

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 音符的治癒魔法-用音樂療癒失智長者

摘要： 簡單介紹什麼是音樂治療及對失智長者的影響

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

根據國發會預估，台灣明年就會邁入超高齡社會，而衛福部最新統計長者失智症盛行率約 8%，推估有 35 萬人會有失智症，失智照顧顯然是個重要議題。要如何讓他們參與社會、有人際互動與自我表達呢？大家一起來唱歌吧！

什麼是音樂治療？

簡單來說就是透過歌詞分析、即興表演、唱歌等音樂相關事物系統化的幫助身心理、認知、社會功能上有需求的人。治療師會依患者的需求與專長，找個目標制定計畫，有團體的也有個人的。



圖一、英國的 Together in Sound，辦給社區中的失智症及照顧者的音樂活動，能免費參加

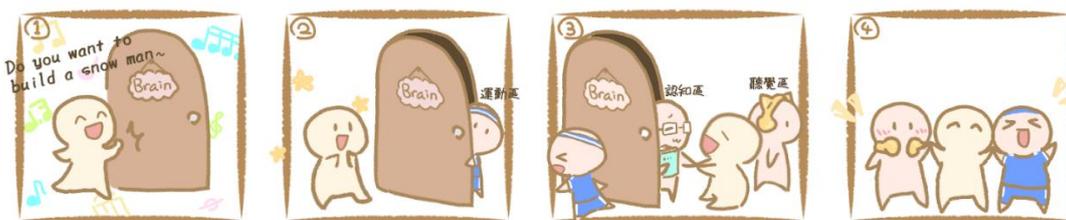
依活動安排能分為兩種：

1. 積極的：患者自己創造音樂，演奏樂器、音樂即興等
2. 接收的：音樂治療師依治療目的用適當的節奏與音調來唱、演奏或播放音樂給患者聽

學派也很多元，這裡簡單介紹幾個：

1. 神經學的音乐治療

用音樂刺激大腦，喚起其他非音樂相關的認知及知覺功能，幫腦中的聽覺區與運動區牽線，整合訊息。可幫助腦中風患者復健，甚至能改善手的細部動作。



圖二、示意圖

2. 心理動力取向的音乐治療

治療師和病人通常會移情和反移情，用即興演奏探索患者的意識或潛意識，讓他們回想並面對問題。用在準備好探索個人議題的人。

3. 認知行為取向的音乐治療

用音樂創造重複的情境及因應問題的技巧，在創造音樂中獲得成就感，刺激患者去修正他的行為，常被用在司法精神領域中。

4. Nordoff-Robbins 創造性音樂療法

現今即興音樂治療學派中最常用的療法，唯一只跟音樂有關的理論。每個人心中都住著音樂兒，天生對音樂有個感覺，治療師與患者透過即興來產生共鳴。對特教兒少特別有效。

5. 音樂引導想象

患者聽音樂刺激感官、情緒、想像和記憶來聯想，打破意識界線的牆，進入更深層的感官知覺，來一趟探討內在的旅程後，用語言或繪畫等方式表達有什麼感受。用在創傷、失親、成癮、臨終照顧或歷經生命重大轉折事件等的人。

6. 人本主義的音樂治療

治療時無條件的給患者正向的回饋、同理和信任，不批評他們選的音樂。

7. 社區型音樂治療

社區的治療師或音樂家和參與成員們一起用他們的想法、動機來創作音樂，有時會加一些社會議題來促進成員思考、跟社會有連結。在老人團體中常常用這種模式，以促進健康為主。

音樂治療對失智長者有什麼好處呢？

1. 依很多研究顯示，給有憂鬱症狀的患者聽熟悉、輕柔、具放鬆效果的音樂能有效緩解憂鬱症狀，也能讓他們抒發情緒，是個不用藥物就能改善憂鬱情緒的方法。

2. 因認知能力降低，理智線比較容易斷掉。依患者個人喜好 (或在探訪其家庭成員評估一下家中出現的音樂)選擇讓人放鬆的音樂能減緩易怒與激動等失智症的行為及精神症狀。
3. 因語言功能退化會有表達與溝通障礙，用音樂能更有效激發口語或非口語表達，創作歌曲也能挖掘患者自我意識。
4. 音樂活動是重要的社會互動和社會凝聚力，還能用音樂代替語言，增加跟別人互動的機會。但需要固定持續的做才能維持效果。
5. 依研究顯示，雖然無法長期改善但作為非侵入性的方法 cp 值還算高，能短暫提升生活品質。
6. 用音樂幫助失智症者在有行為精神症狀 (妄想、幻覺、迷路、攻擊行為、不當性行為等)時冷靜，在太麻木冷淡的時候增加其活力，減少照顧者的負擔，改善與照顧者間的關係。

失智長者們能透過唱歌、演奏樂器回想起往日時光；透過即興演出來表達自我，譜出已無法用言語傳達的事物；與其他人演出來互動合作交朋友，改善他們的生活。如果家中有失智長輩不妨與他們唱首歌吧！



圖三、和長輩唱歌示意圖

參考資料

<https://www.saffronhall.com/take-part/together-in-sound-saffron-walden>

https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gswweb.cgi/ccd=gB9QfS/record_mobile_bj?r1=1&h1=0

音樂治療運用於失智症照顧之介入歷程：以團體音樂治療促進失智症者的社會互動及自我表達為例

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-78102-1.html>

衛生福利部公布最新臺灣社區失智症流行病學調查結果

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3782173/>

Individualized music for dementia: Evolution and application of evidence-based protocol

<https://www.musictherapy.com.tw/definition>

音樂治療是什麼

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman

- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