

北醫大信義展齡中心開設音波療癒等自然療法課程，廣受好評

2020年2月爆發新冠肺炎疫情開始，臺北醫學大學展齡中心配合政府政策，2月~5月據點不開門，只提供送餐服務。臺灣疫情舒緩後，6月起各社區據點陸續營業，但據點人員也發現，長輩被關在家中，很多人的個性變了、心情也被影響了、不少人心裡充滿著焦慮、擔心、恐懼。

在「後展齡時期」，除了身體運動健康外，需要多一點的「內在的陪伴」，展齡中心特於10月起陸續邀請音波療癒（銅鑼浴）、身體結構調整等相關領域的團體開設課程，講師群有曾任「優人神鼓」的表演老師以及多位前往國外進修的「幸福音流」銅鑼師團隊帶領長輩。



「音波療癒」是近幾年新興的舒壓療癒法，透過敲出的音波可震動身體血液、促進新陳代謝、減緩更年期失眠、心理壓力與情緒困擾。只需敲擊樂器，運用共振就能讓身體調頻，是自然療法的一種。但要注意的是音療師不會針對您的身體病症做任何的診斷與治療，仍須尋求專業的醫師協助治療。【圖：邱淑珠講師以鼓（左圖）、金屬鉢（右圖）等敲出音波療癒長輩】

展齡中心自開設音波課以來，幾乎每次都座無虛席，有的長輩會從別的據點過來詢問，也有長輩學員搶著後補排隊，爭取前來上課的機會。長輩們對「銅鑼浴」的迴響很大，有人說有比較好睡；音波課是在週三早上，當天中午長輩都會因為音波的影響，幾乎都會自動入睡，除了好睡，有些長輩也開始開展笑顏。

課程內容除了有號稱「睡覺課」的銅鑼浴外，也會讓長輩體驗樂器的敲打，讓長輩們在兩小時內，持續地徜徉在各種樂器的「聲海」裡，不用說話，閉眼坐著聽音波，只要安靜跟自己在一起就可以，長輩們非常享受其中。在2020年後疫情的日子裡，北醫信義展齡用聲音陪伴長者的內在，希望透過聲波的陪伴，舒緩疫情帶來的內在壓力。

【下圖：長輩信義展齡中心體驗銅鑼浴】

●臺北醫學大學信義展齡中心 FB



(文/通識教育中心)