發展實證基礎的憂鬱照護經驗：以引導想像式音樂療法為例

林梅鳳　許玫琪*　游淑華**

摘　要

本文旨在統整過去國內外音樂治療相關的文獻資料、並建構引導想像式音樂治療對台灣憂鬱症者之實證性與可行性，經由大學生聆聽古典音樂的基礎研究後，招募某醫學中心憂鬱症者為施行對象，提供連續八週、每週一次、每次90分鐘的引導想像式音樂治療方案，共收集9位憂鬱症者在連續療程的生理變化。結果發現在第二次療程時即有升高膚溫、緩和心率及呼吸壓力的放鬆效果，並且從治療初期即能緩解憂鬱與焦慮，中期出現停滯之後可持續改善效果。由此顯示連續引導想像式音樂治療介入在第六次療程結束時確有明顯緩解憂鬱效果，然而第七至八次療程更具強化及穩定作用，此一深度音樂心理治療模式對於緩和憂鬱症病患的負面情緒及生理反應，有其適用性及其協助價值。期望本文能擴增音樂療法應用策略的認識，作為護理專業人員養成多元化照護技巧之參考。

關鍵詞：憂鬱症患者、引導想像式音樂治療、實證基礎護理。