

## 音樂與腦退化

多項研究顯示，音樂能激活大腦不同區域，改善身體、心靈、社交等方面狀態。長者若能多接觸音樂，可增加其認知儲備，即透過腦部的使用 and 訓練、學習和個人經驗累積，讓腦神經細胞之間產生更多連結，即使腦部發生病變，也可持續作出認知反應。因此，音樂活動有助延緩認知功能衰退，降低患有腦退化症風險。

經驗所見，認知缺損長者在參與唱歌、聽音樂、玩樂器、音樂遊戲及律動等多元形式的音樂活動時，認知功能大多得

到提升。音樂還能提高注意力，抑制負面情緒產生。對一些情緒易起伏或在陌生環境中的長者，柔和、輕快或熟悉的音樂，可以平靜情緒和緩解焦慮。當他們隨心地運用不同類型樂器，創作屬於自己的節奏時，更可表達和發洩個人情緒。

音樂亦具有喚醒回憶和促進記憶功能。聽到熟悉方言的歌曲時，可勾起以往生活回憶、家鄉人與事，聽到賀年歌時，則憶起新春習俗和喜慶氣氛。另外，唱歌或學習樂器的過程中，包含理解歌詞內容意

境、節拍準確性及段落順序等，加上反覆練習，有助促進大腦記憶和執行功能。

此外，音樂是世界共通語言，可打破人際隔膜。通過音樂遊戲，可製造輕鬆環境，讓腦退化症人士進行互動和交流，加強彼此的接納和凝聚，享受舒適的社交和人際關係。在音樂配合下進行身體律動訓練，能強化身體靈活度，而個別發聲及唱歌訓練，則能改善長者的說話能力。

「賽馬會流金匯」除設有腦退化症日間護理中心外，亦將於4月推出專為輕度認知障礙或患有初期腦退化症人士而設的健腦及認知訓練班，全力守護腦健康。

作者為賽馬會流金匯服務經理

<https://jcch.org.hk/>