韓文：
♥愛副刊＝愛新刊，有熱情；
♥愛副刊＝愛心副刊，有溫馨；
♥副刊＝你我心湖，我們真情！

七彩音符

是一种生活心药

音乐治疗是一门牵涉到音乐欣赏与心理学的观深理论，也是一门很专业的课程。

其实，音乐原本就很贴近人的生活。毕竟，生活里不可能没有音乐的存在…

音符可做药服导 ■D2~3

音乐治疗师姚来福

音为有你…

我的忧伤、烦躁、不安，终于得到纾解。

姚来福：音乐可以做什么？

音乐，在我们每天生活里是少不了的，但“音乐治疗”，想必大部分人都会感到陌生。

事实上，我们早已人脸熟过被音乐治疗的经验。

举例来说，你一定曾经在人车喧腾的马路上，关起车门来静静地一边开车，一边找寻可以自己的脑袋不受到吵杂干扰的音乐来听。还有，你也一定曾经在加干一天商像工作之后，闭眼躺在舒适椅上，选上一杯上好的名茶或咖啡的咖啡，再放上一张美妙的音乐来放松自己。再不然你心情不好的时候，也一定有过大声唱歌，尽情发泄。一直到歌声激太得难没掉心里全部的不快。除此之外，重拍天如果你上教室，坐在长条椅上和同学聊天，在生产线的流水线，在一定时过世界之及故流浪以的感觉，对不对？

是的，音乐洗涤了你的心灵、你的忧伤、喧杂与烦躁，而后平静了你，这种效果就称为音乐治疗。

音乐治疗自原始时代就存在，古希腊罗马时期将音乐融入戏剧之中，发挥了在心理层面上的效果，到了中世纪，音乐和宗教仪式相结合，成为拯救灵魂。

具有学化人心的功能。

目前，音乐治疗师的资格必须得到国家认定合格才可以执业。

但除了欧美国家之外，许多国家都没有一个由政府制定的团体或体制来管理音乐治疗，而且整个体系也尚未发展成熟，因此对一些人来说，音乐治疗师的资格也尚待认证中。

尽管如此，音乐治疗的魅力也让欧洲许多学习音乐的人，例如：钢琴音乐治疗一类，因为这是一种不像恐怖等令到音乐演奏以外新兴的行业，这能出疗师和医师共相成熟，依照病患的需要选择各种音乐，有时还得自己作曲，并且够夠“炎方”呢！

音乐治疗学是一门新兴的，集音乐、医学和心理学为一体的边缘交叉学科。

音乐治疗认证问题

尽管音乐治疗在国外已经是一项发展很广的领域，但有关音乐治疗效果和音乐治疗师认证，相信是非多人所关心的。

姚来福表示，马来西亚目前虽然没有特设专业单位或体系去管理（一些国家也面对此情况），但据悉治疗师们正积极的申请和争取，然而，反观心理师之前争取证照解争取了将20年才成功，音乐治疗又何其容易呢？

但我们很大想想，一些国家的卫生部今天之所以不认同音乐治疗是专业，是因为他们无斥著太多“听音乐=音乐治疗”的迷思，所以令人误解音乐治疗师只需会“按播放键”即是，不是专业师在。

“虽然如此，但很多人依然对音乐治疗感兴趣，每一年都有各个学校、公司、协会等单位，邀我主持相关讲座。

“或许现代人压力普遍太大，需要通治舒解的原因吧！但要记得，进行音乐治疗时，治疗的曲子和方式以及效果因人而异的。”

还有，最重要的是，没有音乐参与的治疗过程不是音乐治疗，因为在音乐治疗中，音乐只是一个基本因素，通过音乐的人际/社会作用，生理/物理作用和心理/情绪作用来达到治疗目的。

当然，没有被治疗者接收的任何过程也不是音乐治疗。更重要的是，没有经过专门训练的音乐治疗师介入的任何活动，也不能称其为音乐治疗。有些人在商店里买一些所谓的“音乐治疗录音带”回家聆听的做法也许对身心有一些的放松作用，但这不能称之为音乐治疗，因为这里没有音乐治疗师的介入，也就没有治疗师与患者的治疗关系这一关键的动力的因素的存在。

隔离炮火声

在两次世界大战中，音乐安抚伤兵的苦痛：

UCSI大学音乐、社会科学兼设计学院讲师姚来福（James Yeow），同时也是一名音乐治疗师，在他音乐治疗的过往经验里，曾面对过更种非要探忙的人，如：自闭症孩童或成人，受过暴力或强暴行为对待者、癫痫者、学习障碍者、身体被病或神经系统疾病患者、老年痴呆者、中风者、癌症患者、爱滋病患者等，还有也是不能与临特关怀中心的人们服务的。

他说：“科学研究显示，一些音乐可以影响剧烈代谢和血液循环，也可以促进血压、心脏、呼吸频率、减轻疼痛，在免疫系统的影响方面也有独到之处。

但我要申明的是，音乐治疗并不是一种治愈的方案，它是一种治疗方式，被治疗者所接受的各种歌曲和方式，还有治疗期效也是因人而异的。

姚讲师补充，音乐治疗在之前是用以有生理疾病或问题的人们身上，但现代人有许多已经开始以音乐来舒解情绪或压力，他说：“他们需要音乐帮助放松心情。

虽然音乐治疗对于一些人来说，依然是那么不可思议，并且对其功效半信半疑。事实上，音乐确实有一些特性，使它能够成为良好而且有效的治疗工具：

- 音乐能直接影响一个人的内在感情
- 音乐能使一个人得到对“美”的满足感
- 音乐能诱发一个人的活动力
- 音乐是多元性的
- 音乐是一种非语言的沟通工具
- 音乐有一定的构造性与组织性
- 音乐活动能使一个人感到自我满足
- 音乐活动能促进一个人统合运动机能
- 音乐活动能帮助一个人宣泄内在的情绪
- 团体音乐活动能帮助促进人际关系。

