

前言

當人們患有疾病時，無論是身體上的還是精神上的，他們自然會找一些藥物或去看醫生，以獲得不同的治療方法。但今天，許多醫生、心理學家、教育家和音樂家認為，即使沒有藥物，音樂也可以作為一種療法來治癒患有疾病的人。愛德華·波羅斯斯克（Edward Pololsky）說：“任何有助於預防疾病、緩解或治癒疾病或幫助身體或精神，可以被視為一種療法… 礦物質、草藥、水、電、口語的力量和音樂都是潛在的療法¹。在這篇研究論文中，我將重點介紹如何為成年人使用音樂療法，來幫助他的們心理問題，過著更好的生活。

使用音樂來治癒、緩解或刺激患有精神疾病的人，這種歷史可以追溯到希臘神話和聖經舊約時代。例如，阿波羅是使用希臘的音樂和藥物之神。希臘人相信音樂是來自神的禮物，它有治愈人的力量²。舊約中，大衛在掃羅王面前彈奏豎琴，魔鬼被音樂趕走（撒母耳記上 16:14 f, 附件）。特別這段經文成為今天「音樂治療」的最早資料，以及最有效的治療方法，成為探索音樂治療以及成為音樂療法的信仰與科學根基。

1950 年代起美國的學校和醫院開設了音樂療法教育和培訓課程。此外，成立全國音樂治療協會（National Association for music therapy）設立了促進研究的計畫。誠然，音樂療法對人們遭受到痛苦所帶來的貢獻，受到高度的關注與讚賞³。

斯坦利·薩迪（Stanley Sadie）指出：「因為音樂是緩解情緒緊張的表達工具，它繞過了殘疾人的言語困難和情緒病患者與言的危險，因此，病患者可以從音樂療法中獲得更多幫助」⁴。朱麗葉·阿爾文（Juliette Alvin）在她的《音樂療法》一書也說：「音樂是所有藝術中最具社交性的，一直以來都是一種普遍的體驗。作為社會功能的一部分，它影響了作為參與者或旁觀者參與其中的男性」⁵。她相信「穿透群體的聲音可以被所有人感知，即使什麼也看不到；結果音樂是可以影響群體中聽覺距離內的任何人」⁶。

¹ Edward Pololsky, Music for Your Health. New York: Bernard Acckerman Inc., 1945, p.24.

² Sadie Stanley ed., The New Grove Dictionary of Music and Musician. Vol.12, London: Macmillan, 1980, p.863.

³ Willi Apel, Harvard Dictionary of Music. 2nd., ed., Harvard University Press, 1982, p.559.

⁴ Sadie Stanley ed., Ibid.

⁵ Juliette Alvin, Music Therapy. New York: Humanities Press, 1954, p.96.

⁶ Juliette Alvin, Ibid.

她提供的證據經過一段時間的實驗，已故的 Sydney Mitchell 博士最終在一家精神病醫院，指揮了他的病人管弦樂團得以印證。在台灣也發生了類似的情況。許多精神病人被隔離在偏遠地區。直到病人開始接受音樂訓練，醫生才幫助他們；情況就發生了變化。他們的情緒穩定，生活井然有序；他們甚至像普通人一樣在樂團中演奏。1990 年 12 月在台灣電視上看到了這個團體，直到記者講述了這個故事，我才知道演奏的這些人有精神障礙。因此，音樂療法是可用於個人或團體的（該機構曾訓練患者組成龍發堂宋江陣、大樂團、獅陣、神童團等各類陣頭表演隊伍，並經常接受廟會及活動邀請演出，參維基百科“龍發堂”）。

有許多不同種類的臨床復健通過音樂療法用於治療精神疾病。在本章中，我將重點介紹幾種重要的治療方法：娛樂和節奏、旋律與和聲的音樂元素，以及聖經中神的恩膏，這些對心理復健有很大的幫助。

