

# 照顧者易爆煲 音樂紓壓解憂

疫下港人壓力大，對於家中有長者、長期病患或有特殊需要家屬的照顧者而言，更易「壓力爆煲」猶如「困獸鬥」，社會上涉及照顧者的家庭慘劇時有發生，教人惋惜。有社區樂團就深諳音樂的「神奇魔力」，首創以中國樂器培育和音樂治療結合社區理念，聯同福利機構及大專院校等合作開班，冀助一眾照顧者「脫離苦海」。有家長上完12堂古箏課後，身心皆得以放鬆；有學員更坦言，心情頓變平和；亦有初嘗音樂治療的學員，從金曲歌詞中得到共鳴，更珍惜照顧年邁母親的每一天，齊藉音樂減壓踢走負面情緒！

文：董潔文 視頻攝製：呂仁欽、陸文心

藉音樂釋放壓力。



■ 參與古箏班的家長



■ 張鳳明冀有更多機構提供場地資源。

家長反饋良好 冀更多機構合作

成立於1974年的「樂樂國樂團」，在去年疫情肆虐之際推出「樂樂社區照顧者支援計劃」，以將軍澳區的照顧者為服務對象，計劃目標是在3年內成立本港第一隊照顧者樂團，以音樂回饋社會。計劃主任張鳳明介紹，樂器培訓班現已開展至第四期。除提供樂器班與音樂治療外，還會招募及訓練義工，提供暫託服務和探訪活動。例如在今個暑假，樂樂國樂團就與聾人福利促進會家長資源中心、明愛專上學院的義工合作開學童託管班，令班中的家長能專心學習樂器。

## 疫情影響進度 轉網上開班

計劃開展一年多以來反饋良好，愈來愈多家長結伴同行前來上課，更推介其他家長參加活動，不過計劃運作以來亦非一帆風順，張鳳明指疫情就曾影響學員學樂器的進度，「疫情最嚴重時，很多協辦機構的場地都暫停開放，也令我們的計劃受

阻。當時我們幾乎將所有活動轉為ZOOM網上活動，例如二胡、笛子等較輕巧的樂器培訓班，會改為網上舉行。但畢竟學樂器，線下教授效果會更好。」幸好現時本港疫情明顯放緩，樂器班也能恢復正常授課，「照顧者報名非常踴躍，其中二胡、古箏、敲擊樂班最受歡迎。」

對於計劃未來發展，張鳳明期望有更多社福機構一起參與協作，提供場地上的資源或活動合作，讓現時百多位有潛力的義工能發揮所長，支援更多照顧者。



■ 照顧者在音樂治療中透過簡易樂器互動。

## 學古箏心情平和增自信

日常生活中音樂無處不在，除聽流行曲放鬆心情外，歷史悠遠綿長的中樂其實也可貼近生活，變成紓壓良藥。有47年歷史的「樂樂國樂團」去年就趁疫情肆虐，推出「樂樂社區照顧者支援計劃」，與不同機構合作開設古箏、琵琶及敲擊樂等樂器班，同時提供音樂治療服務，冀為疫下苦不堪言的一眾照顧者帶來心靈慰藉。

在盛夏的一個早上，一班SEN學童家長暫時放下照顧子女的重擔，聚首將軍澳聾人福利促進會家長資源中心，眾人細心聆聽着導師的指示，左按右彈，小心翼翼彈出每個琴音，雖然音準偶爾走失，技巧也非熟練，但大夥兒卻盡情投入清幽的琴韻中，頃刻將心中鬱悶拋諸腦後，流露出久違的笑顏。古箏班學員之一的林太分享說，她自小就對音樂有興趣，不過一直苦沒機會學習。直至中學時接觸過長笛，及後卻因升學和工作無奈放下興趣。今次參與古箏班，終讓她重拾愛好，「我覺得古箏是種很優雅的樂器，之前從沒想到有機會接觸。」樂器班中更多家長是第一次接觸樂器，其中學員吳太表示，由於小朋友平時情緒不穩定，令她倍感壓力。

## 金曲共響 助紓解情緒

「平時不想帶他外出，因為小朋友很容易在街上發脾氣。」她期望透過參與樂器班減壓，但由於她是初學者，「一開始學古箏時節奏感很差，一緊張就不會彈，但幸好有導師耐心教導」。在學習四期課堂後，現時吳太已能參與古箏合奏。

中心主任文佩施表示，學習樂器需持之以恆，但古箏班常有學員在不同階段插班加入，技巧難免有參差，有古箏根底的她會幫助進度慢的學員「補習」以調整進度。文佩施樂見家長們參與古箏班後，身心健康明顯有改善，例如有家長分享指照顧小朋友壓力很大，因為子女有自閉症、過度活躍症，會經常在家發脾氣，令壓力無處釋放，自己脾氣也變得急躁。後來因為學習古箏讓心情變得平和，與先生關係也有改善，令自己變得更加有自信；又有學員指學古箏後可以培養耐心，能與小朋友换位思考，以後讓小朋友學樂器時，會考慮到子女的感受；更有學員坦言，以前學習古箏要家裏有經濟條件才能學，但參加古箏班就圓了自己學習音樂的夢想。

## 打非洲鼓熱鬧中發洩情緒

樂器班讓照顧者有機會在音樂方面一展所長，而支援計劃另一服務——音樂治療，則讓照顧者踏出關愛自己的第一步。在音樂治療中，照顧者主要透過一些簡單易上手的樂器進行互動。

計劃已開展一年多，其中照顧者的親情就讓計劃的音樂治療師曾姑娘感觸良多。她最難忘是一名家中有九旬母親要照顧的護老者，「這位護老者跟我們聊天時，總會提起媽媽。有次我們合唱一首歌曲叫《為什麼》，裏面有幾句歌詞讓他感觸深刻，『為什麼雙鬢斑白，光彩消失面容上』，他覺得自己仍有機會照顧媽媽，是件很幸福的事。但其實護老者本身年紀已過五六十，身體狀況也不佳，仍很珍惜每天能照顧媽媽的機會，這樣的親情真的讓人動容」。

音樂治療中也有不少趣事，如不同性格的照顧者對樂器也有偏好，曾姑娘說：「一些活躍的照顧者，會較愛用節奏快的敲擊樂器，如非洲鼓，因他們喜歡熱鬧氣氛，愛用打鼓發洩情緒；而進行呼吸訓練時，我們通常會選用雨聲鼓、浪聲鼓，因發出的聲音較貼近大自然，能夠有效紓緩心情。」



掃一掃睇片