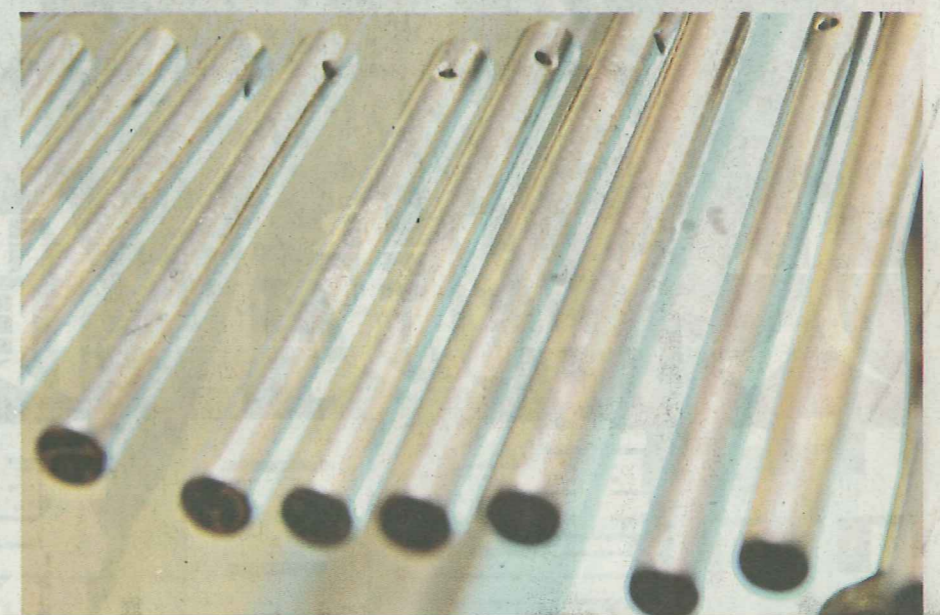


Well-Being



音樂解心結

No Music No Life !

回想人生片段中的甜與苦，總與某一首歌曲或音樂有點牽連，悲傷、抒情、勵志、Rock、Jazz、Classical……不同種類的音樂，帶領我們進入不同的情緒，我不敢說音樂能醫百病，但它能「醫治」內心鬱結，減輕壓力，倒是真的，音樂就是有這種神奇功效。每次心情煩躁時聽 Michael Jones 的 *After the Rain* 或 Deuter 的 *Ecstasy*，優美的旋律，心情自自然然平靜下來。

文：李佩雯 圖：麥兆豐、李佩雯 產品提供：Panasonic

音樂牽引情緒

專注聽音樂的時候，我們不受環境騷擾，把世界紛亂的聲音、令人煩躁的嘈音，暫時隔絕，心情輕鬆得多。聽不同種類的音樂，能產生不同的情緒反應，英國註冊音樂治療師伍偉文說：「聽Jazz，容易將抑鬱的情緒表達出來；節拍重的鼓樂，令人有振奮的感覺，全因作曲家作曲時有鋪排、有主題，而歌曲的速度、使用的樂器，種種加起來令聽者產生聯想。」心情，在不知不覺間起了變化，音樂治療便應運而生。

二次大戰後，美國傷兵無數，在醫治期間，偶爾發現讓他們聽民謠歌曲，復元時間竟大為縮短，自此引起醫學界關注。音樂治療，即是利用音樂，為有需要的人改善情緒、言語、社交、肌能等問題，在歐美國家有逾50年歷史。50年代開始，英美國家的大學開設音樂治療課程，對象主要是醫院病人、長者及特殊幼兒。直至80年代，香港才逐漸有音樂治療師在外國學成歸來，時至今日，音樂治療的對象不僅是長者或兒童，都市人的種種生活及工作壓力、情緒問題，也可透過音樂而得到改善。

讓人平靜感動

內心傷害或問題較嚴重的，可找音樂治療師「診症」、「斷症」及「開藥」，透過聽音樂、玩音樂、填詞、作曲，以有計劃和有組織的方法幫助求助者改善問題。不過，像你和我的一般都市人，問題離不開生活壓力、工作壓力、精神壓力等情緒困擾，自我聽音樂、玩音樂也可達到減壓效果。「音樂與情緒也是抽象的東西，音樂的不同樂聲，就好像情緒的抒發，聽着聽着，情緒被音樂牽引，繼而帶領我們進入平靜的狀態。」伍偉文說。

