

南 華 大 學  
傳 播 學 系  
碩 士 論 文

小清新·大暖流：蘇打綠音樂的療癒性研究

The Healing Effects of Popular Music—

The Audience Research of Sodagreen's Music



研 究 生：蘇 信 如 撰

指 導 教 授：劉 平 君 博 士

中 華 民 國 1 0 5 年 1 2 月 2 7 日

南 華 大 學

傳播學系

碩 士 學 位 論 文

小清新·大暖流—蘇打綠音樂的療癒性研究

The Healing Effects of Popular Music—The Audience Research of

Sodagreen's Music

研究生：

蘇偉仁

經考試合格特此證明

口試委員：

馮明如

程世英

劉平亮

指導教授：

劉平亮

系主任(所長)：

傳播學系  
系主任 張裕亮

張裕亮

口試日期：中華民國 105 年 12 月 27 日

## 謝 誌

走過這兩年半的研究所生涯，或筆直坦蕩或曲曲彎彎，有偶遇荊棘但常見芳草夾道，最終能走完這一趟，除了感恩還是感恩。

首先感謝指導教授劉平君老師，在老師的風趣善誘與睿智啟發下如沐春風，讓我得以拓展視野，並能試著以多元的角度在天馬行空的思考中做歸納與找邏輯。

感謝兩位口委簡妙如老師的勉勵與指引、程紹淳老師的細心與嚴謹，讓這篇論文得以更完整。

感謝一路走來並肩作戰的好姐妹：小霞、雅真、妍玫，因為有妳們，讓這條路的艱辛都化為甜美。

感謝水上國小的各位好姐妹和淑雲，總是替我分憂解勞，叨擾許多，十足感謝。

感謝我的父母、大姐、姐夫、建祥、巧真、靜儀、祐翎、錦德、宜和，分攤我許多雜事，讓我能有更多的時間專注在論文的產出上，謝謝你們的支持與付出。

感謝十五位願意分享您與蘇打綠音樂交沁故事的打粉，因為你們，讓我得以在熬煮這一碗湯時，總被感動包圍。

最後，要感謝蘇打綠，你們的音樂陪伴著我走向第七個年頭，謝謝你們的認真與執著，讓許多人得以浸潤在你們的暖流中獲得再起的力量，期待三年後的再遇見。

信如 2017.01.09

## 摘要

本研究透過深度訪談十五位打粉，探討閱聽人與蘇打綠音樂的接收與互動情形，並了解蘇打綠的音樂如何對閱聽人產生療癒功能。

在蘇打綠音樂的接收與互動方面，研究結果發現，打粉多以預購方式購買專輯，主要是為了獲得《蘇打誌》；在音樂表演的參與上則以專場演唱會為聆聽首選；在背景訊息的蒐集上，多數受訪者會使用PTT做為獲得蘇打綠相關訊息的主要管道，主要收集的資訊有三：蘇打綠的基本資料、活動訊息，以及音樂本文。

在蘇打綠音樂的療癒效果方面，首先，閱聽人成為打粉的契機與個體的人生經歷有關，且多數是因為歌詞意境深遠及貼近受訪者的生活經驗而引發共鳴；其次，蘇打綠音樂最能紓解受訪者的社會壓力，其次是個人壓力，家庭壓力的療癒效果最低，應與閱聽人多為未婚背景，且蘇打綠音樂多為個人抒情和社會批判有關；此外，認同的療癒層次較易達到，而領悟屬於深層的療癒層次，所以最難達成。

受訪者在訪談的過程中，透過敘說重構及呈現與蘇打綠音樂交沁的生命經驗，讓自身從蘇打綠音樂的陪伴與同理中獲得某些認同的想法或支撐的力量，其音樂帶給聽眾的，是與外在世界溫柔抗爭的方式和與內在自我對談的旋律。

關鍵字：蘇打綠、流行音樂、閱聽人、療癒

## Abstract

The purpose of the study was first to explore the connections between audience and Sodagreen's music movement, and secondly to examine the healing effects of Sodagreen's music on audience. Participants are 15 fans of Sodagreen. The study was conducted with in-depth interview.

Results from the connections between audience and Sodagreen's music movement indicated that the main aim of the fans of Sodagreen to purchase the album in advance was to acquire Sodazine. The second finding was found that the participation in Sodagreen's performance was mostly to attend the special concert. The third finding showed that the majority of participants collect related information of Sodagreen through PTT. A collection of the related data is mainly personal information, activities and album text of Sodagreen.

Results from the healing effects of Sodagreen's music on audience first revealed that the possibility of becoming the fans of Sodagreen was highly associated with the life experience of audience. The cause results in profound meaning of lyrics which is deeply close to people's life. Moreover, the second finding indicated that listening to Sodagreen's songs was proved to be able to reduce social stress, personal stress and family stress. The level of reducing social stress was strongly related to the healing effects of music, personal stress came less, and family stress was lowest connection to it, the reason of which attributes to unmarried status of audience and also correlates closely with the musical style of Sodagreen which mostly are love songs and social critique. Finally, the third finding showed that the low awareness of healing effects was more easily to achieve whereas the high awareness of healing effect was more difficult to obtain.

Implications of these findings showed participants acquire the substantial healing power through Sodagreen's music. To keep it as company as well as to communicate it with self life-experience enable them to fight the outside world with a gentle way.

Keywords: Sodagreen, popular music, audience, healing

# 目 錄

第一章 緒論.....	1
一、研究背景.....	1
二、研究動機與目的.....	2
第二章 文獻探討.....	6
第一節 療癒與壓力：音樂、書與媒體.....	6
第二節 蘇打綠樂團相關研究.....	25
第三章 研究方法.....	27
第一節 「蘇打綠」樂團.....	27
第二節 研究方法.....	32
第四章 流行音樂浪潮中的暖流.....	37
第一節 蘇打綠音樂的接收與互動.....	37
第二節 蘇打綠音樂的療癒功能.....	56
第五章 結論.....	103
參考文獻.....	108
中文書目：.....	108
西文書目：.....	114

## 圖表目錄

### 表次

表 2-1：音樂治療與書目療法之方法學派與理論源起·····	7
表 2-2：發展性與臨床性書目療法·····	15
表 2-3：閱讀式與互動式書目療法·····	16
表 2-4：個別式與團體式書目療法·····	16
表 2-5：療癒系種類分類表·····	18
表 3-1：蘇打綠歷年金曲獎入圍與獲獎項目·····	30
表 3-2：受訪者背景資料·····	34
表 4-1：閱聽人分類表·····	50
表 4-2：蘇打綠音樂的療癒面向與層次·····	80

### 圖次

圖 4-1：觸動心弦的歷程·····	72
--------------------	----

# 第一章 緒論

## 一、 研究背景

人類文明至今已邁入第廿一個世紀，隨著工業與科技的高度發展，人類文明也開始向外擴張，滿足知識與物慾的同時，卻少有智慧體察到內心世界的空虛貧乏。在這個生活步調快、競爭力大，得失計較之情也更為明顯的現代社會下，生活上與精神上的壓力常造成個人情緒低落、憂鬱、沮喪、焦慮、失眠……等心理影響生理健康問題。根據董氏基金會在2013年9月的調查發現：臺灣民眾有高達11%有明顯憂鬱情緒，依照內政部2013年度人口統計數據，18歲以上約1,900萬人來換算，全國約有209萬民眾有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助（包含諮商輔導與醫療）<sup>1</sup>。陷入憂鬱情緒的時間久後，人將逐漸喪失扮演社會角色的能力；重鬱者則有可能自傷甚至傷人，造成更嚴重的社會損失。

基於此，許多國內外研究與專家都指出，適當的休閒或娛樂，有助於緩解個人身心壓力。法國社會學家Dumazedier,J.（涂淑芳譯，1996）提出休閒三部曲的主張，認為休閒的功能為放鬆、娛樂、及個人發展。放鬆讓人們在極度緊張的現代社會，離開壓力和緊張的來源；娛樂使每天的生活得到舒緩，而個人發展則使個人解放，讓人們從功利實用的世界解脫，得到真正的自我獲得成長。根據行政院主計處於2000年的研究資料統計指出，臺灣民眾仍以從事靜態休閒活動為主。而閱讀和聽音樂常是人們在獨處時或情緒低落時最常做的靜態活動，除了保有個人隱私、暫時與世隔絕，並能從中爬梳自己的情緒，以獲得心情上的緩解或心理上的療癒。

尤其音樂與人體生理最為契合，音樂的節奏源自人的心跳脈動，它的旋律與

---

<sup>1</sup> 葉雅馨（2013.10）。〈每次10分鐘，運動不「憂」心〉。取自：  
<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=1684>

生理起伏相符合，音樂的和諧能使人體獲得健康（張初穗，1999）。

叔本華（Arthur Schopenhauer）在「意志與表象的世界」（Die Welt als Wille und Vorstellung）書中曾言：「音樂是唯一能直接觸動靈魂的媒介」（轉引自黃金玟，2002）。

**君子曰：禮樂不可斯須去身。**

**致樂以治心，則易、直、子、諒之心油然而生矣。**

**易直子諒之心生則樂、樂則安。**

**《禮記·樂記—樂化篇》**

古人的智慧亦明白指出：禮跟樂一時一刻都不能離開人的身心。利用音樂來進行道德修養，平易、正直、慈愛、誠信之心便會油然而生；有了這樣的心就會快樂；快樂，身心就會安寧。音樂雖然只有七個音符，卻可以奏出動人的樂章，使人重新恢復健康和獲得活力的生機，產生奇妙的效果，且無論從科學或醫學的角度來看，音樂對生命的重要性都是無庸置疑的（吳慎，2006）。

## 二、 研究動機與目的

**音樂是一種道德律，**

**它使宇宙有了魂魄，心靈有了翅膀，想像得以飛翔；**

**使憂傷與歡樂有如醉如痴的力量，使一切事物有了生命；**

**它是秩序的本質，引向成為真、善、美的一切。**

**《柏拉圖》**

音樂可以影響個人的情感，進而影響情緒的波動；因此，音樂可以促進身心的溝通，更可以藉由音樂來達到自我實現及情緒釋放的功能（歐陽淑卿，2004）。

當身心受到煎熬，需要找尋一個抒發的窗口時，自然會轉向尋求穩定精神的力量，試圖舒緩情緒並填補心靈的欠缺，嗅到這樣的商機，療癒產業便因而生（謝涵如，2012）。

「療癒系」原文是「治癒系 (healing style)」，藍意茹 (2005) 認為此語彙的開端是源於日本音樂家坂本龍一 1998 年為藥廠編寫的廣告配樂「Energy Flow」在日本大賣百萬張，於日本獲得廣大迴響，而開始有「療癒系音樂」之稱。坂本龍一本人也說：「這首歌獻給承受社會壓力的人。」更有人戲稱此音樂的「療效」遠勝於藥廠的藥品。1999 後半期開始形成療癒的熱潮，一開始是指當時日本流行的一種音樂類型，這類音樂節奏輕緩，能令人放鬆心情，撫慰閱聽人受創的心靈，引申到後來只要被冠上「癒す」就成為一種流行，範圍擴及到物品甚至人身上，只要是符合「令人感覺舒適、安定、平穩、溫暖人心的、有溫柔氣場的」，都可被冠上「療癒系」的稱號。

臺灣衛生福利部心理及口腔健康司有鑑於音樂能在主觀上提振精神及紓解憂鬱苦悶的心情，在客觀的醫學研究中更被發現，經常的接觸音樂節奏、律動會對人體的腦波、心跳、腸胃蠕動、神經感應等等，產生某些作用，進而使人身心健康，因此特別在2014年11月20日至12月20日規劃「臺灣10大療癒歌曲推薦及票選」活動，希望藉由邀請民眾共同參與、推薦並票選出臺灣10大療癒歌的過程中，能引導、喚起民眾重視舒壓的重要性，及開始重視起自我的心理健康。<sup>2</sup>

2015年公布票選結果，蘇打綠的〈十年一刻〉名列第三，網友感性地說：「此歌陪伴我的求學時光。……像鼓勵我『別怕，我們在你身旁。儘管這段時光難熬，但終究成為我們成長的養分，磨鍊我們心志。加油。』每次聽，療癒我心，讓我不怕眼前困難，認真面對……」。<sup>3</sup>此外在中國，蘇打綠、陳綺貞和棉花糖也最常被歸類在療癒系歌手中。

研究者知道「蘇打綠」，是在2011年，友人分享了一段蘇打綠在2009年《日光狂熱》小巨蛋演唱會中〈追追追〉的LiveMV。之前只聽過原唱黃妃的版本，在看到與聽到蘇打綠的重新詮釋後，驚艷於樂團現場演唱的感染力與青峰清亮的嗓音及獨特的個人舞台魅力，而開始注意到2004年即出道的「蘇打綠」。時值蘇打綠

---

<sup>2</sup> 〈溫心送暖 祝你幸福〉(2015.01.28)。取自：

[http://www.mohw.gov.tw/CHT/CommonPages/DocPrint.aspx?doc\\_no=48333](http://www.mohw.gov.tw/CHT/CommonPages/DocPrint.aspx?doc_no=48333)。上網日期：2015.02.02。

<sup>3</sup> 同註 2。

推出第六張錄音專輯《你在煩惱什麼》，在專輯正式發行前率先在九月份做線上首播的〈幸福額度〉，曲風溫暖外，歌詞中巧妙使用古今中外名人的成就與經典故事，令人拍案叫絕；接著釋出的試聽歌曲〈喜歡寂寞〉，恰巧遇到筆者人生中的低潮，初聽就愛上了旋律，令人激賞與觸發筆者認同的仍是青峰的文筆：巧妙的隱喻卻又直白的寫實。有一段時間就這麼重複地聽著〈喜歡寂寞〉，聽著聽著，青峰筆下的文字植入了心中，心的路，就慢慢地打開了。

當時奮不顧身伸出我的手  
看見了輪廓就當作宇宙  
甜美的習慣變成生活 才了解了什麼  
如今故事發展成就一個我  
學會了生活能享受寂寞  
劇烈的語言變成溫柔 又帶來了什麼  
若是不曾走過 怎麼懂<sup>4</sup>

是啊，若是不曾走過，怎麼會懂？然後那一刻，我懂了。

接著，是一段對蘇打綠的「追尋」：了解樂團成軍的經過、在音樂路上的堅持與努力、竭盡所能的聆聽每一首樂團的創作歌曲……然後，蘇打綠的價值觀與人生觀撞上了自己的，填補了心靈的缺口，平滑了生命的稜角，於是在每一首蘇打綠的歌曲空間裡，我可以豪邁的憂鬱，可以無聲的吶喊，也可以沉穩的歡暢。無關乎技巧或刻意的炫耀，蘇打綠的音樂和青峰的聲音就是能精準地撞進打粉們的心靈。

流行音樂（Popular Music）屬於大眾文化的一環，其歌詞內容多半反映出當代的社會潮流、文化面向與價值觀，其發展可說與社會發展的脈絡息息相關。臺

---

<sup>4</sup> 蘇打綠 2011 年 11 月 11 日發行的第八張錄音室專輯中，〈喜歡寂寞〉之部分歌詞。

灣的歌謠創作在30年代達到顛峰，之後隨著社會與政治變遷產生了不同的盛行曲風，80年代到90年代是華語流行歌曲盛行的時代，亦奠定臺灣在華人流行樂壇的領先地位；90年代末期，更出現了許多性格鮮明的、音樂傑出的非主流音樂，是臺灣創作音樂重要的一頁歷史，蘇打綠正是在此重要階段崛起的獨立樂團。蘇打綠之所以引人注目，在於他們的音樂，融合古典、民歌、搖滾等多元素的編曲、詩意創新、詞性錯置卻又深具意境的歌詞（姚謙、範立、陳耀川，2009；林珮萱，2012），以及主唱吳青峰那辨識度極高、可剛可柔的獨特聲線（中坡不孝生，2016；<sup>5</sup>孔婉寧，2015；陳力書，2007），再加上蘇打綠的歌不全然死守情愛路線，反而處處流露出生活、生命的各種思考，觸動情感流動的層面更加廣闊（林珮萱，2012），使得他們的音樂在主流音樂消退的同時卻顯得更有影響力（姚謙，2010）。

王星然（2014）透過教會的團契輔導，發現蘇打綠即便走紅仍忠於自我、青峰對自己的女性特質直白接納的態度，以及蘇打綠團員與父母親之間的親密，彈奏出讓90後的年輕世代與自己、父母和社會和好的主旋律。樂評家馬欣（2008）認為，蘇打綠的崛起，對照這現今濁膩不堪的世態，是一種相對輕盈，他認為蘇打綠是台灣世代聲音的首選，顯見這個世代的閱聽人或許能從蘇打綠的歌詞、音樂上的表現得到某種程度的抒發或共鳴。

由上述歌曲票選和樂評評論可知，「蘇打綠」之所以在流行樂壇具有代表性位置，與其音樂能深入樂迷心靈有關，研究者身為打粉，也有同樣的心理認同與感受，故而想進一步探討蘇打綠音樂與情緒療癒的關係，即蘇打綠音樂的療癒性功能，包括為什麼閱聽人會使用蘇打綠音樂文本？其使用的時間、頻率、行為、情境有何異同？以及蘇打綠的音樂究竟對閱聽人的心理產生了什麼樣的療癒？療癒了什麼？綜合本文研究目的如下：

- （一）探討閱聽人與蘇打綠音樂的接收與互動情形。
- （二）了解蘇打綠的音樂如何對閱聽人產生療癒功能。

---

<sup>5</sup> 2005年發表，於2016年集結成《搖滾黑白切》。

## 第二章 文獻探討

本研究探討蘇打綠樂團的音樂對打粉產生的療癒作用，根據鄭君仲（2000）的研究，流行音樂文本分為音樂性文本及非音樂性文本，其中音樂性文本包含文字／歌詞及聲音／旋律、歌聲的部分；非音樂性文本主要是針對歌手的形象而言（轉引自黃顛穎，2003）。閱聽人在聽音樂時除了聆聽音樂的旋律之外，最主要能引起共鳴的即是歌詞本身所傳達的意涵，歌詞是一種文字的表現，閱聽人在「聽」音樂的同時，也同時在「閱讀」。

因此本章第一節先探討心理治療理論中，延伸的音樂治療與書目療法，以做為本研究之理論依據。而流行音樂屬於大眾媒介中相當重要的一環，故而，本節再從療癒現象切入，探討其與壓力的關係及因應之道；接者，第二節則梳理蘇打綠樂團的相關研究，以說明本研究由療癒功能來看蘇打綠音樂的研究目的。

### 第一節 療癒與壓力：音樂、書與媒體

Sharf 認為，佛洛伊德（Sigmund Freud）的精神分析理論可說是所有心理治療（Psychotherapy）理論的濫觴（馬長齡等譯，2009）。從 19 世紀末期發展迄今，依據精神分析理論與相關實證研究，並因應當代社會或經濟等相關因素，心理治療逐漸發展出多元的理論，諸如精神分析、榮格分析療法、阿德勒學派治療、存在主義治療、個人中心治療、完形治療、行為治療、理情治療、認知治療、現實治療、女性主義治療、家族治療、統合治療等等（ibid）。由於本研究探討蘇打綠樂團的音樂（歌詞與旋律）療癒效果，故文獻集中於相關之音樂治療和書目療法。

表 2-1：音樂治療與書目療法之方法學派與理論源起

	學派	根基
音樂治療	心理動力音樂療法 (Psychodynamic Music Therapy)	精神分析、榮格分析療法、阿德勒學派治療
	發展性音樂療法 (Developmental Music Therapy)	精神分析
	行為音樂療法 (Behavioral Music Therapy)	行為治療
	人本音樂療法 (Humanistic music therapy)	存在主義治療、完形治療、個人中心治療
	認知音樂療法 (Cognitive music therapy)	存在主義治療、個人中心治療、理情治療、認知治療
書目療法	源自精神分析為基礎的心理動力理論。	

資料來源：歐陽淑卿（2004）

### 一、音樂治療（Music therapy）

近代音樂療法正式邁入系統化、組織化的醫療體系，約莫是從二戰後的美國開始興起。1950 年「音樂療法」(Music Therapy)一詞正式誕生（村井靖兒，1995／吳鏘煌譯，2002）。時至今日，發展約七十餘年，廣泛應用於各國醫療和特殊教育體系中；臺灣則在 1996 年成立中華民國應用音樂推廣學會，實務範疇仍以教育和醫療為主（陳姮琳，2008）。

波蘭音樂學家 Zofia Lissa 認為，音樂治療廣義而言屬於藝術治療( Art Therapy) 的範疇之一，但音樂在藝術領域中具有其特殊性，與其他藝術如繪畫、文學等視

覺性素材不同，音樂的素材為「聲音」，主要是靠聽覺來感知，但有時還需靠全身的知覺來感受音樂的節奏、力度等，尤有甚者，音樂會激起人們的情緒反應（周海宏，1995）。

因此，音樂治療不是一門有清楚定義與固定範圍的單一、獨立的學科，而是一門以音樂和治療兩個主題為中心的多種相關學科的綜合體（Bruscia，1998，轉引自歐陽淑卿，2006）。故近幾十年來，各國對音樂治療的定義各有所不同，但相同的是，皆需透過專業治療師在適當時機，使用音樂做為基本的刺激物及做為治療的應用（Crowe，2004，轉引自 Sharf／馬長齡等譯，2009），來處理個案的內在與外在問題。

中華民國應用音樂推廣學會將音樂治療定義為「運用系統化的音樂經驗來幫助生理、心理、認知及社會功能上有需求者。」並多應用於特殊教育、臨床醫療、復健及心理治療等領域。<sup>6</sup>

美國音樂治療協會（American Music Therapy Association）將音樂治療定義為「由專業治療師使用具有臨床實證基礎的音樂，協助個體達到內在關係的治療。音樂治療是已被確證的健康專業，藉由評估個體的需求，適時的使用適當的音樂介入，例如創作、唱歌、感動、聽音樂等方式，來滿足個體的生理、情感、認知與社會需求的治療。」，其中並對施行音樂治療的音樂治療師有嚴格的鑑定標準，包括證照、學歷與臨床經驗的規定及要求。<sup>7</sup>

日本臨床音樂治療協會對音樂治療的定義為「所謂的音樂治療即為以音樂在生理、心理、社會方面的作用，協助身心障礙的恢復、維持並以改善身心功能、提升生活品質為前提，有計畫、有意識的應用並實施的治療法。」（篠田知璋、加藤美知子著／陳美如譯，2004）。

其實，音樂治療的起源甚早，在距今 6000 年以前，古埃及便有嘗試利用音

---

<sup>6</sup> 〈何謂音樂治療？〉（無日期）。取自：中華民國應用音樂推廣協會網頁  
<http://www.musictherapy.org.tw/faq.htm>

<sup>7</sup> *What is Music Therapy?* (n.d.). Institute for American Music Therapy Association Web site:  
<http://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>

樂促進婦女生育的記錄，並稱音樂為「魂之藥」（田中正道，1993／劉素梅譯，1996）。

在距今 3000 多年前的中國，周公制禮作樂教化人心，讓人民在禮儀教育與音樂薰陶的潛移默化中，達到合乎道德規範的行為與心識，當百姓內心安寧、氣性平和，國家自然和平昌順、文明鼎盛，從周朝能維持長達 825 年的治世紀錄可見一斑；春秋時期，孔子亦十分推崇音樂中的美與善，並有「興于《詩》，立於禮，成于樂」<sup>8</sup>之說，將音樂視為個人道德修養的至高境界，為學習的最終目的，更明白指出透過音樂能讓人的內心有所體悟並促使身體力行和善；<sup>9</sup>西漢司馬遷《史記·樂書》亦云：音樂可「動蕩血脈、通流精神而和正心也」。

而西方音樂療癒的起源，則可追溯至西元前 1200 年的古希臘，認為「音樂生自人心，訴說著心語。因此，具有觸動人心的力量，能浸透魂魄深處。」(ibid)。其中，最著名的是 Pythagoras（畢達哥拉斯）和 Aristotle（亞里斯多德），他們兩人除了是古希臘時代著名的哲學家外，在許多領域亦十分專精。Pythagoras 亦是知名的數學家，他用數學方法研究音階而發現琴弦律，<sup>10</sup>認為天體運行時亦能創造出琴弦律般的和諧音樂。<sup>11</sup>因此他首先提出「音樂醫學」（music medicine），此乃最早以科學為基礎，探討音樂對於人類心理之影響，Pythagoras 甚至表示音樂的療效比其他醫療還要有效（吳幸如、黃創華，2006）。

至於 Aristotle，其提倡「淨化理論」為音樂療法的基礎（田中正道，1993／劉素梅譯，1996）。他透過實際觀賞《特洛伊》(Troy)等悲劇後省思悲劇所帶來的心靈上的寧靜。

Aristotle 對悲劇之定義，其最終乃是要靈魂透過藝術戲劇所提供的那無害的發洩機會，使得哀憐和恐懼的情緒能夠得到滌清，使靈魂得以解脫：這便是「淨

---

<sup>8</sup> 出自《論語·泰伯 8》。

<sup>9</sup> 《論語·八佾篇》：子語魯太師樂，曰：「樂其可知也。始作，翕如也；從之，純如也，嘒如也，繹如也。以成。」

<sup>10</sup> 〈音樂背後的數學〉(無日期)。取自：

[http://159.226.2.2:82/gate/big5/www.kepu.net.cn/gb/basic/szxs/6/61/6\\_61\\_1022.htm](http://159.226.2.2:82/gate/big5/www.kepu.net.cn/gb/basic/szxs/6/61/6_61_1022.htm)

<sup>11</sup> *Music of the spheres*. (n.d.). Retrieved from <http://www.crystalinks.com/musicspheres.html>

化」的過程（鄧光志，2011）。

Aristotle 在《政治學》中認為音樂有教化、淨化、放鬆與享受的功能，並認為：「在教育上，宜採用最合乎道德的旋律為首選，但若是聆聽其他人的演奏，可用動感或激情的旋律。這是由於某些心靈中強烈的哀傷、恐懼甚至狂熱，或多或少會影響所有人。我們可以看到某些容易陷入宗教狂熱的人，若使用容易使靈魂激動的聖曲時，就會像受到治癒或淨化般神奇地恢復正常。容易受哀傷、恐懼影響或極情緒化的人，或是容易受這些情緒影響的人，都會有類似的體驗：每個人都能透由洗滌的方式讓自身的靈魂恢復輕鬆和愉快。也就是說，淨化旋律會帶給人純然的愉悅。」（Carnes,1984）。

因此，即便不是用在醫療體制上，音樂確實會牽引人的情感，進而對人心造成影響。

Pythagoras 與 Aristotle 的音樂療法概念，顯示了兩個完全相反的治療方式。Pythagoras 強調清淨心靈，強調的是回復心情的平和，因此在面對不同情緒，例如興奮或害怕時，在治療時所使用的音樂都是和諧的。而 Aristotle 則強調以和情緒相符的音樂，來沉澱激動的情緒。亦即當心情低落時，應該聽和心情相符的音樂來「同理」自身的心情。美國精神科醫師 Ira M. Altshuler（1952）的「同質原理」（Iso Principle）即是以此為基礎而提出（村井靖兒，1995／吳鏘煌譯，2002）。

田中正道（劉素梅譯，1996）認為，許多古典音樂作曲家，如貝多芬、蕭邦等人，會將自己的心情、想法、人生中的不安、苦惱表現在作品裡，當我們聽到這樣的曲子時，心裡也會產生同樣的共鳴，此即「同質原理」。

挪威的音樂心理學者兼音樂治療師 Even Rund 認為，音樂比起其他藝術更能展現一個人的自我認同。亦即同質原理不只顯示個體當時的情緒，更與自我認同有關（即包含對好與壞的評價、價值觀等當事者的個人文化）（村井靖兒，1995／吳鏘煌譯，2002）。

Altshuler（1952）所設計的治療架構是，先以同質原理進行治療，漸漸地才將

音樂內容轉移到期望患者改變的方向去(異質的轉化與導向)(轉引自篠田知璋、加藤美知子著／陳美如譯，2004)。村井靖兒(吳鏘煌譯，2002)提到，在同質原理與朝異質引導後，會進入感動與自我修正，也就是經由體驗音樂引發的感動，會促成行為的改變。村井透過實務經驗，認為音樂的淨化作用有如空調機將心中的廢氣新鮮化，在於心靈從同質窗口進入音樂中，會從原先的凝固狀態變化為柔軟而乾淨的氣氛(異質)，促使心靈得到淨化。

村井靖兒(吳鏘煌譯，2002)認為音樂有淨化心靈的作用是依循自三種音樂理論：

- (一) 1/f 震動論：1/f 震動論原為物理學的理论，意思是當一個質點只能在一個軸方向移動時，要完整說明它的運動，只需要用一個方向描述即可，稱為一個自由度，<sup>12</sup>雖然形成的原因目前尚無從得知，但其理論所指的是適度變化與適度規則性中保有刺激的現象，其特性在於相鄰變動的時間差之間保有某種程度的相關性，且所有律動間並不是規定好的，而是有適度的自由，符合音樂的特徵，對人類而言是一種舒適而自然的震動，廣泛分佈於自然界的變動形式，微風、小溪流水、脈搏的變動、腦波的震動等，存在於人體及自然界各處。
- (二) 數位音樂：音波細密的輕快音樂。在這些音樂中，音符是一個個獨立的，讓人聽起來愉悅的旋律，有如清涼飲料水般清爽，音符如同不連續的顆粒，好像數位時鐘的數字般敏捷地跳動著，故命名之。使用於個體想獨自一人投向自然的懷抱，優閒地躺在沙灘上，離開人群悠閒地生活的這種出世、崇尚自然的感情。這類音樂的特徵是一種以細微聲音的律動，來刺激聽眾感覺的音樂，包括從快節奏、明快的氣氛到激烈像怒濤般的音樂皆屬之。例如韋瓦第的《四季》即是此一珍貴的音樂性質。
- (三) 類比音樂：音波大幅的和緩音樂。作曲家將內在感受以音符表現出來，經過

