

香港教育大學基督教信仰與發展中心主辦
生命教育與教育達人分享系列

主題：音樂可以當藥食？—— 音樂治療體驗講座

講員：吳以琳女士（英國註冊音樂治療師）

日期：2023 年 4 月 21 日（星期五）

時間：第一場 — 12:45 - 14:00（香港教育大學大埔校園 D3-LP-01）

第二場 — 15:00 - 16:15（香港教育大學大埔校園 B1-LP-03）

內容撮要

音樂治療並非是簡單和小朋友唱唱歌或聽聽音樂，讓人心情變得愉快開心。音樂治療是由受過專業訓練的合資格治療師，使用音樂作為工具或媒介的心理治療，按服務使用者的需要，設計出小組或個人治療過程，以達到治療目標或目的。其成效最重要的是治療師與服務使用者能建立起專業而真誠的治療關係。

治療師以音樂作為媒介，乃因音樂作為一種語言，可用以表達和連結不同情緒；其間選用的音樂視乎服務使用者的個人的背景、經驗和文化。音樂亦可幫助一些未必能以言語充份表達情感的受助者，降低受助者接受治療的心理門檻，提升他們的治療動機，改善或建立新的健康人際關係及自信。在香港，常因資源不足關係，也被所設定的小組節數限制，治療效果未必有足夠時間能充分展現。

任何樂器也可以被使用作為治療工具，能以之表達想法及情緒便可以。治療師會按治療需要設計活動，可以是聽歌、唱歌、甚至作歌、即興創作或演奏等活動等。

常見的音樂治療服務對象，除了是有特殊學習需要的學童、長者及腦退化症患者，近年資源亦投放於「照顧者」，因他們壓力大，很有需要。其實任何人都有情緒及心理需要，也可以接受音樂治療。在外國，見個人輔導員或治療師也是很平常的（講者形容像女士做 Facial；男士做 Gym 一樣），心靈能得到保健。

在香港執業合資格的音樂治療師都是於外國註冊，受當地機構規管。大眾尋找合適服務時，要留意自稱治療師的人士是否有相關資歷及資格，還要留意質素及收費等。

講員最後以三個個案分析及分享音樂治療的效用：

- a. 參與照顧者小組的家長們，藉創作歌曲抒發感受和壓力；
- b. 情緒波動的中學生藉學習彈奏，因與自信心不足的同學（組員）互動而雙方得益；
- c. 很有主見卻怕受傷害的小學生，在小組中有空間處理自己的情緒，被接納而嘗試慢慢改變。