

Music World Horizon

from Hong Kong Music Entrepreneurs

以音樂創建事業的真實故事

音
樂
通
天
下

23 MUSIC
BUSINESS
STORIES

香港鋼琴協會
The Hong Kong Pianist Society

香港國際音樂文化協會
Hong Kong International Music Culture Association 編著

沈慧華：音樂治療師

音樂引導想像

柏拉圖有句名言：「音樂讓心靈連於宇宙，讓思想展翅，讓想像力飛翔，使一切都有了生命。」音樂不僅是娛樂，也能用於身體及心靈的治療上，效果往往給我帶來意想不到的驚喜！

音樂治療師沈慧華



為何我會踏上成為「音樂治療師」的旅途？這要從我的經歷說起。在家人的鼓勵下，幼小的我已經學習音樂，培育了對音樂的一份興趣及喜愛。童年在香港渡過，中學畢業後，我便到加拿大修讀護理科學士學位，其後又去美國選修表達藝術（音樂治療和心理輔導）的碩士課程。記得在加拿大留學時，我還獲得了一個鋼琴比賽公開組的「冠軍」呢！畢業後，我先後在香港、加拿大、美國從事護理

工作。懷著對音樂的熱誠，我在業餘時仍會繼續學習吹奏單簧管，及參與合唱團。時至今日，我仍是保持對音樂的熱愛，堅持繼續進修音樂。最重要的是，音樂能讓我內心深處得到平靜。每次面對重大壓力的時候，我只要透過音樂，心情便能得以舒緩，重拾自信心。

隨後，我任教於理工大學。任教的三年期間，我產生了對「音樂引導想像」這門專科的興趣，決心鑽研。因此，我選修了「音樂治療」的碩士課程；希望能深入了解，到底如何用音樂來處理情緒問題？記得當時，我為了達到音樂治療課程的入學要求，我極速地攻克了重重困難。在短期內，我不但學會彈奏吉他，能夠彈唱各類型的英文歌曲，甚至還學會了簡單的音樂即興技巧！好景不常，雖然我曾經因為經濟有限，放棄了就讀音樂治療的機會，然而一位親人的離世，令我察覺到，原來音樂的慰藉確切能夠直達內心深處，擁抱我的心靈！就是這一份震撼，令我內心對音樂產生了強烈的迴響，驅使我更積極地去實踐音樂治療師的夢想，希望以音樂助己助人。

在美國學習，我終於有機會學以致用，實踐利用音樂治療去幫助社區內殘障人士。在緊急復康醫院內，運用神經系音樂治療 Neurologic Music Therapy，協助腦創傷或中風病患者的康復。當時，我用旋律語調治療 Melodic intonation therapy 幫助過的一位女中風患者，令我印象最為的深刻。這位有表現性失話症狀 Expressive Aphasia 的中風患者，喪失了所有語言的能力，不能重複敘述我所說的句子。我觀察到這位患者，每當我彈奏吉他，並且邀請她一起唱出耳熟能詳的生日歌時，她居然能夠一字不漏且完整地把生日歌唱完。這簡直是一個喜出望外的奇蹟！這亦凸顯出音樂對身心靈的醫治能力！

完成碩士學位後，我有幸爭取到幫助二次大戰後的加拿大退伍軍人，舒緩他們的認知障礙症狀，並用臨床寧養及舒緩的方法，陪伴他們的離世。再者，我與另外一名音樂治療師合作，帶領一個專屬長者的音調小組。我十分珍惜與這些長者相處的日子。

不久，我又在美國加州一間最大的犯罪精神科國立醫院 Patton State Hospital，擔任復康治療師。這間醫院的醫療團隊極之全面，包括：精神科醫生、心理學家、護士、社工及我這位復康治療師。我不但得到了豐富的臨床經驗，更獲得加拿大及美國兩地認可註冊，成合資格的音樂治療師。我先後在加拿大及美國兩地移居不同的城市，延長了我在音樂引導想像的專科學習，長征了 12 年的時間，我終於在 2019 年獲得音樂想像協會的院士資格。

快樂就是健康

回到香港後，我曾接受過大公報、U magazine、TVB 周末直播室的訪問，介紹音樂治療。2012 年至 2017 年，我服務於社福機構，照顧患有不同症狀的癮君子。2018 年年底，我終於成立了自己的公司：「樂康源」。樂康源的宗旨在於用音樂為人類帶來快樂，因為快樂就是健康的來源！