---

<sup>12</sup> 羅伊君(2010.12.04)。〈自由度 (Degrees of freedom)〉。《科學 Online》。取自：  
<http://highscope.ch.ntu.edu.tw/wordpress/?p=17261>

演奏家投入感情後所演奏的音樂，保留了傾訴人心的力量，音樂就被附加上部分的類比訊息，故命名之。以和緩的旋律來打動聽眾的音樂，從優美的情感開始接近心靈，直到宗教性的深刻情感，但只有管弦樂音和人類演唱的聲音擁有最豐富的類比要素。例如日本演歌。

雖然有以上分類，但村井靖兒（吳鏘煌譯，2002）也提到，不同種類的音樂時而個別存在，時而同時存在，皆能形塑豐富的音樂趣味。

至於音樂具有何種療效？「音樂治療」的「治療」源自希臘字根 *therapeia*，原意是「服侍」、「照護」或「醫治」。而音樂會先透過被稱為視床下部、<sup>13</sup>大腦邊緣線的腦的部分，傳導至腦的自律神經中心。因此我們對於音樂的喜好是直接「訴諸心理」（田中正道，1993／劉素梅譯，1996）。人會受音樂感動、撫慰、重振精神，正是因為音樂在人體中產生了某種作用而引起的正向變化。村井就音樂對人產生的作用做了如下介紹（村井靖兒，1995／吳鏘煌譯，2002）：

(一) 音樂的生理作用：依據 Micheal H. Thaut 的實驗<sup>14</sup>表示，無論所聽音樂的種類為何，當本人真心想聽音樂時，任何音樂都能解除身體的緊張，體表的微血管會擴張，皮膚溫度上升或是肌肉的緊張度降低。

(二) 音樂的心理作用：

1. 音樂會引導氣氛：I. A. Taylor 與 F. Paperte 認為，音樂依音符的流動而行進，在行進流動的同時呈現出各種變化。加快減緩、增強減弱、升高降低、爆發靜止、高聲鳴響與細聲消弱，各式音符的流動皆以一個動力呈現，與情感的動力類似。這也是音樂引發情感交融的原因。
2. 情感的誘發：是一種藉音樂誘發出當時不存在情感的現象。例如聽到一首曲子時突然想起以往的事情。

---

<sup>13</sup> 〈下視丘〉(無日期)。《小小整理網站》。取自：<http://smallcollation.blogspot.tw/2013/03/head-and-neck-hypothalamus.html#gsc.tab=0>

<sup>14</sup> William B. Davis & Michael H. Thaut(1989). The Influence of Preferred Relaxing Music on Measures of State Anxiety, Relaxation, and Physiological Responses. *Journal of Music Therapy Volume 26, Issue 4Pp. 168-187*. Retrieved from <http://jmt.oxfordjournals.org/content/26/4/168.abstract>

3. 發散：將內在鬱積的東西表現於外的狀態稱為「發散」。
4. 情感的高揚、鎮靜、正常化、淨化：配合氣氛使用高揚的、鎮靜的、調整式等音樂，即前述「同質原理」的使用音樂，以達到淨化之能。
5. 鼓勵、慰藉：音樂創作會反應作者本人的情感與經歷，因此基於「同質原理」，個體接觸到與自身煩惱相呼應的音樂時，音樂變成了傾聽者與傾訴者，鼓勵並慰藉著閱聽人。

### (三) 音樂的社會性機能：

1. 團體行動的治療意義：從個人的角度看來，音樂形成了與團體間的整體感；從團體的角度看來，音樂有助於統合團體。這種團體化的機能，會等同地出現在大家一起聽音樂、歌唱或演奏的時候；即音樂塑造人的團體意識，培育理解社會性與努力的價值觀。
2. 社會性與協調性：有許多的社會性學習是在團體中藉由觀看而培養。這稱為觀察學習（modelling）。
3. 自我表現：音樂的社會性機能中，最重要的是去除對自我表現的恐懼。在音樂治療中常以即興演奏來協助個體藉由音樂快樂地表現自我。

音樂做為世界共通的語言之一，如同流動的文字，是「從心靈說向心靈的語言」<sup>15</sup>，卻又屬於主觀的聽覺經驗，個體對音樂的感受、態度及賦予的意義各不相同。音樂自古以來即陪伴著人類，隨著不同的文化背景而產出型態各異的音樂，本研究試圖透過音樂對人產生的各項作用，來了解當代閱聽人如何透由對蘇打綠音樂來闡釋、聆聽與爬梳自己的內心世界。

---

<sup>15</sup> 〈音樂大講堂：周海宏—音樂是上界的語言〉（2014.03.10）。深圳文化網。取自：  
[http://www.sznews.com/show/content/2014-03/10/content\\_9199397.htm](http://www.sznews.com/show/content/2014-03/10/content_9199397.htm)

## 二、書目療法 (Reading Therapy)

人將自身疾患投射至書本中——  
在書中重複並再現自己的七情六慾，  
如此學會主宰。<sup>16</sup>

D. H. 勞倫斯

書目療法雖根基於精神分析，但並非心理治療、更非精神醫療，這就如同「園藝治療、舞蹈治療」也非心理治療或醫療一般。「治療」兩字應用於「閱讀治療」此一專業領域意指：正向的「改變」<sup>17</sup>。在心理諮商的領域裡，讀書治療(書目療法)目的在於預防心理及行為適應困擾，協助當事人解決問題，並發展不同階段的能力(王萬清，1999)。

書目療法衍生自希臘文 *biblion*(圖書)與 *therapeia*(療癒)二詞(Cohen,1993)，又稱為讀書治療或閱讀療法(Reading Therapy)、圖書治療法、文獻療法(Document Therapy)、資訊療法(Information Therapy)等(陳書梅，2009：130)。為避免與特殊教育領域針對閱讀障礙者所進行之閱讀治療一詞混淆，以及圖書館館員進行書目療法服務時，多以提供書目或閱讀素材為主，所以採用「書目療法」作「Bibliotherapy」之中文譯名(陳書梅、盧宜辰，2005)。

書目療法的運用可回溯到古希臘時代，當時圖書館員常利用圖書館裡的聖經或道德書籍來治療患者(劉焜輝，1994)。由於產生實際效果，人們因而稱圖書館為「靈魂之藥」(the medicine chest of the soul)，視藏書的圖書館為「心靈治療所」(the healing place of the soul)(鄭玉雨，2013)。而書目療法成為臨床系統性的心理治療方式，則始於美國。

書目療法源自心理動力理論，於十九世紀初便被使用於成人情緒治療中，最終應用於兒童的發展需要(Sullivan & Strang，2002/2003)。

<sup>16</sup> 汪芃譯(2014)。《小說藥方：人生疑難雜症文學指南》。台北：麥田。(原書：Ella Berthoud, Susan Elderkin[2013]. *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*. London, UK:Canongate)。

<sup>17</sup> 許世穎(2013.07.25)。〈閱讀治療並非心理治療〉。取自：  
[http://deweytraining.blogspot.tw/2013/07/blog-post\\_3093.html](http://deweytraining.blogspot.tw/2013/07/blog-post_3093.html)

西元 1812 年，Dr. Benjamin Rush 建議病人以閱讀小說的方式，改善心理問題；1916 年，Samuel Mechord Crothers 首先使用「bibliotherapy」一詞在大西洋月刊（Atlantic Monthly）發表關於書目療法的論述（王萬清，1999）。Dr. William Menninger 與 Dr. Karl Menninger 在 1937 年更將書目療法運用在臨床的心理治療上，在醫院及精神病院中，選用適當的閱讀材料，作為醫療的輔助工具，透過閱讀指導幫助病人解決個人的問題（鄭玉雨，2013）。

由 Crothers 創建的「bibliotherapy」一詞，歷經時代的演變已經有了許多不同的定義（Antila,2009），使用書目療法時，不見得需要專業醫師或治療師引導（Jack & Ronan, 2008），在此研究者採 Jackson（2006）的定義：使用合適的閱讀素材，來幫助個體解決情緒問題，並促進心理健康。

書目療法之類型可依讀者情緒困擾程度區分為「發展性」與「臨床性」、依施行者之涉入程度區分為「閱讀式」與「互動式」、及依參與者人數多寡區分為「個別式」與「團體式」等（陳書梅，2008）。以下表 2-2、2-3、2-4 簡述之：

表 2-2：發展性與臨床性書目療法

依讀者 情緒困 擾程度 區分	治療形式	發展性書目療法 (Developmental Bibliotherapy)	臨床性書目療法 (Clinical Bibliotherapy)
	施行者	父母、教師、社會工作者、 心理諮商師或專業圖書館館 員等	醫師或治療師
	參與者	有情緒困擾之一般人	嚴重情緒困擾、具行為問 題 或心理疾病之個體
	目標	自我實現或達到目標	減輕困擾的嚴重程度

資料來源：Berry（1978）；陳書梅（2008）

表 2-3：閱讀式與互動式書目療法

依施行者之涉入程度區分	閱讀式書目療法 (Reading Bibliotherapy, Reactive Bibliotherapy)		互動式書目療法 (Interactive Bibliotherapy)
	施行者	圖書館館員、教師或心理諮商師等專業人員	
	特色	自行閱讀適當之素材而與素材內容互動	施行者直接與讀者討論，協助讀者瞭解圖書資訊資源
	療效產生的過程	在於閱讀本身，以達到自我省思與領悟	施行者引導讀者經歷認同、淨化及領悟等三階段

資料來源：陳書梅（2008）

表 2-4：個別式與團體式書目療法

依參與者人數多寡區分	治療形式	個別式書目療法 (Individual Bibliotherapy)	團體式書目療法 (Group Bibliotherapy)
	施行者	受過專業訓練之圖書館館員或書目治療師	
	方式	一對一	一對多
	特色	可視為閱讀指導服務之延伸	透過閱讀與群體互動的方式來達到情緒療癒之效

資料來源：陳書梅（2008）

相關研究指出，書目療法在解決問題、正面情緒與正向思考的養成、態度與行為的正向改變、自我成長、潛能的激發、情緒的紓緩、健全心理的維持與社會適應行為等各方面皆有良好之成效（洪新柔，2009，轉引自王姿元，2013）。

書目療法雖以閱讀為手段，以圖書資訊資源為媒介，但在數位時代社會，資訊資源載體豐富多元化，其素材並不侷限於狹義的圖書，而亦可涵括印刷與非印

刷兩種不同形式的素材。印刷素材係指如書籍、報章雜誌等以文字紙張構成的閱讀媒介；非印刷素材則是利用影像、聲音承載訊息內容，如錄音帶、錄影帶、CD 影音光碟等型態之視訊資訊資源，其皆可成為書目療法運用之素材（Rubin, 1978，轉引自陳書梅，2008）。

書目療法產生情緒療癒效用之機制，乃是讀者與閱讀資源之內容互動後，產生認同（Identification）、淨化（Catharsis）、領悟（Insight）等心理現象，以協助讀者解決問題與有效地發展自我。書目療法如同「自助式的心靈膠布」一般，能使「個人心靈的傷口儘快地結疤」，以免情緒困擾的持續惡化，倘若使用得宜，則能有效地紓解讀者個人的負面情緒，並達到預防與治療之目的（陳書梅，2008）。

「認同」，就是透過閱讀適當之療癒素材資源，當事人認同素材中的角色，感覺自己並非唯一的不幸者，因而獲得感情上的支持。「淨化」，就是當事人以旁觀者及參與者的角度來閱讀，與故事中的主人翁分享各種情緒與感受，藉此內心的焦慮與被壓抑的情緒得以釋放；亦即讀者與作品中的人物產生心靈共鳴，情緒得以調節和慰藉，進入情感的昇華狀態。「領悟」，則是指當事人經過共鳴、淨化之後，藉由故事中角色之遭遇與情境，反觀個人的情緒、問題、行為反應等，能以成熟理性之態度面對自我與解決問題，而使心靈與情緒達到療癒之效（王波，2005／陳書梅，2008，轉引自王姿元，2013）。

蘇打綠常被媒體貼上「文青」的標籤，姑且不論樂團本身與打粉是否認同這樣的稱號，蘇打綠的主要創作者吳青峰本身的中文系背景，加上他對生活體驗的細膩敏銳度，讓資深唱片人姚謙盛讚其詞作表現為「美麗、激情、充滿靈魂的宣言」（中坡不孝生，2016）<sup>18</sup>。而本研究使用的蘇打綠音樂即屬書目療法中的非印刷素材，除了閱讀歌詞，樂團的背景資料、團員的人生故事或言談話語，以及創作者的靈感來源或指涉意涵等，也都是閱聽人感興趣的視覺閱讀素材，因此，本研究將由書目療法的三種心理現象來了解蘇打綠音樂對閱聽人產生的療癒效果。

---

<sup>18</sup> 同註釋 5。

### 三、壓力與療癒系

國內學者黃振家(2010)<sup>19</sup>觀察，日本可以說是亞洲最早邁入成熟型社會的國家，日本社會從戰後復甦、高度成長、泡沫經濟、不景氣到目前穩定發展，幾乎在每個階段都面臨各項衝突與挑戰，在衝突挑戰之餘，社會、個人承受各種壓力，心理受創在所難免，也因此造就不少產業，讓人們可以抒壓，同時撫慰受傷心靈，因此出現各種推陳出新的療癒產業，甚至在大眾傳播事業，如流行音樂、演藝人員、電影、電視節目、文學小說、廣告，紛紛出現以癒療系作為稱謂分類的人、事、物。黃振家(2006)將療癒現象分為三種：娛樂療癒、商品療癒及媒體療癒(如表 2-4)。所謂的「娛樂療癒」泛指可以緩和現代人忙碌、緊張的情緒和工作壓力的場所，如居酒屋、卡拉 OK、柏青哥等；「商品療癒」是一種可以讓人短暫忘掉憂傷，度過苦難時光的療癒系小物，給人溫暖的陪伴感，如主題樂園、實體或虛擬的玩偶/玩具/寵物/動漫人物、文具、盆栽等屬之；「媒體療癒」指的是以療癒系做為吸引買氣的大眾傳播事業，內容如流行音樂、文學小說、電影、電視節目、偶像明星等。本研究欲探討蘇打綠音樂的療癒功能，即屬媒體療癒的範疇。

謝涵如(2012)認為，能讓閱聽眾從創傷中新生的療癒系作品普遍呈現輕鬆詼諧與詩意浪漫，讓人拋開憂鬱、撫平情緒，在現代人忙碌的都會生活中，注入對生活的另一種想像，同時彌補對自我與現實的不滿足。

表 2-5：療癒系種類分類表

療癒系種類	內容舉例	療癒功能
娛樂療癒	居酒屋、卡拉 OK、柏青哥等	脫離現實生活的挫敗情緒並成為使用者的情感依附對象、整理心靈的情緒並將受創經驗轉換為消費經驗

<sup>19</sup> 黃振家(2010.02.18)。〈日本經驗：桃太郎的流域經濟學〉。取自：<http://blog.udn.com/115346/3785388>

表 2-5 (續)

療癒系種類	內容舉例	療癒功能
商品療癒	主題樂園、實體或虛擬的玩偶/玩具/寵物/動漫人物、文具、盆栽	成為使用者訴說心事的對象、陪伴感強、能讓人忘掉煩憂
媒體療癒	流行音樂、文學小說、電影、電視節目、偶像明星	能撫慰人心，具有清新、平實、有內涵、給人舒服的感覺

資料來源：黃振家（2006）；丁永祥（2006）

由上述療癒系潮流可知，壓力是造成現代人情緒困擾的普遍原因。在日常生活中，我們會面臨來自家庭、社會、環境等各方面的刺激，當這些刺激影響到生理，而使生理出現不舒服的反應時，心理也會受到影響。

壓力是一個古老的問題，可說與生活同步存在，也就是說有生活就會有壓力（吳清山、林天祐，2009）。處於這個瞬息萬變的資訊時代，「壓力管理」（stress management）成了現代人的必修課題；大眾在忙碌的生活中無暇顧及心理壓力的需求，若能透由俯拾即是的大眾文化的使用，讓處於壓力狀態下的個體能獲得心靈上的舒緩，或許能夠幫助個體消除過度的壓力，甚至提高抗壓性的可能。

生理學家 Hans Selye（1976）首先將壓力用來形容「因應外部刺激所引起的內部生理反應」，且將引起這類反應的刺激稱為「壓力源」（stressor）（坪井康次，1995／陳美如譯，2004）。當我們的生活上有突發變化時，便會製造出壓力源。但只有那些會引起不愉快經驗，且須令人去改變自己的行為和習慣的刺激或環境事件，才可稱為是壓力（周文欽等，2004）。而壓力所造成的身心不適程度則會因個人的體質與身體健康狀況、文化、社會價值與規範而有差異（藍采風，2000）。亦即面對相同的刺激，有些人沒有反應，對有些人造成負面影響，也有些人因壓力而產生正向影響。

朱敬先（1992）將壓力源分為五大類：

(一) 重要生活事件：包括令人愉快與不愉快的，由於變動得太突然，而使個體難

以有效因應處理，例如中頭獎、離婚等；

(二) 生活小困擾：是任何人都可能遇到卻無法完全避免的瑣事，雖不足以構成危害，但累積久了會對個人身心造成不良影響，例如約會遇到塞車、考試時沒帶筆等；

(三) 災變事件：即天災人禍，如地震、飛機失事等；

(四) 長期的社會事件：令人產生壓力的社會事件，例如環境汙染、接二連三的殺童案件等；

(五) 心理困擾：屬於個人內在心理因素的困擾，即個人的心理衝突（mental conflict）、動機行為的挫折（frustration），例如律己甚嚴、求好心切、力求完美者。

上述五項分類可以發現，前四類可歸屬於個人外在因素，第五類屬於個人內在因素。藍采風（2000）也提出廣義的壓力來源係指外在的生活需求或內在的態度與思維，外在壓力源來自家庭與社會，內在壓力源始於個人情緒。

王春展與潘婉瑜（2006）以「學業壓力」、「家庭壓力」、「人際壓力」三個層面分析臺灣 1270 名大學生的生活壓力來源，發現「學業壓力」最高，其次為「家庭壓力」與「人際壓力」。而一般成人壓力，分為感情、家庭婚姻、工作生涯、及經濟等四大方面壓力（周文欽等，2004）。

台北榮總精神部臨床心理師單延愷（2005）認為，現代人的壓力源可能來自個人、家庭或是社會方面。<sup>20</sup>個體一出生，即與社會這個大環境、家庭這個核心環境，以及終其一生都需朝夕相處的個人小宇宙息息相關，因此本篇研究即採用單延愷的分類，將壓力源及其內容定義為以下三類：

(一) 個人：包含個體的健康狀況、內在的心理衝突；

(二) 家庭：包含家庭的經濟、家庭成員的健康照顧、家庭成員間的衝突或新生命的降臨；

---

<sup>20</sup> 單延愷（2005.02.13）。〈現代人壓力的來源〉。《大紀元新聞網》。取自：  
<http://www.epochtimes.com/b5/5/2/13/n811153.htm>

(三) 社會：與學校、工作、環境有關。

依據觀點的不同，壓力有許多不同的分類，然不論壓力的分類為何，H. Selye 認為壓力反應有三個歷程，稱此歷程為「一般適應症候群」（General Adaptation Syndrome，GAS）。由其研究可知：個人的內在器官（尤其內分泌腺與中央自主神經系統）將自動協助個人對外界刺激做隨時應變，以保持身心平衡（藍采風，2000）。這種歷程包含警覺反應（alarm reaction）、抗拒期（stage of resistance），以及耗竭期（stage of exhaustion）（周文欽等，2004）。

(一) 警覺反應：當人遇到壓力源的一個反應，就是將自己組織起來，以因應外界的各種挑戰，在此階段，生理會發生某些改變，以提升人們的反應速度與品質，讓個體準備好對壓力源進行反應。此時常見的症狀有發燒、頭痛、沒有胃口與疲累等，只要壓力源一消失，前述生理現象隨即恢復正常。

(二) 抗拒期：若過了警覺反應期仍持續暴露在壓力源下，則會進入 GAS 的第二階段，即抗拒期。在此階段，警覺反應的生理現象消失了，取而代之的是增加各類腺體的分泌、降低感染的抵抗力，以及產生「適應疾病」（diseases of adaptation）（由心理壓力而產生的生理疾病）。在此階段，個體對原先的壓力源之抗拒力增強了，但對其他壓力源的抗拒力卻相對降低。

(三) 耗竭期：當抗拒期的壓力源持續存在的時間太長，而使個體感到精力耗盡、無法對抗壓力時，即進入 GAS 的尾聲——耗竭期。若此時得不到援助，個體的適應情況會愈趨惡劣，甚至可能導致死亡。

因此，面對壓力源的心理調適和因應之道對個體的健康身心是一個重要課題。心理治療發展至今一百多年來，多使用於臨床上個體精神疾病的治療，但最近二、三十年心理治療的發展，似乎又進入了一個新的階段。首先，「療癒」（healing）的概念越來越為重要，而有取代「治療」（therapeutic）之勢。雖然意義上相近，療癒與治療卻仍有一些細微但關鍵的差別。簡單的說，療癒並不像治療以明確的疾病或病理為治療對象，其所欲緩解的，常是某種更廣泛、更深沈但難以描述界

定的痛苦，而且療癒的效用常只能主觀直感，而不像治療乃是立基於特定理論，並聲稱經由特定治療機轉來產生療效（巫毓荃，2015）。<sup>21</sup>精神醫學上的「心理疾病」有其嚴格的界定準則，而台灣民眾感受到壓力源時，尋求專業機構協助者不到一成，大部分民眾會採取自助處理如運動或休息等，或是尋求宗教或民俗治療（葉雅馨，2003）。<sup>22</sup>因此，個體感受到壓力而產生身心不適感時，若有個紓解負面情緒或壓力的窗口，心靈或可得到撫慰或宣洩，從而使身心恢復平衡。以下介紹壓力調適於心理層面的情緒、行為與認知方法（周文欽等，2004）：

（一）情緒宣洩法：讓壓力情緒有適當的出口，而非以消極的自我防衛機轉對自己的壓力做合理化解釋。

1. 說出來：將壓力說出來是一種解脫，但訴說的對象需是值得信賴的人或是專業的人。
2. 寫下來：於壓力狀態下，嘗試把壓力事件的來龍去脈詳細寫出或條列，有助於自我分析與看出關鍵點。
3. 唱出來：音樂療法是壓力紓解的好方法。當個體處於壓力下，可視情緒之興奮或消沉，聆聽不同音樂來紓解壓力。除了聆聽音樂以外，唱歌、大叫或參加音樂演唱會等，都是舒壓的好方法。
4. 動開來：適當運動有益於壓力情緒紓解，舉凡打球、健行、散步等皆適宜。
5. 跳出來：即讓自己暫時脫離引發壓力之處，讓心靈沉澱，待自身有能量時再回去面對因應。
6. 慢下來：有時壓力是因為自己的生活節奏太快了，不妨適時提醒自己慢下來。
7. 助人去：當志工有時是一種解壓的方法，助人可以讓自身跳出自我中心，快樂自然來。
8. 參觀去：有些人認為自己是世界上最不幸的人，若有機會可到安養院、急診

---

<sup>21</sup> 巫毓荃（2015.11.27）。〈近代心理治療史隨想〉。取自：<http://kam-atiam.typepad.com/blog/2015/11/近代心理治療史隨想.html>

<sup>22</sup> 葉雅馨（2003.10）。〈憂鬱來襲，你會自助、人助還是天助？〉，《大家健康雜誌》。取自：<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=572>

室、甚至殯儀館，看盡人間生老病死，或許與自己的壓力相較之，就不足為道。

(二) 調適行為：壓力調適若只有情緒處理，對有些壓力可能是有效的，但許多壓力於情緒處理後，尚需以具體行為處理，分述如下：

1. 時間管理法：紀錄作息時間、分析作息內容，最後排出近／中／遠程人生重要目標，並將目標化為具體行動，確實執行並隨時檢核。
2. 正向習慣法：培養可減少壓力的生活好習慣，例如吃早餐、定時定量運動、家庭和諧、與人為善等等。
3. 肌肉鬆弛法：基本上即以意志或暗示的深層肌肉鬆弛方法，透過專業訓練協助個體放鬆並減少生理、心理壓力，並可阻斷其他焦慮反應。

(三) 認知策略：解決壓力的認知策略有下列五種：

1. 正向自我對話法（positive self talking）：每天對著鏡子練習自我鼓勵，以正向之話語自我敘述，回家後對著鏡子反省今天自己做得不錯的事，自我鼓勵。
2. 正向例外經驗法（positive exception experience）：面對壓力時，回想過去是否曾有類似的情況？自己當時採取了什麼行動順利解決壓力？這些方法中有哪些可以類化應用於當下的壓力情境，將之寫下來，更精細的調整步驟，嘗試練習，修正再因應。
3. 假設解決想像法（imagination solution）：此為焦點解決治療技巧之一，應用假設性之建構，引導個體想像問題解決後之遠景，是 Milton Erickson（1954）水晶球技巧及催眠技巧之運用。當預想未來達成目標時之效果，讓自己產生動力開始邁向成功解壓的第一步。
4. 自我暗示法（autogenic training）：自我暗示意謂自己誘導自己，同時代表著自我治療，被證實於生理心理皆產生良好效能。自我暗示訓練是一套讓身體、心理及情感迅速地對口頭命令做反應，以達到放鬆與恢復平衡狀態的系統性活動，這是降低長期壓力有效且被接受的方法之一。

5. 思考中斷法（stop thinking）：此法可有效處理強迫觀念及恐懼思考。強迫觀念係指個體心中經常重複不真實、不合理、具破壞性的、引起個體焦慮與壓力之想法；恐懼思考則指不必要的擔心或害怕，或是某些特定物體或情境會讓個體莫名其妙的恐慌，因而引起焦慮或壓力。

現代的社會壓力也反映在各種文化商品的訴求與行銷手法中，蘇打綠音樂作為一種媒體療癒商品，帶給閱聽人的除了聽覺上的音樂外，尚包含視覺上的刺激如以微電影或紀錄片般拍攝手法的 MV 或團員在表演中展現的肢體表情等，以及閱聽人對於明星本身特質的看法，透由這些多面向的媒體內容，或許能提供個體在遭受壓力或負面情緒時一個宣洩或輔慰的窗口。

#### 四、小結

如前述所言，個體的壓力源來自許多面向，遇到壓力源的因應與感受更是因人而異。本質上，壓力是一種心理的感覺（吳清山等，2009），本研究以前述三個壓力源（個人、家庭、社會）為橫軸，輔以書目療法產生情緒療癒效用之三項機制、音樂治療中的同質原理，以及療癒系產生的陪伴感為縱軸來探討蘇打綠音樂的療癒功能，包括三種療癒層次：

(一) 認同：從音樂中獲得共鳴，知道自己不是唯一有如此困擾或遭遇者；

並且覺得自己被接納與被同理的瞭解，讓個體覺得自己被鼓勵或慰藉或有支持感與陪伴感，了解自己並不孤單；

(二) 淨化：從負面情緒中解放，內心的壓力得以宣洩，思想變得正向；

(三) 領悟：能反思自身遇到的困擾或困難，並以理性正向的態度去面對或解決問題。

## 第二節 蘇打綠樂團相關研究

目前臺灣有關蘇打綠樂團或其團員的學術研究多為文本分析面向，例如方薇婷（2010）的《*哲意，在詩與歌之間--蘇打綠〈各站停靠：〉中遇見莊子和夏宇*》，探究蘇打綠 2009 年錄音專輯《*春·日光*》中〈各站停靠：〉的歌詞中新詩化的寫作方式與指涉「莊周夢蝶」之哲學意涵，並從中剖析歌詞所建構的論述，試圖再現吳青峰創作此作品的隱喻。

張維真（2014）的《*吳青峰華語詞作主題研究*》也以文本分析分類蘇打綠主要詞曲創作人吳青峰發表過的歌詞，分別歸納出其作品具有「情感」、「勵志」、「現實關懷」及「詩化現象」等四大主題，並發現具有中文系背景的吳青峰，創作的歌詞善用典故、譬喻、錯置、拼貼……等多元方式，作品有四分之三具有高度的「詩化」現象。

而黃琮翔（2014）的《*打粉的家—以幻想主題分析蘇打綠〈當我們一起走過〉演唱會建構的迷與認同*》則以 Ernest G. Bormann 所提出的符號輻合理論及幻想主題分析為工具，探究蘇打綠 2012 年在台北、高雄兩地演唱會的相關內容，包含媒體報導、演唱會紀實、蘇打綠歷年來的專輯內容，佐以網路社群中針對〈當我們一起走過〉兩場演唱會的相關討論內容，爬梳蘇打綠如何透由兩地共四場的演唱會場域塑造、節目橋段、曲目演繹，凝聚打粉對所述文本的認同與所投射出的情感幻想。

至於張耀邦（2014）的《*從音樂分析論「蘇打綠」的音樂特質*》則聚焦於蘇打綠的音樂特性，分別從蘇打綠音樂的配器、前奏、曲式、旋律、和聲與歌詞來定義蘇打綠的音樂風格。

