

失智老人的照護-音樂治療

職能治療師 / 音樂治療師 董懿萱

故事「滿州姑娘」

住在養護機構裡的郭奶奶今年93歲了，郭奶奶來自大陸，經歷過「滿州國」時代，她最自豪的就是唸師範學校、接受嚴格的日式教育、畢業以後在小學教書教了三十年；還有當她回憶起學生時代參加田徑隊的事，總是神采奕奕地說「以前我都是跑百米的！那個時候健康的很。」

本來郭奶奶還能使用四腳拐自己走路，但最近生了一場大病，住院將近三個禮拜，在醫院裡大部分的時間都是臥床或坐輪椅，讓郭奶奶整體的體力和肌力、肌耐力都衰弱許多，出院後回到機構裡因為下肢肌力、肌耐力變差，沒辦法獨立用拐杖或助行器行走，漸漸地變成使用輪椅代步，情緒上也顯得有些憂鬱，邀請她參加活動時，經常第一時間的反應就是拒絕，說自己現在「老了、

沒用了，什麼都做不了。」當機構的工作人員鼓勵郭奶奶嘗試練習站立或走路時，她也常說：「我這雙腿已經沒用了，像是借來的，都沒力氣了。」工作人員總是需要額外花費許多精力鼓勵並說服她再次站起來走路。

有一次郭奶奶心情低落，表情看起來很憂鬱，一邊抱怨著「身體不舒服、年紀這麼大活著也沒用了」，音樂治療師決定進行個別陪伴與介入，在聊天過程中郭奶奶提到她喜歡「まんじゅうおすめ（滿州姑娘）」這首歌，當治療師邀請她試著唱出這首歌時，雖然郭奶奶抱怨她嗓子不好、已經不記得怎麼唱了，不過在治療師的鼓勵和拍手打節奏之下，郭奶奶仍憑著記憶唱出了整首歌，她一開口唱歌表情便顯得不那麼憂鬱，神情也跟著明亮起來，一邊唱還跟著節奏一邊揮舞



一起用音樂舞出生命色彩



失智長輩打鼓十分開心

著雙手，唱完歌後郭奶奶開心地笑了，並且興奮地跟治療師談起她以前最喜歡唱歌、跳舞，學生時期常常去舞廳跳舞，還笑說自己以前是「不乖」的學生；在治療師的鼓勵下，郭奶奶又一起跟治療師合唱了三、四首歌曲，最後當治療師離開時，郭奶奶開心地揮手跟治療師說再見。

這次的音樂治療到底對郭奶奶有什麼療效呢？首先，針對生理功能而言，郭奶奶在唱歌時自然必須吸入充足的空氣並適當地調節呼吸，才能唱起來中氣十足，因此能達到促進肺活量的功效，除此之外音樂也刺激她自發產生舞蹈性的肢體動作，亦達到維持肢體功能之效果。

再者，就認知功能而言，在唱歌的過程當中郭奶奶不但得運用長期記憶力將整首歌的歌詞及旋律背出來，藉由歌曲懷舊更刺激大腦提取出與這首歌相關的回憶，讓她滔滔不絕地講述過往有深刻連結的生活經驗，促進她的口語表達。

至於心理狀態與社交功能方面，音樂治療師藉由與郭奶奶聊天、唱歌當中與她建立治療性關係，讓郭奶奶覺得有人關心、聆聽她的感受，也讓她覺得被支持；當郭奶奶唱著自己喜愛、熟悉的歌曲、再加上音樂治療

師的鼓勵與讚美，使得郭奶奶充滿成就感，而這個正向經驗也能刺激大腦分泌多巴胺，傳遞興奮及開心的情緒，也因此讓郭奶奶原本憂鬱的情緒能轉化為愉悅的情緒，而這樣的心情轉變也能鼓勵她持續地尋求類似的正向經驗，意即增強她的動機並接著和治療師多唱了幾首歌，最後心滿意足地結束這次音樂治療的療程。

什麼是音樂治療？

提到「音樂治療」，許多人可能以為放音樂給長輩聽、或者演奏音樂、唱歌給長輩聽就是所謂的音樂治療，但其實音樂治療進行的方式是更多元的，能達到的功效也不僅止於娛樂或紓壓的效果。

