

記者實測 跟旋律來一趟心路旅行

## 音樂療傷 驅走疫境負能量

## 另類治療

疫情持續兩年多，很多活動被迫暫停，市民的生活變得單調乏味，衍生不少情緒問題。情緒一旦無法疏導，就會在心底來回擱動，折磨身心。大家有沒有聽過音樂治療師呢？他們幫助有情緒困擾的人，據說能夠通過音樂排解鬱悶，讓人感受「被聆聽」、「被看見」，從而深入認識自己，驅走負能量。

大公報記者 張凱晴（文） 麥潤田（圖）



◀疫下市民生活大受影響，容易出現焦慮等情緒問題。

◀黃愷弘表示，音樂治療有助疏導不良情緒。

新冠肺炎肆虐，很多人會感到不安和有很大壓力，嚴重會引發焦慮和憂鬱。受影響的人會失眠、脾氣差、抱怨等。音樂治療師黃愷弘（Hugo Wong）表示，聆聽負面情緒需要技巧，處理不當反而會觸發負面情緒，互相傳染，甚至情緒爆發。治療師會聆聽受助者的「心音」，再疏導不良情緒。

Hugo說，音樂治療會用上不同的樂器，供有不同需要的人選擇，而治療方式包括聆聽、演奏樂器或歌唱、即興、創作等。治療的原理是透過音樂去引導受助者專注好的一面，調整其認知、情緒、專注力、社交表演和靈性。「之前有個受助者在治療後告訴我，在疫情下個人靈性昇華了，更了解自己的內在需要，原來他只是想與家人一起。」

音樂治療還可幫助處理創傷，Hugo說「因為身體也有記憶」，例如受過侵犯的女性，身體會顫抖、失眠，可用淺層的身體律動令她放鬆身心。

「最深刻的個案是有位專業人士一直覺得自己『未夠好』」，Hugo替他做了疏導治療後，「最終他透過音樂，了解自己是擁有自主權的一刻，感動到哭了！」Hugo至今仍記得對方眼中有淚的情景。

## 聽輕快樂韻 腦海浮現田園

音樂治療如何令你成為更好的自己？Hugo向記者示範了一些不同的音樂治療方式。疫下無法出外旅遊，Hugo建議記者來一趟「音樂旅行」，放鬆心情。他用輕快柔和的節奏，和有民謠風格的音調，令

記者腦海中出現一幅「田園小鎮」的畫面。

「這是一種簡單的音樂引導意象治療法（BMGIM），即借助音樂去探索自己的內心世界、了解自己的需要，治療心中的傷痛。完整的BMGIM可分為：前奏、導入、音樂意象引導經驗、尾奏」，Hugo解釋。

## 引導受助者尋回遺忘「哭聲」

Hugo再嘗試與記者進行即興的音樂互動。兩個人透過音樂互動，一邊回應對方的節奏，一邊了解和感受對方發出的聲音。Hugo表示，音樂治療師可以透過對方音樂的回應，大小聲、音調、速度等分析其狀態，再以音樂引導對方用「玩音樂」的方式，疏導不良的情緒。記者親身感受，覺得音樂治療可將一些無形壓力化為有形之聲，在指尖跳躍飛騰而出，心中莫名的壓力會悄悄地隨同音符和口中輕吟而減弱，內心的雜音減少，有種「沒有這樣繃緊」的感覺。

過程中，記者最詫異的是一個沒有音樂底子的人，也可參加這項治療，而且不感吃力。Hugo解釋，嬰孩在胎胎中已感受到各式各樣的聲音，母親的心跳節奏，血液的流動聲，和自己出生時的哭聲。這些都是人類對聲音和節奏很原始的感受。「哭聲」是大家最早可發出的表達情緒的「音樂」。

音樂治療可以幫助遺忘了「哭聲」的人，了解到「想哭又哭不出」的心底吶喊。

## 音樂治療注意事項

**收費：**目前坊間一次45至50分鐘的音樂治療收費，由約800元至1200、1300元。（個別治療師收費視乎患者的財政和個人狀態而有所不同，如小孩和長者的專注力比較低，治療的時間會縮短。）

**提醒：**患者要對音樂治療有預期，通常首1、2節只供患者與治療師認識，現時疫下焦慮，大多1至4節就可以。而一般要處理心理陰影，都需與治療師建立較信任的關係，所以即使每周1節，亦需要3個月至半年，才可以建立足夠信任基礎，達至有效的治療關係。

**建議：**政府可考慮為有經濟困難患者支付部分治療費，將實際開支減到100至300元（一般醫生收費）以內，除可緩解其經濟壓力外，亦可令患者養成正確的看病態度。

資料來源：音樂治療師黃愷弘

## 疫下難辦小組治療 改網上進行

## 轉型發展

疫情下音樂治療一度受影響而暫停，但患者的需求並沒有因此而減少。音樂治療師黃愷弘（Hugo Wong）道出了早前受疫情影響的個案「求生」情況，和音樂治療師在港「求生」狀態。

早前受變種新冠病毒影響，本港在二、三月份一度出現停工停課的情況。Hugo表示，音樂治療的工作亦受影響。疫下最受影響的人群之一是照顧者。因為他們容易忽略自己的需要，甚少主動進行私人治療，很多時傾向參加小組治療或接近免費的活動，不過這些活動大多因疫情而暫停。

