

# 音樂治療帶動肢體打開心結 天使的節奏與旋律

專訪／劉又瑄 成大醫院音樂治療師  
採訪·撰文／趙瑜玲

音樂像小天使的魔杖，具有神奇魔力。步態凝凍時、復健治療時，都能借助音樂的神力；情緒緊繃時音樂能紓壓，病人與照顧的家人之間，也能在音樂中重新修築愛的橋樑。

「阿姨好，我是醫院的音樂治療師，來看看妳，聊聊好嗎？……」

穿梭在病房的音樂治療師，總是這樣親切溫柔地開啟對話，不談病痛，不放送自己喜歡的音樂，而是：「你喜歡唱歌嗎？我可以唱歌給你聽嗎？你喜歡什麼歌？」音樂治療師劉又瑄告訴我們，病人有時不肯面對自己真正的心情，只是壓抑著，一開始會說「我很好，我習慣這病了。」但是，在音樂的帶領下，漸漸打開心門，會願意說出內心的各種感受，這有助於釋放壓力；家人與病人互訴心聲、搭起溝通的橋樑，讓一同抗病的路走得更溫暖、不緊繃。

而居家的巴金森病友，就像防疫期間無法外出一般，沒有音樂治療師會來到你面前。但是只要掌握音樂治療的概念，一樣可以運用自己喜歡的音樂或歌曲，幫助自己做簡單的復健運動、調整走路的節奏感、紓壓助眠等。



## 音樂治療師在台灣

在國外，音樂治療已是常見的治療方式，發展出眾多學派。但是在台灣，音樂治療師尚未具備醫事人員的身分，因此醫療院所較難有正式編制的員額，目前多半附屬在復健科。也因此，台灣的音樂治療師多是兼職性質，像劉老師這樣專職的音樂治療師寥寥可數，除了成大醫院、北醫、長庚、台東基督教醫院之外，較常見於復健診所或心理治療診所。

一開始，音樂治療多用於早期療育的孩童，漸漸也用於重症患者，常見於各大醫院的安寧病房。晚近，也開始用於幫助巴金森患者，劉又瑄老師在美國攻讀「音樂治療」研究所時，服務的對象就是巴金森病人，用音樂協助病人復健。

## 自在的復健療程

在神經學音樂治療領域中，治療師常與神經科醫師合作，用音樂幫助巴金森或中風的病人進行肢體動作或口語表達的復健。相較於冰冷、嚴肅的復健療程，音樂治療的過程通常是自在的。而神經學音樂治療講究的是：音樂在不同的治療中，發揮不同的角色功能。

### 🎵 音樂輔助步態訓練

例如，進行步態訓練時，用病人熟悉且節奏明快的歌曲（如：台語歌〈快樂的出航〉），病人隨著音樂的「節奏」一邊算拍子，便能一邊帶動走步；在轉動頭頸的



配合音樂做復健比較不會枯燥。

動作中，音樂的「旋律」則可幫助動作的順暢度，也讓枯燥的動作變成有趣的律動。

遇到步態凝凍無法起步時，也可以用音樂來啟動。例如過馬路等紅燈時，病友會擔心等一下綠燈時，動作卡住無法邁步會陷入窘境，此時，就可利用她的「撇步」：在紅燈倒數 20 秒時開始哼唱自己喜歡的輕快歌曲，開始拍腿數拍子，甚至開始原地踏步，形成節奏感，作為一種暖身，以便綠燈時，固定的節奏能順利帶動步伐。

劉老師告訴我們，神經學音樂治療的概念是：在我們的神經系統內，身體本來就是「律動」的，透過熟悉的音樂，可以達到律動的平衡。選擇自己喜歡且熟悉的音樂陪伴復健，病人回到家中，仍然可以自己放音樂或哼唱來繼續進行，達到持續復健的效果。經過這些反覆、持續的練習，最後達到音樂停止時也能走步的效果，動作障礙的情形便改善了些。