音乐治疗小历史：

- 20世纪后，留声机的诞生让人们可以把音乐录制下来并反复播放，从而使使音乐在临床的治疗过程中很方便地使用。于是一些医院开始使用音乐来帮助病人睡眠，减少外科手术过程中的紧张和焦虑，并帮助麻醉和止痛。
- 第一次世界大战中，音乐活动被用来帮助那些肢体受伤的伤兵恢复肌肉和关节的功能。
- 在第二次世界大战时，美国一所野战医院里的医疗和生活条件都十分恶劣，因此伤兵们的情绪都非常糟糕，每天叫骂不止。手术后的感染率很高，死亡率也很高。有一个医生用留声机播放士兵们熟悉的家乡歌曲，很快伤兵们的情绪稳定下来了。令人意外的是，手术后的感染率大大下降，死亡率也随之下降，甚至手术后的愈合期也明显缩短。
- 以上实例受到美国国防部重视，在各个野战医院推广这个方法，很多医院开始雇用音乐家来参与治疗工作。美国的医生们也开始认真地研究：音乐对人的健康究竟起著什么作用。

新兴学科诞生了！

- 1944年和1946年，美国密西根州立大学和肯萨斯大学先后建立了专门的音乐治疗课程来训练专门的音乐治疗师。于是音乐治疗作为一门新兴的学科诞生了。
- 1950年美国成立了世界第一个国家的音乐治疗协会。
- 1958年美国成立了音乐治疗协会；从60到70年代，一些欧洲国家，如荷兰、瑞典、挪威、丹麦、和德国、法国、瑞士、比利时、加拿大建立了音乐治疗的专门机构或协治行协会。
- 70年代后，阿根廷、巴西、葡萄牙、希腊、以色列、日本、纽西兰、以色列、芬兰、意大利、波兰、西班牙、南非、葡萄牙等国纷纷建立了音乐治疗学会。
- 现在美国有近50多所大学设有音乐治疗专业，培养学士、硕士和博士学位。有约4000名国家注册的音乐治疗师在精神病医院、综合医院、老年病医院、儿童医院、特殊教育学校和各种心理诊所工作。

在世界上这200个国家成立了音乐治疗协会，并每两年召开一次世界音乐治疗大会。

该定义强调了…

- 音乐治疗是一个科学系统的治疗过程。在这一过程中，包括各种不同方法，和流派理论的应用，而不是有些人所说解，以为音乐治疗只是一种简单的疗法。
- 音乐治疗运用一切与音乐有关的活动形式作为手段，如听、唱、器乐演奏、音乐创作、歌词创作、即兴演奏、舞蹈、美术等等各种活动，而不是有些人认为的那样，以为音乐治疗只是听听音乐，身心放松。
- 音乐治疗过程必须包括音乐、被治疗者、经过专门训练的音乐治疗师这三个因素，缺少任何一个因素都不能称为“音乐治疗”。

编者按

不管你是否了解音乐治疗，甚至填调作曲是怎么创作！……人类音乐的诞生，非如森林里的蝉声、蛙鸣、鸟鸣、大地里的小河潺流声、树叶沙沙响、自然而然，随生物的人类需要及生存环境需求而产生。音乐，让人类跟身在时的的水泥丛林里，听到风声鸟鸣，在文化沙漠里，听到一脉水流的声音！

嘟蕾咪…各有代表色

音乐如何来造介呢？根据著名哲学家毕达哥拉斯（Pythagoras）“颜色与音乐调性之间相亲共鸣”的理论，音乐联像七彩的可红一样，是有色彩的。在大调音阶中有Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si七种调，这七种调的运用除了取决于乐器本身的音域外还与音色特性外，还由家王选择来作一音乐曲时，也要考虑到它的效果。

就像Do调代表红色，Re调代表橙色，Mi调代表黄色，Fa调代表绿色，Sol调代表蓝色，La调代表青色，Si调代表紫色。

每一个调性的明暗色彩跳跃宽的感觉，如果两位上小调的应用，这种感觉会更明显，比如莫博郎起来开朗活泼，或是舞狂沉滞等等，因为色彩性也往往代表特征，如：红色代表体力充沛、热情、独立；橙色代表激奋、外向；黄色代表考、多情、内向；绿色代表平衡、平和、健康；蓝色代表镇定、沉着；黄色代表清、纯、紫色代表裂多等等……

贺黎各个音乐治疗组织都有自己的治疗的定义，但目前权威的定义可以美国著名音乐治疗学家，前美国音乐协会主席，Temple大学教授Bruscia的《音乐治疗定义》一书中所强调的定义：“音乐治疗是一个系统的干预过程，在这个过程中，治疗师利用音乐体验各种形式，以及在治疗过程中发展起来作为治疗的动力的治疗关系来帮助患者达到健康目的的。”