

# 音樂療心 復元在望

在今年二月，資源中心舉辦了「擊鼓 Fun Fun 樂」音樂小組，參加者完成小組後，在醫院的精神健康月活動中表演非洲鼓。活動當天參加者的表演十分出色，獲得很多讚賞！這對他們而言是一個很大的肯定和鼓勵。而更加重要的是他們十分投入學習非洲鼓，享受當中的過程。

除此之外，參加者在活動中得到不少意想不到的收穫呢！例如「平日難以入睡，練習鼓的那天，很容易就可以入睡」、「一個沒有節奏感的人竟然也可以跟大家打得一樣好，有成功感！」他們十分感謝導師的細心指導，從旁鼓勵，令他們掌握當中擊鼓的竅門。另外，他們記著導師的提醒，在學習擊鼓的過程，應該是盡情享受當中，不用顧慮太多，感覺舒適自在。整體而言，適當地進行音樂活動的確可以令人身心舒暢，幫助減壓。

精神科傅子健醫生也是熱愛音樂之人，他曾經參與流行曲創作和樂隊演出，希望透過音樂帶更多正能量給精神復元人士。傅醫生指出聽音樂可以令人心情放鬆，而若能把自己的心情從音樂裡抒發出來，在過程中可跟自己的內心感覺接觸和交流，對治療情緒病上也是十分重要的。<sup>註1</sup>既然音樂對精神健康如此重要，今期中心通訊跟大家分享一下參加者在學習非洲鼓的過程中是如何領會和學習正向的生活態度，這可以幫助他們在復元路上成長。除了學習樂器之外，也有其他音樂活動可以多參與，把音樂融入生活，希望引起大家的興趣吧！

疫情過後，社會復常，陸續恢復實體活動，這正是一個好時機，鼓勵大家重新出發，多參與社區的音樂體驗活動或興趣班，與人聯繫，享受音樂療癒心靈的過程，建立正向生活。

參考資料來源：<sup>註1</sup>「傾醫咗」廣播頻道（2022年9月12日）「心理健康用一首歌的時間，走出陰霾」



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！

# 從參加非洲鼓音樂活動過程，學習正向生活態度，促進復元

中心在今年 2 月舉辦了四節「擊鼓 Fun Fun 樂」小組，2 月 25 日東區醫院精神健康月表演非洲鼓。

在整個音樂活動的過程中，參加者除了感受到非洲鼓的療癒減壓果效之外，更能在當中體會正面的經歷，為他們的復元生活加添力量。

## 1 挑戰自己，克服困難

起初有參加者以為自己沒有節奏感，怎可能完成非洲鼓表演。

但經過導師循循善誘教導擊鼓技巧和與同學一起努力練習後，逐步掌握節拍，最後在表演中有出色的表現。

復元路上難免遇上不同的困難、批評、否認自己，沒有信心可以康復過來。

主動尋求專業人士的幫助，尋找適合自己的方法，幫助自己跨過低谷。



## 2 不需要跟別人比較

學習非洲鼓，不需要過於跟別人比較，而是專注在自己的學習，今天打得比昨天進步，激勵自己，在過程中會得到成功和滿足感

每個人的復元進度也不相同，有人較穩定；有人較起伏，專注在自己訂下的目標上，接納自己的不足，同時肯定自己。

## 3 同路人互相支持

表演非洲鼓前，有參加者十分緊張，同學之間互相打氣，加上導師用心教導參加者放鬆技巧，就算有時跟不節奏，也不會影響整體表現。

復元路上有同行者的陪伴與支持是促進復元的重要元素。多與人連結，嘗試找信任的家人、朋輩傾談，學習對方正面的經驗，互相學習。



## 4 享受過程，不計較結果

放下雜念，專心地敲打非洲鼓，無拘無束，感覺自己進入了開心樂園，這已是美好的收穫，最終的表演結果不要看得太重要。

把注意力放在可以控制的事情上，肯定自己在復元過程中的付出，無論結果如何，也好好讚賞自己。

在學習非洲鼓的過程中，彷彿經歷起伏成長的復元過程。由否認到欣賞自己，由擔心到自信地完成表演，在練習遇到困難時，與同行者彼此互勉。希望每一位參加者能好好記著從音樂學習到的正向、積極的態度面對自己的復元生活。



「擊鼓 Fun Fun 樂」小組



精神健康月非洲鼓表演

## 音樂融入生活小貼士



### 學習樂器，怡情養性

- 選擇適合自己的樂器，培養興趣，盡情投入學習的過程。
- 也可嘗試參與團體合奏或表演，在與人合作的過程中多認識自己，擴闊社交圈子



### 沐浴時播放音樂，放鬆心情

- 生活了一整天，回家泡一個暖水浴
- 同時播放一些輕快的音樂或一邊唱歌，消除疲勞



### 投入唱歌當中，有益身心

- 唱歌是一種呼吸運動，專注唱歌的時候，將煩惱或憂慮暫時拋開，透過歌聲抒發低落的情緒
- 增加快樂感和活力，對身心都有裨益



### 欣賞大自然的樂曲，精神煥發

- 餘暇時到戶外走走，聽聽大自然的美妙樂章
- 例如細細地聆聽海浪聲、溪水聲、「花鳥草木」的協奏曲……令人精神煥發，心曠神怡



### 運動中聆聽音樂，充滿活力

- 在做運動的時候，例如跑步、踏單車時，可戴著耳機聆聽一些自己喜歡的音樂，令肌肉放鬆
- 讓身體跟著音樂的節奏做運動，增加做運動的趣味性和提升表現

在生活加入不同音樂的元素，讓我們好地去細味音樂帶來的心靈療癒果效吧！

# 藝術活動資訊分享



康樂及文化事務署  
文化節目組活動

康文署舉辦各式各樣的表演藝術節目供觀眾欣賞，讓藝術文化融入生活



藝在「指」尺  
Facebook 專頁

宣傳不同種類文化節目：音樂、舞蹈、戲劇、戲曲、跨媒體藝術等活動



免費及藝術  
教育節目

香港文化中心舉辦各種免費文化節目，培養公眾對藝術的興趣

利用智能手機掃一掃二維碼，瀏覽相關的網址，了解更多社區的音樂或藝術活動吧！

## 溫馨提醒：

持有「殘疾人士登記證」的人士，在購票時出示證件，可以優惠的價錢享用部分康文署的設施及活動，包括觀賞文娛節目等。詳情可致電康文署熱線：2414 5555 查詢。

## 心靈書室



### 學會休息，才能好好生活

作者：新生精神康復會

「每個人可以享受的物質著實有限，精神範疇卻是可以無限提升。藝術能夠令人獲得精神及情感上的享受。」



### 如果你的心累了 - 聽動物說故事

作者：連倩妤、嚴沛瑜、馬莉、周冠威

「藝術超越了時間空間，將素未謀面的兩個個體連繫，為失語的心靈發聲。一首歌、一幅畫，訴說的感受與信息勝過千言萬語。」



### 劫了，躺躺吧

作者：伍詠光

「人生苦難中是最脆弱的時候，才是最能停下來，最易接觸內心深處，最能感受情緒的時候。這一刻，人便漸漸發現真正的自己，內在的尊嚴會油然閃亮出來。」



### 後疫情的健康習作

作者：鄧焯榮

「一個人要改變習慣和行為並非易事，只要能認清轉變的關鍵在於掌握思想，循着有效的方法與步驟，必然事半功倍。」



有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓精神健康資源中心或致電 2595 4008 查詢

## 天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心  
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2023 年 5 月