

# 音樂陪伴生命最後一哩路

## 淺談音樂治療與安寧緩和醫療

◎文 / 劉又瑄



音樂治療（Music Therapy）在美國、英國、澳洲等國家已發展超過半世紀，與表達性藝術治療（Expressive art therapy），例如：舞蹈治療、藝術治療、戲劇治療等…逐漸成為醫療團隊中的重要角色。近幾年來，台灣的音樂治療環境以緩慢的速度，在早療兒童、特殊教育成人、精神疾患病人、神經性疾患復健、銀髮族照顧及安寧緩和醫療等領域生根，筆者將以安寧緩和醫療為主題，透過案例分享的方式，讓讀者了解音樂治療在安寧照護上的角色。

### 音樂治療轉介時機

轉介時機，換句話說為「音樂治療可以幫助接受安寧照護的病人什麼呢？」分成三個部分，第一、生理問題。末期病人

經常有呼吸喘、疼痛及睡眠等情形，在急性症狀期且已經用藥的前提下，音樂治療師可以在藥物發揮效用前協助病人放鬆、分散對不適感的注意力；有時，病人在治療過程中感到焦躁不安，治療師也可以從旁協助，讓病人的治療過程順利進行。第二、心理社會問題。在華人社會裡，眼淚、哭泣被當成是一種軟弱的表現，當團隊觀察到病人與家屬情感上的孤獨、溝通有障礙，或在關係上有衝突矛盾時，可轉介治療師協助。第三、靈性照顧。給予病人與家屬當下所需要的，就是最好的靈性照顧，在面臨生命將逝、對未知與死亡感到無助、害怕與焦慮，亦可尋求治療師協助。另外，治療師可透過生命回顧的方式協助錄音錄影作為生命傳承。

### 音樂治療生命故事一

想對你說很多話，並非三言兩語可以，最想對你說一句，我很愛你。

二十四歲的男孩從兒科轉來安寧病房，他閉著眼，焦慮的母親陪伴在側。男孩十四歲時被診斷腦瘤，經過治療後癌症緩解，直到畢業前半年再次復發，腫瘤擠壓到腦幹，視覺、口語表達與肢體都受到

了影響。隨著疾病進展，男孩需要被放置鼻胃管，雖然非常不願意，但母親跪下來求他，他眼淚落下，還是答應了母親的請求。那天，我趁母親離開病室時與男孩談話，在一問一答間了解到「孩子害怕母親在自己死後也活不下去」，所以答應插鼻胃管是為了給母親時間調適。

他已無法發聲與表達了，我們想了許多可以留下孩子聲音的方式，最後，團隊向婦產科借克卜勒錄下僅屬於他的聲音——心跳。還記得那天男孩與母親聽見心跳聲時喜極而泣的模樣，母親欣喜的說「第一次知道你來到媽媽世界時就是聲音！」

母親的眼角總是飽含淚水，而淚水中見著理性上的堅強與真實內在的疲憊。

她分享了與孩子的相處、想說的話，我將母親說的話作為歌詞，男孩選擇歌曲，他喜歡通靈少女中的其中一首歌——「不曾回來過」，一首與死亡故事相關的歌曲。我與母親唱著改編的歌，配合孩子的心跳聲，完成了最後的成品。在孩子離世後，我們將歌曲送給了那焦慮又悲傷的母親，儲存在母親的手機裡，在想念的時候代替孩子陪伴身邊。

### 音樂治療介入

治療師透過音樂、歌曲創作來提升孩子與母親在情緒上的表達與宣洩，將在自己世界裡不捨彼此卻無從對話起的孤島繫

在一塊兒。歌曲選擇的過程、歌曲內容、旋律與歌詞本身就是有意義的，歌曲與原有的歌詞投射出孩子想說的話，而母親將只有兩人可以理解如秘密般的愛填入歌詞，作為日後案母哀傷時可抓住的浮木。照片可以讓人永久緬懷，記得逝者的模樣，而聲音是給予在經歷哀傷的每一位，在想念到不能自己時，揪心的時刻裡，牽起逝者的手感受溫暖。

