

## 海軍實施音樂療育與需求關聯性之探討

白玉光

藝術系音樂組

講師

### 摘 要

「忠義軍風」是海軍的優良傳統，「錨鍊精神」寓意海軍環環相扣、同舟共濟、忠肝義膽的海軍精神。海軍官兵不分晝夜寒暑，執行海疆巡弋、救難及外島運補等戍衛海疆安全之任務，尤其在艦艇服務的官兵，生活侷限於狹小的空間，長期巡弋海疆的生活，在身心方面確實面對許多的壓力與挑戰。近年來，因員額的縮減、役期的縮短，對「國際性」、「科技化」的海軍官兵而言，面臨無垠大海、百濤驚濤的挑戰，其智能的提昇、心靈的充實、身心的健康，是海軍鞏衛台海、傲立海疆的重要課題。筆者藉「海軍實施音樂療育與需求關連性之探討」提出「音樂療育」的觀點，實際深入瞭解海軍官兵在音樂療育方面的需求，建議海軍以「音樂療育」豐富海軍官兵生活、陶冶官兵情操，達到紓解壓力、穩定官兵情緒，增進身心健康的效果，使海軍官兵在優質服役的環境建構中，經略海洋、確保海權，落實「三安政策」，獲得全民的支持與肯定。

**關鍵詞：**壓力、情緒、音樂療育、音樂療法、音樂治療、心理輔導

## 壹、緒論

海軍部隊以建立「高效質精、快速部署、遠距打擊」之海軍戰力為目標，其人員素質較高，紀律良好。海軍主要武器裝備以主作戰艦、輔戰艦艇、潛艦、陸戰、空中等核心戰力為主，其官兵大致可區分為艦艇官兵、潛艦官兵、航空官兵、陸戰官兵等，因任務、專業、環境的不同，其壓力來源也較為不同，如：

### 一、艦艇官兵：

海軍制海作戰中，各型艦艇所擔負之任務型態依艦型而有所不同，各部門所應學習的武器、儀器操作具相當之專業性，且海上航行所產生之暈眩、不適等身體狀況，需時間加以適應，因此；艦艇官兵在專業技能要求、後勤保養維修及艦艇海上航行生活適應方面，為主要壓力來源。

### 二、潛艦官兵：

潛艦為水下突擊之戰略武器，兵備隱匿性佳、持續力強之特性，可於各類型作戰中發揮奇襲及嚇阻功效。其官兵多以志願役幹部組成，義務役官兵較少。但因潛艦各項機具操作具有高度之專業性，且部分潛艦艦型老舊，因此；潛艦官兵在生活適應、專業技能要求、後勤保養維修為壓力主要來源。

### 三、航空官兵：

海軍航空兵力主要以反潛作戰為主，並搭配所攜帶之魚雷、聲納執行反潛作戰任務，唯其任務執行受限於天候、機型、掛載武器等因素影響，具相當之危險性，且部分機型老舊、零件獲得與維修工作不易，因此；其工作壓力主要來自飛行勤務危險性、專業技能、後勤保養維修等因素。

### 四、陸戰官兵：

海軍陸戰官兵計有步兵、砲兵、裝甲兵、化學兵、通信兵等，其任務與壓力來源為：

#### （一）步兵：

陸戰步兵訓練嚴格，具有堅韌、飄忽、獨立戰鬥之特性，並能於任何氣候、地形、時間及艱難狀況下遂行戰鬥，因此步兵在從事戰備訓練時，體能要求及勤務負荷為其最大之工作壓力。

(二) 砲兵：

砲兵為地面火力骨幹，其機動而彈性之火力運用，形成遠程強大殺傷力、破壞力與震撼力，具有壓制、摧毀目標能力，為指揮官左右戰局主要力量之一，其完整之觀測、通信、目標獲得與射擊指揮系統，亦為主要情報、偵搜及指管機構，因此砲兵在專業要求與後勤保養方面為主要壓力來源。

(三) 裝甲兵：

具有高度機動力、強大火力、裝甲防護力、靈活通信及彈性編組等特性，以及諸特性綜合產生之震撼力，其對惡劣天氣與地障較為敏感，行動易受後勤支援與空優範圍所侷限，並因裝備體積與重量較大之影響，裝備又具科技與專業要求，因此在後勤保養及專業要求方面為主要壓力來源。

