



台灣聽力語言學會電子學報

The Speech-Language-Hearing Association, Taiwan

- 主題文章：動人旋律+簡單動作=安定情緒+促進成長
——「加賀谷・宮本式音樂照顧」在台灣
- 撰 稿 者：高國書



主題文章

動人旋律+簡單動作=安定情緒+促進成長

——「加賀谷・宮本式音樂照顧」在台灣



高國書

台灣加賀谷宮本式音樂照顧協會認定指導者
台北海洋科技大學學生輔導老師

● 請問音樂照顧的發展緣由及目的？與一般音樂活動有何不同？

「加賀谷·宮本式音樂照顧」(以下簡稱音樂照顧)於 1967年由日本加賀谷哲郎先生創立，再由宮本啟子女士加以發揚光大。主要是一種以活動為主，使用於現場以音樂為媒介的團體帶動方法。音樂照顧，早期在日本漢字為音樂療法，惟宮本啟子女士考量「療法」等同「治療」，擔心過於窄化，故界定Music Care第一核心為治療(therapy)，第二個核心圈為療癒(healing)，第三個核心圈則是照顧(care)。最終向日本政府登記註冊為音樂照顧(Music Care)協會。

音樂照顧首次引進台灣是在2000年九二一大地震時，由現任的宮本會長帶領日本音樂照顧指導士來台撫慰當時民眾受創的心靈。其後，在台灣培育上千位初級結業的種子教師，並於2010年在高雄成立台灣加賀谷·宮本式音樂照顧協會。

音樂照顧的定義為「利用音樂的特性來帶給被實施者身心上的刺激，進而增強對人的關係及情緒的安定。重要的是能促進運動的感覺和智能方面的改善，使被實施者的身心和生活上有更好的改變。」其最顯著的效益既是藉由動人的旋律與簡單的動作來安定情緒與促進成長發展。

音樂照顧強調活動中要重視成員間彼此的互動，運用一連串音樂，組成我們在文章中所講的「啟、承、轉、合」。其音樂屬性包括古典樂，譬如桂河大橋；採擷世界流行音樂，譬如貓王或披頭四的曲子；還有音樂照顧協會的自創曲等。透由不同樂曲的組合，宛如波浪一樣，由低—中—高—中—低的方式，配合身體動作以及樂器輔助，讓參與者可以感受音樂帶給他們的感動或平靜，這當中參與者還會在聽覺、視覺、觸覺與身體感官功能獲得適當的刺激，於是在身心機能活動、人際溝通與促進社交技巧都可以有相當助益。

● 音樂照顧目前服務的對象主要是哪些族群？運用的方式與成效為何？

1. 身心障礙領域

以肢障者來說，樂曲「轉轉轉」的雙手轉動，可以誘發中風的長輩自然而然地雙手轉圈；單側中風者，由帶領者藉由音樂特色，適時伸出一隻手來誘發患肢嘗試運動，這是它的特色之一，是以音樂照顧能引發身體活動→進而讓參與者願意配合簡易復健運動→進來在未來日子裡埋下自立的意願與種子。

就視障者而言，帶領者運用「愛麗絲系列」曲子，除穩定參與者的情緒或方向的引導，藉由大鼓、銀鈴、三角鐵等器具，誘發視障者「聽見」聲音而往前邁進，彷彿有一條明路再指引著他們，由團體帶動所獲得的身心效果也皆受到該機構人員之肯定。

就智障機構的孩子，在孩子參與活動時，從初期的淡漠或防衛，轉而展現愉悅表情，經過長期帶領下，孩子會給予注視、嘗試模仿、甚至哼唱起來，在音樂照顧的原理中，因為願意唱歌→其中就是在調整個體呼吸→引發孩子說話的欲望，不只是參與者的回饋是如此明顯，帶領者也從中深受感動，而那種感受往往是言語所無法具體描繪出的。



圖一：帶領特殊需求兒童體驗音樂照顧

精神疾病患者在由急性期改善至慢性穩定期，甚至是在準備回歸到社區的階段，常仍存有思考、知覺、情感、自信等多方面一定程度的障礙與社會融入的困難。當病人確有局部功能退化而嚴重影響其日常生活的功能時，若能以音樂照顧提供休閒及社交層面的刺激，往往對其思考、情緒與自信有其正面影響。

對身心障礙者身心靈健康促進效果，藉由音樂照顧所營造出的「快樂生活」與「趣味互動」，讓參與者有另一抒解壓力的管道，並習得透過音樂之互動技巧，誘發更多自發性的照顧行動，提高障礙者在其他面向的學習專注效率。