打正「心靈音樂」旗號的唱片，市面上有很多，不過大部分都是「外國製造」，去年，一張香港人製造、針對心靈音樂的《音樂作用》純音樂大碟誕生。作曲的徐偉賢（Peco），也許你已聽過他的流行曲，陳奕迅的《兄妹》、何韻詩的《願我可以學會放低你》、梁詠琪的《愛，斷了線》，都是他的作品。

「音樂，眼睛看不到，但聽得到，並非視覺上看得到的東西，聽起來卻能令人感動得眼濕濕，我就是想創作這些音樂去感動人。」Peco說。喜歡音樂的原因簡單，但習慣了創作流行曲的他，創作心靈音樂卻有另一番體會。「眼見香港人精神壓力大，需要放鬆，我便與音樂治療師合作，推出純音樂大碟《音樂作用》，以單簧管、大提琴、鋼琴等樂器創作3首心靈音樂，帶給人relax的感覺，放鬆心情，是最大得着，日後我也打算製作一系列心靈音樂。」

心靈音樂之旅

身心疲累了，試用以下方法，紓緩壓力帶來的負面情緒。

- ① 選擇一個安靜的環境，舒適地坐下來。
- ② 準備旋律輕鬆優美的音樂。
- ③ 閉上眼睛，深呼吸3至5次，提醒自己每深呼吸一次就會愈來愈輕鬆。
- ④ 告訴自己：音樂開始時，會帶領自己到一個漂亮的地方，進行舒適的音樂旅程。
- ⑤ 播放音樂，好好享受旅程。
- ⑥ 音樂完結後，張開眼睛，站起來深呼吸，回味旅程那種輕鬆感覺。

資料提供：伍偉文



1 陶醉音樂

自我陶醉於音樂世界，你會發覺，心情會隨之改變。（圖：Getty Images）

2 心情輕鬆

想擁有輕鬆好心情很簡單，聽着自己喜歡的音樂，享受大自然的清風，心情愉快。

3 即興彈奏

音樂治療中，即興法是指求助者以聲音或樂器作即興彈奏，過程中，他們可能把某些情感投射在樂器上。

4 打鼓發泄

打非洲鼓能發泄情緒，聆聽鼓樂聲則令人有振奮感覺。

5 穩定情緒

悅耳的風鈴聲，有助穩定情緒。

6 創作歌手

身兼作曲與歌手的徐偉賢，曾推出《敘事曲》大碟。

7 安然入睡

《音樂作用》以純白色枕頭作封面設計，令人聯想聽後能安然入睡。

8 音樂治療

英國註冊音樂治療師伍偉文，早年畢業於香港演藝學院，主修中國音樂，其後獲音樂學士學位、心理學學士學位、音樂心理學碩士學位等。早前他引入美國一種以聆聽音樂為主的音樂心理治療模式的音樂心靈導航（簡稱GIM）來港。

心靈音樂之選

伍偉文推介：

- ① *Natural Stress Relief*、*Seapeace* 及 *Perennials* (Kelly)；*Relax with the Classics* (Lind Institute collection)：消除壓力
- ② *Natural Sleep Inducement*：擺脫失眠
- ③ *Natural Concentration*：提升集中力
- ④ *Bachianas Brasilieras, No.5* (Villa-Lobos)；*Cello Concerto in C, Adagio* (Haydn)：滋養及舒適
- ⑤ *German Requiem* 及 *Piano Concerto #2* (Brahms)；*Requiem* (Durufle)：振奮心靈

徐偉賢推介：

- ① *Piano Solitude* (Andre Gagnon)
- ② 《星光伴我心》(*Cinema Paradiso*)原聲大碟
- ③ *Casa* (坂本龍一)

- a *Natural Stress Relief* 心靈音樂大碟
- b *Natural Sleep Inducement* 心靈音樂大碟
- c *Natural Concentration* 心靈音樂大碟
- d 《星光伴我心》原聲大碟

