

普通高級中學課程健康與護理暨音樂學科中心

105 年度精進策略聯盟成長研習

研習心得

長億中學-周有容教師

心得感想：

對本研習一開始得知的第一反應，莫不是對護理科的好奇。因為從高中之後，好像「護理」這科就已遠離我的生活。尤其目前任教的學校由於規模很小，所以護理課程也是外聘教師教學。長期以來，除了在媒體上可獲知一些健康保健資訊，對護理課程的印象還停留在高中時全部只有女生才會上的課程。這次有機會了解近年來護理課程的新走向，所以欣然的參加這次的研習。

二天的課程中，第一天早上的音樂治療課程由謝馥年治療師講授，課程間其實我認為感受最深的是對「音樂」哲學的思考。音樂如果只是生活的調劑，那不需過度深刻的探究現象，只要讓音樂在耳畔自由流泄即可。但如果要用來做為治療的工具，那對治療對象而言，非常細微的身心反應都必需成為治療需要考量的細節。其中謝治療師對莫札特效應的學理說明讓我非常有感。社會上常常斷章取義的進行商業行為，除了莫札特效應之外，「皮紋檢測」、「幼兒情商課程」……很多商業行為其實都套用讓社會大眾一知半解的「偽科學」。看來好似是有根據的數據，其實背後是不精準的實驗對照。再者，這類商業行為夾雜太多社會刻版的價值觀，包括對「智商」、「成功」的莫名崇拜，這種省思是我們需要隨時提醒自己的。短短的一個早上，實在無法將所有音樂治療的內容都一言道盡，不過對我人這些音樂教師而言，重新思考了音樂的另一種「功用」。

第一天下午的課程則是芳療，講者為台東聖母醫院的吳秀珍主任。所謂的「芳療」，之前的認知不外乎「買十次送二次」的精油按摩，不然就是直銷公司大力推銷的香氛產品。這次請來的吳主任，深信自己所學的芳療可以撫慰人心，也願意把這項服務帶給最需要撫慰的風災災民，甚至結緣台東的聖母醫院，更進一步的把這項原屬高貴的服務帶給安寧病房的靈魂。其實，這部分的課程我倒是反思到我們對自己的所學是否認同？常常我們以為用「錢」來看待用途，可是其實真正的需求卻是在社會的角落，甚至需要我們用創造性的思考才會把所學發揮最大的功用。在體驗芳療的時間，老師們兩兩一組，互相以精油按摩，但手法上卻是很不熟悉，發生很多笑料百出的狀況，這種拉近距離的方式也算是芳療另一種附加價值？可能是喔～透過肢體在香氛中互相關心的按摩，就算是不純熟的手法，彼此也更加親切，無形中這種療癒也產生了力量。

第二天的課程由佛光大學黃孔良教授擔任講者。黃教授溫文儒雅，言談間謙恭有禮，對研習老師也非常尊重，整個過程讓人對「醫」和「療」有更全面的認識。會中黃教授用呼吸、觀想…等方法引導老師們體驗身心的寧靜，這個領

域雖然之前在參加靈修團體時也使用過，不過這次黃教授以單純的學理經驗引導，倒是一個很平靜的經驗。

「亞疾病」、「身心全人健康」……這些名詞其實在現在社會常常接觸，只是如果沒有參加這次研習，我實在不能想像現在的護理課程已經進展到這個層次。的確教材教法還有觀念是與時俱進，需要時時更新的。

普通高級中學音樂暨護理學科中心

105 年度精進策略聯盟成長

研習心得

永春高中-李睿瑋

這次策略聯盟課程內容十分特別，是跟護理科聯盟，有音樂治療、芳香治療的課程內容。正巧我有位高二學生在寒假時 LINE 我，說他將來想從事音樂治療有關的職業，想問我有沒有這方面的資訊可以提供。對於音樂治療，我雖然之前在台以大修過課，但是只是對音樂治療有些初步的認識，對相關科系或證照的資格以及未來執意市場並未深入了解，因此，正好藉著這次研習的機會能直接請教第一線的專家。