(四) 化學兵：

化學兵以核生化戰技之偵檢、消除，支援煙幕、縱火等作戰為特色，可執行有限度之地面作戰任務及災害處理，其專業要求及後勤保養為壓力之來源。

(五) 工兵：

工兵以工事、阻絕、偽裝、爆破、渡河等技術支援作戰，可任有限度之地面作戰，平時則從事各種工事建築，因此在體能負荷、專業要求及後勤保養方面為主要壓力來源。

(六) 通信兵：

通信兵以達成指揮聯絡與管制為必要手段，在通信系統之建立、作業與維護及對敵實施資訊戰、電子戰，癱瘓或削弱敵之通資系統並確保我之通資安全，因此通信兵在專業要求方面為最大工作壓力。

觀察海軍兵種之任務、特性，皆具有不同之專業與任務，其武器裝備維修與操控不僅需要精實之訓練，亦需要專業之學養，尤其裝備老舊及新一代艦艇尚無法獲得，對海軍官兵執行任務之壓力及士氣均有影響。近年來，因「精進案」實施，人員編制縮減，任務逐漸加重，官兵壓力益形增加，海軍心輔部門戮力執行心輔工作，是海軍部隊安定的主要力量。但因社會環境的變遷，面對目前生活優渥的 e 世代官兵，官兵在畏苦怕難的情況下，心輔工作面臨更大更多的挑戰。依據 93、94 年海軍心理輔導工作人數統計，實施個案諮商輔導計 2022 人，其中「適應不良」計有 724 人，「情緒失衡」計有 221 人，「自傷防治」計有 133 人，「行為偏差」計有 142 人，「精神疾病」計有 95 人，「人際關係緊張」計有 93 人，「情感問題」計有 120 人，「家庭婚姻輔導」計有 120 人，「成癮問題輔導」計

有 11 人，「身體健康問題」計有 71 人，「生涯規劃輔導」計有 72 人，「其它」計有 220 人<sup>1</sup>。以個案諮商輔導情形觀察，部隊環境對官兵身心的影響仍亟需積極改善，為促進海軍最大的人員戰力及運作效率，因此建議海軍部隊實施「音樂療育」的作為，藉「音樂療育」具有預防、調節、教育，增加抗壓、消除憂鬱、激勵心志、恢復快樂、育化心靈，使精神歸序，增進身心健康的效果，及具備簡單、安全、有效、良好又不需離開駐地，就在生活中，不會影響部隊任務或戰備任務執行的療育方法特色，若海軍部隊能實施運用「音樂療育」，必定能達到促進團結和諧，提昇部隊戰力，確保任務達成之目標。

## 貳、文獻的回顧與探討

針對本研究內容之相關文獻，從音樂療育的演進，音樂療育的理論基礎與相關應用，到音樂療育理論背景與療效核心要素，以致於如何以音樂療育的概念，應用在海軍部隊，給予最大的幫助。

### 一、西洋音樂療育的演進：

聲音是宇宙中最原始的元素之一，「聲」經過處理而成為「音」，「音」依律而作成為「音樂」，音樂會影響人心。威廉·班宗（William Benzon）提出「音樂活動和大腦是共同演化的。」<sup>2</sup>論點，認為音樂深入人類的心靈之中，所以古埃及人將音樂視為「靈魂之藥」，人們感受到音樂神奇的力量，可以表達及抒發情感，其與自然結合的神秘力量甚至可以用來驅走邪靈。因此；音樂療育在各個時代中都發揮了生理性、心理性、社會性的功能，隨著各種文化的成長，更趨成熟而重要，人們在遭遇困難，或找不到適切的方法解決身心問題時，音樂療育就會廣泛的運用在各種情境之中，在時代的潮流中，音樂療育也更受到重視。

#### （一）遠古時期：

原始部族的巫醫，結合音樂與巫術，運用宗教儀式為族人趕走疾病，當時民眾普遍相信，宇宙是被超自然的靈界所控制。當時的巫醫，身兼醫師、樂師、牧師三種身份，巫醫與靈界交涉的時候，大量運用音樂。巫醫選用特定的歌曲為族人治病，以強烈的節奏樂器，鼓、搖鈴、激烈抖動的舞蹈，使病人產生心理及生理的作用，將病人身心鬱積的苦痛逼洩出來，獲得改善或痊癒。此時期療育的音

