

大學就愛醬子玩～愛·音樂

★活動日期：102 年 5 月 25 日（六）

★活動地點：居仁堂舞蹈教室

★主講人：吳佳慧 老師

當你(妳)開心或難過的時候，會聽音樂嗎？

是聽悲傷的音樂宣洩心中說不出的痛；

或是選擇讓開心的音樂陪伴在你左右。

吳佳慧音樂治療師將教導大家如何從音樂中紓解生活壓力。



試過用音樂來觀照自己的身體嗎？

佳慧老師引導同學透過音樂來覺察目前的身體狀況，

並教導同學以畫筆的顏色表達身體的感受。



了解生理狀態後，當然也要照顧一下自己的心理囉！

同學們在音樂及老師的指導語下完成體驗，
透過描繪，分享彼此在這趟音樂旅程中覺察的事物。



聽了許多音樂後，接下來老師教導大家體驗並創造音樂，
試試看使用不同的力道、位置與節奏拍打時，
聲音帶給你的感覺有何差異。



老師接著利用手搖鈴搭配指揮手勢，
讓大家感受固定音階排序的音樂演奏與即興演奏時的差別！
也讓大家意外發現到，原來不按牌理、無事先約定的音樂也可以是如此和諧。



當天最後一個同時也是最具挑戰的活動，
即是同學們必須透過分組及樂器挑選，
在十分鐘的討論及排演下，即興演奏出一段情緒來。
雖然時間短暫，但大家還是能演奏出愉快、緊張、氣憤等心情。



在一整天的音樂治療工作坊中，
老師教給同學許多透過音樂放鬆身心的練習，
例如音樂深呼吸、聲音的按摩以及音樂即興等方法，
下次，當你(妳)面臨到生活壓力時，
或許可試著把這些方法運用到你(妳)的生活中！

～學務處諮商輔導中心與您分享～