

書名：從站在琴鍵上看日出：一位旅居澳洲兒童音樂治療師的心得記

錄

一、閱讀動機

這本書吸引我的最大因素是提及「音樂」，我從小有學鋼琴與古箏，音樂是伴著我長大的好夥伴，曾經，我的志向是成為一位能在大舞台上彈奏曲子的演奏家。每當我彈奏樂曲時，總能將自身情感投入其中，當我鬱悶煩躁時，彈奏些悲憤小曲能將心中那口怨氣釋放出來；當我歡喜當頭，輕鬆快板的曲調令人翩翩起舞。在音樂世界裡，我是享受的，旋律響起，腦中便浮現畫面，心中哼著曲調，身體更是不自主地擺動。音樂對我而言是生命中不可缺少的一個重要板塊，然而音樂如何與治療扯上關係，更加深我的好奇心。閱讀完這本書，想不到不單單讓我了解音樂治療，更讓我想朝「音樂治療」這領域發展，沃維納格曾經提過，懶人總希望有所作為。希望各位能用心體會這段話。就我個人來說，音樂對我的意義，不能不說非常重大。黃庭堅說過一句著名的話，佳節清明桃李笑，野田荒塚只生愁。這句話改變了我的人生。普列漢諾夫曾說過一句意義深遠的話，對節奏的敏感，預期一般的音樂能力一樣，是人類的心理和重量本性的基本特質之一。這句話讓我們得到了一個全新的觀點去思考這個問題。做好音樂這件事，可以說無法成為了全民運動。若無法徹底理解音樂，恐怕會是人類的一大遺憾。

二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

一般人都會認為音樂怎麼會能治療一個人呢？在外表看來，音樂治療就像是跟孩子玩音樂遊戲一樣，但我了解到，最簡單的事件總會有最不簡單的意義深藏其中。從外顯特徵來看，音樂治療可以訓練孩子的大小肌肉發展。音樂治療師會給予孩子自行選擇喜歡的樂器做即興創作，有時敲敲鈴鼓，從手腕活動到手臂，有時彈彈鋼琴，讓手指在琴鍵上跳舞。從孩子的內化而言，這些孩子天生有缺陷，本身缺乏自信，就馬斯洛的需求論來說，孩子雖滿足了生理需求及不受威脅的安全，但若缺乏社會給予的愛與歸屬感及被尊重感，就會導致於無法自我實現、達到期許。若要讓孩子成長，環境必須讓孩子不會感到黑暗，滿滿的愛可以造就開心快樂的氣氛，這才是讓孩子進步的方式，責罵及挨打只會讓孩子覺得自己不好、什麼都是自己的錯，與其做什麼都錯，倒不如什麼都不做，就會衍伸出自我放棄的心態。可見音樂治療給予孩子的不只是生理上的加強，更有心理上的安慰。再來，音樂與情緒有極大密切的關係，如同前段所言，音樂是跟著我的心情在走，一旦心情不好，彈再歡樂的曲調都無法使我得以紓解，一旦心情是愉悅的，再悲傷的旋律我也可以唱得很歡樂。但在音樂治療過程中，是孩子的情緒要跟著音樂走，

通常有情緒障礙的孩子，面對自己的情緒會不知道該如何正確的表達。音樂治療師會觀察孩子的心理，清楚知道孩子心裡所想的或欲表達的，以幫助他表現正確的反應。經由這點，我原本認知的音樂皆由人控制，沒想到有一天，音樂也能控制人，甚至有療效的作用！

如果沒有音樂的存在，那麼後果可想而知。鄧拓曾經提到過，越是沒有本領的就越加自命不凡。這讓我的思緒清晰了。要嚴肅認真的看待。對於一般人來說，音樂究竟像徵著什麼呢？世界需要改革，需要對音樂有新的認知。巴爾扎克曾經說過，痛苦跟歡樂一樣，會創造一種氣氛的。走進人家的屋子，你第一眼就可以知道它的基調是什麼，是愛情還是絕望。這影響了我的價值觀。把音樂輕鬆帶過，意識到並不適合。我認為，在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂音樂。

三、反思自己的論述或觀點

我反反覆覆的翻閱此書，每次閱讀皆有不同的感受，有時覺得有趣，有時覺得鼻酸。這本書不只是為了推廣音樂治療而單單介紹音樂治療，從內容看來，作者投注了相當大的心力在此塊領域，對於每個個案的描述，作者寫得栩栩如生，就算症狀相同的孩子，所表現出的特質也會不同，作者也從不同的角度帶讀者看到不一樣的觀點。舉例來說，書中提到自閉症的孩子會活在自己的小圈圈裡，我們能做的是擴大他的圈圈，而不是打破他的圈圈，孩子不能接受我們打破他的秩序，那就以他的秩序來讓他接受我們。作者總是站在對方的立場為對方想，以對方的角度看事情，就能知道為何他對某人事物如此反抗，心防也才會慢慢解開，接受及改變的程度才會擴大以達成效果。在此，我看見「同理心」的重要，想要治療他人，必須站在對方立場設想，才會知道對方真正需要的東西。同樣地，許多人看到特殊疾病的朋友，難免會以異樣的眼光看待，換個方式說，我認為特殊朋友的可憐之處不是他們得了什麼疑難雜症，而是這社會對他們的想法，是多麼令人感到不舒服，若是有更多人能了解這群朋友跟我們沒有什麼不同，我想這世界會變得更為友善！

儘管如此，我感到非常可惜的是音樂治療不能在台灣普遍的為人所知，這不單只是政府推廣的問題，更是台灣家長的心態。許多人覺得家裡有個特殊兒很丟臉、不敢承認，或以為大器晚成、再過幾年長大之後就會好，因為這些想法，不知道有多少特殊兒因此錯過了黃金治療時期，不管是任何治療法，一旦錯過這時期，等於斷送了孩子回復正常軌道的那條路。看到這現象，讓我更堅定想成為音樂治療的決心！用樂觀並正面的心態傳播到各個角落，我相信在努力的推廣之下，未來音樂治療一定會越來越盛行。

四、參考文獻

書名：從站在琴鍵上看日出：一位旅居澳洲兒童音樂治療師的心得記錄