

當音樂遇上治療

台安醫院表達性藝術治療中心
音樂治療師 林歆敏

講師簡介

- 林歆敏
- 英國Anglia Ruskin University (Cambridge)
音樂治療碩士
- 輔仁大學音樂系學士
- 中華民國應用音樂推廣協會秘書長
- 台安醫院表達性藝術治療中心音樂治療師
- 輔仁大學音樂系音樂治療講師
- 育達商業技術學院幼兒保育系音樂治療講師
- 文化大學推廣部音樂治療課程講師
- 英國音樂治療協會APMT會員

音樂
music

美術
art

戲劇
theater

舞蹈
dance

表達
性
藝術
治療
中心



大家覺得音樂治療是...

- 只要聽音樂就是音樂治療??
- 歌曲聆聽
- [01 莫札特：雙鋼琴奏鳴曲K.448 - 第一樂章：有精神的快板.m4a](#)
- 富有減輕壓力、使人輕鬆的功能

- [聆聽只是治療的其中一種方式](#)

大家覺得音樂治療是...

- 音樂處方籤??
- 一首歌適用於每個人??
- 頭痛、生理痛、胃痛...都有音樂可以聽，變漂亮、變年輕也有音樂可以聽?
- 商人的炒作、推銷
- 適合沒有生病的正常人

- 是尚待落實的

大家覺得音樂治療是.....

- 立即的藥到病除？
 - 音樂治療是心理治療的一種，其中重要的因素是治療師與個案之間關係的建立
 - 關係的建立意味著允許改變發生
 - 關係的建立需要時間的培養
-
- 以音樂作為媒介可以幫助縮短建立關係的時間，但仍不是立即的藥到病除

大家覺得音樂治療是.....

- 是學音樂嗎？回家要練習嗎？
- 個案在治療的過程中多少會開始對音樂開始有更多的概念，但治療師並不會刻意教導樂器演奏及音樂常識。
- 在治療室中對個案創造的音樂絕對尊重，不要求個案成功表現，而是隨性的發展，不讓個案有失敗的感覺。
- 和學習音樂絕對不同，當然也不用練習。

什麼是音樂？

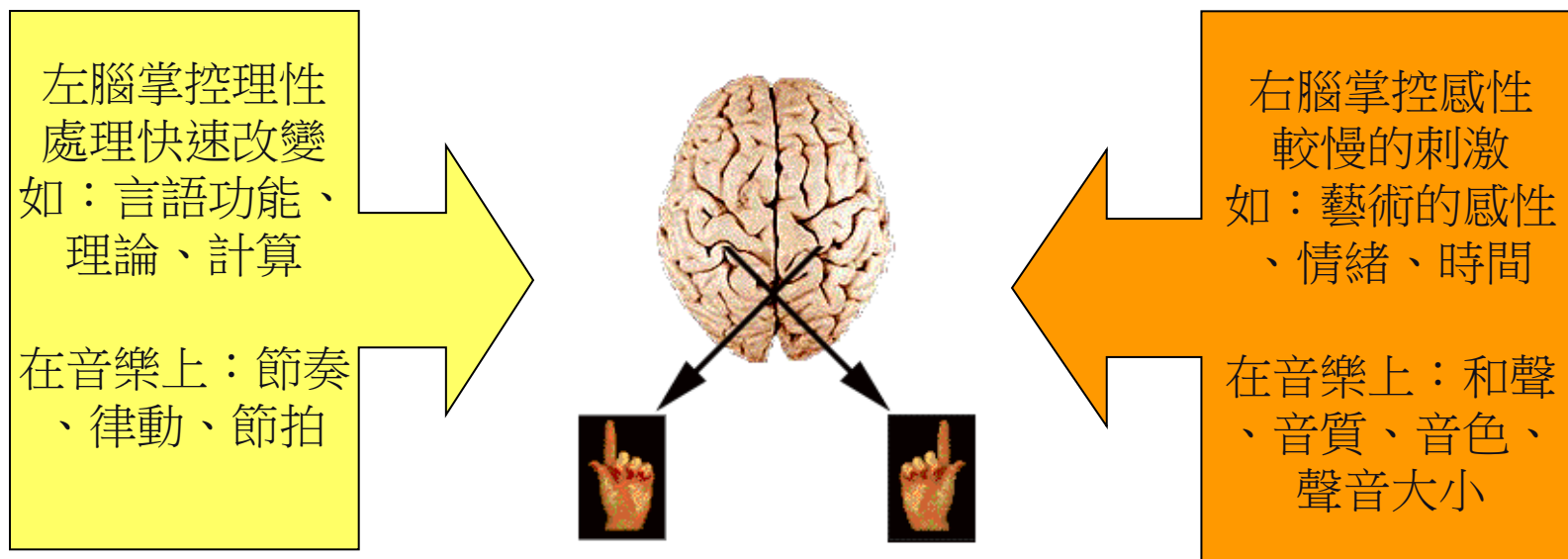
- 音樂的要素有音高、節奏、和聲、音色、音量
- [rhythm.m4a](#)
- 音樂是人類的一種文化系統，與社會文化有關
- 音樂是豐富多元的
- 音樂是有組織的聲音，有聲與無聲的排列架構，能夠傳達某些特定的意義，具備某些特定的功能
- 音樂對生理及心理有所影響，是自然的經驗

