10 音樂共創 Music Jam

#文化類 #樂齡照護 #音樂輔療 #創意互動

價值主張

以新一代高齡友善社區據點思考跨齡共融服務設計，透過音樂即興式參與，讓溝通互動無限制。特別針對無法以語言來溝通的高齡者，有機會以音樂集體即興演奏享受社交，而不會因各種障礙限制，讓每個人都能享有自主權，表達自我想法。

圖/ Shutterstock

適用對象

1. 高齡者，年齡、活動力不拘。
2. 失智服務或固定日照中心據點。
3. 具熱忱之音樂愛好青年或社區居民。

對應痛點

1. 過往因為失語、失智、獨居，而減少對外交流。透過音樂演奏表達情緒或心情，並增加社交，促進互動，促進共融。
2. 化解各種年齡參與藝術活動的困難。

圖/ Shutterstock

創新策略

透過即興式音樂創作，而不是被動式地播放音樂。任何人都可視為具發展性和創造力的主體，一起共同運用聲音，音樂，表演，集體創作演奏。從彼此的力量與支持，促進不同族群之間的合作與交流，以期達到共融的目的。在逐漸融入群體的過程，生理、心理、情緒認知都能隨之改變，逐漸透過音樂表達自己，以達到輔療的效果。

服務說明

1. 參與人數：最適人數建議為10-15人。
2. 應用「Music In Mind-腦海樂音」的概念，利用能夠發出聲音的樂器或任何道具，設計創作音樂遊戲與活動。
3. 選用獨立、不易被干擾的活動空間，由引導者帶領所有參與者先放鬆心情，並讓每個人均手持一個樂器或可以發出聲音的道具。由引導者帶領試著玩樂器，不限於一般習慣性使用方式，只要能讓樂器發出聲音即可。
4. 引導者，可依據現場氣氛，適度地參與進行，讓自己也成為整個合奏的互動者。隨著不同的節奏改變，適度地參與回應。

圖/ Shutterstock

圖/ Shutterstock

圖/ Shutterstock

資源規格

設備	1. 桌椅、麥克風、音響設備。 2. 樂器或任何可發出聲音的道具，數量依人數調整。
人力	1. 音樂帶領者1名，具備基本音樂技巧、照護知識與了解失智者特徵。 2. 照護者1名，了解如何用音樂帶領尤佳。 3. 社工人員2-3名，協助活動執行。
時間規劃	1. 1次性體驗活動，約1小時。 2. 連續式課程，活動共6週，每週2回，每回30分鐘。

社區類型

1. **適用社區型態/生活圈：**不拘。
2. **社區規模：**不拘。
3. **適用成員組成：**社區青年、社區居民、社區樂齡族、銀髮族。
4. **周邊環境條件：**依施作地點調整活動內容設計。