較特殊的是張佳靜（2013）的《*華語流行歌曲融入華語文教學—以蘇打綠四首歌為例*》，其不僅以文本分析研究蘇打綠〈無與倫比的美麗〉、〈你喔〉、〈小

情歌〉及〈左邊〉等四首歌詞的辭彙、內容與意義，並設計一套教學活動，用以增進居住在臺灣兩年以上的三位外籍人士華語文之修辭、文化理解和成語能力。

而在產製和閱聽人研究面向，施明淑（2008）的《也是布波，台灣獨立音樂產銷和迷的分析》，以布波（Bobos）<sup>23</sup>文化為切入面向，從臺灣獨立音樂產銷運作和樂迷的消費行為中探討近年來獨立音樂盛行的因素。此篇研究訪談了獨立音樂產業相關人士及蘇打綠樂迷，分析的範圍甚廣，涉及獨立音樂行銷、樂迷與表演者的互動場景、樂迷對音樂的認同所創造的生活風格，以及樂迷的消費行為。

薛師婷（2013）的《樂迷對蘇打綠樂團的認同現象》則是以打粉為主的閱聽人認同研究，其依據 Fiske 的大眾文化理論，透過深度訪談探究打粉如何消費與使用蘇打綠音樂文本及其對打粉產生的功能及意義，並透由分析迷行為來闡釋迷文本對打粉的內在心理與外在行為所產生的影響，以此歸納並彰顯出打粉對蘇打綠樂團的認同理由、認同特質與認同意義。

本研究試圖探究蘇打綠樂團的音樂療癒功能，雖然施明淑（2008）的《也是布波，台灣獨立音樂產銷和迷的分析》也觸及樂迷的認同與行為，而薛師婷（2013）的《樂迷對蘇打綠樂團的認同現象》則專注於迷的認同和愉悅，兩者皆停留在閱聽人對蘇打綠音樂的詮釋與感知，而本研究則進一步從音樂治療與書目療法的角度切入，探討在諸多壓力源環伺的當代社會下，閱聽人如何從蘇打綠音樂得到深層的心理療癒功能。

---

<sup>23</sup> David Brooks（2000）在〈BOBO 族—新社會精英的崛起〉（Bobos in Paradise: The New Upper Class and How They Got There）當中首次提出。布波族是 21 世紀資訊時代下的精英，兼具布爾喬亞（Bourgeois）的消費能力與波希米亞人（Bohemian）的創意與自由，其崛起帶動了文化產業及美學經濟的蓬勃發展。

## 第三章 研究方法

本研究探討臺灣流行音樂樂團「蘇打綠」的音樂療癒性，因此將先簡介「蘇打綠」樂團，再說明本研究資料搜集所使用的方法與抽樣方式。

### 第一節 「蘇打綠」樂團

#### 一、校園時期

樂團蘇打綠的主唱吳青峰跟貝斯手謝馨儀在師大附中高一、高二時曾一起參加附中「天韻獎」重唱組，兩人交情頗深；而 1999 年高三時的天韻獎比賽，青峰演唱蔡健雅的「記念」獲得當年的獨唱組冠軍，並以生平第一首創作歌曲〈窺〉拿下該屆的創作組冠軍，這次得獎的肯定也開啟了青峰日後的創作之路。2001 年 4 月，樂團蘇打綠由臺灣國立政治大學的幾個學生所組成：吳青峰、謝馨儀及第一任吉他手新哥，這三位在就讀師大附中時便熟識，鼓手史俊威是馨儀游泳隊的學長，聽了青峰的 demo 後決定加入。那時候為了參加同年 5 月知名的全國大專院校音樂比賽---「政大金旋獎」，需要幫樂團取個團名，鼓手小威認為「蘇打」一詞有如氣泡般舒爽的清新感符合樂團的音樂特質，再加上青峰認為要加上一個「綠」字比較有氣勢，因此決定了團名「蘇打綠」。

蘇打綠第一次參加比賽是 2001 年 5 月第 18 屆的金旋獎，他們帶著唯一一首練過的創作曲〈窺〉拿下最佳人氣獎，〈遲到千年〉也進入創作組決賽，更因此次比賽，被評審小應挖掘參與當時角頭音樂《少年丕國》的合輯錄製，並將青峰於高中時寫下的第一首創作曲〈窺〉收錄於其中。2002 年蘇打綠再戰金旋，以〈空氣中的視聽與幻覺〉獲得了第 19 屆樂團組冠軍、〈飛魚〉獲得了創作組冠軍、最佳作詞以及最佳作曲等四項大獎。在 2003 年春，歷經幾任吉他手的更迭，同是

政治大學學生的吉他手何景揚（阿福）與劉家凱，以及台北藝術大學的鍵盤手兼中提琴手龔鈺祺（阿龔）的加入，才讓現在的蘇打綠六人陣容配置底定。

2003 年 7 月，由於大部分團員都將自政治大學畢業，故打算獨自舉辦「in summer」(印夏天)臺灣西部小巡迴表演，並將此次表演視為蘇打綠的解散演出。但隨後的海洋音樂祭表演中，遇見了伯樂——音樂製作人林暉哲，他從乍聽下的震驚到「內心被征服」，<sup>24</sup>於是親自到後台自我介紹，無心潑灑，竟燦爛成花，蘇打綠六人原先設定的終點，竟成了人生路上的另一個起點。

## 二、進入市場

2004 年 5 月 30 日發行了首張單曲《空氣中的視聽與幻覺》，林暉哲音樂社將 5 月 30 日稱為「蘇打綠日」，以慶祝樂團正式出道，同年 7 月獲得了第 5 屆海洋音樂祭「評審團大獎」，同時發行第二張單曲《飛魚》。2005 年 9 月 3 日發行了首張同名專輯《蘇打綠》，即入圍 2006 年第 17 屆金曲獎最佳樂團獎及最佳編曲人獎；<sup>25</sup>本著快樂玩音樂的初衷，蘇打綠靠著多場校園與 live house 的現場演出「養」出許多死忠的樂迷，也累積自己的音樂實力和表演經驗，終於在 2007 年首次站上萬人觀眾的台北小巨蛋開唱，連續五小時的超時並跨日演出，刷新小巨蛋有史以來的演唱紀錄，成為第一組站上小巨蛋的獨立樂團。以所謂的地下樂團之姿，在 2007 年與 2008 年分別以《小宇宙》和《無與倫比的美麗》兩張錄音專輯獲得第 18 屆與第 19 屆金曲獎「最佳樂團獎」肯定，被媒體評為音樂新指標，<sup>26</sup>在海內外華語流行音樂領域中更是獲獎無數，視角亦觸及國際舞台，分別於 2009 年與 2010 年獲得新聞局邀請，代表臺灣前往參加法國巴黎坎城 MIDEM 國際唱片展以及英國利物浦音樂節的演出，展現豐富的臺灣音樂元素，令現場外國媒體驚

<sup>24</sup> 林暉哲 (2005.09)。〈只是不一樣〉，《Cheers 雜誌 60 期》。取自：  
<http://m.cheers.com.tw/article/article.action?id=5023860>

<sup>25</sup> 最佳編曲人獎入圍歌曲：〈ohohohoh〉。

<sup>26</sup> 〈入圍 7 項金曲獎 地下樂團「蘇打綠」成為音樂新指標〉(2007.05.04)。取自：  
<http://blog.roodo.com/gmablog/archives/3188549.html>

艷，成功向接軌世界跨出一步。

### 三、發展現況

蘇打綠的音樂，沒有刻意的落筆，沒有虛偽的訴求，但卻極其真誠與善良。  
就像飛鳥忘神地跳芭蕾舞，很簡單地，想在自己或你和你的腦袋裡轉個不停；  
就像喝下一杯不知名的蘇打，很清淡地，卻在吞入之後讓泡泡打不停的嗝。

沒有偉大、沒有華麗、沒有艱深，

看穿了輕薄的所有風景，安靜地回到自己的內心，

如果還能進到更多人的心，那對蘇打綠來說就更棒了。<sup>27</sup>

自 2004 年出道至今，蘇打綠已發行數張單曲、錄音專輯和現場實況專輯（附錄表一），獲得廣大樂迷的支持與喜愛，《當我們一起走過》演唱會實況專輯創下 2013 年 DVD 與藍光 BD 雙料冠軍的超級佳績；2014 年的錄音室專輯《秋：故事》<sup>28</sup>預購僅開始兩周，就締造了五白金<sup>29</sup>銷售量；2015 年的「韋瓦第計畫」四季概念專輯最終回—《冬 未了》將製作成本反映在售價上：2 張音樂 CD 加上 1 張藍光 DVD 要價 1200 元，<sup>30</sup>原先普遍不被看好的行銷策略，卻在《冬 未了》專輯開放預購到發行日前，銷售量便打破「韋瓦第計畫」前三張專輯銷售量，更逆勢成長了兩倍，成為 2015 年實體唱片的年度銷售冠軍。王星然（2016）認為《冬未了》的音樂創作里程碑，反映華人流行文化和哲學思潮，使得蘇打綠在一片庸脂俗粉中，完全脫穎而出。蘇打綠的音樂作品也因而能在早已委靡不振的唱片產業環境下，創下了華語樂壇乃至國際樂壇中相當驚人的成績。

<sup>27</sup> 引述自 PTT<蘇打綠板>精華區 4-1-1cellur（青峰在 ptt 的 ID）所寫的「蘇打綠簡介」。

<sup>28</sup> 《秋：故事》是蘇打綠樂團的第 7 張錄音專輯，於 2013 年 8 月 21 日起預購，9 月 18 日發行。

<sup>29</sup> 1 白金是 3 萬張。

<sup>30</sup> 2015 年 11 月 4 日發行日前預購價為 898 元。

此外，2014 年的《空氣中的視聽與幻覺》世界巡迴演唱會、2015 年的《再遇見》世界巡迴演唱會、在 2015 年底，締造臺灣樂壇創舉的將德國指揮家 Bernd Ruf 率領的 60 人交響樂團 GermanPops Orchestra 搬進台北小巨蛋的《故事未了》音樂會形式的演唱會，以及 2016 年 8 月到 10 月分別在台北、台中、台南、高雄四地舉辦共 28 場次的「印夏天」(in summer) 演唱會等，皆一開賣就秒殺完售，造成一票難求的景況；再者，金曲獎一向被視為華語流行樂壇風向球，2016 年蘇打綠以《冬 未了》一舉入圍八項第 27 屆金曲獎，並獲得五項大獎，成為此屆金曲獎的最大贏家，足以顯見蘇打綠已成功以獨立樂團之姿，創造出與主流音樂相抗衡的新勢力，即便他們自己不認為，但蘇打綠確實已然成為樂壇中的主流。

表 3-1：蘇打綠歷年金曲獎入圍與獲獎項目

金曲獎	年度	入圍/獲獎
第 17 屆	2006	最佳編曲人蘇打綠〈ohohohoh〉 最佳樂團蘇打綠《蘇打綠》
第 18 屆	2007	最佳年度歌曲〈小情歌〉 最佳國語專輯《小宇宙》 <b>最佳作曲人吳青峰〈小情歌〉</b> 最佳作詞人吳青峰〈小情歌〉 最佳編曲人蘇打綠〈小情歌〉 <b>最佳樂團蘇打綠《小宇宙》</b>
第 19 屆	2008	最佳年度歌曲〈無與倫比的美麗〉 最佳國語專輯《無與倫比的美麗》 最佳音樂錄影帶徐筠軒〈左邊〉 最佳作曲人吳青峰〈無與倫比的美麗〉 最佳編曲人蘇打綠、林暉哲〈無與倫比的美麗〉 <b>最佳樂團蘇打綠《無與倫比的美麗》</b>

表 3-1 (續)

金曲獎	年度	入圍/獲獎
第 21 屆	2010	最佳音樂錄影帶林暉哲、陳映之〈日光〉 最佳作曲人吳青峰〈掉了〉 最佳作詞人吳青峰〈掉了〉 最佳編曲人蘇打綠、林暉哲〈日光〉 最佳專輯製作人林暉哲《春·日光》 最佳樂團蘇打綠《春·日光》 最佳樂團蘇打綠《夏/狂熱》
第 22 屆	2011	最佳作詞人吳青峰〈十年一刻〉 最佳單曲製作人林暉哲〈十年一刻〉 最佳專輯包裝謝富琇《十年一刻》
第 23 屆	2012	最佳音樂錄影帶卓威志〈燕窩〉 最佳樂團蘇打綠《你在煩惱什麼》
第 25 屆	2014	最佳音樂錄影帶陳奕仁〈故事〉 最佳專輯製作人林暉哲《秋：故事》 最佳樂團蘇打綠《秋：故事》
第 27 屆	2016	最佳年度歌曲〈下雨的夜晚〉 <b>最佳國語專輯《冬 未了》</b> 最佳作曲人吳青峰〈下雨的夜晚〉 最佳作詞人吳青峰〈痛快的哀艷〉 最佳作詞人吳青峰〈他舉起右手點名〉 最佳編曲人蘇打綠、林暉哲〈痛快的哀艷〉 最佳專輯製作人林暉哲《冬 未了》 最佳樂團蘇打綠《冬 未了》

資料來源：研究者整理

蘇打綠的成功，來自於他們的「認真」。頂著國內學歷最高的樂團的光環，蘇打綠還在學生樂團時期，不僅在課業上認真、在「玩音樂」上認真，更認真地看待每一場次的比賽和演出，即使進入華語流行樂壇後，蘇打綠在意的仍不是樂團走紅後帶來的名利，他們在意的是透過認真做出來的音樂與閱聽人的內心進行了交流，歌詞著重的不再只是情情愛愛的陳腔濫調，絕大多數側寫出其體察社會氛圍的複雜與失調、平日的生活情緒與溫暖感懷的生活力量，凸顯蘇打綠在創作上

的多面性。除了在音樂上反映其人文關懷的情操，蘇打綠的團員也曾公開發表有關環保、關懷弱勢、反媒體壟斷等言論，以公眾人物的身分拋磚引玉地呼籲社會大眾重視與討論相關議題，無畏於市場或媒體反彈與否，勇敢的為信念發聲，這都是打粉眼中的蘇打綠。

蘇打綠從 2001 年成軍至今，從學生樂團出身到躋身為現今流行樂壇的最主流的最高的殿堂，<sup>31</sup>歷經十多年的努力，培養了許多死忠的歌迷，團員本身也從學生身分到藝人身分再進入家庭為人夫、為人父的身分，在這十幾年中陪伴著打粉走過的不是只有自己的人生階段，也陪著打粉度過許多人生經歷與階段，因此選用蘇打綠音樂來探討其對閱聽人產生的療癒功能。

## 第二節 研究方法

### 一、二手資料分析 (Secondary Date Research)

二手資料分析是運用他人研究或蒐集的資料或研究發現，例如研究者的相關研究成果、政府的普查資料、報章雜誌與期刊書籍等，將現存的資料加以分析，並呈現新的解釋與結論的方法，經過二手資料的協助，藉由不同時期對於相關議題的資料分析，可以發現差異並描述其變化，透過將以蒐集的資料重新解釋及分析，建立新的理論 (Nachmias& Nachmias,1996/潘明宏譯，2003)。

本研究透過蒐集蘇打綠相關論文與期刊，知名雜誌如天下、遠見雜誌之專訪、樂評、報章雜誌報導、社群網站如 PTT「蘇打綠板」、蘇打綠 FB 官網、蘇打綠成員的微博訊息等，試圖分析蘇打綠音樂對閱聽人的感受及影響。

---

<sup>31</sup> 周建輝 (2016.06.25)。〈蘇打綠為何成為本屆金曲獎大贏家？〉。取自：  
<https://www.youtube.com/watch?v=5DJwYq00064>

## 二、參與觀察法 (Participant Observation)

參與觀察法適用於許多關乎人類存在的學術研究。它的重點是圈內人在日常生活的情境和環境中所看到的人類互動行為和意義。它的目標是要找出實用及理論性的事實，進而形成釋義性理論 (Jorgensen,1989/1999)。

根據 Blumer (1969) 的觀點，人類社會是行動者(人)積極參與過程的集合，而人的行為是互動過程的結果。因此，意義的產生鑲嵌在互動的過程和情境脈絡中 (轉引自嚴祥鸞，2014：168)。

研究者身為打粉，<sup>32</sup>曾參與過蘇打綠在 2012 年 8 月 18 日在高雄舉辦的《當我們一起走過演唱會》及 2013 年 3 月 24 日在台南舉辦的《Walk Together Live DVD》簽唱會，筆者觀察到現場參與者雖不乏中年以上族群，但迷群仍以學生族群居大多數；現場沒有瘋狂吼叫與失序推擠的追星行為，而是蘇打綠與聽眾間溫暖感性的真情交流與爆笑逗趣的幽默對話。此外，筆者也實際參與及瀏覽 PTT〈蘇打綠板〉中團員與打粉的互動及討論。經由參與此版，筆者得以用打粉的角色，觀察並體驗打粉的人文意義和互動行為。

## 三、深度訪談法 (in-depth interview)

深度訪談法是一種媒介與文化研究的方法，讓我們能了解人們的想法、意見和態度 (Stokes/趙偉姣譯，2008)。Mishler (1986) 認為訪談是一種交談行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程，它不是將在訪談之前就已經存在的客觀事實挖掘出來，而是不斷在互動過程中創造新的意義 (轉引自畢恆達，2014：31)。

本研究主要探討閱聽人聆聽蘇打綠音樂的接收行為與感知，以瞭解蘇打綠音樂所產生的療癒性意義，而由於療癒屬深層的心理過程，故本研究以打粉為訪談對象，才能透過打粉們長時期的涉入與解讀，挖掘出蘇打綠音樂的心理療癒功能。訪談設計以「半結構式訪談」(semi-structured interview)，採面對面、手機、SKYPE

---

<sup>32</sup> 青峰的名字曾被誤以為「姓蘇，名打綠」，並暱稱「打綠」，因此樂團的樂迷(粉絲)便稱自己為「打粉」，後述皆以「打粉」來稱呼蘇打綠的樂迷。

或 LINE 通話方式進行，並經受訪者同意後全程錄音。

至於何謂打粉？本研究認為，打粉資歷至少應為三年以上，並曾購買過蘇打綠的專輯，且至少參與過一場以上的表演活動、演唱會或簽唱會，才能對蘇打綠的團員、背景有相當程度的認識，以及對蘇打綠的音樂具有相當程度的解讀。

訪談打粉的選擇，其一為來自批踢踢 BBS 站「蘇打綠板」中的打粉，此板乃蘇打綠的所有社群網站中歷史最悠久、樂團團員與打粉互動最多、打粉之間互動最活躍、原創性最高且內容最豐富（薛師婷，2013）的交流園地，故筆者自此板徵求受訪對象以進行深度訪談；因參與社群網站者僅代表一部份打粉，恐同質性過高，為期獲得不同觀點的分享，來源之二為筆者由身邊朋友尋找，以滾雪球方式尋求願意受訪的打粉；其三，筆者藉由參與觀察蘇打綠活動現場的方式，徵求志願受訪的打粉，而由此三管道徵得十五位受訪者。

十五位受訪者中，有三位男性、十二位女性，年齡落於 19~41 歲之間，平均年齡為 27 歲。而由於打粉中女性人數較多，以致受訪者性別比例懸殊。

表 3-2：受訪者背景資料

受訪者代碼	性別	年齡	居住地	學歷	職業	打粉資歷
1	女	33 歲	台南	大學畢	服務業	3 年
2	女	25 歲	美國	大學畢	文字工作者	3 年
3	男	27 歲	嘉義	大學畢	研究生	9 年
4	女	20 歲	台北	大學生	學生	5 年
5	女	25 歲	台中	大學畢	服務業	10 年
6	男	26 歲	桃園	大學畢	研究生	8 年
7	女	19 歲	新北市	大學生	學生	5 年
8	男	26 歲	嘉義	碩士畢	替代役	3 年
9	女	34 歲	台北	碩士畢	大學講師	5 年

表 3-2 (續)

受訪者代碼	性別	年齡	居住地	學歷	職業	打粉資歷
10	女	33 歲	台南	五專畢	作業員	5 年
11	女	29 歲	台北	大學畢	文字工作者	9 年
12	女	21 歲	高雄	大學生	學生	6 年
13	女	41 歲	新竹	碩士畢	工程師	4 年
14	女	32 歲	台南	大學畢	郵局	8 年
15	女	23 歲	台北	大學畢	待業	8 年

### 研究者整理

本研究依據十五位打粉的訪談內容，再輔以相關論述的專文與報導，整理打粉聆聽蘇打綠音樂的接收與互動情形，並分析蘇打綠的音樂對打粉的療癒性意義。此外，為了解人口背景是否影響療癒效果，本研究將受訪者依性別、職業與家庭背景等差異，將受訪者劃分為男性／女性、在學／在職、已婚／未婚等不同人口類別，以分析人口背景與療癒效果的關係。

由於本研究著重於蘇打綠音樂的接收與互動，以及蘇打綠音樂的感知與其療癒效果，因此，訪談大綱在互動與接收部分，問題包括接收訊息與購買專輯的管道與原因、聆聽和參與演唱會的形式、頻率與原因；在感知與療癒作用部分，由於療癒屬於心理層面的運作機制，故而以蘇打綠音樂的聆聽與感知過程，包括聆聽的場合與心境、深刻的印象與感受、生活的連結與改變等問題來挖掘蘇打綠音樂所產生的深層心理過程：

#### (一) 蘇打綠音樂的互動與接收

1. 是否會主動使用管道獲得蘇打綠的相關訊息？最常使用的管道？使用的頻率）使用的動機？主要是想了解什麼樣的訊息？
2. 通常都用何種方式購買蘇打綠的專輯？（預購、活動現場、其他時間）

3. 聆聽蘇打綠的音樂通常用什麼樣的形式？（例如純聽歌曲、或搭配 MV 邊聽邊看……）
4. 蘇打綠的演唱會和簽唱會比較常參加哪一種？比較喜歡哪一樣？為什麼？試述之。

## (二) 蘇打綠音樂的感知

1. 如何認識蘇打綠？談談對蘇打綠的初始印象，到真正成為打粉的過程為何？
2. 會特地去了解蘇打綠歌曲的創作背景嗎？較常透過什麼方式去得知？為什麼？
3. （承上）這樣的了解會讓你在聽蘇打綠音樂時有不同的想法或體會嗎？跟自己的生活經驗有關嗎？對你的生活有沒有什麼改變？（例如行為、想法、心情……）

## (三) 蘇打綠音樂的療癒作用

1. 是否有特別喜歡蘇打綠的哪張專輯或哪場演出嗎？為什麼？
2. 蘇打綠的音樂中，有沒有哪首歌曲對你具有特別的意義？或影響你特別多？請說說你的看法與感受。
3. 蘇打綠的團員中，有沒有特別喜歡誰？為什麼？
4. 你認為什麼樣的人會喜歡蘇打綠？請說說你的看法。
5. 通常會在什麼時候、什麼場合、什麼心情下聽蘇打綠的歌？
6. 聽歌的時候會優先選擇蘇打綠的歌曲來聽嗎？為什麼？
7. 有沒有特別偏好特定主題的歌？或特別少聽的主題？為什麼？
8. 有沒有特定心情會去聽的歌曲？什麼樣的心情讓你想聽什麼樣的音樂？聽了對你的情緒產生什麼樣的影響？給你帶來什麼樣的感受？
9. 除了蘇打綠的音樂以外，是否也喜歡其他歌手的歌？和蘇打綠的音樂有什麼相同或不同的地方嗎？
10. 總的來說，蘇打綠的音樂給你什麼樣的感受？

## 第四章 流行音樂浪潮中的暖流

本研究探討閱聽人聆聽蘇打綠音樂所產生的療癒性效果，因此，本章首先說明蘇打綠音樂的接收與互動情形，包括接觸音樂與資料的管道，以及聆聽音樂的形式，佐以使用的頻率與經驗，來探討閱聽人對蘇打綠文本的接收與互動情形；第二節則從閱聽人在聆聽蘇打綠音樂時產生的感知，分析蘇打綠音樂文本對其產生的療癒功能。

### 第一節 蘇打綠音樂的接收與互動

蘇打綠是音樂團體，因此打粉接觸與瞭解蘇打綠的管道不僅在音樂產品，也包括親身參與演唱會與簽唱會，更會透過傳播媒介搜集相關資訊：

#### 一、音樂產品的取得與聆聽

為了蒐集蘇打綠音樂的實體物件，影響了多數打粉的消費習慣：本來沒有買實體專輯的，無論是否有正職工作或仍為學生，為了展現對蘇打綠的支持而購買，其中有將近九成是為了獲得獨家的《蘇打誌》<sup>33</sup>、相關贈品或收藏設計精美的預購單而使用網路或超商預購的方式購買蘇打綠的音樂實體產品，包含錄音室專輯、單曲、演唱會 D V D 等，只有約一成的新打粉<sup>34</sup>因錯過預購時間而在專輯發行後才於實體或線上唱片行購買實體商品；少數受訪者會因量而在 iTunes Store 等線上音樂購買平台選購最喜歡的曲目，並稱日後經濟許可時也會購買實體專輯；此外，有超過七成以上的受訪者為了更了解蘇打綠的創作風格與音樂內容，或為了

<sup>33</sup> 蘇打誌 (Sodazine) 通常是預購專輯時所附贈。內容包含蘇打綠專輯中歌曲的意境、靈感的發想、編曲過程及參與的樂器、曲風，也會穿插一些照片，或者演唱會的現場攝影。

<sup>34</sup> 新打粉指的是甫喜歡上蘇打綠音樂的打粉，若將新打粉比喻為處於「熱戀期」，「穩定期」的打粉是相對於新打粉的較資深打粉，而非絕對。

體驗因緣際會而未參加的演唱會現場內容，而將未蒐集到且市面上仍有販售的專輯都買齊。

除了一些沒辦法買到的，像限量版的單曲那些沒買，其他的我都買了……比較能完整的瞭解和感受他們不同時期的音樂。 (受訪者 13)

我非常的想買《冬 未了》，但是還沒開始賺錢，經濟狀況不允許，但是我會從 iTunes 購買喜歡的，等之後有錢了，我還是會去購買整張專輯。 (受訪者 8)

基本上我覺得預購比較划算，因為預購有送贈品，像《蘇打誌》，尤其第一集真的是夢幻逸品，所以我從第一張到現在的，包括沒有參加的演唱會版本的都預購了。 (受訪者 3)

第一張《蘇打綠同名專輯》、《春·日光》、《夏／狂熱》、《你在煩惱什麼》，咦，《無與倫比的美麗》我有講到嗎？還沒有？這五張都是後來倒回去買的。 (受訪者 2)

美國唱片業協會 (RIAA) 統計自 1983 年至 2013 年的 CD 銷售數據，發現從 CD 播放器問世以來，CD 的銷售量從 1983 年的 0.5% 市占率，到 2003 年達到顛峰的 95.5%，而後在線上音樂崛起的影響下，至 2013 年下滑至 30.4%；<sup>35</sup>財團法人台灣唱片出版事業基金會 (RIT) 根據台灣正版音樂產品的銷售量，統計出台灣地區實體音樂產品與數位音樂產品從 2006 年的 94%：6%，到 2014 年更迭為 53%：

---

<sup>35</sup> 李文恩 (2014.09.01)。〈CD 朝代的興亡，30 年資料統計出爐〉。取自：  
<http://www.techbang.com/posts/19780-rise-and-fall-of-dynasties-in-cd-30-statistics-released>

47%。<sup>36</sup>由上述資料可發現，不論中外，消費者已然隨著網路世代商品的數位化改變了對於音樂商品的消費和體驗習慣：單一而完整性較高的實體音樂專輯銷售量，正逐漸被有高度便利性與可選擇性/切割性的線上音樂迎頭趕上；而根據文化部2016年出版的《國內外文化產業訊息及趨勢分析》指出，2015年全球流行音樂產業最重要的趨勢變化為數位音樂收益首次超越實體音樂收益。

對照之下，受訪打粉高達九成以上的實體專輯購買率，不論是為了支持、或是為了獲得預購贈品等原因，一致性認為購買蘇打綠的實體專輯，是因為認同他們對音樂的堅持與用心，專輯內的歌曲不是為了湊足曲目而置放，每一首歌的誕生都有其故事與背景，加上蘇打綠音樂與市場最大的區隔在於編曲能融合流行與古典元素，一張專輯承載的，除了創作者的生命，在播放音樂的當下不僅止於聆聽，閱讀CD內外盒與歌詞本中的圖片、文字、風格的方式有如欣賞藝術作品般的行為，讓打粉更顯親近而專注的與音樂作品交流，可能與受訪打粉皆為大專以上甚至研究所學歷的教育背景有關，他們或許有更多的機會和較長的時間浸潤在文字之中，對於作品文青氣息外顯、專輯藝術層次高的蘇打綠音樂商品，其購買意義顯然並非只停留在單純的聆聽與實質的收藏，而像是擁有能更貼近蘇打綠底蘊並體驗創作者觀看世界的一種方式。

當你拿到專輯的那一刻，你就知道這沒辦法用價錢來衡量，這是創作者的心血和智慧的結晶……他們的歌會讓我對這個社會多出一些不一樣的思考角度。  
(受訪者1)

青峰會用一些比較冷門的詞寫出很貼切的形容，所以我會針對某個不懂的詞去查，就有點像是以前國文課本，看到一些生字會想要去查的心態，我會去特別探究。  
(受訪者6)

---

<sup>36</sup> 〈台灣唱片業發展現況〉(2016)。取自財團法人台灣唱片出版事業基金會網頁  
[http://www.ifpi.org.tw/record/activity/Taiwan\\_music\\_market2015.pdf](http://www.ifpi.org.tw/record/activity/Taiwan_music_market2015.pdf)

他們的歌很可以讓人去思考人生的一些事情，每一首歌都有一個明確主軸的故事、或是創作者要告訴你的理念，讓你細細去思考或面對一些事情，而不是像其他歌手是為了出唱片才出唱片，然後內容不知所云，沒有主題，但蘇打綠不是。 (受訪者 8)

蘇打綠的專輯我覺得會比較值得買，當然除了好聽，他們裡面很多人生觀或人生體驗用文字和音符呈現就是令人驚艷：原來可以這樣形容、怎麼可以這麼貼切。 (受訪者 13)

蘇打綠推出新專輯前，除了會在 PTT〈蘇打綠〉板發表專輯的歌曲名稱外，通常也會先在網路上釋出部分歌曲 MV 讓閱聽眾試聽。受訪打粉都指出，新歌出來時會反覆點閱 MV 至熟爛，等到預購的專輯拿到後，就幾乎純聽音樂，就算只聽音樂，已經看熟的 MV 畫面仍會在腦海中自動浮現，除了歌詞的意涵外，MV 的畫面意境也會影響打粉對歌曲的解讀。影音媒體的兩項基本組成元素即聲音與影像，聲音與影像作為一種符號的能指／符徵 (signifier)，<sup>37</sup>其二者的結合對敘事體 (narrative) 意義的詮釋佔有重要地位，這兩者互為主體並相互影響 (陳明珠，2010)。

在有新發行的歌曲時，當然會搭配著 MV 一邊觀賞一旦收聽，但聽過幾次後，仍會純聽歌曲，因為看過 MV 後，MV 的畫面就會自然吸收進入腦袋，所以就只是單純聽歌，還是會有 MV 裡的畫面在腦海播映。 (受訪者 5)

剛出那首歌或者是什麼，看 MV 會比較強烈或者比較深刻地去感受它，就是

---

<sup>37</sup> 符號學之父索緒爾 (Ferdinand de Saussure) 的符號系統中，認為每個符號都可以分為符徵 (signifier) 與符旨 (signified) 兩種層面，前者指的是可覺察的、可聽到或看到的信號，後者則是抽象的心靈意象。

看 MV 會比較了解這首歌。

(受訪者 11)

人們每天接觸的媒介種類大多具有某種程度的一致性與重複性，有些人甚至呈現高度一致性的現象，閱聽人多半會藉由熟悉的媒介去提取資訊，並對它產生一種親近感、可控制性與確定性，但也會因日常情境的條件或限制而影響閱聽人的媒介使用行為（盧嵐蘭，2007）。隨著媒介科技的發展，聆聽音樂的形式已不再侷限於廣播或電視的播出，從早期的錄放音機與錄音帶隨身聽到近期的電腦影音播放器、現代的多媒體隨身音樂播放器與智慧型手機播放軟體，大眾在聽音樂時已不需侷限於固定空間或固定的活動時刻，例如開車時、讀書時、休閒時、或工作時都能依照習慣的模式來聆聽音樂。

因此，兩成的受訪者習慣使用電腦播放 youtube 上蘇打綠官網的 MV，他們表示在聆聽的過程中並不會刻意去看畫面，除非是沒聽過的歌，或是當下特別有感覺的歌才會特別再去看 MV 內容與歌詞；一成的受訪者習慣於開車時播放 CD 聆聽並跟著哼唱；七成的受訪者則習慣將音樂轉存進手機方便隨時隨地聆聽。超過九成的打粉聆聽蘇打綠音樂多半是在獨處的時候，如同第一章所述，聽音樂仍是屬於較個人化的私密時刻，在平常時刻，打粉都是打開音樂播放器將流瀉而出的音符與歌聲當作背景音樂；在新專輯發行或是將參加現場演出前，打粉會反覆閱讀歌詞或《蘇打誌》以求更加了解創作者的理念或歌詞隱含的意義；有些時刻，打粉則會將蘇打綠的音樂當作心情調節劑、陪伴者、傾聽者。

如果我在上網的話，我就會把它（youtube）打開，然後一邊上網一邊聽，像背景音樂一樣，然後聽到喜歡的就會特別停下瀏覽網頁的動作，專注地去看他的歌詞和 MV 內容。

(受訪者 1)

因為我喜歡聽的歌曲很廣泛也很多種類，所以總是開始音樂播放程式後隨

機播放，通常不會刻意聽蘇打綠的歌曲。通常會在心情低落時或是將要發行新專輯時開始預習和參加完演唱會後回味。（受訪者 5）

我比較常在跑步的時候或是在期限內需要獨立完成某項工作的時候用手機播放音樂，……那是很好的陪伴……，自己聽，偶爾會跟著哼唱或扭動身體（笑）。（受訪者 13）

有八成的受訪者每天都會聽，沒有什麼固定時間，只要情境許可就會聽，成為一種習慣；再者，現代科技下的隨身音樂播放器的歌曲存放量是傳統錄音帶時期的數百倍到數千倍，打粉們的音樂清單中歌曲多元，不只存放蘇打綠的音樂，也存放其他自己喜愛的歌曲，播放音樂的時候跑到哪一首就聽哪一首，或是隨著心情選擇歌曲來聽，不一定會特地選蘇打綠的音樂來聽，但播放器中大多數仍以蘇打綠的音樂為大宗。

音樂都是看我當下想要的是什麼樣的感覺，所以我不一定一直會聽蘇打綠的音樂，那如果有相似的曲風，我就會比較想要聽蘇打綠，聽音樂的話，我就是比較輕鬆一般吧，我不會太特別怎樣。（受訪者 3）

我的歌單裡面蘇打綠的歌佔了極大一部份，通常我不會特定去選誰的歌來聽，但我遇到感情壓力的時候會去聽蘇打綠的歌。（受訪者 8）

我每天都會聽，……，好像已經成為一種習慣。（受訪者 13）

## 二、音樂表演的參與

打粉除了蒐集音樂產品外，也期待與蘇打綠團員真實的互動與接觸，無可複

製的現場體驗便是打粉的親近標的，包含簽／握唱會、<sup>38</sup>各類型演唱會、音樂藝文展演空間（Live house）、各地音樂祭等，而由於音樂表演種類甚多，故本文以簽唱會及專場演唱會為主。近五年來，蘇打綠的現場表演場次平均一年大約有 30 個，<sup>39</sup>因現場聆聽的機會難得，每位打粉會努力排除時間、地點、經濟與是否搶得到票的狀況盡可能參加，有些人甚至同一表演的不同場次都參加。

我比較常參加在南部舉辦的簽唱會，比較近而且免費（笑），但如果事先知道他們要辦演唱會我會先存錢，參加離台南比較近的，不過《冬 未了》那場音樂會太難得了，所以說什麼也要去，我連飯店都訂好了，但搶不到票，非常扼腕。

（受訪者 1）

去年回台灣原本是從八月待到十月，可是我真的好想要留下來，就延後三個禮拜，把高雄十週年看完我才走。那時候就好想好想要看現場，七月台北的沒跟到，還好有留下來，而且還好只開兩場，如果他們開幾場我大概就去幾場，可能就沒有錢了（笑）。

（受訪者 2）

參加演唱會的頻率幾乎接近百分之百，只要有舉辦大型的演唱會就會參加，……。參加演唱會雖然花費較高，但是整體的搭配對我來說卻很值回票價！

（受訪者 5）

超過八成的受訪者都曾參加過一場以上的簽/握唱會，有六成參加過三場以上，沒有年齡上的差異，只要時間、地點許可都會參加。第一次參加簽/握唱會的打粉有八成主要是為了獲得蘇打綠團員在專輯封面上的簽名，他們認為這樣比較

<sup>38</sup> 蘇打綠曾呼籲樂迷「以握手代替簽名」，這樣團員們會有更多時間跟樂迷眼神交流或是說話，而不是一直埋頭罰寫自己的名字，因而有「握唱會」一詞衍生。

<sup>39</sup> 取自 PTT 蘇打綠板精華區 5.event/Live show 中，2011 年~2015 年之表演場次平均值。

「完整」而且具有珍藏價值，另外兩成的打粉則是純粹行動支持、聆聽音樂、以及以握手取代簽名；但第二次以上參加簽/握唱會的人則反之，過半以上是受到青峰的呼籲影響，其他原因則是認為可以有更多的時間跟團員們做言語和眼神的交流。

這真是太掙扎了，我會想要簽名，可是又覺得像青峰說的，他們在簽名就像真的在罰寫他們自己的名字一樣很可憐，後來想想我已經有簽過一次了，所以之後的我會選擇握手，畢竟握手的話可以跟他們四目相交的時間會久一點。

(受訪者 1)

《當我們一起走過》是我認識蘇打綠的開始，演唱會我也有去參加，對我來說那個 DVD 的簽名是很有紀念意義的，所以我那次是選擇簽名，之後的就都是握手聊天。

(受訪者 13)

如果能夠簽名的話，當然就簽，不能的話，握手我覺得也沒差啦。因為為什麼何苦要叫你喜歡的歌手去罰寫他的名字呢？簽唱會排隊上台的人都很多，所以我都只是去聽歌，感受一下現場。

(受訪者 3)

有趣的是，受訪打粉對蘇打綠展現了高度的情感狂熱，卻也展現了高度的行為理性。現代科技的發達使得隨手拍錄照片跟影像留取紀念十分便捷，但他們會遵守並相互提醒蘇打綠對於表演者在台上時不攝影、不拍照的規定，也尊重與同理團員們以握手代替簽名的呼籲，認同他們讓一切回歸音樂的享受與純粹，打粉在此展現了超越物質形體上的「真實」，取而代之的是心理感受的永久珍藏。在表演活動的場域中，打粉也會藉由觀看他人的行為再反思自己的特質，並建構出迷群特質的一致性。

我附近的打粉都還蠻就是冷靜，他們不會因為青峰他們走下舞台就想去抓他們或摸他們，都很守規矩，可是就該尖叫的時候都會尖叫，情緒很 high，但行為很理性……我覺得自己也是這樣。（受訪者 4）

我記得有一次印象很深刻的時候在台中某一間百貨公司，我排在第一排，他們剛好在彩排，那時候我真的很興奮，也想多收集他們的一些影音訊息，所以那時候我就很不禮貌地把相機拿出來拍照跟錄影，……，他其實有用眼神制止，……。之後不管參加大小型的現場活動，我都不會拿相機或手機出來拍，只是很專心的沉浸在他們的表演裡面。（受訪者 5）

大部份的蘇打綠歌迷都很乖，很守規矩。……。比方說青峰他覺得他不喜歡這樣，那大部份歌迷其實後來都會注意，就是不要這樣做。我覺得他們的歌迷都非常乖，我覺得他們的歌迷是這一類型的。（受訪者 11）

曾參與過蘇打綠的演唱會現場的受訪者中，有六成參與的場次超過三場以上，跟簽/握唱會只能容納數百人至多千人聽眾的表演場地相較，演唱會的聽眾多達上萬人，<sup>40</sup>依票價來決定與主舞台的距離，即便是最貴的票價，離主舞台區仍有一段距離，雖然在演唱會中，主唱青峰都會走下舞台，在觀眾席間走動，但仍不若簽/握唱會還有近身聊天與握手的機會；再者，簽/握唱會屬免費的體驗行銷，演唱會票價則需花費數百到數千元不等，更常有搶不到票的情況，但相較之下，受訪打粉都更喜歡演唱會的現場體驗。

簽唱會的場地不是他們可以完全掌控的，還會有其他路人和車子之類的干

---

<sup>40</sup> 此處高達上萬人的演唱會場地指的是台北小巨蛋與高雄巨蛋。

擾，但演唱會是他們自己的場子，我可以在這個場合更放鬆自己、該尖叫一定要比別人大聲、該合唱也不會比人小聲，也不管自己唱得怎樣、也不會害羞，你可以發現你身邊的人好像也都跟你一樣，一種大家一起同樂的感覺。

(受訪者 1)

我覺得他們都把歌唱好，然後想辦法藉由各式各樣的光影，還有動畫啊，還有一些舞臺的設計，然後讓那個歌的意境更能夠符合，這件事情上面我覺得他們非常認真，然後就會覺得花錢進來看這一場 show 還蠻值得的。

(受訪者 6)

在 19 世紀末之前，音樂完全是一種現場性的藝術，表演本身是體驗音樂的核心 (Sanders／趙偉奴譯，2008)，即音樂是一種社會性的活動，閱聽人透過現場音樂的聆賞，與表演者或其他閱聽人的互動才能讓人的心靈充滿生氣與真實的感動。隨著科技的發展，音樂產製變得標準化而失去獨特性與人性，面對這樣的「趨勢」，德國社會學家阿多諾 (Theodor Ludwig Wiesengrund Adorno) 曾悲觀的認為再也沒有人真正聆聽音樂 (ibid：74)，但這樣的趨勢，在音樂產製技術更發達的現代，似乎出現了反轉：音樂再次回到即時性的真實場域。

PwC 在《2016 全球與臺灣娛樂暨媒體業展望報告》<sup>41</sup>從人口統計、市場競爭、消費態樣、地理區域以及商業模式等五個層面分析，發現娛樂媒體產業發展至 2020 年以前，35 歲以下年輕人口是驅動娛樂媒體產業成長的動能，內容創作是娛樂媒體產業的核心價值來源，並著重於消費者的體驗；其在《2013～2017 全球娛樂與媒體產業線上展望報告》並指出：在音樂產業模式典範轉移的過程中，「現場演出」成為最重要的成長動能。<sup>42</sup>而根據文化部統計 2012 年台灣舉辦了超過

<sup>41</sup> 資誠公布《2016 全球與臺灣娛樂暨媒體業展望報告》：全球娛樂媒體產業發展 聚焦五大關鍵趨勢(2016.07.18)。取自：<http://www.pwc.tw/zh/news/press-release/press-20160718.html>

<sup>42</sup> 馬岳琳 (2014.03.05)。〈台灣如何引領華語流行樂？〉，《天下雜誌》，542。取自：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5056370#>

2500 場的售票演唱會，營收 40.8 億元，三年來以平均每年 39% 的速度成長；文化部影視及流行音樂產業局於 2016 年發表的《103 年流行音樂產業調查報告》中亦指出，103 年臺灣流行音樂產業總產值為 141 億 7,600 萬元，其中音樂展演產業佔了 29% 的比率，相較於 102 年成長了 12.35%，顯示台灣流行音樂的產業價值鏈正在變形與流動，從過去以實體唱片及近期的數位音樂產值為主，逐步轉變到以現場演出的體驗經濟，也說明聆聽現場已成為這個世代的閱聽人所追逐的體驗消費模式。<sup>43</sup>

打粉們對於參與演唱會的考量與簽唱會略有不同，時間、地點甚至票價都並非主要考量，門票秒殺、一票難求的情況才是最大的考驗，六成以上的打粉會積極買票或徵票，打粉間互相徵、讓票也使得他們擴大了自己的交友圈，甚至發動共乘前往表演現場，再現了音樂表演的社交性特質。整體而言，女性受訪者參加演唱會的場次比起男性高出將近兩倍以上。平均年齡約在 25 歲的女性打粉不論北中南東、甚至海外地區都會參與，有些更是同一系列的每一場次都會盡可能參與。還是學生的受訪者有九成會找尚未成為打粉的朋友或家人一起參加，認為可以讓自己的親友趁此機會認識蘇打綠，並獲得他們的認同，更希望自己的親友能夠因此成為打粉，除了可增加日常聊天的話題、彼此的感情也能增溫，並互相提醒對方有關蘇打綠的相關活動，而更有動力參加，已有正職者則通常會獨自參加演唱會；30 歲以上已婚且有小孩的女性受訪者皆為高受薪階級，相較於學生身分的受訪者而言經濟較寬裕，但因比未婚者多了家庭照顧的考量，參加的演唱會場次明顯較少，並會邀約同為打粉的親友一同參加；男性打粉對於購買演唱會門票則以隨緣的心態為之，並不特別積極徵票，通常會獨自參加，他們認為音樂屬於藝術的一環，藝術的喜好則見仁見智，所以自己喜歡的、別人不見得喜歡，反之亦然，所以不會向朋友或親人邀約一同參加。

---

<sup>43</sup> 同前註。

打綠的票也開始會變得很不好搶了，……，我覺得就像他(青峰)講的吧，有時候就是一些機緣讓你無法去參加，那就算了吧，那也是一種不完美的完美吧。

(受訪者 3)

參加演唱會的頻率幾乎接近百分之百，只要有舉辦大型的演唱會就會參加，而簽唱會則是視時間和地點決定。

(受訪者 5)

簽唱會如果地點比較接近我都會去，演唱會的考量就比較多了，因為通常在晚上，時間也拉得比較長，這沒辦法帶著小朋友，要先把小孩安頓好了再來買票，如果小孩沒人顧就只好含淚買 DVD 了。

(受訪者 13)

蘇打綠的現場表演形式與一般歌手不同的是，除了有既定的歌單，也開放現場觀眾點播，受訪者咸認主唱青峰的唱功毫無疑問是有穿透魔力的，其間穿插著亦莊亦諧的 talking，既有文青般的人文感懷，也有諧星般的綜藝「笑」果。正如青峰所言：「音樂就是應該在 live 的狀況下發生，才会有生命。」<sup>44</sup>。「聽現場」對打粉而言，意義不僅只在於對所述文本的支持或是親眼看見蘇打綠團員，現場流動的期待氛圍、團員們台上的精采表現、與台下聽眾的互動、甚至是風吹來的感覺或草地的氣味，各種內外感官的刺激都促使打粉願意臨場參與那無可取代的驚喜與感動所留下的記憶與悸動，對打粉而言是說不出的美好滿溢與心靈滋養。

當下的時空環境不是什麼時候可以，就是不是可以聽 CD 可以再現出來的，那個東西是限定那個場合，你錯過就沒了。場場的那個梗或者什麼舞台效果都是不一樣的，你獲得的衝擊或者是感動到的那一首歌也是不一樣的。

(受訪者 3)

---

<sup>44</sup> 馬岳琳 (2014.03.05)。〈蘇打綠主唱青峰：走進觀眾，音樂不死〉，《天下雜誌》，542。取自：[http://topic.cw.com.tw/ipad/todaynews/page\\_AD.aspx?a=5056365#](http://topic.cw.com.tw/ipad/todaynews/page_AD.aspx?a=5056365#)

像他們十週年演唱會，他們的歌其實又重新編曲，所以跟 CD 是完全不一樣的，然後有時候可能那個情緒吧，青峰現場唱的情緒，非常容易感染現場的人，……。之前《當我們一起走過》的加場，他們有請了他們一直有在關心的一群在接受癌症治療的小朋友當特別來賓……那一場我覺得非常的不一樣，然後非常的感動，我哭得很慘，印象深刻，這都是沒法替代的體驗。

（受訪者 7）

演唱會的音質和聲光效果都非常好，他們很用心在這一塊……相較之下演唱會的話就是一個比較正式的演出，而且他們是拿出一個非常精心製作的作品出來跟我們分享……那麼多人一起同樂的感覺是很不一樣的，就好像是我們一起創造了一個回憶這樣子。

（受訪者 11）

打粉進入演唱會的場域，感覺就像參加一場精心布置的盛宴或是嘉年華，透過現場直接傳達情感及對音樂的表達方式更為直接，無論周遭多少人，都能夠產生令人印象深刻的記憶，一群人藉由音樂來找尋心靈那份真正的聲音，讓身處演唱會的人在音樂中得到共鳴，甚至是獲得內在的價值（郭蘭萩，2008）。

張玉佩（2003）引用 Abercrombie and Longhurst（1998）的分類，並為貼近當代媒介使用現象，將閱聽人區分為直接閱聽人（the simple audience）、大眾閱聽人（the mass audience）和擴散閱聽人（the diffused audience）外，還提出了「網路閱聽人」的概念，並製表如下：

表 4-1 閱聽人分類表

	直接閱聽人	大眾閱聽人	擴散閱聽人	網路閱聽人
溝通方式	面對面	透過媒介	面對面與透過媒介	透過媒介
溝通情境	公共空間	私人空間	公共與私人間流動	私人空間
訊息內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>由表演者與閱聽人共同創造的活生生表演(lived performance)</li> <li>表演是直接的，表演者與閱聽人在物質上是共同存在的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>制式的、大量複製的訊息內容</li> <li>少因閱聽人的回饋而變動</li> <li>表演是間接的、非同一時間共存的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表演內容與閱聽人的日常生活結合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>類似活生生的表演</li> <li>閱聽人容易回饋、參與、共同創造</li> </ul>
閱聽人互動程度	高(逐漸減低)	低	不定	高
閱聽人的涉入感	高	低	多變	多變
觀賞經驗的特質	濃縮 高慶典感	進入日常生活 低慶典感	融入日常生活 無慶典感	進入日常生活 低慶典感
閱聽人與表演者	互動高(逐漸降低) 存在物質與社會距離	互動低 物質與社會距離加大	閱聽人與表演者融合、難以區分	閱聽人與表演者融合、難以區分
表演實踐之範圍	有地域限制(眼力及聽力所及)	產銷全球化 閱聽空間私人化	全球化的想像 在地化的實踐	全球化的想像 在地化的實踐

資料來源：張玉佩（2003）

打粉在簽／握唱會或演唱會的場域中即屬「直接閱聽人」。直接閱聽人的傳播方式是直接、面對面的溝通，傳播的情境是地域性的（localized），基本典型是發生在公共空間。生產者與消費者之間存在著特定的區別，生產者表演，而消費者懷著高度注意與涉入感進行觀看。直接閱聽人參與的表演事件，經常懷有基本的慶典與神聖特質（ibid）。打粉參加簽／握唱會或演唱會時，會暫時從其日常生活脫離而出，亦即脫離了原先所在的地域範圍與其社會角色，他們懷著朝聖的心態與幻想的追尋，進入表演的場地與氛圍之中，打粉的耳目焦點隨著蘇打綠的表演與位置而流動，在演唱會的場域裡，打粉們透過集中精神與安靜專注來展現自己的尊敬，氛圍因而再起。「氛圍」在拉丁文中指的是「微風」，被運用來隱喻事物所散發出的細密微妙的精神力量，就像代表著獨特性的標誌一般（Sanders／趙偉姣譯，2008），恰如蘇打綠對打粉而言並非只是音樂，更是信念<sup>45</sup>般可以景仰、可以做為引導的精神象徵。

### 三、背景資訊的蒐集

受訪者會透過多元化的傳播媒介如電視、廣播、影音、網路、報章雜誌等去蒐集蘇打綠的相關資訊，以增加對蘇打綠的認識。隨著科技進步，現代人已習慣使用網路做為媒介訊息傳播的觀看與資訊蒐集，即便過去來不及參與的活動或節目演出，都能透過網路影音如 youtube 隨時隨地閱讀、聆聽與觀看，帶來非共時性（asynchronicity）的使用與滿足，打粉也透過蓬勃發展的社群網站強化彼此間互動性（interactivity）。

本研究發現，受訪者會主動透過管道去獲得蘇打綠的相關訊息，通常是透過社群網站包括蘇打綠 FB 官網、PTT〈蘇打綠板〉、蘇打綠成員微博等，尤以 PTT〈蘇打綠板〉為主要管道。在智慧型手機與網路普及的現代化科技社會下，PTT 相對於 FB 及微博是較舊型的社群網站，不若 FB 與微博圖文影音並茂，但受訪

---

<sup>45</sup> PTT〈蘇打綠板〉中，annie81pk 的發文，原句：蘇打綠不只是音樂，更是信念。

者有九成以上會選擇使用 PTT 來搜尋蘇打綠的相關資訊，除了開板板主為蘇打綠樂團團員外，應與蘇打綠團員常在此板發文與推文、此板的蘇打綠相關背景與資訊收集齊全、活動消息與官網同步甚至更早釋出訊息、以及能與其他打粉進行即時的互動討論有高度相關。

我會去 PTT 找耶，去 PTT 去搜尋他們、因為 PTT 上有一個他們的板，對，我會去看他們的相關訊息，會想要多了解蘇打綠，……，所以格外想積極去參與我可以參與的活動，會特別去留意。 (受訪者 1)

有時候看娛樂新聞啊，還有在 PTT 上面有〈蘇打綠〉板我會加入，然後不定期地會去看一下，看有沒有新的歌曲訊息還是哪邊有活動之類的。 (受訪者 6)

我會比較相信 PTT 的，它都有一定的專業程度，當然〈蘇打綠板〉裡面我覺得它裡面的資料什麼都整理得也很不錯。 (受訪者 3)

我讀研究所的時候常使用 PTT，但大多是瀏覽文章而已，成為打粉之後，我才在 PTT 註冊一個帳號，只為了方便瀏覽〈蘇打綠板〉，因為可以加到選單裡比較快，這邊的訊息很即時，除了看最近的討論或心得文，<sup>46</sup>我比較常去看精華區的內容。 (受訪者 13)

透由訪談內容可以發現，受訪者使用 PTT 是為了增加與蘇打綠有關的資訊接觸，受訪打粉在社群網站中主動參與討論或發表言論的有五成，除了記錄活動當下的心境與感受外，團員們尤其青峰自許為鄉民，<sup>47</sup>常會在〈蘇打綠板〉發文

---

<sup>46</sup> 蘇打綠發表新專輯或舉辦完演唱會、簽唱會後，會希望得到打粉的回饋，自初始沿襲至今而有活動後的心得文，蘇打綠團員亦常參與心得文的討論，可以說打粉在這樣的過程中產生了 Fiske 所說的「創造的愉悅」。

<sup>47</sup> PTT 的重要流行用語，泛指 PTT 的使用者。

或推文，讓 PO 文打粉有期待感。

他們會比較常出現，因為青峰常常會在上面推文，像前陣子都有推，……。

那有一次，以前啦，以前會有就是歌迷生日，他說希望青峰可以在下面祝我生日快樂之類的，以前有歌迷這樣。後來那一次有一次我生日，我就說想要青峰推文這樣，結果青峰就推文。

（受訪者 3）

像青峰他會自己上去發文或推文，在別人的心得文下面他會留言耶，有時候蠻好笑的，這別人的 PTT 就不會有啊，可是吳青峰每天都會上去看啊，因為 PTT 上面可以看他是什麼時候上站，有時候是剛剛啊，反正都是 24 小時之內。

（受訪者 15）

另外五成則選擇「潛水」<sup>48</sup>，除了可能與本身個性有關，打粉得以採取作為閱聽眾成員這個更熟悉的角色，而非一個參與者（Fletcher & Greenhill, 1996；轉引自 Hill, 2002／朱華瑄譯，2005），最主要應與主唱青峰豐厚的文學底蘊、加上青峰對於板上的每篇心得文一定都會看，甚至進行推文或回覆有關，不發文的受訪者認為在社群網站上發表話題者，其文章造詣都有一定的水準，他們自謙自己沒有足夠的素養可以發表那麼精湛的文章（多為參加活動或聆聽音樂的心得文），但不發表文章、不回文或不推文並不代表不支持或冷漠，潛水的打粉仍會以行動表現出支持，包括參加相關活動或購買相關商品。

新打粉每天上社群網站查詢樂團或其成員動態與訊息者高達九成以上，十分忠實且熱衷於這種追隨的方式，甚至成為生活的重心，而打粉們本是在空間各異的個體，卻藉由共同觀看資訊或共同參與社群中的討論等，產生了時間的共時性；打粉主動使用 PTT 是主動且有明確目的的，蒐集的訊息以蘇打綠相關活動如演

---

<sup>48</sup> 網路用語，指的是只會在網站上瀏覽文章，而不會「冒出水面」發表文章或參與討論。

唱會消息、簽唱會活動、專輯（尤其新專輯）的參與及討論……等為首要；其次為打粉對未參與的過往與團員個人相關資訊的追尋；其三為其他討論串如團員的發文、打粉發起的生日祝福、徵人活動等；在搜尋內容的差異上，男性受訪者較關注於蘇打綠的歷年專輯、活動內容、新專輯的發行、心得文及相關新聞，女性有九成以上除了前述內容外，她們對於蘇打綠六名團員及其身旁親友的個人資訊與生活點滴亦如數家珍，包括組團與出道的故事、團員與工作人員及家人間的相處、團員的個性、學歷、專長、喜好。

應該是會想知道蘇打綠所有的事情吧，包括他們的活動和生活細節，雖然有官方網站，但是 PPT 他們本人比較會出現，然後官方消息也會放在 PTT，它算是半官方，然後也可以做粉絲之間的交流。 (受訪者 11)

因為青峰是會在 PTT 上面，就是比如說會去回別人，就是用他個人的帳號去回一些別人的發文，關於他們的新聞或者是關於他們的事情的，所以我會常上去看。 (受訪者 7)

他們發新歌的那個什麼公佈歌名的那個活動我是有參與過的，就是跟大家一起推歌名這樣子，這個活動我有參與。 (受訪者 6)

基本上就是看別人寫的對於歌詞歌曲專輯的分析。那還有一些有人發現比較不一樣的，就是沒有注意到的有趣的地方……我有去拍 MV，<sup>49</sup>……他們在那個 PTT 上面徵啊，那我就想說試試看啊，就寄過去啊，就入選了，然後就去拍啊。……還蠻好玩的。 (受訪者 3)

---

<sup>49</sup> 〈你在煩惱什麼〉的 MV。

進入「穩定期」<sup>50</sup>後的打粉對社群的參與頻率則明顯下降許多，並非對蘇打綠的狂熱冷卻了，而是自認迷資本的累積到了相當的程度，以及暫時沒有新的活動訊息，使得個人時間的調配有所改變，一旦蘇打綠即將推出新專輯、演唱會等活動或是有媒體相關報導，那看似沉寂的打粉的參與頻率又會再度活躍，從演唱會票房的「秒殺」和實體專輯的銷售成績皆可看出打粉對所述文本的關注始終如一。

除了從社群網站上瞭解蘇打綠過去的音樂經歷及背景資料外，主要還是著重在聆聽音樂上。實體的專輯只是一個媒介，閱聽人並非著重於媒介的使用上，而是著重於媒介內容中的意涵。打粉在使用蘇打綠音樂文本的時候，除了音樂本身所闡釋的意義與閱聽人自我的解讀，更包括創作人的產製背景，而產製背景的搜尋主要是使用搜尋引擎與《蘇打誌》，受訪者有六成以上會特別去了解音樂的靈感發想與創作者所要表達的意涵。

