

# 長者音樂治療須知

專訪英國國家註冊音樂治療師麥依汶小姐



因身體機能退化而恐懼進行活動、目睹親友逐一離逝而產生焦慮、語言機能退化故難與人溝通……上述種種情況，都是普遍長者所遇到的問題，不但影響他們的人際關係，還增添他們不少壓力。

音樂是一種有效的溝通渠道，有時比言語更能表達我們的情緒和感受。所以，音樂不僅能幫助長者表達情感，還有助舒緩情緒，享受快樂晚年。可是，大家別以為音樂治療只是播放音樂給長者聽那麼簡單！還有更多學問，就由音樂治療師麥依汶小姐與你分享。

記：記者 麥：英國國家註冊音樂治療師麥依汶小姐

## 音樂有助減少副效應

記：何謂音樂心理治療？

麥：音樂心理治療是以音樂為溝通工具，治療師透過伴隨受助人玩樂器、即興創作曲詞等活動，與受助人建立信任關係，繼而敞開心扉說出傷痛經歷，以助緩解情緒，從而大大減低副效應（Secondary handicap）。同樣借助音樂，音樂鬆弛則有別於音樂心理治療。進行音樂鬆弛時，治療師會因應需要即興彈奏音樂，引導受助人進行呼吸、鬆弛身體等練習，幫助受助人暫時放鬆身體。

記：甚麼是副效應？對受助人，尤其是長者，有甚麼影響呢？

麥：舉例說，一個本身有說話能力的長者，感受到家人沒有心機與他傾談，遂相信說話是很沒意思，又怕別人覺得他麻煩，副效應就是減少說話，而這很大機會會令他的說話機能退步。另一普遍的副效應是，長者曾經跌倒而不敢再外出，減少走動，肌肉功能自然會退化。

## 伴隨的力量

記：在音樂心理治療當中，為甚麼音樂較易令長者講出心事？

麥：第一，音樂本身能夠提供安全感。第二，樂器具吸引力，一般人都有興趣拿上手玩玩的，而在玩樂器的過程中，長者可以檢視自己的能力，從而建立信心；第三，無論長者屬於哪類人，都能在玩樂器的過程中做回自己。更重要是，在整個過程中治療師會陪伴長者玩樂器、創作音樂，補充他們已脫軌的人際關係，使他們感受到有人伴隨自己，於是願意講出心聲或所面對的問題。

記：進行音樂鬆弛時，治療師通常會採用哪些音樂呢？會否配合長者的喜好而播放粵曲呢？

麥：治療師不是固有的將音樂帶入治療當中，就算是進行鬆弛所用的音樂，多數是治療師即興彈奏的調子，是大家未聽過的音樂。由於音樂與情緒是有聯繫的，越是熟悉的音樂，越大機會刺激人聯想起某些事，這會妨礙鬆弛效果。

## 比會見治療師更「划算」的方法

記：家人可否自行為長者進行音樂治療/鬆弛呢？

麥：由於我們對每天接觸的人都留下特定的形象，如子女、朋友、社工等，每個形象是不可能混合的。舉例說，子女不介意在家人面前曝露其缺點，甚至曾以不適合的語氣跟家中長者說話，可想像長者很難把他們視為社工般訴心事，所以我不建議家人自行嘗試。

記：家人可有其他方法借助音樂去伴隨長者呢？

麥：我總有一個非常「划算」的建議。家人可以帶長者去購買唱片，陪伴他挑選，然後幫他安裝聽音樂的設備，最後教他如何操作。整個過程，會令長者感受到有人伴隨自己，這感覺對每個人的心理狀態都有正面的影響。再說，假使家人將來無暇陪伴長者，但只要聆聽家人陪自己挑選的唱片時，他便會回憶起整個過程，回味到人情味，有助舒緩情緒。

## 長者嬰兒化乃危機

記：不少人認為長者與嬰孩相似，甚至將照顧孩童的方式應用到長者身上，對此你有何意見呢？

麥：我認為長者嬰兒化是一個危機。家人因為擔心長者受傷而不讓他們自己處理某些事情，其實是在奪取他們的能力。我知道有些人更會用嬰兒式語言（baby talk）來跟長者溝通，那似乎不太尊重長者吧！正所謂「食鹽多過你食米」，長者擁有豐富的人生經歷，是值得尊重的。在我過往接觸的長者，他們懂得做的事很多，只是不願意去做；而小孩不做的事，是因為他們真的不懂得做。因此，我認為不應該對長者及小孩採用同一套方法及態度。

記：筆者曾目睹途人以嬰兒式語言來跟長者說話，而那名長者看來十分受落，面露莞爾，那不是有助於逗長者開心嗎？

麥：那也不一定是好事，因為他們受落的反應可能經已認同自己跟嬰孩一樣缺乏能力，繼而完全依賴別人照顧，這不是很可悲嗎？一個長者知道自己的人生經驗十分豐富，明白自己的身體機能逐漸退化，但仍然是有能力的，我相信這就是長者最健康的心理狀況。