

Music Therapy Brings Happiness to the Elderly

Sing Tao Weekender 18/1/2020

weekly 長者服務

如何用音樂治療讓長者快樂起來



■三位音樂治療師拿著不同樂器和長者一起玩音樂



每次經過澳華療養院基金的療養院，時常都聽到許多長者在打鼓、唱歌，或彈奏不同的樂器，伴隨著燦爛的笑聲，讓訪客都不期然被那熱鬧的氣氛吸引而駐足觀看，究竟長者為甚麼那麼快樂？後來才知道原來長者正接受音樂治療。實習音樂治療師Roy解釋：「音樂治療(Music Therapy, 簡稱MT)是由接受過專業訓練的音樂治療師，透過音樂的渠道，讓長者保持樂趣和活力，以增強長者身體的活動能力，促進他們情感的表達，利用音樂喚醒記憶，刺激認知能力，改善溝通，促進身體康復，以提升長者的生活質素。」

喚起長者美好的回憶

幾位年青的現職及實習音樂治療師Kate, Roy和Rebecca, 分別為澳華療養院基金屬下幾間療養院提供音樂治療，問他們為甚麼選擇長者作為服務對象？Kate回答：「其實也是一種機遇，隨著人口老化，華人社區這方面需求愈來愈多。而且這裡的療養院環境優美，設施齊全，真是長者現代化的家。雖然我們提供音樂治療，但其實我們和長者的關係是對等的，透過音樂讓長者快樂，我們也快樂！」Rebecca 補充：「我們和長者雖然屬於不同年代，但透過網絡找到長者喜歡的金曲，例如《萬水千山總是情》、《甜蜜蜜》和《小城故事》等，和長者一起和唱，喚起他們美好的回憶。陪伴長者玩音樂時，發掘他們不同才能，例如某位長

者唱歌特別好聽，但因沒信心，聲音很小，我們會安排她先獨唱一小段，等她更有自信時，再安排她在眾人面對表演。」至於很受長者歡迎被視為眾人孫仔的Roy，他謙稱從長者身上學習了很多東西，「而透過音樂與長者同行，達到不同目的，如唱歌能強化長者的呼吸系統，打鼓練習手眼協調，增強肌肉，小組音樂治療增強社交互動，也可減少長者在療養院的焦慮感。」

音樂讓長者轉換心情

幾位年青人透過音樂治療為長者服務，有沒有甚麼個案令他們特別深刻難忘？Rebecca說：「曾經遇過一位長者因為中風要長期臥床，很少機會可以出外活動，說話的表達能力也下降，他因此感到很不开心，有些憂鬱，家人也束手無策。我知道他喜歡音樂，所以到他身邊鼓勵他一起唱歌，慢慢地他的信心重建，心情也開朗起來。他的家人也說，他唱歌時是說話最清楚的時候！這個案令我深受感動，也覺得很有成就感！」而Kate也想跟我們分享一個難忘的片段：「有次經過療養院，見到一位長者獨自坐著，情緒有些低落，說話比較負面，明顯地心情很不好！於是我拿起結他，撥一下弦線，輕輕地唱出她剛才的說話，就用她的語調和字眼，她呆一呆，然後給我一個狡黠的笑容，回應說：『咁都得！』雖然只是一個笑容，但我相信她的心情已轉換，可以開開心心去吃她的下午茶，我覺得已足夠了！」

澳華療養院基金供稿