### 音樂治療生命故事二

生命最後一刻，你 / 妳希望耳邊聽到的是什麼聲音呢？

阿姨喜歡唱歌，喜歡爬山，永遠帶著笑容迎接每個人。在建立足夠信任的關係後，阿姨第一次在他人面前落淚，她感嘆自己沒能來得及陪女兒走紅毯，看兒子成婚，我們便想到「或許我們可以讓聲音，陪著女兒走紅毯」，接下來的幾天，我們錄製了給兒子的叮嚀、給女兒的婚禮祝福、給先生的溫暖提醒。

阿姨狀況穩定後便出院，直到一個多月後的深夜，因嘔吐不止入院。在走進病房前，護理師告訴我說阿姨血壓很低，在急診時上了升壓劑，孩子們很兩難，但緊急狀況還是先上升壓劑。我蹲在床邊隔著床欄牽起阿姨的手，孩子們在床的另一側不停落淚。

『我可不可以走了？不是要讓我走了

嗎？你答應我說要讓我不痛的走啊』她好虛弱的說著。

『可以走了，阿姨。但你跟孩子們說，希望他們讓你走了嗎？』我回應，

阿姨轉過身，牽著孩子們的手說著『讓媽媽走，好嗎？』孩子們還年輕，沒有應聲，只是哭著。孩子們蹲在媽媽面向的那側，我在阿姨的後面，我們安撫著她，阿姨因為疼痛有些煩躁與呻吟，『媽媽，你在唱歌嗎？』兒子說，阿姨沒有回應。我們開始輕聲的哼著阿姨之前錄給兒子的「淚光閃閃」，是他最愛的歌。

當天凌晨，阿姨的意識隨著時間慢慢流逝而模糊，當天凌晨，兒子女兒牽著她的手，唱著媽媽錄給自己的歌，漸漸地沒有了呼吸，宣布死亡時間後的早晨，在所愛之人的陪伴下，帶著微笑輕柔的離開。

### 音樂治療介入

音樂是非語言的表達與溝通方式，在陪伴病人的過程中，讓病人從混沌的情緒中釐清感受，並試著找到自己想做的事、想說的話，在失去對身體的主控權之後，找回身為人的自主與自由。有時直接的語言表達會讓病人感到焦慮不安，治療師也透過生命回顧與歌曲選擇，利用音樂本身象徵性描述的方式（symbolic speech）以及歌曲連結病人本身的過往經驗，減低病人直接說出而造成的威脅

感，進而加以探索個人內在與外在的經驗。

### 結語

家屬永遠不可能忘掉悲傷，勇敢向前，因為他們總是，以飽含著往事的眼睛，看著今日的情景—余德慧教授

音樂傳遞的巨大力量，連結了生命的有限，而音樂的延續性拉長了生命的長度，無限延伸至重要他人的生命歷程，它表達了臨終病人內在無法言說的複雜情感，緊緊牽住家人、朋友與愛人。隨著經驗的累積與年歲的增長，將音樂轉換成無形的擁抱，建立安心穩定的治療關係，幫助病人與家屬在最脆弱的時刻，可以透過聲音、文字、語言來表達其不安、焦急、憤怒等隱藏在冰山下的情緒。並非每位即將離世的人們，都能夠在身心靈上安然通過生命關卡，了無遺憾的向世人道別，也並非每個人都需要或完全表達想法與感受，但我永遠記得，當彼此擁抱、輕握著手時，我們是直接傳遞心中的真實面貌，那是能夠被理解、被看見、被安慰的。

生命最後一哩路，身體的舒適與被愛、被需要、被看見與價值，而音樂如同橋樑，治療師如同造橋人，將關係中的孤島連接在一起，讓脆弱的靈魂找到短暫的出口。