根據美國音樂治療學會(American Music Therapy Association, 簡稱AMTA)的定義，「音樂治療」也和其他常見的職能治療、物理治療、語言治療等等一樣，是以臨床與實證為基礎的治療方式，由受過專業訓練並取得證照的音樂治療師，透過音樂元素與治療對象在治療關係當中進行互動，以達到個別化的治療目標。

音樂治療是在治療性關係當中，藉由音樂達到個人生理、情緒、認知、社會的需求，合格的音樂治療師會評估每位個案的優勢能力，並運用不同治療手法，包括創作、



常用的音樂治療樂器

歌唱、動作、聆聽音樂以達到治療目標；在治療情境中個案的能力可透過音樂提升，並可將此能力運用到生活情境中。對於口語表達困難的個案，音樂治療也提供了他們另一種溝通管道來幫助他們自我表達。

目前的研究結果顯示，音樂治療在下列幾種領域已有實證之效果，包括：生理復健、動作促進、增加參與治療的動機、提供情緒支持、及自我感覺表達。

誰能提供音樂治療？

音樂治療必須由受過合格音樂治療師提供，合格的音樂治療師基本上必須完成音樂治療學程與臨床實習等專業訓練，並透過資格考取音樂治療師證照。但目前臺灣並沒有完整、經認可的音樂治療學程，只有美國、澳洲、英國有發展出完整的音樂治療專業訓練，包括學士、碩士及博士學位學程，並且有專業認證制度與相關執業法規。

但是非經過音樂治療訓練的照護人員，像是職能治療師、護理師、照顧服務員、甚至是個案的家屬，都可以運用「音樂」的元素來帶領失智長者們進行音樂輔

療性活動，畢竟音樂對於多數長者們促進身心健康相當有益，而且唱歌、聽音樂、操作樂器、隨著音樂律動也是很多失智長者們所喜愛的活動呢！

音樂治療如何進行呢？

音樂治療可以用個別治療或團體治療的方式進行，端看個案的需求或能力。比方說，如果個案需要練習社交技巧、或有人際互動的需求，就可以考慮進行團體音樂治療，若個案需要一對一的提示或協助才能夠參加活動，或許進行個別音樂治療會比較適合。

音樂治療師提供服務時首先會收集個案的背景資料，並且評估個案的功能、優勢能力，以及個案是否有生理、心理社會、認知方面、溝通等等需求，並依照他的能力與需求，訂立出符合全人照護計畫的治療目標，依照治療目標設計出個別化音樂治療計畫與療程，之後並定期進行再評估，以便根據個案的能力變化或治療目標達成狀況，適時調整治療目標或重新擬定治療計畫，一般而言，當治療目標完成且個案已經沒有其他音



音樂治療能提昇失智長輩的認知功能

樂治療需求時，音樂治療師便會結束療程。

常用的治療手法包括音樂再創造(Music Recreation)、即興創作(Improvisation)、歌曲或歌詞討論(Song Discussion or Lyric Discussion)、音樂聆聽(Music Appreciation)、音樂律動(Music and Movement)、歌曲創作(Song Writing)等等，治療師可能針對個案能力、喜好、需求交互運用不同手法，並且達到不同的治療效果。

音樂治療對失智長者有甚麼療效？

總括來說，音樂治療能夠促進失智長者的認知功能、肢體功能、心理社會安適等等。認知功能方面療效包括提升長者對環

境的覺察力與對音樂的專注力，讓長者運用口語及非口語之表達能力與人溝通，或者透過熟悉的歌曲刺激記憶力、達到懷舊效果並促進現實定向感；利用音樂的節奏感搭配生理復健活動，不但能增加長者動機，亦可練習並促進肢體肌耐力與動作協調性；團體音樂治療則可提供長者們社交互動的機會；此外，透過音樂治療適當地抒發情緒，減緩焦慮、壓力或改善憂鬱，讓心情或情緒有正向的改變；在長者主動參與活動的過程可提升其自我掌控感及成就感。若照顧者有機會一同參與音樂治療活動，亦可能達到促進照顧者與長者的關係品質、增進親密感的效果。

參考資料：

American Music Therapy Association (美國音樂治療協會網站)：<https://www.musictherapy.org/>
Music therapy and Alzheimer's disease. (音樂治療與阿茲海默症). American Music Therapy Association (美國音樂治療協會)
中華民國應用音樂推廣協會網站<http://www.musictherapy.org.tw/>



音樂治療能促進現實感與專注力，最重要的是能讓長者們開心地參與活動！