

# 心病還需音樂醫

## 災區心理康復服務的啟示

在災難中活過來，縱然身體無甚損傷，心靈上也未必撐得住。08年「5·12」四川大地震後，不少人承受精神壓力，隨着內地愈來愈着重人文素質，心理健康與心理治療亦愈趨受到重視。曾在災後到災區協助提供心理治療和支援服務的音樂治療師陳美玉，由起初只是短暫逗留的志願服務者，到現在經常往返四川，協助當地進行研究、訓練和教育的工作。她坦言那裡提供的服務尚在起步階段，經過09年的研究後深感那裡可研究的空間更廣闊。現在且聽她在災區分享建構心理康復系統，以至研究的點滴吧。

文、攝：盧寶迪 部分圖片由受訪者提供



■ 陳美玉經常往返四川支援心理康復服務，並進行相關的研究。



■ 陳美玉協助精神分裂症患者小維出書，讓大眾對該症有更多的認識。



■ 陳美玉在研究中讓患者玩即興音樂。



■ 跟着拍子搖晃手鈴是研究心理恢復力的過程之一。



■ 陳美玉表示當地對音樂治療的接受程度比香港高。

### 音樂治療師陳

美玉 (Joanna) 本身是香港音樂治療師協會董事暨會長，現時亦是四川大學華西醫院心理衛生中心心理康復部主管，09年進入內地成為心理危機干預志願者之一，為當地提供心理支援。「這裡的心理治療和支援服務是很缺乏的，雖有心理諮詢師，但訓練和能力需要再提升，遇上情緒病患者，心理輔導可發揮作用，但遇上患有精神分裂症的人就難起作用。」到了09年5月，那時獲邀到病房作研究，她說經常接觸的精神分裂症病人，發病年齡較多在應付中考、高考的階段——大多是早發的精神病。她指內地對待精神病患者是從治病的角度入手，主要是吃藥醫治。「所以你會看到有些病人需要打點滴，直至沒有症狀才算完全康復，才可出院。」但近年情況漸有改善，在精神康復上注入「康復」的概念，「患者可以跟疾病及病狀共存，這概念也為患者帶來希望。」

### 心理治療服務處於起步階段

陳美玉在研究時深感災區對這方面的需求很大，所以逗留在那裡做志願服務，並在3個月內成立心理康復部，包括急性精神病病房、濫用藥物病房等，陸續建立系統架構。後來她更獲聘在四川大學華西醫院工作。「以薪酬而言，當然難以跟香港比較，但我覺得有意義的是在這1年半裡，把音樂治療以及心理康復的概念引進到內地。」身處當地進行研究、治療、訓練和教育的工作，陳美玉說內地對心理治療的需求很大。無論是藥物治療還是非藥物治療，都尚未完善。「要花很多時間去想想如何把服務做得更好。」在擴展服務時，也感受到患者面對的歧視很嚴重。「若有精神病，無論是哪個年齡，都必須要有家人如父親作監護人，如你犯了法，父親便得負上責任。」可見照顧精神病者的家人所承受的壓力有多

重。而令她最感困難的，莫過於從無到有、逐步建立系統的過程，教育大眾，包括醫護、患者和家人。「原本病人只是吃藥，現在要玩遊戲，要令他們明白當中的作用，也需要讓當地醫生明白。最重要的是教育大眾甚麼是心理康復，特別是使患者看到希望：『雖然我有病，但我仍有生產力，也能幫助人。』我覺得能夠帶出這個訊息很重要。」

在教育大眾方面，她也兼負出版的工作，聯繫四川大學華西醫院心理衛生中心與香港音樂治療師協會，替精神分裂症患者小維出書《外星人要綁架我——一個精神分裂症患者自述》。「我在09年7月認識小維，最叫人感動的是小維忍着藥物治療帶來的手震，不斷書畫。」書中小維分享她的病發經歷、出現幻覺等發病症狀以至康復過程等，讓讀者對精神分裂症有更多的認識，以求消除誤解和歧視。

雖然心理治療在當地仍屬起步階段，但陳美玉對改善進度仍感樂觀。「我很欣賞他們接受新事物的態度，到那裡幫手主要是當地沒有『軟件』。其實只要有系統給醫護人員提供訓練，他們同樣可以做得好。內地較香港更開放和尊重音樂治療，醫生都很支持。在一個體系裡，能夠容納音樂治療師的話，可見心理治療這個專業正慢慢發展。」

### 音樂治療研究空間大

很多人都以為音樂治療師須精通音樂，陳美玉稱那只是謬誤。「音樂只是治療工具，正如物理治療也會踏單

車，但跟我們平日踏單車的目的不同。」一種音樂比另一種音樂更具治療效果？「視乎治療目標而選用需要的音樂，即便是老人家，也不一定播放粵曲作治療。」

不少研究證實音樂治療對精神分裂症患者的心理恢復力具正面影響，有助心理康復，認識自己，借助音樂探索他們的狀態，甚至改變行為。陳美玉指音樂治療有助減少幻聽和社交退縮，提升生活質素。她在09年與當地醫生及學生合作，首次在內地進行關於心理恢復力（病發後能恢復過來的能力）的先導研究《小組音樂治療對早期精神分裂症患者焦慮情緒及恢復力的干預研究》，使她發覺尚有很多可研究的空間。