我一直以來秉持着推廣全人心理健康的概念，本着初心，希望作為一位音樂治療師及註冊護士，繼續服務有需要的人，以致全球的人士。樂康源為大眾提供專業的服務，協助個人的成長，特別是教育醫護人員。服務對象包括：護士、學院老師、銀行職員、音樂教育工作者、社工、青少年、輔導員或其他專業治療師等，更有一些曾經患焦慮症、抑鬱症、面對哀傷或創傷後遺症的人。同時，我們積極協助有心理需要的人，尤其是一些尋求精神藥物以外輔助治療的人。我亦曾經幫助過幾位女士，分別經歷過小產、離婚、感情破碎的哀痛經驗，協助她們如何面對及處理困境。

目前，我最常推介的是音樂引導想像 Guided Imagery & Music；綜合了聚焦音樂想像療法 Focused Music Imagery 及音樂呼吸 Music Breathing。同時，我亦具有指導我的客戶如何使用聚焦表達藝術治療 FOAT 的專業資格。

藉此機會，本人要特別鳴謝我的老師 Frances Goldberg、Louise Dimiceli-Mitran、Dr. Dag Kòrlin、Laury Rappaport。在他們悉心的教導下，不但啟發了我，讓我明瞭音樂治療的奧秘，亦讓我可以藉此幫助更多有需要的人士。

教育的重要性

我認為下一代的教育非常重要。於理工大學精神科護理系的邀請課堂內，針對本科生及碩士生，我傳達了音樂及表達藝術治療的基本知識之外，還引導他們去明白這門專業的重要性。於國際護理高等教育會議，我亦透過展示海報，讓護理教育界人士更加明白如何透過音樂治療的體驗，加強護理學生的自我關懷能力。我曾擔任過香港大學表達藝術碩士課程的客席講師，在課堂內介紹了音樂治療的技巧。我撰寫的一篇專題文章，最近亦獲得學術雜誌 Nordic Journal of Music Therapy 的接納，並且刊登在內。

我最希望的是：把正面積極的「心理保健」概念，向更多的都市在職人士廣傳。我能夠協助一般人士尋找自己的人生或事業路向，增進夫妻感情，改善親子關係等。我亦會與企業團體合作舉辦人力資源培訓，從而激發出更強大的工作動力，建立更和諧的團隊精神。總括而言，以企業團體及受助者需要為中心，精心地剪裁選取最有效的身心靈保健方法。

有一位精神科護士，每當她面對工作壓力時，她都會猶豫：是否應該要離開這個職場？透過音樂引導想像療法，我引導她更加了解認識自己，讓她能夠面對內心的情緒困擾：恐懼、憤怒、羞恥、無助、不足及無知。以為厭倦了護理工作的她，透過音樂引導想像療法，重新明白到護理確實是她所愛的終身職業。其後，我協助她重拾自信心，在日常中能夠自如地放鬆身心靈。音樂的體驗讓她找回了生活和工作的動力及重心；並且她的自我關懷能力亦提升了 26%。

寄語

如果想以「音樂治療」作為事業目標，就必須要自己率先去體驗，明白音樂能如何醫治自己及醫治其他人。選修的人士必須懂得基本彈奏琴鍵及吉他的能力，最好能達到第五級或以上程度。其次，就是他要擁有敏銳的觀察力，時常保持着開放友善的態度，能夠包容不同年紀、不同民族、不同階層的人士。最後，靈活彈性地善用音樂及樂器等工具與他人溝通，更是另一重點條件。因為音樂治療最關鍵的過程是：建立與受助者的良好關係，再敏銳地察覺到他對音樂的情緒反應。作為一位音樂治療師，彈奏音樂的技巧並不是最重要，但必須能夠因應受助者情緒的緊迫性去創作音樂，適當地調整治療。有句成語說得真好：「隨機應變」！



現今香港的政府醫院及公營機構，音樂治療專業地位尚未得到重視，暫時未有任何相關的職位。所以，想要從事音樂治療的人，必須要有冒險的精神及刻苦耐勞的毅力，作好個人創業的心理準備，為自己製造工作的機會。

現今的香港社會，太多人每天都經歷着情緒波動及精神困擾，以致社會出現了種種的問題。倘若音樂治療可以普及化，便可以造福更多的人群。「音樂通天下」的希望，是指運用音樂作為工具走傳遍天下，讓更多人認識音樂療法，心靈得到治療後的平靜、安穩及安全感；甚至發掘自己的潛能，活出更美好的人生。