《聽見聲音的地景》核心報告

一、作者簡介

R. Murray Schafer（1933–2021）是加拿大著名的作曲家、聲音生態學家與教育家，被譽為「聲音地景」（Soundscape）理論的奠基者。他主張人類應重視日常環境中的聲音，並透過有意識的聆聽來重建與自然、社會的關係。Schafer 在 1977 年出版的《世界聲景》（The Tuning of the World）一書中首次提出「聲音地景」的概念，強調聲音不僅是聽覺現象，更是文化、歷史與生態的載體。他的理念強調主動聆聽、聲音創造與教育實踐的結合。

二、書籍內容概述

《聽見聲音的地景》是 Schafer 長年聲音教育實踐的結晶，內容共收錄 100 則針對不同年齡、背景、場域所設計的聲音練習，目的在於重新打開人們對「聽」的敏感度與創造力。這些練習分為個人操作、團體互動、觀察自然、空間聆聽、聲音模仿等類型，鼓勵讀者透過耳朵探索世界，並進一步參與聲音的再創作。

書中不僅有具體的操作步驟，還蘊含哲學性思考，從聽覺感官的覺察，擴展到環境、生態、文化與教育的層次。這些練習形式多樣，例如：閉眼散步、聽辨城市與鄉村的聲音、模仿機器聲、與他人共同創作聲音故事等。每一則練習皆具有啟發性，鼓勵參與者以遊戲方式進入聲音世界。

三、主題與核心思想分析

1. 聲音覺知與環境關係

Schafer 的聲音練習不僅是技術或藝術層面的鍛鍊，更是一種覺察世界的方式。他強調「聲音地景」是一種生態體系，每個人都身處其中，日常生活的聲音既反映了文化也影響了我們的感知模式。透過有意識的聆聽，讀者能重新建立與環境的感官連結。

2. 去除視覺霸權的感官重建

在視覺主導的社會中，人們往往忽略了聽覺的力量。Schafer 在書中設計多項「閉眼聆聽」練習，讓人們在失去視覺引導下，更清晰地體會聲音的空間性、層次性與情感性。他指出，聆聽是一種接收與共鳴的狀態，是理解他人與世界的方式之一。

3. 聲音作為創造的媒介

聲音在本書中並非靜態的被動材料，而是一種動態的創造媒介。透過聲音模仿、聲音劇場、集體發聲等活動，參與者能將聲音視為情感與思想的表達工具。這不僅提升了藝術表達的自由，也建立了聲音與自我之間的深層對話。

四、初識本書：從聽覺出發的教育實驗

初次接觸《聽見聲音的地景》這本書時，我對「聲音教育」這個概念感到相當陌生。大多數的教育都以視覺材料為主，例如文字、圖像或影片，而這本書卻要求我們「用耳朵學習」、「用聲音創造」，不僅打破了傳統的教學模式，也喚醒了我早已遺忘的感官敏銳度。

本書由加拿大作曲家暨聲音生態學者 R. Murray Schafer 所撰寫，集合了他數十年在聲音實驗與教學領域中的觀察與實踐成果，提出 100 種有趣、實用又具哲理性的聲音活動，目的在於重新喚起人們的「聆聽力」與「聲音創造力」。這些活動不僅適用於學校教育，也能應用於日常生活，是一本富有啟發性的工具書與心靈書籍。

五、重新學會「聆聽」：不只是用耳朵

Schafer 認為，在現代社會中，聽覺感官長期被視覺所壓制，人們對聲音的敏感度逐漸下降。他藉由設計各種聆聽練習，像是「閉眼散步」、「一分鐘的靜默」、「聲音地圖繪製」等，讓我們有機會暫時關閉視覺，專注於周圍聲音的變化。這些看似簡單的活動，其實是一種對環境的深度覺察，也是一種與自身內在重新連結的方式。

我曾實際操作其中幾個練習。例如，在公園中閉上眼睛三分鐘，單純聆聽風聲、鳥鳴、車聲與遠處孩童的喧鬧，意外地感受到空間的層次與動態節奏。這樣的經驗令人感動，因為我們平時習以為常的背景聲，其實蘊藏著豐富的訊息與情緒，只是我們缺乏去感受的習慣。

六、聲音的創造：不需要成為音樂家

本書的另一大特色是「聲音創造」。Schafer 並不要求讀者擁有音樂技巧，而是從身體、語言、物品與環境出發，進行聲音的模仿與表達。例如，用聲音模擬一場雷雨的過程；或是幾個人合作製作「聲音劇場」，用聲音講一個故事。這些活動趣味十足，極具想像力，不僅啟發創造力，更鼓勵合作與即興表演。

這對我來說是一種全新的表達方式。過去我總以為聲音創作必須是音樂家的專利，但書中所呈現的創作方式打破了這種觀念。原來只要有聲音，就能進行創作；只要願意聆聽與嘗試，每個人都可以是聲音的「演奏者」。

八、個人收穫與反思

閱讀《聽見聲音的地景》，最深的體會是「原來聲音不只是我們聽見的東西，更是一種參與世界的方式」。這本書讓我意識到，日常生活中太多細節被我們視為背景聲而忽略，然而這些聲音其實構成了我們存在的「音景」。

當我試著進行其中一些練習（如靜默三分鐘、模仿自然聲音、在熟悉的空間閉眼行走等），我發現自己對空間的感知、對聲音來源的敏感度都大幅提升。這些

活動不僅讓我更貼近環境，也讓我在生活中找到創造與沈思的空間。

九、結語

《聽見聲音的地景》是一部關於人與聲音、環境與感知之間關係的哲學文本。R. Murray Schafer 的聲音世界觀，突破了傳統音樂與教育的界限，鼓勵我們重新學會「聽」，並在聲音中重構與世界的連結。

這本書提醒我們，在快速移動、資訊爆炸的現代社會裡，學會慢下來聽聲音，也就是學會用心感知生活。這是一項簡單卻深刻的練習——一種回到自我與自然的修復之路。

參考文獻:

書名：《聽見聲音的地景：100 種聆聽與聲音創造的練習》
原文書名：A Sound Education: 100 Exercises in Listening and Sound-Making
作者：R. Murray Schafer（R・莫瑞・薛佛）
譯者：趙盛慈
出版社：大塊文化
出版日期：2017 年 7 月 4 日
ISBN：9789862138021