

「整合正向心理學與音樂治療元素---正向大使計畫」

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港城市大學社會科學系與香港小童群益會合作推行「整合正向心理學與音樂治療元素---正向大使計畫」，以問卷方式訪問了 1712 名中二至中三初中學生，了解其焦慮及抑鬱狀況、主觀快樂指數。經評估後，47%受訪初中學生屬有抑鬱傾向個案，當中 21%人相信已患上抑鬱，包括對周邊事物失興趣。統籌研究計畫的城大應用社會科學系副教授郭黎玉晶表示，透過正向教育，例如人物故事、短片欣賞等的方式，可有效減低他們的抑鬱和焦慮情況。

調查又安排六間中學 115 名青少年分兩組參加活動，其中一組透過遊戲、正向活動、人物故事等增強希望感，另一組人用音樂治療帶出正向主題。活動後發現兩組人的希望感比無參加活動的學生高，接受音樂治療者抑鬱指數顯著減少。

郭黎玉晶繼指，教育制度、考試壓力、家長過度期望等，是最常引致青少年抑鬱及焦慮因素。音樂治療活動形式如聽、唱、演奏等行為，有效協助青少年表達情緒、發揮創意、學習解難。她指，家長應多留意子女的精神健康，學校及社福界應加多正向心理教育，政府亦應增強支援社福團體。

「融入正向心理學」的小組透過遊戲、正向活動、體驗練習、人物故事、短片欣賞、小組分享等方式，協助參加者認識、體驗、表達和運用情緒，增強希望感，和提升解決問題能力。「整合正向心理學與音樂治療元素」的小組則通過各種音樂活動帶出以上正向主題，以增強青少年的希望感、情緒智商和問題解決能力。活動完成後，「正向大使小組」的參加者，較沒有參加小組的學生具有更高的希望感，能夠更好地管理和運用情緒。

郭黎玉晶表示，正向心理學是一門深入探討個人優勢、資源、能力等內在心理能量的社會科學，而音樂治療的活動形式如聽、唱、演奏、律動等，能夠有效協助青少年表達情緒、發揮創意和學習合作解難。

郭表示，音樂治療可協助青少年表達情緒、發揮創意、學習解難，減低負面情緒以增強正面及樂觀的態度。專業音樂治療中心音樂治療師伍偉文稱，音樂治療可協助抒發情緒，但本地只有 60 位音樂治療師，全職音樂治療師只有五位，而且不納於醫療架構內，期望政府增加支援。

提供日期:2016 年 1 月 24 日

資料來源:

2016 年 1 月 24 日太陽報學業壓力鬱到病 音樂治療助青少年

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20160124/00410_004.html