

# 柏金遜症患者也能聞歌起舞

最近，偶然在家中看電視的時候，被一個名為《聲識·藝傳·林家聲》的節目所吸引。吸引我的不是節目中提倡的中國藝術粵劇，而是當中的主角資深粵劇老倌——林家聲先生。節目中，林先生暢談他多年來的心得，談吐舉止顯得有點生硬，一邊分享，又一邊「手舞足蹈」。我的專業觸覺告訴我，他應該患了嚴重柏金遜症，並受著柏金遜藥物治療的影響。畫面一轉，播放著林先生為即將舉行的演出進行綵排，有趣地，他的舉手投足十分流暢，不由自主的動作也減少了，配合他的唱腔和音樂，竟察覺不到一點不自然和瑕疵。我聯想到這正是音樂治療的一種，激發起我對音樂治療的興趣，驅使我從多方面去了解這種「另類療法」。我也特別對音樂治療在柏金遜症的發展和成效，作了較深入的探討。

## 音樂治療

### 歷史悠久

其實，音樂治療的歷史十分悠久。早在遠古時代的埃及、印度、希臘、羅馬，甚至中國的文獻，已有有關音樂治療的記載。至於現代的音樂治療，以美國的發展最為迅速和成熟，不但設有獲國際認可的文憑和學位課程，還成立多個進行有關音樂治療的理論和應用實證研究的機構，以推廣並促進音樂治療的發展。在香港，音樂治療的發展還在很幼嫩的階段，並未被廣泛應用。提供服務的機構很少，主要有在1995年成立的香港音樂治療協會，和一些私人或非牟利團體所辦的機構。香港既未有籌辦相關的教學課程，所以，現時在香港執業的音樂治療師，都是在外國受訓的。

## 治情緒病

### 有助柏金遜症

音樂治療的應用十分廣泛，特別對於一些情緒病，例如抑鬱症和焦慮症，以及一些腦系統相關的疾病，例如腦血管病（俗稱「中風」）和腦退化症的復康，都有幫助。在國際的學術平台上，多個專門研究腦系統疾病的科學家和音樂治療師的研究都顯示，不同的音頻，可以對有關的大腦部份產生刺激；針對柏金遜症方面，某些特定類型的音樂，甚至能夠刺激並增加多巴胺和血清素的製造和分泌。多項研究又顯示，音樂中的節奏，可以幫助柏金遜症患者組織他們身體各部份的動作，並刺激他們郁動身體的推動力（impulse）和意欲（will）。很多柏金遜症患者都面對著說話吞吞吐吐、含糊不清的困難，音樂治療中的歌唱訓練，正正能夠針對性地幫助患者練習運氣和發音兩方面，以改善說話時的協調和明晰度。

## 改善動作 紓緩情緒

2000年，在美國American Psychosomatic Society出版的《Psychosomatic Medicine》月刊中，刊登了學術界第一份有關音樂治療在帕金森症的治療成效的舉證研究。研究進行了三個月，是一份隨機對照及單盲的前瞻性研究。測試對象每星期會接受多節的音樂治療及物理治療。32位帕金森症患者被隨機分成兩組，每組16人，患者的病情均處於Hoehn-Yahr分級中的第二或第三期，並對藥物左旋多巴具有穩定的反應。接受完測試後，其病情的嚴重性以帕金森症等級量表(the Unified Parkinson's Disease Rating Scale)來量度；情緒功能以幸福指數(Happiness Measure)量度；生活質素則以帕金森症生活質素問卷(the Parkinson's Disease Quality of Life Questionnaire)來檢視。

音樂治療環節包括唱聖詩、聲音鍛煉、節拍性及隨意的身體律動，以及以音樂為主體的集體創作。物理治療環節則包括一系列的被動性伸展運動、特定的運動任務、以及改善平衡及步履的動作。研究結果令人鼓舞，帕金森症等級量表的量度數字顯示，音樂治療對改善動作遲緩具有顯著的效果。接受完音樂治療後，患者同樣在運動能力上有所改善，尤其是動作遲緩方面。逐漸地，幸福指數亦有所提升，再次肯定音樂治療在情緒功能上的效益。在接受音樂治療的組別中，患者的日常活動能力有所改善，生活質素亦隨之提升。物理治療則能夠改善肢體的僵硬程度。

## 另類療法 無創傷性

這些都引證了音樂治療讓帕金森症患者在接受藥物治療和深腦刺激術(deep brain stimulation)以外，提供多了一項無副作用、無創傷性，而且較輕鬆有趣的治療方法。當然，大多數的帕金森症患者都沒有如林家聲先生所擁有的音樂才華和天份，但音樂本身是一種雅俗共賞的娛樂，音樂又好比身體語言，是全世界通行的藝術。即使你沒有受過正式音樂訓練，只要你聽到喜愛音樂，都自然能夠舞足蹈、聞歌起舞吧。