

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：高一己
科 別：音樂班
名 次：第三名
作 者：陳恩力
參賽標題：莫札特效應-音樂身心靈療法
書籍 ISBN：9576073561
中文書名：莫札特效應-音樂身心靈療法
原文書名：The Mozart Effect
書籍作者：Don Campbell
出版單位：先覺
出版年月：1999/04/01
版 次：初版

一●相關書訊：

音樂在生活中是不可少的因素，對於它的影響力是不可否認的。「音樂」影響了我們的呼吸、心跳、增加記憶和學習能力、提高生產效率。本書以另類的治療方式說明音樂對人體的生理及心理的影響，其中以莫札特音樂及葛利果聖歌為主軸說明其效用，並舉出各種成功病例證明音樂除了欣賞外也是有「醫治」效果的。1940年音樂治療開始興起，到目前已經有許多以音樂治療而痊癒的病例。音樂，是生命的代表、原始的起頭，從出生到死亡，生命的每一刻都有聲音和節奏相隨，成為我們最好的夥伴。

二●內容摘錄：

音樂可以讓人產生安全感和幸福感：「安全的」音樂不見得是美麗的或浪漫的，只是提供聽者一個音樂的天堂。從他們熟悉的歌曲去尋找安全感，這種音樂讓他們可以安全的去和溝通彼此內心複雜的情緒和恐懼，今天的年輕人把音樂當作他們的避難所。（p.101）

音樂可以同時創造出許多模式。音色結構想我們的身體和動作，而和聲與和弦的改變，則搖撼我們的情感。伴隨音樂的歌詞或故事，能將我們帶回失落或喜樂的情境之中。這也是為何我們喜歡聽年輕時候聽的歌曲，因為音樂會觸發個人豐富的回憶。（p.105~106）

三●我的觀點：

真是太令我驚奇了！音樂的功用竟然比我想像的還要大，書上記載著好多痊癒的病例令我歎為觀止，自閉症、帕金森、憂鬱症、學習障礙、失眠、悲傷等，不禁讓我想起周圍所需要幫助的那些朋友是否也能夠用這類的治療方式讓他們的生活更美好？

我從小就接觸音樂，在成長的過程中每天與音樂為伍，音樂是我最親密的的朋友，98年有一次機會參加紅十字會八八水災音樂會義演，會中提到了音樂治療的部份，治療師以流行歌加入改編的歌詞，用音樂治療受水災創傷的災民，使他們重新燃起對未來的盼望，有信心再度重建家園。這樣的另類治療法，引起我的興趣：原來音樂是有治療功效的，不同於醫學的治療法，對社會上心靈受

損的人是有幫助，讓我更想接觸音樂治療這塊領域。

書中以莫札特的音樂和葛利果聖歌為治療主軸，作者特別以一段篇幅強調為甚麼要選莫札特而不是其他音樂家？為甚麼是葛利果聖歌而不是現代流行歌？根據書上記載：經過專科醫生的証實及實驗，莫札特的音樂最能安撫聽者，增強聽者的空間概念，清楚表達自己心靈和智力上的溝通，他的音樂節奏、旋律和高音頻，足以激發腦部的創造力和動機的區域。莫札特的音樂有著簡單且純粹的思想動機，而這就是莫札特音樂偉大的地方。

葛利果聖歌，和現代音樂有極大的不同，這首文藝復興時期的音樂不像古典音樂那樣的穩定，也沒有很多音符，更沒有強烈的旋律和雄壯的結尾，葛利果聖歌有的是有系統的韻律，隨著經文、呼吸及延長母音的聲音模式自然的流動，只有一個單純動機的些微變化，這種安祥又引人動心的音樂，可以製造一種正面的氣氛。在現代的生活中，或許我們就是需要這種單純、簡單的東西，並不複雜，卻能平撫暴躁、受傷的心靈，很多事情我們常常都把它想得太複雜，自己和週遭的人也因此受到影響，身心俱疲卻不知該如何是好，輾轉到最後才發現原來我們要的答案，只是像莫札特音樂那樣的單純，像葛利果聖歌一樣的簡單。

這裡記載了一個因童年受創傷而受音樂治療且痊癒的病例：

艾蓮娜兩歲時正是個開始學說話和愛講話的階段，可是她卻受到強制性不語的創傷，書上沒有說明當時的背景為甚麼會如此，但艾蓮娜必須保持絕對的安靜，以保全她和家人的性命，夜晚他們可以出來透透氣，但是白天只能安靜的躲在黑暗中，多年以後，成為治療師的艾蓮娜覺得自己聲音卡住，加上他的直覺告訴她聲音是治療自己的關鍵，另一位治療師就示範了音樂治療中基本的發音技巧--從低音慢慢滑到高音再回到低音，艾蓮娜聽到後嚇得倒在地上，顫抖的留下眼淚，因為這樣的發音就像炮彈之前的空襲警報，對艾蓮娜來說那是段被封閉的記憶和壓抑的情緒，艾蓮娜接受音樂治療並重新經歷、釋放，拾起那份失去的共鳴，艾蓮娜經過音樂治療，找回的不只是人生成長的一部分，也是通向活力和歡樂的未來。

反之，觀看現代的年輕人，常常覺得自己沒有被傾聽，被壓抑的心情無處發洩，他們便從流行音樂尋找那份情感，他們認為那些搖滾樂、饒舌歌吶喊出自己的心聲，當我們受到傷害時，我們的身體會想要去釋放一些聲音，當這些聲音被放出時，那些攪擾著我們的痛苦也隨之而去。初生嬰兒的聲音是最原始的聲音，那表示著新生命的開始，娃娃咿呀咿呀的聲音，是我們早已拋諸腦後的原始的聲音，若我們發現內心深處的童稚，對那些和孩童時期言語上發展的障礙一定會有相當大的彌補功用。

我們是需要被傾聽的，艾蓮娜的聲音因為沒有被傾聽，封閉的情緒和壓抑情感的造成了日後隱藏起來的創傷；在新聞報導中有許多自殺的案例，那些選擇走上不歸路的人，很多都是因為心情無處發洩，認為沒有人了解，重要的是--自己心中的聲音沒有被傾聽。現代為甚麼罹患憂鬱症的人大幅增加？那是因為他們心中的捆綁沒有被釋放，那份聲音沒有被傾聽，當鎖在身體內的那份能量找

到釋放的管道，那份憂鬱便隨即而逝。故此，我們明白了原始聲音的重要性，傾聽的影響力，音樂的醫治力，就能找到治療身心的治療途徑。

音樂治療著重在身心方面的療傷，很多傷害是再孩童時期被壓抑而導致長大後的自閉，隨口哼哼的曲調雖然平凡，但是當下卻有種不經意的愉快，儘管是最輕細的聲音，都具有按摩的效果。人聲，是最美的聲音、最佳的治療工具，呼吸，更是聲音的基礎，音樂不只能撫慰人心，也能減低當時的緊張感。臨床很多實驗證實在手術房及恢復室中放莫札特及較慢的巴洛克音樂有助於患者的恢復，利用音樂以舒緩牙科、外科治療過程病痛，證明了音樂可以彌補心靈的缺憾、加速痊癒的過程，一位治療師說：「音樂是處理人們內心深處最原始的東西」，我想這句話已足以在各項實驗及病歷證明。

看完這本書之後，我更被音樂的功效深深震撼，發現音樂可以醫治從頭到腳、從裡到外的疾病，有些疾病並不能用一顆顆藥丸解決，也不能用涼涼的貼布使自己舒服些，這個時候不妨試試「音樂」這個處方，此藥可以使心情平順、放鬆自己、帶來平安，成為自己最好的治療師。未來如果有機會，我也希望成為這類的治療師，將音樂帶所給需要的人。

四●討論議題：

現代社會中，音樂在教育方面從沒缺席，幼稚園到國高中都有音樂課，甚至設立專業科班，既然音樂在生活中是如此好的朋友，又具有治療效果，在國外醫學中早就開始使用音樂治療，而且有許多成功的案例，但是台灣本身並不重視這塊領域，甚至不承認在國外修得的學位，若能使音樂治療在台灣被重視，那必是台灣最大的福音。音樂的療效比想像得大，該如何使自己在不適的時候選擇非醫藥的方式治療自己，使音樂身心療法在台灣盛行？