

音樂拉近你我的距離，豐富我們的生命

社會工作室社會工作師 李俐俐

精神部日間病房收治慢性且病況穩定的精神疾病患者，周一至周五白天至醫院接受治療，夜間及星期例假日回到自己的住所，為精神部重要的復健單位。為了幫助精神科病人回歸社會，日間病房安排了多元化的復健活動。每周四下午，病人分成四組團體，由不同專業背景的治療者帶領，社工師及護理師共同帶領其中一個團體，以不間斷、結構式的活動內容，協助病情穩定的精神疾病患者適應疾病與因應壓力，以維持良好的生活品質。

考量日間病房的病人或因長期生病，或受症狀的影響，多呈現負向情緒、社交退縮，自信心也較不足，我們運用對病人有意義的音樂為素材，營造安全支持的團體氣氛，促進團體成員身心適應、增加人際

互動與提升自我價值。團體一開始，我們先請成員填寫音樂喜好調查表，從大家寫出的歌單中，投票選出屬於本團體的「上課歌」及「下課歌」，這兩首歌將分別在上課前及下課時播放，營造屬於「我們團體」的時空感，協助成員從外在紛擾現實，轉換進入到內心放鬆愉悅狀態。接著以活潑有趣的音樂活動進行暖身，再請成員以自身喜好的音樂來介紹自己，治療師從中一一連結每個人的生活經驗，引發起陣陣漣漪，激盪出更多共鳴，一點一滴逐步拉近彼此的距離。每次的團體上課時間，大夥一起聆聽成員們推薦的歌曲，匯集老、中、青三代多樣的曲目，增加生活經驗的豐富度，從被動式的聆聽中，隨著團體歷程的進展，團體安全氛圍建立後，更進一步鼓勵成員能夠勇敢大聲唱出。有的成員選擇獨唱，也有成員融入團體大合唱，甚至自在舞動身體，再引導事先演練好的成員，鼓勵勇敢站到團體中央，示範最擅長的流行舞蹈，並做分解動作教學。圍成外圈的成員不僅只有觀賞，更要隨著節奏、跟著擺動肢體，大家在輕快動感的旋律中，不分性

別與年齡，不分你我，治療師與成員共同投入在團體裡共舞。接著藉由介紹成員喜好的巨星人生故事，連結團體成員之前分享過的人生經驗，再引用成員喜好曲目的歌詞，標示出正向元素，也鼓勵成員能看見自身優勢與資源，同時運用團體的力量，帶動大家繼續努力做自己的英雄，勇敢迎向未來。

回顧整個音樂團體，我們一起歡笑歌唱共舞，一起分享互相勉勵，一起經歷感動難忘的美好時光。當阿明聽到喜歡的音樂，回味起備受祖母呵護肯定的無憂童年，流露出得意又滿足的微笑；木訥寡言且較為被動的小花，平時講話音量小到幾乎像蚊子叫般讓人難以聽清楚，這時候主動大聲哼唱，在團體共舞時笑開懷；小琪平日總是眼神黯淡無神，當上課歌曲一播放，隨即主動拉起椅子坐進團體裡，尤其是喜歡的歌曲響起時，彷彿啟動冰箱的快速解凍鍵，眼睛馬上亮了起來！原本害羞需人不斷肯定的美美，藉由帶領大家跳舞的成功經驗洗禮後，益發自信，當上課歌一響，主動趨前協助將活動白板搬

到上課地點；平日參加活動時總是坐不住又無精打采的小乖，在音樂中展現讓人驚豔的專注力，一反過往總是第一個起身準備回家，沉浸在音樂聲中駐足良久，待到下課歌全部播畢後才心滿意足，成為最後離開的成員；從不與他人互動較為孤僻的志明，音樂不只軟化其酷酷的外表，使其笑容洋溢，更透過音樂遊戲親近其他成員，在共同喜歡的音樂元素催化下，打破內心的隔閡，拉近與人的距離。

在精神部日間病房，我們以歌會友，透過音樂放鬆心靈，從中釋放情緒與增強自信，將大家的心繫在一起，跨越障礙建立彼此的連結，讓脆弱的心靈更為堅韌，讓有限的生命更有意義。「因為（音樂），我們在一起」，更能感受到溫暖，也再度看見希望！