

長青研究發展通訊 第二十一期

發行單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 發行人：蕭誠佑

委辦單位：高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系 總編輯：陳武宗

網址：<http://w4.kcg.gov.tw/~seniorww/oldresearch/index1.htm> 主編：林東龍

研究中心地址：高雄市四維二路 51 號 7F 電話：(07)7250834、7710055 轉 3321

電子郵件信箱：dr911@yam.com



財團法人濟興長青基金會活動成果報告

活動名稱	「當音樂與旋律相遇」音樂療法團體
辦理地點	南鼓山老人活動中心(鼓山區延平街 87-13 號 3 樓)
指導單位	內政部 高雄市政府社會局
主辦單位	財團法人濟興長青基金會
團體時間	自 93 年 7 月 6 日至 93 年 8 月 31 日止 每週二上午 10:30~11:30
參加人數	共 19 人
目的	透過音樂治療師的帶領，讓社區獨居及一般長者了解音樂的奧妙，並找到調節自己情緒的方式，以達到身心真正的放鬆
講師	凱旋醫院心理室 鄭夙雯音樂治療師
辦理情形	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 93.7.6「音樂遊戲」：透過各類演奏樂器，拉近成員的間距離。 ➢ 93.7.13「音樂與肢體發展」：藉由音樂讓成員放鬆並做簡單接觸動作，培養互信的默契。 ➢ 93.7.20「音樂與放鬆」：藉由大自然的音樂，放鬆身心，讓身心更輕鬆。 ➢ 93.7.27「音樂與呼吸」：音樂配合深呼吸，讓氧氣進入到細胞深處，增進身心舒適感。 ➢ 93.8.3「音樂與冥想」：透過冥想，讓成員間發揮想像力，找出壓力源，並學習如何面對壓力，與壓力共舞。 ➢ 93.8.24「音樂按摩」：建立起成員間更進一步的信任關係，透過簡單按摩讓身心獲得舒緩；「樂器即興玩奏」：先聽一次音樂，然後給成員各類樂器，讓成員即興玩奏。 ➢ 93.8.31「音樂圖像」：將成員分成兩組，邊聽音樂邊發揮創造力與想像力，繪製一幅想像中的圖畫，然後彼此分享成果與心得；「音樂生命回顧」：回顧這團體各次的內容，分享參與團體心得。
活動成效	透過每次團體後之問卷，顯示成員皆認同音樂療法團體的成效，使其身心快樂，帶動心靈思想，甚至對睡眠有極大之幫助。
檢討與建議	<ol style="list-style-type: none"> 1.前後測問卷不一致，無法測出學員參與團體後明確的改變。 2.團體以圍坐方式進行，應考慮成員年齡與身體狀況，適時增加椅子或坐墊等器具。

論文獎助：九十四年度高雄市長青綜合服務中心「老年福利服務小型研究」獎助

申請人請於 94 年 8 月 31 日前繳交研究申請表乙份及研究成果報告一式三份，請以掛號郵寄到：高雄市苓雅區四維二路 51 號高雄市長青綜合服務中心（老人研究發展中心）。有任何問題，可洽林東龍先生，聯絡電話：07-3217997 轉 16 或電子信箱