

# 專題

## 自閉症與音樂治療

周雪甄 註冊音樂治療師及社工

每一個人對音樂都有先天的愛好和反應，這是與生俱來的。根據一項早產嬰兒的研究 (Caine, 1991) 的發現，聆聽音樂的一組嬰兒比沒有聽音樂的一組，平均可以提早五至六天出院，這些研究都顯示了嬰兒對音樂的正面反應。另據一項初生嬰兒對聲音反應的研究 (Standley & Madsen, 1990) 顯示，發現初生嬰兒最愛聽的，便是媽媽的聲音，其次就是女性的聲音和音樂聲，由於初生嬰兒對音樂的反應並沒有經過一個學習的階段，可見這是天賦的自然反應。



美國自閉症研究院院長 Dr. Rimland 博士認為自閉症人士的音樂能力比一般人往往有過之而無不及 (Rimland, 1964)。據 Applebaum, Egel, Koegel & Imhof (1979) 一項研究顯示自閉症兒童的音樂模仿能力比一些有音樂天份的兒童還要高，一些自閉症自兒童更擁有超凡的音樂感，而且辨音能力非常高。亦發現一些極度抗拒社交上的接觸的自閉症兒童，當聽到別人練琴時彈奏的樂曲，他便可以彈奏出同樣的樂曲來。相信大家亦能在是次安安國際的比賽中看到，自閉兒童這份超凡的音樂感。但學習音樂與音樂治療則有所不同，Temple Grandin 博士是一位自閉症人士，HBO 亦把她的經驗拍成電影，在她的著作 (Grandin & Margaret, 1986) 中講述童年的音樂經驗，她主要以

圖象的思維方法作思考方式，並難以憑聽覺處理聲音資料，甚至無法記憶別人所說的話，而旋律就是她唯一可以記憶的非圖象的資料，她建議自閉症治療計劃中應該包括音樂治療。但甚麼是音樂治療？下文將作解釋：

## 音樂治療 What is music therapy?

音樂治療並非聽聽音樂而已，音樂治療是有計劃地用音樂技巧、心理學知識、輔導學理論和音樂元素（聲音、節奏、旋律及和聲），並且經常調節音樂的形式與方向，以達到治療目標，其中包括改善生理、心靈、情緒、認知、社交、言語、肌能等各方面的需要，促



進、改善或維持個人之身心健康及生活質素，達到身心和諧的境界。因此音樂治療師需要先為參加者訂立一些治療目標，然後運用各種音樂技巧以達到相關目標。在英、美、澳、挪威、德國等國家的醫療體系中是一項專業的輔助醫療項目（如：物理治療或職業治療），必須由接受由註冊音樂治療師進行。

音樂治療適合任何年齡的人士，無需具備音樂知識或演奏樂器技能均可參與。現時音樂治療師的服務範疇主要在學前幼兒、特殊需要的兒童（包括自閉症）或成人、青少年、醫療體系、精神復康、身體康復、癌症病人、寧養及長者服務等方面。

## 音樂治療的原理

其實早在遠古時代，人類已懂得用音樂作為治療媒介。在二次世界大戰期間，有些音樂家嘗試以音樂演奏、歌唱方式來安撫傷兵，希望能減輕他們身心的壓力和傷痛。時至今日，音樂治療則發展到以認知、溝通、社交、心理及大小肌發展這五個範疇作治療目標。

音樂本身有嚴謹的結構及曲式，同時亦能為參加者提供一個安全的空間（containment）。以自閉症的兒童為例，建立社會性的互動行為可由『音樂空間』的形式呈現，所謂『音樂空間』即治療師與參與者之間藉由音樂的進行而建立的治療關係 (Bruscia, 1987)，從而令他們容易對喜歡的音樂產生共鳴、投入。音樂的流動感（sense of movement and flow）可以促進參加者放鬆及擴大想像空間。音樂內蘊藏著重覆的結構，如一首歌曲中有相同的旋律但有不同的歌詞；又如歌曲內出現的副歌，就是歌詞及旋律都經常重覆的段落，這些重覆的音樂結構很自然地給予自閉人士「預知」的感覺，這種感覺既安全又新鮮，當配合了音樂活動的設計，可應用於很多不同的訓練如言語、肌能、認知及社交訓練等。自閉症人士的學習確實需要很多的



重覆練習，而善於利用音樂內重覆結構，便可增強學習動機，使重覆變得不沉悶；舉例說，在一些發聲的練習中，用唱詠的方法來重覆地練習同一個母音，但將旋律及節奏加以變化，便可作重覆的練習而不沉悶，亦提高了重覆學習的興趣。



## 創意音樂治療

音樂治療亦分為不同的門派，是次介紹的是筆者所屬派別，『創意音樂治療』（Creative Music Therapy）。「創意音樂治療」是由 Paul Nordoff 及 Clive Robbins 在 1959 至 1976 年之間發展的一套模式，因此又稱 Nordoff-Robbins Music Therapy (NRMT) 諾多夫·羅賓斯音樂治療。NRMT 模式之所以稱為「創意」音樂治療，主要是因為治療的進行強調創作治療性的音樂、情境和順序，參加者也同時參與主動性的音樂「創作/即興」歷程，強調表達性而非接收性的治療形式。治療師本身必須是具有完整知能、專業技術且擅長音樂之人，尤其鋼琴和人聲（歌唱）即興的能力更為重要。模式進行中所呈現的音樂已是治療的媒介，因此口語的介入必須盡量減少，可謂「使用音樂做治療」（use music as therapy）的典型模式。

