

音樂治療

一、何謂音樂治療：

音樂治療是以音樂為媒介，視病人現有音樂及非音樂能力，有計劃、有系統的使用音樂特性，進行音樂相關活動，幫助病人在肢體復健、表達溝通、認知理解、情緒抒發、心理狀態及心靈沉靜等方面，作為誘發、開展、改善、保持或增進各生活技能之學習。使用時需注意音樂治療的目的、病人的特質、音樂的選擇、運用的時間及期望的成果，且不斷的給予鼓勵與支持，才能達到效果。

二、運用的時機：

1. 舒緩情緒：鎮靜的音樂可緩和情緒、降低血壓、幫助消化、減輕鬱悶情緒。
2. 去除憂傷撫平悲傷：音樂帶給人和平的滿足感，產生愉快的氣氛，緩和憎惡。於憂鬱時，需要音樂帶來快樂、優雅、生動的氣氛。
3. 減輕疼痛：聆聽音樂可讓肌肉放鬆，對於手術後傷口、風濕性關節炎及癌症的疼痛都有效。
4. 增加感覺動作功能：動態的音樂治療活動可增加關節活動度、增加肌力、改善身體協調度，運用於中風病人復健治療也具良好成效。
5. 強化早期療育：利用音樂做媒介，可增進腦性麻痺、自閉症或過動症病孩的人際互動、溝通技巧、改善其行為與情緒問題。
6. 改善精神症狀：轉移注意力減輕妄想並重建現實感，藉由與人的接觸、分享中增加自信心，學習正向的應對技巧，應付壓力及生活情境。

三、音樂治療的方法：可經由聽錄音帶、唱歌與演奏樂器多種形式進行。

1. 歡唱團體：讓病人歌唱轉移注意力、建立現實感、增進人際互動並獲得滿足。
2. 音樂欣賞團體：需先評估病人對音樂的喜好，透過聆聽來放鬆心情、抒發情感、改善退縮與焦慮，並於團體討論活動中，引導病人去察覺及分享不同歌曲所引發的情感反應。
3. 樂器合奏團體：藉由與他人合奏，促進社會互動，從中獲得成就感與滿足感，且提供輕鬆的氣氛。
4. 音樂律動團體：於背景音樂的節奏下，帶領帶動唱或肢體活動，以增加活動參與度及改善身體協調性。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康