什麼是治療？

- 與『治癒』不同
- 治療包括預防的、復健的、舒緩的
- 使人們達到「健康」的目標
- 現代的健康觀念：「健康」代表人們在身體的、心理的、及心靈上的平衡狀態，以及其本身在社會環境中的生活適應
- 追求生活品質及生命尊嚴

為什麼使用音樂？

■ 音樂同時引起左右腦的結合反應



為什麼使用音樂？

■ 不同的音樂引發不同的生理反應

1. **F1 振盪波**---- **ex**：泡溫泉時

2. **α 波**---- **ex**：人體放鬆時

(腦波每秒8至12循環，稱為 α 。

進入睡眠的狀態，每秒4至7循環，是 θ 。

每秒13到25個循環運作，也稱為 β ，即人類清醒時。)

3. **腦內啡**---- **ex**：人體振奮、有快感時

為什麼使用音樂？

- 音樂節奏：

影響人體節奏 [漸快漸慢.m4a](#)

(心跳、脈搏、呼吸、走路、動作等)

- 旋律與和聲：

不同旋律與和聲營造出不同氣氛與意義，影響人情緒心理 [melody.m4a](#)

- 結構：

音樂具結構性，可刺激、影響人的心智活動

[兩首歌曲的比較](#)

為什麼使用音樂？

- 具有社會性，用音樂表達自我文化。
 - 社交、政治場合、宗教儀式
- 具有凝聚力，無威脅性，有感染力，更容易與他人建立感情。
 - 感情建立意味著允許改變發生
- 大腦中掌控音樂的機制，是最不容易受到損傷的區域

音樂治療的定義

- 透過有目標性、組織性和系統化的過程，運用聆聽、歌唱、彈奏、敲擊、律動、即興創作等**音樂經驗**，和治療師與個體之間建立的**互動關係**，來幫助治療對象達到健康的目的。
- 使用音樂來達成**恢復、維持和增進心理與生理健康**之治療目標。是由音樂治療師於治療環境中有系統的使用音樂以引發所需的行為改變。

音樂治療的定義

- 音樂治療是一種人際互動的過程，在這過程中治療師運用音樂所涉及各個層面——生理、情緒、心理、社會、美感、及精神層面——來幫助治療對象改善、恢復、或維持身心健康。
- 包括改善肢體、表達溝通、認知理解、社會行為、以及情緒表達等方面的問題。

音樂治療的定義

- 相信人都有使用音樂的本能，可以運用音樂表達無法用言語表達的情感。
- 能從創作音樂的過程中得到自我心靈的整合及療育。
- 在音樂治療之中絕對尊重個案的音樂，沒有對錯之分，讓個案得到成功經驗。

例如：你敲的很大聲 & 你敲的太大聲了

音樂治療中的『音樂』

- 泛指一切與音樂相關的經驗。
- 使用各類現場或錄音的音樂。
- 活動內容包括
 - (1)樂器敲奏、合奏、表達
 - (2)聆聽時分享音樂、討論歌詞
 - (3)歌唱、接唱
 - (4)音樂律動、唱遊
 - (5)音樂遊戲
 - (6)音樂即興創作
 - (7)配合其他藝術形式，如繪畫、詩歌等