2013/03/17

課程名稱：音樂在身心健康之應用 講師：謝馥年

謝老師是高雄榮總安寧病房的音樂治療師，從一開始的介紹，可以了解現在台灣並沒有任何科系提供音樂治療的相關課程，音樂治療也不再健保給付範圍，因此病人需要自費，在現今保守而傳統的醫療環境中，音樂治療並未受到重視，因此可見的音樂治療多半是由私人基金會贊助。而國內若是有意從事音樂治療的，去年在輔大有開研究所的學程，有提供一些課程，但是國內因並無音樂治療師的證照，因此還是必須去國外修讀相關課程再考證照。而國外的音樂治療課程是開設在音樂系中，因此音樂系的學生加修這些課程較為容易。對國內非音樂科系的學生，則可先讀心理、特教、社工、或是護理相關的科系，將來再出國修讀音樂治療。

謝老師的演講非常精彩，不只清楚講解音樂治療相關的理論基礎，也提供許多有趣的實例。印象最深的是數年前遭受槍擊的美國女議員，在槍擊中腦部語言區受創，因此原先口若懸河的她，無法清楚的發出文字發音。影片中，該議員由語言治療師帶領，困難的要學 light 這個字，但她只能含糊地發出“LU”的發音，令原先精明能幹而好強的她挫折不已而痛哭...看到這裡好難過喔~~後來音樂治療師接手，用歌詞中有“light”這個字的歌曲” “帶唱，經然可以清楚地唱出歌詞。謝老師解釋這是因為唱歌必須運用左右大腦不同區域合作，因此雖然語言區損害，但歌唱能力是同時存在大腦不同區中，所以透過合作，還是能完成歌唱。而且在這樣的治療下，也帶動語言區的活化和復健。五年以後，影片中該位議員再次出現時，雖然肢體還是有留下槍傷的影響而行動有些不便，但是言語已如同正常人

一般，毫無阻礙了。看到這裡，真是深深為音樂的強大玲校感到震撼。

謝老師也提到，音樂治療較其他類藝術治療適用範圍更廣，例如昏迷或癱瘓的病人，不可能做戲劇或繪畫的治療，但聽覺是可以的。甚至有聽覺障礙 音樂不見得要用聽的，也可以靠感覺如震動韻律等。而聽障的孩子，也可以靠音樂治療提升他對聲音的敏銳度增加，辨識聲音方向的來源，語言學習的部分。或是參加團體治療，透過合奏增加與人互動和合作。

課程名稱：促進全人健康的身心整合技巧 講師：吳秀珍

吳主任是台東聖母醫院芳香照護推廣中心主任，一開始就給我們一些聞香試紙，我覺得最喜歡的還是較常見的檸檬、香橙、薰衣草、迷迭香。其他花草的感覺有些臭臭的，個人並不喜歡。記得女兒小時候，老媽會買鄉下傳統的薰油和澎粉，每晚擦在北鼻的肚子上，稍加按摩，小北鼻都不會脹氣。這應該也是中國最古老的精油療法吧!?

精油按摩實作時，老師教了很多按摩的步驟和手法，非常實用，但是老師來替大家按摩時，大家都哀哀叫，因為老師按得好痛啊~~~不過今天過了一個香噴噴的下午，幸福~~

2013/03/18

課程名稱：促進全人健康的身心探索 講師：黃孔良

佛光大學未來與樂活產業學系黃孔良教授一開始先帶大家做一點氣功的活動，在場的老師很多都有感覺...這個活動再次驗證了我是個俗人，不管做多久，就是沒感覺...

黃教授所講述的非常豐富，但是對音樂俗人如我者，真是太玄太奧妙了~~

總結

整體來說，這次研習相當豐富精彩，所開的三門講座都有一個共通點，就是抗議健保不給付，正式醫療不重視音樂治療、芳香治療、養生照護產業，不只是沒有經費，也不能進行醫療行為。我想，癥結在這些另類治療的科學實證還不夠充分，恐怕要獲得醫療體系的重視還需要更多研究。不過，音樂治療在國外已經有正式課程，也如復健師般有正式證照，科學臨床實證已相當充分，台灣這方面需要再加油了。