音樂是音樂治療師與參加者最重要的溝通工具，在創意音樂治療裡，強調創作性及臨床即興法（Clinical Improvisation）。這概念聽起來比較抽象，單從音樂即興法的觀點看，是在一個開始與結束的音樂框架中，演奏者作出任何的聲音組合、聲響

設計及旋律創作，以展示其音樂或個人風格，均稱為音樂即興法。而臨床即興法，這概念在一個信任與支持的環境中，音樂治療師使用音樂即興法的技巧填補及滿足參加者的身心需要，則稱為臨床即興法。這亦是自閉症人士從固有的重覆性需要，再而跟據前段落提及，將旋律及節奏加以變化，慢慢在音樂既有安全結構下，建立即興表達，這可說是自閉症人士的轉淚點。因此，在音樂治療中，參與過程往往比音樂製成品更為重要，只要參加者所演繹的音樂是出內心自發，訊息便可以傳遞到音樂治療師及參加者的心裡，而音樂治療師則以音樂作回應，慢慢建立起互動的音樂對話。

「創意音樂治療」的理論基礎源自於人類智慧學創始者史坦納 (Rudolph Steiner) 所發展的「韻律」(eurhythm) 概念。「韻律」包含了使音樂、言語、或其他聲音可被看見的動作，在動作中，言語的母音或子音、音樂的音階或音程都各有其特定的身體展現，因此這些調和的規律性動作，對身心發展具有啟發內在的力量 (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002)。

人類智慧學將人類生命本質歸結於身體、心靈、精神三種層次的結合，每一個人都是活生生的有機體，其中層層蘊含著物質體 (physical body)、生命體 (life body 或稱為 Etheric body) 與知覺體 (sentient body 或稱為 Astral body) 三部分，這三者的發展有其節奏與順序。而「創意音樂治療」的創立人 Paul Nordoff 及 Clive Robbin 將音樂的回應視為個體心理和發展狀況的鏡射 (a mirror)，同時也相信每個人就是音樂本體、對音樂擁有與生俱來的回應，而且每一個人格結構都有「音樂自我」(musical self)，即所謂的 music child，它與情緒產生共鳴、也反射出個性的不同面向 (Nordoff & Robbins, 2007; Robbins & Robbins, 1991)。

因此為了使內在 music child 發揮，必須有體驗自我、他人及周遭環境的機會，治療師創作音樂、提供樂句、參加者從自發性對音樂的回應經驗當中，發展出接受、認知、表達與自我溝通的能力，因此治療的目標也以重視個人內在自我的發揮為首要之務，主張給予自由發展的經驗（Nordoff & Robbins, 2007; Robbins, 2005）。因此音樂除了是一般自閉症人士較容易接受和處理的感官刺激外，音樂多重感官的特性，可以協助他們加強專注力和記憶力，而這些都是學習的先決條件。即使是自閉症人士亦有這份體驗自我，並與外界接軌的權利。



### **References:**

Applebaum, E., Egel, L.E., Koegel, R. L. and Imhof, B. (1979). Measuring musical abilities of autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. September 1979, Volume 9, Issue 3, pp 279-285.

Bruscia, K. E. (1987). *Improvitational model of music therapy*. Springfield, IN: Charles C. Thomas Publishers.

Caine, J. (1991). The effects of music on the selected stress behaviors, weight, caloric and formula intake, and length of

- hospital stay of premature and low birth weight neonates in a newborn intensive care unit. *Journal of Music Therapy*: 28(4), 180-192.
- Grandin, T. and Margaret, M. S. (1986). *Emergence: Labeled Autistic*. New York: Warner, 1986.
- Rimland, B. (1964). Brief report: A pilot study of auditory integration training in autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. February 1995, Volume 25, Issue 1, pp 61-70.
- Nordoff, P., & Robbins, C. (1983). *Music therapy in special education*. St. Louis, MO: Magnamusic-Baton, Inc.
- Nordoff, P., & Robbins, C. (2007). *Creative music therapy: A guide to fostering clinical musicianship* (2nd ed.). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Robbins, C., & Robbins, C. (1991). Self-communications in creative music therapy. In Kenneth E. Bruscia (Ed.), *Case studies in music therapy* (pp. 55-72). Phenixville, PA: Barcelona Publishers.
- Standley, J.M and Madsen, J. W. (1990). The Effect of Music Listening on Physiological Responses of Premature Infants in the NICU. *Journal of Music Therapy* (1995). 32 (4): 208:227.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. London: Jessica Kingsley Publishers.

## 筆者簡介：

周雪甄 (Cat Chau) - 註冊音樂治療師及註冊社工

香港首位同時擁有音樂治療及社工資歷的註冊音樂治療師。Cat 先後畢業於 University of Tasmania 及香港理工大學取得社會工作學士及高級文憑。自 1997 年起從事長者及精神康復服務，隨後赴澳洲進修並於 University of Western Sydney 取得 Master of Creative Music Therapy，現為 Australian Music Therapy Association 註冊音樂治療師。

Cat 的臨床經驗包括學校（有特殊需要兒童及家長）、長者（不同程度的認知障礙症）、有特殊需要的成年人、醫院（癌症患者及其家屬）、聽障人士、長者、婦女、性工作者、問題賭博、更生人士及精神復康服務等。Cat 亦擁有豐富的教學經驗，曾在多間大專院校、社會服務機構及醫院主持講座及工作坊。

Cat 亦是香港首位以社區音樂治療方式作服務介入的音樂治療師，讓一些弱勢社群（性工作者、清潔工人、勞工階層、精神復康者）的聲音能透過音樂來得以表達、抒發在社會上共同面對的問題，亦透過音樂讓公眾得以了解弱勢社群的需要。