該研究探討小組音樂治療對早期住院的精神分裂症患者的焦慮水平及恢復力的干預效果。陳美玉選了35名年齡介乎15至50歲的患者，進行為期4日、每日1小時的研究，分試驗組和對照組兩組進行，試驗組在4日裡分別進行不同的音樂治療，包括即興玩樂器、跟着節拍搖動手鈴、播放音樂讓他們畫畫和歌詞分析，借助音樂介入他們的生活。研究結果顯示，在統計上受治療與沒有受治療者雖無明顯分別，但在心理恢復力上，音樂治療確為患者減少焦慮，並引領她繼續深入研究。

「這次研究上有不少限制，如研究少於4日，畢竟病人的住院時間各有不同，不能超過某日數。希望下次研究可縮窄年齡層，不需再像今次由15至50歲都有。再者今次主要是量化研究，希望下次可作質性研究，如跟病人進行訪談等。」陳美玉在當地的經歷正好是個預示：隨着心理治療服務系統和教育大眾方面陸續建立，相信對當地的心理康復有着正面影響。

## 藝術教育有「心」法

說到藝術教育，不少人都懂得說從基本學起，但甚麼是最基本呢？資深劇場演員兼戲劇創作人梁菲倚應香港兆基創意書院的邀請，在今年3至5月期間駐場教學及創作，20位學員更與她共同創作最新作品《2012—黃金之門》，在周末公演3場。要在短時間內讓學員吸收和體驗更多，梁菲倚 (Faye) 坦言除了指導他們基本技巧外，還會傳授心法，讓他們一生受用。

《2012—黃金之門》曾獲「2010第8屆台新藝術獎」，屬梁菲倚在台灣創辦莫比斯環創作公社的表演作品。經過前後兩年在台灣演出後，首度在港公演，內容涉及自然生活、音樂、舞蹈等元素。由第一年以7位藝術家的表演，到第二年讓在場觀眾參與，來到今年，她更希望做到教育的目標。所以在演出之前，Faye透過主持為期2天的工作坊及8星期的排練，跟對戲劇、形體、聲音及多媒體創作有濃厚興趣的年青人，分享着重心靈探索的表演創作形式和媒介。

Faye以不同的劇場及靜心訓練，使學員重新發現

身體與大自然的關係，開拓自己的高度專注力與感知，如讓他們觀察自己平日的動作，然後演出3分鐘，思考有哪些習慣可以不要等等。學員在工作坊和訓練中學習結合身體、情感、理智，引發自由創意，並且組織研究小組，考察「瑪雅文化」、「2012」、「地球生態」等議題。最後，他們將以互動劇場的形式呈現共同創作與研究的成果，在《2012—黃金之門》中借瑪雅2012預言讓觀眾重新關注自身與環境的關係。

### 專注內心 影響外在表現

傳授心法，也與Faye當初投身表演藝術有關，「我會想：究竟學藝術來做甚麼？後來入了演藝學院，有位老師便說『表演是自我發現過程』。她說這印證日後在表演中發現自己的缺點和限制，也從觀摩人家的演出和動作，感受何謂美，哪怕只是悠閒地踱步。而要在短時間內讓學員學得更多，她說不想只教外在技巧，所以也傳授心法：專注心靈感受，『希望整件事變得『有機』，而不是像機械人演

■ 梁菲倚指導學員懂得學會專注，協調情感、理智與身體。 ■ 學員的學習成果將會展現觀眾面前，包括擊鼓。



繹。期望他們能夠在平時停一停，想一想，不要人家說一句便跟着去做。在藝術上愈學愈放開懷抱，懂得尊重多元。」

學員之一的中六生梁皓然坦言，這次工作坊是「自我與新事物衝擊的過程」，如在學蘇菲旋轉 (Sufi Whirling) 前，還以為只是一般的劇場遊戲，哪知卻

要旋轉15分鐘，後來才知原來是古時追求身心合一的動作。經過不同動作指導配合內心的追尋，使他明白自己，「像是發掘自己，令我明白到不是為了演戲而演，反而更着重演繹的那一瞬間——『在』的感覺。」他說表現出來的效果跟以往不同，經過這次工作坊，使他更確定將來會走表演藝術的路。

啟發，無疑比灌輸技巧和知識對人有更深遠影響。

文、攝：盧寶迪

### 2012—黃金之門

日期：5月27、28日  
地點：香港兆基創意書院多媒體劇場  
票價：100元  
網址：www.creativehk.edu.hk/artscentre