普通高級中學課程健康與護理暨音樂學科中心

105 年度精進策略聯盟成長研習

研習心得

國立台中二中音樂科 廖耿志老師

研習心得

首先，介紹這次由音樂學科中心與健護學科中心共同舉辦的跨領域成長研習，約兩日之課程共三項主題。

第一天有兩主題，「音樂在身心健康之應用」、「促進全人健康的身心整合技巧」，講師分別是高雄榮總安平病房音樂治療師謝馥年、台東聖母醫院芳香照顧推廣中心吳秀珍主任。

第二天主題為「促進全人健康的身心探索」，主講者是佛光大學未來與樂活產業學系黃孔良教授。

音樂科能夠有機會和健康與護理共同研習，是一次很好的機會及體驗。在身心健康之應用，音樂治療這幾年逐漸受到重視，台灣社會少子化愈趨嚴重，而老人化人口結構也逐漸拉高中。音樂治療是一門必須同時具有醫療資格及音樂素養背景的特殊專業職業。由於治療對象不同，所以也會有不同的療程及方法。

音樂治療因應個案的不同，治療師可以採取不同的治療策略及方法，為了個案量身製作一系列的課程來改善個案身體或心理狀況。治療過程中，如何有效選擇合適的音樂來輔助，也是治療的關鍵之一。每個人的生活體驗不同，生命經驗也各有其過程，因此，在生活的過程中對音樂也會有不同的感覺。而音樂治療重點，對於個案就是要嘗試找出能讓患者有共鳴或感受的音樂。不同的性別、年齡，有不同的音樂喜好，也有不同的社會流行文化成長過程，對於音樂的使用，音樂治療師應該具有豐富的音樂感受能力，懂得因應患者使用該年代的音樂，並嘗試從各類型的音樂來達成治療的成效。

以音樂的身心療法，音樂治療是相當專業的職業。建議未來課程開設，若是進階課程，可以增加部份音樂創作及運用的內容，如果是工作坊的模式，也可以有部分實作體驗的課程。

促進全人健康的身心整合技巧，吳主任分享個人感人的生命經驗，為何從國外學習專業芳療後，願意放棄在台北原先薪水相當優渥的芳療工作，願意到台東奉獻一己之學，協助弱勢有需要的人。初期工作相當艱辛，因為芳療早年在東部並不是很被了解的治療方式，因此剛開始在醫院工作飽受質疑，但是透過一些個案治療的發展，逐漸也被醫院認同，慢慢地發展到能夠幫助需要被照顧的安養老人。芳療的方式及製作的過程，以及不同的精油有何效果，講師也於講義中提供豐富的資料。這堂課，印象最深刻也極為實用的是，有下午的體驗課程，並了解些基本的人體穴位及按摩治療，以及一些肢體動作來改善身體的狀況，達到放鬆紓壓的方式，這對於現代人忙碌的生活極有幫助。如果我們可以結合音樂的使用，相信會有更棒的效果。譬如，莫札特音樂效應也是值得探討的。

整體而言，這次的研習相當有趣也相當實用，能夠與不同領域有交流學習的機會，相當感謝兩個學科中心的用心安排，在研習第二天，也接受的一些不同的身心療法觀念，包含專業的器材實測及示範。希望，未來音樂學科中心可以繼續辦理一跨領域的研習或活動，透過不同領域專業的老師們聚集，相信可以激盪出不同的火花，也是豐富教學成長的機會，更是

符合未來 107 課綱中選修課程，所希望的跨科或跨領域的教學內容及方法。期待下次的研習!!

普通高級中學課程健康與護理暨音樂學科中心

105 年度精進策略聯盟成長研習

研習心得

學員姓名：音樂學科中心 臺北市立永春高中 方美琪

動機

十年前因緣際會，上了一堂有關心理學的課程，在課程中老師介紹了一部影片〈最後的嬉皮〉，此片是根據英國倫敦著名腦神經學家奧立佛薩克斯的真實臨床音樂治療案例改編的，看了以後，心裡有些悸動，當時就對音樂治療有了想要深入認識的想法，加上家人的因素，因而引發今天想來的動力。

各課程心得

課程一：音樂在身心健康的應用

很多人誤會音樂治療的定義，認為對病人唱唱歌就是音樂治療，其實這是相當專業的，是需要音樂治療師、病人與音樂三者的互動，老師以相當專業的態度做深入淺出的說明，在課程中提及了許多理論，也用例子來做應証，甚至讓我們親身體認—音樂治療失眠，呵呵，我差點還真的睡著了……

