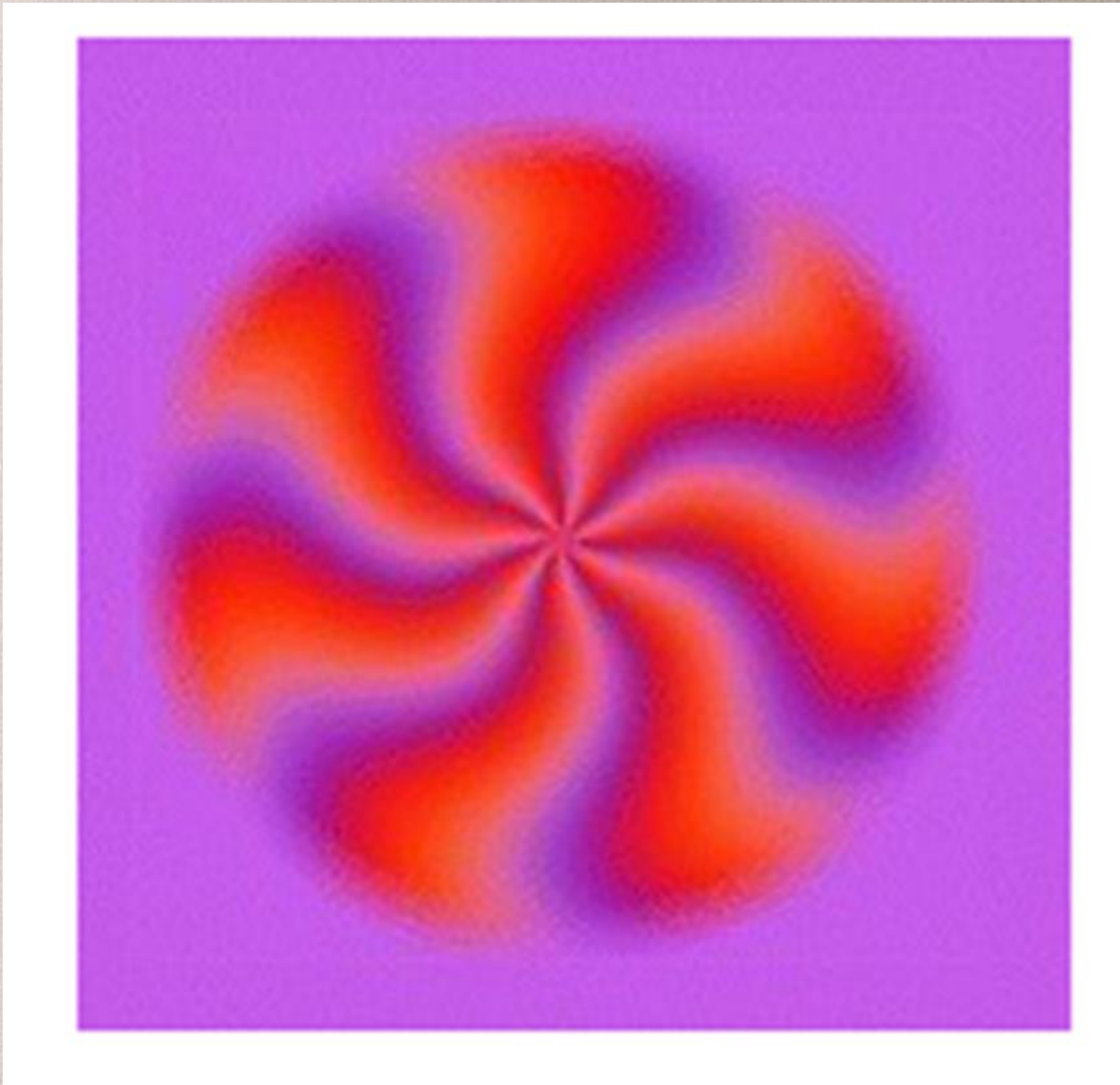


- 1.調節壓力
- 2.音樂與情緒
- 3.音樂與胎教/智力
- 4.音樂與生心理

# 1. 調節壓力

早期即有學者提出音樂刺激可經由視丘傳遞至大腦皮質，而視丘又控制了人的情緒，故當音樂刺激介入時，便能達到安撫或刺激情緒的功能（ Kaufmann, 1985 ; Cook, 1986 ）