我通常會利用 GOOGLE 去搜尋，……可能會覺得，喔！原來他當初是用這種心理去寫出來這首歌。 (受訪者 1)

我會想要了解的才會去了解，我不會每一首都去了解。……就是覺得就是有意義的歌的話，用任何故事去寫的話會比較讓人有共鳴。 (受訪者 4)

我比較偏向自己的感覺，當然會有一些會想知道他背後創作的動機。 (受訪者 6)

本研究將打粉蒐集的蘇打綠資訊統整如下：

1. 蘇打綠的基本資料：這是新打粉蒐集的最首要資本，內容包括網路上關於蘇打綠成軍迄今的經歷、團員資料、「峰語錄」<sup>51</sup>、彼此間的相處情況、樂評等資訊，

---

<sup>50</sup> 同註釋 34。

<sup>51</sup> 指青峰所說過的話或發表過的文字，對打粉而言有如箴言或座右銘。

- 打粉從上述資訊找到了能強烈吸引其追隨的特質，強化了迷的認同。
2. 蘇打綠的活動訊息：包含演唱會、簽／握唱會<sup>52</sup>、廣播或電視節目訪談、新專輯的發行前的固定儀式一曲目釋出、部分歌曲試聽、歌曲排序討論，以及活動後的心得文、報章雜誌的活動相關報導等，掌握了活動前訊息有助於提高打粉的現場聆賞體驗的可能，閱讀活動後訊息則增強了打粉實踐媒體素養的內涵。
  3. 蘇打綠的音樂文本：蘇打綠的音樂文本乃打粉最專注、使用最頻繁與蒐集或搜尋最廣泛的資訊，除了歌曲本身，尚包括各種表演的形式如演唱會、簽/握唱會、電視節目上演唱內容，以及詞曲創作者的靈感來源與所欲表達的意義，打粉從中再次區辨出蘇打綠音樂與其他流行音樂的差別，並更深的強化對蘇打綠的認同。

## 第二節 蘇打綠音樂的療癒功能

生活中的感動，每個人的表現方式不同，  
我很高興我可以用音樂、用文字，或用圖像訴說，  
胡亂彈著琴，就忘記原來要錄音的目的，  
心靈都跑到琴鍵和喉頭。<sup>53</sup>

吳青峰

世界各國的語言不盡相同，難免產生溝通不良的情況，而音樂作為全世界共通的語言，在於個體對音樂的旋律節奏的感受、歌詞意義的理解、甚至當下心情的影響，而觸發自身對音樂的體悟與認同。也就是音樂需要先能打中個體的內心，才能扣連後續的心境轉化，因此，本節將從蘇打綠音樂如何觸動受訪

---

<sup>52</sup> 蘇打綠曾呼籲樂迷「以握手代替簽名」，這樣團員們會有更多時間跟樂迷眼神交流或是說話，而不是一直埋頭罰寫自己的名字，因而有「握唱會」一詞衍生。

<sup>53</sup> 杜以翔（2014.10.03）。〈文學性歌詞「峰」芒畢露〉，《喀報》第195期。取自：<http://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/7093?issueID=526>

者、受訪者如何解讀蘇打綠的音樂，以及受訪者在聆聽蘇打綠音樂所引發的作用或改變，來探討蘇打綠的音樂對受訪者的心理治療功能，即在個人、家庭和社會面向所產生「認同」、「淨化」與「領悟」的療癒層次。

### 一、觸動心弦

依據受訪者的經驗，會接觸到蘇打綠音樂是因為他人介紹(受訪者 1、2、11、14、15)或是在偶然的機會下聽到歌曲或現場表演(受訪者 3、4、5、6、7、8、9、10、12、13)，而音樂作為一種聽覺型的藝術型態，各人的觀感是很個體化的，因此聽到音樂後的初始經驗與感受各不相同，有的一聽即「入迷」(受訪者 5、11)、有的聽完覺得還不錯，但尚未過度成迷<sup>54</sup>(受訪者 2、3、4、7、8、9、10、12、13、14)、有的則沒留下深刻印象，甚至是不喜歡(受訪者 1、6)：

最先開始聽過蘇打綠是在媒體上看過許茹芸推薦、介紹他們，……，然後我第一次聽的時候覺得，欸，也還好啊!就覺得男生的聲音怎麼那麼細啊，很像女生的聲音，沒什麼特色…… (受訪者 1)

一開始我根本不知道他們，……，也不是很在乎，一直到我高二的時候，〈小情歌〉出來的時候，……，聽完一整首後我就覺得：啊，好像旋律還不錯。……，然後那時候開始我就開始聽，……，可是也沒有馬上就是很喜歡他們很多的歌這樣子。 (受訪者 2)

我第一次聽到蘇打綠的歌是在高二還是高三的時候，……，然後我同學就拿音樂給我聽，他說你覺得這個怎麼樣？我聽了覺得蠻學生樂團那種感覺，因為跟主流的音樂很不一樣。 (受訪者 3)

---

<sup>54</sup> 簡妙如(1996)提出「迷」是「過度的」閱聽人之概念。

一開始應該是有一個同學他就是在放蘇打綠的歌，然後他是放《日光》，……，然後就是還蠻喜歡的，但還沒有真的很喜歡。（受訪者 4）

初始印象就是覺得主唱的聲音就是細細的，一開始覺得有點娘氣的感覺，可是我原來沒有那麼喜歡。（受訪者 6）

我朋友帶我去參加中山堂 70 周年活動的演唱會，我聽完之後突然就覺得這個樂團怎麼還蠻符合我的胃口，所以回家我才陸續追蹤他們……就是去找他們之前的歌啊就聽啊，然後越來越喜歡他們。（受訪者 11）

對閱聽人而言，個體皆從各自的生命歷程中程度各異的承載了過往的沉積，閱聽人的媒介使用亦屬於歷史過程裡的某種發展，人們從上一代的經驗、教化、與設定範圍中接續了對媒介的某些認識與判斷，它們可能成為初級社會化的一部分，閱聽人最早便是透過先前已有的知識與經驗而去接觸媒介，其使用媒介時所產生的愉悅或罪惡感也與此有關，它們與個體的內在經驗可能產生某種對應或不對應的評價與期待（盧嵐蘭，2007）。受訪打粉有八成在初聽蘇打綠音樂時並未成迷，卻因某些原因而受到吸引，研究者將受訪者愛上蘇打綠音樂的契機分析如下：

#### （一）歌曲與市場迥異

**主唱青峰的歌聲忽男忽女，收放自如，有著魅惑聽覺的神奇美感。**

**詞曲時而魔幻，時而寫實，曲風可清新如民謠，也可搖滾地狂烈，**

**不管什麼風格，都具有很令人驚艷的旋律性，**

加上編曲的細膩巧思，信手捻來，神來之筆隨處可見，

恣意奔放，無法預測。

這麼說吧，蘇打綠就是簡單又複雜。

林暉哲<sup>55</sup>

Firth (1978) 曾提出，音樂研究的關鍵變數應該是聲音 (sound) 和旋律 (轉引自鄭君仲，2001)。蘇打綠的音樂富有結構與層次、具有相當藝術價值的聽覺經驗，令人有如聆賞藝術音樂一般的感受 (張耀邦，2014)。蘇打綠出身於獨立音樂，每次出輯的曲目編排與歌曲篩選，總有自己的一套「遊戲規則」，而不按照市場的既定規則走——「認真做自己、音樂擺第一」是他們一路走來秉持的原則。樂團成員中的五位團員皆憑藉著對音樂的熱愛而透過自學與努力練習而有一定的水準，鍵盤手兼中提琴手阿龔則是正統音樂科班出身，因此蘇打綠在樂器使用上的編排、編曲上的創新與鑽研，讓他們的旋律曲調不但揉合了搖滾、抒情、爵士、藍調、民歌風等，更兼融了古典樂素養，使得蘇打綠的音樂根基更加牢固、曲風更加多元與豐沛，在目前的華語流行樂壇中可說是獨一無二。第 27 屆金曲獎評審團總召周建輝認為蘇打綠能將流行音樂與古典樂融合，在技術上與成就上實屬不易且令人驚豔。<sup>56</sup>

他們的音樂跟主流很不一樣，詞曲編排搭配很用心，不是像一般主流音樂就是 ABA 有明顯主副歌那樣一整串都重複……然後像〈包圍〉，很少有一首流行歌曲前奏可以那麼長，他們總是跳脫制式的編曲，所以我很喜歡。

(受訪者 3)

他們的音樂不是那種很刻意炫技的那種，他很自然的融入很多元素在裡面，

---

<sup>55</sup> 同註 24。

<sup>56</sup> 同註 31。

像交響樂團的那個前奏一下去，你就會：哇，就是完全不一樣，他們的音樂很純粹，就是只以音樂為主。 (受訪者 12)

第一次聽他們的〈無與倫比的美麗〉那段間奏的時候，實在太令人驚豔了……在我的認知裡他們屬於搖滾樂團，卻能如此巧妙的將古典弦樂鑲入其中，完全不感覺突兀而且層次分明，我覺得目前至少國內像蘇打綠這樣的樂團是絕無僅有的。 (受訪者 13)

喜不喜歡蘇打綠的音樂，能否接受主唱青峰的嗓音常是關鍵點。曾有人分析蘇打綠的音樂專輯中每首歌的低中高音，歸納整理出青峰的音域 (Vocal Range) 至少有 A2 到 C6 共二十六度的音程，超過了三個八度，<sup>57</sup>除了與生俱來的獨特嗓音，青峰真假音轉換自如而流暢常出現在許多樂評當中，喜歡蘇打綠音樂的閱聽人對於青峰流暢自然的轉音及辨識性極高的獨特聲線有著很高的評價，認為他那可柔可剛、收放自如的利用聲音傳遞情感與詮釋歌曲，常能引發聽覺上的驚喜與內心的迴響。

……還記得那時候聽到收音機裡傳來甜美的女聲，溫暖的嗓音搭配輕快的口琴聲和俏皮的歌詞，讓我在第一時間就愛上這首歌和這首歌的主人。 (受訪者 5)

他們的旋律還有唱法都是比較舒服的，讓人有放鬆心情的感覺……我自己很喜歡青峰唱抒情歌時那種細細軟軟的嗓音。 (受訪者 6)

他的身材纖細，但唱起歌來爆發力十足，不是很硬的那種，氣很足然後聽

---

<sup>57</sup> 陳洲良(2015.02.10)。〈蘇打綠主唱吳青峰的音域有多寬？〉。上網日期：2016年10月11日，取自：<https://tw.duanzh.com/answer/11165209>

起來是非常舒服的，跟樂團給人的感覺一樣，是很溫和但有力量，一種清新的感覺。

（受訪者 9）

## （二）歌詞深具文采與詩意

從學生樂團出身，蘇打綠清新的音樂節奏與深具文采的詞作在校園時期即擄獲了許多學子的心，正式出道透過傳媒的力量讓蘇打綠的音樂得以傳遞得更廣。媒體常將蘇打綠稱做文青樂團，比起文藝青年，他們的作品更像是富含隱晦詩化美學及入世人生哲理的「哲青（哲學青年）類」創作。2001 年在政大金旋獎發表第一首創作歌曲〈窺〉以來，許家峻（2015）在整理及訪談蘇打綠資料時，發現青峰的創作至今突破千首，其創作皆來自生活有感或自我內在情感的抒發而為，不侷限於市場主流情愛歌曲的陳腔濫調，他們將自身內心真誠的想法化做文字與音符的呈現，尤其青峰政大中文系畢業的背景，其歌詞常能藉由巧妙的比喻，架構出濃烈的意境與豐富的符號意涵，內容既隱晦卻又入世，帶給大眾的是更顯獨立自由的表述作品，常能引領閱聽人進入「峰式文字殿堂」恣意徜徉、詮釋並幻構出與自己相似的生活經驗，發人深省、引人入勝，讓閱聽人能感同身受而引發共鳴感，閱聽人在不經意聽見的時候，就好像運轉不順的齒輪突然嵌合了，產生了心靈上的契合。

青峰的歌詞很多都寫得很好嘛，他很多歌其實寫得很隱諱，但你要去看，可是我覺得有時候看久了之後會突然懂，或者是說也不用懂，就是他講了一個東西，到你這邊有另外一個感受。

（受訪者 2）

在《夏/狂熱》專輯裡面，有一首叫〈煽動〉，然後我就會覺得它的歌詞很特別，然後我非常喜歡，後來發現它就是一個極短篇的小小寓言故事，……，我就覺得說這個歌的歌詞就不會被寫什麼愛來愛去啊或者是什麼的那種很

芭樂的歌曲，然後是一個很特別、很有畫面、很有意境的一個歌曲。

(受訪者 7)

他們一開始的賣點也就是有一點文青，但是我覺得當然不僅止於此，這一派的我覺得他會講到一些社會議題或者是生活的小細節，有別於市場充斥的電音舞曲啊、口水歌啊、情情愛愛的歌，讓人覺得比較新鮮。(受訪者 10)

古今中外皆認為藉由閱讀可以達到心靈的紓解與行為的學習。受訪者中，有五成認為具有文青特質或喜歡文字的人會喜歡蘇打綠，這些受訪者平日就有閱讀的習慣，對文字的感受性及敏銳度高，蘇打綠音樂作品層次廣泛而多元，小從自身的省思與情緒、家庭及周遭朋友的相處，大至社會現象的批判與入世的關懷和參與，其詞句富含詩意、直白犀利卻又勵志和煦，常能「刺」進閱聽人的心裡，進而產生認同。

文青吧，文藝青年，有用心在體認生活和感受生活的人。(受訪者 1)

可能會有一點文青耶，就是比較喜歡文藝類型的東西吧，他們的歌都是比較舒服地抒發情緒的，所以我覺得應該是比較喜歡藝術、文學的人可能會比較喜歡吧。……，我自己是喜歡文學的，所以就是很欣賞他。(受訪者 9)

文青吧，比較喜歡文字的人吧，他歌詞很愛用比喻，比較不白話，你要對文字很有感的人就會想去了解他寫什麼，我自己就蠻愛閱讀的，不過他的文字真的不好懂(笑)。(受訪者 10)

對文字敏銳度高的人應該會喜歡蘇打綠，會很容易驚艷於他對文字使用的游

刃有餘，很精闢，怎麼說，就是那種拍案叫絕的感覺你知道嗎（笑）？

（受訪者 13）

### （三）歌詞與生活契合

有時候，我們可能會因為一句話、一張照片、一場表演或一首歌，內心產生一種無以言喻的波動與感受。個人身處的社會文化氛圍或是成長背景等，皆會形塑建構出個體對事物的觀感，而這些觀感並非亙久不變，會因個體的自身經歷而觸發改變，這點也顯現在受訪者身上：原先不喜歡或是不那麼喜歡的，有種突然「被打中」的感覺而愛上蘇打綠的音樂。

2011 年他們推出《你在煩惱什麼》專輯，我從電視上看到他們的 MV，MV 內容搭配他們的歌，突然讓人蠻有感觸的……自己也曾經經歷過這樣的場景，還有同儕之間的一些東西，我覺得他有把人生有時候會遇到的情況把它反映出來，我就被觸動了。

（受訪者 1）

有一次我回台北的時候，我走在南陽街那邊，然後那個店家的廣播就放出〈小情歌〉，我就覺得：天哪！怎麼突然間被打到的那種感覺，怎麼那麼好聽，然後整個就覺得就愛了。

（受訪者 3）

……後來《秋：故事》中有一首〈再遇見〉，我覺得，他寫出兩個人分手後多年再遇到，而我一直不斷的充實我自己，對方卻一直停留在原地，寫得很符合我的個人經驗，我突然就喜歡上了。

（受訪者 8）

……我自己覺得沒有什麼原因，可能歌詞的內容跟人生經驗有關吧，突然就是跟自己的心靈 match 了，就喜歡了。

（受訪者 13）

蘇打綠的音樂，除了曲風的多變與融入古典樂素材外，最易引發閱聽人共鳴的就是歌詞既詩意、又生活化，更具社會關懷與批判。蘇打綠的主要創作者除了鼓手小威，就是主唱青峰。張維真（2014）分析吳青峰的 152 首華語詞作，將他的歌詞分類為感情主題、勵志主題與現實關懷，並認為其詞作具有高度詩化的四大特色：脫離了線性語言，展現出思考的跳躍性；捨棄平淡的日常用語，使用陌生化的語言；擴大想像空間，呈現文字的歧義性；取代標準格式，使用自由的創作形式。馬占山（2013）的研究統計自 1999 年到 2008 年「Hit-Fm 年度百首單曲」的 556 首流行音樂作品，發現著重於描寫愛情主題者高達八成五，僅一成五非關愛情主題，研究中亦發現，有四大類「非關愛情的人生主題」歌曲開始漸受閱聽大眾青睞，分別是：

1. 在壓力氛圍下造成人們對未來的擔憂與期待之矛盾情結；
2. 創作者的生活態度；
3. 鼓勵閱聽人熱情自信與勇敢築夢；
4. 對社會現狀進行批判與質疑之餘，仍不忘給予閱聽人一個溫暖且正向的出口與方向。

流行音樂的詞作常會反映當代文化與社會的氛圍或價值觀。蘇打綠的音樂最有鑑別度與最讓打粉驕傲的是，他們的歌詞不同於主流市場情情愛愛的呢喃充斥，樂團本身並不投身浮沉於華語流行音樂市場的主流，他們以一貫的清新、真誠與無畏，堅定的創作與歌頌生命中脆弱或腐敗的部份，將之化為堅韌心靈的養分與自我嘲諷的姿態，帶給這些「不主流、不大眾的歌迷」（許家峻、張佳婷，2015）的，除了豐沛的音樂元素之外，還有那麼一點反身自省的小宇宙。

……聽了〈近未來〉我會覺得，有時候不完美也是一種美，……聽他們的歌的時候我會比較能跳開我原本的死胡同，掙脫那個壓力框架，輕鬆一點的來看待或反思，反而讓我的思緒更清明。 （受訪者 1）

……我覺得就是你生活面發生了很多事情、很多層面，他很多歌你都可以去找到他 Match 的部分，我覺得青峰他生活一定有很多不同的感受，所以才能寫出那麼多層面的歌。 (受訪者 2)

蘇打綠的音樂比較生活一點，主流音樂的東西談得比較多的是愛情，但愛情並不是生命的全部。 (受訪者 3)

對我來說，影響我最深的是〈早點回家〉這首歌……「日子很短，只要是陪在孩子的身旁…早點回家，早點回家…」也開始明白父母雖然不常將對我們的愛說出口，但對於該給我們的關心和資源卻從沒少過，只是我們都不懂得珍惜。 (受訪者 5)

……也因為青峰寫的一些東西，我會去反思我是不是這樣做不對、又或者我有哪裡要改的卻沒改，然後去做改變。 (受訪者 8)

我以前很愛發脾氣，就是脾氣不太好，也很容易兇人，但是聽了他們的歌，就不會去想那些有的沒的，看待社會上其他一些比較不好的那一面，會讓我常常去省思原因，然後就會讓自己變得比較開心。 (受訪者 11)

文化研究學者 Hall(1973)曾提出「製碼／解碼模式」(encoding/decoding model)，閱聽人有主動詮釋文本的特質，在訊息傳播的過程中，文本本身並無固定意義，文本的意義乃來自於閱聽人在自身所處的框架中，對文本進行主動的詮釋，並產生不同的意義(轉引自 Nick Stevenson／趙偉奴等譯，2009)。蘇打綠的詞作除了多次受到金曲獎入圍的肯定，更是備受打粉的推崇，他們的歌詞引領著對社會現

況感到不安、困惑、抗拒、無力、關懷、認真、付出、投入的跨世代打粉，以一個「溫柔」的方式去對抗生活中的不滿，其歌詞創作裡的人生體驗或領悟，引發了閱聽人內心與文本或自身的對話並互相賦予其意義，如同漣漪般的震盪效應擴及到行為面，誘發閱聽人主動搜尋更多蘇打綠音樂文本，因而過度成「迷」。與 Jenkins (1992) 所觀察的不謀而合：「唯有將媒介內容融入迷的日常生活，與深入參與其意義與元素，迷們才能充分消費文本，使其成為一個有效的資源。」(轉引自吳彥明，2008)。

蘇打綠的歌能引起我共鳴是因為比較能讓我體會到生活的一些殘酷或是一些現實的層面，他對於人生命中可能遇見的人或是真實的生命體驗描寫是很直白的，……《夏/狂熱》，我覺得它描繪了整個社會現象，……。人與人之間的一些關係或者社會亂象之類的，我覺得那是非常貼切的。(受訪者 3)

青峰寫的歌總是像鼓勵著我：不要跟自己過不去、遇到困難不用害怕，去面對就對了，他們的歌詞很可以讓人去思考人生的一些事情，每一首歌都有一個明確主軸的故事、或是創作者要告訴你的理念，讓你細細去思考或面對一些事情，而不是像其他歌手是為了出唱片才出唱片，然後內容不知所云，沒有主題，但蘇打綠不是，他們的歌曲可以讓聽的人自己去解讀，然後連結到自己的生活經驗，就是歌曲跟生活是很 MATCH 的。(受訪者 8)

他把歷史和爭議寫進歌詞裡，” 移民、俘虜、同性戀、吉普賽、猶太”，我就覺得很犀利，雖然說是一貫青峰的風格，但寫成流行歌對很多聽流行音樂的人來說，其實會讓我們在這個和平的狀況下，去思索一些人性什麼的，而不是只有單純享受音樂。(受訪者 11)

#### (四) 樂團風格鮮明特殊

蘇打綠樂團的六位成員都是知名國立大學出身的高材生，<sup>58</sup>自出道以來便予人學生樂團特有的清新特質，有九成以上的受訪者認為蘇打綠是個「真誠」的樂團，他們不菸不酒、不憤世不嫉俗、不張揚不媚俗，不會為了討好聽眾或市場而說或做悖離自己也不認同的話或事，不畏市場機制且敢於為公義發聲，教導他的聽眾「一定要讓自己變成你真心會喜歡的樣子」<sup>59</sup>、「溫柔的推翻這個世界」<sup>60</sup>、尊重台上每一位表演者、不收粉絲禮物、不准接機或追車而是該把時間花在好好讀書上面……種種迥異於其他歌手或藝人的特質實際上也成了蘇打綠的標籤，信念般的加強了打粉對他們的認同與尊敬，更強化打粉認同他們一貫的信念：從來只是專一而認真的將熱情投注在音樂中，藉由音樂將自己的真心與聽眾交流。

他們不會刻意去討好粉絲，也不會刻意在大眾面前裝得很…很…很有氣質啊，就是好像被包裝得很有氣質、很神聖的樣子來吸引粉絲，……，他們不會說為了要取悅誰、例如為了吸引粉絲、累積粉絲，然後刻意把自己裝得跟自己原本的個性不一樣的人，他們一路走來都是很真的在做自己，以及自己想要的音樂。

（受訪者 1）

他們絕對不收禮物，不收粉絲的禮物，他們覺得那個金錢什麼都不值得花他們身上，然後他們也不需要說去接機啊什麼的，就是他們不是那種刻意要搞很大的排場的藝人。像前幾年跨年的時候，表演的中途青峰就發表反媒體壟斷的言論，那其實是要有非常大的勇氣，他完全也不怕說媒體會封殺或怎麼樣對他之類的，他很堅持對的事不是想而已，而是會說出來、做出來，我很佩服他。

（受訪者 7）

<sup>58</sup> 阿龔畢業於台北藝術大學音樂研究所，另外五位成員皆畢業於政治大學各系所。

<sup>59</sup> 蘇打綠於 2007 年首度站上台北小巨蛋的《無與倫比的美麗》演唱會中演唱〈我的未來不是夢〉前，青峰所講的一段話之節錄。

<sup>60</sup> 同前註。

我從來就不是個會追星的人，我不會把他們當成偶像，他們也一直都不是偶像啊，比較像一種信仰吧，……，蘇打綠一直很堅持他們對音樂的要求，他們不扭捏作態，他們在意的點一直都不是擁有多少粉絲、多少人買他們的專輯、或是票都賣光光，他們是用音樂在跟聽眾做交流，他們要的一直都是知音而已，他們是真正的音樂人。

（受訪者 13）

蘇打綠與眾不同的調性與言行，讓閱聽人能夠區辨出他們與其他流行音樂樂團與歌手的不同，當這樣的殊異性引發閱聽人的興趣時，這個世代的媒體與網路社群恰恰協助了閱聽人去蒐集更多有關蘇打綠說的話、做的事、生活的細節、表演的樣貌，當閱聽人認同了蘇打綠的特質或其特質所代表的意義時即成為打粉，打粉在某種程度上會將自己希望成為的樣子投射在蘇打綠的團員身上，除了崇拜心理和契合自己的經驗或價值觀之外，打粉也期許自己也能擁有或學習跟他們一樣的特質，甚至因為他們而選擇就讀同一所大學。

他們很真的做自己、活自己，促使我也想要有所改變，想努力變成一個比較真的自己、一個比較自然的自己，比較勇敢發聲而不從眾的自己，讓自己不再害怕跟別人不一樣，能夠更自然的活出自己的樣子。

（受訪者 1）

馨儀在樂團中的位置、以及就是她的角色都讓我很喜歡，也是我很嚮往的一種性格吧！就像她其實撐起非常多背後的事情，……做事這麼有條理，可是一放假她就什麼行程都不排，自己拎個行李然後就衝去歐洲。……，我覺得這樣的女生真的很難得耶！對啊，因為自己有時候也不是能夠有這麼俐落的行事作風，真的好喜歡她喔。

（受訪者 2）

在準備大學的時候，因為其實我是念三類，就是生物、物理、化學那些的，但是後來在選學校的時候，我是選念一類的，就是我也進政大，其實有還蠻大一個原因是因為他們，那是他們畢業學校，所以我也想要進他們的學校。

(受訪者 7)

蘇打綠的團員都很多才多藝啊，每個人都有自己的專長，書讀得好又很會玩音樂，因為他們，所以我覺得我應該不是只專注在自己專長的領域，而是可以廣泛涉獵更多元的、我不懂的東西，讓自己更充實。

(受訪者 8)

阿龔演出的時候都會跳舞嘛，讓人無法不去注意他、很吸睛，然後真的去深度了解他之後，就發現他除了很會扭之外，還會拉小提琴又會彈鋼琴，而且，他從古典走向流行又把兩者融合，在表演當中付出很多很多心力，然後你會覺得他真的很厲害，看他那麼努力為蘇打綠付出，我也覺得我也好想為一個什麼東西這樣子很努力的去做。

(受訪者 12)

蘇打綠的六名團員各異的個人特色與氣質吸引著打粉們的推崇，但相同的是，其高學歷與音樂成就投射在打粉眼中的是做任何事都認真並全力以赴的形象，這樣的態度讓打粉打從心裡升起的不只是表淺的崇拜，而是深層的尊敬。身兼樂團的主唱及主要詞曲創作人，總是比較容易吸引閱聽人的焦點，常被媒體喻為樂團靈魂人物的青峰，也常是影響絕大多數打粉的要角。受訪者有八成特別受青峰吸引，毫無異議的全數認同與激賞青峰綜合著文青與諧星的反差個性，他們會記得青峰說過的話、甚至會集結成語錄，他們驚豔於他不按牌理出牌的急智與作風，他們也在乎青峰看待與對待這個世界的方式、在乎青峰關注與喜愛的人事物、在乎青峰與蘇打綠聽眾間約定俗成的默契、在乎青峰生活上的一舉一動、甚至在乎青峰是否記得他們的臉，最重要的是，他們認同青峰的真誠，對打粉而言，「真

誠」也幾乎等同於蘇打綠的標籤。

我很喜歡青峰欸，因為他很有趣啊、很有智慧、唱歌很好聽、寫的歌詞很貼近生活面，……，他講的話都很有道理、很有趣、很有自己的見解，對，就會被他吸引，而且他又這麼可愛(笑)，……不只是外表的膚淺的可愛，最主要是他的內心，很真誠，……。他也會關懷社會上很多需要幫忙的事情，就算受到抨擊或諷刺，他也會用一種比較談諧自我解嘲的方式來帶過去，……。

(受訪者 1)

最喜歡青峰，因為他的思維最獨特又多才多藝，又長得這麼可愛(笑)，……；他的個性也很開朗、活潑，因為我看過好幾場演唱會，透過演唱會就可以看出他的聰明機智和危機處理能力，有時候他也很機車、調皮、很叛逆，喜歡和歌迷唱反調或辯駁的互動，總是讓人又愛又恨的，我覺得青峰是我這輩子會去認真喜愛、最珍惜的歌手。

(受訪者 5)

我就覺得他很多的文章是很像在寫詩一樣，然後到欣賞他的歌也是因為，其實是因為詞，當然曲也很好，但是就覺得他的詞寫得很美，也很能夠觸動人的內在，他比較不是一個商業化，他比較是一個很細膩的觀察家，心裡面很多想法。

(受訪者 9)

Thompson(1995)認為，自我是個體積極建構的一個象徵物(symbolic project)(轉引自 James Lull et al./邱進福等譯，2005)。除了音樂文本，與蘇打綠團員相關的媒體內容，都提供了打粉穩定的資訊來源，藉此逐漸拼貼出一個完整穩定的社會認同與文化認同。蘇打綠的團員才能、想法各異，但是聚在一起就是蘇打綠。

<sup>61</sup>六人樂團的配置看似各自獨立實則緊密相依，猶如雪花在結晶過程，<sup>62</sup>「一個找到一個」，<sup>63</sup>成就燦爛耀眼的美麗結構，而能在主流市場開出燦爛的花朵，馨香閱聽人的耳朵，濃郁閱聽人的內在情感。