音樂治療中的即興

- 治療師的音樂靈感完全來自於個案，例如：

個案的音樂決定治療師即興的風格

個案的當下決定治療師即興的情緒

個案的動作決定治療師即興的速度

個案的聲音決定治療師即興的旋律

- 將個案熟悉的音樂延伸、變化、發展

音樂治療的目標

- (1)改善：改善個案的不適或障礙程度，
例如：自閉症---人際互動。
- (2)恢復：恢復發病或意外前的水準，
例如：中風---肢體靈活度。
- (3)維持：維持現有的功能與水準，
通常針對退化性疾病。
例如：老年失智症---短期記憶能力。

音樂治療的目標

- (4)目標並非增進治療對象的音樂能力，而是透過各類音樂活動增進治療對象運動感官、心理情緒、人際互動、語言、認知等方面的能力。
- (5)因對象不同可分為教育性、娛樂性、與治療性質。

音樂治療的對象

- 適用對象相當廣泛，包括各年齡層的身心障礙者，如：智能障礙、學習障礙、情緒、行為問題、視障、聽障、肢障、語言障礙、精神疾病、老年人失智、疼痛控制、臨終安寧等。近年來研究領域更拓展至壓力抒解、個人成長、自我探索、特殊心理治療團體等。

音樂治療的進程序

- (1)觀察評估：
包含一般行為觀察（個案基本資料、問題與需要）
以及音樂行為觀察（個案的音樂喜好與能力）
- (2)設立治療目標
- (3)訂定及執行治療計畫：
音樂活動、器材、環境設定、個別或團體課程
- (4)評估效果

音樂治療室



音樂治療室



音樂治療室



哪些人適合音樂治療？

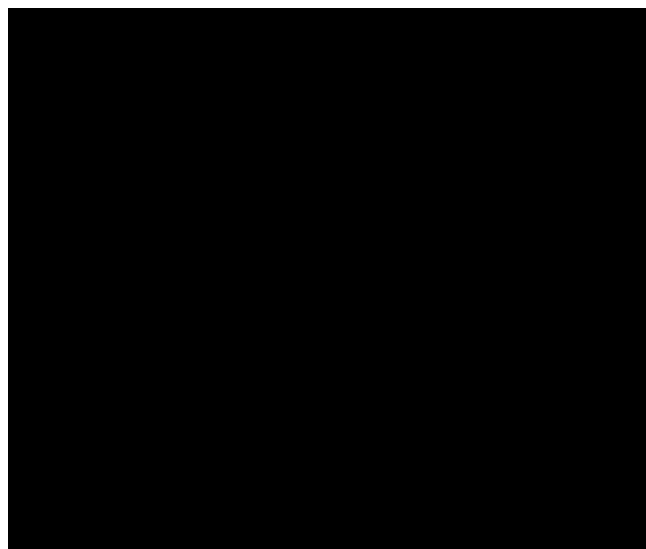
1. 分娩、新生兒、早療、特教
----自閉症、過動症、發展遲緩、心智障礙
2. 精神疾病、諮商、成長團體、壓力、特殊團體
----情緒障礙、心理疾病
3. 成人復健、老年照護
----語言肢體障礙、記憶重整與恢復
4. 慢性疾病、安寧療護
----疼痛控制、維持身心靈平衡

自閉症兒童與音樂治療

- 孤單
- 儀式性、同一性行為
- 口語能力差
- 特殊偏好
- 異常的焦慮或不正常的知覺經驗
- 缺乏模仿別人的能力(大腦鏡像神經元缺損)
- 以不尋常的方式處理社會訊息
- 智能範圍不一
- 無意義且固定的動作重複，特異的行為，帶來感官上的刺激快感
- 無法考慮到他人的想法
- 對於情緒性(喜怒哀樂)的臉部表情與音調、姿勢或肢體語言等沒有反應，在自我情緒的表達上也與一般兒童不一樣

自閉症兒童與音樂治療

- 個案小涵的跳椅子遊戲
- 個案小伍的接唱
- 個案小雲的口語練習



自閉症兒童與音樂治療

- 不使用太複雜的語言
- 需誇張語調
- 使用輔助手勢或肢體動作
- 確定對方聽到自己說話(即使沒有眼神接觸)
- 重複多次再變化
- 給予時間
- 適當的休息(或讓個案放鬆做自己的事)
- 不用生氣或大聲說話
- 固定時間