一、精神復健 Mental Rehabilitation

1. 娛樂 Recreation

朱麗葉·阿爾文（Juliette Alvin）說：「音樂在治療中最明顯和最簡單的應用是娛樂」⁷。瑪麗·普里斯特利（Mary Priestley）聲稱“遊戲可以用作音樂治療的第一步”⁸。患者可以在娛樂過程中獲得樂趣、歡樂、放鬆和教育。但是，「休閒音樂的治療效果，取決於治療師的技能，以及必需找到共同點羣體的規模和性質」⁹。

大多數治療師和教育工作者都相信，群體中的人越少越好。這是因為治療師不能在同一時間觀察和建議太多的患者。如果治療師與一大群患者一起工作，它還會在身體和精神上耗盡治療師的精力。根據 Juliette Alvin 的說法，有種方法可以為該群體進行娛樂。例如，治療師可以在專門的音樂教室甚至花園裡工作，製作一個圓圈或半圓的座位，而不是一排直排，從簡單的音樂開始，以便患者容易記住¹⁰。

2. 音樂 Music

為什麼患者會出現情緒反應，甚至變得太興奮？為什麼音樂在娛樂時能有效觸動他們？為什麼病人的精神障礙，可以透過音樂得到改善？究其原因，與音樂元素有關。 Juliette

⁷ Juliette Alvin, op. cit., p.115.

⁸ Mary Priestley, Music Therapy in Action. London: The Anchor Press, 1945, p.216.

⁹ Juliette Alvin, op. cit., p.116.

¹⁰ Juliette Alvin, Ibid

Alvin 認為「即使是動物也會對某些元素產生反應」¹¹，這三個要素是節奏、旋律與和聲。

A. 節奏 (Rhythm)

「節奏是音樂元素中最優先的。它是音樂的主要和原始元素。節奏具有最動態的功能，也是最普遍有用的」¹²。「它透過重音、呼吸空間、強弱節拍來表達緊張和放鬆的交替」¹³一個例子是 4/4 節奏：

[1 — 1 1] [1 — 1 1] [1 — 1 1] [1 — 1 1]

這是一個簡單的節奏，每四個小節由一個二拍（二分音符）和兩個一拍（四分音符）組成。你可以用鼓或其他打擊樂器來為病人彈奏時，你會得到不同的反應。因為反應取決於音樂表達—強度和節奏。這些表情很接近病人的情緒反應。「科學證明節奏對身體的節律系統：腦下垂體具有刺激或抑製作用」¹⁴。

如果上述節奏變成了下面的（a）、（b）或（c），那麼你會發現這些節奏會帶給患者不同的情緒反應（附件 3）。「變化的節奏由許多附點音符組成，然後有效的變體變成悲傷的、活力的或激動人心的力量，這取決於音樂的強度和節奏（快—慢、高—低、響亮—輕柔）。當然，複雜的情緒，如愛、恐懼、喜悅或憤怒也會被揭示出來」¹⁵。治療師可以將此類材料應用於患者，以誘導患者積極參與日常生活。

B. 旋律 (Melody)

瑪麗·普里斯特利說，「旋律是最能吸引智力的元素」¹⁶。我們可以在旋律中發現音高的緊張和鬆弛，這對歌手、演奏者和聽眾的身體都有影響，例如，當你唱一首歌曲《牧場上的家》時，旋律如下：

5 15 1. 2 13 - 1 7 16. 4 4 14 - 4 4 | 5. 1 1 11 7 1 12 - |
O give me a home, where the bu- ffa lo roam, where the deer and the an- te- lope play, ..

¹¹ Juliette Alvin, op.cit., p.69.

¹² B.A. Cockrell, "Music Therapy for Tuberculous Patients" in Music Therapy. Esther Goetz Gilliland ed., Kansas: The National Association for Music Therapy, 1953, p.100.

¹³ Juliette Alvin, Ibid. p.7.

¹⁴ Mary Priestley, op. cit., p.213.

