



## 樂齡族之表達性音樂與藝術陪伴

時間：2020-04-14

地點：未來情境教室 I201

積極老化工作坊為提升大學的社區服務，導入民間社群的專業知識，以培養學生跨域的能力與技巧，本講座邀請藝術治療師徐玟玲執行長專題演講，分享業師在各級學校、非營利組織以及企業職能的指導經驗，目的在訓練我校學生後續進行社區高齡長輩的服務時能應用較專業的相關知識以提升工作坊的服務品質。

徐執行長先透過學生平常對周邊長輩的觀察發問：「你印象中或覺得身邊的長者快樂嗎？」從社會變遷以及長壽趨勢的現況觀察不難發現，台灣有愈來愈多的獨居長輩，長輩們的身心狀況需要更多的關懷與協助，講者長期在中正紀念堂藝文講座擔任講師，期間帶領講座學生到台北市中正區多元照顧中心舉辦系列【失智長者藝術治療團體】，經由活動發現，改變長者身心正向發展，生活更快樂的方法是：

一、老有所托：從 3 代同堂的傳統生活模式到夫妻老來伴、晚年寵物相依靠的轉變，長輩們需要更多的社群參與來增加彼此的陪伴。

二、老有所好：退休之後長輩的生活空閒時間大幅增加，藉由宗教、藝文、音樂、運動等活動的學習一圓年輕時期未完成的夢想，不僅提升日常動能，更能結識同好。

三、老有所用：退休長者的志工服務可以提升長輩們的存在感，因離開職場所造成的空虛與失落感，可能讓長輩們陷入情緒黯淡、憂鬱等現象，投入多元的志工服務可以貢獻經驗，創造人生第二波的個人價值。

另方面，隨著年齡增長，身體機能的退化，高齡社會面臨失智長輩漸增的壓力，由於大腦細胞受到破壞，失智長輩逐漸出現記憶的混淆和遺失，無法正確辨識事實，導致憂鬱或妄想等精神症狀，影響正常生活，因此失智的早期發現對家庭和整體社會具有重大意義。音樂的旋律、和聲與節奏可以引發我們內心相關的心理功能，帶領或陪伴我們經歷內在「心流」(flow)。徐執行長透過音樂活動的設計協助失智長輩們降低焦慮、增進認知功能、促進溝通等以改善長輩們的身心狀況以及生活品質。

講座後半段，講者帶領學生將各式不同品項、重量的豆類放進自備的各種容器，以此手作的音源製造另類聲音，體驗音樂對午後昏昏欲睡的身心發揮那些作用，並邀請一組學生隨播放的童謠加入手作樂音，分享身心釋放的感覺。

最後，為課後積極老化工作坊的活動練習，徐執行長提出「藝術是過渡性平台」的概念，要同學以陪伴者的角色，尋找一位長輩或幼童進行音樂形式的實作，以利後續舉辦淡水長輩的社區服務時能擔任協助工作。



藝術治療師徐玟玲



學生利用紙張製造聲音的感覺分享