我也明白了幾點以前我的困惑~~例如莫札特效應—莫札特效應只是一個實驗，而且大家沒有對後續的反應做更深一層的認識，老師說明其實不是只能使用莫札特的音樂，而是要回到音樂本身效力的原點，也就是音樂中若有適當節奏、速度、旋律、音色、、、與生理的配合，這樣都會有部分的療效，所以不要有這方面的迷思。

音樂是人生最佳的卸妝師，很開心我能用音樂作為我的職業，也能讓我能幫助我的學生，在老師提及了好幾個例子時，我也突然有了好幾個想法可以應用在我之後的音樂課程，希望未來能活用這些概念。

課程二：促進全人健康的身心整合技巧

以前總是認為芳香療法是有錢人的玩意，今天才知道，原來台灣還有一群有愛心的人，拋棄高薪、輕鬆的生活，願意用自己的一切去幫助落後的地區，不僅碰到許多挫折、家人的不諒解，還要倒貼自己的時間與金錢，不過，這樣的愛心終究是會讓大家看見的，今天聽了老師的說明，讓我原本對芳療一知半解的認識有了正確的了解。

芳療法之一是透過按摩，藉由皮膚的接觸，讓疲勞的身體能放鬆舒緩，所以相當注意精油的選擇與按摩的方式，甚至在幫別人按摩前要對自己做保護，以及之後要做淨化，免得被病人的負面能量干擾，導致自己也會變得不舒服。而透過親身的體驗，讓大家都感受到芳療的療癒，不過那一按到穴點的快感~~真的是讓人又愛又怕啊！

課程三：促進全人健康的身心探索

這又是一堂精彩的課程，老師透過演說與實際操作，說明了養生照護的概念(如何實踐樂活)與執行層面(樂活產業)，這讓我想到前一陣子在政府推動科學教育所架設的學習網站〈科技大觀園〉裡，看

到一篇關於這面的研究報導---〈起武弄輕影－太極與輕功的科學〉

(<https://scitechvista.most.gov.tw/zh-tw/PopularScience/C/8/10/1/228.htm>)，這是利用科學的方式來精準檢視其身體各關節點在動作時的線運動，進而分析其中的技術特徵，其中有以「太極拳」為例，學拳者深諳借力技巧，因此在全身力量緊蓄，突然發勁時，不論在垂直或水平方向的地面反作用力均大於一般人。這跟今天講師在說明氣功的道理不謀而合，所以任何一門功夫都是真學問，尤其是源自中國幾千年的氣功，這可以說是養生樂活的一把利器啊！

總結

這兩天的課程，讓我不時的思索，轉換了許多對於我的人生原本的想法，甚至對於教學，也有了不同的看法，如果要說這次跨科的研習最大的收穫，我想應該是讓我的教學多了不同的色彩，謝謝兩邊的學科中心！謝謝你們的努力！

普通高級中學課程健康與護理暨音樂學科中心

105 年度精進策略聯盟成長研習

研習心得

大理高中-賴琇月

當初從研習資料內容中個人的認知是要學習理解生活中的健康與音樂的連結。兩天的課程學習非常的豐富，不僅講師群都很有料，讓個人得到知識，更學習到實作技巧且能帶入到個人爾後的教學活動中。值得讚賞的是課程都有十座學習，相信每位老師都能因為自己的實際參與而知道在個人教學活動引導讓學生學習紓緩壓力。

課程一：音樂在身心健康的應用

台灣在音樂治療範圍真的不太普遍或許也和人們不喜歡被認為心理不健康所影響，就如謝馥年講師所言他在醫院並沒有很多病患願意接受音樂治療的服務。甚至還擔心接受他的服務要另外收費。然而個人覺得音樂治療是重要的，有時候我們的心靈需要非藥物的處方，而音樂治療可以紓緩自我某些潛意識的壓抑或深層的傷心。只是這次的研習讓我個人更清楚音樂治療的方法。換句話說，個人學到如何簡單帶入高中音樂的課程，甚至個人已經初步規劃豬簡易可行的高中學生音樂治療課程，或許這樣的課程也能使學生更可以面對自我及更成熟呢！