2. 老人和醫療領域

在健康長者或失能長輩方面，讓長輩將注意力集中到歌曲上，建立帶領人員與長輩的同伴關係。其次，透過音樂照顧的設計，起初安排的曲目較為緩慢、簡短，對失智長輩或合併重度生理與心理障礙的長者，可搭配簡單的樂器，如響板、鈴鐺、木槌、大鼓等，甚至運用生活物品，如：報紙、塑膠袋、毛巾或絲巾等器材，在節奏分明的音樂下，使參與者盡情舞動四肢，宣洩情緒，以至於能放鬆心情，可以感受音樂帶給人心的震撼與感動，並與團體其他長者互助。接著引導長輩在緩拍輕柔的音樂下，使參與者之情緒得以沉澱，最後，回復到平靜滿足的狀態。這當中，依然可以合併台灣本土的懷舊歌曲，如十八姑娘一朵花、望春風等歌曲，但前提仍以不破壞音樂的美感為主，否則會適得其反。



圖二：運用手搖鈴誘發安養院長者活動肢體

在醫療院所方面，亦有帶領者以安寧病房作為實施領域，由病房慶生會到後來實施在一整個家庭，從不斷地嘗試挫敗，發展出音樂照顧如何適用於安寧病房模式，在八十歲胰臟癌末期的爺爺跟家人的互動上，透由「現在的典子」一曲，帶領者吹出的泡泡，也間接地誘發成員說出：「有兩個泡泡，你們家是子孫滿堂呀！」活動結束前，當護理人員不經意地說出，請爺爺親太太一下時，平時極為嚴肅的爺爺真的把太太抱過來親了一下，不但與會者很驚訝、旁邊看的人也很窩心，這也就是音樂照顧所要傳達的精神一心與心的交會。



圖三：安寧病房中，使用生活道具(毛巾)搭配音樂
帶動個案和家人共同參與音樂照顧活動

● 目前音樂照顧在台灣推動的成效如何？

音樂照顧帶領員有明定「初級」、「中級」、「高級」、「認定指導者」等不同層級。初級認證人員可直接於實務現場帶動；中級認證人員的帶動獲得日本厚生部認可，並酌給予現場帶領講師費；高級認證人員至少需有三個領域且累積五年以上帶動經驗，如中風病人、兒童智能障礙者、失智症者團體三種；認定指導者可實際進行初級課程之教學。

目前音樂照顧在台灣已有1,000人以上領有初級證照，社區模式以屏東縣實施最為成功，起因於長照A、B、C模式給付，每個社區活動帶領員因音樂照顧活動實施而有PAY。其他地區則看機構屬性，是否願意聘用音樂照顧證照帶領員。以日本為例，取得中級證照方能獲得厚生部的帶動活動給付，台灣地區目前屏東縣政府認同此輔助療法具有預防失能效果，是以全力挹注音樂照顧之實施。

最後，身為語言治療師，其實不必擔心操作樂器，音樂照顧之發開原理就是為了沒有音樂樂理或不會樂器表演者所設計的，所以歡迎您參加音樂照顧的培訓。若有興趣，亦可上網搜尋有關Music Care、加賀谷宮本式音樂照顧、日本音樂療法等關鍵字，您會有不同的發現與收穫，期望未來有機會加入我們音樂照顧的行列。

<註記>

社團法人台灣加賀谷宮本式音樂照顧協會 <https://www.facebook.com/tmca0704>

關於作者

現任	台北海洋科技大學 學輔老師 台灣加賀谷宮本式音樂照顧協會 理事 音樂照顧協會認定指導者（講師）
學歷	亞洲大學社會工作學系 碩士 東海大學社會工作學系 學士
經歷	羅許基金會羅東博愛醫院 社工課課長 宜蘭縣私立竹安身心障礙養護院、竹林養護院 社工師 中國醫藥大學附設醫院 社工員 亞洲大學社會工作學系 兼任講師 馬偕醫護專校老照科 兼任講師 萬能科技大學社工師學分班 兼任講師 宜蘭縣社會工作師公會 常務監事
專長研究領域	安寧療護、藝術輔療、音樂療法、悲傷輔導、臨終音樂治療、 動物輔助療法



編輯

發行單位：台灣聽力語言學會

發行人：葉文英

主編：曾尹霆

編輯顧問：曾進興

助理編輯：陳奕秀

網址：www.slh.org.tw

發行日期：2019.02.01

聽語學報：第八十四期

副主編：吳詠渝、陳孟好、席芸、
姚若綺、鄭秀蓮、王靖嵐

美術編輯：李善祺