¹⁵ Mary Priestley, Ibid. p.146. Edward Pololsky, op. cit., p.38.

¹⁶ Mary Priestley, p.214.

你會盡情地想像那片平靜的大牧場，溪流、牛羊、雞、鴨、狗等，以及一個溫馨的家庭。它回憶起某人在你心中的內在意義的經驗。因此，喬治·阿林格頓 (George E. Arrington) 說：「旋律主要有助於放鬆。如果簡單且易於識別，它會讓人回憶起其他時光，並使頭腦擺脫對當前問題的思考」¹⁷。這一點在下面的案例中也可見一斑。

1944 年 4 月，一名 30 歲的未婚中尉在沃爾特·里德綜合醫院住院。在最初的幾次音樂治療中，患者繼續保持沉默，對音樂或治療師沒有任何反應。幾週後，治療師發現他很喜歡和女友跳舞，最喜歡的舞曲是《學生王子》，治療師演奏了這首曲子的一些樂段，病人喊道：“就是這樣！”，然後開始向治療師談論他的家庭和他的個人歷史¹⁸。

波洛爾斯基 (Edward Pololsky) 在他的《音樂有益健康》一書中說：「有些旋律可以刺激憂鬱的心靈，有些舒緩的曲調可以平靜動蕩的心靈」¹⁹。以下的案例就是一個例子，巴伐利亞國王路德維希患有精神錯亂，導致他陷入嚴重的憂鬱症。最後他康復了，不是靠任何藥物，而是靠兩首旋律——奧伯的《馬薩尼塞洛》中的夢之歌和馮弗洛託的《斯特拉德拉》中的讚美詩²⁰。看了以上的案例就會發現旋律對復健是很有用的。

C. 和聲 (Harmony)

在音樂中，和聲豐富了節奏和旋律。普里斯特利說，「和諧是音樂的核心。它主要吸引情感」²¹。因為和諧結合了不同的色調、顏色和強度；因此，治療師應該知道如何為病人帶來和諧的個性——平靜、力量、悲傷和渴望。這有助於患者變得和諧、集中²²。例如，已故的西德尼·米切爾醫生在精神病院指揮了他的病人管弦樂隊，為他的病人創造和諧的人格(附件 2)。

波多爾斯基列出了對於精神復健來說很有價值的音樂劇目（參見《音樂有益健康》）。這些音樂作品充滿了節奏、旋律和和聲。它們對精神病人很有用。其中一位患者是年輕的母親，她在分娩時精神錯亂。她本來不會與剛出生的嬰兒有任何關係，但《布拉

¹⁷ George E. Arrington, “Music in Medicine” in Music Therapy, Edward Podolsky ed., N. Y. Philosophical, Library, 1954, p.216

¹⁸ Music as a Psychotherapeutic. Agent. Leonard Gilman and Francis. Paperte, The Journal of Clinical Psychopathology, Vol. 10, No. 3, July,. 1949, p.48-50.

¹⁹ Edward Pololsky, Ibid. p.42.

²⁰ Ibid.

²¹ Edward Pololsky, Ibid. p.213.

²² Kathleen Marie Higgins, The Music of Our Lives, Temple University Press, 1991, p.144.

姆斯搖籃曲》讓她的神智恢復正常了。另一個案例是一位不記得自己住在哪裡的婦女在聽到《金線中的銀線》後恢復了記憶。這些歌曲旋律優美、和諧。

二、靈的恩膏 Spiritual Anointing

恩膏 (Anointing) 就是神的能力。舊約聖經撒母耳記上 16:14-23 記載以色列地首位國王掃羅心靈錯亂，大衛在掃羅王面前彈奏豎琴，魔鬼因而被趕走 ()。我們要問掃羅為何被邪靈綑綁，以至於心靈失控，精神錯亂，為何大衛彈琴惡魔就從掃羅身上離去。重要關鍵在 V.18「耶和華與他同在」，詩篇 22:3:「但你是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座的。」當音樂響起，有神的同在，惡魔就站立不住，必然逃逸。