課程二：促進全人健康的身心整合技巧

芳療實作就更有收穫了！吳主任的人生經歷給予我個人很大啟發，看著她在台東聖母醫院的工作及到部落服務，的確是啟發我個人對芳療的新認識。就如大家都以為有錢有閒才去做芳療，然而若將芳療使用在醫院或社區老人照顧，甚至在安寧病房！！因為精油而使身體放鬆，當身體放鬆就能減緩病痛對自我負面影響。課程中透過實作過程，為身體被按摩而非常放鬆及平靜，甚至因為精油散發的味道而整個下午都好平靜舒坦，且在學習過程中有節奏適中的音樂而更舒服，讓第一天研習結束回到家的我一夜好眠。

課程三：促進全人健康的身心探索

這課程讓個人更清楚養生照護的定義、面相及產能。在能量及腦的作用課程有新的認識與了解腦功能作用。這是以另一個面相來了解身心靈的互相影響。實作課程非常受用及充實，爾後若有此研習，可以進階課程喔！

普通高級中學課程健康與護理暨音樂學科中心

105 年度精進策略聯盟成長研習

研習心得

國立東勢高工-曾雯綾教師

第一天上午的研習談的是音樂治療。在這之前，曾聽過幾次其他音樂治療師的講座，談音樂治療用在早期療育的狀況，但對於如何將音樂治療應用到醫院的病患，不是很有概念。講者謝馥年老師清楚定義音樂治療為：「將音樂當工具，達到非音樂性的目標」。所謂非音樂性的目標，例如腦傷病人的語言訓練、失智症病人的認知記憶、中風病人的步態訓練等。

老師介紹了美國參議員 Gifford Gibson 的例子。Gifford Gibson 因為槍傷傷到了腦部的語言區，不僅無法講出完整的句子，連要說出一個單字都很困難。音樂治療師用唱歌的方式帶領她，把要訓練的單字化為歌詞，讓參議員唱歌。等參議員歌練熟了，再把音樂的部分拿掉，訓練語言的部分。影片中，我看到參議員藉由音樂治療，在語言上有大幅的進步，效果相當顯著，幾年的時間讓她從講不出來單字，到可以用一般人講話的速度講出完整的句子。她的成功案例，現在已經成為音樂治療界的經典範例。

下午的研習，讓我對芳香療法有了不一樣的想法。一直以來，都認為芳香療法只適合用於自己或親友身上，但台東聖母醫院的吳秀珍老師，將芳香療法加以推廣到偏遠地區的患者和獨居老人，那份大愛，實在令人動容和佩服。

從繁華的北部到資源缺乏的東部，從接觸中上階層的客人到生命即將結束的病患，秀珍老師不顧家人反對，堅持做她認為正確的事情。剛到台東時沒有足夠的精油可以使用，她想辦法募集；部落長者無法接受按摩，她就花時間陪伴、和他們聊天，給他們聞精油的味道，直到長者們願意接受。

一步一步，老師憑著毅力，讓芳香療法在台東紮根，除了居家服務上百位

老人和病患，醫院每間病房和診間都有水氧機，讓安寧病房的病人「過世時都帶著芳香離開」。

實務操作上，老師教我們如何用精油按摩。從聞香、塗油、肩頸伸展、肩頸放鬆、手部按摩、頭部舒緩，一個一個步驟帶著我們實際體會。短短二十分鐘，原本緊繃的肌肉放鬆了、心情也放鬆了。結束課程時，老師還送我們一人一瓶滾珠精油和一盒痠痛油膏，很方便也很好用！配合老師教的按摩步驟，真的可以在短時間內讓身體舒緩。

第二天的研習，黃孔良老師教我們脈輪，帶我們思考壓力平衡和壓力不平衡會出現的不同狀況和衍生出的需求，同時也帶我們思考養生照護的議題，針對健康和亞健康的中高齡者，可以發展什麼照顧服務。對於普羅大眾，身心靈要怎麼整合，又有哪些整合的方法。

兩天的研習收穫滿滿，認識了一些新的觀念，釐清了一些模糊的概念。真的很感謝健康與音樂學科中心辦理了這樣一次特別的研習。