## (五) 小結

蘇打綠音樂作品之編曲跳脫了制式規格並融合了古典與現代多重元素，再加上多數作品的歌詞以個人生活經驗與情緒的體察轉化為隱晦多歧的高度詩化特性的呈現，與流行音樂市場的音樂作品區隔立現，頗能體現出班雅明所言的氛圍藝術 (auratic art) 之兩大特質：獨特性 (uniqueness) 與距離感 (distance) (Sanders/趙偉奴譯，2008)，卻又受惠於大眾文化的產製技術而讓蘇打綠的音樂作品具有可接近性 (accessibility) 得以傳播給無數聽眾，進而觸發閱聽眾入迷。迷可說是在某段特定時間內，特別為媒介內容的某些特質所吸引，並有相當程度之認同與涉入的閱聽人 (簡妙如，1996：15)。一般閱聽人會過度成打粉並非長時間的浸染在蘇打綠的音樂中，而是在某個瞬間突然受到歌曲或歌詞的「召喚」而迷，且觸發的原因皆與個體的人生經歷有關。在此，研究者使用「經歷」，而非「經驗」，乃因經驗所指的是某項人事物的體驗，而經歷所指涉的，除了包含經驗以外，也加入了時間性，亦即個體在人生旅途中所見所遇所感，積累與內化而得的歷練。這些歷練或大或小的形成了人生的「缺角」，在沒有刻意的追尋下撞見蘇打綠的某一首音樂後，填補或修復了心靈的一角或多角，<sup>64</sup>因而獲得愉悅，觸發成迷。因此，本研究將閱聽人過度成打粉的歷程以下圖表示：

---

<sup>61</sup> 老丁 (2016.11.21)。〈專訪—蘇打綠之父林暉哲：樂壇太擁擠看著累！華語圈都爭著上歌唱節目，獨立圈都要辦音樂節〉。上網日期：2016年11月30日，取自

<https://kknews.cc/entertainment/6ke2zxq.html>

<sup>62</sup> 〈為什麼雪花都是對稱的？〉(2003)。《科學人雜誌》。取自：

<http://sa.ylib.com/MagCont.aspx?Unit=columns&id=186>

<sup>63</sup> 蘇打綠在2014年十週年巡迴演唱會中，青峰說「蘇打綠呢，就是這樣一個一個慢慢找到生命中的彼此……」

<sup>64</sup> 〈尋找失落的一角及遇上大完滿〉(無日期)。取自：<https://www.youtube.com/watch?v=YodH0ObsrqQ>

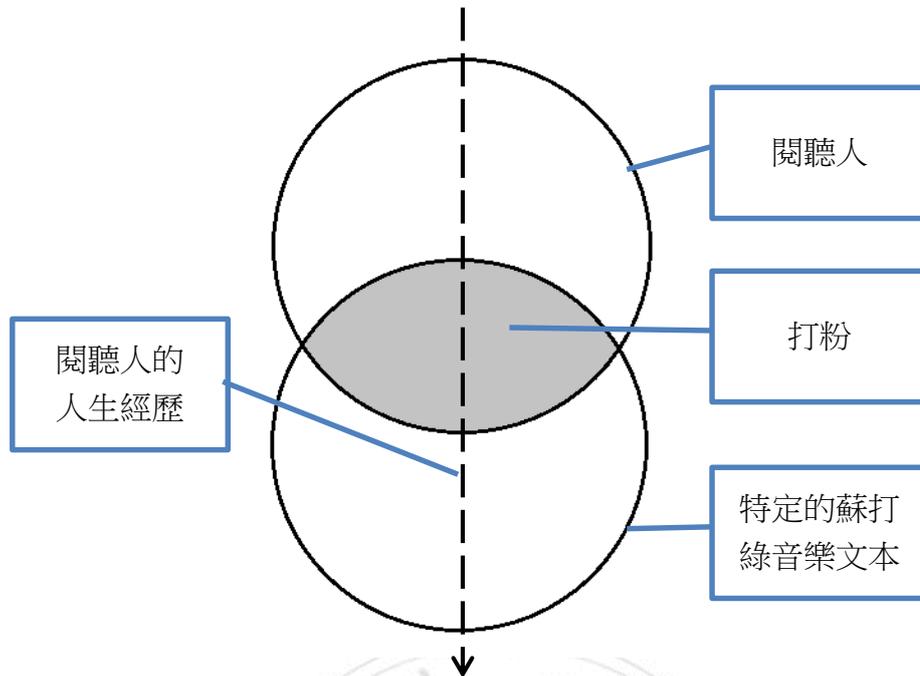


圖 4-1 觸動心弦的歷程

(參考自簡妙如(1996)「迷」之概念組成圖)

也因為閱聽人是與蘇打綠的音樂產生「心靈」上的衝擊才成為打粉，下段將探討蘇打綠的音樂在打粉心理產生的作用，以及其如何能具有撫慰與激勵閱聽人的療癒功能。

## 二、療癒功能

打粉在聆聽音樂時通常隨音樂播放器的歌單自由流轉，不會刻意選擇蘇打綠的音樂來聽，但多數打粉亦提及，在心情比較有起伏的時候，例如聽演唱會前後的期待與激動心情、工作或寫作業不順或有壓力的時候、情緒緊張或負面的時候、甚至是下雨的時候，蘇打綠的音樂仍為首選，而選擇的歌曲通常符合當下的心情或情境，即心情雀躍時會選擇節奏強烈或輕快的歌曲來聽，心情沉悶或難過時會選擇悲傷或抒情的歌曲來聽。音樂作品常是創作者自身情感與經歷的產物，當閱聽人接觸到與自身煩惱相呼應的音樂時，音樂便能產生鼓勵與慰藉的效用，

與 Aristotle 提倡的「淨化理論」相符，打粉在選擇聆聽與自身情緒同步的音樂時，讓激動的心情趨於沉澱，也讓音樂同理了自己的心情，同時淨化了內心的負面情緒。

不開心的時候，我就會播〈是我的海〉來聽，他的旋律還有歌詞還有青峰的唱腔，……，好像自己進到了歌裡的感覺，然後我就會有情緒的宣洩，痛快的哭，哭個過癮，然後就覺得自己的心被撫平了、好像好了，然後好像又有力量了。 (受訪者 1)

雨天通常很悶，……第二張專輯我覺得有一點陰鬱的氣氛吧，中間那部份。什麼〈被雨困住的城市〉還有〈背著你〉，還有〈符號〉，反正中間那幾首歌，是讓我覺得很適合在雨天聽啊，一種很悶的感覺，有點自虐吧，已經很悶的時候又聽很悶的歌。 (受訪者 3)

……抒解緊張情緒的時候，因為他們的歌比較以抒情類的為主，……，有可以放鬆心情的感覺。 (受訪者 6)

Fiske (1984) 認為，「某個文本」之所以流行，其讀者必定是能夠將該文本應用於其社會經驗，因此文本意義必須是開放的 (張錦華譯，1995)。音樂創作人對其作品固有其特定的指涉意義，但閱聽眾亦能自行從文本中構連意義，並從其中得到愉悅，相同的文本，會因閱聽人的人生經歷、知識等背景經驗不同而有不同的感悟與解讀。

〈日光〉一直給我一種歌頌春臨大地的感覺，不過因為他寫的文字意境很高，我沒有特別去查那些詞的意思，純粹是因為聽起來很單純、很自然。

(受訪者 1)

〈日光〉這首歌裡面提到的很多概念，我自己要過了好幾年、要發生了好一些事情的之後才能體會，裡面寫的很多東西都是我經歷過回頭再看的時候我才覺得：「啊，他真的講得很有道理！」例如說我要怎麼樣把握當下。

(受訪者 2)

〈日光〉的歌詞很別緻精巧，就是美，……，你聽得越久越仔細去讀歌詞，你會對生命有些頓悟，會從簡單的春天的美好看到人性的原始。

(受訪者 13)

聲音是有畫面、有色彩、有情緒、有氣氛的，聲音代表著空間(所在環境)在說話，以及人事物的互動(陳明珠，2010：60)。打粉在聆聽音樂的時候，除了透過淨化讓自己恢復心靈的輕鬆愉悅外，也常會將自身浸入音樂勾起的回憶與感觸之中，藉以緬懷、省思或想像，這種藉著音樂誘發當下不存在的情緒或情感，正是音樂對個體產生的心理作用。<sup>65</sup>

在深夜的時候，我喜歡聽他的〈空氣中的視聽與幻覺〉。我不知道怎樣，在晚上大概一點到四點的時候最喜歡聽這首歌。可能它第一句是“凌晨三點半醒過來”吧，它一直會讓我想以前大學在宿舍上網或是一種大學生耍廢的狀態，……，它整個氛圍呈現出很迷幻的感覺，我覺得那個東西我還蠻喜歡的。

(受訪者 3)

他們有一首叫做〈煽動〉，……它就是一個極短篇的小小寓言故事，然後是一

---

<sup>65</sup> 見第二章。

個出賣靈魂的一個寓言，我就覺得是一個很特別，然後很有畫面，很有意境的一個歌曲，然後加上那個曲這樣配起來，就是非常非常喜歡這一首。

(受訪者 7)

聽到〈喜歡寂寞〉的時候突然回想起很多很多以前的事情，跟感情有關的，然後會覺得，如果很早以前有這樣的歌，是不是就不會犯那麼多的錯。

(受訪者 13)

文字在表面上為一種溝通的媒介，但文字組合的底下則含有更深層的訊息意義結構。創作者本身會將自身的傷痛或負面的情感經驗轉化為文字傳達的靈感素材，在書寫的過程中會將其經驗重新消化整合，不僅讓自己得到宣洩，也讓閱聽人在偶然間讀到而在心裡泛起漣漪並得到撫慰。有將近八成的受訪打粉在使用蘇打綠音樂文本的時候，會去詳細了解創作者的作品產製背景，也會因為知道歌曲創作的發想而改變對音樂的原始感知，而打粉對於蘇打綠音樂的產製背景通常依賴預購而得的《蘇打誌》，這些打粉中有半數會邊聽音樂邊閱讀來了解，有三成是聽完後才閱讀，有兩成則是聽音樂之前閱讀；另外約兩成的受訪者除了偶爾會在對某個語詞不甚了解時會特地去查辭意，他們較注重閱聽人自我的解讀，以及音樂本身或 MV 內容所闡釋的意義。

原來他當初是用這種心理去寫出來這首歌，然後也會被他感動到，然後會去體會他當初的心情，那如果我下次遇到很類似、或是同樣的心情或狀況的時候，可能去聽到時會特別有感觸，也會特別有那種力量，就是從歌曲中得到力量。

(受訪者 1)

其實看一個東西，不管是書籍或者是什麼東西，音樂也是一樣，有時候你的

感受，你得到的訊息跟作者想要表達不一樣。所以有時候你會很想要探究我這樣的解讀到底對不對？是不是跟作者的本意是一樣的，……，有時候可能會跟你理解的不一樣，然後看你可不可以接受作者的解釋，不能接受的話，可能本身就有衝突。那如果可以的話，你的解釋的理由可能就會被代換成作者的理由，所以本身是會改變的。

（受訪者 3）

創作背景我比較不會，因為我通常就是比較不會想要去知道它歌曲的創作背景。我比較偏向自己的感覺，當然會有一些詞會查一下為什麼會用這個詞，青峰會用一些比較冷門的詞，有時候會針對一個詞去查，那就有點像是以前國文課本，就是看到一些生字會想要去查的心態，就會有那個動機，我才會去特別探究。

（受訪者 6）

在聆聽蘇打綠音樂的感受上，受訪者咸認為蘇打綠音樂給予他們正面的能量及溫暖的陪伴。六成的受訪者認為蘇打綠的音樂能貼近生活層面，因此能恰如其分的碰觸到個體的內心，讓個體有被陪伴與被愛的感覺，並鼓勵他們把握當下、不要害怕面對生活上的挫折、包容與尊重每個生命、以及用溫柔的堅定與這個世界對話或對抗，每每讓打粉在聆聽音樂的過程中找到自己，重新聆聽自我的內在聲音，並進而修正自己的想法或做法。

我想他們很貼近生活，陪伴性也很強吧。雖然他們主題很多元，但是有一個中心點，就是都很貼近人心。他們不高冷，並不談論太多離你很遠的話題，……。蘇打綠以人的內心為中心，我覺得是件很珍貴的事。很多時候他們的歌雖然感傷，但是不消極，一下子就打進心裡，很細緻。感傷拿掉之外，依舊很溫柔、很溫暖、卻也還是很積極，要聽的人好好面對生活，正面看待許許多多的事情。

（受訪者 2）

他們的旋律還有唱法都是比較舒服的，歌詞裡面有一些不管是理智，還是一些可以供人省思的一些社會方面的那些議題，……，他們會把他們的想法或者是一些對事情的態度寫到歌裡面去，我覺得蘇打綠的歌就是小情小愛的也是有但很少，大部分是有一些親情、友情或者是關於夢想或者其他更深刻的層面，是比較貼近生活的。（受訪者 6）

青峰的歌通常都很生活化，雖然他也有寫情歌，但是我覺得那個情歌是比較溫潤的，不會讓人家覺得好像那種台灣鄉土劇的那種感覺，那種感覺一定要很激烈啊，然後死去活來，他們的歌都蠻正面的。（受訪者 9）

很有感染力、很有愛。有些歌你可能聽了耳邊過去就沒了，可是我覺得他們的歌是可以唱到心裡面的，可以讓你感動，然後陪伴著我走過很多階段，每個喜歡他們的人，都可以在他們的歌聲找到一部份的自己，都可以在他們的音樂中或歌詞找到符合自己當下的心境。（受訪者 14）

有四成的受訪者則直言，蘇打綠的音樂療癒了他們。他們認為蘇打綠的音樂是傾聽者、扶持者，永遠溫暖的擁抱受傷和哭泣的閱聽人，教他們換個角度和態度看待困境，「沒有不會好的傷」<sup>66</sup>；鼓勵他們要相信自己可以做到真實的自己的樣子，「無論什麼世界，東風藏在眉心」<sup>67</sup>；讓他們從挫折中獲得奮起的力量，「是魚就一定要游泳？」<sup>68</sup>；也陪伴著他們走過人生中的低潮，「有多少苦痛，有你我一起度過、一起承受」<sup>69</sup>。這些打粉在蘇打綠的音樂中流下被同理的淚水，將內

---

<sup>66</sup> 〈你在煩惱什麼〉歌詞。

<sup>67</sup> 〈相信〉歌詞。

<sup>68</sup> 〈飛魚〉歌詞。

<sup>69</sup> 〈當我們一起走過〉歌詞。

在鬱積的負面情緒或想法形於外，<sup>70</sup>並認為自己獲得了可以再次對抗所面臨的困境的勇氣與力量，撫慰了內心的不安，並療癒了心裡的傷痛。

我之前很容易遇到挫折就陷入灰暗的世界中，感覺沒有希望了，但是聽了這首歌，我發現傷確實是會慢慢癒合的，沒有什麼事是真的嚴重到會失去生趣，不需要把事情看得過度嚴重、固著在上面，然後逃不出自己給自己的框框去鑽牛角尖啊、想不開啊，我之前就是都會這樣，然後下班騎車回家就有種，讓我就這樣、就這樣……算了的感覺(笑)，但是聽到這首歌就覺得其實沒有過不去的難關，當下就療癒了我受創的心，真的很有療癒的作用。(受訪者 1)

如果整個講的話，我覺得是療癒，因為他蠻多歌都有觸碰到一些生命的傷口或者是一些情緒啊，因為它都是從生命的某個點切進去，他們比較多關於生命的歌曲，而且他們切進去之後可能都會做一些描述或者是有一些解決的方法，他們幫助我的通常都是難關吧，就是一段時間的低潮，所以我覺得他們整個歌曲對我來說是很療癒的。(受訪者 11)

其實聽的時候就是很打中心裡，好像他在聽你說你心裡的痛苦，然後青峰的聲音就是很溫暖舒服啊，……之前可能自己硬撐著吧，哭不出來，但聽到青峰版的〈多希望你在〉就爆哭了(笑)，……哭過就覺得好多了，覺得有他們陪著一起走過，他們治療了我的傷，然後又扶著我站起來的感覺，……好像我們是聽歌的人，但其實被聆聽的是我們自己。(受訪者 13)

從受訪者聆聽音樂、參與現場、探究創作者作品緣由等方式與蘇打綠音樂文本的互動中，顯見蘇打綠的音樂確實在心理與社會層面上對閱聽人產生深淺不一

---

<sup>70</sup> 此為音樂產生的「發散」作用，見第二章。

的撫慰。本研究從個人、家庭及社會等三個壓力源與認同、淨化、領悟等三個療癒層次來探討蘇打綠音樂對閱聽人的療癒現象。

三個壓力源：

1. 個人：包含個體感情因素、自我認同、無來由的煩悶、不安慌亂等負面情緒屬於個體內在感受或動機行為的衝突，以及因某些情境受到感動而產生的內在反思。
2. 家庭：包含親子衝突、外地求學的思親情緒、家庭組織的變動及教養子女產生的婚姻衝突等。
3. 社會：與學校、工作、環境有關。

三個療癒層次：

1. 認同：從蘇打綠的音樂中獲得共鳴，知道自己不是唯一有如此困擾或遭遇者，並且覺得自己被接納與被同理的瞭解，讓個體覺得自己被鼓勵或慰藉或有支持感與陪伴感，了解自己並不孤單。
2. 淨化：透過音樂而達到心靈的淨化是相當重要而可見成效的階段。在得到音樂引發的感動與支持下，受訪者通常會藉由哭泣、放鬆或醒悟等方式，將負面情緒或想法發散出去，除了讓情緒得以宣洩與釋放，讓生命難關找到一個紓解的出口，也讓個體意識到原本壓抑而未發現的認知，達到自我省察，藉以改變個體的負面想法，轉化為正向的思考。
3. 領悟：受訪者藉由聆聽與閱讀蘇打綠音樂文本，包含作品的創作背景，對照並反思著自身的情緒、困難、行為反應等，最終產生「有為者亦若是」的想法，並以理性正向的態度去面對或解決問題。

本研究歸納蘇打綠音樂對受訪者的療癒功能如下表，研究發現，蘇打綠音樂最能療癒閱聽人的社會壓力；其次為個人壓力；而在家庭壓力上的療癒效果最低。此外，蘇打綠音樂最能在認同層次達到療癒效果；其次為淨化層次；而領悟層次

的心理療癒最難達成。所以在十五位受訪者中，多達十二位在社會壓力上透過蘇打綠的音樂獲得認同療癒，八位進入到淨化層次、而七位更深入領悟層次的心理治療；至於個人面向，有九位受訪者藉由蘇打綠音樂獲得心理支持與認同，七位進一步宣洩與淨化了情緒，五位更深入意識的覺醒與行動的改變；而在家庭面向，十五位受訪者中，只有四位獲得認同與淨化層次的療癒，且僅兩位進入領悟的心理層次，以下分述之。

表 4-2：蘇打綠音樂的療癒面向與層次

總人數：15人	個人	家庭	社會
認同	9人(60%)	4人(27%)	12人(80%)
淨化	7人(47%)	4人(27%)	8人(53%)
領悟	5人(33%)	2人(13%)	7人(47%)

資料來源：研究者整理製表

#### (一)個人面向：

焦慮常是導致自我誘發壓力的來源（藍采風，2010）。此部分的壓力來源包含受訪者在感情因素、自我認同、生活瑣事等方面所導致心理上的煩悶、感懷、不安、慌亂、焦慮等負面情緒，屬於個體內在感受或動機行為的衝突，以及因受到感動而產生的內在反思。而蘇打綠音樂在個人面向的壓力上所能達到的認同、淨化與領悟療癒層次如下述。

##### 1.認同：

受訪者中，有九位達到了個人認同的療癒層次，其中三位屬於感情因素造成的情緒壓力，有兩位屬於自我認同的困惑，兩位是因 MV、歌詞的意境或作品

的創作背景而觸動內心的省思，一位是在生活中累積的遭遇而產生了不安慌亂的感受，還有一位則是無來由的煩悶產生的負面情緒。

- (1) 感情因素：像是在分手後偶然聽見了符合其人生故事的〈再遇見〉而產生心理的共鳴；或是處於單戀狀態的思念情緒，認為歌曲的意境符合其心情；也有在分手後悲傷的情緒仍在心中盤繞，從歌曲中覺得有被撫慰的感覺。

我遇到感情壓力的時候會去聽蘇打綠的歌，蘇打綠的歌寫出了很多我內心的話，像《秋：故事》中有一首〈再遇見〉，我覺得他寫出兩個人分手後多年再遇到，而我一直不斷的充實我自己，對方卻一直停留在原地，寫得很符合我的個人經驗，讓我覺得很有共鳴。 (受訪者 8)

那時候就是單戀一個男生，然後就沒辦法，就是沒辦法很常看到他，聽這首〈我好想你〉就是有唱到心坎裡，特別有感覺。 (受訪者 12)

我通常只會因為感情而心情不好，因為心情已經悲傷了，你聽什麼都還是悲傷，所以就會去找符合自己那時心情的歌來聽，他對感情的歌曲都寫得很好，加上歌聲感染力十足，會覺得心情有被撫慰到。 (受訪者 14)

- (2) 自我認同：人是群居的動物，在成長的過程中為了適應大環境而不得不也不斷的學習社會化。佛洛伊德認為人格結構中有三個基本系統：本我 (id)、自我 (ego) 與超我 (super ego) (Sharf/馬長齡等譯，2009)。在我們學習社會化的過程當中，自我會控制本我，讓自己能在現實世界中發展出滿足需求的對應方式，而超我則反映出父母的期待或社會的要求。有時這三個系統彼此衝突時，個體會發展出所謂的「防衛機轉」(defense mechanisms)，例如戴著「面

具」過生活，若是為了符合社會標準穿脫自如無妨，但時間久了，也許麻痺而迷失原本的自己，也許在夜深人靜時感嘆不被了解的抑鬱。此時若有個空間能讓自己安心的面對自我，或被接納與同理的瞭解，對於個體來說，會有被鼓勵或慰藉的感覺。

所以有受訪者自我價值感較低，非常在意他人的評價與看法，常因擔心得不到肯定而患得患失，焦慮感較重，蘇打綠的音樂讓他知道不是只有自己才會遇到這樣的問題，而有被接納的感覺；也有認為自己的個性較內向，在讀書時會困惑於勉強自己去配合對方是否恰當，剛好在此時認識蘇打綠的音樂，讓受訪者在聆聽的過程中更加堅定自己的想法與感受，而從中獲得支持。

可能我是處女座的關係就覺得自己很多地方都不完美，好多事情都不完美，所以會比較自卑，會覺得自己的長相和能力都輸人一截，……。我覺得他們的歌曲很貼近生活面，所以我們會發生的事情，他們或許也會發生，只是層面上的不同，所以聯想到他當初創作的背景跟我發生的背景一樣或很像時，我就會去重聽他講了些什麼，會特別有感觸，會覺得不是只有自己會遇到這種事，別人也可能會遇到一樣的事，然後你會發現自己不是一個人。

(受訪者 1)

大學的時候對自我認定可能有一點自我懷疑，常會勉強自己或者是配合朋友什麼的，就會有一些疑惑，不知道自己這樣做是對或錯，……，他們就是唱他們自己要的音樂然後非常真誠的活出自己的樣子，……，讓我覺得有被撫慰的感覺。

(受訪者 11)

- (3) 生活瑣事：我們常會因為一個畫面、一篇文章或一句話而覺得被感動，有種「於心有戚戚焉」之感，尤其當閱聽人的生命歷練與創作者的相仿時，更容

易激發出這樣的感受。有受訪者喜歡在雨天和半夜聽〈空氣中的視聽與幻覺〉，與他個人的經驗相契合；也有因歌詞及 MV 觸發其內心，催化其認同了音樂當中所表達的思想。

下雨天的時候，我很喜歡〈空氣中的視聽與幻覺〉，再度更喜歡那首歌是因為，我有看過那一首歌他為什麼會寫這一首歌出來。因為我很喜歡台南這座城市，那一首歌他是在台南找他朋友的時候，然後好像下雨，……，我覺得雨天的時候聽這首再加上是在我很喜歡的台南誕生，在很悶的時候有種陪伴的感覺。

（受訪者 3）

我覺得〈你在煩惱什麼〉的歌詞還有 MV 還蠻觸動我的，我覺得，就是每個人可能會煩惱不一樣的事情，可是就像是他說的，其實很多事情都會過去，我們當下覺得很困擾的事情，可能過幾天、過幾個月，它就不是一件很困擾的事情了。我覺得那首歌寫得很好，我可能比較喜歡有一點點哲理的歌詞吧，他的詞寫得很美，也很能夠觸動人的內在。

（受訪者 9）

生活事件的改變會一直不斷地在向個體發出再適應的挑戰，在這樣的不斷衝擊下常會產生內在的不安及對穩定性的渴望。受訪者透由蘇打綠的音樂了解到自己並不孤單、有被寬慰包容的感受。當個體被溫柔的接納後，在心裡有一個信任的對象會令自己的心靈穩定而充實，便會察覺自己慢慢有了力量，平緩了壓力的衝擊。

我在生活中遇到了很多事，產生了很多感受，有很多情緒堆疊，但是自己來不及整理，或者是自己沒有那個能力去整理，直到聽到蘇打綠的歌才發現，原來不是只有我有這樣的感受，有一種直搗內心、被了解的感覺。因此有時

候是覺得心頭很暖，有時候是差點泛淚，所以並不是真的「感傷」，而是引起了情緒的波動和共鳴。 (受訪者 2)

負面情緒的堆疊有時候是個體本身也難以覺察到的進行式，有時無來由的低落情緒也難以明喻，受訪者就是在此情況下會聽固定的蘇打綠音樂來同理自己的心情。

我心情不好或是睡前，我就會聽〈是我的海〉，它的旋律就是很悲傷，搭配青峰的嗓音，然後聽完會覺得更難過，有點自虐的感覺(笑)，就覺得歌曲很有當下心情的共鳴啊。 (受訪者 4)

## 2.淨化：

受訪者中有七位達到了個人淨化的療癒層次，他們透由蘇打綠的音樂，各自以不同的方式來幫助自己宣洩負面情緒和壓力，並重新獲得再次面對壓力或困境的力量或認知。

(1) 淚水的洗滌：哭泣是人類與生俱來的情緒宣洩與情感表達方式之一，受訪者透過此種宣洩方式來幫助自己重新振作，並得到面對的力量。

聽了〈近未來〉我會覺得，有時候不完美也是一種美，……，他就是可以把牠詮釋得很好，讓聽的人融入他整個歌曲裡面，好像自己進到了歌裡的感覺，然後我就會有情緒的宣洩，痛快的哭，哭個過癮，然後就覺得自己的心被撫平了、好像好了，然後好像又有力量了。 (受訪者 1)

在聽〈獨處的時候〉真的是哭爆了，就是喜歡的人不在了啊，哭是一種情

緒的釋放嘛，然後你哭一次，就是你的悲傷就會被帶走一次，哭完之後會知道日子還是得過下去啊，該吃飯還是要下去吃飯(笑)。(受訪者 14)

- (2) 心靈的放鬆：Aristotle 提倡的淨化理論是音樂療法的基礎。<sup>71</sup>受訪者透過聆聽與當下心情相符的蘇打綠音樂，咸認得到心情上的舒緩與愉悅。

那時候失戀，然後就會聽失戀的歌，……，聽了〈我好想你〉就會把把自己再帶到那個時空背景下，就覺得很自虐，就是那種痛徹心肺的感覺，聽完就覺得好爽。(受訪者 3)

然後難過到一個極限後，會有情緒方面的釋放，就是感覺就是放鬆了，鬆了一口氣的感覺，原本是很緊的，聽完之後心情慢慢變鬆這樣。(受訪者 4)

他們的音樂一直都很清新風格，沒有多餘的贅詞或硬加進去的東西，給我的感覺很舒服很放鬆、有被療癒的感覺，讓我覺得情緒找到出口，壓力得以釋放。(受訪者 8)

- (3) 認知的重整：有受訪者在聆聽音樂的過程中，得到新的認知與自我概念的重整。

我就覺得我好像克服對「逝去」這件事情的恐懼了，例如得離開了，或者是跟誰要散了，可是因為〈日光〉跟我們說的，我就能夠放心，曾經擁有過的美好不會因為這些事情看不見了就死去。(受訪者 2)

---

<sup>71</sup> 見第二章。

我覺得主要是在人際方面的應對上，我以前很愛發脾氣，就是脾氣不太好，也很容易兇人，我現在就是聽到他們的歌的時候，會給我正能量改變我的心情，然後就會讓自己變得比較開心，不要去在意別人的看法。（受訪者 12）

### 3.領悟：

受訪者中有五位達到了個人領悟的療癒層次，他們透過淨化後的自我覺察，勇於面對與承認自己生命中的陰暗面，並將其融入自我意識中，化為強韌靈魂的養分及積極作為的動力。

(1) 意識的領悟：生命歷程中遇到的外在挫折或內在陰影並不會消逝，但透過「轉念」可以將它淡化。透過觀看的窗口，受訪者看到了文字顯示的畫面與人物，同時也看見了自己，在心緒回到現實時，如同即將破繭的蝴蝶，得以獲得重生。

後來我覺得，其實最重要的就是把握當下，不在於說我到底是要，呃，留多少回憶、跟多少人見面，我覺得其實不用這麼緊張，因為並不會因為我不在場了，或者是這些事情要暫時的先過去，這些感動、或者是我喜歡的這些美好就會不見。後來我有了這樣的體會之後，我就沒有那麼緊張了。

