


我們心中的音樂

投入和享受音樂可促進
健康長壽、心理健康和人際關係  

利用以下實用小技巧來探索音樂的樂趣和益處：



將音樂融入生活。
音樂可以促進身心健康，尤其是在與親朋好友分享時。



聆聽音樂，鼓勵自己動起來。
音樂可提供精神鼓勵，幫助您運動起來。



舞蹈、唱歌或隨著音樂搖擺。
這些活動不但可以鍛煉身體，還能夠舒緩壓力，建立人際關係。



聆聽熟悉的音樂可提供心理慰藉，喚醒正面的記憶。
您也可以嘗試聆聽一些新的音樂，用陌生的旋律喚醒大腦。



如果發現自己有聽力問題，立刻檢查。
儘快解決聽力損失問題對大腦健康（和繼續享受音樂！）十分重要。



自己做音樂！
音樂創作包括唱歌和演奏樂器（唱歌也許是最簡單的上手方式）。



考慮加入或組成一個音樂創作團隊，例如社區合唱團。
與親朋好友一同創作演奏可以創造歸屬感，促進心理健康。