## 2. 音樂與情緒

- 放鬆

- ✓ 旋律重複性高，試聽：帕海貝爾《卡農交響曲》

- 舒眠

- ✓ 節拍略等於心跳速率，試聽：德布西《月光》

- 緊張

- ✓ 節奏緊湊，試聽：《郵遞馬車》

- 有無歌詞

- ✓ 歌詞引導思緒

- 大小調

- ✓ 情緒的變化，試聽：巴哈《C大調前奏曲》

### 3.音樂與胎教/智力



- 胎教的音樂處方：
  - 母親可接受的音樂。
  - 音樂的節奏不能太快，音量不宜太大，會讓胎兒不舒服。
  - 音樂頻率不宜過高(尖)。
  - 不要有突然的巨響，會讓胎兒受到驚嚇。

### 3. 音樂與胎教/智力



- 聽音樂有助於提升智力？
  - 源自1993年美國加州大學爾灣分校的三個心理學家所做的一份研究，他們給36名受測者聽約十多分鐘的**莫札特 K448雙鋼琴奏鳴曲**後，再給受測者做史丹佛 - 比奈智力測驗，結果發現受測者在空間概念的得分上有明顯的進步（Rauscher, Shaw & Ky, 1993）。

## 4.音樂與生心理

- 4.1 音樂感受有個別化差異
- 4.2 音樂在長期記憶中易與各種回憶連結
- 4.3 音樂能引發身體的運動
- 4.4 音樂是一種溝通的方法
- 4.5 音樂具有多樣性



## 4.1 音樂感受有個別化差異

- In terms of music preference, females of all ages were found to prefer positive emotional music much better than negative emotional music. (Hunter PG,2011)
- The effects of background music on the work attention performance between musicians and non-musicians.

## 4.2 音樂在長期記憶中易與各種回憶連結

- 音樂常用於喚起舊有的記憶。
- 使人回想過去記憶的方法還有利用照片、畫等，然而音樂具有強烈的情緒性，特別是他具有容易與長期記憶結合的特性。

## 4.3 音樂能引發身體的運動

- 當音樂與動作做有效的結合，會達到音樂治療之目的。



## 4.5 音樂是一種溝通的方法

- 以音樂作為溝通的方式。
- 型態包括：聲音與聲音、聲音與樂器、樂器與樂器、音樂與肢體表達等。

## 4.4 音樂具有多樣性

- 音樂可以設計成各式各樣的音樂活動，這些都可以在音樂治療中被利用。

## 五、音樂應用於臨床



# 五、音樂應用於臨床

## 1. 掌握音樂的特性

- 選用適合的旋律，歌詞，個案的文化背景

## 2. 可運用音樂於生活中的形式

- 聆聽，律動，樂器等治療性團體

● 臨床常見樂器





## ● 臨床活動範例

### 1.主題：時間像甚麼 (歌唱活動類)

- **步驟一 (暖身活動)**：請圈選下面最有道理的話，並分享原因。

時間像潑出去的水 / 時間像朋友 / 時間像脫韁野馬 /

時間像一面照妖鏡 / 時間像一縷清風.....

- **步驟二 (歌曲教唱)**：天韻詩歌〈請問時間〉

- **步驟三 (歌詞分享與討論)**：

最喜歡的歌詞?為什麼?

您都怎麼安排時間?

## 2.主題：OOO樂團 (樂器活動類)

### ■ 步驟一 (暖身活動)：按照成員的功能，

每人分配各種樂器(高低木魚、鈴鼓、椰子沙鈴、三角鐵、響板、音磚，並介紹各種樂器，讓大家練習把玩。

### ■ 步驟二 (打擊樂團)：

發下樂譜，帶大家唱一次要練習打擊的歌曲，分配任務，當看到哪寫記號時就要敲打自己手上的樂器。

### ■ 步驟三 (分享與回饋)：

可以將成果錄音下來讓成員欣賞。  
分享過程中的參與心得

小城故事

◎	◎	◎	◎		
小	城故	事	多		
▲	▲	♣	♣		
充	滿喜	和	樂		
☆	◎	▲	▲		
若	是你	到	小	城	來

### 3.主題：猜歌名 (音樂遊戲類)

■ **步驟一 (暖身活動)：**將病人分組，分享彼此熟悉的歌曲、曲名等。

■ **步驟二 (猜歌名)：**

給予病人們聽歌曲的前奏或前幾句歌詞

(難度可視團體成員反應而調整)

並猜出相對應的歌曲名稱。

■ **步驟三 (分享與回饋)：**

分享今天最喜歡的歌曲，為什麼？

分享過程中的參與心得

## 六、結論

對於音樂輔療而言，運用音樂的特性在復健照護上有特殊的價值，包括可以訓練患者手部靈巧度、注意力、協調度及穩定情緒等。

## 六、結論

神戶 KIRAKUE喜樂院



可為漫長復健過程增添  
人文氣息，增加患者參  
與活動之動機。

## 六、結論



Dr. Wu 吳佳純



**Thank you**