（受訪者 2）

〈御花園〉是在講一些有權利的人操控著沒有權利的人，然後在傷害沒有權利的人這樣子，……。聽這首歌的時候常會想起這一段，然後自己若再遇到同樣的事時，要有勇氣不要隨波逐流。

（受訪者 4）

青峰的歌讓我覺得：不要跟自己過不去、遇到困難不用害怕，去面對就對了、我應該不是只專注在自己的領域，而是可以廣泛涉獵更多元的、我不懂的東西，讓自己更充實。 (受訪者 8)

(2) 行為的改變：當思想變得正向時，行為也會有相稱的改變，跨出去的第一步是困難的，但卻能得到更珍貴的寶物—勇氣，並得以催化個體的成長。

像我看到店員臉很臭的話，我就不會再被影響，雖然說不會去兇他，但是會跟他說，就好聲好氣的講，希望你下次可以開心一點，比較有行動力用對的方式去做這樣的事。 (受訪者 12)

〈飛魚〉裡面講到「開花不一定要結果」，就經過了一些事情之後你回來聽，會很有體悟，很多事情你會知道是不用勉強自己的，他這樣的人生態度就會影響到我去用比較正面的角度去看待或是處理事情。 (受訪者 14)

至於受訪者的人口背景與個人面向上療癒層次的關係，就性別言，男性在認同與淨化層次上雖高於女性，但應與蘇打綠樂團的男性粉絲較少且偏向感性特質者較多有關；在學與在職者在認同與層次無二致，但已婚者在認同層次明顯高於未婚者，應該與其人生歷程有關，因為背負了更多的責任，所遇到的壓力元素也更為複雜，所以聽到著重於敘述人生經歷的蘇打綠音樂時能契合個體當下的煩惱，而產生較高的共鳴感；此外，在學者在淨化及領悟層次中皆高於在職者，推測可能與打粉「乖巧」的特質及他們對蘇打綠的「信仰」有關，使得在學的打粉在其音樂薰陶中有如沐春風之感，並安心於在其音樂面前釋放潛抑的情緒。

(二)家庭面向：

涵蓋親子衝突、外地求學的思親情緒、家庭組織的變動及教養子女產生的婚姻衝突等。

#### 1.認同：

受訪者中，有四位達到了家庭認同的療癒層次，其主要是針對親子衝突、異鄉思親、雙親離異和婚姻衝突等家庭壓力。

- (1) 親子衝突：受訪者小時候數度經歷與目睹了家中父母的的爭執、父親的不負責任與母親的委屈妥協，年紀漸長，家中氣氛漸佳，在聽到〈小時候〉的創作背景與單曲時，勾起了過往的回憶，了解過去時時擔心父母爭吵情形的恐懼不是只有自己才有的遭遇。

像他寫給他爸爸的〈小時候〉，我覺得他寫的不只是他跟他爸爸，他寫的好像是我們跟自己的爸爸媽媽，……，自己小時候也曾經有類似的經歷，所以聽了覺得自己並不孤單。 (受訪者 1)

- (2) 異鄉思親：從小在父母關愛中成長的個體，享受著父母無私的愛，小小年紀還不懂離別的意義，總嫌父母的叮嚀叨絮，只想趕快長大，享受獨立自主。受訪者在大學前一直想離家讀書，如願後出門在外總是得靠自己提點自己，再沒人隨身呵護叮嚀，在每一次回家又離家的路徑上反覆的想念與掛心，才明白了自己對家裡的愛。

大一時，在宿舍然後那時候是周末，然後我沒有回家，不小心點到〈早點回家〉，那時候我是看著 MV 聽的，他那個 MV 就是有他爺爺奶奶的影像，然後歌詞寫的完全觸動到我，覺得爸爸媽媽把我們撫養長大，然後我們離開

他們的感覺，應該把握時間相處的。

(受訪者 4)

- (3) 雙親離異：夫妻感情融洽，家庭生活便建立在愛與幸福之上，一旦感情生變，最能直接感受變異的通常是孩子。受訪者在青春期時雙親離異，但為了孩子仍居住在一起，只是過去常常全家出遊的景致不再，也使得受訪者一度不諒解父母。在聽到青峰為他的爺爺奶奶寫的歌時，觸及了過去的回憶，並從音樂中得到共鳴。

影響我最深的是〈早點回家〉這首歌，……。歌詞中提到「我們都是一個人加上另一個人的長相，時間的牆，從他們的手掌到我們的肩膀……牽絆，踉蹌，白髮靠我們欣賞…」每當聽到這段就會想起以前小時候常全家人外出的光景。

(受訪者

5)

- (4) 婚姻衝突：造成婚姻衝突的原因有很多，受訪者原本與配偶關係良好、互敬互愛，但結婚多年來常為了兩個小孩的教養問題發生或大或小的爭執，逐漸感到心力交瘁的受訪者在此時與朋友產生了精神上的外遇，在道德與逃離的兩難拉扯之際遇見蘇打綠的音樂，深受感動而覺得被同理。

《你在煩惱什麼》這張裡面寫了很多關於親情、關於友情、關於愛情的歌，都非常有哲理，……，那時候我的家庭關係有了一些變化，然後他說「沒有不會淡的疤，沒有不會好的傷，沒有不會停下來的絕望」就覺得，對啊，你在煩惱什麼呢？……有被同理的感覺。

(受訪者 13)

## 2.淨化：

四位產生認同療癒層次的受訪者，都進入了淨化的療癒層次中。與個體相處最久的，除了自我本身，就是家庭。家庭是型塑一個人基本情感與態度的場域，孩子的身上流著與父母相同的血液，因此特別容易流露出真情。在家庭的淨化層次中，多數受訪者皆透過淚水的洗滌消除內心的負面情緒，宣洩內在的壓力，並從音樂中獲得正向的能量。

- (1) 淚水的洗滌：有受訪者在負面情緒消除後，反思家人的支持與愛的重要性；也有受訪者一直將與配偶為了子女教養爭執以及精神外遇歸咎於自己、如果自己不存在就沒有這些問題……等不理性思考，在釋放情緒後也較能正視問題的所在。

他的 MV 中呈現出來的也有這一段，也有家庭中父母在爭吵，小孩在旁邊的那種無力感，<sup>72</sup>當下就觸發了心裡的那一塊，就流下淚來，……他的歌詞中人生每段道路上都會遇到一些挫折，可是這個東西不是永久的，仔細回想，家人的支持總是會讓你慢慢慢慢的重新振作起來的力量。 (受訪者 1)

一直聽著〈早點回家〉，然後我就哭了，……，可能以前就會想著怎麼離開家吧，可是現在就會好想回家，然後很想哭，就感覺我變得比較愛家人一點。 (受訪者 4)

當下聽完就是一直哭吧，好像把心裡積壓很久的，然後你也不知道該跟誰講的通通發洩出來了，其實每次聽每次都會流淚，……然後有一些歸咎到自己身上的那些不好的東西好像就慢慢淡了，胸口一直壓得很痛的那一塊好像崩解了，就像情緒的怪獸得到了釋放，你好像又可以重新呼吸一樣，好

---

<sup>72</sup> 〈你在煩惱什麼〉歌曲 MV 部分內容。

像可以把一直歸咎在自己身上的不理性丟掉了一樣。 (受訪者 13)

(2) 認知的重整：受訪者在反覆聆聽蘇打綠音樂的過程中，逐漸消弭一直以來對父母的不諒解，並能站在父母的角度去了解父母對子女的付出，思想變得正向。

……也漸漸開始明白，縱使父母之間的感情不復在了，但和小孩子的連結仍會在。對於父母的不諒解也是在長大之後才漸漸釋懷。「日子很短，只要是陪在孩子的身旁…早點回家，早點回家…」也開始明白父母雖然不常將對我們的愛說出口，但對於該給我們的關心和資源卻從沒少過，只是我們都不懂得珍惜。 (受訪者 5)

### 3.領悟：

兩位已婚的受訪者皆達到了家庭面向的領悟療癒層次。一受訪者婚前都住在家裡，婚後離家，在反覆聆聽了音樂後，能從不同的角度去面對長時間以來熟悉卻又厭倦的家庭相處模式，改以正向的心態去調整與父母間的相處；另一受訪者透過對歌詞內容的自我解讀後，能釐清思緒，加強且理性的與另一半溝通，最終回歸家庭。

常常在聽這首歌時，我就會省思，然後我要趁爸爸媽媽都還在的時候做一些、就是不要對他們那麼硬啦，互動上不要那麼硬，其實父母都是擔心小孩子的，就是刀子口豆腐心啦，我們應該體諒，然後多把握時間相處。

(受訪者 1)

我覺得這首歌<sup>73</sup>好像來的正是時候，它提醒我在家庭中的角色到底是什麼，知道自己那些都是不切實際的空想，是時候及時切斷不該有的情愫，然後當然跟老公好好溝通也有，然後就是回歸家庭該有的軌道。（受訪者 13）

至於受訪者的人口背景與家庭面向上療癒層次的關係，大多數受訪者都沒有來自家庭面向的壓力源，可能與未婚者比例較高，或是蘇打綠團員與家人間感情密切而較少家庭相關作品有關，也因此，已婚者在家庭壓力且達到療癒層次的比例也較未婚者高；再從性別來看，雖然僅有女性能療癒家庭壓力源，但與男性皆未婚且暫不具家庭壓力有關，不過，傳統將女性與家庭連結，舉凡家事勞務、子女教養、照顧長輩等工作多落在女性身上，而在現代社會，已婚女性更需兼顧家庭與工作，當兩者衝突時，個體將面臨兩個以上的壓力；此外，即便是未婚女性，因自小浸潤在家庭環境，會透過觀察模仿學習與認同自己的性別角色，再加上社會長期建構和期待的女性特質，例如較感性、較柔弱、較缺乏安全感……，與男性相較之下，女性似乎更依賴著家庭的聯繫與羈絆，也更在乎家庭的完整性，她們會比男性更需要安定的歸屬感，因此女性比男性更容易感受到來自家庭面向的壓力，也更容易獲得療癒。

### (三)社會：

社會面向有工作職場壓力、學校學業或活動的壓力、未來的人生規劃以及社會現況感受等。

#### 1.認同：

受訪者中，有十二位達到了社會認同的療癒層次，其中有五位與工作相關，五位是來自於對社會現況的觀察或生活體現的感悟，還有兩位與學校課業或活動

---

<sup>73</sup> 此處受訪者指的歌曲為〈喜歡寂寞〉。

相關。

- (1) 工作壓力：有受訪者面臨工作上的變動而感到不適應，包括自認屬於安逸型，突然被告知職務調動並於幾天內就需上手，還有喜歡接受挑戰，主動變換工作跑道後才發現並沒有那麼容易，需要重新適應，而她們都在閱讀蘇打綠音樂文本的過程中得到了支持。

2011年他們推出《你在煩惱什麼》專輯……那時候我的工作很不順啊，突然被調到一個不熟悉的工作領域，工作壓力很大，……他的歌詞中有「沒有不會淡的疤、沒有不會好的傷」，我覺得很有道理……我發現好像不是只有我會遇到問題，別人也是會遇到問題啊，只是我們遇到的問題可能是不一樣的，所以世界上不是只有自己是悲慘的。 (受訪者1)

那個時候應該是我正好要轉換跑道的時候，然後一直覺得……因為之前做的是一個很穩定，但是自己覺得很沒有意義的工作，然後想要轉換的時候就遇到蠻多困難的。……，有一首歌是〈燕窩〉，是講說我們這麼盡力去做，就是像燕窩不是已經做巢做到吐血，就是我們已經非常非常盡力去做，那如果去看到它後面創作那些目的啊，也會覺得說我其實也是這麼努力，你就覺得獲得了一個情感上的支持。 (受訪者11)

有身為文字工作者的受訪者認為，文章的產出是一字一句的斟酌與巧思而來，如同〈燕窩〉中燕子以血沫織巢的嘔心瀝血般，成品出來若有人欣賞便已值得；另有受訪者從〈十年一刻〉對照自身工作經驗中體悟到的「台上一分鐘，台下十年功」格言真義；也有受訪者在不斷要求自己追求完美的壓力中，以及確信努力必有收穫卻未必盡如人意的失望下，從〈飛魚〉看到了自己莫名的堅持。他們都

將自身的工作經驗與歌詞內容、創作理念相對照而產生了共鳴。

以燕子來比喻整件事情，<sup>74</sup>是一個很特別、很貼切到位的事情。也跟我自己之前有一些些關聯。我之前有一段時間要寫很多東西，……。所以我那個時候覺得這首歌對我來說共鳴很大、我很喜歡，而且幾乎找不到任何其他的歌在講這個主題。 (受訪者 2)

〈十年一刻〉對我來說特別具有意義。從小就知道的道理「台上一分鐘，台下十年功」，可是從他的嘴裡唱出來就覺得很認同、特別能打中我，然後又搭配 MV 營造出來的感覺，真的就是鼓勵人不要覺得小看自己或怎樣，要努力去做應該做的事情，包括讀書啊工作啊這樣，尤其是現在已經出來工作一段時間。 (受訪者 10)

我算是個工作狂吧，然後因為是主管，所以會對自己有一些要求，就覺得應該要以身作則，然後常常就把自己逼得很累，……那時候聽到〈飛魚〉的時候就覺得：啊，真的是在寫我！我真的太執著於種豆得豆了。 (受訪者 13)

(2) 社會體察：流行音樂的歌詞多半能反映當代的社會氛圍，蘇打綠樂團長時間投身關注癌童的公益活動外，被媒體封為「時代的吟遊詩人」(王雅玲，2014)的樂團主要詞曲創作者青峰，更常針對社會議題發聲，例如江翠國中護樹、護鯊拒翅、反媒體壟斷宣言、多元成家議題……等等多種面向的社會議題，顯見其對自身所處的社會環境具有高度敏銳的關切與觀察，並能藉由創作批判、諷喻、對抗各種社會亂象，卻又能懷抱著「溫柔的推翻這個世界」的柔

---

<sup>74</sup> 青峰透過〈燕窩〉這首歌指涉歌者創作的價值。原文：這首歌講的是我認為自己的歌者價值。燕子築巢，然後被佔有、淬鍊成一種殘忍卻被定義成「造福人們」的結果。我想歌手有時也是如此，從口中建築一個家，有時被認為傻，但若你想起我的歌，便已是值得。因為有你的分享，便已是完美。(資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=9mQv7NhBo-c>)

軟，正面的給予閱聽人鼓勵、希望，以及更多的反身自省空間。

〈近未來〉的前一首好像是〈煽動〉吧，我也忘了，大概就是最後兩首歌或者是中間那幾首，就是我那個時候的感覺，對於出來社會現實面、對於社會上的生命體驗、人與人之間的一些關係或者什麼之類的，我覺得那個是非常貼切的。……蘇打綠他們對於出社會後會面對問題和困境是承認而不避談，我覺得是讓我很有共鳴的。 (受訪者 3)

我特別喜歡《夏/狂熱》，我覺得它是最貼近我們生活的一個專輯，像那個〈掌聲響起〉就有講到霸凌，就是有講到網絡霸凌、鍵盤霸凌，然後對照著最近的社會事件什麼小模自殺的，就感覺他們有未卜先知嗎？……，所以我覺得他的歌詞很能貼近我們會遇到的，所遇到的困境這樣。 (受訪者 4)

我覺得青峰的歌詞是真的很生活化，很恰如其份，他不會太煽情，但是又有味道，……，他是一個文筆很好的，其實現在歌手有點像古代的詩人吧，但並不是所有的歌手都是這樣的，只有像蘇打綠這一型，比如說青峰他就是像詩人，……，他不是純粹抒發情緒而已，……，他會提醒你留意一些我們比較內在的東西，或一些現象，比如說煩惱啊，某一些東西的偏執，讓我覺得他就是可以唱得最貼近他寫的那些心境吧，所以特別能引起共鳴。

(受訪者 9)

〈小宇宙〉的詞寫得很直白犀利，他用的詞每個都很有意義，而且都很貼近生活，像他歌詞裡面「賣衣服的店員態度就好像我花錢只是來買她臭臉」，<sup>75</sup>真的就是我們很常遇到的狀況啊，可是他竟然把它寫成歌詞了，就觸動到

---

<sup>75</sup> 原歌詞應為：賣衣服的店員態度就好像就好像我花錢只是買她臭臉。

我的心，真的太貼切了。

(受訪者 12)

《夏/狂熱》那張專輯很多歌，例如像〈共舞〉啊、〈御花園〉那些，你對照到社會那些政治人物或一些社會現象，你真的會覺得吳青峰是先知耶，可以在那麼早以前就寫出那麼符合現在社會狀況的東西，真的很厲害。

(受訪者 15)

- (3) 學生生活：有受訪者選擇〈十年一刻〉對照著上台表演前努力練習的他們，透過歌曲內容傳達的意思體會到「要尊重能在台上表演的人並認同其背後的努力」的道理；也有受訪者當時正在準備考大學，每個曾為學生的人都有挑燈夜戰的經驗，在每個辛苦與奮鬥的孤單夜晚，聆聽〈獨處的時候〉讓她獲得陪伴與被同理的感受。

我覺得對我特別意義的歌是〈十年一刻〉，我之前就是參加過社團，然後有帶過營隊，營隊都要有隊歌，當時我推薦同學們選這一首歌當我們的隊歌，……，我覺得這首歌對於我們當下準備表演的人來說，就是努力做好自己份內的事情，這是當時在練習營隊表演，搭配這首歌體會到的一些道理，覺得它的歌詞很符合當下的心境，有被支持的感覺。

(受訪者 6)

……〈獨處的時候〉，就是我那時候覺得我自己在孤軍奮戰，在晚上要很拼的時候，就是讀書的時候，雖然是感覺好像很孤單，就是只有我一個人，但是他們的歌會讓我知道：喔，有人也有這種感覺，所以會告訴自己再撐一下，讓自己不會覺得說很難過，或者覺得很猶豫，有種「欸，你說到我心裡的感受」的那種感覺。

(受訪者 7)

## 2.淨化：

從認同進入了淨化療癒層次的有八位受訪者，其中有五位藉由認知的重整得到淨化，可能與蘇打綠的音樂文本有許多隱喻的、發人深省的、甚至艱澀的寓意在其中，閱聽人必須透由過往的認知經驗不斷地進行自我省思而得到某些正面的啟發有關；有一位透過淚水的洗滌來鼓舞自己，以及一位從音樂釋放的氛圍中得到心靈的放鬆；此外，還有透過盡情唱出來而達到負面情緒的宣洩。

- (1) 認知的重整：古羅馬斯多葛派著名哲學家 Epictetus 說過，「傷害我們的並非事情本身，而是我們對事情的看法」（陳思宇譯，2009）。吳青峰的歌詞具有高度詩化現象（張維真，2014），除了善用隱喻及巧妙的鋪陳傳達其人生觀與價值觀，其實也間接鼓勵著閱聽人透過自身的經驗背景或想法觀點切入其中，而能產生對自己有意義與影響力的解讀。在這個過程中，閱聽人變得更能站在旁觀者或創作者的角度去看待自身遇到的問題，重新解構與轉化文字的意義，進而內化為自己的力量。

我之前很容易遇到挫折就陷入灰暗的世界中，感覺沒有希望了，但是透過這首歌，我發現傷確實是會慢慢癒合的，沒有什麼事是真的嚴重到會失去生趣，不需要把事情看得過度嚴重、固著在上面。 （受訪者 1）

那一字一句也確實就像燕子在反芻、用自己的血繼續編織搭起那個巢，搭起這個家。創作的時候，其實這個過程是沒有人看見的，直到我都做好了，就像青峰說的，都煲成一碗湯之後端給別人，如果別人覺得這個東西好、他們很喜歡、或他們願意用、或者是有人欣賞，那我也就覺得那一切都是很值得的。 （受訪者 2）

其實在聽《夏/狂熱》的時候，就是常會讓我想到、讓我回想起之前國中的時候我曾經霸凌一個同學，現在想起來很糟糕，自己怎麼可以跟同學一起去排擠他……，如果聯絡得到他，很想跟他道歉。（受訪者 4）

〈近未來〉聽完會去思考，它有一種跟你講說現在的一些痛苦或者是說現在遇到的很多困難，其實都是反正都是會遇到的嘛，就算你在這些困難之中面對現實的殘酷之中，就是告訴你說生命就是一定要有裂縫，陽光才能夠照得進來，然後告訴你，你還是正在靠近你要的未來這樣子，聽完會讓自己覺得負面的東西被消除了。（受訪者 11）

他歌詞裡面就是有一句「衝破極限想尋找什麼？一定找的到沒有過！」我就覺得，我一直這樣加班，一直拚一直拚到底、其實也沒有說比較多薪水還什麼，可是我這麼拚卻忽略人生其他重點這樣對嗎？就突然覺得心情輕鬆很多，很多事情沒有一定要怎樣啊，盡力就好，「放自己好過」。（受訪者 13）

- (2) 淚水的洗滌：有受訪者在面對考試壓力的時候，會有一個最愛的分類歌單，配合著當下的情境讓淚水清洗掉混亂與煩悶，提醒自己這些都是過程，改變了自己對壓力造成的負面影響的看法。

晚上一個人念書念到很晚，會常常聽〈獨處的時候〉，就會覺得我現在也是一個人，然後會一直哭一直哭，很打動人心，聽完就覺得怎麼那麼好聽，又更愛他們了，然後這些辛苦就是過程，也沒什麼大不了的。（受訪者 7）

- (3) 心靈的放鬆：有受訪者在面對課業瓶頸的時候，會選擇特定的蘇打綠音樂來紓解壓力，通常以節奏輕快緩和的音樂為主要選擇，在聆聽的過程中也再次

咀嚼歌詞中的涵義並有所得，而能讓緊張的情緒放鬆。

我在做一些簡報的時候，有時候可能論文寫不出來的時候，就會聽他們的歌，就是會挑他們節奏比較舒服、抒情的歌來聽，主唱的聲音都是細細軟軟的，我覺得在緊張的時候聽他們的歌，有可以放鬆心情的感覺，心情會比較沒那麼緊張，而且他們的歌都很勵志，像〈他夏了夏天〉這首歌裡面，就是說不管職位是什麼，盡量把自己的工作做到好，……歌詞讓我覺得就是盡力就好，不要太鑽牛角尖。 (受訪者 6)

- (4) 有聲的吶喊：除了聆聽音樂以外，唱歌、大叫或參加音樂演唱會等，都是舒壓的好方法。<sup>76</sup>有受訪者在面對考試的壓力時，會特別想要用節奏感強、文字夠犀利且有意義的歌曲來提振自己的精神。

我在準備考大學的時候，因為是還蠻，就是很累，然後很煎熬的一段時間，學業不順利的時候，我會聽比較嗨的，舉個最新的例子像〈他舉起右手點名〉，這首歌唱完之後會很舒爽，雖說是在唱歌，可是有在嘶吼的感覺，用盡自己的力氣，然後把不開心都唱出來，唱完之後會覺得很輕鬆。 (受訪者 12)

### 3.領悟：

有七位受訪者達到了社會面向的領悟療癒層次，他們從原先的困境中或維持原狀、或逃避不理，在聆聽蘇打綠的音樂時產生了某種程度的認同，並「強迫」自己轉身進入那不斷盤旋也不曾離去的壓力中，去正視與征服困擾自己的源頭，而能從被壓力源控制情緒轉而反向用自我意識去積極操控壓力源。有三位受訪者在思想上的領悟後能以更正向的態度去面對原先的困境；另外四位受訪者則在情

---

<sup>76</sup> 見第二章。

緒與觀念的淨化後得以跳脫原先自我設限的框架，並積極的以行動去解決問題。

(1) 意識的領悟：人處於汗濁的情境中越慌亂越顯混濁，唯有沉澱才得以清濁。

有受訪者在工作上遭遇了突發調動的不適應而備感壓力，透過〈你在煩惱什麼〉的 MV 意境與歌詞內容而能夠靜下心來思考與面對，從而得到解決問題的信心；也有受訪者從〈各站停靠：〉的歌詞意涵體悟到萬物順應大自然運行而生，人只要盡力過其實不需一定得獲得什麼；另有受訪者從〈近未來〉明白了：「就算世界如此複雜而困難，這些都會過去，未來會不斷的來」的道理，並從中得到認同、撫慰以及希望。

這首歌我覺得很勵志，激勵了我，治好了我的傷，它也幫助我找方法，每個人解決的方式不同，我相信我也可以找到方式解決它，然後走過去。

(受訪者 1)

很多時候，努力了很多事情，出來卻不一定完全是自己想要的結果，那其實沒有關係。並非說我們放棄或擺爛，我們要做的不過就是順應生命。不是消極的意思，只是不用這麼掙扎，得不到的東西不用硬是咬著，如果我都已經努力過了的話。

(受訪者 2)

〈近未來〉我覺得是蠻能代表蘇打綠的歌，他們就是一直不斷地在鼓勵大家，去接近你要的夢想，然後聽完之後覺得好像又重新萌生力量，我可以再去挑戰一次這樣子。

(受訪者 11)

(2) 問題的解決：行為的改變通常不是一蹴可幾，而是透過潛移默化而來。有四位受訪者從音樂中獲得的啟發而更有積極的實質作為。有受訪者透由蘇打綠

的音樂正視自己曾經的錯誤並勇於改變，以更正向的態度去對待他人；還有受訪者透過音樂緩解自己讀書的壓力並獲得體悟與再投入的力量；另有受訪者因為見到阿龔一個人寫了給六十人交響樂團的樂譜，深深敬佩他所投注在音樂上的心力與認真，再加上歌曲給予的動力而強化自己規劃未來的行動力；也有受訪者不再執著於「種如是因，得如是果」的迴圈，而能改以輕鬆的態度去面對工作上的挑戰。

透過蘇打綠的歌，我常會想起那時候不懂事的那段，讓我比較會省思和改變對人的態度和方式，不會再用那種不對的方式去加在別人身上。（受訪者 4）

那段時間其實我常常會聽他們的一首是〈十年一刻〉，然後一首是〈當我們一起走過〉，一首是〈獨處的時候〉，然後是〈狂熱〉，……，然後會覺得他們這樣子從零到有，就會覺得說其實很多事情也是這樣，那時候我在念書，自己也在這麼慢慢累積，累積起來才有後面的成果啊，然後就讓我再有動力再繼續這樣。

（受訪者 7）

那時候剛好就是遇到一些就是停滯不前的事情，就是有在想未來的事情，……，聽了〈再遇見〉之後，讓我覺得我又有更多更多動力了，然後就會覺得，對自己有更多的信心和肯定，然後自己會做出對的選擇，用我的方式繼續前進下去。

（受訪者 12）

當然之後就比較不會說要把自己或底下的人逼得很緊啦，很多事情可以有許多角度去看嘛，就像他說的「天空就算不藍或許還有彩虹」，人生的意義和快樂有很多種可能性，我會找到一個舒服的方式去面對工作上的挑戰。

（受訪者 13）

至於受訪者的人口背景與社會面向上療癒層次的關係，在性別上，女性在社會壓力源的各層次療癒中皆高於男性，應與男性人數比例較低且均為未婚有關；其它兩項人口背景則未有顯著差異，應與蘇打綠的音樂作品內容皆源自創作者自身的生活經驗與社會觀察有關，他們出身學生樂團至今已超過 15 年，生命歷程中也多了更多的身分、責任與體驗，作品的面向也更廣泛與多元，因此蘇打綠的音樂容易打中各年齡層的閱聽人，讓更多人能從中獲得深淺不一的療癒。

#### (四)小結

在訪談的過程中，多位受訪者提到蘇打綠的歌給予他療癒的感覺、治好了他受傷的心、撫慰了不安和緊張的心情。總結研究發現，蘇打綠音樂最能紓解社會壓力，其次是個人壓力，尤其是在認同療效上；而領悟屬於深層的療癒層次，所以較難達成；此外，家庭壓力的療癒效果最低，應與閱聽人多為未婚背景，且蘇打綠音樂多為個人抒情和社會批判有關。

至於人口背景與蘇打綠音樂療癒效果的關係，女性已婚者較能達到家庭壓力的療癒效果，在職與已婚者則在個人壓力上較能獲得心理支持與療效，顯見蘇打綠音樂的療癒效果與性別和年齡有關，因在職和已婚者年齡較長，經歷較多的人生挫折與生活歷練，而男性較不會公開表達內心壓力，或有其他紓壓管道例如運動等。

## 第五章 結論

本研究採深度訪談法訪談十五位打粉，並以專家學者所提出的各個壓力面向整合為三個壓力源：個人、家庭和社會，佐以書目療法的三個療癒層次：認同、淨化與領悟，藉以爬梳打粉對蘇打綠音樂的「使用行為」及「感知」來了解打粉使用蘇打綠音樂的接收與互動情形、以及其如何產生療癒效果。研究發現：

### 一、蘇打綠音樂的接收與互動方面

在音樂產品的取得與聆聽上，九成以上受訪者皆會購買蘇打綠的實體音樂專輯，不到一成的受訪者因經濟考量而從線上購買單曲，他們一致認為購買的行動是因為認同蘇打綠對音樂的堅持與用心，其中將近九成的受訪者採預購方式購買，主要是為了獲得刊載著詳細專輯產出背景及經過的《蘇打誌》，且將近六成的受訪者認為具有文青特質、喜愛文字的人會喜歡蘇打綠，因為除了聆聽音樂外，閱讀蘇打綠音樂文本更是打粉深入蘇打綠底蘊並體驗創作者觀看世界的一個窗口，而這可能與受訪者多為高學歷背景有關。

