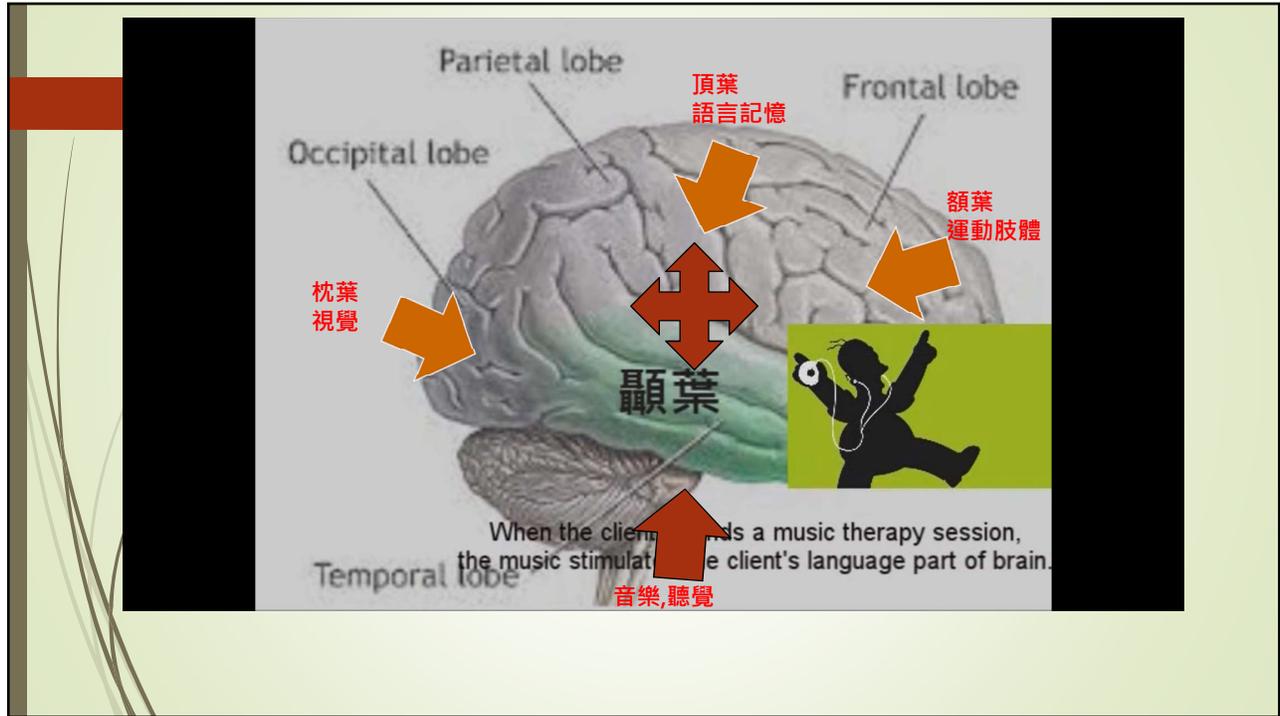


音樂治療

--之生理量測儀器，認知評估及注意力訓練—臨床應用及研究設備簡介

► 音樂治療依據世界音樂治療聯合會(World Federation of Music Therapy)的定義是透過音樂和它的元素 (聲音(sound) , 節奏(rhythm) , 旋律(melody) , 和聲(harmony)) 之專業使用，當作一種介入方式應用在醫療，教育和日常生活環境中，對象包含個人，團體，家庭或社區，以尋求優化其生活品質並改善體能，社會，交際，智能和精神層面的健康和幸福感。關於音樂及音樂治療的相關作用原理，簡單來說，

主要是透過聽覺刺激大腦及其神經生理系統的運作，進而達成生理、心理與認知等層面的反應效益。



➡ 臨床與實證為基礎的治療方式

臨床舉例

1. **生理功能**--適當地**調節呼吸**，達到促進肺活量的功效，除此之外音樂也刺激自發產生舞蹈性的**肢體動作**，亦達到維持肢體功能之效果。
2. **認知功能**--在唱歌的過程當中不但得**運用長期記憶力**將整首歌的歌詞及旋律背出來，藉由歌曲懷舊更刺激大腦提取出與這首歌相關的**回憶**，讓她滔滔不絕地講述過往有深刻連結的生活經驗，促進她的口語表達。

《自然》期刊 (Nature) 報導一系列音樂對工作表現的研究。

- 音樂對人們的表現有著複雜的影響，因此許多神經科學家對此進行了研究。音樂會透過多種方式影響人類的**神經系統**，而不同的人聽音樂的環境、時間、心情、最近的互動等因素也會對音樂的影響產生不同的效果。一些研究顯示，音樂會釋放出各種神經化學物質，例如多巴胺和腦內啡，這些物質能夠幫助人們專注、增強快樂感和社交聯繫。
- 音樂也可以影響人的**注意力廣度**，例如聆聽以小調演奏的複雜歌曲會活化大腦區域，增加釋放壓力荷爾蒙的機會，而負面情緒很可能會縮小一個人的注意範圍，也就是集中精力於特定目標並避免分心。相比之下，以大調演奏的簡單歌曲可以透過**多巴胺的釋放引起積極情緒，從而提高工作記憶和擴大注意力**。
- 然而，研究還表明，在需要進行大量思考的複雜任務時，例如集思廣益或寫論文，聽任何類型的音樂都可能會**減弱工作表現**。在這種情況下，建議避免聽音樂以保持專注力。
- 聽音樂也可以被用作一種情緒調節器，不過這會因人喜好而有所不同。以小調演奏的複雜歌曲會使人感到負面情緒，而以大調演奏的簡單歌曲則會讓人感到積極情緒。因此，如果需要在工作中使用音樂，建議選擇類似於大調、節奏簡單、不帶歌詞的音樂，以提高工作表現和注意力廣度。
- 在實驗室和工作場所中，有人喜歡在工作日中聆聽音樂。對於如何最好地將音樂納入工作日，研究人員很難提出具體的建議，因為每個人的偏好都不同。但使用音樂時，需要牢記一些**一般性考量**。
- 根據專家的建議，在工作的休息時間聽音樂可以「讓大腦重新開機」。音樂可以啟動大腦的「預設模式網絡」(default mode network)，這是一個在人們沒有專注或專注於特定任務時更加活躍的大腦區域網絡。當預設模式網絡被啟動時，大腦處於更像是白日夢狀態，這有助於從用於解決問題、做出決策和目標導向行為的「中央執行模式」(central-executive mode) 中清醒過來。
- 然而，當你需要進行重要的任務時，聽音樂可能不是一個好的方法。聆聽音樂實際上對大腦是一種多功處理，因為它需要調節和認知大腦的資源，這些資源會隨著時間消耗殆盡。例如，在常規數據分析時聽重金屬樂，但通常在準備需要大量腦力的任務時，像是準備演講時則不會聽重金屬音樂。

☐ 報導原文：Nature 616, 399-401 (2023). doi:
<https://doi.org/10.1038/d41586-023-00984-4>



神經生理訊號與音樂治療運用



認知評估

- 1998年Johnson等學者，在一對雙胞胎阿茲海默症病人的研究，讓其中一人聆聽一段莫札特鋼琴奏鳴曲(Mozart piano sonata)，前後做空間及時間性推理相關測驗(spatial-temporal reasoning)，發現聽音樂者有較好的成績表現。

之後，同一團隊於2002年時，以17位輕度阿茲海默症病人進行團體研究，結果發現在聽了莫札特音樂的條件情境後，在視覺-空間測試(visual-spatial task)有短時間顯著的進步，並以此推論阿茲海默症病人相關行為具可塑性。

神經心理學的測試評估發現，音樂治療對於阿茲海默症在某些其他認知表現上有所效益，包括語言的內容和流暢性(language content and fluency)，注意力(attention)和自傳體記憶回述(autobiographical memory recall)等。

音樂治療對失智長者有甚麼療效？

- 總括來說，音樂治療能夠促進失智長者的認知功能、肢體功能、心理社會安適等等。認知功能方面療效包括提升長者對音樂治療能促進現實感與專注力，最重要的是能開心地參與活動！環境的覺察力與對音樂的專注力，讓長者運用口語及非口語之表達能力與人溝通，或者透過熟悉的歌曲刺激記憶力、達到懷舊效果並促進現實定向感；利用音樂的節奏感搭配生理復健活動，不但能增加長者動機，亦可練習並促進肢體肌耐力與動作協調性；團體音樂治療則可提供長者們社交互動的機會；此外，透過音樂治療適當地抒發情緒，減緩焦慮、壓力或改善憂鬱，讓心情或情緒有正向的改變；在長者主動參與活動的過程可提升其自我掌控感及成就感。若照顧者有機會一同參與音樂治療活動，亦可能達到促進照顧者與長者的關係品質、增進親密感的效果。

神經心理評估測驗

相關研究

 音樂治療社區心理衛生推廣活動設計之前導研究--以2019臺北市立大學心理日為例	2023/3/25 下午 04:12
 長庚音樂治療	2023/3/25 下午 04:09
 音樂照顧於改善癡呆失智老人之認知、行為、情緒之成效探討	2023/3/25 下午 04:05
 音樂治療收集論文	2023/3/25 下午 04:04
 江漢聲音樂治療運用	2023/3/25 下午 03:48

運用音樂治療於一位重度憂鬱個案之護理經驗

The Nursing Care Experience of Applying Music Therapy on a Patient with Major Depressive Disorder

吳皇進(Huang-Chin Wu)

新臺北護理期刊；23卷1期(2021/03/01)，P90-100

繁體中文 DOI: 10.6540/NTJN.202103_23(1).0009

音樂治療；重度憂鬱症；護理經驗；music therapy；major depressive disorder；nursing care experience

分享到 

摘要 | 參考文獻 (23) | 被引用次數 (1) | 文章國際計量 **NEW**

摘要

< TOP >

本文描述運用音樂治療一位重度憂鬱個案，改善憂鬱及焦慮情緒之護理經驗。護理期間為2018年2月12日至5月18日，藉由直接護理、評估、觀察及會談等方式收集資料，經由整體性護理評估後，確立個案有長期性低自尊、焦慮、失眠等健康問題。筆者護理過程中運用音樂治療模式，採取聆聽法、音樂合併運動、歌唱活動介入等，進行個別化音樂治療。藉由音樂治療宣洩壓力及放鬆身心，增進運動持續度，經由音樂討論引導表達內心感受，修正其負向思考，導入腹式呼吸及漸進式肌肉放鬆技巧，成功改善個案憂鬱、焦慮情緒，以及困擾已久的睡眠問題。個案於出院後仍延續音樂治療模式及漸進式肌肉放鬆技巧，穩定情緒及舒眠，得以保持心理舒適狀態，及增進個人的生活品質。

坊間關於音樂治療影片

- ▶ Alpha波+舒緩音樂 音樂治療 調整自主神經系統 幫助舒緩抑鬱症和恐慌症 治療失眠
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=XsNmAvIRw0>
- ▶ 音樂治療[20分鐘] 大腦研究中心 針對腦疲倦 腦的疲態 恢復大腦 重新活化腦細胞
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=qDRMtdWH9pA>

youtube.com
https://www.youtube.com › watch

432HZ 聲音頻率治療修補身體內, 修復DNA | 細胞再生 | 重塑 ...

放鬆音樂— 深度睡眠, 解決失眠, δ波♥以432Hz - 528Hz處理的30天深度睡眠音樂 ... 963Hz - 432HZ 聲音頻率治療修補身體內, 修復DNA | 細胞再生 | 重塑...

2:00:01 深度睡眠
YouTube · Sleep & Meditation · 2022年2月6日

youtube.com
https://www.youtube.com › watch

【528Hz】修復DNA 大腦修復[2小時]聲音頻率治療修補身體內 ...

... 大腦修復[2小時]聲音頻率治療修補身體內DNA 回復健康- 腦音樂喚醒松果體, 提升自己潛能, 意識冥想音樂https://youtu.be/z7qHexoD1sg从精神上...

1:38:21
YouTube · Healing & Meditation · 2020年12月6日

youtube.com
https://www.youtube.com › watch

大腦修復[2小時]528HZ 聲音頻率治療修補身體內DNA 回復健康 ...

大腦修復[2小時]528HZ 聲音頻率治療修補身體內DNA 回復健康DNA Repair Healing Music.

2:00:01
YouTube · World Music Creation 音樂世界 · 2018年12月24日

眼動--音樂臨床應用

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=L3U81wq1Zw>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=1IPsBPH2M1U>
- ▶ 眼動減敏歷程更新 EMDR 簡介