音樂治療與音樂教育

	音樂治療	音樂教育
相似處	<ol style="list-style-type: none">1.皆使用音樂元素為媒介。2.音樂表現本身具有治療的功效。3.在音樂的使用中，透過音符、旋律、和聲、節奏的應用及對話，表達思想、情感與直覺。4.同時有助於美感的養成，學習尊重和欣賞他人的不同表現。	

音樂治療與音樂教育

相異處	音樂治療	音樂教育
定義	以音樂作為溝通的媒介，有計畫、有組織、有目標性的使用音樂的特性(例如音高、節奏、音色、力度)及其所建構出的音樂活動，幫助個案在肢體復健、情緒表達、認知理解、心理狀態等身心靈各方面，達到改善。	以教學目標為前提，教導學生認識音樂與了解音樂。
目標	引導出每位個案深淺不同的音樂潛能，藉由音樂所產生的互動、分享音樂的經驗等，逐步建立個案與治療師之間的正向關係，進而潛移默化地影響個案，幫助其身心靈獲得改善。	了解音樂文化的意義與價值 體認音樂在生活中的重要性 幫助學生建立藝術與人文素養 提高個人學習、參與音樂藝術活動的興趣。
理論	創意性音樂療法、分析式音樂療法、心理動力取向音樂治療法、音樂引導想像治療法以及心理學相關理論。	音樂教育的理論包括中西音樂史、音樂欣賞與分析、音樂演奏技巧、音樂創作、樂理(和聲法、對位法等)。

音樂治療與音樂教育

相異處	音樂治療	音樂教育
技巧	聆聽法、再造法、即興法、創作法，以及以心理治療理論介入音樂創作的過程和音樂表現的分析	著重教學技巧和學生知能的教導。
進行方式	<p>治療師提供安全的環境，協助個案建立安全感及自信心，以音樂作為媒介，幫助發展語言和非語言的溝通。個案在接受音樂治療之前，不需要具備任何的音樂基礎；不以音樂知識的教學為目的，也不刻意強調和教導器樂的演奏以及歌唱的技巧。</p> <p>團體的音樂治療中，幫助個案了解合作、同理心的意義，幫助解決衝突、情緒管理及溝通的技巧。</p>	<p>學習偏重在認知的部分，教導學生基礎樂理的知識 (包括各種樂譜譜號的認識、運用，大、小調式調性的區分、曲式等等)，以及音樂史 (各個音樂家的生活背景、樂派、代表作品、樂曲風格等等)。</p> <p>歌唱的練習、樂器的演奏，培養及訓練學生的音樂演奏能力和技巧。</p>

音樂治療與音樂教育

相異處	音樂治療	音樂教育
特性	<p>治療師根據每個個案的發展程度、能力及背景不同，規劃不同的治療目標。</p> <p>療程的時間、活動內容，也會依照個案的特殊性作調整。</p> <p>個案的音樂創作，不會被評分或是用對、錯的標準來判斷。</p>	<p>以一般學生為主要對象。</p> <p>根據音樂課本的編排，逐頁的教導學生學習音樂。學生演奏技巧的好壞、能力的高下也自然地成為學習評比的標準及老師打分數的依據。</p>
頻率	<p>與心理治療相同，每週一次，固定時間、固定長度、固定教室</p>	<p>依據學校課程表安排</p>

成為音樂治療師

- 取得音樂治療師證照
(美國：MT-BC, 英國：HPC認證)
- 完成音樂治療碩士學位
(Diploma, Master)
- 完成**600**小時音樂治療臨床實習
(包含不同障別、年齡、各種類型個案)
- 接受個人心理治療**30**堂以上
(以評估治療師本身心理健康)
- 完成嬰兒觀察
(每週一次持續半年)

可申請音樂治療研究所

- 音樂系
- 心理相關科系
- 特殊教育系
- 醫療相關科系

音樂治療相關網站

- 1. 中華民國應用音樂推廣協會
<http://www.musictherapy.org.tw/>
- 2. 英國音樂治療協會
<http://www.bamt.org/>
- 3. Nordoff-Robbins Music Therapy Centre
<http://www.nordoff-robbins.org.uk/>
- 4. 美國音樂治療協會
<http://www.musictherapy.org./>

問題討論



Thanks
for your
attention!!

0988383569

les_1001@msn.com