

文/陳文齡 甘霖人瑞家園主任

## 忘年音樂交流學堂 與記憶中的美好旋律有個約會

甘霖基金會長年深耕失智症照顧，設計多元課程的學習和刺激，維持和提升長者認知能力、生活自理能力。其中「歌唱」、「音樂」是多數長輩喜歡的課程，也是懷舊治療中，對輕、中度失智長輩最有助益的方式。透過老歌撥放和演唱，讓長輩重溫過往時光的記憶，找回對世界的熟悉感，心靈得到撫慰，身心得到放鬆與療癒。



### 「不知道有多久不曾聽到媽媽的歌聲了」

蔡媽媽剛到團體中時，因為失智的關係，幾乎不與他人互動，其實並非她不想，而是失智的症狀不是自己所能控制的。一開始，照服員也因此感到十分挫折，不知道該如何讓蔡媽媽感受到大家對她的關心，可以重拾往日的笑容，開啓與他人的互動關係。

後來從蔡媽媽的女兒口中得知，蔡媽媽還未失智前非常喜歡哼唱，但失智後卻逐漸遺忘。於是，在音樂課程時，工作人員特別鼓勵蔡媽媽唱歌，加上「音樂輔療」活動的刺激下，蔡媽媽逐漸有了改變。當她露出微笑，跟著音樂輕微搖擺哼唱時，家屬也因為這樣的轉變，心情得到了莫大的釋放，看見不同以往的希望。

### 富邦公益大使-忘年音樂交流學堂

今年在富邦人壽「富邦公益大使」計畫的贊助下，在9-11月規劃了三堂課的「忘年音樂交流學堂」，讓長輩能透過喜歡的歌曲表達自己，進而對自己感到自信和滿意。並以歌會友，與青年志工交流不同世代的歌曲，分享彼此生命故事，拉近與長輩與青年世代的距離。

在這一次以音樂為交流的課程，我們首次以「空靈鼓」的學習與展演來讓長輩和志工走進音樂的殿堂。空靈鼓源於中國古代西周樂器編鐘，後經過研發改良，演變為現今兼具傳統和現代工藝的樂器。空靈鼓聲音空靈而悠遠，可以



達到沉淨心靈以及抒發壓力的作用，因此才將其命名為「空靈鼓」。

敲奏空靈鼓會刺激手部的神經末梢，增強左右手的協調能力，訓練專注力和認知力，並且簡單易學好上手，就算不彈奏一首曲子，隨意敲奏的聲音都很療癒，非常適合長輩學習。

課程中，長輩帶來了懷舊的歌曲有小星星、雨夜花、思慕的人、桃太郎、阿里郎，如月阿嬤在第一堂課就完成「雨夜花」的獨奏，熟悉的旋律一出來，總能讓人琅琅上口，現場學員和聲響應，感受音樂的魔力。



受到長輩的激勵，富邦志工們也燃起學習空靈鼓的興趣，第一堂課回去後，他們開始每天勤練鼓，在公司也會抽出時間一起練習，在第二堂課帶來經典的懷舊老歌『外婆的澎湖灣』和「望春風」，志工們對於可以學會完整的歌曲，也感到相當有成就感。



除了空靈鼓的表演，老師也教大家跳簡單的華爾滋舞步以及韓國民俗舞蹈，透過邀舞、音樂交流和舞步的配搭，拉近兩個世代間的距離，同時也在舞蹈以及聲聲動人的旋律中，找到身心的優雅姿態。

曾受日本教育的長輩們也教志工們唱日本兒歌「桃太郎」，富邦三歲的小小志工也帶來富有童趣的頭兒肩膀膝腳趾、小蜜蜂、五隻猴子盪鞦韆歌謠，大家一起唱唱跳跳，彷彿回到小時候天真無邪的時光。



融合樂器、歌唱和舞蹈，忘年音樂交流學堂以豐富的課程內容，讓學員們感受音樂的美好，並喜歡上與音樂相伴的生活，不論是哼唱、敲奏或跳舞，音樂都可以是生活中照顧自己的一種方式。也感謝富邦人壽中捷通訊處青年志工們，願意抽出時間陪伴長輩，每一次以音樂真誠的交流和分享，都在彼此的心中譜出了幸福的旋律。