在音樂表演的參與上，超過八成的受訪者排除了時間與地緣關係而參加過一場以上的簽唱會，六成則參加過三場以上；演唱會場次則有六成參與過三場以上，撇除時間、地緣關係及經濟因素，門票秒殺造成的一票難求成了打粉最大的考驗，相較於男性打粉的隨緣，年輕女性則會積極透過在 PTT〈蘇打綠板〉上徵票取得演唱會票券；此外，蘇打綠的現場表演形式與眾不同之處有二：其一，除了既定歌單，也開放現場聽眾點播；其二，主唱青峰本身融合了善感文青與機智諧星的反差性格與談話，透過現場的張力及與聽眾間的互動才能激盪出的驚喜、激情與感動，並非事後的 DVD 或心得文可以再現，也因此簽唱會的免費現場與演唱會的有價現場體驗選擇中，專場演唱會成為打粉的現場聆賞首選。

在背景訊息的蒐集上，相較於 FB 及微博圖文影音並茂的社群媒介，九成以上的受訪者會使用 PTT 做為獲得蘇打綠相關訊息的主要管道，透由此板，打粉主要收集的資訊有三：蘇打綠的基本資料、活動訊息，以及音樂本文。除了因為 PTT 〈蘇打綠板〉為團員所開設，詳細記錄了蘇打綠完整的音樂之路外，最主要應與蘇打綠團員尤其主唱青峰常在 PTT 上與打粉直接互動、此板的蘇打綠活動消息與官網同步甚至更早釋出訊息、以及能與其他打粉進行即時的互動討論有高度相關。

## 二、蘇打綠音樂的療癒效果方面

首先，有關閱聽人成為打粉的契機，訪談發現與個體的人生經歷有關。將近七成是因為歌詞意境深遠及貼近受訪者的生活經驗，能誘發閱聽人產生共鳴及反身自省；兩成的受訪者則驚艷於蘇打綠音樂編曲的多元及主唱青峰嗓音的魅惑，並認為是國內流行音樂史上的唯一；另有一成左右的受訪者因為蘇打綠團員言行的真誠與殊異性而被吸引，並試著從他們身上學習讓自己更好的特質。

其次，六成受訪者認為蘇打綠的音樂能碰觸到個體的內心，四成受訪者更直言蘇打綠的音樂療癒了他們。整體來說，蘇打綠音樂最能紓解受訪者的社會壓力，其次是個人壓力，家庭壓力的療癒效果最低，應與閱聽人多為未婚背景，且蘇打綠音樂多為個人抒情和社會批判有關；此外，認同的療癒層次較易達到，而領悟屬於深層的療癒層次，所以較難達成。

在個人面向的壓力源上，六成受訪者從蘇打綠的音樂得到了被撫慰的認同療癒，將近五成透由音樂讓自己的負面情緒得以發散，達到心靈或思想上的淨化療癒，超過三成則進入深層的領悟層次，他們從音樂中覺察自我的困境，並能改以正向的思想及行為去解決所面對的困難。此外，個人壓力源中，感情因素佔有三成，比例較高，其次為自我認同及因某些情境受到感動所產生的內在反思，也有無來由的煩悶及不安慌亂等負面情緒。而在人口背景上，已婚與在職者在認同層

次明顯高於未婚和在學者，應該與其經歷較多階段的人生歷程有關，因為背負了更多的責任，所遇到的壓力也更為複雜，所以聽到著重於敘述人生經歷的蘇打綠音樂時能契合個體當下的煩惱，而產生較高的共鳴感；在學者則在淨化層次高於在職者，可能與打粉「乖巧」的特質及他們對蘇打綠的「信仰」有關，使得在學的打粉在其音樂薰陶中有如沐春風之感，並安心於在其音樂面前釋放潛抑的情緒。

在家庭面向的壓力源上，只有近三成受訪者從蘇打綠音樂獲得了認同與淨化的療癒，僅一成左右得以深入領悟的療癒層次，這可能與未婚者比例較高，或蘇打綠團員與家人間感情密切而較少家庭相關作品有關。此外，在家庭壓力源中，受訪者分別因親子衝突、外地求學的思親情緒、家庭組織的變動及教養子女導致的婚姻衝突等因素，產生了困惑與不諒解，並在聆聽蘇打綠的音樂時觸動了與家人相處時愉快與不愉快的回憶，而引發共鳴或被同理，其中七成以上受訪者透由淚水的洗滌釋放了內在的負面情緒，讓自己得以正面思考與家人的相處模式及關係，最終得以理性的態度去面對並修正自己的作為。而在人口背景上，女性與已婚者最能從蘇打綠音樂獲得療癒，不過，此與男性皆未婚可能有關，但也顯示出女性相較於男性，似乎更依賴家庭的聯繫與羈絆，也更在乎家庭的完整性與安定的歸屬感，因此女性比男性更容易感受到來自家庭的壓力，也更容易獲得療癒。

在社會面向的壓力源上，多達八成的受訪者獲得了認同的療癒，其中超過四成屬於工作及社會氛圍所型塑的壓力，近兩成則來自身為學生的相關壓力。因為社會面向的壓力源皆屬外來事件的刺激而造成的影響或看法，受訪者認為蘇打綠的音樂作品常能精闢側寫社會亂象及生活百態，與個體的生活經驗契合而能獲得高度的認同。此外，超過五成的受訪者在聆聽音樂時能從中得到面對困難與現實的力量及勇氣，達到淨化療癒，有近五成的受訪者進入到深層的領悟療癒而反思困境的源頭，並能以積極與正向的思考或行動來解決壓力源。而在人口背景上，女性在各層次療癒中皆高於男性，應與男性人數比例較低且均為未婚有關；其它兩項人口背景則未有顯著差異，應與蘇打綠的音樂作品皆源自創作者自身的生活

經驗與社會觀察，從學生樂團出身至今超過 15 年，生命歷程中多了更多的身分、責任與體驗，以致作品面向也更多元廣泛有關。

蘇打綠出身於獨立樂團，也因為其獨立性與自主性的藝術創作特質而吸引許多閱聽人的關注，但研究者也在訪談與參與觀察中發現，打粉一方面拒絕著主流市場商業化包裝與行銷手法的其他音樂或表演者，一方面卻又積極而熱衷地透過商業消費行動「養」蘇打綠。除了音樂表演門票秒殺熱賣及專輯暢銷，打粉也在社群網站上透過集體杜絕黃牛、心疼蘇打綠及音樂社「吃土」<sup>77</sup>之餘也陪伴著一起「吃土」<sup>78</sup>，在推崇蘇打綠的現場演出價值外，也希望蘇打綠在未來三年的休團時間<sup>79</sup>能經濟無虞。

蘇打綠的音樂常被主流媒體與樂評歸類為「小清新」的代表。不同於搖滾樂的嘶吼吶喊或重金屬的咆哮剽悍，更不同於灑狗血般愛得撕心裂肺的主流情歌，「小清新」通常代表為一種清爽超脫的獨立流行音樂（Indie Pop）風格，瀟灑著淡淡的憂傷卻又有著溫暖的美感，描繪出一種跨世代對物質社會與主流文化的疏離與排拒，轉而親近內在心靈的覺知與對社會現象的關懷。多數受訪者也有著小清新的特質。他們敏感細膩、善於觀察、熱衷反芻文字的意義、關注或參與社會議題，原先多半只存在於思想或言語的喟詠或頓足，在聆聽蘇打綠音樂時而有「直搗內心」、「寫得太好、太貼切了」的認同感，甚至能轉化為實質的行動，致力於讓自己和社會變得更好的作為。

蘇打綠「不想定義自己的風格」<sup>80</sup>，他們善用音樂詞曲的自由度與節奏感結合他們本身的哲學人文關懷及各種生活情緒體驗，讓閱聽人內心隱藏的情感隨著音符的脈動與歌詞的流動而受到感染。多數受訪者因為蘇打綠的歌詞與生活貼近

---

<sup>77</sup> 鄭景雯（2015.12.19）。〈蘇打綠慶功「吃土」 只為給粉絲最好的〉。上網日期：2016 年 1 月 5 日，取自 <http://www.cna.com.tw/news/firstnews/201512190255-1.aspx>

<sup>78</sup> 打粉用來比喻就算荷包緊縮也願意掏錢支持蘇打綠的演出。

<sup>79</sup> 蘇打綠在第 27 屆金曲獎慶功宴上，老闆林暉哲爆出「接下來會休息 3 年」的想法，在 2016 年 10 月 1 日訂出明確的休團日為 2017 年 1 月 2 日。

<sup>80</sup> 金維曦（2011.11.22）。〈專訪蘇打綠：不定義風格 不想框架樂隊〉。上網日期：2016 年 5 月 7 日，取自 <http://music.yule.sohu.com/20111122/n326435177.shtml>

而產生很大的共鳴，某些較少被使用於流行音樂歌詞的詞彙看似艱澀但卻能一語破的地切中要點，不空泛、不高冷，就像他們本身不重包裝的特質一樣，沒有明星架子或偶像光環，他們會跟聽眾互動、分享、甚至辯論或鬥嘴，像生活中的朋友一樣親近鮮活的存在，或許正因為這樣充滿「人性」的特質使得蘇打綠更能貼近人心，讓聽眾的心靈在面對躊躇與徬徨時得以透由他們的音樂作品進行天馬行空的漫遊，卻又能從中得到支撐與引導，啟動個體的知覺經驗並從而架構出更完整清明的主體意識，而讓心靈進行有意義的流動。受訪者在訪談的過程中，透過敘說（narratives）重構及呈現與蘇打綠音樂交沁的生命經驗，了解自己在深夜的時候、獨處的時候、內心傷痛的時候、泫然欲泣的時候、充滿壓力的時候……等各種需要被撫慰的時刻，總是需要蘇打綠音樂的陪伴與同理，並從歌詞中獲得某些認同的想法或支撐的力量，而重新爬梳自己的思緒與情緒，其音樂鮮明的獨立性、純粹性與多元性，帶給「這些不主流、不大眾的歌迷」（許家峻、張佳婷，2015）的，是與外在世界溫柔抗爭的方式和與內在自我對談的旋律。

Devereux（2007）認為，這個時代講求品牌認同與小眾閱聽人（何哲欣、謝明珊譯，2010）。一個不被主流市場型塑、也不受聽眾的喜惡拘束的樂團，蘇打綠樂團的形象與他們的音樂一樣鮮明而獨特，對打粉而言，他們不同於主流市場的功利性與商業化，透由閱讀蘇打綠音樂文本，打粉得以從寬闊中見細膩，由精緻中見曠蕩，綠潮所經之處，以溫暖的理解與包容，舒展了世界各地「小眾」的紛雜內心而又盈滿這群「小眾」的灼熱眼眶，這就是「小清新·大暖流」，蘇打綠音樂的紓壓，取得便利、不用面對人、不用自揭瘡疤、開展自我對話、自己療癒自己，或許能讓不同世界的平行時空，真能有對話和理解的一天。

## 參考文獻

### 中文書目：

丁永祥 (2006)。〈療癒系偶像：最感性的商業行為〉，《管理雜誌》，382：148-149。

〈入圍 7 項金曲獎 地下樂團「蘇打綠」成為音樂新指標〉(2007.05.04)。東森新聞報。取自：<http://blog.roodo.com/gmablog/archives/3188549.html>

〈下視丘〉(無日期)。《小小整理網站》。取自：

<http://smallcollation.blogspot.tw/2013/03/head-and-neck-hypothalamus.html#gsc.tab=0>

中華民國應用音樂推廣協會 (2006)。〈常見問答---何謂音樂治療?〉。上網日期：2016 年 1 月 12 日，取自 <http://www.musictherapy.org.tw/faq.htm>

中國科普博覽 (2014)。〈音樂背後的數學〉。上網日期：2016 年 2 月 5 日，取自 [http://159.226.2.2:82/gate/big5/www.kepu.net.cn/gb/basic/szxs/6/61/6\\_61\\_1022.htm](http://159.226.2.2:82/gate/big5/www.kepu.net.cn/gb/basic/szxs/6/61/6_61_1022.htm)

文化部 (2016.5)。〈103 年流行音樂產業調查報告〉。上網日期：2016 年 8 月 11 日，取自 <http://www.bamid.gov.tw/ezfiles/0/1000/img/9/131481665.pdf>

文化部 (2016.11.16)。〈國內外文化產業訊息及趨勢分析雙月報 (105 年第 5 期)〉。上網日期：2016 年 11 月 20 日，取自 <http://stat.moc.gov.tw/StatisticsResearchList.aspx>

王雅玲 (2014)。〈千年純粹 欣賞生命中原本的樣貌〉，《30 雜誌》，2014 年 2 月號。

王星然 (2014.06.30)。〈“和好”的主旋律 — 90 後蘇打綠現象〉。上網日期：2016 年 5 月 31 日，取自 <https://wangkris.wordpress.com/2014/06/30/和好的主旋律-90後蘇打綠現象/>

王星然 (2016.01.26)。〈是誰？舉起右手點名—蘇打綠《冬 未了》〉。上網日期：2016 年 5 月 31 日，取自 <https://wangkris.wordpress.com/2016/01/26/是誰？舉起右手點名-蘇打綠《冬-未了》/>

王萬清 (1999)。《讀書治療》。台北：心理。

王春展、潘婉瑜 (2006)。〈大學生的生活壓力與其因應策略〉，《嘉南學報》，32：469-483。

王姿元 (2012)。《高中職圖書館施行發展性書目療法服務之研究》。政治大學圖書資訊學碩士論文。

- 方薇婷 (2010)。〈哲意，在詩與歌之間——蘇打綠〈各站停靠〉中遇見莊子和夏宇〉，《乾坤詩刊》，53：119-124。
- 中坡不孝生 (2016)。《搖滾黑白切》。台北：新銳文創。
- 孔婉寧 (2015.11.21)。〈再遇見 蘇打綠〉。上網日期：2016 年 6 月 1 日，取自 <https://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/8827?issueID=586>
- 老丁 (2016.11.21)。〈專訪—蘇打綠之父林暉哲：樂壇太擁擠看著累！華語圈都爭著上歌唱節目，獨立圈都要辦音樂節〉。上網日期：2016 年 11 月 30 日，取自 <https://kknews.cc/entertainment/6ke2zxq.html>
- 朱華瑄譯 (2005)。《迷文化》。台北：韋伯文化。(原書：Matt Hills[2002].*Fan Cultures*)
- 吳幸如、黃創華 (2004)。〈音樂治療理論模式的比較分析—以奧福音樂治療團體之效果研究為例〉，《諮商輔導學報》，10：1-30。
- 吳鏘煌譯 (2002)。《音樂療法的基礎》。台北：稻田。(原書：村井靖兒[1995].《音樂療法の基礎》。日本東京：音樂之友社)。
- 吳彥明 (2008)。《從「大眾商品的迷」到「政治迷」：「政治迷」的論述建構》。輔仁大學大眾傳播學研究所碩士論文。
- 吳慎 (2006.07.26)。〈中國音療理療養生音樂〉。上網日期：2016 年 1 月 22 日，取自 <http://www.jolty.us/aaaa/HAO%20YIN%20LE%20HHH.htm>
- 吳青峰 (2016.10.01)。〈休團日〉。上網日期：2016 年 10 月 2 日，取自 <https://www.ptt.cc/bbs/Sodagreen/M.1475304752.A.3AA.html>
- 巫毓荃 (2015.11.27)。〈近代心理治療史隨想〉。取自：<http://kam-ati.am.typepad.com/blog/2015/11/近代心理治療史隨想.html>
- 李文恩 (2014.09.01)。〈CD 朝代的興亡，30 年資料統計出爐〉。上網日期：2016 年 10 月 2 日，取自 <http://www.techbang.com/posts/19780-rise-and-fall-of-dynasties-in-cd-30-statistics-released>
- 李光耀 (2006)。《台灣音樂治療的歷史與方法分析》。成功大學藝術研究所碩士論文。
- 余振民、黃淑清、彭瑞祥、趙祥和、蔡藝華、鄭玄藏 (2007)。《諮商與心理治療：理論與實務》。台北市：雙葉書廊。(原書：Gerald Corey [2005]. *Theory & Practice of Counseling and Psychotherapy*)。
- 何哲欣、謝明珊譯 (2010)。《媒介研究：關鍵議題與爭辯》。台北：韋伯文化。(原書：Eoin Devereux [2007])。

- 杜以翔 (2014.10.03)。〈文學性歌詞 「峰」 芒畢露〉，《喀報》，195。取自 <http://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/7093?issueID=526>
- 汪芃譯 (2014)。《小說藥方：人生疑難雜症文學指南》。台北：麥田。(原書：Ella Berthoud, Susan Elderkin [2013]. *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*. London, UK: Canongate)。
- 周海宏 (1995)。〈“音樂特殊性”及音樂藝術的本質與功能〉，《中央音樂學院學報》。取自：  
<http://courseware.eduwest.com/sharecourse/courseware/0864/content/0000/xia/01.pdf>
- 周文欽、孫敏華、張德聰 (2004)。《壓力與生活》。台北：空中大學。
- 周建輝 (2016.06.25)。〈2016 金曲獎—評審團總召講評〉。上網日期：2016 年 7 月 1 日，取自 <https://www.youtube.com/watch?v=5DJwYq00064>
- 金維曦 (2011.11.22)。〈專訪蘇打綠：不定義風格 不想框架樂隊〉。上網日期：2016 年 5 月 7 日，取自 <http://music.yule.sohu.com/20111122/n326435177.shtml>
- 姚謙、範立、陳耀川 (2009.11.22)。〈蘇打綠用俏皮的叛逆挑戰你的習慣〉。上網日期：2016 年 6 月 1 日，取自 [http://whitemicey.blogspot.tw/2009/11/blog-post\\_12.html](http://whitemicey.blogspot.tw/2009/11/blog-post_12.html)
- 姚謙 (2010.1.1)。〈所謂主流音樂已消失 (提五月天、陳綺貞、蘇打綠)〉。上網日期：2016 年 6 月 1 日，取自 <http://www.maydayfans.com/BBS/thread-18321-1-1.html>
- 林珮萱 (2012)。〈碩士教育 激盪蘇打綠的創作夢想〉，《遠見 2013 研究所指南》，9 月號：92-95。
- 林暉哲 (2005)。〈就是不一樣〉，《Cheers》，60：140-142。
- 邱進福、陳錦玉、黃靖瑜、林佳樺、韓享能、陳玉箴、藍晨英譯 (2005)。《傳播時代的文化》。台北：韋柏文化。(原作者：James Lull)
- 施明淑 (2008)。《也是布波，台灣獨立音樂產銷和迷的分析》。世新大學傳播管理學研究所碩士論文。
- 涂淑芳譯 (1996)。《休閒與人類行為》。台北：桂冠。(原作者：Cene Bammel & Leilane Burrws-Bammel [1982])。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡譯 (2008)。《諮商與心理治療》。台北市：心理。(原作者：Richard S. Shar)。

- 馬欣 (2008.01.05)。〈蘇打綠——無與倫比的美麗〉,《達人聽音樂》。取自：  
<http://blog.roodo.com/kscking/archives/4777629.html>
- 馬占山(2013)。《臺灣流行歌詞主題類型與語言表達研究(1999~2008)——以「Hit-FM 年度百首單曲」為對象》。國立臺灣師範大學國文學系碩士論文。
- 馬岳琳 (2014.03.05)。〈台灣如何引領華語流行樂?〉,《天下雜誌》, 542。取自：  
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5056370#>
- 馬岳琳 (2014.03.05)。〈蘇打綠主唱青峰：走進觀眾，音樂不死〉,《天下雜誌》，  
542。取自：[http://topic.cw.com.tw/ipad/todaynews/page\\_AD.aspx?a=5056365#](http://topic.cw.com.tw/ipad/todaynews/page_AD.aspx?a=5056365#)
- 徐凱雯 (2011)。《迷群心中的暖陽：日本正太系偶像之認同與療癒感》。南華大學傳播學研究所碩士論文。
- 財團法人台灣唱片出版事業基金會(2016)。〈台灣唱片業近年來的發展〉。上網日期：2016年11月11日，取自  
[http://www.ifpi.org.tw/record/activity/Taiwan\\_music\\_market2015.pdf](http://www.ifpi.org.tw/record/activity/Taiwan_music_market2015.pdf)
- 許世穎 (2013.07.25)。〈閱讀治療並非心理治療〉。上網日期：2016年3月16日，  
取自 [http://deweytraining.blogspot.tw/2013/07/blog-post\\_3093.html](http://deweytraining.blogspot.tw/2013/07/blog-post_3093.html)
- 張錦華譯 (1995)。《傳播符號學理論》。台北：遠流。(原作者：John Fiske [1990])
- 張初穗 (1999)。〈音樂治療之輔助性運用於臨床醫療〉,《長庚護理》，10/3：53-54。
- 張淑彩、趙偉姝譯 (2008)。《媒介與傳播的里程碑》。台北：韋伯文化。(原作者：Karen Sanders)。
- 張惠嵐 (2008)。〈新戀物樂園？論消費社會下的公仔收藏迷現象〉,《網路社會學通訊》。取自：<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/72/72/72-11.htm>
- 張毓芳 (2009)。《流行音樂欣賞者專業化程度與健康自評之關係》。亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文。
- 張佳靜 (2013)。《華語流行歌曲融入華語文教學——以蘇打綠四首歌為例》。屏東教育大學華語文教學碩士論文。
- 張維真 (2014)。《吳青峰華語詞作主題研究》。新竹教育大學中國語文學系碩士論文。
- 張耀邦 (2014)。《從音樂分析論「蘇打綠」的音樂特質》。臺灣師範大學音樂學系碩士論文。
- 歐陽淑卿 (2004)。《以音樂欣賞進行音樂治療之行動研究》。東華大學教育研

究所碩士論文。

許家峻 (2015.12)。〈他學會面對脆弱、與過去和解〉，《今周刊》，990：126-131。

許家峻、張佳婷 (2015.12)。〈蘇打綠：還原音樂單純樣貌〉，《今周刊》，990：118-124。

單延愷 (2005.02.13)。〈現代人壓力的來源〉。上網日期：2015年3月17日，取自 <http://www.epochtimes.com/b5/5/2/13/n811153.htm>

畢恆達 (2010)。《教授為什麼沒告訴我》。台北：小畢空間。

〈尋找失落的一角及遇上大完滿〉。上網日期：2016年6月21日，取自 <https://www.youtube.com/watch?v=YodH0ObsrqQ>

黃振家 (2006)。〈日本經驗：消費救贖下的療癒經濟學〉，《管理雜誌》，382：143-145。

黃振家 (2010.02.18)。〈日本經驗：桃太郎的流域經濟學〉。上網日期：2016年1月6日，取自 <http://blog.udn.com/115346/3785388>

黃顛穎 (2003)。《流行音樂歌手形象、偶像崇拜與消費行為關係研究》。中山大學傳播管理研究所碩士論文。

黃琮翔 (2014)。《打粉的家——以幻想主題分析蘇打綠〈當我們一起走過〉演唱會建構的迷與認同》。臺灣師範大學台灣語文學系碩士論文。

黃金玥 (2002)。《美育取向音樂治療的理論基礎暨國中學生輔導之行動研究》。東華大學教育研究所碩士論文。

葉雅馨 (2003.10)。〈憂鬱來襲，你會自助、人助還是天助？〉。《大家健康雜誌》。取自：<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=572>

葉雅馨 (2013.10)。〈每次 10 分鐘，運動不「憂」心〉。上網日期：2015年3月12日，取自 <http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=1684>

楊欣茹 (2011)。《台灣獨立音樂的文化消費研究：文化消費炫耀性再思考》。臺灣藝術大學廣播與電視學系應用媒體藝術碩士班碩士論文。

楊証凱 (2016.07.18)。〈資誠公布《2016 全球與臺灣娛樂暨媒體業展望報告》：全球娛樂媒體產業發展 聚焦五大關鍵趨勢〉。上網日期：2016年11月6日，取自 <http://www.pwc.tw/zh/news/press-release/press-20160718.html>

趙偉姣譯 (2008)。《教您如何做文化暨媒介研究》。台北：韋伯文化。（原作者：Jane Stokes [2003]. *How to Do Media and Cultural Studies*）。

- 趙偉姩、陳晏茵、陳秉達譯（2009）。《媒介、文化與社會理論》。台北：韋伯文化。（原作者：Nick Stevenson [2001]. *Understanding Media Cultures Social Theory and Mass Communication*）。
- 劉素梅譯（1996）。《心靈的邀約—音樂療法》。台北：世茂。（原作者：田中正道[1993].日本東京：Kosaido Shuppan）。
- 鄭景雯（2015.12.19）。〈蘇打綠慶功「吃土」 只為給粉絲最好的〉。上網日期：2016年1月5日，取自 <http://www.cna.com.tw/news/firstnews/201512190255-1.aspx>
- 潘明宏、陳志瑋譯（2003）。《最新社會科學研究方法》。台北：韋伯文化。（原作者：Chava Frankfort-Nachims& David Nachims [1996]. *Research methods in the social sciences*）。
- 鄧光志（2011）。《從亞里斯多德《詩學》論「淨化」概念》。東海大學哲學系碩士論文。
- 鄭玉雨（2013）。《透過閱讀與讀書治療方式提升國小四年級學生自我概念之行動研究》。臺南大學教育學系課程與教學碩士論文。
- 鄭君仲（2001）。《我迷，故我在——流行音樂樂迷和流行音樂文本互動關係之探索》。世新大學傳播研究所碩士論文。
- 盧嵐蘭（2007）。《閱聽人與日常生活》。台北市：五南。
- 陳美如譯（2004）。《標準音樂治療入門》。台北市：五南。（原作者：篠田知璋、加藤美知子主編）。
- 陳書梅、盧宜辰（2005）。〈我國公共圖書館施行兒童書目療法服務之研究〉，《圖書與資訊學刊》，54：58-83。
- 陳書梅（2014）。《兒童情緒療癒繪本解題書目》。台北：國立臺灣大學出版中心。
- 陳姮琳（2008）。《台灣 1987-2007 年音樂治療相關研究之碩士論文內容分析》。臺北市立教育大學音樂學系碩士論文。
- 陳明珠（2010）。《媒體符號研究——分析與再思考》。台北市：世新大學。
- 陳力書（2007.11.22）。〈hito 專輯樂評-（無與倫比的美麗-陳力書）〉。上網日期：2016年6月1日，取自 [http://liang1110.pixnet.net/blog/post/100868765-hito-專輯樂評-\(無與倫比的美麗-陳力書\)](http://liang1110.pixnet.net/blog/post/100868765-hito-專輯樂評-(無與倫比的美麗-陳力書))
- 陳洲良（2015.02.10）。〈蘇打綠主唱吳青峰的音域有多寬？〉。上網日期：2016年10月11日，取自 <https://tw.duanzh.com/answer/11165209>

- 薛師婷 (2013)。《樂迷對蘇打綠樂團的認同現象》。南華大學文學系研究所碩士論文。
- 謝涵如 (2012)。《台灣偶像劇的療癒系功能之探討—以《我可能不會愛你》為例》。中國文化大學新聞學系研究所碩士論文。
- 簡妙如 (1996)。《過度的閱聽人—「迷」之初探》。國立中正大學電訊傳播研究所碩士論文。
- 藍采風 (2000)。《壓力與適應》。台北市：幼獅。
- 羅西 (2003.03)。〈為什麼雪花都是對稱的？〉上網日期：2016年6月15日，取自 <http://sa.ylib.com/MagCont.aspx?Unit=columns&id=186>
- 羅伊君 (2010.12.04)。〈自由度 (Degrees of freedom)〉。《科學 Online》。上網日期：2016年5月30日，取自：<http://highscope.ch.ntu.edu.tw/wordpress/?p=17261>
- 嚴祥鸞 (2008)。〈參與觀察法〉，胡幼慧 (編)《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，頁 163-184。台北市：巨流。
- 蘇打綠 (2007)。〈無與倫比的美麗小巨蛋演唱會—我的未來不是夢〉。上網日期：2016年5月2日，取自 <https://www.youtube.com/watch?v=awzSTLwHGHs>

## 西文書目：

- American Music Therapy Association. What is Music Therapy [Web blog message]. Retrieved from <http://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- Jack, S., & Ronan, K. (2008.05). Bibliotherapy: Practice and research. *School psychology international*, 29(2), 161-182. doi: 10.1177/0143034308090058
- Kimberly M., Sharon K. (2004.11). Read Two Books and Write Me in the Morning! Bibliotherapy for social emotional intervention in the inclusive classroom. *TEACHING Exceptional Children Plus*, 1. Retrieved from <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ966510.pdf>
- Lord, Carnes. (1984). *Aristotle, The Politics*. Chicago. America : University of Chicago. Pythagoras. Music of The Spheres [Web blog message]. Retrieved from <http://www.crystalinks.com/musicspheres.html>
- Music of the spheres*. (n.d.). Retrieved from <http://www.crystalinks.com/musicspheres.html>

Regan D. A.(2009.04.12). Bibliotherapy and The K-5 Michigan Model For Health Curriculum. *Bibliotherapy and The Michigan Model*. Retrieved from [https://www.nmu.edu/sites/DrupalEducation/files/UserFiles/Files/Pre-Drupal/SiteSections/Students/GradPapers/Projects/Antila\\_Regan\\_MP.pdf](https://www.nmu.edu/sites/DrupalEducation/files/UserFiles/Files/Pre-Drupal/SiteSections/Students/GradPapers/Projects/Antila_Regan_MP.pdf)

Sullivan,A. K. & Strang,H. R.(2002/2003).Bibliotherapy in the Classroom:Using Literature to Promote the Development of Emotional Intelligence. *Childhood Education* 79(2),74-80.

William B. Davis & Michael H. Thaut(1989). The Influence of Preferred Relaxing Music on Measures of State Anxiety, Relaxation, and Physiological Responses . *Journal of Music Therapy* Volume 26, Issue 4P. 168-187 . Retrieved from <http://jmt.oxfordjournals.org/content/26/4/168.abstract>

*What is Music Therapy ?*(n.d.). Institute for American Music Therapy Association Retrieved from <http://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>

