

如何把音樂運用到未來的醫學領域

江漢聲

輔仁大學醫學院

前言

音樂和人生的關係是什麼？大概有三個層面，第一是休閒消遣和娛樂，其次是心靈感受、藝術和學問，以及身心復健與治療。

事實上自古以來，音樂早就被人類用來治療疾病了，祇是在近五十年前，逐漸形成一種專業和學問，不但有各種實証研究，也有各次專科的音樂治療師；而這些治療的原理和實際，也可以為一般人所用來做各種身心的治療和復健。

音樂用於肢體復健

音樂治療最廣泛用在肢體是幫助復健[1]，任何方式的玩音樂，都是一種大腦與肢體協調的動作。這也是目前用來做老化病人肢體復健，或任何病變產生後遺症之後的職能治療所依據的原理。藉由大腦的訊息傳出傳入、神經反射的動作、生理回饋的運作，會使出現障礙的器官發揮最好的功能，並藉著持續而又協調的運動，不斷刺激新的細胞產生替代的功能，不但使殘疾的器官不再惡化，有時甚至出現不可思議的復原。所以我們建議中老年之後，最好能學一樣樂器或養成每天固定時間玩音樂的計畫。有人發現巴金森氏病人每天在撥弦的時候，他就不會忍不住地顫抖；而在大聲歡唱之後，經常性的胃痛或心悸也一陣子不見了。在臺灣本土的研究發現，讓老人在睡前聽音樂，不但幫助了他們的失眠，更有意義地改善了他們睡眠的品質。最近文獻上也報告，中老年人每天固定彈奏樂器可以

預防阿茲海默症的發生，所以與其一個人蹣跚而行、驀然蒼老，還不如讓音樂相伴，讓自己老當益壯！

音樂用於抗老化

其實對健康的中老年人而言抗老化更是音樂重要的功能，在 2003 年 7 月 21 日的時代雜誌提到，現代人平均壽命延長，特別是在亞洲幾個最長壽的人口區，在訪問這些區域長壽而又健康的老人，所得到的養生秘訣包括我們常聽到的：清淡食物、經常運動、充分休息、沒有煩惱....等等。而其中有一位琉球的九十歲老婦人說：我覺得最好的方法是不要把事情想的那麼嚴重，每天高聲唱歌，玩自己的音樂。的確，音樂是一個人保有健康的良方，為什麼呢？就像這位老壽星的經驗一樣，讓身心回歸自然，既有正常的生理功能，又沒有現代人的壓力和愁苦。就拿我們現代抗老化的觀念來說，要跨越衰老這個門檻，一般人要克服的包括，各個器官的不靈光、荷爾蒙的低落、精神上的迷思、伴侶的疏遠以及社交生活的退休....等等。這些人生的障礙，以音樂的妙用，可以簡簡單單做大幅的改善。當今社會荷爾蒙的抗老化旋風已成為一種趨勢，從健康食品、胎盤素、生長激素、DHEA 到男女荷爾蒙的補充療法，成為許多中老年人的依賴；當長期使用的副作用報告逐一出現之後，更讓他們對荷爾蒙又愛又恨。隨著人類的老化荷爾蒙低下，已經是醫學上能偵測出的一種共識，然而我們也必須瞭解，所謂更年期症狀是一種身心症候群，換句

Title: Prospective Music Application in the Medical Fields

Author: Han-Sun Chiang, Medical College, Fu-Jen Catholic University, Taipei, Taiwan

Key Words: music therapy



話說有些人即使荷爾蒙濃度很低，可是並沒有明顯的症狀；反過來說再未老先衰的人，荷爾蒙經常都還是正常的。另外一個觀念要告訴中老年人，荷爾蒙本來就由人體內分泌系統自然產生，所以當它低落的時候，理論上講不應該由外來的補充而是要去做內在的刺激。音樂可以做這種內在的刺激嗎？如果一個人受音樂感動夠深，經由情感的帶動，醫學上可以證明血清中許多荷爾蒙的指數會改變。

音樂用於殘障和智障

音樂治療目前已成了殘障、智障者特殊教育的課程了，因為從音樂的欣賞、學習、演奏讓他們心靈平穩，精力發洩，而且音樂促進學習的能力、音樂開啓溝通的智能，經常還以音樂智能來評估治療，所以不僅在特殊教育需要音樂；職能治療師在做多重障礙病案治療時，音樂更是相當重要的工具。自閉症、唐氏症等病人經常有意想不到的音樂天才，就是告訴我們，大腦中可能有特別的一扇窗，這扇窗對音樂特別敏感，當然可用來讓我們和他們交通。

音樂用於止痛和降低焦慮

在醫院中，音樂可用來轉移病人的注意，因此可以鎮痛、減少焦慮。對於局部麻醉的病人，對於畏懼看牙的小孩，對於受傷驚恐的患者，都可以考慮用音樂來幫助醫生進行治療。我們曾經對震波碎石的病人[2]、呼吸治療要拔管的病人[5]做音樂療效的研究，以心率變異性來測焦慮指數，發現聽音樂的病人要比對照組能放鬆、解除焦慮，在統計上有意義；這可以廣泛運用到醫院各個角落的檢查、治療甚至讓家屬也降低焦慮。

音樂用於昏迷的病人

音樂也能使昏迷的病人有醒過來的機會[3]，事實上很多昏迷的人還聽得到聲音，這從全身麻醉給藥後，病人有一段時間可應答而知。如果用病人喜歡的音樂或聲音去刺激，可以觀察到各種生命現象的變化；如果今後我們對所有昏迷病人做聽覺測試，包括功能性核磁共振的篩檢，也許部分可以試

