療癒人心的音樂之旅

財團法人「張老師」基金會編輯群

你何時會聽音樂呢?有人喜歡在通勤時聽歌，有人喜歡開車時聽音樂，有些人則靠音樂的陪伴熬過失眠或孤獨的夜晚。音樂不只是娛樂消遣，它可以成為幫助調整情緒、釋放壓力，甚至達成生活目標的有效工具，是日常中值得信任的身心療癒夥伴。

儘管每個人對旋律的喜好並不相同，但共通點是：它能不靠語言，卻精準地觸動我們的情感，與內在產生深刻連結。



你記得電影「鐵達尼號」嗎?一群音樂家在面臨船即將沉沒之際仍堅持透過音樂來安撫恐慌絕望的人心。二戰結束後一些音樂家及醫療人員注意到，現場演奏音樂能明顯減輕退伍軍人的不安與創傷反應。而進一步發展為一個專業的領域~「音樂治療」(MUSIC THERAPY)。



音樂治療融合了心理學、音樂學與神經科學，需要由受過專業訓練的音樂治療師，陪伴案主運用聆聽、共同創作、演奏、即興、歌唱等互動方式，幫助個案在情緒、認知、行為、生理或人際互動等方面達到改善與成長。

這次介紹給大家能夠運用於日常生活中的其中一個音樂治療取向~

「支持性音樂與意象」(SUPPORTIVE MUSIC AND IMAGERY,SMI)

透過簡單的幾個步驟讓人能夠經由音樂達到不同的目標，如：靜心、激勵、陪伴、放鬆等，讓音樂療癒我們的身心，回到內在的安定和平靜。

步驟一 確認需求與目標



問問自己：「我今天希望透過音樂得到什麼？」

例如：**放鬆身體** **靜心** **陪伴我面對情緒** **有助於睡眠**

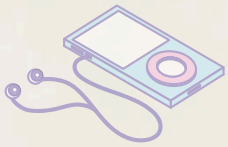
步驟二 選擇能夠觸動你心情的音樂

收集個人有感覺的音樂，最好是純音樂或者聽不懂語言的音樂，避免歌詞干擾。嘗試聆聽各種不同樂器帶給你的感受，弦樂、管樂、樂器獨奏(如：長笛、小提琴、豎笛、大提琴、單簧管...)、民族樂器、特殊樂器(如：非洲鼓、手碟、里拉琴..)，留意音樂的節奏快慢、氣氛鋪陳，在聆聽音樂過程中，感受自己的心情是否被音樂引導而沉浸其中，心情是否隨著音樂而起伏。將能夠觸動你心情的音樂收錄進你的音樂治療資料庫中。

步驟三 分類

依據感受或腦袋浮現的畫面，將步驟二存檔的音樂分類放入不同資料夾，以便在需要時依據功能選擇聆聽，例如：安撫內心、陪伴情緒、放鬆舒緩、激勵提升能量、靜心、降低焦慮與煩躁等。

步驟四 開始聽音樂吧~





依據當天情緒狀況及想達到的目的，從資料庫中選好要撥放的音樂。播放時，停下習慣思考分析的腦袋，專注在身體及感受上，隨著音樂感受「身體與心產生的感覺及產生的畫面」。你可以這樣做：

獨處

選一個安靜不被打擾的空間，倒一杯讓人靜心舒緩的花草茶或感覺療癒的咖啡，調整舒服的姿勢。

引導語

搭配引導語，更容易進入狀況，「我與音樂共處在一個安全的空間」、「讓旋律引導我進入放鬆的狀態」。

觀想

腦中浮現的畫面、顏色，如「藍天白雲，和煦的微風，一望無際的草原」。

身體覺察 注意身體哪裡感到緊張或放鬆。

情緒流動 允許任何情緒自然浮現。

呼吸同步 跟隨音樂節奏調整呼吸。

過程中若發現自己心思飄到別的事情上，只需把注意力「回到音樂」即可。

下次當你覺得脆弱無助、心煩氣躁、無法專注或情緒低落時，不妨選一首熟悉又安心的音樂陪伴你一段時間，你可以重複撥放同一首曲子或類似曲風的旋律直到感覺情緒紓緩為止。你會發現，音樂不只是一段旋律、一首曲子，它能觸動心弦，和你的內心產生共鳴和連結，讓你感覺情緒被音樂穩穩地接住和安撫了。

本次介紹的音樂治療取向之一，能幫助你日常放鬆與自我照顧，但它並不等同於「音樂治療」。如果你正經歷較嚴重的情緒困擾，請尋求合格音樂治療師的專業協助或尋求公司提供的員工協助方案心理諮詢服務，由專業的心理師陪伴您一同面對煩惱。

員工協助方案心情專線

02-2993-6180*32

諮詢預約時間 周一至五 09:00-18:00
諮詢面談時間 周一至五 09:00-21:00
周六 14:00-21:00



您和我們分享的心情故事
將依據心理師法做保密，
請放心!