

## 音樂治療與長者的身心健康

黃嘉恩

澳洲音樂治療協會 註冊音樂治療師、墨爾本大學音樂治療碩士、腦神經音樂治療師

2015年7月17日

隨著醫學進步，人的壽命越來越長，長者亦越來越多。越來越多人關注到長者的身心健康和生活質素，而音樂治療對不同機能程度的長者都有幫助。

獨立生活的長者透過學習樂器和集體演出，學習新的技能，運用認知能力，並藉此以正面的方法表達自我和發揮創意，令生活更有意義。研究指出，配合音樂的運動計劃可改善長者的平衡力、步行速度和功能性伸展。

需要協助但仍在社區生活的長者，可透過跟音樂做運動來保持四肢的機能，透過唱歌來鍛鍊肺活量，透過懷舊歌曲懷緬過去並改善情緒，透過玩樂器和其他長者互動合作，並在活動中得到成功感並提升自信心。音樂治療亦可為長者及其家人，提供正面溝通和共渡愉快時光的機會。

認知障礙的長者亦可透過音樂遊戲來訓練認知。研究指出，唱出需要記憶的內容亦有助認知障礙的長者記憶新的資訊。研究者相信這是由於處理音樂的腦部區域未受影響，從而輔助了已退化的負責記憶的腦部區域。音樂亦有助喚醒中央神經系統，從而改善專注和記憶力。

至於住在院舍的長者，實證為本的音樂治療有助體弱和有認知障礙的長者穩定和改善情緒，加強對現實環境的注意和轉注力，促進他們與人溝通和社交互動，並減少焦躁和有攻擊性的行為問題。

及至失去活動能力和語言的後期認知障礙症長者，音樂治療師亦能以歌唱提供適當的刺激。在音樂治療中可觀察到長者有眼睛和四肢的動作、面部表情的變化和發聲。

腦神經音樂治療中的節奏性聽覺刺激，有助改善中風患者的步態平衡和步距。節奏性聽覺提示則可以訓練中風患者雙手的功能，特別有助改善雙手活動的速度和流暢度。研究亦指出，唱歌和發聲練習有助中風患者改善發音的清晰度和抑揚頓挫。

現時美國、英國、澳洲、加拿大等政府營辦的長者服務機構均有提供音樂治療。在以上國家註冊的音樂治療師亦有在本港執業。若你想進一步了解為長者而設的音樂治療，可以瀏覽以下網頁：

香港音樂治療協會 [www.musictherapyhk.org](http://www.musictherapyhk.org)

美國音樂治療協會 [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)