有神同在就不會有邪靈的攻擊，琴聲就發出靈的恩膏，而恩膏就是神的「能力」。大衛不僅彈琴的恩膏，因著神的同在，爭戰中有神的大能。爭戰不在乎兵器有多強，人的力量有多大，神的恩膏在大衛身上，神使他以小石頭就擊潰巨人歌利亞，因為耶和華使他得勝。

當我們從嘴上發出呼求、吶喊、歡呼時，神的能力就從天而降，因為聲音會產生音的波動，是自由音樂律動的表達 (Free Style)，由話語到音樂 (Word to Music)，就充滿了神的能力，耶和華拉法醫治釋放的大能就大大彰顯出來 (The Lord healed you. הַיְהוָה הִלֵּא אֶתְּךָ)。出埃及記 23:25「你們要事奉耶和華—你們的神，他必賜福與你的糧與你的水，也必從你們中間除去疾病。」出埃及記 15:26 民數記 12:13 於是摩西哀求雅威說：「上帝啊，求祢醫治她！」七天後米利暗得蒙神的醫治。詩人也經歷上帝也能解任何的難題 (詩篇 49:4 “用琴解謎語”)

音樂讚美的能力不僅帶來醫治，經歷爭戰的能力 (參約書記 7 章，歷代志上 20 章)，當使徒彼得與西拉因福音的緣故，被捕下到監獄，因著他們半夜起來敬拜讚美神，神釋放的大能因著他們的讚美，讓他們經歷到地大震動，腳鐐手銬全然脫落，並使監役看到神的大能，而全家信主的見證。

結語

從以上的探討可以看到音樂療法對於心理復健的幫助只是其中之一。音樂是一種國際語言，也是神的大能的工具，因此，音樂治療可以適用於任何國家、種族和文化。不幸的是，目前台灣精神障礙患者的治療傳統上仍以藥物為基礎，這是因為大多數人不知道音樂療法是康復的好方法，而台灣目前也少有專業的人才，並看重這樣的訓練。

我相信，如果未來有一些音樂家和治療師致力於這個領域，音樂治療可以廣泛地應用於台灣的精神障礙人群。

一般音樂治療就帶著醫治的能力，而音樂治療又緣起於舊約時期，音樂來自神，也是祂賜給人類最美的禮物，音樂不僅用於敬拜神，把一切祂當得的榮耀歸給祂，（要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，以聖潔的妝飾敬拜耶和華，詩篇 29 篇第二節），神也藉著音樂來賜福人類，享受在音樂中的美與音樂中帶來的極大能力。

附錄：一些音樂的實例可以舒暢身心靈的不安狀態，特別對睡眠有益的安穩調整。中世紀聖哲奧古斯丁說：「**Musica est bene Mundulandi Scientia**」（音樂是一種最好調適的科學），這些音樂筆者嘗試了數十年，每當夜晚入睡時分，音樂微聲響起時，很容易帶你進入睡眠意境。

音樂治療實例參考：

1. W. A. Mozart, Clarinet Concerto 2nd Movement. （單簧管協奏曲第二樂章）
2. W. A. Mozart, Piano Sonata in C Major, K.545, 2nd. Movement. （鋼琴曲第二樂章）
3. F. Chopin, Nocturne op.9, No.1. （夜曲）
4. L. V. Beethoven Moonlight Sonata 1st Movement. （月光曲）
5. W. A. Mozart, Piano Sonata in D Major, K.576, 2nd. Movement. （鋼琴曲第二樂章）
6. Jules Massenet, Meditation de Thais. （沉思曲）
7. R. Schumann, Traümerer Kinderszenen No.7, Scenes from Childhood. （夢）
8. F. Schubert, Serenade (Piano + Violin). （小夜曲）
9. J. S. Bach, Air on the G String. （G 弦上詠嘆調）
10. Claude Debussy, Clair de lune (月光)

附件