---

<sup>1</sup> 海軍司令部提供

<sup>2</sup> 威廉·班宗（William Benzon），腦內交響曲（台北：商周出版，2003年），頁 235。

樂是以自然界及動物的聲音結合慢板的長音與反覆形式為主，具有平靜身心、安撫情緒的效果。

而古埃及的僧侶或醫師，認為音樂對個體的情緒、思想或身體健康有絕對的影響，因此他們把音樂當作治療靈魂的藥物。在寺廟或神殿中，皆聘有音樂家，為患有身心障礙的人，開立音樂治療的處方。當時；七賢人之一的達拉斯，用音樂治療黑死病，運用音樂調節身心，增強人體免疫力，達到恢復健康的一定效果。

#### (二) 希臘羅馬時期：

希臘人認為，疾病是源於人類自身的不和諧（disharmony），而音樂中具有調節和諧的元素，可以轉換身心負面的情緒，促使身心恢復健康。希臘人治病的行為與現代醫療行為類似，具有觀察、診斷、開立處方簽的步驟，他們相信音樂最能幫助病人達到身心健康。希臘人分析音樂的調性、節奏、音高、各種的樂器的音色，作為療育的處方。尤其柏拉圖（Plato, 427—347 B.C.）更開音樂療育之先河，將音樂用於教育及人格開發的基礎，他使用多里安調（dorian）培養人民剛勇的精神，使用利地安調（Lydian）以撫慰幼兒<sup>3</sup>。而蘇格拉底（Socrates, 470-399 B.C.）與亞里斯多德（Aristotle）認為弗里吉安調（phrygian）具有使人興奮快樂的功能。在樂器方面，亞里斯多德認為笛子的聲音有令人興奮喜悅的效果，德摩斯梯尼（Demosthenes, 384-322 B.C.）則認為笛子的震動聲音對於座骨神經痛有治療的作用。希臘民間認為弦樂器的演奏對於失眠、消化不良、脾氣暴躁有很好的改善效果，而打擊樂器能改善過動兒或具破壞性格兒童的不良習性，著名詩人荷馬也倡議音樂可以轉換心中所產生的負面情緒。此時期音樂療育的理論已有相當的基礎與具體的論述。

#### (三) 中世紀時期：

羅馬帝國瓦解，基督教在西方社會掌握權力及重大的影響力，宗教及宗教音樂在醫療方面受到廣泛的運用，使音樂用於治療的機會相對的增多，且教堂對音樂的選擇有一定的標準，凡是不適合、有異教思想、對道德倫理有害的，皆予刪除。此時期病人開始受到尊重及認真的護理與治療，宮廷樂師為貴族們譜寫療育的音樂，使他們脫離病痛，也有專門治療感冒的聖歌，使病人減輕疾病的恐懼與壓力，放鬆身心、安心靜養，以音樂療育的功能，調節身體機能，使病體獲得痊癒。

#### (四) 文藝復興時期至十九世紀：

十五世紀文藝復興時期，音樂與醫學開始各自發展，醫學在純粹科學方面有突飛猛進的發展，基於解剖學、生理學的發展，臨床醫療有顯著的進步。音樂則

---

<sup>3</sup> Plato, Conviv, 245E, quoted by J. Combarieu, 《La Musique et la Magie》

在純藝術領域有更多的突破，除宗教音樂（sacred music）外，也發展出世俗音樂（secular music），音樂在宗教儀式上具有頌讚的功能，也在世間情感方面提供了民眾的需要與滿足。但音樂家與醫生對音樂的觀點，皆認為和諧狀態是身體健康的要素，疾病則是失去和諧。此時期，音樂、醫療、美術的綜合性活動常被運用，音樂被用來治療憂鬱症、絕望、癲狂等病症，音樂也被用來作為疾病的預防，醫生認為音樂對於情緒的穩定具有相當的療效。

至十六世紀、十七世紀間，在義大利南部塔蘭特（tarantella）地方使用一種「精神發洩治療法」（Katharsis），這種治療法在許多醫學文獻中皆有記載。是使用音樂拯救居民狂亂的舞蹈，運用音樂由快而慢的節奏使居民從瘋狂狀態中回復到穩定正常的狀態，並獲得喜悅與快樂，結束狂舞行為而治癒，使音樂療育的效果獲得肯定。當時的皇室相信音樂有療育的力量，有一位理查·布朗（Richard Brown）醫生就提出唱歌可以幫助血液循環和消化，並增進肺部與呼吸器官的健康。在 1737 年，歐洲最著名的男高音費里內里（Farinelli）每晚為西班牙國王菲力普（Philip）五世唱歌，治療國王的憂鬱症，使其保持心情的平穩，恢復身心的健康。

