

# 策劃活動的小貼士：音樂

本幫助手冊提供了與腦退化症患者進行音樂活動的小貼士。每個腦退化症患者的情況都是獨一無二的，因此在閱讀這些小貼士時，請考慮患者的能力、腦退化症對他們的影響以及他們的症狀。

音樂讓人放鬆。它可以喚起美好的回憶以及平靜和安全感。它可以有效地分散壓力，並幫助腦退化症患者安定下來。它可能有助於改善一個人的情緒。

下面是有關如何與朋友或親人一起享受音樂的一些小貼士。

## 1. 放鬆心情，一起聆聽

最有效的令人放鬆的音樂通常是他們熟悉的音樂。

一起聽音樂可以成為一種交流方式。它有時有助於喚起與音樂相關的特定記憶。音樂可以提供一個很好的契機，來做一些輕柔的動作，比如拍拍手動動腳，或者可以提供一個放鬆的時間，來按摩手、肩膀或腳，形成定期這麼做的習慣。

你們可以一起享受各種不同的輕鬆而熟悉的音樂，包括：

- 他們喜歡的藝人的YouTube影片
- 古典音樂合輯
- 收音機
- 音樂串流服務
- 音樂光碟。

## 2. 專注於熟悉的音樂並找到合適的音樂

人們通常最容易與童年或年輕時聽過的音樂產生共鳴，這往往會喚起他們對過去的回憶。試著找出您朋友多年前最喜歡的歌曲，它也許來自某個藝術家或樂隊，或是宗教歌曲、曲調、童謠或與重要人物或他們生活中的特定時間段相關的歌曲。嘗試使用和播放符合他們歷史和文化背景的音樂類型。

## 3. 一起唱歌

試著跟著一首熟悉的歌曲一起唱，或者在沒有音樂伴奏的情況下哼唱。選擇喜歡的歌曲一起唱。您可以在幫助他們完成日常任務（例如洗碗或淋浴）時唱歌。

## 4. 一起舞動起來

嘗試一起隨著音樂的節奏動起來。站在他們前方，手牽著手左右搖擺。一起跳舞是很好的，特別是如果您的朋友或親人曾經喜歡跳舞。不用跳得很專業。只要一起玩得開心就好。

## 5. 邀請好友參與

邀請會唱歌或會演奏樂器的朋友來現場表演。您的家庭中可能還有喜歡演奏音樂或唱歌的孩子。

您可以拍拍手或踏踏腳，用大家都可以使用的家居用品或簡單樂器進行即興創作。

詢問朋友或家人是否可以創建一個患者可能喜歡的音樂集。

## 6. 聽音樂會

試著去聽音樂會，如果有您朋友可能喜歡熟悉的歌手、樂隊或音樂團體。聯絡您當地的社區中心或合唱團，看看有什麼活動。

## 一般提示

- 當一個人的世界充滿困惑時，安排熟悉的活動，並形成規律，可以讓他們安心。
- 提供幾首歌曲的選擇或跳舞的選擇，有選擇權可以讓腦退化症患者獲得力量。
- 我們每個人都有情緒不好的日子，要注意對方的情緒。
- 了解到他們可能會受到過度刺激，所以要注意刺激或躁動的跡象。一些患有腦退化症的人會不適應噪音過大。
- 注意他們對音樂的反應，因為音樂可以喚起埋藏很深的情緒，包括眼淚和回憶。

## 其他閱讀資料和資源

- **澳洲腦退化症協會圖書館服務**  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **家人和朋友很重要**  
請瀏覽：[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **腦退化症友好社區**  
請瀏覽：[dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## 更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

**全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500**

**翻譯服務：131 450**

**瀏覽我們的網站：[dementia.org.au](https://dementia.org.au)**