## 「照顧者」極需支援

Hugo表示，患者的需求仍存在，但接受治療變得很困難。他說，疫下個案需網上尋求治療，但取決於求助者的家中是否有足夠空間，所以更多會求助一次性的工作坊。他表示，由於疫情的影響，大多都是一些焦慮為主，如患者出現不斷去看疫情的資訊，對未來過於緊張。所以在治療處理上，較處理其他創傷簡單。一般而言，1至2節治療就可康復。而他亦表示，發現一些SEN（有特

殊學習需要）人士的照顧者難以求助、並需暫緩工作或辭職，對於這類情況，他期望外界對這類個案能提供更多支援。而目前疫情回穩，亦令患者的治療和SEN照顧者的日常生活都可回復正常。

雖然目前音樂治療的工作回復正常，不過Hugo亦提及早前疫情對音樂治療師的影響，他表示：「目前香港的音樂治療師都是私人執業，個案有私人亦有很多是機構轉介；亦有些機構會選擇與治療師合作或請半職的。」

而早前受疫情影響，令機構有關轉介都減少。Hugo指，疫情打擊令治療師就業不太穩定，但香港有患者方面的需求，惟缺乏政府相關配套，令新人在疫下「入行無門」。他相信，未來隨著患者需求不斷上升，及有更多音樂治療師執業，政府有可能會開設有關職位。同時希望政府會為患者提供一些治療的津貼。

## 中大團隊首次發現恐龍肚臍



【大公報訊】記者張凱晴報道：很多人都不知道卵生的恐龍其實都有肚臍。香港中文大學（中大）及國際古生物學家組成的團隊最近用尖端的鐳射成像技術，在一塊有1.25億年歷史、中國出土的化石上，首次發現完整的恐龍肚臍，亦是科學界至今找到動物有肚臍的最古老記錄。有關研究結果已於國際生物期刊《BMC Biology》上發布。

## 利用鐳射熒光成像技術

中文大學生命科學學院助理教授兼論文共同通訊作者文嘉棋博士，用其研發的鐳射熒光成像技術（Laser-Stimulated Florescence，簡稱LSF），重新檢視白堊紀時期一隻兩米長、用兩足步行的草食性恐龍鸚鵡嘴龍的皮膚化石。文博士發現一個從未被看見的細節——恐龍的肚臍。

她表示：「透過LSF技術，發現在鸚鵡嘴龍化石上長形的臍部疤痕附近獨特的鱗片。這項特徵與一些現代蜥蜴及鱈魚有相似之處，這種臍部疤痕亦稱為肚臍，但有別於人類相對較細的肚臍。基於其特殊且優秀的保存狀態，這塊化石成為了第一塊保存有恐龍肚臍的化石。」

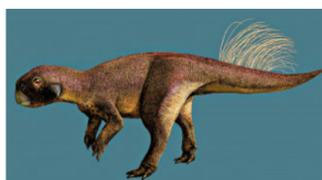
## 臍部疤痕附近有獨特鱗片

團隊解釋，與人類不同，由於恐龍是卵生動物，因此並沒有臍帶；不過恐龍蛋中的卵黃是直接透過一個像隙縫一樣的開口連接到陸上卵生動物的身體上。在動物將要孵化的時候，這個臍部開口會被封住，形成獨特的長形臍部疤痕。雖然科學界早已知道恐龍是卵生動物，意味牠們應該擁有長形的臍部疤痕。而今次發現是首度利用實際的化石證據去支持相關假設。

目前該鸚鵡嘴龍化石正在德國法蘭克福的森根堡自然博物館中展出。而該化石擁有保存完好的恐龍軟組

織，由於有關恐龍是以仰臥保存，體表幾乎完全被保存，包括表皮鱗片、角狀的喉「角」和長長的尾毛羽。文博士補充：「這塊鸚鵡嘴龍化石自2002年出土以來經歷多次反覆研究，已有不少令科學界轟動的發現。LSF技術則為我們提供嶄新的視角來研究它，最終揭示恐龍鱗片下的有趣細節。」

新英格蘭大學（澳洲）教授、論文第一及通訊作者Phil R. Bell博士指出：「這個鸚鵡嘴龍化石很有可能是我們研究恐龍皮膚最重要的一塊化石。通過鐳射成像新技術，這個化石繼續為我們帶來驚喜。」



▲鸚鵡嘴龍是一種小型的植食性恐龍，因有一張酷似鸚鵡的嘴而得名。



◀中大團隊發現鸚鵡嘴龍化石上長形的臍部疤痕附近獨特鱗片。圖為鸚鵡嘴龍的立體重建圖。

## 鸚鵡嘴龍 小型草食恐龍

## 話你知

鸚鵡嘴龍屬（屬名：Psittacosaurus）又譯鸚鵡龍，在希臘文意為「鸚鵡蜥蜴」，生存於早白堊紀的亞洲，約1億3000萬年前到1億年前。牠們是一種小型的植食性恐龍，因生有一張酷似鸚鵡的嘴而得名。成年的鸚鵡嘴龍最長可達2米，一般體長在1米左右。

鸚鵡嘴龍是擁有最多種的恐龍，其所有種都是類似瞪羚的二足、草食性恐龍，特

徵是上顎高而強壯的喙狀嘴。至少有一個種，尾巴與下背部有鬃毛狀的結構，可能作為視覺展示作用。

鸚鵡嘴龍是已知最完整的恐龍之一，其化石常被發現於中國、蒙古、俄羅斯、泰國等。到目前為止，已發現逾400個個體，包括許多完整骨骸；從幼體到成年體都有，便於研究鸚鵡嘴龍的成長速度。鸚鵡嘴龍大量的化石紀錄，讓牠們成為中亞早白堊紀沉積層中的標準化石。