著用音樂治療來喚醒。

音樂用於增強免疫和癌症治療

音樂可以增強免疫，在以往許多研究中可以看出聽音樂後血中免疫物質的上生；所以音樂經常用於癌症治療中心，在進行癌症的各種治療中增強病人的忍受力，和治療的意願。也有在病人治療中的恢復期，讓病人有增強免疫力的自我療法。此外，癌症病房有音樂治療的設計可增進病人生活的興趣和職能復健；最普遍的還是對癌症末期病人的安寧療法，安寧療法中用病人一生中喜歡的音樂讓他再享受一回，或是以互動式的音樂療法帶動病人的情緒，都有相當積極的意義。

音樂用於生活中的降壓

對一般人而言，最實在的是用音樂來減壓[4]，怎麼去做呢？有四種方法最為可行：1.培養新的音樂嗜好。2.在音樂中練習放鬆像冥想、瑜珈、氣功、催眠都有異曲同工之妙。3.在音樂中尋求安慰和支持—靜態的、動態的、互動的，在音樂中達忘憂忘我的目的。4.參加音樂的團體，尤其是孤單的中老年人，保持健康的狀態，專家們經常建議不要讓自己停下來。不管是退休也好、體力衰退也好，總是要讓自己在經常性的活動中保持一定的人生熱忱，更要緊的是維持在社會群居生活中的一種滿足，是現代養生長壽之道。那麼音樂也是一種媒介，用音樂介入的團體活動，可以理解它所具有的凝聚力，不管是用來交朋友、做慈善的服務，更進而激發團體的士氣。參加社區的合唱團、組音樂欣賞的同好會、或家庭樂隊、定期觀摩表演都是讓自己和大家 high 起來的良方，因為音樂可以代替各種的語言，用最經濟的模式，使每個人的身心健康有最大的裨益。

結語

從事醫療工作的人，往往會在精密的儀器、數字中迷失診療的方向；其實我們的對象是人而不是病，什麼才是病人最想馬上得到的裨益？那就是即刻緩解他的愁苦、給他最大的安慰，而用最簡單、

容易取得的工具、最直接而又溫馨的非語言溝通—音樂是美好的選擇，它將在醫學人文、醫療品質需求增加的未來被更廣泛運用。

參考資料

1. 施以諾、江漢聲：運用音樂治療於腦傷復健。慈濟護理 2003;2:9-15。
2. 林莉萱、江漢聲、邱泓文：探討術前音樂對體外震波碎石術病患的影響。台北醫學大學醫學研究所碩士論文，2003。
3. 黃尚本、江漢聲：音樂治療於缺氧性昏迷病患的個案報告與文獻回顧。台北醫學大學醫學研究所碩士論文，2002。
4. 邱安煒、江漢聲、邱泓文：音樂對腦波及心率變異性的影響。台北醫學大學醫學研究所碩士論文，2004。
5. 陳美娟、邱碧如、江漢聲：音樂治療對慢性肺疾病患者脫離呼吸器時焦慮之影響。輔大醫學院護理研究所碩士論文，2006。

推薦讀物

1. 汪彥清等合著：治療心靈的音樂。先知出版社 2002 年。
推薦：為國內音樂治療師合著，就音樂治療之基本定義，各領域分工內容有詳細的闡釋。
2. 施以諾編著、江漢聲總校閱：病房裡的音樂會—醫護人員的音樂治療實用手冊。藝軒出版社 2006。
推薦：為醫護人員設計之各種實用的音樂療法，內容涵蓋臨床各領域之運用、評估方法和本土參考文獻。
3. 村井靖兒著、吳鏘煌譯：音樂療法的基礎。福田出版社 2002 年。
推薦：本書就日本的音樂療法現況做有系統的介紹，也提到 Nordoff, GIM, RMT 等歐美流行的療法；就障礙兒、精神病病人、安寧病患的音樂治療最值得一讀。
4. 謝俊逢著：音樂療法—理論與方法。大陸書店

2003 年。

推薦：對進一步的音樂治療理論和各種疾病的運用原理說明得很詳細；治療師必備的知識技能都有特別的章節說明。

5. 馬修著、李芸玫譯：聆聽心靈樂音。生命潛能文化出版 1999 年。
推薦：這是相當奇特的一本“化無聲為有聲”、聲音治療心靈的原理和運用用書，對每個人都很有用。
6. 威廉·班宗著、趙三賢譯：腦內交響曲。商周出版社 2003 年。
推薦：對想做音樂治療深層研究或徹底瞭解音樂(聲音)療效的醫事人員必讀的一本書。
7. Campbell 著、林珍如、夏荷立譯：莫札特效應。先覺出版社 1999 年。
推薦：“莫札特效應”是在一九九三年後再度掀起音樂治療風潮的一篇論文，這本書更會啟發大家對音樂療效的興趣。
8. 江漢聲著：江漢聲的音樂處方箋。時報出版社 2001 年。
推薦：從 25 位音樂家的疾病死亡去瞭解他們的音樂，並以聆聽這些音樂來治療和他們一樣的病人。
9. 江漢聲著：四季饗宴。時報出版社 2002 年。
推薦：給一般人在十二個月份、聽 12 種不同季節音樂的建議和音樂故事。
10. 江漢聲著：音樂療法 DIY。時報出版社 2003 年。
推薦：建議一般人在日常生活中如何以聽各種音樂做各種身心的幫助和治療。
11. 田中正道著、劉素梅譯：心靈的邀約—音樂療法。世茂出版社 1996 年。
推薦：日本的音樂治療師和醫師所建議紓解壓力、消除煩惱的音樂妙方。
12. 江漢聲的音樂 CD 專輯：夜曲、鄉愁和冥想。金革唱片 2006 年。
推薦：將音樂、詩和冥想意境做結合，每個人可以在生活中做類似 GIM 的音樂療法。

