



Playlist  
for Life

今天  
就  
开始!



# 失智症的音乐

探索 个人播放列表的益处以及如何  
通过音乐构建纽带

# 个人播放列表的益处

Playlist for Life是一家音乐和失智症慈善机构。二十多年的科学研究表明，聆听个人播放列表可以提升失智症患者的生活质量。实际上，聆听对个人有意义的音乐有许多心理上的好处，因此任何人都能从播放列表中受益。

个人播放列表可以：

- 减轻焦虑
- 改善情绪
- 让困难的任務更加可控
- 激发回忆，帮助家人和照料者构建纽带

阅读世界卫生组织对艺术在增强健康和福祉中的作用: [playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia](http://playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia)



## 现在开始

音乐在我们的生活中无处不在。您的个人播放列表和您个人一样独特，因此您的播放列表应该有专属个人的，能够激发美好回忆或者积极情绪的音乐。

寻找合适的乐曲就是要找到您的人生配乐。只要开始听音乐或者唱歌，就算已经开始了。有没有能激起回忆的歌曲？将这些歌曲记下来。您已经在创建个人播放列表的路上了！

要发现更多对您有意义的音乐，请使用我们的免费资源，例如本信息册背面的交流起点。我们的网站上也有许多能在创建播放列表的每个阶段为您提供帮助的免费资源，从找到乐曲到有效使用音乐并将播放列表纳入日常生活。

[playlistforlife.org.uk/resources](http://playlistforlife.org.uk/resources)



Playlist for Life真是充满奇迹。您可以从自己的生活中选择歌曲，只要是对您有意义的，能够带来回忆的，什么歌曲都可以。我难过消沉或者烦躁时，Malcolm会打开我的播放列表，我会开始蹦蹦跳跳 真是像奇迹一般。

Carol



我觉得播放列表最神奇的一点是David居然又能说话了，他听到几首歌时还会跟着唱。我知道他乐在其中，音乐给了他很大的支持。失智症患者有时会忘记自己是谁，曾经喜爱什么，因此我认为播放列表对他们非常重要。

Sandra



打开这里，查看我们的交流起点工具，开始创建个人播放列表。

# 本播放列表属于：

下面的交流起点可以帮助您创建个人播放列表。

播放列表可以是您自己的，或者为他人准备的。

最重要的是选择有个人意义的音乐。

## 您的记忆隆起 (10岁到30岁之间的深刻回忆)

想一想，有没有可以让您想起年轻时的歌曲？



歌曲

回忆

## 派对乐章

有哪些歌您一听到就会随着跳舞或者唱起来？



歌曲

回忆

## 特别时刻和里程碑

哪些歌曲会将您带回生命力的特别回忆？



歌曲

回忆

## 爱好、兴趣和信仰

有没有音乐会让您想起您曾经归属的群体？



歌曲

回忆

## 儿时歌谣

有没有您喜爱的童谣或者儿童节目歌曲？



歌曲

回忆

## 假日

哪些歌曲会让您想起您最爱的假日？



歌曲

回忆

## 重要地点

哪些歌曲让您想起您的家乡？



歌曲

回忆

## 电视主题

有没有电视的主题曲是您不会忘记的？



歌曲

回忆

## 重要的人

回想一个对您重要的人。哪些歌曲让您想起他们？



歌曲

回忆

## 您去过的音乐会

哪些乐曲让您想起您去过的最好的现场演奏音乐会？



歌曲

回忆

您选择了歌曲后，可以尝试尽可能多地播放。共同聆听效果是最好的，因此您可以将这个列表作为增进对话和亲密的机会。

我们推荐每次至少持续30分钟，但效果可能持续更长时间。记录每首歌曲激发的

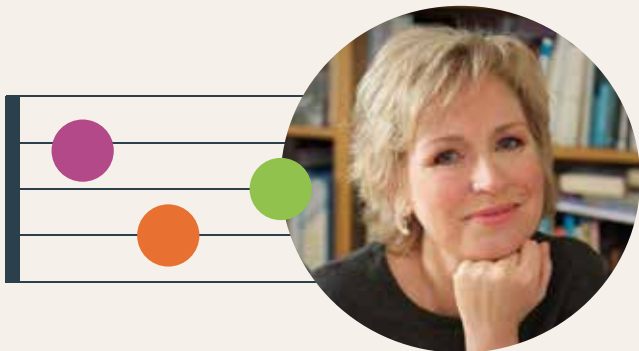
反应。这样您可以找出更多的歌曲添加到播放列表中。

使用您觉得最方便的收听设备。您可以用MP3或者CD，一起唱歌也是美好经历。如果有一首歌引发了负面情绪，您可以停止本次播放，未来不再使用这首歌。

关于个人播放列表的更多信息，请访问 [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk)



# 一切的源头



Sally Magnusson 在亲眼看到音乐对她罹患失智症的亡母的作用后, 于 2013 年成立了 Playlist for Life。



我的母亲总是在唱歌。随着她逐渐对周围的事情失去认识, 她与歌曲的纽带却仍旧紧密。在唱歌后, 她会更加清醒。歌唱能将她带回有熟悉感和归属感的地方。音乐比任何东西更能将母亲留在我们身边。

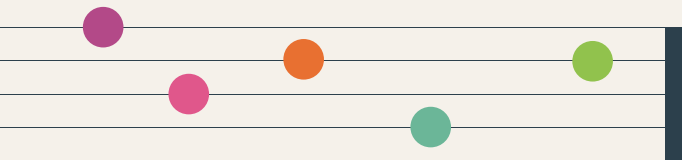
这不仅仅是碰运气。研究显示, 对个人有意义的音乐可以解锁个性, 并支持家人和更广泛的社会联系。

我的家人在为我的母亲演奏个人音乐时获得了无数真正的幸福时刻。我希望Playlist for Life也能为您 和您的家人带来愉悦时光。

Sally Magnusson

创始人、作者、电台主播

摄影师Derek Prescott



# 探索 音乐的力量

Playlist for Life利用个人音乐的力量帮助受失智症影响的患者、其家人和照顾者。

无论是第一支舞的舞曲、儿时的摇篮曲或是来自最爱的电视节目的主题曲，音乐可以让我们追溯往昔，回到过去，经历闪回。分享您的歌曲和回忆可以帮助失智症的人士与家人、朋友和照料者构建纽带。



“

音乐的力量是惊人的。当我们发现音乐可以让我们的父亲有所恢复时，我们感到无比激动和欣慰。

Fiona

## 开始 通过音乐构建纽带并 创造个人播放列表

访问[playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk)获得更多信息和免费资源。

我们还为医疗和社会照料从业人员提供专门培训。

如果要联系我们，请致电  
0141 404 0683 或发邮件至  
[info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk)