

南 華 大 學

民族音樂學系

學士論文

音樂治療基礎概念在文藻外語學院通識音  
樂課程中之教學設計與應用



學 生：胡馨文

指導教授：黃淑基 宮芳辰 教授

授課老師：周純一 教授

中華民國 一 百 年 六 月

## 謝誌

能夠完成這本論文，歸功於大家的幫助。首先要感謝黃淑基教授這一年來用心的指點教導，與文藻外語學院宮芳辰教授的無私與指教。每週的田野觀察，宮教授總會在課後與我討論並交換意見，一學期的叨擾從未顯麻煩，文藻的同學也是互相切磋學習的好對象，在此感謝您們讓我成為田野受試者。而系主任周純一教授也是用心良苦的帶領大四班級，希望能幫助同學完成這次的論文，辛苦不在話下，謝謝周主任。

感謝父母一路支持與精神、經濟上的協助。尤其是媽媽，從小大到只要是我想學習或進修，您總是竭盡所能的讓我發展，沒有責罵只有滿滿的支持與鼓勵，深深覺得能當您的女兒真幸運、真幸福。爸媽，謝謝您們！

「得知於人者太多，出之於己者太少」，期許自己做個懂得知恩的樂觀人，用正向積極的態度去面對學習的種種狀況，願有朝一日，回報親人回饋社會。

## 摘要

大專院校通識教育制度的牽涉層面廣泛，從不同的面向探究會有各自關心的重點，但若回歸教育的核心，通識教育目的，應是探討通識教育的效能與對學生的實際幫助。而大專院校通識課程之美學教育的重要性近年來大幅提升，經由家庭教育、學校教育與社會環境的經歷之外，學校教育的啟發，更是關鍵之一。對於通識課程的設計與運用，教學者就或為牽一髮而動全向的掌握者與輔導者，艱澀的理論要轉換成不乏味的課程並成為核心重點，其中牽涉教學者本身的教學理念與課程設計理論，經由教學者審慎的評估與應用，方可設計出教學效果甚佳的通識課程。

在研究理論方面，學生從通識課程設計中，套用基礎的音樂治療理論；行動研究中，則觀察課堂教學者教學與課程整體架構設計和運用，以音樂治療理念進行探討，並綜合理論分析與通識音樂課程對應之研究。

關鍵詞：音樂治療、通識音樂課程、教學設計、教學應用

## 目錄

摘要	I
目錄	II
表目錄	IV
圖目錄	V
曲例目錄	VII
<b>第一章 緒論</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 名詞解釋與文獻探討	3
第四節 研究方法	8
第五節 研究歷程	10
第六節 研究限制	13
<b>第二章 音樂治療的歷史發展與意義功能</b>	<b>14</b>
第一節 音樂治療的定義	14
第二節 音樂治療的歷史發展	16
第三節 音樂治療的功能	21
第四節 音樂治療在台灣	28
<b>第三章 音樂治療理論在通識課程中之設計運用</b>	<b>39</b>
第一節 音樂治療理論與教育理論的通論說明	39
第二節 通識教學中的音樂治療理論之設計運用	49
<b>第四章 音樂治療對學生實際效用產生的評量</b>	<b>72</b>

第一節	結構性問卷結果分析	72
第二節	開放性問卷結果分析	86
<b>第五章</b>	<b>結論</b>	<b>87</b>
第一節	研究結論	87
第二節	後續研究建議	90
第三節	研究觀點檢視	91
<b>參考文獻</b>		<b>92</b>
附件一	生活與音樂參考教材	95
附件二	音樂治療有聲出版	96
附件三	問卷調查表	97
附件四	專家訪談（一）	98
附件五	民族誌（一）	112
附件六	民族誌（二）	115
附件七	民族誌（三）	117
附件八	民族誌（四）	118
附件九	民族誌（五）	119
附件十	民族誌（六）	120
附件十一	民族誌（七）	121
附件十二	民族誌（八）	122

## 表目錄

表 1.1	研究進度表	10
表 2.1	音樂治療定義表	15
表 2.3	北部音樂治療醫療體系表	30
表 2.4	中部音樂治療醫療體系表	31
表 2.5	南部音樂治療醫療體系表	32
表 2.6	北部音樂治療機構表	34
表 2.7	南部音樂治療機構表	35
表 2.8	東部音樂治療機構表	36
表 2.9	音樂治療學校教學體系表	38
表 2.10	其它音樂治療選修課程開課系所表	40
表 3.1	生活與音樂科目綱要表	49
表 3.2	生活與音樂授課方向與內容簡介表	50
表 3.3	生活與音樂教學主題與研究者的研究流程對照表	51
表 3.4	生活與音樂課堂音樂聆聽曲目表	52
表 3.5	第一組學生實作表內容與分析表	66
表 3.6	第二組學生實作內容與分析表	67
表 3.7	第三組學生實作內容與分析表	68
表 3.8	第四組學生實作內容與分析表	69
表 3.9	第五組學生實作內容與分析表	70
表 3.10	第六組學生實作內容與分析表	72

## 圖目錄

圖 1.1	文藻外語學院校徽圖	11
圖 2.1	音樂治療流程圖	29
圖 3.1	音樂情感教育與淨化作用通論圖	41
圖 3.2	聲音的感知理解與聆聽音樂歌唱治療通論圖	44
圖 3.3	音樂教學實作與音樂治療的實作通論圖	45
圖 3.4	藝術視為經驗與音樂處方籤通論圖	48
圖 3.5	課堂聆聽音樂步驟圖	53
圖 3.6	課堂故事分享步驟圖	62
圖 3.7	課堂名人演講步驟圖	64
圖 3.8	課堂聆聽音樂圖	64
圖 3.9	課堂故事分享圖	65
圖 3.10	課堂名人演講，鍾興叡老師圖	65
圖 3.11	鍾興叡老師演唱圖	65
圖 3.12	第一組：各國婚禮文化圖	68
圖 3.13	第二組：各國文化圖	68
圖 3.14	第三組：衝擊！亂中有序圖	68
圖 3.15	第四組：一對兄弟在國外的酸甜苦辣圖	70
圖 3.16	第五組：逝者之情圖	70
圖 3.17	第六組：藉音樂遠離憂鬱圖	70
圖 4.1	問卷受訪科系曲樣人數百分比圖	72
圖 4.2	問卷受訪性別曲樣統計圖	72
圖 4.3	個人覺得現在壓力很大統計圖	73
圖 4.4	個人覺得運用音樂舒緩壓力是有效統計圖	73
圖 4.5	個人覺得聆聽課堂音樂能夠讓我滿足統計圖	74

圖 4.6	個人覺得聆聽音樂可以緩和情緒統計圖	74
圖 4.7	個人覺得音樂是心的良藥統計圖	75
圖 4.8	個人覺得自己更加了解音樂統計圖	75
圖 4.9	個人覺得提升對音樂相關事物的興趣統計圖	76
圖 4.10	個人會主動蒐集音樂相關資料，增加音樂生活知能統計圖	76
圖 4.11	個人覺得往後接觸音樂的意願提升統計圖	77
圖 4.12	個人覺得音樂不再遙不可及統計圖	77
圖 4.13	個人覺得可以激發更多創意點子統計圖	78
圖 4.14	個人覺得可以提升自我涵養統計圖	78
圖 4.15	個人覺得可以加深對音樂的鑑賞力	79
圖 4.16	個人覺得可應用老師課堂講述的重點統計圖	79
圖 4.17	個人覺得增加了學習意願與用心度統計圖	80
圖 4.18	個人可以自由表達自身想法統計圖	80
圖 4.19	個人可以與他人進行有效溝通，並達成共識統計圖	81
圖 4.20	個人可以對自我情緒效控管統計圖	81
圖 4.21	個人可以承擔可能的挫折與失誤	82
圖 4.22	個人覺得有增加與他人協調的能力	82
圖 4.23	個人覺得有充分運用團體合作統計圖	83
圖 4.24	個人覺得有增加同學間的情感與互動統計圖	83
圖 4.25	個人對音樂欣賞的態度與想法是否有改變統計圖	84
圖 4.26	個人是否有發現合適自己聆聽的音樂類型統計圖	84
圖 4.27	同學寫問卷情況圖	86
圖 4.28	同學寫問卷情況圖	86



## 曲例目錄

曲例一	貝多芬《第六號田園交響曲》	54
曲例二	舒伯特《鱒魚鋼琴五重奏》	56
曲例三	柴可夫斯基《天鵝湖》	58
曲例四	偉柏《Cats》Memory	60
曲例五	何占豪、陳鋼《梁山伯與祝英台》小提琴協奏曲	61



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

近年來，因社會變動劇烈與個人意識及價值觀的抬頭，E 世代學生要如何面對多元並立的社會環境、人際關係與自我管理，是當前教育者與學生所共同面對的問題。經過十幾年的教育改革，原本考量幫助學生減少升學壓力，不要因為單一入學方式，而被拒絕於大學門口之外，因此各項施政措施增加，如九年一貫、多元入學、繁星計畫、推進甄選等，眾多人學方式接踵而來，各大學學院也如後春筍般的林立。教改原屬美意，但原貌早已遭受扭曲變形，評估有誤、政策草率、用人失當等，在先天不良後天失調的種種弊端之下，最大受害者就變成這代的莘莘學子，壓力不減反增。

根據董氏基金會（2005）心理衛生組所做的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性」調查的結果顯示：最常感到的壓力來源為「未來生涯發展」、「學業表現」及「與異性交往關係」。調查範圍包含大台北地區、大台中地區、大高雄地區及宜花東地區的大學生為調查對象，共有 43 所大學及獨立學院進行測試，有效問卷 5950 份，受訪者中男生占 47.3%，女生占 52.7%；調查結果也顯示「身體健康」、「學業表現」、「人際關係」、「未來生涯發展」及「男女朋友關係」等生活事件形成的壓力，對大學生憂鬱情緒影響要更甚於其他生活事件；因這五項生活事件而感到有壓力的人中，四成以上的人有嚴重憂鬱情緒需專業協助。

大學生在面臨壓力或出現負面情緒時，時常使用的情緒紓解方式以「聽音樂」最多，其次為「睡覺」，第三是「找人聊天」；高達 41.5% 的大學生表示，時常使用「上網找人聊天或 E-mail」的方式來紓解情緒；在求助對象上，當大學生心情不好時，第一個想到會去吐苦水的對象依序是「找朋友聊聊」、「找同學聊聊」、「找男女朋友聊聊」，但是約有五分之一的受訪者「只想自己躲起來」，第一個

想到去「找學校心理輔導中心」的受訪者只佔 2.1%。

過去的調查指出（柯永河，民 61;余德慧，民 76）：台灣大專學生有心理困擾的比例高達 40%。許多研究也證實（王秀枝，民 75;段亞新，民 74;彭秀玲，民 75;楊明仁等人，民 85），大專學生的壓力調適與身心健康關係密切。因此，如何協助學生找尋出口，讓情緒得以抒發、壓力可以宣洩，就是首當要務。

而音樂是大眾公認的潤滑劑，它可以使人放鬆心情並洗滌俱疲的身心，聆聽音樂也就是運用音樂的功能進行有效的音樂治療基礎概念，任何音樂（或音樂活動及經驗）的使用都有其治療目標，因為音樂是理性、情感及靈性交融的創作，每一個個體的身、心、靈需求，可以同時成為音樂治療的效果，音樂治療最大的特色是對音樂的變化與運用，進而達成非音樂性的治療目標。音樂治療的方法與技巧是活潑多變的，隨著音樂治療的個別差異、治療對象的不同，以及治療目標的多樣性，音樂治療的方法與技巧也有所變化。

在上述的研究發現，大學生多以「聽音樂」來紓解壓力，而哲學大師尼采（Nietzsche）也曾說過：「沒有音樂，生命將會是一場錯誤」。因此，在一般的大專院校生活中，如果音樂可以融入在通識課堂上，讓學生於課業繁重的學校生活中，還有一個時間和空間與音樂接觸，欣賞音樂、聆聽音樂，進而運用音樂的奇妙元素來紓解俱疲的身心與平日的壓力，並讓音樂成為學生生活的靈魂伴侶。

因此透過研究教師對象，對通識課程進行教學設計，就以此為主軸，藉由課程內容輔導增進學生心理健康及協助學生解決學習過程中的壓力，一方面是要理解學生負面情緒產生的過程，另一方面是教導學生運用音樂去調適自己的情緒與抒發壓力的有效方法，使之適應良好，並能積極開拓美滿的人生。

## 第二節 研究目的

本研究嘗試以民族誌的研究方法，透過參與觀察和訪談等方式，發掘音樂治療基礎概念在文藻外語學院通識音樂課程中是如何運用於教學設計與應用。

基於上述研究動機，本研究以四個面向去調查，可分為以下四點：

- 一、藉由相關文獻，了解音樂治療的基礎概念，及其在運用於通識教學中之設計與應用。
- 二、音樂治療基礎概念如何活用於實際生活中，及其之價值與功能。
- 三、了解大專學生對通識音樂教學的需求，設計一套適合之課綱。
- 四、音樂治療基礎概念運用於「生活與音樂」這門通識課程，對學生實際效用產生的評量。

## 第三節 名詞解釋與文獻探討

### 一、名詞解釋

#### (一) 治療：

英文字母治療「Therapy」字根源於希臘文”therapeia”，它有 to attend 參與、to help 幫助，與 to treat 處理之義。

#### (二) 音樂治療：

音樂治療是運用系統化的音樂經驗來幫助身體、心理、認知及社會功能上有需求者。音樂對人的身心靈影響是無庸置疑的，是溫和且不具威脅性的溝通工具，亦是情緒表達的一種重要管道。音樂治療是經受過專業訓練的音樂治療師所設計的課程，其針對個案的生命經驗以及其本身優缺點量身訂做，用以重建(restore)、維持(maintain)、和改善(improve) 個案在行為、社會、情緒、肢體、溝通與認知功能的需要。

## 二、文獻探討

本章文獻探討主要從音樂教育與音樂治療基礎概念，兩方面的文獻進行探究，在音樂教育的部分，闡述美育教育的理論與其實踐方法；而在音樂治療基礎概念中分為教學與醫療兩類，以釐清音樂治療相關理論應用在不同層面上的意義與方法，提供本研究之參考。

### （一）音樂教育相關文獻探討：

在宮芳辰教授的「美學教育與課程-音樂課程」的轉變論文中，強調美學對學生的重要性是無庸置疑，而且成效與影響深遠長久，並非過眼雲煙稍縱即逝，蔡元培先生也認為美學教育可以陶冶感情、美化人生、鍛鍊意志、養成道德、充實生活與改造社會，因此美學課程的設計者與施行者就肩負著此重責大任。記得以前在學校上的音樂課，老師總是一成不變地要我們唱著國立編譯館主編的陳腔爛調，內容實在是乏味無趣，讓同學對音樂一直提不起熱忱，有如既定的教學公式，唱歌、吹直笛、隨堂小考的周而復始。音樂教育如果只是如同以往照本宣科、紙上談兵的話，不要說音樂可以為學生帶來什麼激發或刺激，可能連最基本的音樂基礎知識都一知半解，惡性循環之下，音樂的能量一直沒有被學生發掘，反而是拒絕於千里之外，如何改善現況，扭轉局面，是我們仍須努力的地方。

美國教育學者杜威(J. Dewey, 1859-1952)，在「藝術視為經驗」(art as experience)中強調，美育教育應以學生的生活經驗為起點，藝術鑑賞的培養亦需與學生生活相關，透過實用的藝術設計活動而施行美育，並認為美育應著眼於全人的發展(Dewey, 1934: 38)，抽象的藝術唯有真正進入人生的實質中，實際經驗與美育經驗互相吻合與重疊，藝術才可能在人生美感中得以發展茁壯，其中的效用與價值得以凸顯，重視「從做中學」(learning by doing)，「直接、具體的實際經驗才是真正學習的過程」。以前，音樂課程只是單純的老師彈琴學生演唱，學生總是扮演著被動的角色，只懂得一味的機械式唱法，拍子、音準對了就好，雖然是接

觸了音樂，卻有如蜻蜓點水一般，不懂音樂，又要如何接近音樂呢？沒辦法接近，以後要觸及音樂的意願就會相對的減低了。如果美育可以與學生實際生活結合，不僅可以打開他們對藝術的入門，更可能因為事實經驗的符合，而產生共鳴，擦出新的火花。

美國西北大學的學者 Reimer，認為音樂中含有情感的成分，能夠喚起人類最真誠的內在，而且音樂具有普遍性，不專屬於少數人，在音樂教育中的情感層面，可以激發人類內心的情感，加拿大多倫多大學的 Elliott，主張音樂教育包含了理論、技術與實際行為三部分，強調音樂是個動詞，是一個從動作中學習的知識，音樂教學必須和實際操作結合，兩位學者都提倡音樂教育不能只是口頭教學，應該要與學生的相關背景、過往經驗或是實際操作為依據，在設計美育課程中套用類似的元素，不僅可以拉近學生對音樂課程的距離，還會讓情感發酵，產生不同的層面，「教」應該是個 Praxis（實際），沒有一定的教學模式是可以公式化的。

在宮教授的音樂「終極計畫」中，就是應用了以上學者的教育理念，讓音樂進入生活，並且以音樂、介紹並引導自行歸納出對個人具有整理情緒、抒解壓力功效的曲目之教學活動，培養選擇不同音樂的能力，吸引學生投入學習並運用音樂，在宮老師的堅持與努力下，學生完成了終極計畫的報告，過程雖然師生雙方都辛苦，不過這是非常具有挑戰性的一種學習體驗，讓學生學習音樂以外的「軟實力」例如：團隊合作、人際關係、溝通技巧與批判性思考和創造力的激發，這些都是讓學生無形中產生的資產，比學歷經歷重要，更加受益無窮。

音樂教育就是要落實「音樂進入生活」，華而不實的理論必須付諸實踐，美學素養浩瀚無邊，對於美學或藝術教育，宮教授認為是培養面對藝術所能產生感受與感動的能力，不應只侷限於技巧和創作，而是從美學的觀點出發，帶給學

生對於生命、愛與美有更深入的體驗。除了讓學生有鑑賞藝術的能力外，更能拓展與藝術相關的視野，豐富人生中與藝術相遇的感動，進而了解創作者背後所要表現的寓意，並反思自我心靈的成長，在 21 世紀這個劇變的時代中，我們除了要調整好自己的步伐外，更希望藉由藝術可以帶來新的態度與進步。

## （二）音樂治療基礎概念相關文獻探討：

在音樂治療基礎概念應用在教學中，是以東華大學教育研究所歐陽淑卿的「以音樂欣賞進行音樂治療的行動研究」為探討對象，其論文研究主要目的是希望了解音樂治療的預防性與治癒性目標運用在教育場域中團體與個案輔導的可行性做法，希望拋磚引玉，提供教師新的輔導策略。

文中特別澄清音樂治療與音樂欣賞的不同點就在於，音樂欣賞是用音樂來感動他人，而音樂治療主要是針對矯正負面情緒與行為，又可細分為醫學體系的生理治療和教學體系的負面行為情緒治療，後者並非要從學生身上看到認知情意的結果，而是希望藉此為媒介，讓學生達到預期中治療的目標。聆聽音樂的背後，除了去細細品嚐箇中滋味外，更深的層面，是去學習創作者對某事物的態度與想法，去學習作者對生命的重視，懂得面對現實生活的困境。音樂治療是有一定的治療目標，與純音樂欣賞實質上還是大相逕庭。此研究問題意識聚焦在自我認同、學習壓力、人際關係、家庭生活與生涯規劃五大點，都現現今學生共同的問題，因此在行動研究中就以此為主軸，課程內容上先讓學生了解此曲創作背景，並對應自身現況，再去體會當時作者的心境，適當的整理自己過去的挫折，在聆聽此曲的過程中，引發各人內在的情緒，達到淨化作用，最後透過曲子的內容，引發學生正向認知與情緒的轉換。

治療過程中，建立雙方互信的關係是首要的第一步，觀察者先觀察個案對音樂的反應，依照所屬的興趣去做素材的調整，並請個案一同參與，再以引導式的方法了解個案對音樂類型的不同刺激，進而討論個案對此音樂的反應，連結音樂與生活的共通點，除了讓個案可以卸下心防，放心的揭露自己內在部分，更可以讓觀察者更進一步去了解個案的癥結點，讓個案經過適當的引導，讓他決定他想改變的地方，音樂治療促成個案另一個解決問題的療癒效果。音樂治療並非有如藥品的快又有效，它需要較長時間的讓個案消化吸收，經過不同的刺激與輔導，方才可見效，沒有一蹴可幾的神速，但不可否認的是音樂治療它所帶來的正面價值，絕對是長久可觀的。

音樂治療除了用於教育上，亦可應用於醫學治療中，在國立成功大學醫學院護理學系周美嫻的碩士論文，主要探討「憂鬱症患者於引導想像音樂治療之改變歷程」，世界衛生組織指出，西元 1990 年憂鬱症佔全世界疾病排行第四名，又被稱為「二十一世紀的癌症」(Holden, 2000)，目前各醫院因為成本考量人力縮減，個別心理諮詢就相對的被壓縮，大部分憂鬱症患者仍以藥物治療為主(Christopher, 2000)，藥物治療雖可緩解症狀，但不能完全讓病患解決內心問題與偏差認知，長期下來，無法有效的改善。在眾多音樂治療方式裡，Helen Bonny 女士於西元 1970 年所發展的引導想像音樂治療 (Guided imagery and music, GIM) 藉由具有治療功效的音樂來達到肢體放鬆，引導想像、激發感受、透過經驗整理與討論，促進個案自我察覺與改變的音樂治療方式，結合音樂和心理治療的深度探索，可以有效協助憂鬱症病患修正修法、改善行為、增強自尊與緩解情緒 (Jacqueline, 2000)。

在此研究中可以發現，每件重要事件與個案在治療過程中音樂所引起的想像經驗有密切關聯，並導致個案後續的改變，而引發事件的原因有音樂因素、個人



因素、治療師與環境。文章也提到，其中音樂因素的影響最大，在古典音樂類型上，引發想像經驗的效果較為明顯，在十個個案中也歸納出音樂治療所帶來的正面衝擊，像是自我察覺、生活體悟、認清問題困擾來源、轉換正向情感的表露及肯定治療的協助與支持的次數最高，讓個案更加了解自己、看清現況，進而重建認知，修復原本的生活思維模式，往後可以靠自身力量慢慢走出陰霾。作者也說，每個個案問題雖都不盡相同，但依改變歷程來看，個案主軸脈絡依然清晰可見，經由引發某事件促成某個有意義的想像，以此想像畫面漸漸引導後續所獲得放輕體驗、再來認清所處之困擾，並合併內心的負面情感，增加個案的自我視察，並與生活做結合，落實正向行為模式，對生活有新的體悟與正面情感表達，最後規劃新生活方向，走出以往內心的情緒黑洞。以上的研究成果，初步證實音樂療法可以改善憂鬱症的患者，還有其進一步探究的必要，目前為提供相關研究的參考。

#### 第四節 研究方法

本研究以研究者本身為研究工具，透過長期觀察與深度訪談，來了解操作者如何詮釋其課程教學。

##### 一、尋找研究對象的途徑：

研究者自身對音樂治療這塊領域有極大的興趣與熱忱，但礙於對基礎概念、實務操作上都無相關經驗的觀摩，或是置身親臨學習，因此打從準備進行畢業論文的撰寫時，就希望從基礎的音樂治療理論這部分著手進行研究，本系上對音樂治療範疇有相關學術研的老師就屬黃淑基教授，因此，在幾次的拜師求學後，很幸運的成為黃教授的學生。在茫茫論文大海中，要符合研究者想要研究的範圍似乎不易，幸而，黃教授與高雄文藻外語學院的宮芳辰教授因緣際會結識，而宮教授她是利用音樂治療理論與音樂教育理論來運用於一般通識課程中，她的課程核心與我想探討的議題吻合，因此就推薦我與宮教授聯繫，經由幾次的電話訪問與

電子郵件的討論，本來預計開學後一週於她的課堂中進行參與觀察，然而，天有不測風雲；人有旦夕禍福，9月19日一場凡那比颱風，帶來了驚人的充沛雨量，一連幾日大雨滂沱，高雄市頓時一片水鄉澤國，連帶重創文藻外語學院。經過數日的清理整頓，課程才使得正常運作，因而於10月12日正式進入田野調查。也因為教授們的用心與無私，我才得以順利進行撰寫，在此特別感謝兩位教授的細心指導。

本研究者在進入課堂研究之初，先以描述性的觀察為主，大方向的核心設定「音樂是心的良藥」，對學生產生的效能。一開始並未設定明確的研究焦點，參與觀察的範疇較為全面性，紀錄課堂所發生的事件，涵蓋了課程內容、師生互動、學生上課情形、老師的教學等。經過四個月的課堂觀察後，本研究聚焦在班上學生因選修「生活與音樂」這門通識教育課程，之後的自身涵養的提升與對情緒、心靈上是否有實質的幫助為主要的研究領域，更進一步探索音樂治療的基礎概念其對學生的互動之音樂與影響。

## 二、資料蒐集：

研究者透過課堂團體研究，去蒐集和整理相關資料，並儘可能保存田野現場所發生的事件和形成因素，每一個研究範疇都是獨一無二的，而要深入了解其中的演變與成長是此論文最重要的部分。資料的蒐集雖是支持論文的一個依據，但研究重點還是著重於參與觀察與深度訪談。

在進行本文研究之前，研究者蒐集相關的文獻資料，透過全國碩博士論文資訊網、中文期刊文獻資訊網、網路資訊等途徑來找尋相關資料，並加以融會貫通，以了解後續要研究的核心。

(1) 經驗資料：

第一手的資料獲取是透過宮芳辰教授課堂講述與學生活動，研究者以親身田野觀察與訪談所取得。

(2) 實際觀察：

本研究進入觀察現場以摘要筆記、錄音及影像的紀錄方式捕捉現場所觀察到的訊息。田野筆記是以研究者現場場所觀察的文字紀錄，錄音輔助研究者撰寫速度較緩慢的不足，影像資料是班級上課過程、師生互動態狀的影像紀錄，增加論文的立體性。

(3) 深度訪談：

本研究有幸請教音樂教育與音樂治療的專家，分別是文藻外語學院宮芳辰教授與精神科醫師陳佳儀、音樂治療鄭夙雯老師做為專家訪談對象，其中陳醫師與鄭治療師的活動設計與宮芳辰教授的有所呼應，因此才會加入論文中。正式訪談在錄音後，再進行謄錄訪問稿。

### 第五節 研究歷程

表 1.1 研究進度表

繪製者：胡馨文

日期 進度 項目	2010 年			2011 年		
	7-8 月	9-10 月	11-12 月	1-2 月	3-4 月	5-6 月
一、文獻蒐集與閱讀	→					
二、與調查者聯繫	→					
三、擬定研究場域	→					
四、進行田野調查		→				
五、研究調查內容		→				
六、深度訪談與問卷				→		
七、整理與歸納				→		
八、撰寫論文				→		

## 一、研究對象選擇：

自研究計畫擬定後，徵詢宮芳辰教授探同意，於民國 10 月 12 號進入現場。第一次參與觀察時宮教授即向全班同學介紹本研究者，在之後的觀察期間，研究者也會藉由私下與同學交談的機會介紹與澄清研究者的角色。

本論文研究採取集體取樣法，對象鎖定修習文藻外語學院通識課程「生活與音樂」之全體學生，結合宮芳辰教授教學內容設計與應用。

## 二、進入研究場域：

學校簡介：現今文藻外語學院創立於 1966 年，校訓為「敬天愛人」由天主教聖吳甦樂會所創辦。1999 年由五年制專科學校改制為學院，建校宗旨以全人教育之理想培育具國際觀之語文專業人才並研究發展語文教學，服務社會。此校設有五專部、二技學院部、四技學院部、進修部及研究所，五種學程。

在教育理念方面以（1）尊重個人尊嚴、接受個別差異、激發個人潛能、為生命服務。（2）以中華文化為主幹，透過語文教育及專業訓練，培養對多元文化之認識與尊重，完成服務人群之理想，為目標。

學生簡介：選此門課程的同學都為大學部三年級的學生，學生科系有西班牙文系、資訊管理系、法文系、應用華文系、傳播藝術學系、國際事務學系、外語教學系、日文系、德文系、英文系與翻譯學系，共十一個科系，四十四人選修。



圖 1.1 文藻外語學院校徽圖

時間：2010/10/12

攝影者：胡馨文

老師簡介：西澳大學音樂教育博士，在校任職副教授，學術專長為音樂教育、音樂欣賞、鋼琴教學法與課程設計。

### 三、研究時間：

本研究參與觀察前後經歷四個月的時間，自民國 99 年 10 月 12 號起，至民國 100 年 1 月 11 號止。每週進行一次的課堂觀察，每次兩小時，包括上課時間下午一點到三點，與每週課後半小時與宮教授訪談，其中課堂觀察因期中期末考與全校性活動暫停幾次，總上課次數十五次，在此期間研究者共進行了十二次的課堂參與觀察，約佔總上課次數的 77%。除實地進行觀察外，並於民國 100 年 1 月 4 號與宮芳辰教授進行最後一次的訪談。

### 四、退出研究場域：

研究者於民國 100 年 3 月 4 日結束觀察研究與專家訪談，完全退出。在結束觀察之前，研究者即將此訊息透露給宮教授與班上同學，並在結束當天以卡片感謝教授容忍我長達四個月的叨擾。學生方面，研究者於當天以口頭的方式向同學們表達我萬分的謝意。

### 五、資料分析與報告撰寫：

研究者從開始蒐集資料就逐漸了解音樂治療基礎概念與音樂教育。這個方法使得在資料的收集中，可以漸漸明白文化的意義和種類。此外，在整理田野筆記時，資料中如有不解之處，則於下次田野調查時請教宮教授。藉由整理與分析觀察資料之歷程，逐漸形成較完整與具體之分類項目，並據以進行訪談，以彌補觀察資料之不足。在具體之架構行成後，接下來即為報告之撰寫。撰寫過程中，除了以觀察與訪談紀錄的各式文件中找尋實例為佐證外，不清楚或記憶模糊之處，即與相關人員聯絡，探究其真相並加以補充，以求完善。

## 第六節 研究限制

研究者對本研究之理論、設計、實際操作與資料分析之結果力求周嚴與謹慎，但囿於研究者對於音樂治療的專業理論尚待加強，加上自身人力、資源與時間等客觀因素，固本研究有以下幾點的限制。

### 一、就研究地區而言：

團體的改變歷程與其他地區的大專院校之學生的改變歷程，可能因個人情況的差異、地域性的不一與操作者執行的內容不同，而使之有不同的改變結果。

### 二、就研究對象而言：

每個學生都有不同的想法、經歷、感知與反應，因此，研究的結果不能只以文藻外語學院選修此門通識課程的學生為標準，但可以用宮教授這學期所做的教學設計與學生評量效果來做參考。

### 三、在研究內容而言：

本研究所觸及的範圍包含音樂治療基礎概念與音樂教育兩部分，內容頗為廣泛，最後鎖定兩者之間的相通論點與宮教授之課程設計，本研究著重學生對實驗執行單一學期的課程安排與主題式報告所產生的評量效益為主，對全面性的音樂治療與音樂教育層面則較少觸及。

## 第二章 音樂治療的歷史發展與意義功能

### 第一節 音樂治療的定義

「音樂治療」是由英文 Music Therapy 翻譯過來的，而英文字母治療「Therapy」字根源於希臘文“therapeia”，它有 to attend—「參與」、to help—「幫助」，與 to treat—「處理」之義（張初穗，1994）。心理學家 R. J. Corsini 在《心理學辭典》（Corsini，2002）對音樂治療做了兩個解釋：1.使用音樂來治療心理疾病，有時也叫做音樂治療。2.運用音樂附屬於治療或復健中，在特別訓練之治療師的指導下，音樂治療計畫將根據個人的需求提供種種聆聽或參與的經驗，譬如：經驗分享、情緒表達、鬆弛歡樂……等，也是音樂治療的一種。前者是「以音樂來做治療」（music as therapy），後者是「在治療中使用音樂」（music in therapy）。音樂治療目前仍是一門新穎的學科，其定義繁多，研究者就以蒐集到的相關資料，做表格式的整理。

表 2.1 音樂治療定義表

作者	年代	音樂治療的定義
Gaston	1968	音樂治療是將音樂所激發出來的治療功能應用在改變或矯正患者的異常心理或行為。
Alvin	1975	音樂治療是將音樂以人為的方式應用在患者有生理、心理、情緒障礙之兒童或成人身上，以有助於治療、復健、教育與訓練之進行。
NAMT	1977	音樂治療是音樂治療師在治療環境中，藉由音樂來恢復、保持及增進個體心理與生理上的健康作用，以使個體在行為上帶來所欲求的改變。這種改變能使個體在進行治療後，對自己及所生存的環境有較大的瞭解，因之達到良好的社會適應。
Schulberg	1986	音樂治療即是以音樂為溝通的媒介，以增進個體身心健康的一種治療方式。
Prinsley	1986	認為只要有計畫且控制性的使用音樂來達到治療性的目的，便可稱為音樂治療。
Bruscia	1991	音樂治療是一個人際互動歷程，在此歷程中治療師使用音樂和其所面向，以幫助案主去增進、恢復或保持健康。
Gauthier&Dallaire	1993	音樂治療要規劃性的使用音樂及其要素，以幫助患者於治療期間達到身體、心理、情緒之統合。
NAMT	1980	音樂治療是用音樂來達到以下的治療目標：恢復、維持，及改善心靈及身體的健康。
Bruscia	1989	音樂治療是一段有系統介入的過程：音樂治療師運用豐富的音樂經驗來幫助治療對象達到健康，而治療對象願意配合改變的動力則是來自於音樂治療師與治療對象間建立的良好關係。
AMTA	2005	音樂治療是以臨床實證為基礎的治療方式，完成合格訓練並領有證照的音樂治療師藉音樂豐富多元的面貌，與治療對象在治療關係中互動，以達成個案之個別化治療目標為目的。

資料參考：吳幸如/黃創華（2007）《音樂治療十四講》

繪製者：胡馨文



## 第二節 音樂治療的歷史發展

音樂「感人也深，化人也速」，自古以來，音樂就對人類的身體、心理、心靈有著潛移默化的影響，雖然古代沒有現今發達精細的研究，但可以在歷史中發現醫療與音樂皆有密不可分的關連，我們現在所使用的音樂治療理論，部分基礎就是源自於歷史，音樂不只是單純的藝術用途，實用的治療功效也是受應用與肯定的，音樂治療也隨著人類的發展而演變，研究者將音樂治療的起源與歷史做整理與詳述。

### (一) 遠古時期：

在原始的部落或社會中，一般民眾普遍相信萬物是被超自然的靈界所控制，人們認為產生疾病或發生災難都與祖先、亡魂或其他鬼神有關，因此巫師就身兼法師、樂師與醫師的多重身分，音樂就與宗教祭祀、驅魔降妖、化解詛咒等儀式結合，巫師在作法與神靈溝通時，通常帶有命令、祈求、威脅、妥協、或甜言蜜語的情緒來進行對談，藉由歌唱、嘶吼、節奏、舞蹈、律動等方式與靈界進行交流，在進行儀式時，巫師身穿特殊服裝，手持搖鈴配上奇特的音樂呼喊吟唱，搖擺晃動有時會加入舞蹈，進而帶領信眾進入恍惚或催眠的狀態，以此暗示、鼓勵，增進療育的信心，但這也不是百試而無一害，張初穗專家也指出，病患可能因處於被動無助的狀態，受聲音、節奏的影響而產生生理、心理的副作用，而處於極度害怕與恐慌中，痛苦不減反增。古代巫師或祭司透過儀式的治療來解除病患的疾病，隨時代的進步，人類智慧的增長，從前的宗教觀念也從驅魔轉向祈福，祈求病患可以盡早痊癒，不僅可以取樂眾神，更可以安撫病患或家屬，達到安定、緩和的效果。

### (二) 古希臘羅馬文明時期：

希臘人相信神話，認為疾病是因為人自身的不和諧 (disharmony)，可以藉著

音樂所產生的倫理和道德力量，幫助病患找回身體的和諧，恢復健康。希臘認為音樂和自然是密切相關，對於人的意志、性格和行為產生影響，例如：詩歌可以平靜並振奮心情；酒神的讚頌歌喚起興奮與熱情。古代希臘人認為不同調性、節奏或音高的音樂對人的情緒有一定的影響，例如：柏拉圖以音樂當成培育學生人格養成的基礎，提倡用多里安調式（Dorian）培養剛勇精神，利地安調式（Lydian）安撫兒童；弗里吉安調式（Phrygian）讓人興奮快樂，亞里斯多德認為音樂的價值在於情緒的宣洩；柏拉圖也認為音樂靈魂的良藥（音樂治療十四講，吳幸如、黃創華）。儘管少數希臘人還是把疾病歸因於超自然的力量，但是大部分的人支持以較科學的方式調查病因，德摩斯梯尼（Demosthenes，384-322 B.C.）認為笛子聲音的震動，有助於坐骨神經痛的治癒功效，失眠症或情緒不良者聆聽弦樂的演奏有不錯的效果，對於過動的孩童可以藉由打擊樂器，幫助他們改良壞習慣。在羅馬時代，醫生 Aeslepiades 用和諧的音樂來控制精神急病的發作，運用音樂來轉換情緒施放的焦點，而 Clus 也用樂器演奏來治療病患的憂鬱與精神錯亂的疾病。古希臘羅馬文明時期音樂治療的觀念大多應用於醫療上，代替了遠古時期以巫術為治病者的宗教儀式觀，這個態度結合了理性與科學，直到歷史進入黑暗時代為止。

### （三）文藝復興時期：

十五世紀的文藝復興時期，西方在各個領域都有卓越的進步，不管是在物理學、生理學、解剖學、醫學、藝術亦或是音樂上，表現超越了前幾個世紀，達到巔峰。天主教與基督教成為主要的兩大宗教力量，而此時最大的特色就是大興土木廣設醫院，為身體有疾病的患者提供了人道照顧，但是有精神疾病的病人當時被視為魔鬼的化身，通常被監禁起來或是虐待。此時期的音樂，不僅使用於對抗憂鬱症、絕望症的疾病外，也被醫生拿來用於保健及預防生病的處方，也因為音樂的蓬勃發展讓人民生活更豐富多元、更加積極進取，歐洲成了輝煌的藝術殿

堂。音樂家和醫生對音樂的觀點受到古希臘的影響，認為健康的身體是人處於和諧的關係，疾病纏身便是不和諧，主要的解釋是 Polybus 的四液說（four cardinal humors），四種液體分別為血液、腦漿、黃膽汁與黑膽汁，每一種元素具有獨特氣質，良好的健康是這四種液體相為維持平衡得結果，而又對應到音樂的人聲的男高音、男低音、女高音與女低音音域，與此有密切的關係，適當的運用可以促進身心健康( Partt&Jones, 1987)。根據文獻記載，在義大利南部的坦蘭特( tarantella) 因為位處炎熱地帶，造成人民有狂亂、狂熱與狂氣的體質，某日全村民在睡夢中突然感到全身痠痛難耐，大家狂奔到曠地開始瘋狂的跳舞，跳到全身精疲力盡才停止，此時伴舞的音樂是由小提琴、笛子、吉他與小鼓等所組成的樂團，用 12/8 拍的節拍速度讓舞者可以隨著音樂慢慢達到鎮靜狀態，結束狂舞後人民變得到治癒。在狂舞時，如果沒有樂團規律的節奏伴隨，舞者很可能音樂歇斯底里而引發其他疾病危害生命安全。十六世紀的音樂理論與作曲家札利諾（ Gioseffo Zarlino），他認為音樂具備了治療病痛、驅走流行病、治療瘋狂與調整人類生活步調的功能，而當時的醫生特別是在溫度大為流行時，使用音樂來預防與抵抗疾病，（音樂治療，莊婕筠）音樂治療在此與醫療結合的更加緊密，也讓音樂治療更廣泛的使用於各個領域中。

#### （四）十七到十九世紀：

巴洛克時期（1580~1750）音樂與醫療還是以四液說為基礎，Richard Brown 認為唱歌能影響人的心跳、血液循環與消化，並影響著呼吸器官的改變，而 Burton 在《憂鬱的解析》中也說道：音樂除了有無窮力量可以驅趕許多其他疾病外，它還是治療絕望和憂鬱的良方。十八十九世紀各國紛紛開始對音樂治療進行深入的研究，觀察音樂對生理產生的反應與影響，相關的醫學報導逐漸增加，例如：法國醫生 Pinel 用音樂來治療歇斯底里症；Chomet 在巴黎科學院發表《音樂對健康和生活的影響》（The Influence of Music on Health and Life）（高天、黃欣，1995）

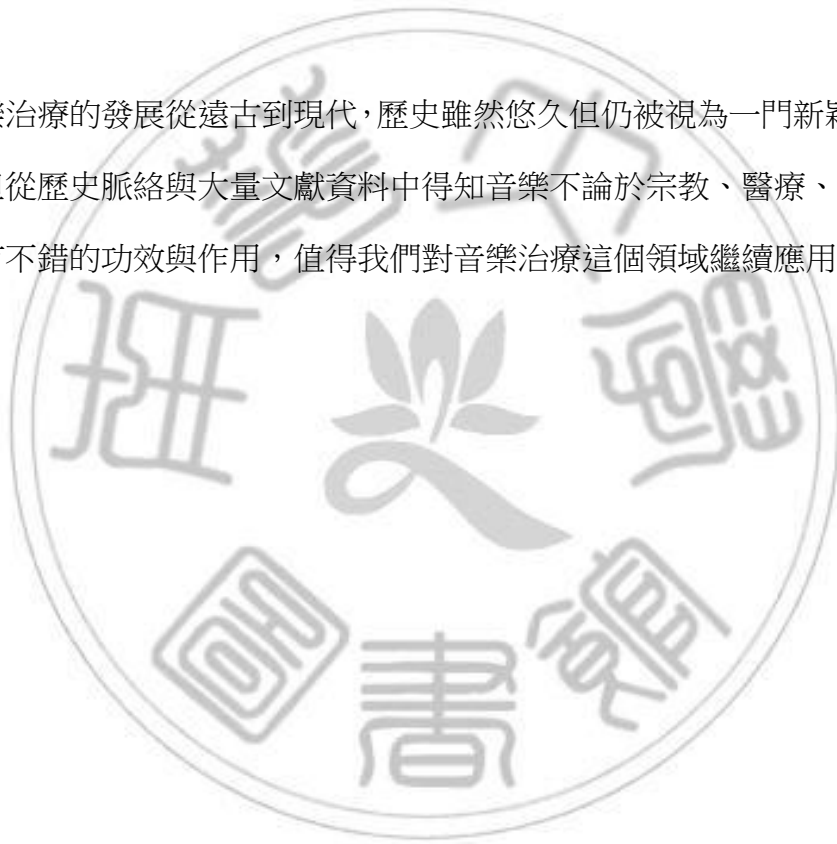
；英國 Samuel Johnson 對一名因戰爭失敗失去兒子而罹患嚴重憂鬱症的病患，進行豎琴音樂的欣賞，進而安排患者在醫院演奏豎琴，最後恢復了健康。十九世紀，美國與歐洲醫生更關心患有身心障礙的病患，例如：科林（Corning）利用音樂來幫助病人解決惡夢、消除病痛；精神醫師皮耶特（Pargeter）選擇適當的音樂或樂器在合適的時間，讓病患認識、理解、聆聽，有助於幫助病患精神注意力的集中，更利於治療的工作（Quoted by Hunter and Macalpine 《Ibid》 p376）。十九世紀末，音樂家開始參與音樂治療的實驗，有的組成小型樂隊或人聲樂團在醫院與病患更接近的接觸，並調查紀錄病患的反應，音樂與治療的進步，在眾多學者、音樂家與醫師的努力下，更趨成熟茁壯。

#### （五）二十世紀：

二十世紀，音樂治療被大量用於醫療臨床實驗上，醫院並增設了音樂治療項目，特別是用在第一次世界大戰與第二次世界大戰士兵的生理疾病和精神創傷上，（Taylor，1981）設計音樂來配合傷兵的肌肉和關節的復健，醫生也發現音樂可以提升傷兵的士氣，而後增加音樂家緊急基金、住院老兵音樂服務等大量組織，為剛復原的軍人以及戰後官兵提供更優質的音樂治療；此時留聲機的問世，讓音樂更可以有效的應用，醫生用事先錄製好的音樂來幫助病患解決失眠或手術前的情緒緩和。二戰結束後，對於音樂治療師人才的需求量大增，在 1994 年的密西根大學開設了第一堂音樂治療課程；1946 年堪薩斯大學開設了音樂治療的實習課程，在 1950 年，美國華盛頓成立了第一個全美音樂治療協會（NAMT：The National Association for Music Therapy，Inc），此會最具影響力的首推伽斯頓（E.T Gaston）協會的宗旨為：「持續的促使音樂之治療性用途的發展，以及增進音樂治療專業的訓練、教育和研究」（NAMT，1994），並確立音樂治療師的資格制度，音樂治療師必須修習教育學分與臨床實習經驗的所有課程，才可以取得專業合格的證照。1971 年成立了第二個協會（AAMT：American Association For Music Therapy）

它與 NAMT 相似，但更關注音樂治療在心理治療領域中的應用，在 1998 年，兩機構決定合併，產生了統一的組織，即美國音樂治療協會（AMTA：American Music Therapy Association），對於音樂治療的教育、臨床培訓與臨床實習提高更高的水準和標準。隨後其它國家也陸續跟進，1958 年英國在 Juliette Alvin 的提倡下成立了英國音樂治療學會（BSMT：British Society for Music Therapy）；1960 年到 70 年間歐洲也有音樂治療的組織活動，包含了荷蘭、德國、奧地利、法國與瑞士等；1974 年的加拿大與 1975 年的澳洲，各國紛紛響應。

音樂治療的發展從遠古到現代，歷史雖然悠久但仍被視為一門新穎的綜合性學科，但從歷史脈絡與大量文獻資料中得知音樂不論於宗教、醫療、教育、娛樂上都有不錯的功效與作用，值得我們對音樂治療這個領域繼續應用與深耕。



### 第三節 音樂治療的功能

近年來音樂治療在台灣也更受人肯定與認同，因此音樂治療被廣泛的使用在各個不同的領域中，像是自我減壓放鬆、醫療體系、精神療養院、復健中心、安寧病房、老人養護所、特殊教育、心理諮商或是學校教育等，漸漸獲得使用與推廣。它的功能依照不同的病症或特徵，有不同的治療方式，研究者搜尋各類相關的書籍文獻與論文，大致歸納為四大類，分別是 1.音樂運用於生活「自療」上的功能；2. 音樂治療運用於「早期療育」上的功能；3. 音樂治療運用於「教育」上的功能；4. 音樂治療運用於「醫療」上的功能，以下分別做簡單的介紹。



## （一）音樂運用於生活「自療」上的功能

### （1）用音樂消除身心疲勞：

現代人最常見的問題之一就是「疲勞」，日積月累，嚴重便是「過勞死」，目前醫生推薦不錯的解除疲勞方式就是用音樂配合水療，泡湯或泡澡時可以選擇各種不同的音樂，可以使人精神愉悅、食慾增加的輕音樂，或是抒發情緒、撫慰心靈的冥想音樂。音樂的原始功能就是改變一個人的心情，讓肌肉從緊繃到放鬆，降低緊張和壓力，撫平焦躁的情緒。

### （2）用歌唱減壓解憂：

現今無人免於生活壓力之下，有人是情緒障礙、溝通不良或是身心有疾。可利用發聲和歌唱來幫助自己減輕壓力，人類最原始的音樂就是發出聲音，我們可以發現動物在發洩情緒時，常常以發出聲音做為表達，我們在做發聲或歌唱練習時，就是要訓練去抒發這種情緒。歌唱本身就是人類自得其樂的方式之一，當憂苦煩悶時，不拘形式的哼上幾句，來代替自言自語的說話，說不定就是最好的心靈音樂、治療短歌了。

### （3）用音樂療傷止痛：

藉由聆聽音樂改變情緒、唱歌激勵都是轉移注意力、減少焦慮來止痛的方法，許多音樂家在作曲過程中，透過自己的悲傷、哀痛為試煉，而寫下舉世著作，我們可以多去了解作曲者創作背後的故事，用同理心去體驗人生歷程，來化解心中的失落，變成一種正面向上的力量，再去探尋每個人心中的另一片天空。

### （4）聽音樂告別失眠：

失眠首先除了改變與調整睡眠習慣外，可以試著用音樂來取代安眠藥，伴睡的音樂有兩大類，一類是使全身放鬆的音樂，可以讓人聽起聽起來最舒服又不會

牽動情緒的音樂，像是古典音樂；另一類是藉由冥想作為生理回饋，讓身體進入休眠狀態，先淨空煩雜的思緒，把音樂當成聽覺的刺激，再由大腦傳達到全身肌肉放鬆，反覆練習，使身體慢慢進入休眠狀態。

#### (5) 用音樂化解青少年的憂鬱：

E 世代的草莓族，各個只有光鮮亮麗的外表，卻經不起衝擊與考驗，接踵而來的憂鬱症，讓青少年結束了寶貴的生命，令人扼腕唏噓，年輕一族常用音樂宣洩壓力，結合動感有節奏的音樂是孩子與青少年最喜歡的，對年輕人排憂減壓來說，熱門音樂或重金屬搖滾音樂都是不錯的選擇，動態的音樂可以隨著節奏擺動，拋開憂鬱煩惱，更可以進一步的與團體編曲、編舞，在合唱或合奏時產生共鳴，成為情感的支柱，定期的練習，就是一種消去憂鬱症的好妙方。

#### (6) 用音樂提振精神：

靜態音樂欣賞可以解除焦慮；動態音樂活動可以轉移病痛的敏感，只要是讓人產生愉快、美好與安定的音樂，就會帶動身體的各個功能，音樂深植人心面對醫治不好的免疫疾病時，可以借用音樂來提升免疫力，預防惡化或復發，也有不藥而癒的機會。對於癌症末期的病患，選擇一些心靈感動或心情平靜的音樂，可以使病人在最難挨的歲月中，能安心靜養。

### (二) 音樂治療運用於「早期療育」上的功能

美國音樂治療協會（AMTA，1998）調查發現音樂治療師可以提供的治療服務有：發展障礙、行為障礙、情緒困擾、肢體障礙、學齡兒童、多重障礙、語言障礙、自閉症、視覺損傷、神經損傷、聽覺損傷、藥物濫用、受虐兒童、幼齡兒童、腦傷兒童等。對於接受早期療育的兒童而言，音樂治療並非是藉由聆聽音樂形成效果，而是運用音樂與音樂活動達成治療上的以下的目標。



(1) 語言的目標：

早期療育的兒童大部分都有語言發展遲緩的情形出現，不管是在表達性或接受性語言都有這方面的語言障礙，可以藉由音樂治療來針對此一問題的療育。在歌唱治療理論中，以肉體活動的歌唱，為發聲而調整呼吸，某種意義增加呼吸量與保持全身運動量，明確的發音要求，例如：童謠的仿唱，可以訓練孩子正確的發音，並且幫助他們理解歌詞含意，對於發聲障礙者是很好的訓練。

(2) 肢體的目的：

是一種使用身體的機能訓練，可以利用演奏樂器來增強四肢，並配合節奏運動、遊戲、舞蹈，最重要去讓患者感覺機能與運動機能能互相促進，發揮統合作用。例如手指有障礙者，可以用敲打或撥奏來復健；有語言障礙者，可以用歌唱或吹奏管樂器的方式來進行訓練。

(3) 認知的目的：

相較於傳統的認知學習，以音樂活動引導的認知學習，往往可以提高兒童的學習興趣，例如說治療師常用色彩鮮明的旋律鐘或是五顏六色的蛋沙鈴，配合簡單的歌曲或旋律，學習分辨顏色，因為樂器的艷麗色彩，可以吸引他的注意力並提高專注力，參與學習的意願就大幅提升了。其它的認知學習，也都可以與音樂結合，達到治療語學習的效果。

(4) 社會的目的：

人不可能單獨生活在社會裡，通常身心障礙的患者與團體互動相對的比正常人少許多，團體音樂治療中，可以讓他們在音樂活的情境中，增加與他人互動的機會，學習他們能力範圍可及的生活事物，幫助他們做好往日與社會接軌的準備。

### (5) 情緒的目的：

多數患者都是經由哭鬧來表達或發洩情緒，不知如何用語言來做表達，音樂治療師可以就由音樂的引導讓特殊病患用語言或非語言的方式來作表達或傳遞不同的情緒，開心、痛苦、生氣或驚訝，做適當的表達與宣洩。

## (三) 音樂治療運用於「教育」上的功能

### (1) 奧福音樂治療 (Orff Schulwerk)：

吳幸如 (2003, 音樂治療十四講) 將奧福教學歸納為八大要素，分別為：1. 本土素材；2. 說白節奏；3. 身體樂器；4. 歌唱創作；5. 奧福樂器；6. 律動舞蹈 7. 即興創作 8. 戲劇遊戲。強調「人」才是中心，尊重每個學生的特質，讓學生充分展現自我，重視學生的即興創作的的能力，刺激思考並學會欣賞與溝通；注重本土化，希望教師以當地的歌曲為教材，延續各國獨特的音樂特色；讓學生體驗合作與協調的重要性，培養團隊活動與組織能力；取材無國界並再加以創新融合各種樂器，進行節奏教學、身體模仿或伴奏；藉由音樂讓學生身體隨音樂律動與各類樂器，建立自信與勇氣，並能喜愛上音樂 (陳韻如, 2004)。

### (2) 達克羅士肢體韻律的臨床應用 (Dalcroze Eurhythmics)：

此教學法是藉由肢體語言表現音樂，以「動作」、「音樂」、「即興」為一體，利用節奏與律動結合舞蹈的訓練，培養肢體協調與反應能力，透過感覺機能與肌肉神經的運作，從易到難、從部分到團體，注重經驗和體驗，強調做中學 (learn by doing) 的學習方法 (Hargreaves, 1986)。達克羅世研發出一套節奏律動 (rhythmic movement) 的系統，透過肢體動作，結合聲音和節奏，訓練身體的協調感，並進而控制精神與情感的表達能力。由於核心教學為音樂與肢體韻律，強調反應力、判斷力、記憶力與肢體協調，因此日後得到廣泛的使用和推廣。

### (3) 高大宜理念的臨床應用：

高大宜認為聲音是與生俱來的樂器，歌聲發自於人的內心，因此「歌唱」就是高大宜的教學第一步，教學方式有：首調唱法、手勢符號與節奏名稱，希望學習是循序漸進的，透過人聲歌唱來表達情感和音樂內涵。(國立台灣藝教育館，1999)。1950 到 60 年間，Mary Helen Richards 發展高大宜的音樂教學模式，將教學分三階段：1.強調團體裡情緒與心理的發展與放鬆；2.在音樂團體活動中學習社交與溝通技能；3.從聆聽和創作音樂的經驗的過程中強調聽力訓練。(Education Through Music，ETM)。

### (4) 發展性音樂治療：

此為 Mary Wood 博士所創，主要是針對二到十四歲具有嚴重情緒與行為困擾的孩童發展的心理教育介入模式，治療方向為：1.愉悅地回應音樂環境，建立對治療者自我信任感；2.成功的音樂經驗；3.由團體參與中學習音樂技能；4.融入在音樂團體歷程中；5.把個人或團體的音樂經驗應用在新的情境中，治療者可以依據個人臨床相關經驗，配合病患不同病情和需求，去做調整與設計，幫助病患克服身心障礙(吳幸如、黃創華，音樂治療十四講)。

## (四) 音樂治療運用於「醫療」上的功能

### (1) 護理臨床應用：

音樂治療是另類的輔助療法，早在十九世紀初期，南丁格爾就利用音樂幫助病人恢復健康(Cook，1981)藉由音樂轉移注意力、減輕焦慮促進放鬆、或支持性的心理治療而達到減輕疼痛(Munro&Mount，1978；O' Callaghan，1996)。

Cook(1981)發現音樂透過大腦和自主神經系統的網狀活化系統(Reticular

Activating System)影響情緒、自主功能和身體的肌肉組織。Magill-Levreault(1993)指出「音樂可以透過轉移注意力來佔有、催化、改變情感的、認知的、感覺的過

程，改變心情、增加控制感和重要技巧的使用與放鬆」。

### (2) 復健臨床應用：

目前音樂治療廣泛用於復健科與精神科中，主要是幫助患者改善身心功能障礙，治療師先評估個案情況，再依此選擇適合適當的治療方法，例如：歌唱或吹奏樂氣可以增強心肺功能；敲擊樂器或彈奏鋼琴可以訓練手部肌肉的協調力，音樂也會提高患者的復健參與度，增快復健的效率與成功率。

### (3) 安寧病房臨床應用：

安寧病房的病人都是屬於癌症末期或惡性腫瘤的病患，可以選擇中音域的音樂或是速度較慢，曲風優雅的旋律，音樂治療就是陪伴他們在等待生命終點的到來時可以暫時穩定恐懼不安的心情，其目標有四個：1.用音樂來激勵患者繼續生存的信念；2.利用音樂治療法矯正不健康的行為；3.利用音樂改變心理應對方式及增進人際關係；4.讓病患能利用音樂自我訓練達到自我放鬆的目的。（音樂療法，謝俊逢，2003）治療師在此應該藉由音樂的力量，協助病患在面對殘餘不多的人生中，可以更安心、平靜的面對死亡。

## 第四節 音樂治療在台灣

相較於其他歐美國家，音樂治療在台灣略顯年輕，大概是十多年的歷史，最早使用於醫療單位、身體復健，現在也常用於心理諮商、早療教育等，專業人員將音樂治療的功效廣泛應用在精神科、臨床心理科、老人療養院、特殊療育、諮商機構上，研究者搜尋台灣使用相關音樂治療技術的機構，做簡介和整理。

### (一) 音樂治療在一般醫療體系中的療程運用：

音樂治療的目標並不是增強患者的音樂能力，而是透過音樂活動來改善病患肢體感官、心理情緒、人際互動、語言或認知等方面的問題，治療對象相當廣泛，例如：智能障礙、學習障礙、情緒行為障礙、視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙、語言障礙…等；醫療範圍裡，用於控制疼痛、肌肉復健、臨終安寧和精神疾病中。音樂治療施行方式包括：（引自張乃文，台灣中風協會，第十四卷，第三期）

#### (1) 被動性活動：

採聆聽的方式，分個人/團體，開放/封閉配戴耳機環境，跟隨指令或電腦螢幕放鬆，作個人/群體分享，藉由活動了解個人身、心、靈的狀態，並尋求改善心理壓力或促進人際關係，此種活動較適合於一般人士。

#### (2) 認知性活動：

針對不同個案發展能力與肢體功能，設計適合其智力、理解、情緒、交社、語言、溝通、學習方法的音樂活動，提高心智能力，產生學習效果。對象有早產兒、自閉症、遲緩兒、受虐兒、智/肢/學障、中風、腦傷者。音樂治療活動包含了聽知覺訓練、發聲誘導、聽覺與視覺整合訓練、肢體律動型為控制、步態控制等。

(3) 娛樂性活動：

幫助不同病狀和精神病患者，藉由非語言的適當主動參與音樂活動，作自我情感表達、社會互動、身體自覺之作用。

(4) 心理性回顧活動：

協助安寧病患和家屬，或成長團體成員，作與親人/自己之間情感和情緒的聯繫和負面情緒的化解、臨終與關係結束/開始之用。

音樂治療的進行，是先由醫師診斷患者是否需要接受音樂治療，個案經過醫師的評估後，再轉介由音樂治療師進行適合適當的音樂活動，後續再評估醫療的成果，是否繼續執行或是改由其他治療方式。

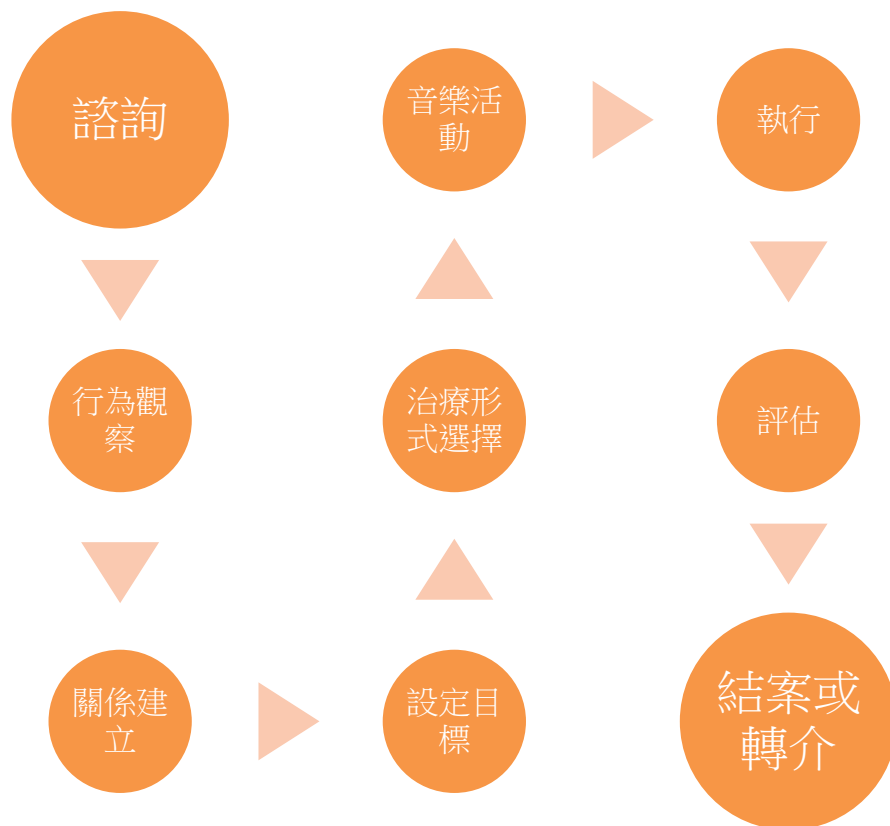


圖 2.1 音樂治療流程圖 繪製者：胡馨文

資料參考：吳幸如/黃創華（2007）《音樂治療十四講》

(二) 台灣醫療體系中設置音樂治療單位之醫療院所：

(1) 表 2.3 北部音樂治療醫療體系表：

醫療機構	附屬單位	服務對象	簡介
長庚醫院 (台北、林口、桃園、高雄)	健康促進中心	零到六歲發展遲緩兒、成年或老年人	注重早期療育，病患和治療師透過音樂經驗的進行，幫助患者改善肢體、表達溝通、認知理解、社會行為、以及情緒表達等方面問題的健康專業。治療時間，至少需要約三個月，經由復健科主治醫師評估後再轉介專業治療師。
臺安醫院	表達性藝術治療中心	足四個月以上嬰幼兒、學齡前兒童、青少年、成人、家長	中心涵蓋各類藝術治療，團隊在醫療與教育實務操作上擁有豐富的經驗，能夠為孩子爭取並把握最有利的療育黃金期。課堂內不設觀察窗，保留個案與治療師獨立的互動空間，讓治療師與孩子們能夠專心的在活動教室內進行課程。
台北醫學大學	復健科—音樂治療組		共分四組，分別為物理治療組、職能治療組、語言治療組與音樂治療組，診治範圍有後小兒麻痺症候群健、發展遲緩、自閉症、感覺統合異常、語言訓練、發聲矯正及嗓音治療等。而音樂治療師所設計的課程，其針對兒童的生命經驗以及其本身優缺點量身訂做，用以重建、維持、和改善個案在行為、社會、情緒、肢體、溝通與認知功能的需要。

資料參考：長庚醫院健康促進中心

繪製者：胡馨文

臺安醫院表達性藝術治療中心

台北醫學大學復健科—音樂治療組

(2) 表 2.4 中部音樂治療醫療體系表：

醫療機構	附屬單位	服務對象	簡介
中國醫藥大學附設醫院	兒童發展聯合評估中心	早期療育針對六歲以下的幼兒以及六歲以上的學齡孩童	此中心療育項目有認知學習、心理治療、音樂治療與藝術治療四種，音樂治療適用對象有肢體復健兒童、發展遲緩兒童、情緒表達障礙兒童、學習障礙兒童、有親子困擾/人際關係緊張的個案。運用系統化的介入方式，引導個案經過內在創造力，自我肯定來促進心理或是生理上，更高品質的提升。
維新醫院	藝術治療中心	為六歲以下幼兒、學齡兒童、青少年、成人及銀髮族	本院為整合式藝術治療，乃指運用音樂、美術、戲劇、舞蹈、遊戲等表現形式來進行身心的療癒，讓有口語表達困難的人，突破語言的限制，透過非語言的藝術創作過程和治療師的適時導，可以整合個人的身心失衡、發展功能、改善症狀及促進健康。整合式藝術治療在醫療臨床領域上，不僅具輔助功能，亦是獨立的治療專業。

資料參考：中國醫藥大學附設醫院兒童發展聯合評估中心

繪製者：胡馨文

維新醫院藝術治療中心



(3) 表 2.5 南部音樂治療醫療體系表：

醫療機構	附屬單位	服務對象	簡介
嘉義聖馬爾定醫院	復健科—音樂治療	早期療育針對六歲以下的幼兒以及六歲以上的學齡孩童	服務項目有腦性麻痺、嬰兒斜頸、顏面神經麻痺、周邊神經損傷、聽語障礙訓練、關節攣縮、心肺功能復健等。院內設有物理治療、職能治療、語言治療與音樂治療。
凱旋醫院	臨床心理科	成人、青少年、兒童與幼兒	服務內容包含個別心理治療、個別心理衡鑑、團體心理治療，音樂治療附屬於團體心理治療之下，每週一次，每次時間約兩小時，依病症不同進行評估與輔導。
高雄榮民總醫院	安寧療護—崇德病房		其治療的重點是在維持患者的生命質；輔導病患及家屬接受臨終事實，經由完整的身、心、靈之關懷與醫療，減輕或消除末期病患的身體疼痛、不適應症或心理壓力，對病患及家屬提供心靈扶持，陪伴病患安詳走完人生最後一程，並讓家屬敢於面對病患死亡，達到生死兩相安的境界。

資料參考：嘉義聖馬爾定醫院復健科—音樂治療

繪製者：胡馨文

凱旋醫院臨床心理科

高雄榮民總醫院安寧療護—崇德病房

### （三）音樂治療在台灣民間私人、特教機構中的設置與運用：

在台灣的人民間與特教機構中，音樂治療最常被使用在早期療育、腦性麻痺、唐氏症與其它身心障礙的孩童或成人身上，成果斐然，讓不少病患找到了另一種新的溫和治療，在醫學臨床實驗上，也鼓勵患者使用音樂治療來做保健、復健或障礙訓練，其大致上可以分成四部分：

#### （1）物理治療：

運用各種物理媒介，和生物力學的原理與技術來治療疾病的醫療技術，配合音樂引導個案練習正確的動作，復健肌肉張力低與關節鬆散而影響了其他發展上的障礙的困難，增加個案身體機能最大限度的動作控制能力，達到最佳的自我獨立。

#### （2）口語治療：

利用音樂的各種元素與聲樂器來訓練個案的口語及溝通能力，也教導家長如何在患者嬰幼兒時期做好口語前期的口腔準備。

#### （3）音樂治療：

以音樂做為治療與學習的工具，音樂治療師透過聆聽、歌唱、彈奏、敲擊、律動、即興創作的音樂經驗，來幫助改善並維持孩童之肢體、認知理解、表達、溝通、社會行為、情緒表達的能力（AMTA）。

#### （4）特殊教育：

配合身心障礙的幼兒在肢體發育與腦部發展過程，分由運動、認知、言語、社會性四領域設計總合性的教育訓練。

(四) 台灣私人民間機構音樂治療處所：

(1) 表 2.6 北部私人、民間音樂治療機構表：

民間、特教機構	附屬單位	服務對象	簡介
中華民國唐氏症者關愛協會	無	唐氏症兒童、青少年	分四個班別，物理治療班：引導唐氏兒正確的動作，訓練平衡力差及協調性動作。口語治療班：訓練家長在嬰幼兒時期做好口語前期的口腔備，促進幼兒的口語及溝能力。音樂治療班：藉音樂培養興趣以抒解情緒困擾，以音樂做為治療與學習的具。特殊教育班：順著唐氏症兒零到六歲幼兒的發展過程，分由運動、認知、言語、社會性四領域設計總合性的教育訓練。
唐氏症基金會歡喜學園	無	學前班—設籍臺北縣零歲至六歲之學齡前身心障礙兒童。與學齡兒童日常生活技能訓練班—就讀國小一至六年級之身心障礙兒童	為使更多發展遲緩及身心障礙兒童，能在黃金時期接受適當的教育訓練，並提供特殊孩童學習的機會與權益，落實「早期發現、早期治療」的觀念，依個案差異需求課程可分：認知學習、語言治療、職能治療、音樂治療與物理治療五種。
台北市城中發展中心	無	成人：十五歲以上六十五歲以下，設籍台北市，領有中、重、極重度身心障礙手冊者。	成人有庇護性就業訓練服務：1.生活訓練—生活自理、社區適應。2.職業訓練—清潔訓練、烹飪訓練、烘培訓練、餐廳服務實習、手工實習。3.休閒技能。兒童(學齡前兒童)

		兒童：零到六歲，設籍台北市，領有身心障礙手冊或發展遲緩診斷證明者。	1.日間托育一個別化教育方案為教育導向，採小組或團體教學。 2.部份時制—音樂治療、認知語言等相關療育訓練，採個別療育或團體教學。
新竹仁愛晨曦發展中心	無	十五歲歲以上經診斷為極重度身心障礙者與多重障礙者。	該中心著重在極重度或多重障礙者為主，特別強調部分參與學習原則，讓患者能以自身的能力去參與、體驗及學習社會生活。並藉由教保員們從旁協助並適時給予引導、矯正，使身心障礙者的情緒得以抒發。
台灣癌症基金會	無		為落實癌友關懷服務，針對癌友之需求，規劃系列服務及課程，包括心理諮商、營養諮詢、圖書資訊、復健指導、音樂治療、養生課程等團體課程，讓病友及家屬藉由分享抗癌心得及經驗流，彼此鼓勵，重燃希望。

資料參考：中華民國唐氏症者關愛協會、唐氏症基金會歡喜學園、繪製者：胡馨文  
 台北市城中發展中心、新竹仁愛晨曦發展中心、台灣癌症基金會

(2) 表 2.7 南部私人、民間音樂治療機構表：

民間、特教機構	附屬單位	服務對象	簡介
家扶中心西螺服務處	無	設籍或實際居住雲縣，未滿六歲之發展遲緩或預期會有發展遲緩之兒童及其家庭。	該中心針對發展遲緩的兒童進行早療，服務有辦理醫療、特教、心理、社政、語言治療、音樂治療等，提供家長療育建議共同擬定兒童個別化家庭服務計畫。依據兒童發展遲緩情形辦理單一專業諮詢及專業團隊諮詢。

伊甸社會福利基金會	早療中心（高雄縣市與屏東縣）	零到六歲設籍或實際居住於高雄縣市與屏東縣的孩童。	伊甸於一九九四年起，積極推動發展遲緩暨身心障礙兒童家庭服務工作，在全台十二個縣市提供外展或機構式早期療育服務。希望透過早期療育這種人性化、主動而專業整合性的服務，解決發展遲緩兒童各種醫療、教育、家庭及社會相關問題，開發孩子的潛力與加強發展，減輕家庭負擔。
高雄市腦性麻痺協會		腦性麻痺患者及其家庭為主	民國八十七年一群熱心的社會人士及家長，為了腦性麻痺患者的權益而成立，期能結合社會資源和力量，為腦性麻痺者及其家庭提供醫療、復健、教育、就業、就養等相關諮詢與協助。推展多元化復健服務方案，如：馬術治療、水中治療、音樂治療。

資料參考：家扶中心西螺服務處、伊甸社會福利基金會、高雄市腦性麻痺協會繪製者：胡馨文

(3) 表 2.8 東部私人、民間音樂治療機構表：

民間、特教機構	附屬單位	服務對象	簡介
花蓮黎明教養院		三到四十歲之特殊兒童至成人	該院服務使用者之個別化服務畫，以跨專業團隊的分工與合作，共同幫助服務使用者達成認知、語言、動作肢體、人際關係互動、情感表達等目標，提供休閒生活，提升教養照顧的品質。

資料參考：中華民國唐氏症者關愛協會、唐氏症基金會歡喜學園、  
 台北市城中發展中心、家扶中心西螺服務處、伊甸社會福利基金會、  
 高雄市腦性麻痺協會、花蓮黎明教養院  
 繪製者：胡馨文

#### (五) 音樂治療在台灣學術教學體系中：

音樂治療在台灣漸趨成熟，理論與臨床經驗也常被應用在各個領域中，國內附有執照的專業音樂治療師目前也不到百位，在供不應求的情況下，從事音樂治療者的身分就涵蓋醫師、護士、心理師、職能治療師、教師…等，為了讓音樂治療可以更廣泛的應用外，也希望音樂治療可以更專業、更正確的被推廣與使用，目前台灣音樂治療的課程大都開設於一般大專院校中，醫療體系或民間醫院也會不定期的舉辦相關演講與短期課程，綜合大部分的課程內容，研究者大致上可以分為五類：

- (1) 音樂治療理論：音樂治療的相關基本原理及不同學派、歷史發展。
- (2) 音樂治療方法：行為音樂治療法、心理分析音樂治療法、即興音樂治療法。
- (3) 音樂治療在不同類型人士上的應用：一般教育、智能障礙、身心障礙、控制疼痛、肌肉復健、臨終安寧和精神疾病等。
- (4) 音樂治療的運用技巧與設計：利用音樂的各種元素設計符合個案的需求，例如：聆聽音樂與其他藝術媒體的結合、歌唱輔導法、特色樂器的應用等。
- (5) 音樂治療與肢體律動：配合個案設計音樂與肢體的相關活動，例如：動作和身體的自覺反應、音樂與放鬆技巧活動、表達性肢體創作與案主、治療師的互動關係等。

(六) 音樂治療在台灣教學體系中之開課校系：

(1) 表 2.9 音樂治療在台灣學術教學體系表：

學校名稱	科系	課程名稱
輔仁大學	醫學院臨床心理學系	音樂治療
高雄醫學大學	醫學系	醫學與音樂治療
台北醫學大學	醫學研究所醫學人文組	音樂治療
台北教育大學	音樂系、特教系	音樂治療
台南藝術大學	應用音樂系（停招）	音樂治療
中山大學	音樂系	音樂治療
實踐大學	音樂系	音樂治療
南華大學	民族音樂學系	音樂治療
中國文化大學	推廣教育中心	音樂治療
台南應用科技大學	幼兒保育系	兒童音樂治療
育達商業科技大學	幼兒保育系	音樂治療

參考資料：輔仁大學、高雄醫學大學、台北醫學大學、台北教育大學、  
台南藝術大學、中山大學、實踐大學、南華大學、中國文化大學、  
台南應用科技大學、育達商業科技大學

### 第三章 音樂治療理論在通識課程中之設計運用

#### 第一節 音樂治療理論與音樂教學理論的通論說明

##### (一) 音樂情感教育與淨化作用：

Reimer 提出音樂和語言意義的不同，語言是透過概念化傳達，音樂則是以藝術/美感的知覺與創作來當媒介，所以語言是無法取代音樂的。Reimer (2003) 說：「在他們所有人裡，音樂的音響被安排「製造感覺 (make sense)」，做為每種文化、風格和類型的管理。這些音響獲得和顯示出錯綜複雜的情感，僅僅只有音樂的音響可以做到。」Leonard Bernstein 也提到語言不能代替音樂：「最令人驚嘆的事，音樂使你有不同情感，是沒有限制的。有時我們能對感覺到事情給予命名，像快樂、或者悲哀、或者愛、或者憎惡、或者平靜。但是有如此深和特別，以至於我們沒有辦法給它們命名，那就是音樂特別之處。我們給情感的命名，只是用筆記代替詞彙」(Reimer, 2003: 85)，從論點來看可得知音樂是可以控制人的情感，創作者以有組織、有結構、有系統的音樂，來達到原本所要達到的目的，如果是經過特別設計以符合需求的音響，它更可能的控制個案或聆聽者的心智、情緒與思維，所以音樂的素材、類型、風格就顯得格外重要了。

Reimer 更提倡音樂體驗中的情感蘊含不同文化的經驗：Reimer：「如果我們的生活已經引起我們採用一個滲透我們存在的一個特別觀點，聚焦於種族、性別、宗教、或者其他，我們可能在生活中應用音樂。當我們正體會錯綜複雜的事情時，音樂體驗受到它們的影響」(Reimer, 2003: 87)，拜網路科技的發達，音樂創作不再侷限於自己的文化中，使用音樂得元素也更加的豐富多元，變成混血音樂，音樂也因此無國界。



來自世界各國的音樂中，多少都還是會包含自身的文化特色，故音樂體驗中的情感蘊含不同文化的經驗。當我們在體驗音樂時，音樂中的各個要素和創作者要表達的意涵與自我的情感都會融入在其中，因此，音樂體驗情感是音樂本身與個體交互作用下所產生的。音樂的文化界線是柔軟的，嘗試不同的音樂可以讓人視野更加遼闊，更可獲得更多情感觸動，找到更適合自己的音樂。

而音樂治療的基礎理論最早是從亞里斯多德的「希臘悲劇-淨化說」而來。亞里斯多德在《政治學》一書中寫道：「在教育上必須使用和諧平穩的旋律，但在聆聽他人的演奏時，顯然在，必須應用激發人強烈情感的旋律。原因在於，藉由二、三靈魂所起的強烈情感，會影響到所有的靈魂體。而即便會有些許的差異，例如：憐憫、恐懼，甚而狂熱皆是如此。也就是說，因為有些人容易受到感動，在演奏神聖的祭祀樂曲時，只要用使靈魂亢奮的旋律，他們將如癡似狂不抑制，就如同接受醫療或淨化者般，能夠恢復到正常狀態。因此，同樣地，這些深具憐憫性和恐懼的人們，一般而言，除了這些感情強烈者外，其他人也會因不同的因素遭受到不同程度的感情紛亂，皆起因於其際遇的不同。也就是說，所有的人們若能接受淨化，必定能體會心情放鬆的輕快感」。

亞里斯多德所指的「淨化」就是「排泄」之意，將人體多餘的情緒或雜物排出去體外，達到淨化的目的，像是痛苦、悲傷、煩惱、緊張的情緒，藉由淨化作用保持身心平衡，維持身體健康。在巴徹特（Butcher）的翻譯中寫道：「透過哀憐與恐懼從而使得這些情緒得到適當的發散」（through pity and fear effecting the proper purgation of these emotions），就是引發這些情緒，悲劇具有某種對觀眾心靈健康的治療效果，讓人有另一種娛樂的輕鬆感。書中又說：「在心靈恢復後，一切激情消除」，雖然文字寓意稍有不妥當但其實是說如同生理上去除有害的情緒，或是宗教的清淨式。

在亞里斯多德的《伊迪帕斯王》中，被命運捉弄而陷入不幸深淵的主角所遭遇的痛苦和無情的命運，將會喚起觀眾的不同情緒，觀眾在憤怒、感嘆和激動中能給予他們心情上的緩和與寧靜。因此另一外學者耶爾斯教授就認為淨滌說是：「透過一系列引發哀憐與恐懼的事件，使具有那些性質的痛苦或致命的事件得到淨滌」（耶爾斯，1953）。他提出滌淨並非發生在觀眾身上，而是在劇中的表演者，因為它是由情節本身引發現實，情節由具有某種性質之事件所構成。

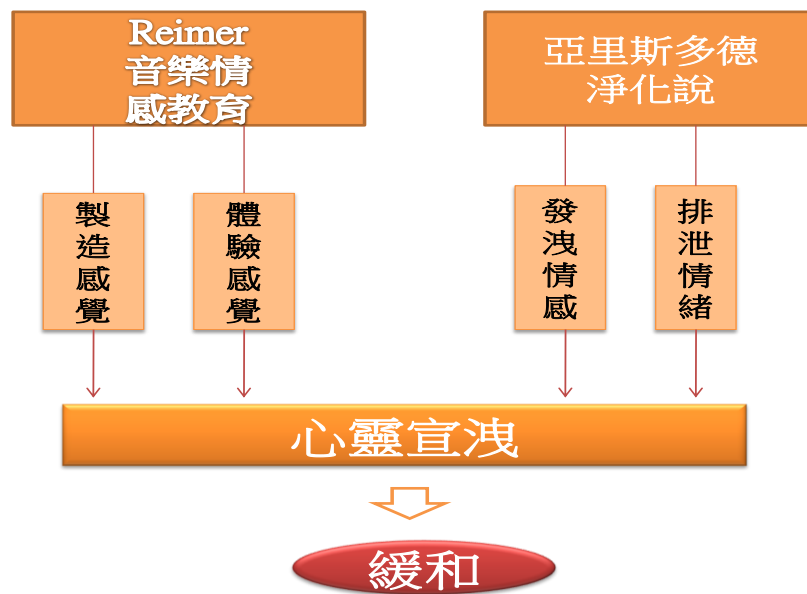


圖 3.1 音樂情感教育與淨化作用通論圖

製圖者：胡馨文

## (二) 聲音的感知理解與有意識的音樂聆聽與歌唱：

聲音感知的教育是對於聲音刺激和聲音製造的認知教育，透過專注的聆聽練習，提升環境和個人之間的傳達關係，感知涵蓋了感覺、理解和認識的過程，人類對聲音的感知，除生理基本反應外，還包括了經驗和心理作用，而感官是透過外在刺激而來的，每個情感是一個刺激的現象和對於真實思考的感知。聲音的能量轉化為感官可以察覺到的音響時，音樂才開始鳴響起來。

### (1) 聲音和感官聆聽：

人類感官聆聽就是實際體驗聲音的感覺，它取決於外部刺激的性質，感覺器官的傳達和大腦的紀錄。以聲音而言，不論它是否完全聆聽進去，實際上聲音仍以各種方式被感覺到，因此我們在聆聽音樂時並非用眼耳欣賞，而是一切的相關器官。

### (2) 感官轉移：

一個感官作用的產生，通常會從一個感官轉移到另一個感官，以音樂而言，不論是聲音的大小還是高低變化都可以讓我們產生聯想，有時不只是聽覺和視覺，甚至還有可能引起嗅覺、觸覺的聯想。因此，感官的轉移作用並非單一的聽覺功能而已，還是需要其他功能的運作。

### (3) 音色的感知和心理：

人類對聲音的感知是由感官作用形成，聲音的音色對於生理和心理會產生某種程度上的影響，聲音的感知與心理作用是互相影響的。例如聽到管樂就會聯想到出征或凱旋；鼓聲想到戰爭；中國笛聲讓人哀傷憂愁等，音色可以象徵情緒的變化，緊張、激動、熱情、鬆弛、平靜等，生理會隨著音樂的音色而有不同反應，我們可以依照自己的喜好來選擇不同的音色。

(4) 郭美女教授也歸納出音樂教育對學生的學習發展可歸納為七種：

1. 生理器官的發展：歌唱活動中，正確的發音或發聲方法，有助於增強肺活量或其他內臟的功能，有助於身體健康與發育。
2. 口語障礙的克服：利用音樂的歌唱糾正其咬字和發音，讓有障礙的學生可以透過歌曲的反覆練習，改善缺點。
3. 養成聆聽音樂的良好習慣和態度：教師應該要引導學生專心聆聽促進聽覺器官的敏銳，有助於音樂與其他藝術能力的發展。
4. 促進身體動作的發展：音樂課程的設計可以加入肢體語言、舞蹈律動、即興等來促進身體器官的發展，並增加音樂創作和其他表現力。
5. 培養音樂的節奏性：利用音樂的基本素材增加學生的節奏能力。
6. 增進音樂和其他語言結合的表現能力：創作的產生並非只是單一的音樂就可以完成，還需要其他的語言、文字、圖像、影音等的結合，這可以增強學生創作的結合能力。
7. 合群性和社會性的培養：音樂課程設計中可以用學生分組式的方式進行，讓學生在報告中學習溝通、協調、合群等能力。

聆聽音樂與歌唱治療為，欣賞音樂是指聽者有意識地去聆聽音樂，音樂所表現的全部內容透過聽眾的耳膜，有意識地送進大腦的音樂中樞的方式，而產生各種音樂的反應。在狄維斯（W.B Davis）的研究中認為：「在聆聽音樂時，如果給予的是聽眾所喜歡的音樂，不管音樂是哪種類型的，都會使聽眾的末梢血管擴張並緩和肌肉緊張」的生理反應（標準音樂治療入門，2004，五南）。而歌唱治療為歌唱是用身體、語言、音樂與自我表現相互融合的一種表現，運用發聲來增加呼吸量和身體的運動量，可以帶來身體解放的效果，並可讓個案或患者矯正及恢復發音、恢復自信心、發洩身體的快感並且可以擴大自身的知識和經驗。

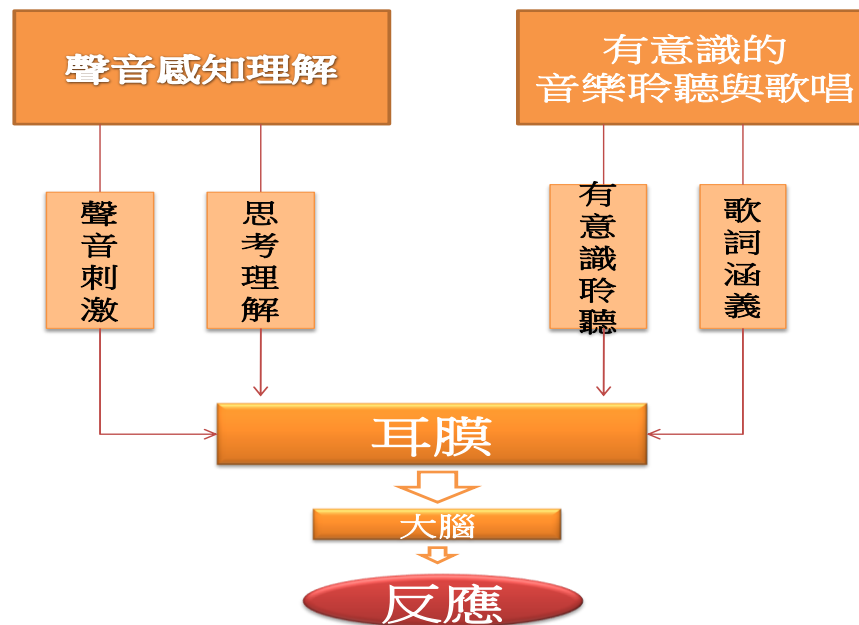


圖 3.2 聲音的感知理解與有意識的音樂聆聽與歌唱通論圖 製圖者：胡馨文

### (三) 音樂教學實作與音樂治療的實作：

Elliott 音樂教學實作：在「關注音樂實踐-新音樂教育哲學」(Music matters : A new philosophy of music education, 1995) 一書中把知識分成理論、技術、實際行動三種，強調「musicing」音樂作為動詞的概念，一個從動作中學習的知識，在課堂中讓學生「動起來」體驗音樂。認為「音樂」不只是一個名詞，更應具有動詞之意(musicing)；音樂不只是聆聽(listening)，也是表演(performing)，更是創造(creating)。強調「做音樂」(Musicing)，由參與音樂的所有形式(唱奏、聆聽與指揮、創作與即興)，發展學生才能。在 2005 年又發表了「音樂教育實作-影響與討論」中說明音樂的教學不單只是聆聽音樂或是理解理論、歷史等層面，學習應該以實際操作為輔助，音樂的本質是演出，實際演奏或表演是認識音樂的方式，再次強調音樂教學須與實際操作結合。

音樂治療的方法有很多種，大部分的治療都是以活動的方式進行，治療師配

合個案的病歷與身心健康狀況，設計符合的活動，因此必須要治療師與個案一同進行實際操作方可達成治療之目標。音樂治療的實際操作大概有以下幾種：

(1) 聲音與發聲的練習：聲音是最方便的樂器，可以讓個案恣意的表達自己內心的真實自我，除了幫助個案矯正發音提升自信外也可增強心肺功能的發育。

(2) 即興演奏：治療師會以個案本位為主，進行彈性的演奏，以音樂來觀察個案瞬間的心情變化和行動，個案如果有能力也可自行即興演奏，表達自己的想法和情緒，治療師可以從居中試著理解個案的情形。

(3) 伴奏：在音樂的團體治療中，治療師可以依照個案的需求或喜好安排小型的合奏，訓練個案的協調能力與團體適應能力，增加與人互動的機會。

(4) 樂器的應用：各種樂器都可以當成治療的工具，治療師會以個案的興趣、能力與演奏經驗而使用樂器，像是簡單的打擊樂器、音板樂器、鈴類樂器等，都是很好的選擇。

(5) 動作、舞蹈：治療師會配合音樂設計刺激全身的動作，不僅有復健的功效也可以增加運動身體和與人肌膚接觸的機會，一舉兩得。

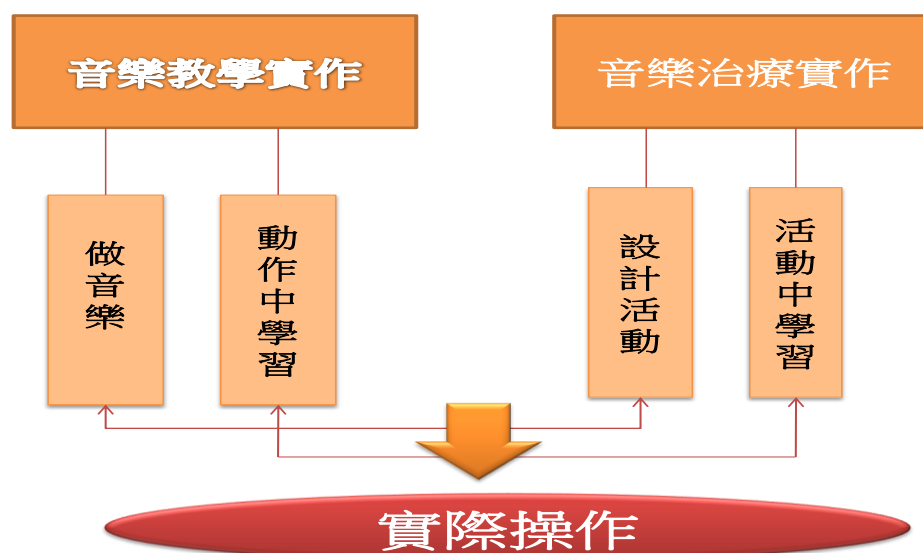


圖 3.3 音樂教學實作與音樂治療的實作通論圖

製圖者：胡馨文

#### (四) 藝術視為經驗與音樂處方籤

杜威 (Dewey) 說「唯有藝術是人生的實質體驗，而美感經驗為現實經驗的縮影時，藝術才可能在濃縮現實人生的美感經驗中滋長，表現出價值與意義的累積，達到理想的滿足」。杜威認為藝術發源於現實的相關經驗中，與有價值意義的社會生活相聯結的，藝術既起源於現實生活，就應該回歸於現實生活中，並與生活相關聯。從日常生活中創造美的事物，激發完滿的鑑賞能力，並與他人溝通審美的經驗，藝術既為我們生活經驗的體驗和其表現，是以藝術不能脫離現實而孤立於外，藝術乃成為現實生活的一部份 (劉文潭，1977)。杜威哲學思想的教育理念為：

(1) 教育的意義和本質：教育應從人的生長、生活的經驗著眼，教育是生活的更新，不斷生長，也就是不斷地重新組織、構造、形式的過程，教育是社會生活一種反應，生活需要教育，教育也需要生活經驗。

(2) 教育的內容與方法：杜威實驗主義的教育內容課程，是實用的教材。以課程而言，學校教育安排的學科或活動，應該包括人生的全部生活經驗，它的重心不是學科、文學、史地等等，而是人本身的社會活動。這種活動課程，不分課內或課外，皆在增加學生的經驗，改造此經驗，才能不斷地生長與發展 (劉芳文，杜威的哲學思想與教育理念)。

音樂處方籤到底存不存在？目前音樂治療使用的範圍非常廣泛，從早期用於精神病患與特殊兒童上，到現在的身心障礙、智能障礙、情緒問題、個人心靈成長、學校教育、老人安養與臨終療護等，也顯示了音樂治療的應用與療效越來越受重視和需要，治療範圍適用於各個年齡層面上，因此依據條件狀況的不一而有不同的治療方式。

治療師會先以個案的需求、發展程度、能力與轉介目的，設定適當的行為目標和音樂目標，利用音樂治療的相關理論進行治療，用音樂來增進良好氣氛，催化或轉換個案的情緒，還可以結合其他藝術活動，像是繪畫和舞蹈、律動的方式，但是音樂的使用的範圍大小或深淺程度，對每個個案並非是完全有功效，除了治療師的治療技巧與音樂能力外，更取決於個案自身的經驗、經歷和感受而決定。而在治療過程中有可能因為內在與外在的因素影響到個案治療的成效，就像每個人的喜好不一、經歷不同、感受也無特定標準，有時受限於個人心理因素、環境的安排、缺乏工作人員的支援等的改變而與預期的成果有出入。當然，某些狀況是我們事先可以預防的，但是有可能因為個案以前的經歷難以抹滅，或是設計的主題選擇不符個案的口味，這並非一開始治療師就可以精準的掌握的。

近年來，各國陸續有許多不同領域的知名科學家和醫學專業學者，致力研究音樂治療的處方籤，透過醫學的臨床實驗與相關數據的應證，依據不同病症產生適合的處方，希望可以一般大眾也可以藉由聆聽音樂的方式進行治療，像是緩和不安和緊張的音樂、紓解身心疲累的音樂、令心情為之開朗的音樂、幫助減輕疼痛的音樂等。坊間琳瑯滿目，各種療效不可能百分百的有效，但確實有其功能所在，使用音樂來治療還是因人而異，沒有一定的公式可循。音樂處方籤的存在與否現今仍爭議不斷，目前尚處研究階段，信者恆信不信者恆不信，我們不能以自身的感覺來下定論，其成效只能由使用者自己定奪了。



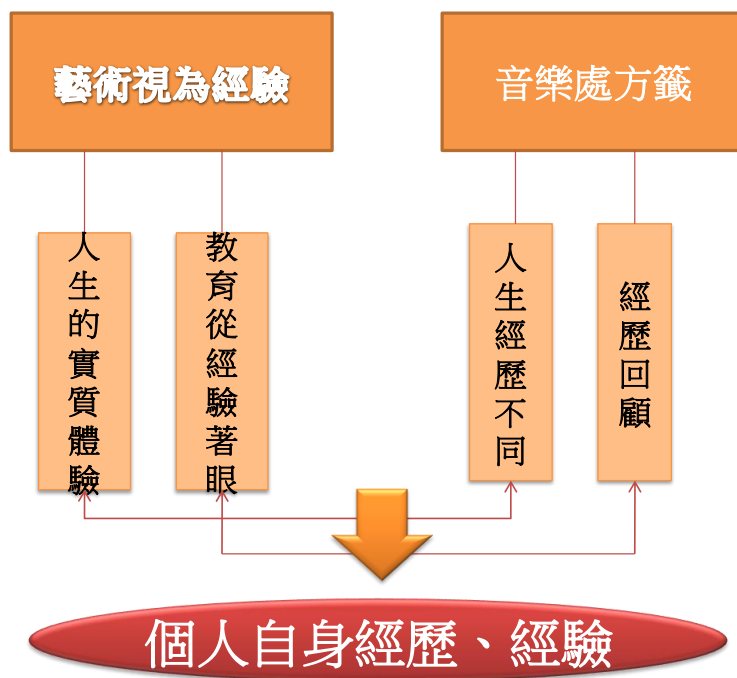


圖 3.4 藝術視為經驗與音樂處方籤通論圖

製圖者：胡馨文



## 第二節 音樂治療理論在通識教學中的設計與運用

一、「生活與音樂」課程內容宮芳辰教授主要是以音樂教育與音樂治療基礎概念為主軸所設計出的課綱，以下為此科目綱要表：

表 3.1

科目名稱：生活與音樂	學分數：2 學分
領域：通識課程美學藝術類	必 / 選修：選修
<b>目標：</b> 1.運用音樂於生活「自療」上，消除疲勞、歌唱減壓、療傷止痛、化解憂鬱與提振精神。 2.運用音樂與創意的結合，進行表演活動，以豐富生活與心靈。 3.透過鑑賞活動認識各類音樂作品，體認音樂的價值，以增進審美的知能。 4.了解本土及多元文化的音樂風格，熱忱參與音樂活動，以擴展音樂的視野。	
<b>教學內容：</b> <b>1.聆聽音樂：</b> (1) 培養聆聽音樂和欣賞音樂的習慣。 (2) 理解音樂的基本要素和曲意，並從中感受樂曲的生命力。 (3) 了解音樂與文化的關係，藉由聆聽、表演、創作來體驗多元文化的音樂。 <b>2.故事分享：</b> (1) 以音樂家的故事與同學分享。 (2) 以生活相關事物的例子與情境音樂做為學生心靈的導師。 <b>3.名人演講：</b> (1) 聘請音樂相關名人分享親身經歷並激勵同學，擁有正面積極的態度。 <b>4.實際操作：</b> (1) 以音樂做為治療與學習的工具，透過主題式報告創作相關題材，來幫助改善並維持學生之認知理解、表達、溝通、社會行為、情緒表達的能力。 (2) 瞭解本土及多元文化的音樂風格，學習尊重本土與外國的歷史文化。 (3) 運用各種資訊媒體來蒐集音樂相關資料，輔助音樂學習及參與音樂活動。	

繪製者：胡馨文

二、「生活與音樂」，此門音樂課程宮芳辰教授使用了「音樂欣賞-音樂有魅力」，一書為課堂參考書。（詳見附件一）

三、研究者根據「生活與音樂」課堂講述與教學內容所整理出以下的內容簡介：

表 3.2

單元主題	內容綱要
音樂要素	介紹節奏、曲調、和聲、音色等基本要素。
歌曲介紹	熟悉指定的中外音樂歌曲和音樂家代表作品。
樂器介紹	認識樂器的音色，及演奏團體的組織編制。
曲式分析	瞭解基本的曲式，並能分析聆賞作品的架構。
音樂創作	依據指定的音樂曲子再融合學生自選曲，進行樂曲創作與主題表演。
音樂史簡介	認識中西音樂史主要樂派及代表作曲家。
音樂鑑賞	聆賞配合各單元主題，內容包括中外音樂作品、鄉土及其他民族音樂、應用音樂；認識音樂家及演奏團體，學習審美的方法。
音樂表演	運用相關樂曲搭配宮教授設計之主題，參與及策畫音樂活動。

繪製者：胡馨文

四、研究者根據「生活與音樂」的教學活動主題，整理出宮教授與同學準備主題

報告的流程對照表：

表 3.3

週次	日期	教學活動主題	研究者流程對照
1.	9/14	課程簡介	<b>【籌備期】</b> 1. 宮教授先進行每個主題的單元介紹。 2. 5-7 人為一組，參考 10~14 週課程主題，做有主題性與音樂搭配，8~10 分鐘的演出。 3. 再與同學分組個別討論音樂治療活動主題的分配與內容架構。 4. 依照各組成員進行分工。 5. 依照主題挑選適當的背影音樂。
2.	9/21	音樂的影響	
3.	9/28	豐富的音樂類別	
4.	10/5	音樂欣賞層次	
5.	10/12	音樂的要素	
6.	10/19	音樂與心靈	
7.	10/26	音樂與秩序	
8.	11/02	音樂與情感	
9.	11/08	Quiz 音樂欣賞 1-10	
10.	11/16	豐富的音色-器樂篇	<b>【排練期】</b> 1. 宮教授進行小組表演個別指導。 2. 演出服裝與道具的準備 3. 小組報告最後修正與定案。
11.	11/23	豐富的音色-聲樂篇	
12.	11/30	小組有聲 project 繳交	
13.	12/07	音樂與文化	
14.	12/14	音樂與戲劇	
15.	12/21	音樂與節慶	<b>【展演期】</b> 1. 各組正式表演 2. 研究者將演出用 DV 紀錄
16.	12/28	音樂與我們-有聲 project	
17.	1/04	音樂與我們-有聲 project	研究者進行學生問卷調查與回收
18.	1/10	Quiz 音樂欣賞 11-20	

繪製者：胡馨文

五、研究者根據「生活與音樂」課堂音樂聆聽曲目，整理出以下曲例：

表 3.4

序號	作曲家	曲名
1.	巴哈	耶穌我心渴慕的喜悅
2.	巴哈	D 小調觸技與賦格
3	韓德爾	神劇「彌賽亞」哈利路亞大合唱
4.	莫札特	歌劇「魔笛」夜之后-復仇之火在我心燃燒
5.	貝多芬	No6「田園」交響曲 1 <sup>st</sup> mov
6	貝多芬	No9「合唱」4 <sup>th</sup> mov
7	莫札特	K525 小夜曲 4 <sup>th</sup> mov
8	韓德爾:	神劇「索羅門」-示八女王行進
9	舒伯特	鱒魚鋼琴五重奏 主題與變奏
10	孟德爾頌	小提琴協奏曲
11	德佛亞克	新世界交響曲
12	柴可夫斯基	「胡桃鉗」-糖梅仙子之舞
13	柴可夫斯基	「天鵝湖」-小天鵝之舞
14	小約翰· 史特勞斯	春之生圓舞曲
15	偉柏	Memory
16	蓋西文	藍色狂想曲
17	馬水龍	柳笛協奏曲
18	何占豪、陳鋼	梁祝
19	九石浪	Memory
20	孟德爾頌	Hark!The Herald Angels Sing

繪製者：胡馨文

## 六、實際教學內容：

### (一) 聆聽音樂：

宮教授會先放一首曲子，旋律緩慢輕快，速度平穩中等，整體起伏變化不大，讓人有放鬆心情，洗滌疲憊的效果。播放完音樂後，教授就問同學對於聆聽完此音樂後，在心境或感覺上有何不同的想法。甲同學：「感覺 peaceful ！」，乙同學：「很喜歡這種感覺！」，丙同學：「很喜歡」。聽完同學的想法後，教授會希望同學下次可以不再是「hear 聽音樂」的方式，而是進入「listen 欣賞」的領域中，多少有點「探究」的成分裡。再次播放此音樂時，丁同學：「比較有畫面」，戊同學：「這次覺得比較有層次感」。教授強調要去了解音樂背後的内容並多次的聆聽，就可以從中發現更多的共鳴，引起心靈上的滿足。音樂可以讓身心靈、情緒、壓力等有緩和的功效，教授現場調查，詢問同學現今生活有否有壓力？90%的同學備感壓力極大，部分男同學覺得目前自我掌握良好，又是如何紓解壓力的呢？己同學：「聽音樂」，庚同學：「找人聊天」，辛同學：「唱歌」，壬同學：「讓自己流汗」……部分的同學都選擇利用「聆聽音樂」的方式為紓壓管道，除了音樂是最容易唾手可得外，音樂的選擇性是多元豐富的，可以依照自己的喜好來聆聽。

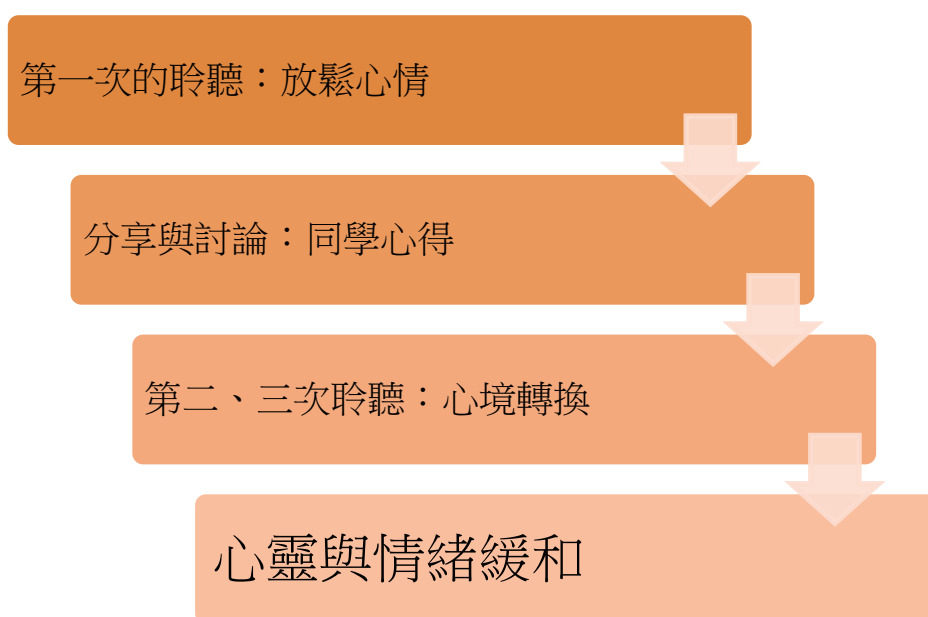


圖 3.5 課堂聆聽音樂實際教學步驟圖

製圖者：胡馨文

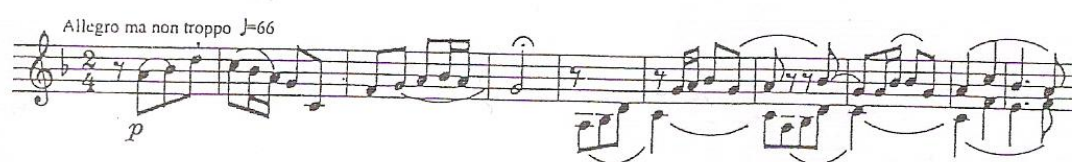
### 曲例一：貝多芬《第六號田園交響曲》

此首作品大約是貝多芬於 1803 年完成的，在風格和作曲手法上與以往的不太相同，通常交響曲為四個樂章，而田園交響曲為五個樂章；內容主要是要表達對大自然所激起的熱情和感恩的情懷，第一樂章為快板，描寫來到鄉間的快樂心情；第二樂章為行板，描寫小溪的景色；第三樂章為詼諧曲，描寫農民們歡聚；第四樂章為快板，描寫暴風雨；第五樂章是小快板，為田園之歌，暴風雨過後的欣喜與感謝。

#### 譜例 1：

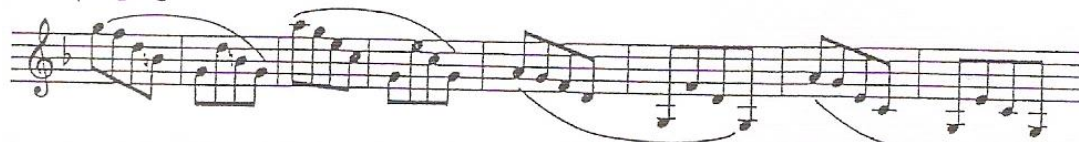
第一樂章 第一主題

Allegro ma non troppo  $\text{♩} = 66$



#### 譜例 2：

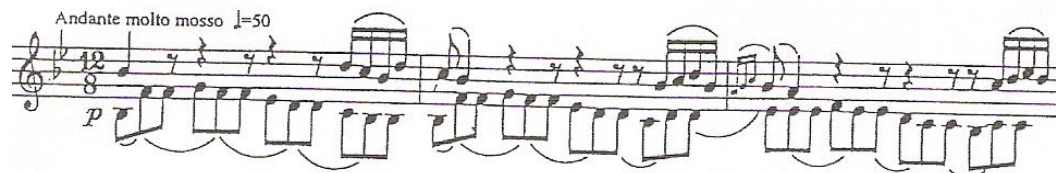
第二主題



#### 譜例 3：

第二樂章 第一主題

Andante molto mosso  $\text{♩} = 50$



譜例 4：

vn. I 第二主題

*p* *cresc.*

譜例 5：

第三樂章 第一主題

Allegro  $\text{♩} = 108$

*pp*

譜例 6：

第二主題

*p* *cresc.*

譜例 7：

第四樂章主題

Allegro  $\text{♩} = 80$

*pp*

譜例 8：

第五樂章主題

Allegretto  $\text{♩} = 60$

*sva.*

*p*

資料來源：林慧珍/林昭吟，西方音樂賞析



## 曲例二：舒伯特《鱒魚鋼琴五重奏》

這首鋼琴室內樂作品是舒伯特在 1819 年完成的，一共有五個樂章，因為在第四個樂章使用了藝術歌曲「鱒魚」的旋律，因此命名為「鱒魚五重奏」。描繪了一條鱒魚在水中無憂無慮的游來游去，後被漁夫調上鉤。全曲採用小提琴、中提琴、大提琴、低音提琴與鋼琴的編制，主題和五個變奏及小快板的結束部組成，一共有七個段落。此曲舒伯特運用了樂器的各種特點和法手，讓樂曲更加戲劇性。

### 譜例 9：

「鱒魚」主題

*pp*

### 譜例 10：

主題(小提琴主奏)

*pp*

### 譜例 11：

第一變奏(鋼琴主奏)

*p* *tr*

### 譜例 12：

第二變奏(中提琴奏主題)

(vn.) *p* *p*

譜例 13：

第三變奏(大提琴、中提琴奏主題)

譜例 14：

第四變奏(絃樂與鋼琴的自由變奏)

譜例 15：

第五變奏(大提琴奏主題)

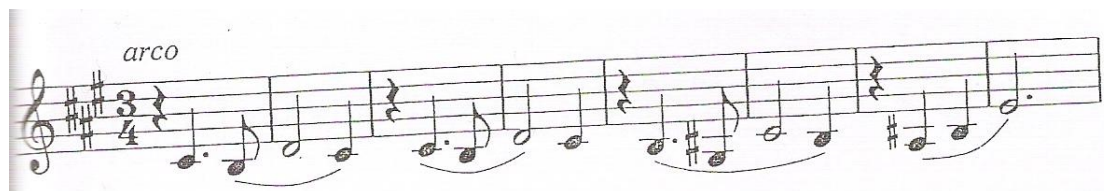
譜例 16：

終曲(小提琴與大提琴交替奏主題)

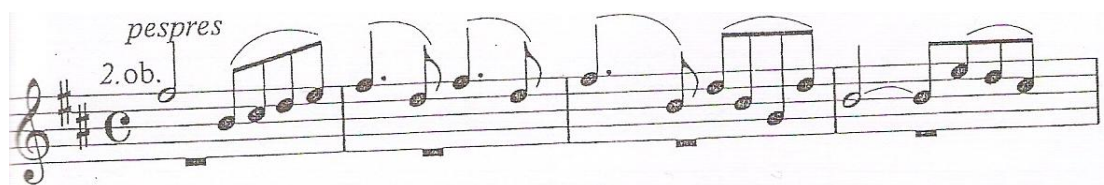
### 曲例三：柴可夫斯基《天鵝湖》

這是柴可夫斯基於 1875 年受莫斯科帝國劇院委託所作，因演出未受好評後由彼季帕與伊凡諾夫重新編舞，獲得觀眾青睞，也成為最有名的芭蕾舞劇之一。

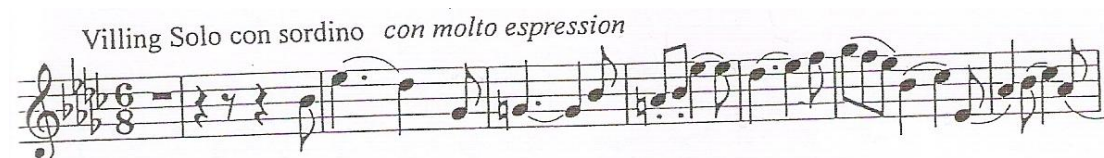
譜例 17：村民跳的圓舞曲，旋律燦爛華麗



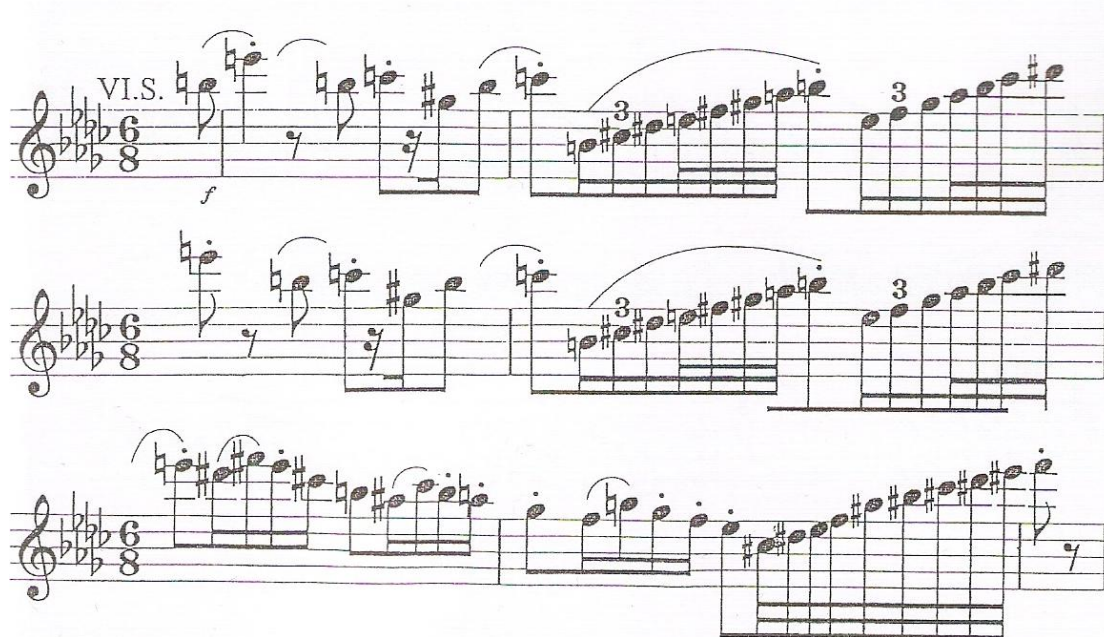
譜例 18：雙簧管奏出白天鵝的動機，此旋律是《天鵝湖》的主題，貫穿全劇。



譜例 19：獨奏小提琴表示公主登場。



譜例 20：獨奏小提琴奏出公主光彩奪目的圓舞曲。



譜例 21：獨奏小提琴和大提琴表示了公主與王子的「愛的雙人舞」。

VI.S.  
*p*  
*can sordino*  
*can motto espression*

譜例 22：「小天鵝之舞」，木管和弦樂奏出清新旋律，四個小天鵝跳著優雅舞姿。

*p*

譜例 23：匈牙利舞曲。

譜例 24：旋律活潑，節奏有力、音樂和速度增強，進入高潮階段。

VII.  
*p*

#### 曲例四：偉柏《Cats》Memory

音樂劇《Cats》是 20 世紀作曲家安德魯·洛伊·韋伯的代表作。融合大量舞蹈動作與特殊舞台效果，使整齣劇目熱鬧而毫無冷場，是歷史上演出過最多次的音樂劇之一。靈感來源是一位詩人關於貓的詩作。整齣劇目由許多幕不同特色的貓兒介紹組合而成，再經由老母貓的回歸和貓首領被綁架的事件貫穿整齣戲，讓人在驚喜於各有特色的貓兒的表演之餘，體會到年華與尊嚴的存在。

譜例 25：

Freely (♩. = 50)

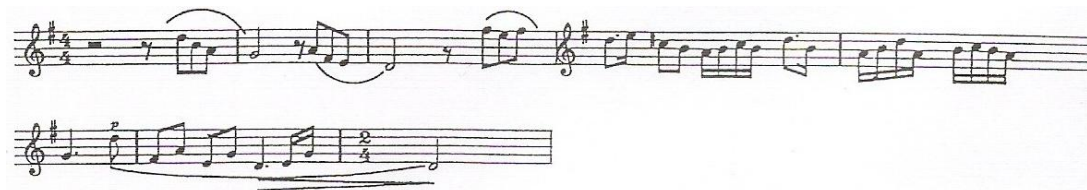
The image shows a musical score for the song 'Memory' from the musical 'Cats'. It consists of two systems of music. The first system includes a piano introduction in 12/8 time, marked 'mp' (mezzo-piano), and a vocal line with the lyrics: 'Mid - night. Not a sound from the pave - ment. Has the moon lost h / Me - mory All a - lone in the moon - light I can smile at th'. The second system continues the vocal line with the lyrics: 'me - mory? She is smit - ing a - lone. In the / old days, I was beau - ti - ful then. I re -'. The piano accompaniment features a steady eighth-note pattern in the right hand and a more active bass line in the left hand.

資料來源：宮芳辰，音樂欣賞-音樂有魅力

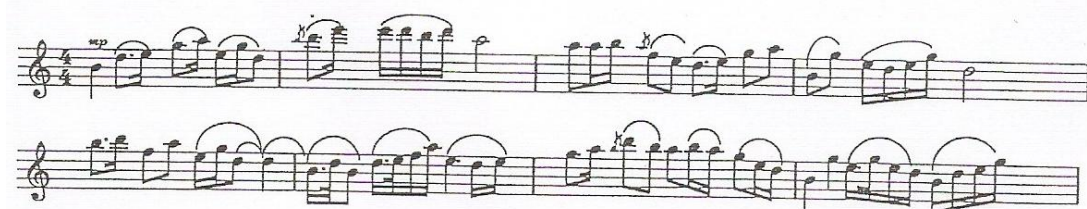
### 曲例五：何占豪、陳鋼《梁山伯與祝英台》小提琴協奏曲

這部協奏曲於1959年完成，內容是以民間傳說與吸取粵劇中的曲調為素材，樂曲從故事中擷取「草橋結拜」、「英台抗婚」、「墳前化蝶」三個主要的情節，分別做為樂曲的呈示部、發展部、再現部的內容，是一部感人浪漫的作品。

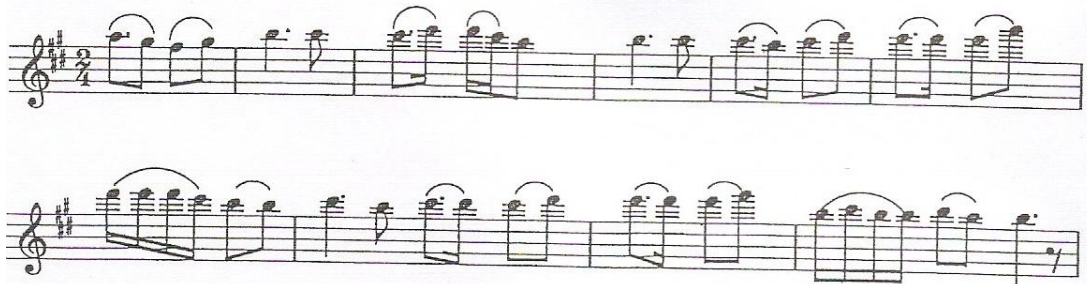
譜例 26：雙簧管柔和的音色，描寫春光明媚，鳥語花香的氣象。



譜例 27：小提琴表現出富於愛情的主題。



譜例 28：大提琴和小提琴一問一答，顯示出梁山伯與祝英台真摯的友情。



譜例 29：抗婚這一段，是用低沉的銅管聲音，奏出兇狠殘暴的主題。



譜例 30：樓臺會這一段，小提琴與大提琴對答，聲音可歌可泣，令人動容。



## (二) 故事分享：

宮教授的故事分享有時來自音樂家，有時取自自身或學生經驗。教授說道：「音樂可以是一個記憶的保留或是還原」，舉例了一個進修部的同學，在大女兒要出生時，他因為是現役軍人，請調到外島，無法陪同太太生產，生產過程中一度難產，他只能透過電話祈禱女兒平安的誕生，幸而，母女均安，而後他希望，如果有下一胎，排除萬難也要全程陪同，但是在生第二胎時也一樣難產，經過幾番波折後，小女兒終於呱呱落地了，他在產房裡做了禱告並感謝天，他聲淚俱下的說，當時他一手按著太太的肚子，另一隻手按著保溫箱，唱著 please the door，感謝女兒平安的來到這個世上，讓在場的同學動容不已，不少人掩面啜泣，那位軍人與同學分享了生命的故事與酸甜苦辣。而另一位女同學是介紹兩片 CD，一張是她剛與男朋友在一起時一起合買的，另一張就是在它們分手前一起挑選的最後一張，報告完後，許多以往情境有如倒帶一般，撥動了女同學的心情，因而暗自傷神流淚，在場的人，沒有嘲笑聲，反而是一一至她身旁拍拍她，為她加油打氣。在治療理論中說到，當你願意吐露不愉快的經驗時，就是一個療程，一次次自發性的傾吐，可以減輕一次的悲傷，久而久之，事情這淡化了。教授也一直強調，平常可以多找人聊天，或是至戶外走走，因為大自然有治療的功能，即使是暫時性的，這也是一種舒緩。

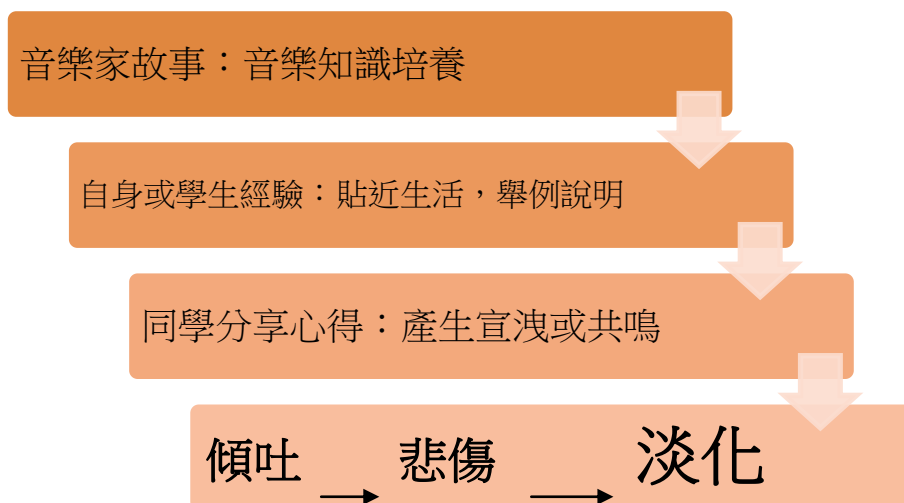


圖 3.6 課堂故事分享實際教學步驟圖

製圖者：胡馨文

### （三）名人演講：

宮教授聘請一位名歌手為同學演講，他的名字是鐘興叡，藝名 Ray 是位創作型的盲人歌手，有人形容他的歌聲就像黑夜中的一盞明燈，可以帶給人溫暖、安慰和盼望。未曾張開眼看過這世界的 Ray，常常以開朗的笑聲逗得身邊的人哈哈大笑，但卻很少人知道在 Ray 笑容的背後，隱藏著許多艱辛的成長過程，從小就雙目失明的他，總是與一般人不同，不僅要克服同儕間的嘲笑，更要解決課業上的問題，而在他十八歲那年，父母親因為兩兄弟都雙眼失明及長期的爭吵造成感情失和而離婚，頓時無所依靠的他，為了完成學業，只能自食其力，Ray 勉勵自己要從中再站起來，之後輾轉經由朋友的介紹，到地下道當街頭藝人、西餐廳唱歌、彈琴賺取學費及生活費。

因為本身會作詞作曲，所以被經紀公司相中，再加上他歌聲動聽嘹亮，很快的就被簽約並錄製光碟，Ray 希望可以藉由他是盲人藝人身分而為弱勢團體發聲，親身捍衛同為身障的朋友。但是經紀公司都以賺錢為主要導向，對於公益活動沒有很積極與熱衷，讓他覺得這與他原本進演藝圈的意念完全不同，他也不苟同經紀公司這種「向錢看齊」心態，毅然決然的與公司解約，賠了六十幾萬，另闢新路。他的理念是「只有從心出發的音樂，才能感動另一顆心」，因此他力行最初的理想，努力唱歌創作，用腳走遍台灣。其中最扣人心弦的是「想家」，把自己的生命經歷寫成歌，鼓勵生命正逢低潮的人，只要挺過黑暗，就一定會活得更好。

聽完溫暖演唱後，他也做了激勵講座，希望同學不要當個草莓族，遇到困難一定要想辦法解決，沒有什麼事情是過不去的，要大家愛惜生命，珍惜得來不易一切，更期許大家不要因為害怕面對而選擇逃避或遲滯不前，因為只要有了第一步就有機會，並要好好的認識自己一番，先了解自己才能把自己擺在對的地方。



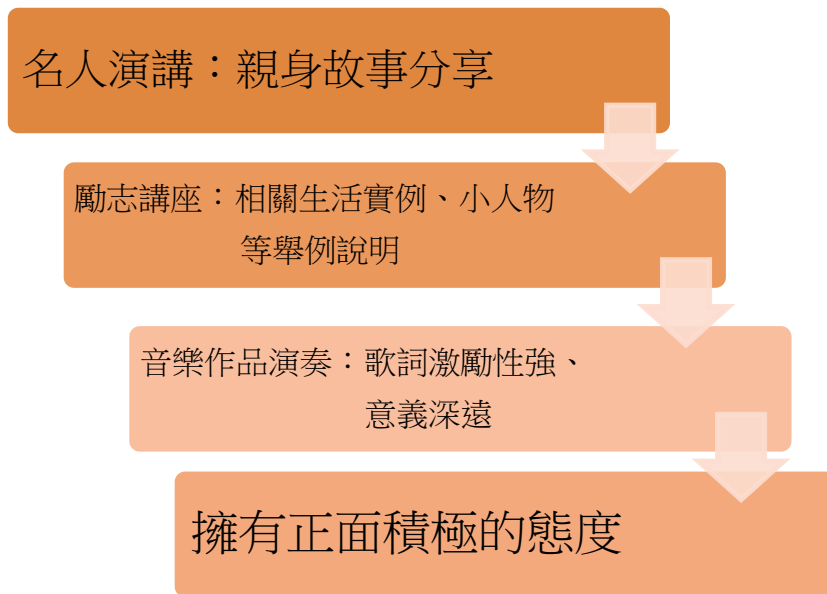


圖 3.7 課堂名人演講實際教學步驟圖

製圖者：胡馨文



圖 3.8 課堂聆聽音樂圖

時間：2010/10/19

攝影者：胡馨文



圖 3.9 課堂故事分享圖

時間：2010/10/26

攝影者：胡馨文

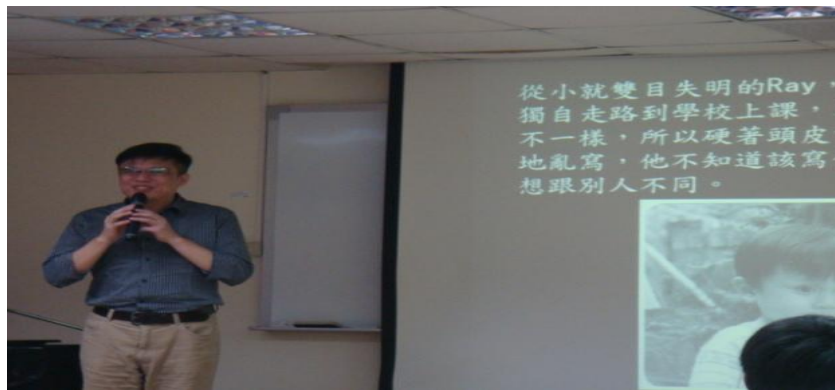


圖 3.10 課堂名人演講，鍾興叡老師圖

時間：2010/11/02

攝影者：胡馨文



圖 3.11 鍾興叡老師演唱圖

時間：2010/11/02

攝影者：胡馨文

#### (四) 學生實際操作內容分析：

##### (1) 表 3.5 第一組學生實作表內容與分析表：

各國婚禮文化
<p>表演內容：Judy 有三個姐姐，她們分別嫁給不同國籍的人，有台灣人、阿拉伯人和義大利人，她因此也參加了三種異國婚禮。第一場是大姐嫁給台灣人，在台灣的習俗中嫁女兒就如同潑出去的水，嫁娶時用花轎迎娶，女方到達男方家時要先踢轎新娘方可下轎，媒婆會帶著新娘入門再過火爐代表著興旺，踩瓦片代表歲歲平安，過門檻時要跨越不可採到，否則代表不吉祥，進門後便是拜堂，送入洞房後婚禮就告一段落。第二場是二姐，她嫁給了阿拉伯人，新娘和新郎入場後會直接走向大蛋糕，切蛋糕的儀式是象徵著夫妻會互相照顧相守一生，牧師證婚完後親朋好友會跟隨在禮車後按喇叭，宣告大家這一場婚禮，在婚宴現場中，新郎和新郎會帶上一整套的金飾，然後徹夜狂歡。第三場是三姐的婚禮，她嫁給義大利人，女方的爸爸會牽著女兒進入教堂，牧師證婚後就完成婚禮了，新郎新娘退場時，親友和賓客會像他們灑白米，在義大利是代表對新人的祝福，親友會紛紛向前親吻臉頰以表示祝賀，婚宴進行時大家會圍著新人勁歌熱舞，再一同至餐廳吃飯慶祝。三場異國婚禮也在祝福中落幕。</p>
<p>表演分析：第一組的內容對照了宮教授「音樂與節慶」的主題，在同學的表演中可以發現，人種雖然分國籍但是音樂可以無國界，其中的核心是強調各種文化的特色和民族之間的包容性，讓同學除了可以認識各國文化與節慶的特點外，更可以培養出尊重族群的正確態度。現今社會中還是有種族歧視的問題，讓歧視者與歧視者心靈都不自由，應該真實的面對自己與他人，才活的真實、實在，別因膚色和國界的差異而蒙蔽自己，同學所要傳達的，其實也是如此。</p>

繪製者：胡馨文

(2) 表 3.6 第二組學生實作內容與分析表：

各國文化
<p>表演內容：以世博做為代表，並呈現三個國家的多元特色。第一站是到了美國，剛好是聖誕節的當天，主角帶領大家一同唱起聖誕歌，並在聖誕樹前許下願望，而後聖誕老人就帶來了禮物送給主角。第二站到了工業文化的德國，同學把代表德國文化的元素串在其中，著名童話故事小紅帽在森林中遇上了有如大野狼班恐怖的獨裁統治者希特勒，主角來了個英雄救美，開 BMW 衝撞希特勒，才化解危險。後來就來到了另一個蓋滿城堡的城市，是以巴洛克的歌德式的風格建蓋，街道上很多人在跳著優雅的天鵝湖，主角也被邀請加入其中。而後到了冷戰時的著名據點-柏林圍牆，其中東德人個性較為內斂、西德人較屬外放，而值得一提的是最有名的美食-德國豬腳也是各國人都推薦的喔！第三站來到了台灣東部的花蓮，阿美族的豐年祭是聞名遐邇的，代表著他們過年的一種文化特色，小米酒更是原住民不可或缺的飲品，接著是南部的太子宮裡頭有跳著台客舞的電音三太子，與中部的五月雪-梧桐花，最後到了北部的平溪，主角與組員一同放天燈祝福大家新年快樂！</p>
<p>表演分析：第二組的主題符合了宮教授的「音樂與文化」，同學以美國、德國和台灣為例，分別呈現出各國文化的代表性，隨著世界村概念盛行，緊密的網路拉近了大家的距離，世界各國也強調「尊重多元」的意義內涵，本組帶領大家認識了不同的特色，並從中了解三個國家的習俗、習性與生活習慣的不一。音樂是傳遞文化訊息的一種管道，對各個國家而言，音樂除了是情感與情緒的複寫，更是文化的表徵，不僅是溝通上的外顯符號，在社會文化制度當中，更扮演一個極重要的傳遞媒介的功能。如何感知、體驗音樂語言所要傳達的文化意涵和功能等，正是研究音樂，不可忽視的重要問題。</p>

繪製者：胡馨文

(3) 表 3.7 第三組學生實作內容與分析表

### 衝擊！亂中有序

表演內容：敘述儀隊先前表現不佳，名次都名落孫山，團員氣勢低迷不振，乾脆自我放棄，指揮又常常不講理的亂罵團員，導致自信心也跟著盪到谷底。在一次的平常練習中，團員一下木槍掉落地面、一下忘記步驟、一會兒愛練不練的糟糕態度等種種問題，讓指揮對她們大發雷霆，臭罵團員一頓。挨罵的團員也不是省油的燈，回嘴了回去，雙方因此互相辱罵爭執不斷，其他團員見狀快步上前制止，拉開氣憤的兩個人，經過溝通和協調後雙方握手言和，指揮與團員間互相激勵、互相鼓勵下，努力克服重重障礙，終於最後拔得頭籌，拿下第一名的好成績。

表演分析：第三組的主題是與宮教授「音樂與秩序」有關連的，同學設計了許多儀隊耍槍的槍法，配合音樂的各種屬性，例如：音強、音高、音色、節奏、旋律、曲式及風格等，變化出不同的姿勢，再搭配剪接過的音樂而成。同學的儀隊耍槍與音樂的緊密結合其規律、和諧與秩序所產生的美感，是我們有目共睹的。



圖 3.12



圖 3.13



圖 3.14

圖 3.12 第一組：各國婚禮文化圖

圖 3.13 第二組：各國文化圖

圖 3.14 第三組：衝擊！亂中有序圖

時間：2010/12/28

攝影者：胡馨文

繪製者：胡馨文

(4) 表 3.8 第四組學生實作內容與分析表：

一對兄弟在國外的酸甜苦辣
<p>表演內容：有對兄弟是國內頂尖的芭蕾舞者，哥哥雖然擁有較高超的舞藝但是個性高傲，而弟弟雖沒有這麼出色但總是謙遜、努力學習，由於擁有高超的舞技而被國際舞團邀請參與世界循環演出，兩人一下飛機就來到了練舞室，看到了其他舞者精湛的舞藝，由於受到其他舞者的歧視而遭到欺負，使得哥哥一度想放棄回家鄉，而弟弟則是不氣餒的一直鼓勵哥哥，兩人想起出國前媽媽的教誨，哥哥開始改變自己高傲的個性並開始回頭鼓勵弟弟，兄弟倆日以繼夜的努力練習，慢慢的改變了大家對他們的看法。終於來到了演出的日子，兄弟倆表演了苦練的結果，他們的演出驚為天人，表演結束後他們便光榮歸國。</p>
<p>表演分析：第四組的內容呼應了宮教授「音樂與戲劇」的主題，同學配合音樂，自己編排舞步，故事內容也符合現今許多學子至異國求學的心情與感受。而音樂本身有喜怒哀樂不同的表情，音樂概念的基本原則是「對比」，包括：力度的大小聲、剛強與柔和、速度的快慢、音色的渾厚與纖細、節奏的長短、大小音階與調性等變化；此「對比」就如同戲劇的張力，若音樂能與劇情或劇中人的情緒變化相融合的話，將使整個戲劇的演出增添許多色彩和氣氛，不但能使觀眾容易入戲，同時也能與舞臺上的表演者產生共鳴。音樂與戲劇本是「同根生」，兩者皆是結合舞蹈、美術、音樂與戲劇的綜合藝術，適當的配樂成就了完美的戲劇，豐富了戲劇的表現力，也增加了同學對藝術新的表達空間。</p>

繪製者：胡馨文

(5) 表 3.9 第五組學生實作內容與分析表

<b>逝者之情</b>		
<p>表演內容：林先生長久以來深受胃痛的其害，前陣子下定決心去醫院做詳細檢查，而今天是診斷報告書出爐的日子，醫生告訴他日子不多了，是胃癌末期，醫生預估壽命只剩下了個禮拜的時間。林先生走到了公園呆坐在長椅上，思索著下一步該怎麼走，後來林先生決定向家人隱瞞自己的病情，於是回到了家中。在接下來的了兩週裡好好珍時與家人在一起的每分每秒，林先生帶著孩子一同到遊樂園玩耍並且詢問孩子想要什麼東西，都一一幫他們完成願望。但該來得還是來了，家人面對林先生的驟逝感到難以接受，傷心的為他辦理後世，在這同時間兩位路人分別說了他們對喪禮的看法，路人甲：「我最不喜歡這種場面了，人死就死了，不需要辦這種追思會。」路人乙：「別這麼說！這是自古以來的習俗，也是對家人最後一次的送別。」傷心之於孩子們也互相鼓勵，要好好振作起來。</p>		
<p>表演分析：第五組的內容扣緊著宮教授的「音樂與情感」的主題，人生的痛苦無奈之極，不外乎是生老病死、生離死別，每當親人離世，對那個家庭都會有莫大的衝擊，每個人所表達的情緒，往往都有所不同，其實只要念頭一轉換個想法，這並不是無法克服的悲傷。就像自古以來的一句話：「我們要當自己的主人，不要被情緒左右」。</p>		
		
圖 3.15	圖 3.16	圖 3.17
圖 3.15 第四組：一對兄弟在國外的酸甜苦辣圖		
圖 3.16 第五組：逝者之情圖		時間：2011/1/4
圖 3.17 第六組：藉音樂遠離憂鬱圖		攝影者：胡馨文

繪製者：胡馨文

(6) 表 3.10 第六組學生實作內容與分析表：

藉音樂遠離憂鬱
<p>表演內容：憂鬱症隨時都有可能發生在你我身邊，在我們身活週遭就有兩個案例，小瑜想跟已經交往五年的男友提分手，她覺得繼續走下去有不會有什麼好結果，但是男友無法接受事實而變了一個人，開始每天跟蹤小瑜、惡意簡訊騷擾，經過報警處理之後，小瑜的男友雖然沒有再騷擾她了，但是小瑜仍然活在恐懼之中。情緒起伏很大，身邊的朋友漸漸的發現了這個問題，而求助於醫師診治。另一為是小毛，她不喜歡所就讀的科系，但是礙於父母的堅持她無法選擇自己想做的事只能壓抑自己，在父母的逼迫下學習，在這樣長期的情況下倍感壓力，因而做事力不從心、對自己也沒有信心，漸漸的與父母、同學、朋友關係疏離，老師因此介紹了心理醫師為她治療。小瑜在治療時訴說著她心中的孤單寂寞感，為了忘記這種感覺只好用自殘的方式傷害自己，治療師因此推薦小瑜選擇自己喜歡的音樂來抒發壓力和宣洩情緒，而旁白也說道治療不是指有患者自己本身，也需要身邊的親朋好友幫助，多了解和他的興趣和想法。另外一位小毛，她聽著治療師給的音樂，做自己想做的事情，走出戶外放鬆心情，也開始會與朋友分享心情。</p>
<p>表演分析：第六組的主題以宮教授「音樂與心靈」為主，同學用音樂來讓兩個個案遠離憂鬱症的可怕。現在的社會越來越多人被憂鬱症糾纏所苦，此時，家人和朋友的支持就是最不可或缺的重要角色，而在這兩個案例當中，我們都發現音樂對憂鬱症治療的影響，音樂可以轉換氣氛、化解不安與緊張、安定情緒、消除身心疲憊等。但音樂的選擇也非常重要，像是聽起來比較陽光的歌曲，或是沒有人聲的樂曲，例如古典樂，現在的流行樂有太多的歌詞或字句，都可能引發太多的聯想，而成為情緒的爆點，此外，也可以先找一首符合情緒反應的歌曲宣洩後，再選一首振奮心情的歌曲，不過音樂的選擇還是盡可能符合當事人的喜好。</p>



## 第四章 音樂治療對學生實際效用產生的評量

### 第一節 結構性問卷結果分析

本節主要是探討音樂治療基礎概念運用於「生活與音樂」此班學生中所引發的效用與影響之分析和討論。由發放問卷，引導學生自我省察於音樂課程中，本問卷分五個部分：1.透過音樂課程的聆聽，學生對壓力與情緒的反應；2.修習「生活與音樂」後，學生對音樂所產生的不同想法；3.在主題式小組報告中，學生自身在學習態度上的改變；4.在主題式報告中，學生與同組源的互動狀況；5.音樂效能對學生的啟發，研究者就以上述五點做問卷的統計和分析。

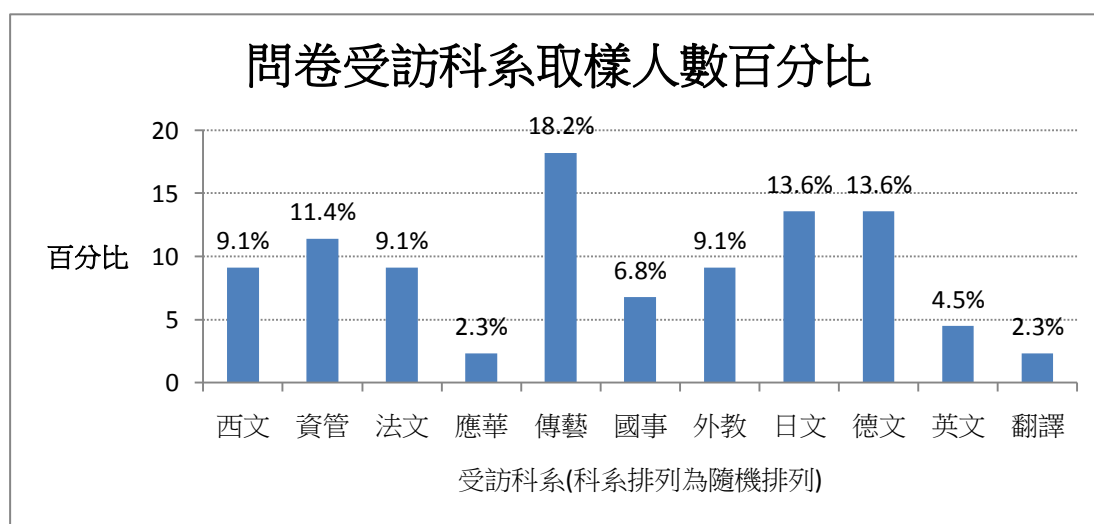
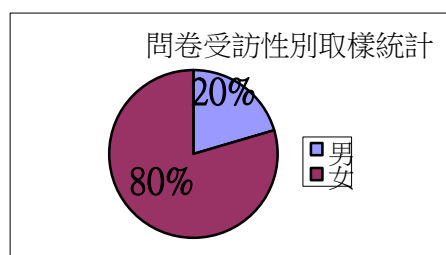


圖 4.1 問卷受訪科系曲樣人數百分比統計圖

受試者為文藻外語學院選修「生活與音樂」的大學部三年級的學生，學生科系有西班牙文系、資訊管理系、法文系、應用華文系、傳播藝術學系、國際事務學系、外語教學系、日文系、德文系、英文系與翻譯學系，共十一個科系，四十四人選修。



其中 80%受試者為女大生，20%為男大生。

圖 4.2 問卷受訪性別曲樣統計圖

## 第一部分：透過音樂課程的聆聽，我對壓力及情緒的反應

### 1. 我覺得現在壓力很大

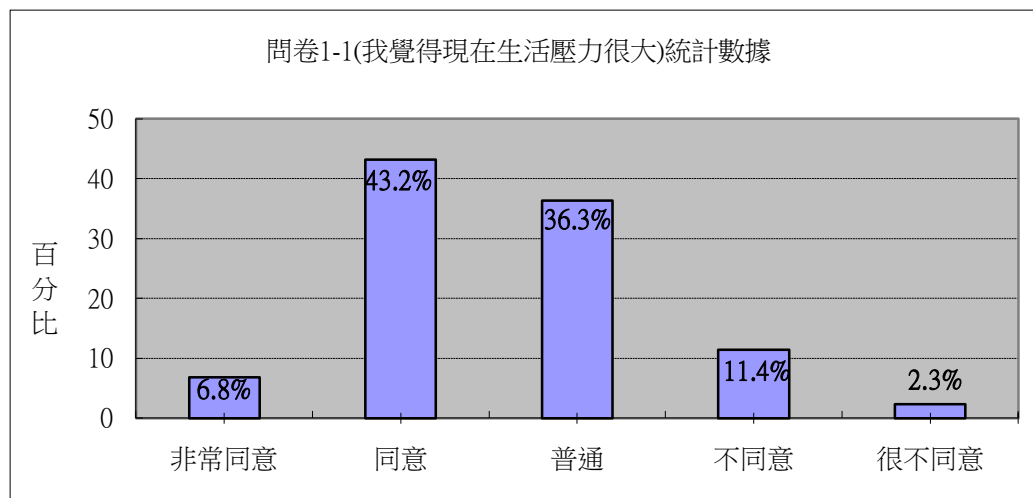


圖 4.3 個人覺得現在壓力很大統計圖

由上圖可知，50%的同學「同意」現今壓力龐大，而有 36.3%的同學對於壓力大小感覺「普通」覺得還可以適應現在的生活，顯示出 86.3%的同學普遍認同壓力大的存在，13.7%的同學目前尚無壓力的困擾。

### 2. 我覺得運用音樂舒緩壓力是有效的

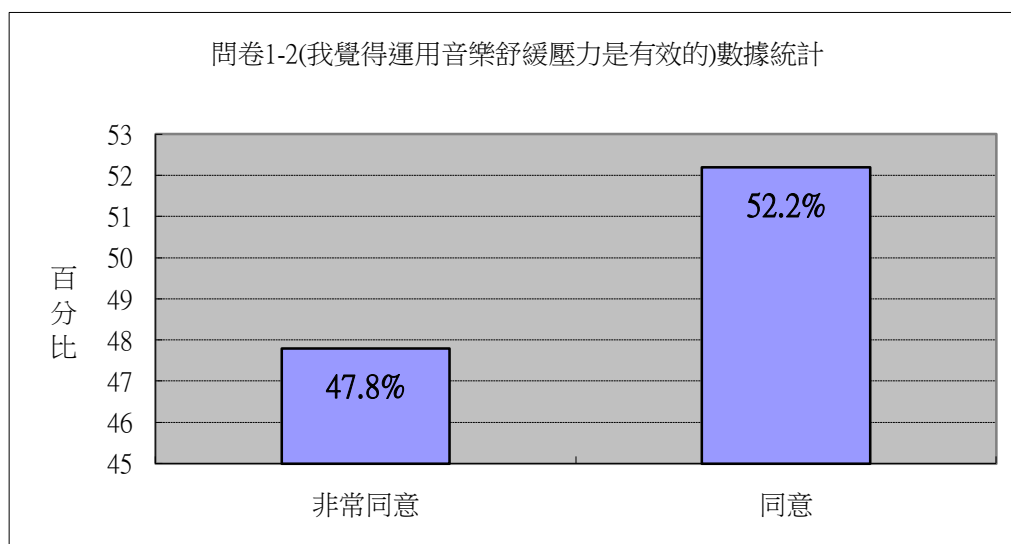


圖 4.4 個人覺得運用音樂舒緩壓力是有效統計圖

由上圖可知，100%的同學都「同意」在他們的經驗中，當壓力來臨時使用音樂舒緩壓力是很有效果的，就如同音樂治療的淨化作用一般，音樂可以排除煩雜，有安定情緒的功能，因此，用音樂幫助減輕壓力是受肯定的。

### 3. 我覺得聆聽課堂音樂能夠讓我滿足

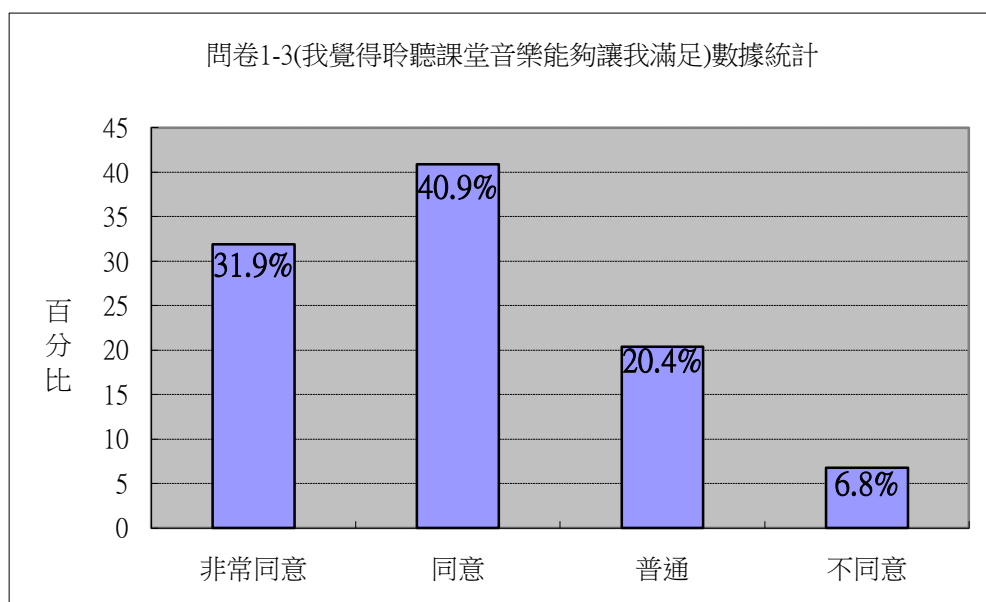


圖 4.5 個人覺得聆聽課堂音樂能夠讓我滿足統計圖

在宮芳辰教授課堂使用的音樂中，31.9%以及 40.9%的同學表示「非常同意」及「同意」宮芳辰教授所挑選的二十首音樂可以讓同學獲得心靈上的滿足感，而 20.4%的同學認為「同意」，6.8%少數的同學不認同。

### 4. 我覺得聆聽音樂可以緩和情緒

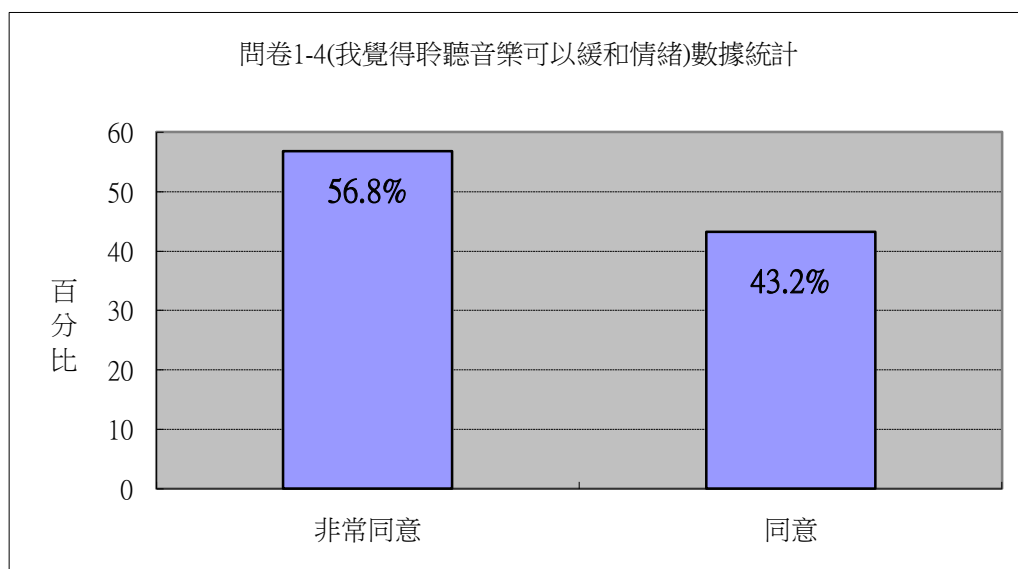


圖 4.6 個人覺得聆聽音樂可以緩和情緒統計圖

依上圖可知 56.8%的同學「非常同意」聆聽音樂可以緩和他們不安的情緒，43.2%也「同意」這是不錯的安定效果，音樂治療也強調藉由聆聽音樂來消除身心煩憂，由上圖可以確定 100%的同學都表示有效。

## 5. 我覺得音樂是「心的良藥」

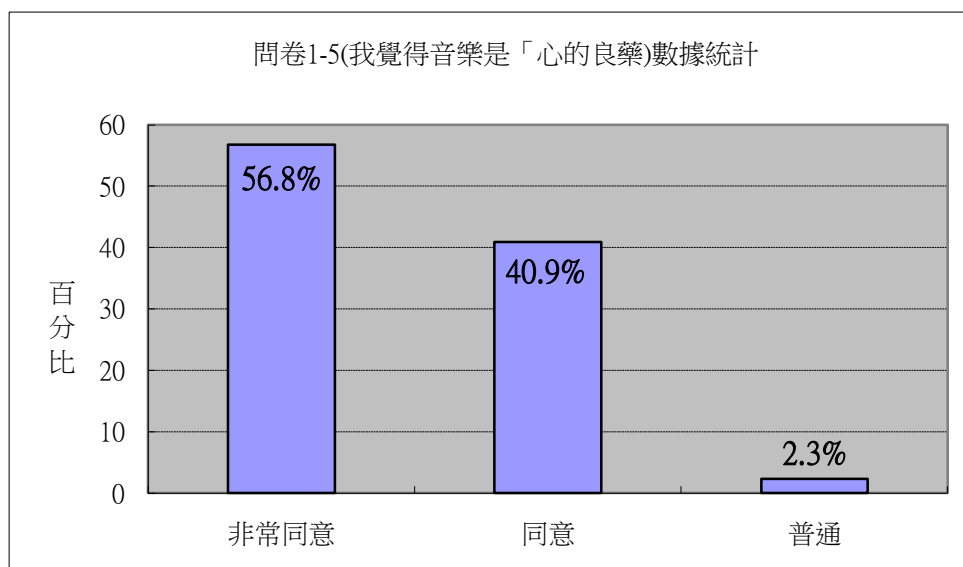


圖 4.7 個人覺得音樂是心的良藥統計圖

藥物的治療雖然成效較快，但是如果可以使用其它不傷身體的治療方式更是不錯的選擇，運用音樂可以治癒身心健康，音樂可說是心的良藥，其中 56.8% 的同學「非常同意」，40.9 的同學也採「同意」態度，2.3% 的同學認為並非如此。

## 第二部分：選修「生活與音樂」後，讓我對音樂產生不同想法

### 1. 我覺得自己更加了解音樂

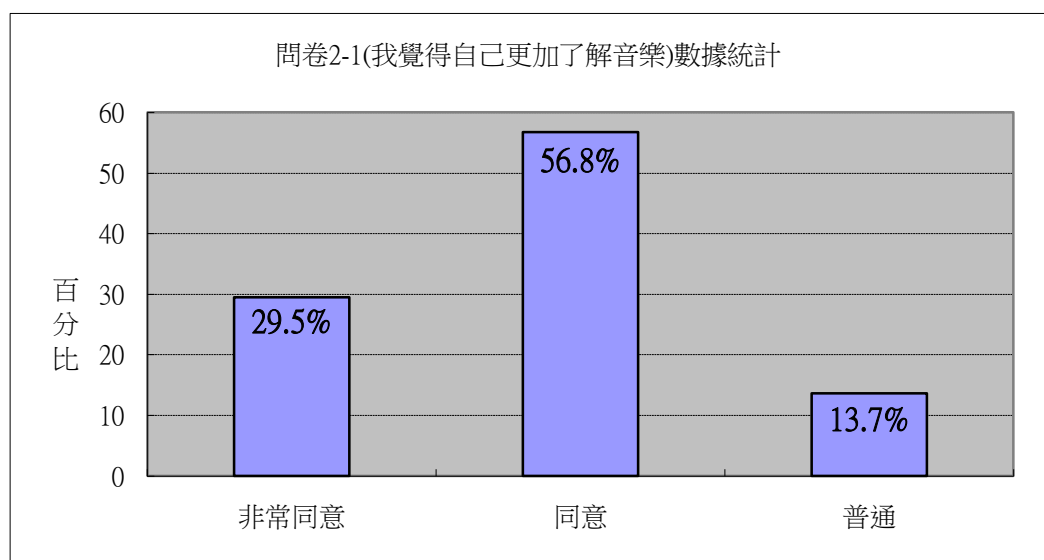


圖 4.8 個人覺得自己更加了解音樂統計圖

上完整學期的「生活與音樂」此門課後，有 29.5% 的同學「非常同意」對音樂因此有不同的見解與想法，更擴大了他們原本對音樂認知的視野，56.8 的同學也表示「同意」，另外 13.7% 的同學覺得「普通」，還可接受。

## 2.我覺得提升對音樂相關事物的興趣

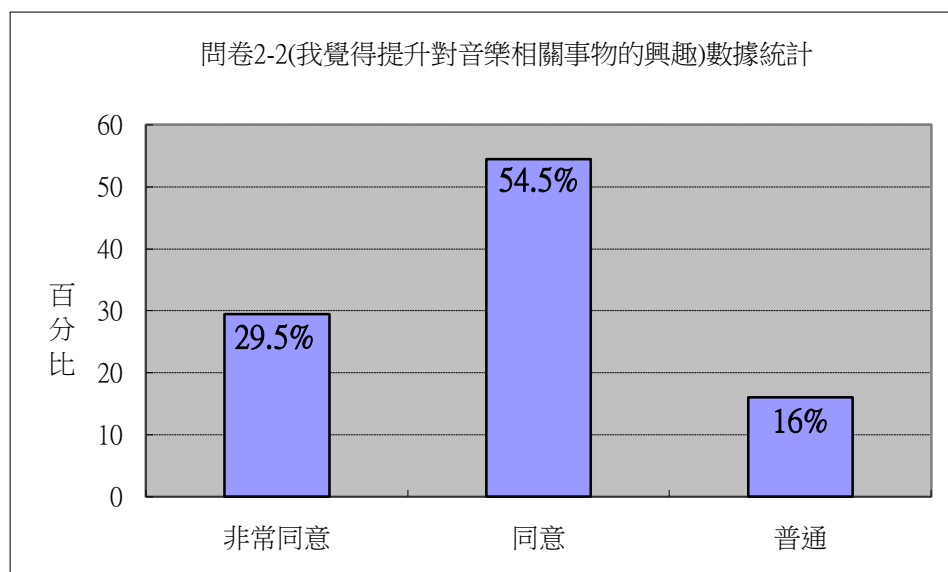


圖 4.9 個人覺得提升對音樂相關事物的興趣統計圖

由上圖中可以得知，佔 29.5% 的同學「非常同意」選修「生活與音樂」後，對於生活中所接觸到的音樂相關事物，會提升其興趣，而 54.5% 的同學「同意」能增加接受音樂的可能性，16% 的同學認為「普通」。

## 3.我會主動蒐集音樂相關資料，增加音樂生活知能

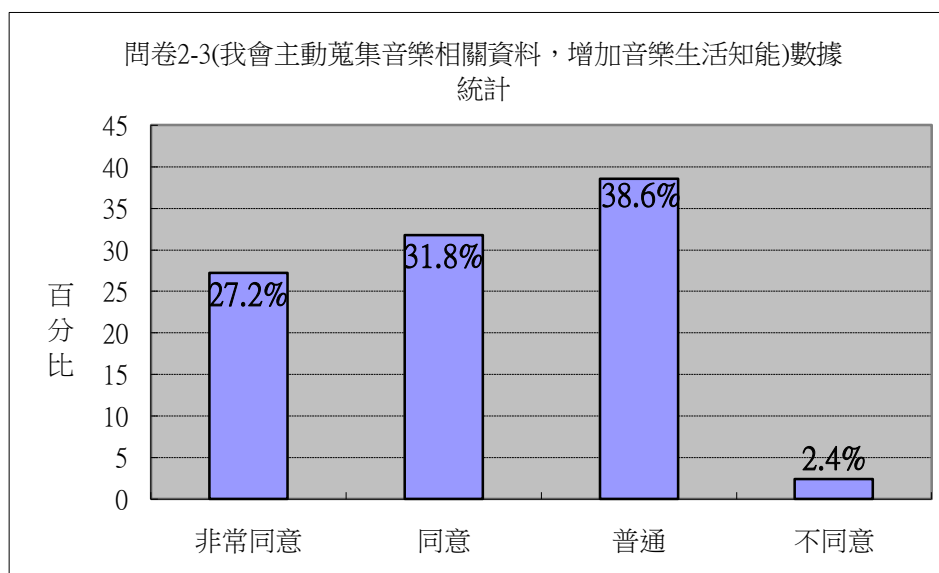


圖 4.10 個人會主動蒐集音樂相關資料，增加音樂生活知能統計圖

由上圖顯示，27.2% 的同學「非常同意」修習完此門課程之後，會主動的蒐集相關資料或注意藝文資訊，31.8% 的同學也「同意」，並且從中涉獵生活中的藝術知能，38.6% 的同學覺得「普通」，只有 2.4 的同學「不同意」。

#### 4.我覺得往後接觸音樂的意願提升

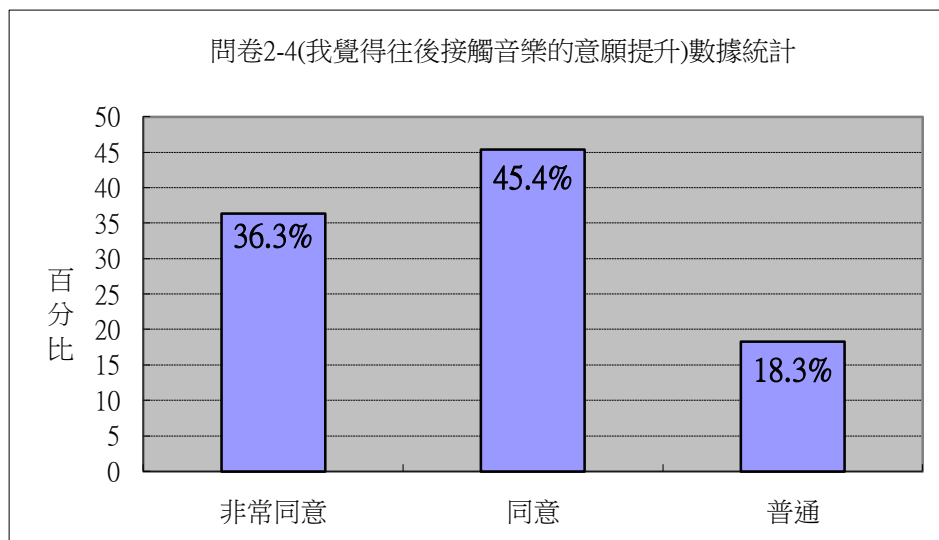


圖 4.11 個人覺得往後接觸音樂的意願提升統計圖

由上圖可以看出來，36.3%及 45.4%的同學「非常同意」及「同意」會提升接觸音樂的意願，音樂治療最主要也是希望在結束治療後的後續中，可以自行的再拓展音樂的範圍，18.3%的同學覺得「普通」，還可以接受。

#### 5.我覺得音樂不再遙不可及

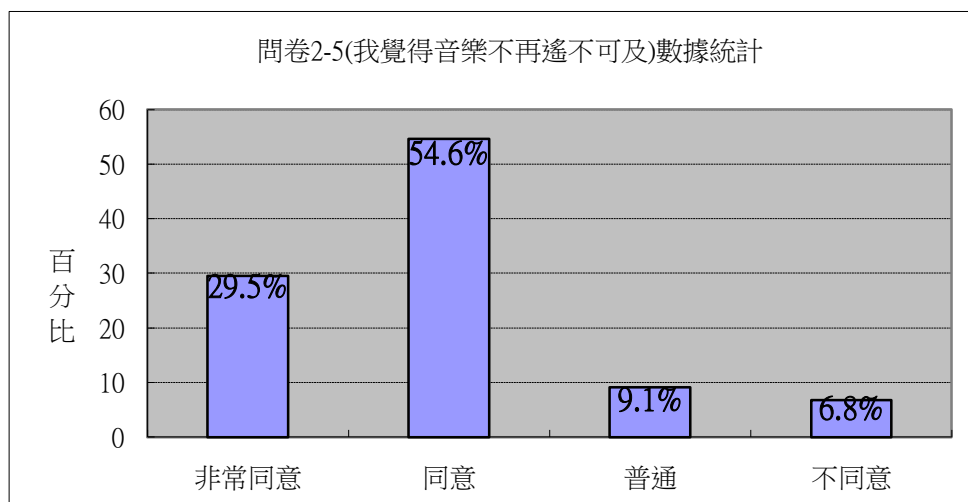


圖 4.12 個人覺得音樂不再遙不可及統計圖

由上圖可以看出，29.5%及 54.6%的同學「非常同意」及「同意」音樂再也不遙不可及，同學大都只對流行音樂有所接觸，對於其他的古典音樂、輕音樂等無歌詞的音樂較無涉獵，本門課更開拓了同學對音樂的視野。

### 第三部分：在主題式小組報告中，我對自己在學習態度上的改變

#### 1.我覺得可以激發更多創意點子

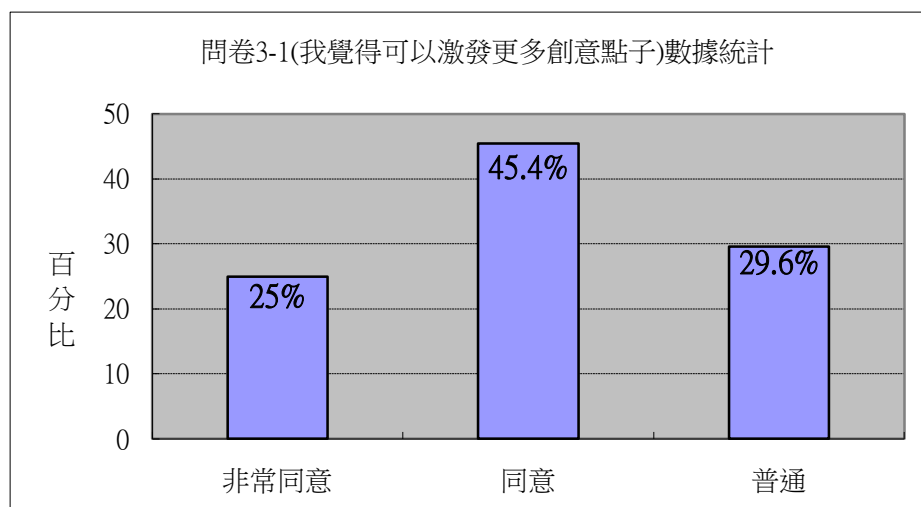


圖 4.13 個人覺得可以激發更多創意點子統計圖

由上圖中可以發現，有 25%的學生「非常同意」以及 45.4%的學生「同意」在主題式小組報告中，更豐富了他們的生活經驗與創意思考，此題顯示了同學經由實際操作能激發其創意，是表示支持與肯定的。

#### 2.我覺得可以提升自我涵養

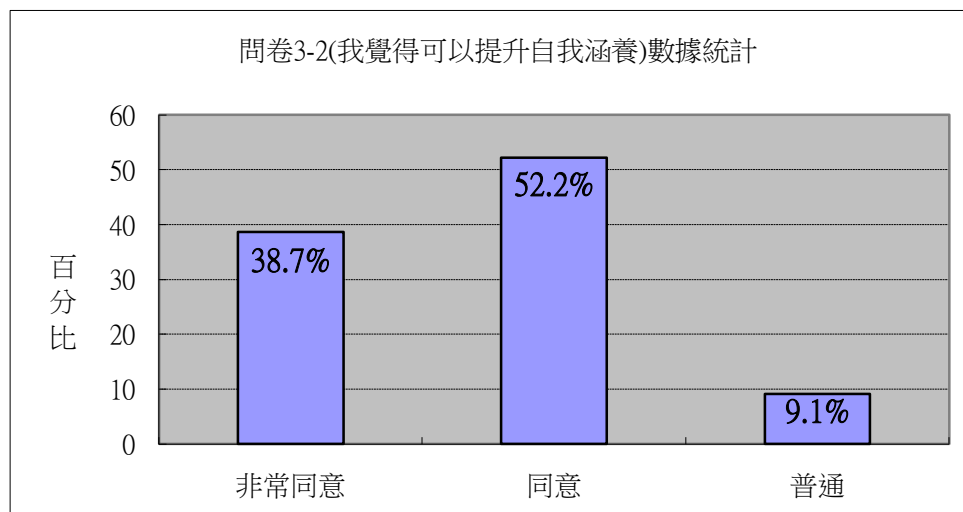


圖 4.14 個人覺得可以提升自我涵養統計圖

由上圖可以看出，有 38.7%的同學「非常同意」及「同意」在主題式報告中，有助於自我涵養的提升，由此可看出，接觸過實際音樂操作後，同學能親身體驗音樂表演，增加自身的知識與藝術體驗。

### 3.我覺得可以加深對音樂的鑑賞力

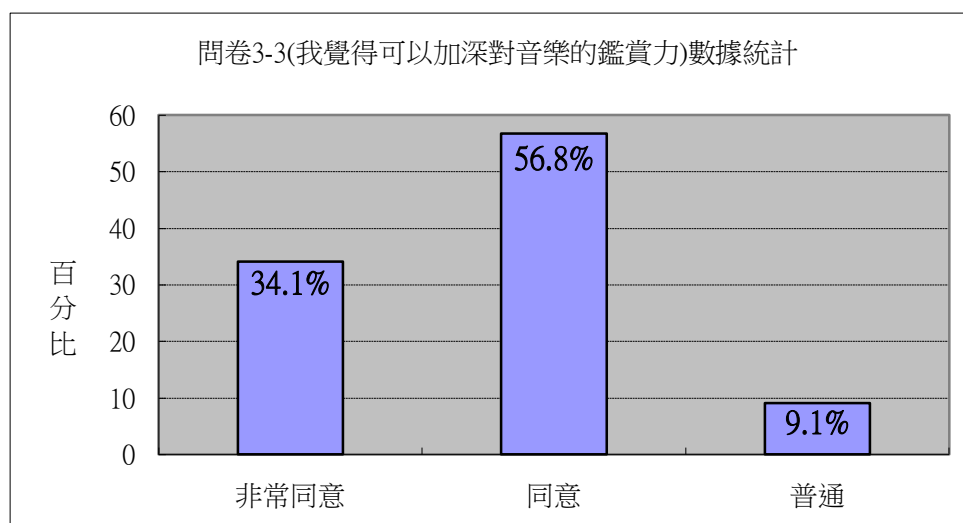


圖 4.15 個人覺得可以加深對音樂的鑑賞力統計圖

由上圖可以發現，同學「同意」與「非常同意」在參與主題式報告後，能加深對音樂賞析能力的提升，分別佔了 34.1%與 56.8%。建立學生對於音樂或藝術作品的鑑賞力，有助於日後與藝文活動的连接。

### 4.我覺得可應用老師課堂講述的重點

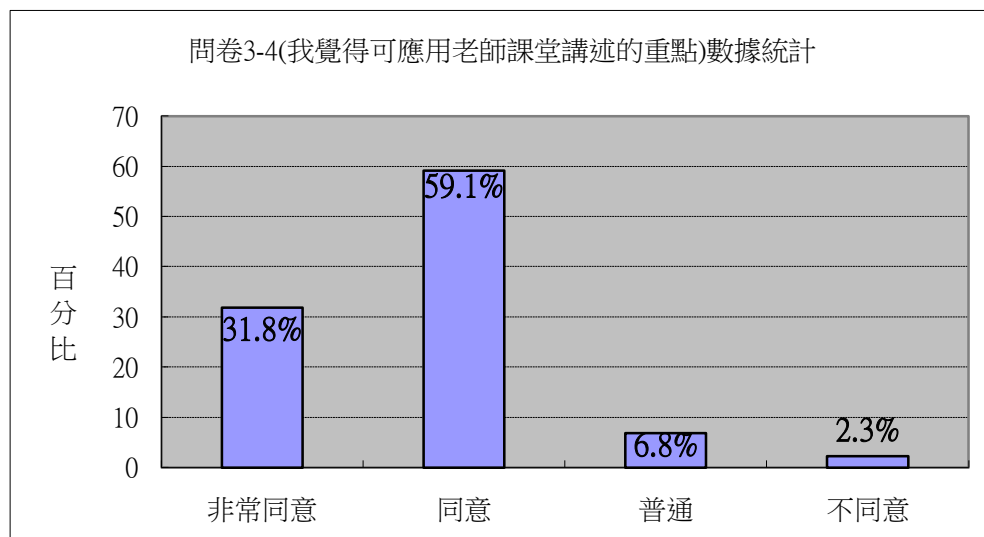


圖 4.16 個人覺得可應用老師課堂講述的重點統計圖

在上圖可以看出，31.8%及 59.1%的同學「非常同意」及「同意」宮芳辰教授上課講述的內容能有效的活用在主題式報告上，教育最強調的就是「學以致用」，學生能有效運用才是教育所在的本質。



## 5.我覺得增加了學習意願與用心度

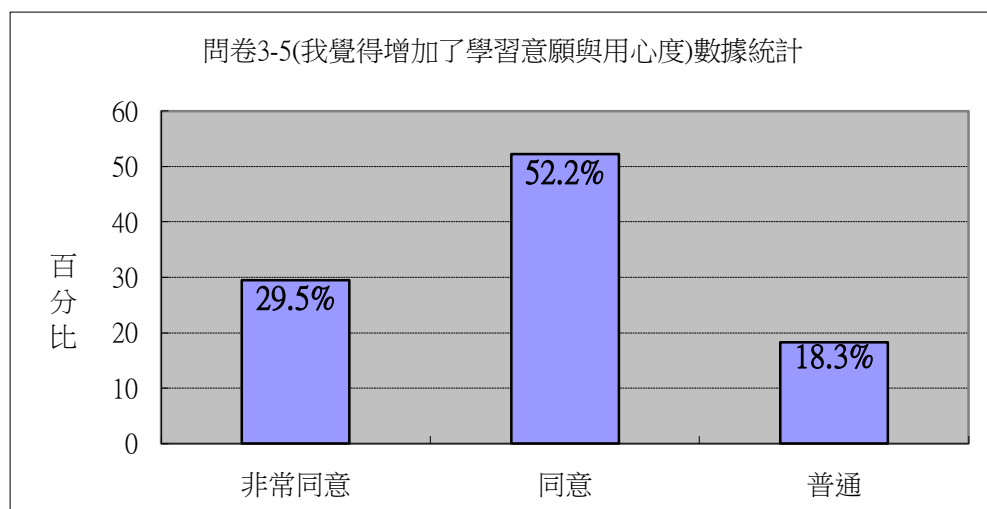


圖 4.17 個人覺得增加了學習意願與用心度統計圖

由上圖可以看到，分別有 29.5% 的同學表示「非常同意」及 52.2% 表示「同意」主題式報告，能增進學習的效果、增加學習的動機。表是有 81.7% 的同學正面的肯定實際操作能幫助學習音樂課程的意願與用心度。

### 第四部分：在主題式小組報告中，我與同組組員互動的狀況

#### 1.我可以自由表達自身想法

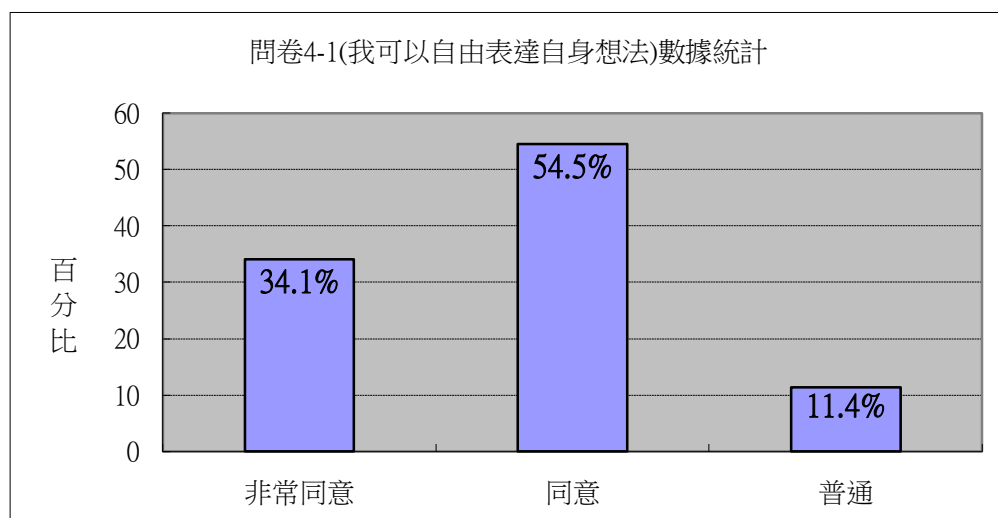


圖 4.18 個人可以自由表達自身想法統計圖

在上圖中可以顯示出，有 54.5% 的同學表示「同意」在報告中，能自由的表達個人意見和想法，提供組員更多選擇方式，而有 34.1% 的同學「非常同意」在主題式小組報告上也能適時適切的表現自身意見給小組。

## 2.我可以與他人進行有效溝通，並達成共識

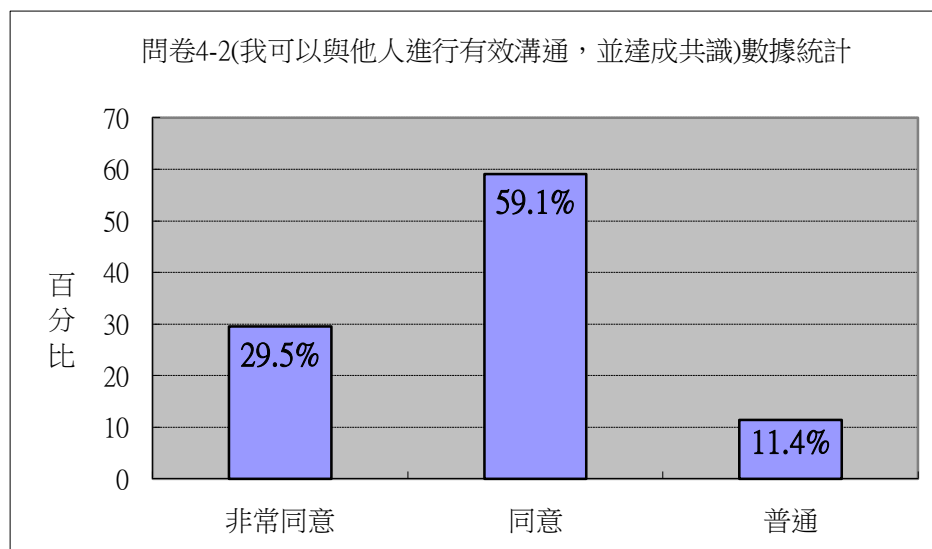


圖 4.19 個人可以與他人進行有效溝通，並達成共識統計圖

由上圖可以看出，59.1%及 29.5 的同學「同意」及「非常同意」在團體合作中能有效協調並整合不同的意見，共同商討同一目標，藉此可以訓練同學的團隊合作與溝通協調的能力。

## 3.我可以對自我情緒效控管

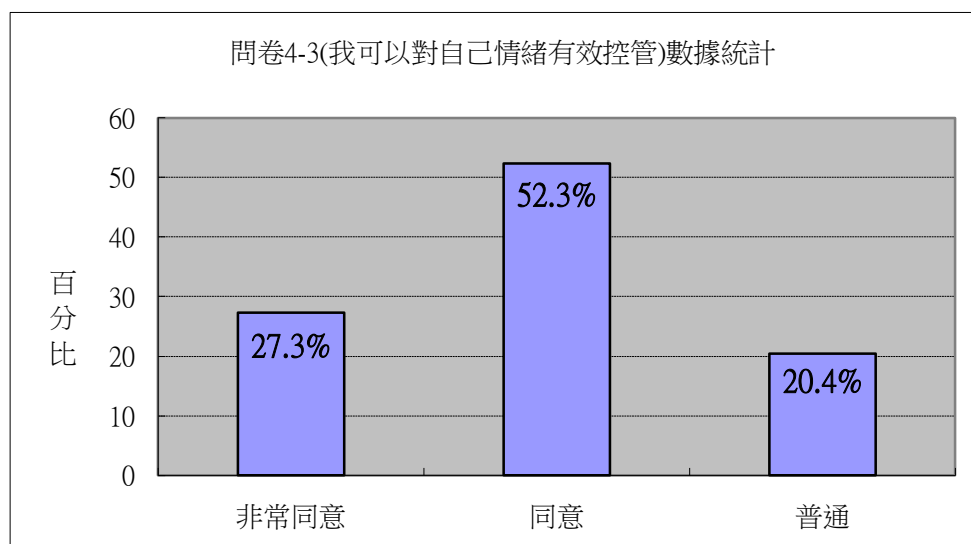


圖 4.20 個人可以對自我情緒效控管統計圖

在上圖中我們可以得知，分別有 52.3%以及 27.3%的同學表示「同意」與「非常同意」自己可以調整控制情緒，來面對與配合團體合作上所遇到的問題，在主題式報告中，能自我管理好個人情緒，不牽涉於其中。

#### 4.我可以承擔可能的挫折與失誤

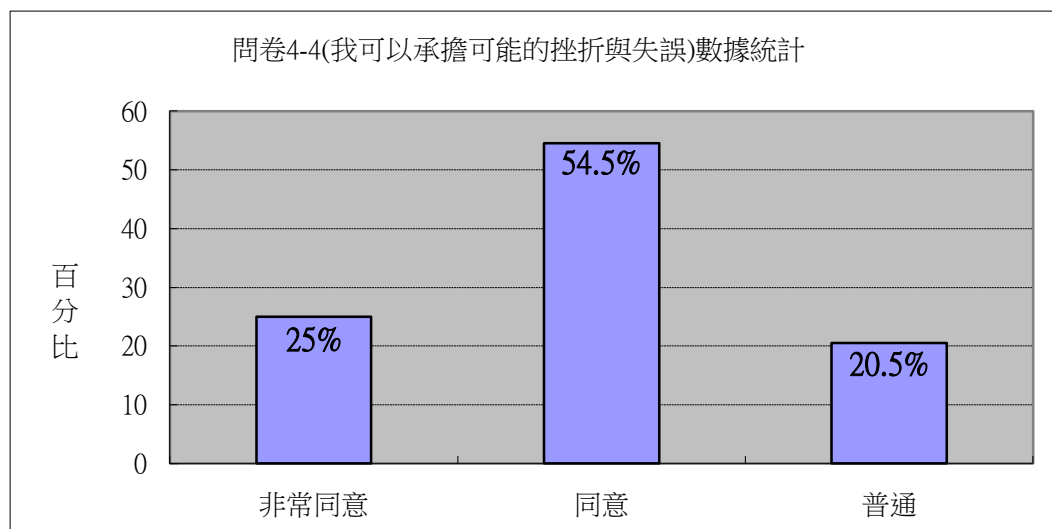


圖 4.21 個人可以承擔可能的挫折與失誤統計圖

在上圖中可以發現，有 54.5% 的同學「同意」能勇於面對事情的成敗，並能欣然接受，另外有 25% 的同學表示「非常同意」能承擔失敗所帶來的挫折感，剩下 20.5% 的同學覺得「普通」影響不太大。

#### 5.我覺得有增加與他人協調的能力

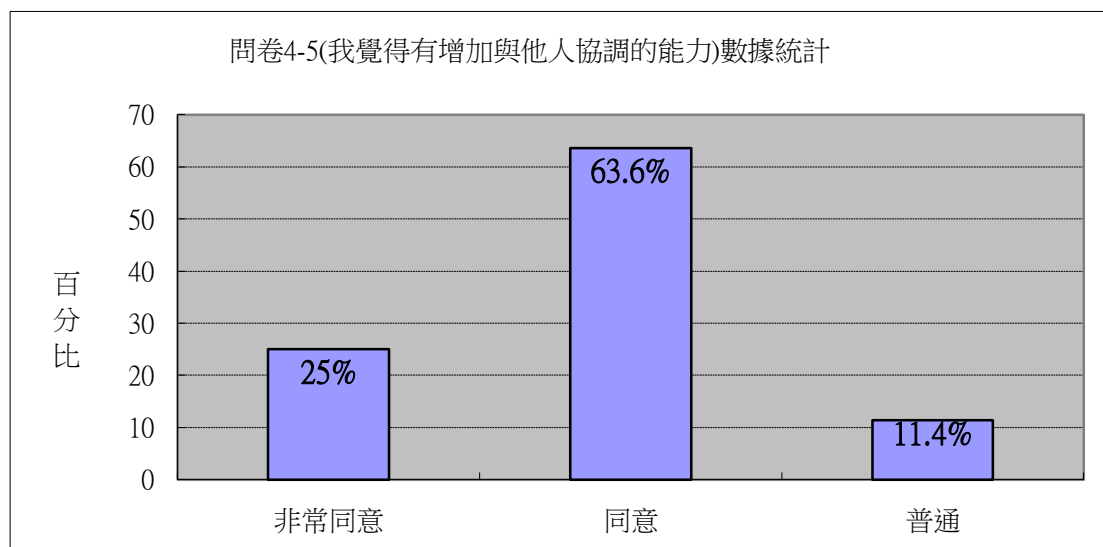


圖 4.22 個人覺得有增加與他人協調的能力統計圖

由上圖可以得知，63.6% 的同學表示「同意」在主題式小組報告中可以增加人際互動與團隊間的協調配合，25% 的同學「非常同意」有助於與他人協調的能力，佔有 88.6% 的同學抱持肯定的態度。

## 6.我覺得有充分運用團體合作

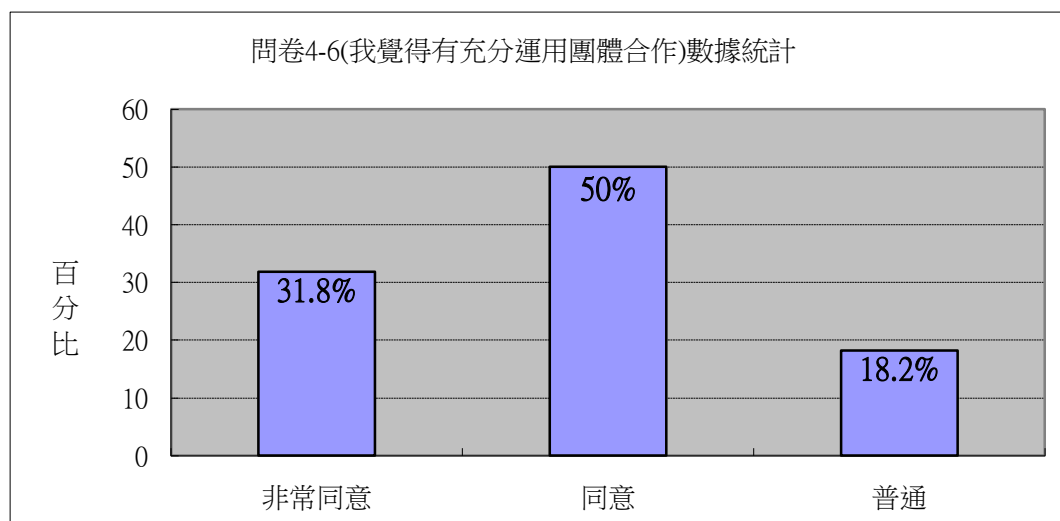


圖 4.23 個人覺得有充分運用團體合作統計圖

在上圖中可以發現，50%的同學「同意」在主題式小組到告中團體活動有適時適當的分工合作並共享責任，31.8%的同學「非常同意」在此次報告終能完全有效發揮團體合作，讓報告可以順利完成。

## 7.我覺得有增加同學間的情感與互動

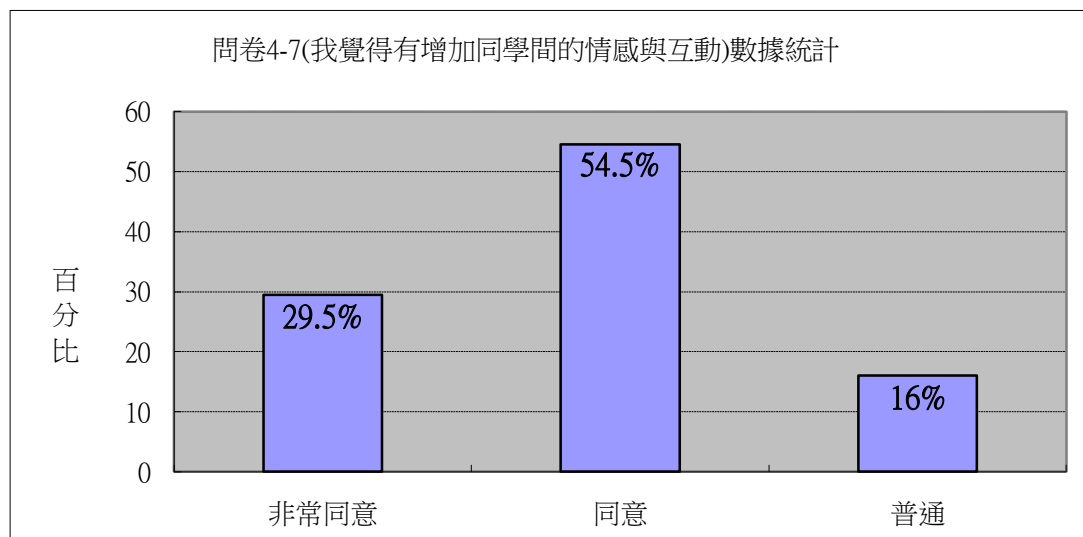


圖 4.24 個人覺得有增加同學間的情感與互動統計圖

由上圖可以看到，透過音樂實際操作中，與組員依同討論、一同創作，有54.5的同學「同意」因這次的主題式小組報告增加了同學間更多的互動，另外29.5%的同學「非常同意」增進同學間更多的情感，並創造美好回憶。

## 第五部分 :音樂效能的啟發

### 1.請問您經過課程的訓練後對音樂欣賞的態度與想法是否有改變?

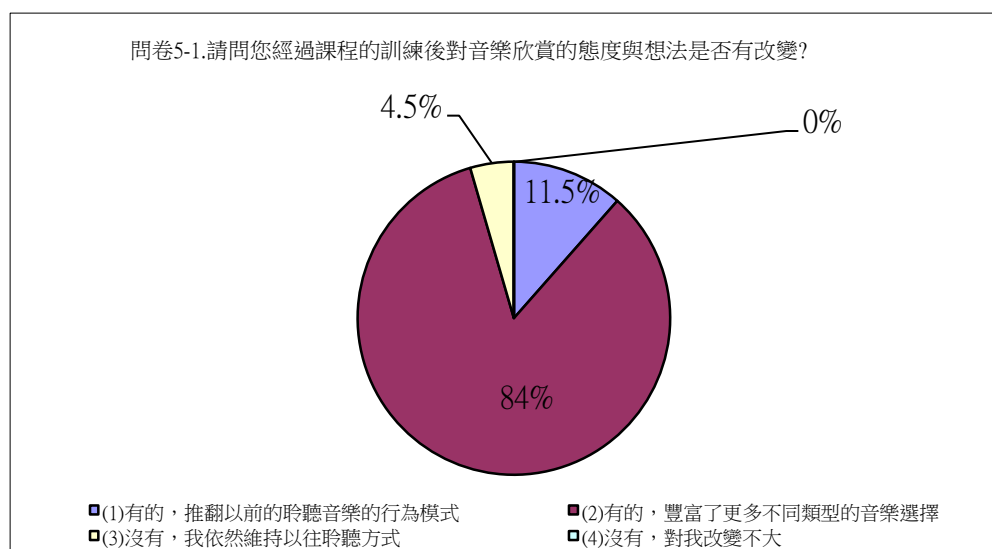


圖 4.25 個人對音樂欣賞的態度與想法是否有改變統計圖

由上圖數據可以看出，有高達「84%」的同學經過一學期的課程訓練之後對於音樂欣賞的態度和角度有所改觀，豐富了更多不同類型的音樂選擇，讓同學改變一貫聆聽模式，增加了音樂欣賞的種類。

### 2.請問您是否有發現合適自己聆聽的音樂類型?

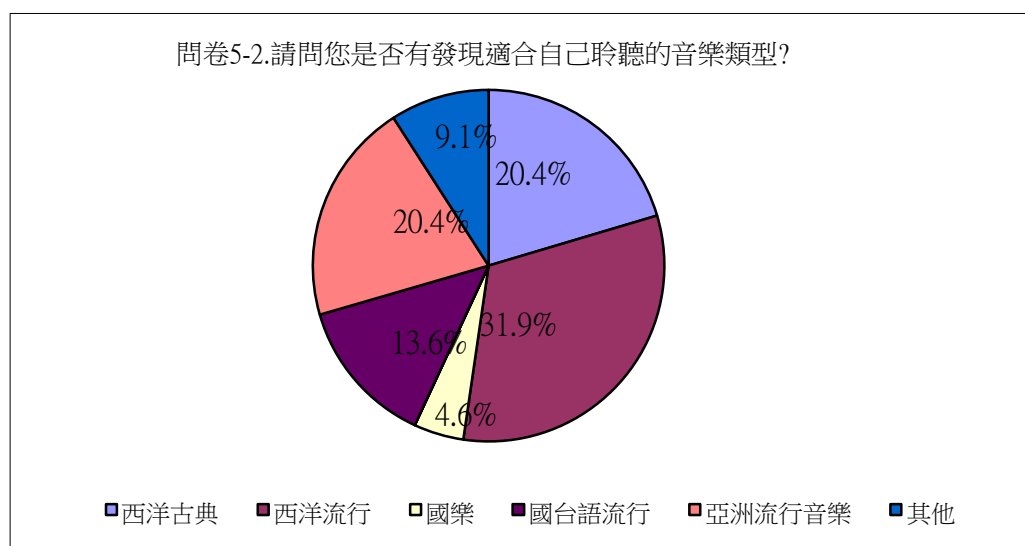


圖 4.26 個人是否有發現合適自己聆聽的音樂類型統計圖

由上圖可以看到，原本固定聆聽流行音樂的人數有擴展到其它的類項中，古典音樂有 20.4、亞洲流行音樂 20.4、西洋流行音樂 13.6%、4.6%國樂與 9.1%其他，顯示同學在不同音樂類別中有發現更符合自己聆聽的音樂類型。

## 第二節 開放性問卷結果分析

第六部分：請問選修「生活與音樂」此門課程後，有什麼新的體會或心得感想呢？

此部分研究者依回答內容大致分為三個類型：

### 一、聆聽音樂會帶來心靈成長與紓解情緒的功能：

1. 讓我知道一些自己從沒聽過的音樂家和音樂，沒想到音樂是這麼振奮人心且又可以抒發情緒，真的很奇妙。
2. 音樂可以放鬆心情、減輕壓力。
3. 音樂與生活息息相關，常常是我靈感起源之處，平時聽音樂也有助於舒緩心情、穩定情緒，音樂在我的生活是不可或缺的。
4. 在聆聽課堂的巴洛克時期的音樂，才知道它們很好聽，也對身心靈很有幫助。
5. 對音樂不再只是聽聽就忘，開始對所接觸的音樂系系分類，並以音樂抒解自己的情緒。
6. 音樂讓我在壓力大或心情不好時又多一個新的發洩方式。

### 二、增加音樂知識與認識更多不同類型的音樂：

1. 更加了解音樂，多方了解音樂類型。
2. 認識了很多不一樣的音樂。
3. 透過這門課學到很多音樂的知識。
4. 學習到更多以往少接觸到的音樂。
5. 這門課程讓我接觸到很多我平常不會用到的東西，例如：樂器的種類、外國樂器，還有很多音樂知識，讓我在音樂這方面有更多的基礎。
6. 開始對古典音樂產生興趣，也增加了許多音樂知識。
7. 讓我對音樂不同時期的發展有更深的認識。
8. 這門課讓我學到很多音樂的相關知識，還有老師上課播放的音樂也讓我覺得很有新鮮感。

### 三、接納音樂，發現音樂的多面性並與生活作連結：

1. 對古典音樂較不排斥，會覺得其實古典音樂也很棒，也認識很多樂器以及著名音樂家。
2. 覺得古典音樂是容易接觸的，不在遙遠。
3. 感謝音樂的美。
4. 讓我更了解音樂，擴展不同的音樂領域。
5. 對東西方文化的音樂更了解也學習到對音樂的基本認識。
6. 音樂的運用真是無限寬廣。
7. 其實古典音樂也沒有以往想的這麼難欣賞。
8. 學到很多體驗更深，更能深感體會。
9. 音樂有更多方面的表達。
10. 主題式小組報告很好玩，真希望以後還有機會可以再報告一次。
11. 每首音樂背後都有它的故事和所要表達的含意，只要用心領會，都可以悟出其中的意義。
12. 覺得學音樂是一件很棒的事，生活中離不開音樂，用音樂來填滿生活中的喜怒哀樂。
13. 不再只是「聽音樂」，而是把音樂融入在生活中，更啟發了我對音樂的熱情。
14. 知道從不同方面和層面去聆聽音樂，也知道了許多音樂家的故事。



圖 4.27 同學寫問卷情況圖



圖 4.28 同學寫問卷情況圖

時間：2011/1/4

攝影者：胡馨文

## 第五章 結論

本章主要是歸納整理出本研究後的結論、心得與建議，由文藻外語學院宮芳辰教授所開設的「生活與音樂」藝術通識課程，以探究此課程是如何運用音樂治療與音樂教育的理論進行實踐，以及同學的從中學習成效與音樂對其所產生的幫助效益評量，下列為研究者的研究結論與相關建議，提供參考。

### 第一節 研究結論

本研究是根據音樂治療與音樂教育的理論，試圖將兩者的相通關係與實際操作結合，根據第四章音樂治療的實作效益評量的研究結果可發現，音樂治療應用於一般大專院校通識課程中，對大專生在學習成效與心靈層面的效用與影響，有以下的結果。

#### 一、聆聽音樂會帶來心靈成長與紓解情緒的功能

根據問卷調查數據得知，100%的同學都「同意」在他們的經驗中，當壓力來臨時使用音樂舒緩壓力是很有效果的，就如同音樂治療的淨化作用一般，音樂可以排除煩雜，有安定情緒的功能。而在宮芳辰教授課堂使用的音樂中，31.9%以及 40.9%的同學表示「非常同意」及「同意」宮芳辰教授所挑選的二十首音樂可以讓同學獲得心靈上的滿足感，而 20.4%的同學認為「同意」，6.8%少數的同學不認同。因此，用音樂幫助減輕壓力是受到同學的肯定。

音樂是表達人類情感的藝術，更是一帖良藥。它可以不分男女老少、貧富貴賤都能聆聽享受的特點。聆聽音樂是從生理的、感官的刺激而引發心裡的、精神的反應。人類都有七情六慾，心中一定會包含這不同情緒因子，但一旦聽到音樂，必定或多或少的可以產生共鳴，音樂與情感便相互結合，便隨著樂曲的清心、激動、歡樂、悲傷、溫和……等，讓音樂帶領心靈進入另一個世界，打開另一扇窗。



## 二、音樂治療實作教學提升學生對學習態度的改變

在這次的主題式報告中，藉由問卷數據、學生心得分享與課後檢討得知，音樂實作會豐富他們的生活經驗與創意思考，有助於自我涵養的提升，由此可看出，接觸過實際音樂操作後，同學能親身體驗音樂表演，增加自身的知識與藝術體驗。這種實際操作的學習，屬於直接經驗（Direct Experiences）是具體且實際的一種體驗。由我們直接（Direct）而有意識的活動而獲得，是有目的的（Purposeful）；是最充實、最具體、最豐富的全體經驗；是由看、聽、做、品嚐、感覺、接觸、嗅覺等實際體驗中所獲得的（張霄亭、朱則剛，1998）。

在音樂教育專家 Elliott 所提倡的音樂教學實作中強調，音樂作為動詞的概念，一個從動作中學習的知識，在課堂中讓學生「動起來」體驗音樂，發展學生才能。杜威（Dewey）也說道：「唯有藝術是人生的實質體驗，而美感經驗為現實經驗的縮影時，藝術才可能在濃縮現實人生的美感經驗中滋長，表現出價值與意義的累積，達到理想的滿足」。因此，若能將實際操作融合於音樂課程中，不僅可以增加學生的學習經驗，更可以「從做中學」學到書中無法獲得的知識體驗。

## 三、音樂可以提升學生感知方面的欣賞能力

感知就是指感覺和知覺，像是聆聽某種音樂，在沒有聽清楚歌詞和旋律時，就已經受到感動了。這其實是人的直覺審美反應，雖然先天的個人因素也包含其中，但是如果加上後天的音樂教育，說不定這種本能反射可以被激發出來，音樂的感知欣賞能力是可以經過訓練而被啟發。宮教授在課堂上也在課堂聆聽音樂之於，也對音樂的相關基本知識，節奏、曲調、和聲、音色、作曲法等，音樂的結構介紹給同學認識，這些用智慧創造出來的音樂內容和表現方式，也令人佩服。欣賞音樂的能力是可以慢慢培養的，像是宮老師會在課堂上教同學簡單的節奏訓練、和聲辨識、聽唱接唱等能力，都是很好的訓練。

#### 四、音樂可以提升學情感方面的欣賞能力

音樂是由情感而生。因此，音樂中一定充滿作曲者所要表達的情感與要傳達的意涵，我們相信音樂都有表達情感的力量，旋律的種類和風格可以刺激感官神經而令人產生不同的直覺反應，我們可能聆聽了一首輕快活潑的樂曲而會心一笑；一曲慷慨激昂的交響曲而情緒激動不已，音樂的經驗就是一種情感的歷程。雖然音樂不像文字鮮明而具體的表是意義，但可以微妙地暗示不可捉摸的精神狀態。

音樂教育中也是如此，在宮教授的課堂裡，會分析每首曲子的曲風與作曲家所要表達的主旨，藉由播放音樂讓同學自身沉浸於音樂世界中並體會其中意境，提升學生情感方面的欣賞能力。

#### 五、藉由音樂課程預防勝於治療

教育功能某部分就是要建立學生情緒處理能力，音樂和美育可以進入課程中、生活裡，幫助學生調節不良情緒。而音樂更是大眾公認的潤滑劑，任何音樂（或音樂活動及經驗）的使用都有其治療目標，因為音樂是理性、情感及靈性交融的創作，每一個個體的身、心、靈需求，可以同時成為音樂治療的效果。藉由課程內容輔導增進學生心理健康及協助學生解決學習過程中的壓力，一方面是要理解學生負面情緒產生的過程，另一方面是教導學生運用音樂去調適自己的情緒與抒發壓力的有效方法，使之適應良好，並能積極開拓美滿的人生。

## 第二節 後續研究建議

經過本研究的結論與專家訪談後，得知音樂教育與音樂治療是可以廣泛應用在各個領域中。在學生方面，可以「預防勝於治療」激發正面處世態度，在其它醫療體系中，可以用音樂治癒病人，因此提出幾點建議，以供未來研究者參考：

### 一、音樂教育應融合音樂治療，雙管齊下

音樂教育應該適時、適當的把音樂治療的相關理論應用於課堂之中，讓學生可以在課堂中就接收第一手的輔導，同學可能因此得到幫助，解決人生或未來所要面對的課題，讓災害免於發生，杜絕一切悲劇。

### 二、音樂治療發展現況與努力

台灣音樂治療還在有計畫的持續積極推展。因此，在臨床應用或是學術研究相較於其它科學都略顯少許，不過在這幾年之中，經過音樂治療師與專業學者的努力下，自兩 2000 年開始各界領域開始注意到音樂治療的效果，也紛紛響應應用於不同領域中，都獲得不錯的迴響。台灣音樂治療還需要大家的支持與肯定。

### 三、音樂治療未來展望

- (1) 社會認知：消弭大眾對音樂治療的偏差認知。
- (2) 講座活動：舉辦更多演講活動，讓音樂治療可以更普及。
- (3) 臨床服務：音樂治療處所與音樂治療師不足，需要再增設與增加。
- (4) 專業培訓：台灣目前無音樂治療系所，只有大專院校所開設的音樂課程，專業的學術與臨床實習還需要各界再做努力。
- (5) 學術研究：學術研究有助於提供臨床實務的基礎，應列為積極推動的重點。

### 第三節 研究觀點檢視

經過一學期的參與觀察後，研究者發現幾點值得注意與探究的問題，學民族音樂學除了注重田野調查的完整性與整合性，其中最主要的就是研究者自身對田野對象局內觀與局外觀的透視，雖說研究者進入田野場域後，有時會模糊了自己的觀察角度，但還是希望自己力求客觀並減是其中的缺失。提出以下幾點想法：

#### 一、教學設計、教學實施與教學評量不應偏重西方音樂，應增加其它不同文化的音樂，多元並存。

在宮芳辰教授的課程中可發現，教材大多偏重西方古典音樂，對其它國家的音樂文化涉及略少，課名「生活與音樂」顧名思義，音樂內容應該要取材於學生「生活」，貼近現今社會發展趨勢之音樂。生活無邊界，音樂也應該無國界，應增加更多的世界音樂，讓學生吸收更多來自世界各地的音樂文化，除豐富自身視野外，更應該打開音樂的多元並立。

#### 二、強化音樂治療基礎概念應用於音樂教學上的實際性與效果性

在田野調查中可看到宮芳辰教授雖是把音樂治療基礎概念融合於音樂教育上，因為音樂取材上重於西方古典音樂，學生雖可以以此聆聽，但選擇性過於稀少，音樂治療的元素通常是依據個人的喜好或成長背景做較貼近個案的音樂，如果增加不同的音樂於課程中，可以提高音樂的實際性與效果性。

#### 三、音樂治療與音樂欣賞的界線不明確

雖然音樂治療中有以聆聽音樂的方式進行療育，但是如果是在音樂課程中就類似於音樂欣賞，這部分應該以學生基礎背景與他之問題，做較為精準性的「對症下藥」，讓增強較為立即性的效果。

## 參考文獻

### (1) 專書

- 巴巴斯 (2010)。柏拉圖與理想國，台北：五南。
- 田中正道 (1996)。心靈的邀約—音樂療法，台北：世茂。
- 李茂興 (1997)。音樂教育概論，台北：揚智。
- 李園會 (1977)。杜威的教育思想研究，台北：文史哲。
- 村井靖兒 (2002)。音樂療法的基礎，台北：稻田。
- 吳幸如/黃創華 (2007)。音樂治療十四講，台北：心理。
- 呂素貞 (2005)。超越語言的力量：藝術治療與臨終病房的故事，張老師。
- 林國源 (2000)。古希臘劇場美學：亞里斯多德「淨滌說」美學思想疏證，書林。
- 林慧珍/林昭吟 (2001)。西方音樂賞析，台北：高立。
- 修海林/李吉提 (2002)。西方音樂欣賞，台北：五南。
- 姚世澤 (2000)。音樂教育與音樂行為：理論基礎及方法論，台北：師大書苑。
- 郭美女 (2000)。聲音與音樂教育，台北：五南。
- 范睿榛 (2008)。藝術治療導論，台北：新學林。
- 高天 (2006)。音樂治療導論，台北：軍事醫學科學出版社。
- 宮芳辰 (2006)。音樂欣賞-音樂有魅力，台北：新文京。
- 宮芳辰 (1997)。音樂欣賞，台北：三民。
- 張乃文 (2004)。兒童音樂治療：臺灣臨床實作與經驗，台北：心理。
- 張初穗 (2000)。音樂治療的歷史淵源，台北：悅音。
- 莊婕筠 (2005)。音樂治療，台北：心理。
- 達雷 (1995)。藝術治療的理論與實務，台北：遠流。
- 曾正仲 (1997)。音樂認知與欣賞，台北：幼獅。
- 馮觀富 (2005)。情緒心理學，台北：心理。
- 趙宋光 (2003)。音樂教育心理學概論，上海：上海音樂出版社。

- 謝俊逢 (2003)。音樂療法-理論與方法，台北：大陸書店。
- 篠田知璋/加藤美知子/陳美如 (2004)。標準音樂治療入門，台北：五南。
- 羅沙爾 (1997)。兒童藝術治療\_，台北：五南。
- 饒見維 (2004)。情緒涵養，台北：五南。
- Reimer, B. (2004)。音樂教育的哲學，北京：人民音樂出版社。
- Elliott (2009)。關注音樂實踐-新音樂教育哲學，上海：上海音樂出版。

## (2) 學位論文

- 呂佳璇 (2002)。音樂治療教學對一般國小兒童自我概念與行為困擾之研究。
- 林秀怡 (2010)。表演藝術實作教學對學生文化創意啟發影響之研究。
- 宮芳辰 (2008)。美學教育與課程-音樂訥程轉變。
- 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。
- 黃靜芳/吳舜文 (2007)。大學生音樂選曲與情緒反應之相關研究。
- 張育瑗 (2006)。音樂聆聽與肌肉放鬆練習對國小高年級學生紓解考試焦慮之實驗研究。
- 陳綾君 (2007)。多元音樂聆聽於國小學童音樂性向及音樂偏好之研究。
- 劉砒君 (2004)。國小六年級生音樂欣賞後設認知歷程之分析研究。
- 歐陽淑卿 (2003)。以音樂欣賞進行音樂治療的行動研究。

## (3) 網路

- 中華民國應用音樂推廣協會 <http://www.musictherapy.org.tw/>
- 中華民國唐氏症者關愛協會 <http://www.rocdown-syndrome.org.tw/ap/index.aspx>
- 台北市城中發展中心
- <http://www.vol.org.tw/resource1/resource.asp?actype=show&class=1&chapter=7&sec=5&id=0011>

台北醫學大學復健科—音樂治療組 <http://www.tmch.org.tw/index1.html>

台安醫院表達性藝術治療中心 <http://www.tahsda.org.tw/tac/main.php>

台南藝術大學應用音樂系 <http://www.tnua.edu.tw/releaseRedirect.do?unitID=1>

台南應用科技大學幼兒保育系 <http://203.68.183.73/ecetut/main.php>

台灣癌症基金會 <http://www.canceraway.org.tw/>

伊甸社會福利基金會 <http://www.eden.org.tw/>

育達商業科技大學幼兒保育系 <http://www.chd.ydu.edu.tw/>

長庚醫院健康促進中心 <http://www1.cgmh.org.tw/healthpromotion/>

花蓮黎明教養院 <http://www.newdawn.org.tw/>

高雄市腦性麻痺協會 <http://www.khcp.org.tw/>

高雄榮民總醫院安寧療護—崇德病房  
[http://cms03p.vghks.gov.tw/Chinese/MainSite/Medical\\_Service/C10/default.htm](http://cms03p.vghks.gov.tw/Chinese/MainSite/Medical_Service/C10/default.htm)

高雄醫學大學學程中心 <http://cfip.kmu.edu.tw/front/bin/home.phtml>

唐氏症基金會歡喜學 [http://www.rocdown-syndrome.org.tw/ap/cust\\_view.aspx?bid=47](http://www.rocdown-syndrome.org.tw/ap/cust_view.aspx?bid=47)

家扶中心西螺服務處 <http://ftp.ccf.org.tw/73/>

凱旋醫院臨床心理科 <http://ksph.kcg.gov.tw/>

維新醫院藝術治療中心 <http://www.wizcare.com.tw/pro.htm>

董氏基金會心理衛生組  
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>

新竹仁愛晨曦發展中心 [http://www.charity.org.tw/service/service\\_s1.htm](http://www.charity.org.tw/service/service_s1.htm)

嘉義聖馬爾定醫院復健科—音樂治療 <http://www.stm.org.tw/>

輔仁大學醫學院臨床心理學系 <http://www.cpsy.fju.edu.tw/>

- 第一章：音樂與人生
- 第二章：如何欣賞音樂
- 第三章：表演的媒介
- 第四章：進入古典音樂
- 第五章：巴洛克時期
- 第六章：古典時期
- 第七章：浪漫時期
- 第八章：國民樂派
- 第九章：印象主義
- 第十章：現代音樂
- 第十一章：本國戲劇音樂
- 第十二章：西方戲劇音樂
- 第十三章：人聲
- 第十四章：民謠
- 第十五章：音樂一些事
- 第十六章：歌曲演唱





## 附件二

## 音樂治療有聲資料

發行單位	專輯名稱
上揚唱片	易經交響曲
風潮音樂	寶寶的音樂花園(5CD)
	心靈清湯
WOW Music	音樂作用 音樂治療元素專輯
派司公司	音樂治療系二~復甦
	音樂治療系
	超越神秘手鼓譜附 CD
	音療煥采舒壓
	音療輕鬆催眠
SONY MUSIC	合輯 / 「舒緩古典」10CD 全系列套裝 (10CD)
	生活古典樂-沐浴時光篇
貴族唱片	精選輯 / 美聲晚安曲 V.A / Lullaby Of Angel Voice
warner music	莫札特效應系列 (成人版) 工作動力篇
Lins	小寶貝的第一套古典音樂 (2CD)
慧智	狗狗音樂豎琴篇

## 文藻外語學院「生活與音樂」通識課程問卷調查

各位同學您好：

本問卷目的在了解您在修習「生活與音樂」這門通識音樂課程中，所獲得的學習價值。本問卷採無記名方式填寫，所有的資料與填答結果均以團體資料處理，不對學校或個人做分析。在此向您致上萬分謝意，感謝文藻外語學院同學的協助！

單位：南華大學

學生：胡馨文

指導教授：黃淑基博士、宮芳辰博士

### \*一、基本資料部分

- 1.性別：男生女生
- 2.年齡：\_\_\_\_歲
- 3.年級與科系-----

### \*二、問卷內容

第一部分：透過音樂課程的聆聽，我對壓力及情緒的反應

	非常同意	同意	普通	不同意	很不同意
1.我覺得現在生活壓力很大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得運用音樂舒緩壓力是有效的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得聆聽課堂音樂能夠讓我滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得聆聽音樂可以緩和情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得音樂是「心的良藥」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分：選修「生活與音樂」後，讓我對音樂產生不同想法

	非常同意	同意	普通	不同意	很不同意
1.我覺得自己更加了解音樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得提升對音樂相關事物的興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我會主動蒐集音樂相關資料，增加音樂生活知能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得往後接觸音樂的意願提昇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得音樂不再遙不可及	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請翻面

**第三部分：在主題式小組報告中，我對自己在學習態度上的改變**

	非常 同意	同意	普通	不同 意	很不 同意
1.我覺得可以激發更多創意點子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得可以提升自我涵養	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得可以加深對音樂的鑑賞力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得可應用老師課堂講述的重點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得增加了學習意願與用心度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**第四部分：在主題式小組報告中，我與同組組員互動的狀況**

	非常 同意	同意	普通	不同 意	很不 同意
1.我可以自由表達自身想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我可以與他人進行有效溝通，並達成共識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我可以對自我情緒效控管	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我可以承擔可能的挫折與失誤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得有增加與他人協調的能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得有充分運用團體合作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得有增加同學間的情感與互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**第五部分：音樂效能的啟發**

1.請問您經過課程的訓練後對音樂欣賞的態度與想法是否有改變?

- (1)  有的，推翻以前的聆聽音樂的行為模式  
 (2)  有的，豐富了更多不同類型的音樂選擇  
 (3)  沒有，我依然維持以往聆聽方式  
 (4)  沒有，對我改變不大

2.請問您是否有發現合適自己聆聽的音樂類型?

- (1)  西洋古典 (2)  西洋流行 (3)  國樂(中國傳統音樂)  
 (4)  台灣傳統音樂(歌仔戲、布袋戲、台灣客家音樂、南北管 )  
 (5)  國台語流行 (6)  亞洲流行音樂(日、韓、香港及其他 ) (7)  其他\_\_\_\_\_

**第六部分：問答題**

請問您選修「生活與音樂」此門課程後，有什麼新的體會或心得感想呢?

---



---



---

請檢查一下是否有遺漏的部分呢!

謝謝文藻外語學院的宮芳辰教授與同學，祝福各位新年快樂，學業 All Pass !

## 附件四 專家訪談（一）

### 「生活與音樂」宮芳辰教授深度訪談（一）

時間：2011 年 1 月 4 號(星期二)下午 3 時至 4 時分

地點：文藻外語學院



#### 一、受訪者基本資料：

姓名：宮芳辰教授

學歷：西澳大學音樂教育博士

職稱：副教授

學術專長：音樂教育、音樂欣賞、鋼琴教學法、課程設計

與宮芳辰教授合影

#### 二、課程設計背景：

1. 請問宮教授設計「生活與音樂」這門通課程的主要目的為何？
2. 請問宮教授對於此通識課程主要核心是什麼？

#### 三、音樂治療的應用：

1. 請問宮教授主要是根據音樂治療的哪一個療效功能或理論進行研究教學？
2. 請問宮教授是如何運用音樂治療的理論融合於此課程之中？

#### 四、整體印象：

1. 請問宮教授對於此班同學的整體印象為何？
2. 請問宮教授面對此班同學，跟以往其他班級同學相比，在授課方面有哪些不同的調整嗎？

## 五、主題式報告的觀察：

- 1.就您的觀察，學生對於此次活動的態度如何？
- 2.學生整體評價如何？
- 3.是否發掘學生的另一面？

## 六、專家建議：

- 1.對於此次音樂實作有什麼建議嗎？
- 2.對於音樂治療融合於通識教育課程中，您有任何建議與期許嗎？



與宮芳辰教授深度訪談合影

## 「生活與音樂」宮芳辰教授深度訪談

時間：2011 年 1 月 4 號(星期二)下午 3 時至 4 時分

地點：文藻外語學院

以下是研究者(胡馨文)與受訪者(宮芳辰教授)的深度訪談，就以姓氏做代表。

胡：老師，這受訪者基本資料有什麼錯誤嗎？我是上文藻通識網站查詢的。

宮：OK！這沒有什麼問題。

胡：那我就直接問第二大點囉！

宮：我先說明一下第一大點喔！

胡：好！

宮：其實我一直很努力從以前的課或者是所有跟音樂有關的，都是希望他們破除成見，我在我那裡有寫，就是說我們東方的孩子對音樂就是負的、附屬的，這麼多的孩子學音樂，可是好像到後來沒有維持起來，就是培養起來對音樂的喜好，就是說，你要不要念音樂系阿？喔！不念音樂系就不要再學音樂，其實不是這樣，那我們的整個文化環境對藝術沒有很友好，所以好像變成另外一個部分，如果不考試，那學那幹嘛？不考試，那浪費納時間幹嘛？那所以我就是說，通識音樂本來就是要讓一般的人都進來，至少你吃一下馬，你吃吃看，這是最後一次的機會，你不喜歡，吐出來就是了馬，可是這個最後一次的機會就是說，我覺得滿重要的，所以我才會，例如說我們很多新的設計，有一個新的說，其實不是像「我以為的」或是說「我以前上的課」，希望他們比較開心一點。那你這裡問說主要的核心是以什麼為主，就是「音樂進入生活」，不是因為這個課名是這樣，是因為課程會結束，可是他對有興趣的東西他就是一個延續，我希望是這樣子，我們不是說要建立能力嗎？要帶著能力走嗎？所以我才會說這麼要求為什麼要聽音樂聽到這麼熟悉，因為

聽了才會進去。我前兩天才收到一封信，他是，大概是五六年前的一個學生，他已經畢業五六年了那它其實是我一年級的學生。

胡：是修老師通識課程的學生嗎？

宮：就是音樂，那時候他才十五歲，OK！然後我們每一年的下學期都有一個「音樂可以這樣玩」，然後他是組長，他個性很內向，然後它那一組就一直搞定，然後後來在準備的時候，我就有介入，然後我就鼓勵他們，他們說他們想要放棄，我說沒有放棄這種事。其時我已經忘了這個事情了，結果他就寫信跟我講說，他現在希望去英國念音樂，他說他第一個讓他覺得說，其實音樂是很有意思的事情，就是那一次的表演的預備，

胡：那次開啟他接觸音樂的大門？

宮：對！這是他說的，他已前沒有接觸過音樂。那然後他畢業之後，他有機會，呃！他從二年級開始學吉他，我所有的課都有鼓勵說，你如果要圓一個夢，你以前沒有機會，因為學音樂接觸、喜歡音樂的最快方式，就是學一個樂器，不然就是唱歌，那…  
所以很多人就去學吉他，那他就是學吉他，就是一直有興趣，所以他就跟我聯絡說他希望我幫他寫推薦信。然後他就在描述說他…，我說學生很多，你要多講一點到底怎麼回是，後來我有想到，他們那一組真的就是…，我其實有一點帶著生氣說：「沒有放棄，不可以放棄」，我說你沒有練好，就是很差，你不願意準備，我們還是要上台，那你就看要不要這個過程？所以他後來說，然後我也有幫他們一些，結果他們還得第二名！

胡：那跟預期結果不一樣？

宮：差非常多，我跟你講：「他們代表他們班上」，他們已經被選出來代表他們班上，但是他們想說，表演已經是零零落落了！還要為了這個上台去比賽，代表班上，他們想要放棄。我說：「沒有放棄這種事情」。所以他就很有成就感，因為他是組長，所以他說整個個性從那一次開始有比較敢一點，有信心了然後開始學吉他。所以我就說我從來沒有想到，音樂的影響可以這麼久。但是都是在畢業以後他們陸陸續續喜歡音樂，會注意 CD…，所以本來教育的影響是長遠的。所以我們還是一直堅持！

胡：老師那想請問一下，此門通識課程的核心跟目的是一樣的嗎？

宮：有一些就是說，我這邊有寫（PPT），我一定要設定它本來就是針對沒有背景的學生，尤其現在學生差非常多，接觸樂器跟沒有接觸樂器的，很不整齊。所以這要調整，那這個就是說我們一直再說「美育」，或者叫審美、美感教育，那怎麼講？它好像一直都是一個空空的東西，所以我要藉著課程讓它實際化。然後呢！他們就接觸音樂，一方面做法上讓他具體的去接觸音樂，還有一個就是音樂太抽象了！所以們就把它整個，連、連、連、連、連，可以附著一個東西讓他稍微覺得音樂不是這麼虛無飄渺的。就是比較具體化讓他可以去接觸，然後另外一個很重要就是：「欣賞音樂一定要慣性話」。因為我們說我們人的生活，是受習慣影響的，你聽、聽、聽、聽、聽，聽久了！你就會常常聽。一開始可能是為了考試，後就會聽出味道來，那就 OK 了！它就會帶著這個習慣走。當然終究還是要讓他生活比較美！



胡：那第三個問題就是音樂治療的應用，請問宮教授主要是根據音樂治療的哪一個療效功能或理論進行研究教學？

宮：我沒有用一個的。因為很多理論它們是相通的，那我也不是屬於用醫學系的，用醫生來治療的方式。我一直強調的是「預防勝於治療」，其實二十一世紀每個人都有潛在的可能會變成病人，不管是心裡的、生理的甚至是肉體上的，那音樂都會有它的角色，也有很多的證明，當然你在介紹給學生時，用幾個來說服他們，但是是包在我們課程設計裡面，例如說我學音樂，我知道現在的學生情緒比較起起伏伏，不太會抒壓，所以我所有音樂的選擇盡量是讓他們聽起來比較上揚的，慢板的就比較少，除非真的是美的不得了！

胡：所以都是一些比較輕快的音樂？

宮：對！都比較 check your up 的！當然要配合我們的時期，有一些是經典名曲，是一定要有的，之前有學生失眠，就聽我的音樂，睡不著反而越聽越興奮，但我就跟他講說，我的設計本來就不是讓你安眠的，我是要讓你生活振奮，每天都還滿有意思的，那安眠有另外的音樂。所以我沒有辦法跟你說我是真對哪一個理論。

胡：主要就是「預防勝於治療」？

宮：對！其實所有的教育功能都是要你建立一些能力，不要當你走到困難的時候，還要想，我現在應該怎麼辦？讓我們可以先想一下，有些事情可以處理，有些可以避開，不要走上絕路。那在音樂上面就是，我們知道我們的生活壓力一定是越來越多，情緒的控制是我們成長很重要的一個部分，音樂和美育可以進入生活。休閒的時候要什麼呢？不能一天到晚睡覺阿！聽音樂是一個最簡單的，去參加音樂會、自己演奏音樂修身養性。

胡：那第四個部分，請問宮教授對於此班同學的整體印象為何？

宮：這一班他們是可以引導的，如果你有機會看到他們剛進學校時，就知道是差很多的。

胡：老師您是說一年級剛進來的時候嗎？

宮：對的，因為學生背景不同的關係，但文藻還是有它的效果在，就是他經過不同老師的栽培與循循善誘，或者是學校的風氣，讓他們就會開始認真起來，然後他們就會修正，所以現在這班是三年級，他們已經是被修整、調整過的，那基本上我覺得他們還是有點信心上的不足，需要鼓勵，然後還是不太敢勇於表達，因位他們還是有一點怕，不知道它們有沒有說對，這就是信心不足的地方，你引導他們，我覺得說從他們一開始安安靜靜，到現在有共鳴，然後還會講一些還不錯的回應，我覺得這就是很大的進步了！你可以看到缺席是滿少的，到期中考後就越來越少了。

胡：好像幾乎每次都全到？

宮：幾乎。就是少數的一兩個，不過他們都會來跟我講一下，所以其實我的野心還滿大的，我希望他們在生活的應對、禮貌、習慣、報告的準備，這都是一起的，這都是在我的教育理念裡，這麼多年裡，我知道哪些是重要的，我就會在我的課程裡著重，例如說：盡量不要遲到，那如果你有什麼事情就先來打個招呼。這些就是尊重，所以我是包在裡面的，我不是公民課程，可是我覺得每個課程都要有這個部分，像希望他們作業該交的時候不要遲交，他們就可以準時，我們應該像個報告的格式，他們也可以做好，要他們是先暖身，也是準備好，所以他們真的進步滿多的，因為在校園裡面，學生有個特色就是，他怕你的話或是覺得這老師不好，他就不會跟你打招呼，可是這一班，我在校園碰到他們，都還滿親切的，那就表示他們應該沒有很討厭這課程。

胡：請問宮教授面對此班同學，跟以往其他班級同學相比，在授課方面有哪些不同的調整嗎？

宮：應該說基本上我們的課程不會有重複的活動，即使是說報告，我也會讓他們有一個新的方向，像這一次用音樂來當報告的背景音樂，這也是一個新的，因為這次是用文化、心靈、次序，因為我們有講到時期，有巴洛克的、古典的、浪漫的，它三個時期的基本精神，把它抓出來與生活做結合，所以他們才有關於憂鬱症方面的報告、心靈的報告，所以我每次做設計時都會找一個新的方向，但在教時會做一點小調整，不會很大的變化，因為課綱已經出來了。像舉例，我就會找不一樣的例子，或是說找影音的材料，或是現今正流行的做替換。

胡：就跟現實做結合？

宮：對！

胡：主題式報告的觀察中就您的觀察，學生對於此次活動的態度如何？

宮：這班還滿整齊的，事實上不知道你還記不記得，因為你跟我們課程幾經有一段時間了！我有交第一次小組報告，後來我又修改，到最後定稿是在何時，所以他們今天大概 90% 的演出，都是根據他們最後定稿的大綱演出，大概是在四個禮拜以前了，就是要給他們充分的時間，然後前面就是要盯，一開始他們連想都沒有想，較心不在焉，因為快要交了，他們就會趕快。所以我覺得其實這一班還蠻認真的。

胡：老師那您覺得整體的評價如何？

宮：就是「可教」，哈！接受引導，裡面幾個其實對音樂還蠻有興趣的，

胡：就是之前有同學私底下要跟您上鍵盤課那類的嗎？

宮：對！他們私底下有來問鍵盤月的課程。因為他們有作業，所以也會在其中講一些感想，或者他們有問題就會在作業裡面稍微提一下，基本上我覺得他們還蠻積極學習的。

胡：那老師有沒有發現學生的另外一面呢？

宮：你看今天那個男生跳舞，跳芭蕾舞那一個，這裡面有蠻酷的，平常都冷冷的這個樣子，還有一組是全部都是女生，只有他一個男生。

胡：那個開 BM 的嗎？

宮：對對對！開 BMW 的那一個，一開始他前面都有缺席，然後我盯了他一兩次，之後他就進來了，上軌道了。因為你看如果是坐最前面的，通常都是他前面第一次沒有簽到，所以最後只有剩下前面的位子給他們坐，那就是前面一開始比較輕忽，後來就跟上了，我喜歡那個漫畫，我覺得他們還蠻適合的，不需要太花俏的東西，因為他們也來不及，但是就是說「誠肯」肯認真，因為我的課一直在強調誠意，不會沒有關係，就是要用心，你只要願意學就會進步。

胡：在第六部分的專家建議，對於此次音樂實作報告有什麼建議嗎？

宮：我沒有特別強調舞台效果，其實有很多空間，我到下禮拜等他們全部演出完我會講評，例如說音量的控制，我即使已經提醒了他們還是都被蓋住了，然後都擠到一邊，舞台這麼大，那個就是經驗，然後聲音都很小，那本來就沒有麥克風，大家都知道，不可能每人一支麥克風，那旁白我不是特別的喜歡，

全部用旁白來串，因為你要很生動，所以我下禮拜會針對旁白的部分做一點建議，然後音樂的運用，這是感覺的問題，你會發覺他們有的地方蠻合適的，可是有些地方會有一點唐突，那這個我就不能要求了，因為這個是 fu 的問題。每一次吵架他一定是用魔笛，媽媽在責罵時其實是歌劇的一幕，所以每個人只要一放那個音樂，就代表吵架，或媽媽再叮嚀，媽媽的話的樣子，那其實是可以突破的，不然就是巴哈的觸技與賦格，每次出來都是生氣的時候，或是轉化的時候，有意思。

胡：那最後一個就是，對於音樂治療融合於通識教育課程中，您有任何建議與期許嗎？

宮：我其實有考慮過要不要整個課程都偏向於音樂治療的方向，但是我覺得不合通識的精神，因為通識的精神就是你要有知識的承載度，然後你要給他建立可以帶著走的能力，還要有廣度，就是說深度跟廣度要一起，那如果光是在音樂治療的部分，那就太狹隘了，而且有的班級他會私底下主動來表達說他們有失眠的問題、經神方面，那我就會切入。那這一班是比較沒有特別，就是都差不多，雖然上次他們有說會覺得不快樂，有三分之二的同學他們覺得他們的生活不快樂，只有三分之一的人對自己的生活是滿意的，可是他們現在這麼年輕，應該是要很好阿（開心），困難還在後面呢！我不知道是不是社會風氣的影響，現在是青春正好的時候阿！

胡：好像都有耶！像我們上個禮拜，不知道老師有沒有看報紙，我們學校就有人在宿舍燒炭自殺，他除了感情、性向方面與課業的問題，造成他走上絕路的原因，然後上個月是中正大學的學生，他是讀雙主修，他從法學院的教室跳下來。

宮：當然我們說自殺世界各地都有，但是就是說碰到問題時只有想到死，這就是我們生命教育不足，一般的年輕人他們不會在腦中想還有別的事，還有很多希望，其實說攏牛角尖就是那段時間，你只要轉換注意力，把他帶開，他只要不要在那個情境裡面，他就不會攏下去了。所以我才會說音樂治療，他不一定只有病人才需要，我覺得不是，應該是抒解身心，例如說有的時候很多人都有起床氣，那個起床氣有很多的原因，可能他根本就睡不夠、可能是他今天要面對考試，有很多的原因，可是起床氣一點都不會幫助你今天會過得比較好一點，我以前有做過這樣的實驗，我們設定手機跟起床的鬧鐘的樂，讓他們自己去試，那他們就發覺，圓舞曲、進行曲，就會讓他們比較願意起來，緩版當然就是越來越想睡，其實是有一點幫助的，運動時聽什麼樣的音樂，會持續想運動，不是說你生病才治療，我們可以用一點花招，增加你生活的樂趣，現在不是說要對自己好一點，然後就去買一個禮物，有時後可以製造一些氣氛 ex 點個蠟燭，那音樂也是這些部份的，不要等到生病了。我的音樂治療理念是更寬一點，到生病時音樂治療能發揮得太晚了，音樂就是輔助，所以音樂治療其實它有一個正面的就是說，就是要讓你「往上」，不要在往下了！那當然音樂的選擇，選擇能力的建立，會跟它的效果成正比，所以我們才說，為什麼我會以古典為主，畢竟他有一些文化的發展過程，然後又是多樣化，很多音樂治療的醫生，用這些來做過研究，有別於現在同學的接觸面，古典音樂對他們來說不太熟悉，那它是一個比較整齊的音樂，所以就是希望他們還可以再吃一點別的東西，還有一個其它的選擇，所以我覺得就是「寬」，把它擴大，如果說他都不接觸這一些，他不太懂得去聽音樂會，那不是他熟悉的部分，就切割了。所以說不管怎麼樣的包裝，就是希望音樂變成生活的一部分，不是只有隨手聽聽而已，我們自己都是知道，早上不舒服，聽了音樂就忘記了。因為不是什麼大不了的事情，就是情緒而已，然後整個就轉移了。並不是因為我教音樂我才說它好，因為是太多人引用它

而得到幫助，而且它可以說是最便宜的保養品了。增加抵抗力和免疫力，其實我覺得我們課程不光只是傳遞課程內容，老師本身的態度、他對這個課程的重視度與熱情，就是我們說的「吃好道相報」，覺得這個不錯，希望可以跟你分享，音樂是有生命的，你要傳達的就是那個生命力，我是蠻開心的。對了！我要補充一下，我為什麼很在意他們的出席率，有兩個：一個是你一定要「來」，來才會學；還有一個就是你要「聽」，我還找不到可以解決聽的方法。

胡：老師不是有在做小考？

宮：他們說什麼都愉快，就是不喜歡這個小考。實在是熬他們熬死了，因為他們知道一定要熬到那個程度，才能夠獲得那樣的結果，這不是聽一天兩天就可以的，他們自我期許還蠻高的，像我上次看都不錯，三分之二都是七十分以上的，有幾個滑鐵盧了。但是如果聽的習慣建立了，以後就可以帶著走。音樂不靠聽要靠什麼呢？而且是要熟聽跟專心聽，那我用的是最笨的方式，你要一直聽一直聽。不管是考試何時其它，就是非聽不可。雖然有人說聽音樂是愉快得的，但是他從來不把它當愉快時，他就不會愉快了。所以他經過反覆聆聽後，這些東西就進來了，這是另外一個理論，他不知不覺之中就進來了，像很多校友或學生就會說，老師我以前都不會注意，在逛街時候的音樂，然後他們修了這個課以後就會發現，好多音樂他們認得，以前賣 CD 的店，他也不會停下來，他們現在會去聽、會去選，這就是說他們已經開始留意了。那如果說你只是普通的聽過一遍，那音樂不會這麼鮮明，所以一個是出席，一個是反覆聆聽，那活動的設計就是讓他們參與互動。

胡：老師那些活動您有介入嗎？完全都是他們自己策劃和呈現出來的嗎？

宮：他們都會來問意見阿！期中考時他們有交，然後一組一組跟我談，我會給他們一點方向，所以有些題目他們是有調整過的，我倒沒有主導，像這次不是有去世嗎？癌症那一組，我就跟他們講說是很沉的題材，除非你表現得很深入，不然的話，很難討好大家，所以他們今天就沒有刻意的把它營造的極悲傷，像這個我就會說，怎麼樣會比較適合，我給給他們這方面的意見，但是主題我不會有太大的改變。

胡：謝謝老師！

宮：好！謝謝！



與宮芳辰教授合影



## 附件五 民族誌（一）

### 田野調查民族誌撰寫(一)

時間：99 年 10 月 12 號，星期二

地點：文藻外語學院公簡廳地下室 K001



文藻外語學院大門口

今是我第一次的正是田野調查，之前幾次都是與芳辰教授用電話訪談與 Mail 書信間的往返，原本預計文藻外語學院開學那週就要去做課堂觀察，

但「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，一場水災，讓南台灣一時之間變成水鄉澤國，文藻也因此深受其害，損失上億元，因而延後一周開課。由於是第一次去文藻，人生地不熟，幸而國中的同學家華也在此校就讀日文系，因此就請她至捷運巨蛋載我到文藻，再陪同我去公簡廳的音樂教室，很感謝她當我的導遊，協助我順利找到目的地。之前與芳辰教授連繫都是利用網路，所以並沒有親自與教授碰面，今天可是我與宮教授和文藻同學的相見歡日，帶著既緊張又期待的忐忑心情迎接大家。經過簡短的自我介紹，讓大家知道我的來歷後，就開始進入第一次的田野現場實際觀察。

一開始教授先放了一首曲子，旋律緩慢輕快，速度平穩中等，整體起伏變化不大，讓人有放鬆心情，洗滌疲憊的效果。播放玩音樂後，教授就問同學對於聆聽完此音樂後，在心境或感覺上有何不同的想法。甲同學：「感覺 peaceful！」，乙同學：「很喜歡這種感覺！」，丙同學：「很喜歡」。聽完同學的想法後，教授希望同學這次可以不再是「hear 聽音樂」的方式，而是進入「listen 欣賞」的領域

中，多少有點「探究」的成分裡。再次播頌此音樂時，丁同學：「比較有畫面」，戊同學：「這次覺得比較有層次感」。教授強調要去了解音樂背後的内容並多次的聆聽，就可以從中發現更多的共鳴，引起心靈上的滿足。音樂可以讓身心靈、情緒、壓力等有緩和的功效，教授現場調查，詢問同學現今生活有否有壓力？90%的同學備感壓力極大，部分男同學覺得目前自我掌握良好，又是如何紓解壓力的呢？己同學：「聽音樂」，庚同學：「找人聊天」，辛同學：「唱歌」，壬同學：「讓自己流汗」……部分的同學都選擇利用「聆聽音樂」的方式為紓壓管道，除了音樂是最容易唾手可得外，音樂的選擇性是多元豐富的，可以依照自己的喜好來聆聽。

下一首為荒山之夜，首先教授先以聽覺的方式播放，讓同學可以仔細聆聽，第二次再加上畫面的呈現，增加了音樂效果的緊張恐怖性，教授希望這學期可以由「直覺欣賞」進入更深一層的「感情欣賞」，希望跟内容有所呼應與連結。

教授也說音樂可以是一個記憶的保留或是還原，舉例了一個進修部的同學，在大女兒要出生時，他因為是現役軍人，請調到外島，無法陪同太太生產，生產過程中一度難產，他只能透過電話祈禱女兒平安的誕生，幸而，母女均安，而後他希望，如果有下一胎，排除萬難也要全程陪同，但是在生第二胎時也一樣難產，經過幾番波折後，小女兒終於瓜瓜落地了，他在產房裡做了禱告並感謝天，他聲淚俱下的說，當時他一手按著太太的肚子，另一隻手按著保溫箱，唱著 please the door，感謝女兒平安的來到這個世上，讓在場的同學動容不已，不少人掩面啜泣，那位軍人與同學分享了生命的故事與酸甜苦辣。而另一位女同學是介紹兩片 CD，一張是她剛與男朋友在一起時一起合買的，另一張就是在它們分手前一起挑選的最後一張，報告完後，許多以往情境有如倒帶一般，播動了女同學的心情，因而暗自傷神流淚，在場的人，沒有嘲笑聲，反而是一一至她身旁拍拍她，為她加油

打氣。在治療理論中說到，當你願意吐露不愉快的經驗時，就是一個療程，一次次自發性的傾吐，可以減輕一次的悲傷，久而久之，事情這淡化了。教授也一直強調，平常可以多找人聊天，或是至戶外走走，因為大自然有治療的功能，即使是暫時性的，這也是一種舒緩。

今天的田野內容非常豐富，除了芳辰教授的課堂講述外，還聽到許多同學自己的故事，讓人新中產生不少共鳴與不同的思考方向，更強調有壓力或煩惱一定要做適當的宣洩，找尋適合自己減壓的管道。下課後語教授討論了一下今天課堂觀察的心得與感想，並謝謝教授的協助與同學的幫忙，因為教授還需要去開會，所以就直接回嘉義了。



文藻音樂教室



教學實習教室



上課情況



鍾興叡老師圖民族誌(二)圖



老師演唱民族誌(二)圖



老師演講民族誌(二)圖

## 田野調查民族誌撰寫(二)

時間：99年10月19日，星期二

地點：文藻外語學院公簡廳地下室 K001

今天是第二次到高雄做田野調查，因為上課時間是下午的一點到三點，畢竟嘉義與高雄有些距離，所以就搭早上八點半的區間車南下，已經有一次至文藻經驗了，所以就不麻煩家華來載我，自己搭乘交通工具即可，到達高雄車站約莫是十一點半，再轉搭接駁公車至三民區的文藻外學院。因為距離上課時間還早，於是我就認識一下新環境，文藻雖然建地不廣，但有效率的使用，麻雀雖小，五臟俱全，硬體與軟體設備都很新穎，因為文藻是天主教的學校，所以可以感受到濃濃的宗教色彩，有聖母姆利亞的人形象、教堂、安棋廣場、耶穌馬廄與一顆高聳的聖誕樹直立在操場旁，讓人感覺這裡是充滿和諧的學習殿堂。

時間接近一點後，就加快腳步的趕到公簡廳的音樂教室，由於教授嚴格要求準時，所以大部分同學都已進入教室了。一開始教授先講述音樂的基本樂理，有拍子、節奏、旋律、和聲與伴奏等，讓同學先了解音樂的素材，也做了一些簡單的示範教學，而後要同學練習區分音樂的樂句與單拍複拍，播放了幾個較為明顯的曲例，讓同學直接現場分析。

第二節課，芳辰教授請來了一位歌手為同學演講，他的名字是鐘興叡，藝名Ray是位創作型的盲人歌手，有人形容他的歌聲就像黑夜中的一盞明燈，可以帶給人溫暖、安慰和盼望。未曾張開眼看過這世界的Ray，常常以開朗的笑聲逗得身邊的人哈哈大笑，但卻很少人知道在Ray笑容的背後，隱藏著許多艱辛的成長過程，從小就雙目失明的他，總是與一般人不同，不僅要克服同儕間的嘲笑，更要解決課業上的問題，而在他十八歲那年，父母親因為兩兄弟都雙眼失明及長期

的爭吵造成感情失和而離婚，頓時無所依靠的他，為了完成學業，只能自食其力，Ray 勉勵自己要從中再站起來，之後輾轉經由朋友的介紹，到地下道當街頭藝人、西餐廳唱歌、彈琴賺取學費及生活費。

因為本身會作詞作曲，所以被經紀公司相中，再加上他歌聲動聽嘹亮，很快的就被簽約並錄製光碟，Ray 希望可以藉由他是盲人藝人身分而為弱勢團體發聲，親身捍衛同為身障的朋友。但是經紀公司都以賺錢為主要導向，對於公益活動沒有很積極與熱衷，讓他覺得這與他原本進演藝圈的意念完全不同，他也不苟同經紀公司這種「向錢看齊」心態，毅然決然的與公司解約，賠了六十幾萬，另闢新路。他的理念是「只有從心出發的音樂，才能感動另一顆心」，因此他力行最初的理想，努力唱歌創作，用腳走遍台灣。其中最扣人心弦的是「想家」，把自己的生命經歷寫成歌，鼓勵生命正逢低潮的人，只要挺過黑暗，就一定會活得更好。

而聽完他溫暖演唱後，他也做了一個激勵講座，主旨是希望同學不要當個草莓族，遇到困難一定要想辦法解決，沒有什麼事情是過不去的，也要大家愛惜生命，珍惜得來不易一切，更期許大家不要因為害怕面對而選擇逃避或遲滯不前，因為只要有了第一步就有機會，並要好好的認識自己一番，先了解自己才能把自己擺在對的地方。

今天聆聽完 Ray 老師的演講，讓我對生命的又多了一層的體悟，「上帝用黏土造人，做到一半時，黏土不夠了，所以有一些人是不完美的。」社會上注定有一些人，要替大家承擔黏土不夠的命運，我們除了要有知福、惜福與造福外，更要還著一顆感謝的心，為辛苦的人盡點薄力，也期許自己好好充實能力，有朝一日回報這個社會。

## 附件七 民族誌 (三)

### 田野調查民族誌撰寫(三)

時間：99 年 11 月 9 星期二

地點：文藻外語學院公簡廳地下室 K001

今天一早就搭火車南下高雄，時間尚早就到文藻外語學院附近商家閒晃，這裡交通方便、吃住也不成問題，進了家燴飯快炒點了兩個菜就飽餐一頓了。

宮教授今天是要介紹柴可夫斯基的「胡桃鉗」-糖梅仙子之舞，音樂就如同曲名名稱一樣，像是有精靈在跳舞，讓同學沉浸在音樂的美妙之中，其中梅克夫人富孀資助了柴可夫斯基大量的金錢，讓他度過貧窮與挨餓。另一為是圓舞曲之王小約翰史特勞斯，但父親老約翰史特勞斯也是圓舞曲之父不贊成，因為音樂家的生活是不容易的，付出的代價太大了，但是他還是不放棄，自己寫曲組樂團，後表現亮眼。值得一提的是，維也納新年音樂會都是演奏小約翰史特勞斯的曲子，到現在還是維持傳統。下一位是蓋西文，他具有旋律天份的的爵士作曲家，以鋼琴與爵士樂隊合奏的《藍色狂想曲》成了具有爵士風的古典音樂，也成為美國管弦樂中最重要的代表作。

接下來是介紹樂器的種類，有木管樂器：短笛、長笛、單簧管、雙簧管、低音管、薩克斯風，銅管樂器：小號、長號、低音號、法國號、上低音號，打擊樂器：小鼓、大鼓、定音鼓、拔等，弦樂器：小提琴、中提琴、大提琴、低音大提琴。今天主要是介紹、柴可夫斯基約翰史特勞斯與蓋西文三位不同時期的音樂家，也詳細說明樂器的種類和代表樂器，他的聲音、音色、外型等。下課後也和老師討論了許多音樂治療的相關理論與音樂教育中的功能和特點。



宮教授上課情況圖



文藻同學報告圖



宮教授上課情況圖

## 田野調查民族誌撰寫(四)

時間：99 年 11 月 16 星期二

地點：文藻外語學院公簡廳地下室 K001

今天宮老師介紹了馬水龍先生，東方人混過了西洋墨水就如同洋蔥加上了奶油，一定會有不同的味道，但是他回國後致力於本土創作執著傳統，嶄露獨特的作曲風格，以「孔雀東南飛」獲中山文藝獎，「竇娥冤」獲吳三連文藝創作獎，民國 88 年榮獲第三屆國家文化藝術基金會文藝獎。而藝術教育是馬水龍教授最大的興趣，投入藝術學院教育工作前後共十二年，對台灣音樂教育的貢獻，廣受推崇。他用西方的架構中國的精神開創了新的面貌，用國樂傳統樂器、東方題材而成，代表作品「梆笛協奏曲」，這首作品最明顯的特點是對比性強，教授播放此曲的第三樂章，曲風輕快活潑，吹奏技巧使用很多花腔，令人精神振奮。而宮芳辰教授也勉勵在場的同學，不要因為西方文化的衝擊與教育下，而忘了自己本國的文化，就是不要忘記「根本」，如果有能力的話更應該要為自己的文化發揚光大，宮教授的一番話，發人深省。

第二節課是講述宮崎駿的音樂，教授播放「風之谷」曲例，這首曲子一共歷時 12 年才完成，作品不僅具有豐富的娛樂性，並且還探討人類將何去何從的問題，這首曲子是三段式，一開始是清欣柔和，再來是進入緊張氣氛，最後回歸平靜。下一個介紹的是久石埕的 Memory，他與宮崎駿長攜手合作，喜歡大提琴與鋼琴，所以作品中常用這兩種樂器作曲，曲子讓人心情放鬆，沉浸在音樂世界裡。

兩堂課下來聆聽到了不同的音樂，收穫良多。課後跟宮教授報告了一下論文進度，就搭車回嘉義了。

## 附件九 民族誌（五）

### 田野調查民族誌撰寫(五)

時間：99年11月30星期二

地點：文藻外語學院公簡廳地下室 K001

今天主要是介紹音樂劇，音樂劇是介於古典與流行之間、歌劇與音樂之間、通俗和精緻之間，近年來廣受歡迎。同學也看過許多音樂劇，有《鐘樓怪人》、《貓》、《Do Re Mi》《歌舞青春》……等，宮老師也說音樂劇不再此是以音樂為主，而是多了很多動作和舞蹈，音樂劇有時會採用「倒敘」的手法，先讓你看到一個事件的結果，然後再回來開始敘述事情發生的經過。

課堂上老師介紹了《貓》，作曲家為安德魯·洛伊·韋伯（Music by Andrew Lloyd Webber）史上最偉大的音樂劇，他有十四種語言版本、五千萬人次的觀賞紀錄、七項東尼獎的肯定、倫敦以及紐約百老匯創紀錄的不朽演出，老師播放了其中的片段，讓現場同學讚嘆不已，並介紹其中的故事、拍攝手法、分析鏡頭與腳本劇情。音樂劇會表達一些讓人發人深省的道理或生活事物，有些是音樂劇很棒，被電影取材，也有些則是電影很精彩，被音樂劇引用，常以一些著名劇本、小說為素材，例如：《美女與野獸》《媽媽咪呀》，都是很經典的作品。

音樂劇是一個不斷進化的表演藝術，隨時代潮流不斷演變，無論是喜歡童話式、搖滾樂或是情緒起伏的，都可以在音樂劇中找到。今天在課堂上發現了更多值得細細品嚐得音樂劇，下一次有空時我也要挑一部瑋柏的音樂作品，好好觀賞一番。今天也順便給宮老師看了一下我目前的進度，進度好像有落於人後了，得再多多努力囉！



## 田野調查民族誌撰寫(六)

時間：100年1月4星期二

地點：文藻外語學院公簡廳地下室 K001

今天與宮芳辰教授做一些簡單的訪問，宮教授說了很多，教授一直很努力於破除學生對音樂的成見，希望在通識音樂中讓一般的人都進來，所以教授才會設計「音樂進入生活」，不是因為這個課名是這樣，是因為課程會結束，可是學生對有興趣的東西他就是一個延續，建立學生能力。教授也一直強調的是「預防勝於治療」，其實二十一世紀每個人都有潛在的可能會變成病人，不管是心裡的、生理的甚至是肉體上的，那音樂都會有它的角色，也有很多的證明，當然在介紹給學生時，用幾個來說服他們，但是是包在課程設計裡面，例如說學音樂，知道現在的學生情緒比較起起伏伏，不太會抒壓，所以所有音樂的選擇盡量是讓他們聽起來比較上揚的，慢板的就比較少。

而這次的主題式小組報告是融合音樂治療裡的文化、心靈、次序為主，因為我們有講到時期，有巴洛克的、古典的、浪漫的，它三個時期的基本精神，把它抓出來與生活做結合，所以同學才有關於憂鬱症方面的報告、心靈的報告，讓同學可以使用音樂來做自己的音樂菜單。

跟宮教授聊了很多，他也分享了許多教學經歷和同學經驗，讓我對這門課有更清晰的脈絡，知道音樂治療期時可以若影若現的在一般大專院校通識課程中，讓同學可以在課堂中就得到治療的功效，一舉數得。



課堂中與同學進行互動圖

一同討論的文藻同學圖

## 田野調查民族誌撰寫(七)

時間：100年2月28星期一

地點：嘉義市陳醫師家中

今天是與嘉義榮民醫院精神科陳佳儀醫生做專家訪問，上午十一點到他家中。陳醫生剛生產完不久，現在在家中放育嬰假，所以他才有空可以做我的訪談對象，醫生沒有架子，身段很柔軟、聲音也很溫暖，讓我很榮幸認識佳儀醫師。醫生也跟我分享了很多她用音樂治療她的病人，她說音樂活動是沒有競爭性和威脅性的活動，可以提供患者動作、情緒、心智及語言的刺激，讓病人得以快快好起。而我問道是如何設計音樂治療的活動，她說會看案主的年紀、背景來決定，老人就用老人的歌，兒童就用兒歌，就以他們生活經驗有關係的，青少年的話就是看他們喜歡什麼音樂，可以自行帶過來，表較強調的就是「關係」關聯性。較常使用的是「歌曲討論分享」，對精神病人是找一些老歌或演歌，醫師負責伴奏，並發歌詞詢問對哪一段有所呼應或感動，有時搭配節日去找一些應景的歌曲。或是「音樂冥想引導想像」，眼睛閉上專心聆聽音樂期時就會有一些畫面，利用這個讓患者回憶以往的經驗。

醫師也說了一個讓她覺得很戲劇性的案例，一個老人病患，年紀大約七十多歲，他因自殺未遂而住院，當時他心情非常低落，那次我就分享詩歌給他聽，分享完後他就說也要唱一首詩歌給陳醫師聽，他一邊唱一邊流淚，過了一兩天他就說他已經好了，就辦離院手續。也許是那首詩歌剛好碰觸他心裡的某個部分，他的自癒能力讓他發洩出來，他整個就好多了。訪問完陳醫師，讓我再次深深感受到音樂對人的效能是如此的有幫助，也謝謝醫師的專訪。



與陳佳儀醫師專訪圖

## 田野調查民族誌撰寫(八)

時間：100年3月4星期五

地點：高雄凱旋醫院音樂治療室

因為認識了嘉義榮民醫院精神科的陳佳儀醫師，她還很熱心的介紹了以前的同事，現在服務於高雄凱旋醫院的鄭夙雯音樂治療師，經過電話徵詢後，鄭老師很乾脆的就答應了我的專訪。

今天要比往常去高雄的時間更加提早，因為跟鄭老師約早上十點於高雄凱旋醫院的大門口，時間也抓得剛剛好，一下計程車就迎面碰上鄭老師，老師看起來雖然嚴肅了一點，但這也顯示出她對音樂治療的專業性，不過經過愉快的暢談後，發現老師對於她的病患有著一顆熱忱的心，親力親為的幫助他們，接下來就進入了我的專題訪問了。

我問鄭老師音樂治療主要目的為何？她說可以用音樂達成病患做出復健動作的目的、改善病患的心理與社會狀況、改善病患生理健康狀況。我又請教了鄭老師，主要是根據音樂治療的哪一個療效功能或理論進行治療？她說是要根據個案的需求進行治療，例如：情緒表達比較空白，創傷經驗，語言功能不佳、生活功能欠佳、人際互動比較僵化等，以不同需求去設定目標和執行。先評估病人適合什麼樣的治療方式，有些人適合非語言的方式，有可能是他語言較貧乏，或是他沒有語言能力，那就利用音樂的互動再做一個整理。那有些病人他的語言能力很好，但主要是內在心理的問題。因此是根據病人的狀況而定。

鄭老師也分享了一些他在臨床上的經歷和使用方法，我也對應了相關音樂治療的文獻，讓我對這塊領域更加了解，也感謝鄭老師的幫忙。



與鄭夙雯音樂治療師專訪圖