## 🎵 唱歌當作肌力訓練

巴金森病人容易有肌肉僵硬的現象，如果口腔附近的肌肉僵硬，就會影響語言能力，甚至吞嚥。因此，口腔肌力訓練很重要。此時，唱歌是很好的訓練。

我們平時講話的音律不會很高，但唱歌時需要較大的氣壓才能把聲門下壓而唱出一首歌。音樂治療唱歌時，會引導病人刻意把最後一個音唱大聲，把氣用完；病人為了拉這最後的大聲量，便需要用到腹部丹田的力量，撐住身體跟唱歌的氣，也就鍛鍊到相關的肌肉群。有時候，也會設計一些歌做為發聲練習，讓病人在唱歌的過程中動用到口腔附近很多部位的肌肉，當作肌肉的控制及肌力訓練。

有時候，音樂治療會讓病人使用樂器。樂器的擺放位置及樂曲節奏，都經過精心設計，目的就是要讓病人為了完成一曲音



音樂治療不一定聽什麼，只要是喜歡的音樂都很好。

樂，而伸展到特定的肌肉，並達到需要的強度與頻率。

## 🎵 音樂讓復健頻率容易達標

復健若要有效，很講求頻率要高、強度要夠；為此，治療師有時會將教室裡練習的動作拍攝成影片，讓病友居家時也可以看著影片，跟家人一起運動。因為有音樂的時候，「時間感」就不一樣，任何復健的動作，能在聽著音樂時不知不覺就做完需要的次數。一首歌通常會有兩段或三段雷同的旋律，第一段練左邊，第二段練右邊，這樣配合歌曲左右換邊，只覺得在聽歌，不覺在復健，也比較容易輕鬆達標。

## 音樂治療的目的與技巧

音樂治療是以眾多的實證研究為基礎，發展出非常多學派，神經學音樂治療便是其中一種。各學派會依據其經驗累積，建立起標準化的音樂治療技巧，每一種治療方式有其專有名稱及治療流程；而不同的病人也適合不同的方式。音樂治療師也會跟物理治療師、復健治療師密切合作，討論出哪些動作是非常需要的，就納入治療設計中。

然而，音樂治療並不能治療疾病本身，無法讓病人的動作靈活度回復到生病前，而是以延緩其退化或維持其能力為目標。即便如此，一位音樂治療師的養成仍然需要二至三年，其學習內容包括生命教育、生死學、心理學、心理諮商等。因為，當

一位病人被醫師轉介給音樂治療師時，治療師會先了解服務對象的家庭狀況與動態、發病過程、心路歷程等，才決定該如何展開治療。

## 用音樂修築愛之橋

音樂治療很強調「Here & Now（此時此刻）」，選擇病人喜歡的歌、病人聽起來覺得放鬆的音樂，幫助病人正念減壓，專注在當下。巴金森病人如果遇到 OFF 的情形，一時之間動不了，什麼也不能做，此時，家人不妨放一點輕柔的音樂，趁此時幫他按摩、拉拉筋，做些伸展動作，病人也比較不會無聊。

劉老師表示，臨床上有時會遇到病人跟照顧者之間關係不佳，甚至情感是斷裂的。這種病人特別容易變得脆弱，甚至無助、無力表達需求，陷入「講什麼也沒用，反正家人也聽不懂」的自怨自艾。此時，音樂治療師便扮演傾聽者的角色，也許只是帶他出去透透風、聽聽音樂、唱唱歌，幫助他放鬆緊繃的情緒、轉化消極的念頭。也許，一把吉他，唱唱歌，因為有音樂的介入，讓家人之間有更多的連結，引發家人之間的互助，甚至，音樂觸動內心深處最柔軟的一塊，一滴眼淚落下，便療癒或開啟了心門，一切盡在不言中。

治療師推薦！

音樂紓壓 APP

## Relax Melodies: Sleep Sounds

這款手機 APP 針對各種紓壓目的，提供不同的音樂類型選擇，也可調配海浪聲、流水聲、風聲、蟲鳴鳥叫……為自己打造舒服的紓壓音樂。適合感到壓力時或睡前聆聽。

特別提醒

英文介面，免費試用一週後每年訂閱費用為 NT\$1,930。如果不喜歡，記得在一週內取消喔。