十八世紀晚期，醫生們嘗試使用音樂針對心理病理個案（psychopathic cases）及精神異常（nervous disorders）作科學研究，提出同質原則（iso principle）的觀念。美國的大眾媒體也報導音樂可以成為醫學的治療方法；在大學醫學院也提出支持音樂治療的可行性。

至十九世紀，學者研究認為，音樂可以輔助疾病的預防和治療。精神醫師也提出音樂有助於病患縮短生理恢復期的時間及加速身心的統合效果，使達到心境的平和與鎮定。此世紀末，許多音樂家開始參與音樂療法的實驗，他們的努力成果成為二十世紀音樂療育成功的序曲。

#### （五）二十世紀：

二十世紀初，音樂療育經過科學的實驗印證，不同形式的音樂對動物或人類的機能有直接的影響。此時期，留聲機的發明，使音樂的應用更為廣泛，音樂可以被錄製，使音樂療育的功能向前邁進了一大步，音樂更方便的用來幫助睡眠及舒緩手術前的緊張心情。

至第一次世界大戰，音樂被證明用來配合傷兵的肌肉與關節的復健，成效不錯。第二次世界大戰期間，醫生發現音樂不僅能夠幫助提升傷兵的士氣，更有加速復元的功效，因此音樂被列入傷兵復元的計畫中（Army's Reconditioning Program），使音樂療育的應用獲得多方面的證實與肯定。由於醫學上的應用及實際的需求，二十世紀成立專業的音樂治療組織已是時勢所趨，各國都相繼成立以音樂為治療（療法）或療育之相關組織，台灣也體認音樂療育的重要與潮流趨

勢，亦相繼成立相關組織，如：

- 1.1993 年，音樂治療研究會成立。
- 2.1994 年，特殊才藝協會中華民國總會成立音樂治療推廣小組。
- 3.1996 年，正式成立中華民國應用音樂推廣協會，每年皆舉辦國際音樂治療研習會。

## 二、我國音樂療育的演進：

中國以禮樂治國，是至聖師先孔子（551—479B.C.）的根本主張，中國稱為禮樂之邦，極為注重禮樂的發展與分際。禮的本意是節制情感，樂即是調和情感。孔子提倡「禮樂並舉」即說明禮可使人行為節制，嚴肅而規矩，樂能使人情感調和，歡欣而愉悅。禮能收斂，收斂則精神專一，而樂能散發，散發則精神昂揚，如此以禮範其行，而樂陶其性。以孔子對音樂的解釋，說明音樂具有情感調和、散發、歡欣愉悅、精神昂揚等功能，也是中國自古以來對音樂具有療育的認知與看法。

中國在上古伏羲時代，即有立基、扶耒、捕魚之歌，並造三十五弦之瑟。而神農之世，亦有五弦之瑟，與士歌詠。從黃帝時代的憚歌（一說神農）、伊耆氏的蜡辭、唐堯時的歌、《易經》爻辭、周代《詩經》，至春秋時代的《論語》裡，無不以呈現生活歌的樂象音樂素材與華夏民族生活中所顯現的來作為音樂特質<sup>4</sup>。由中國早期的音樂特質可以瞭解，華夏的音樂與民間生活息息相關，對於民眾的身心有直接的影響，如葛天氏氏族中所謂「三人操牛尾，投足以歌八闋」的樂舞，及當時人們歌詠的「敬天常」、「奮五穀」、「總禽獸之極」，反映了先民們對農業、畜牧業以及天地自然規律的認識。這些歌、舞、樂互為一體的原始樂舞，與原始氏族的圖騰崇拜相聯繫，就是最好的說明。

中國在彩陶文化期，「舞蹈紋陶盆」說明中國已有歌舞的發展，人民已有集體歌舞的活動。至黃帝時有「角抵舞」、「雲門」，唐堯有「咸池」，虞舜有「蕭韶」，夏禹有「大夏」，商湯有「大鑊」，周武有「大武」，這些都是音樂歌舞的活動記載。在周朝時代，周公姬旦制禮作樂，倡導樂教，開古代禮樂教化之先河。春秋時期，孔子「刪詩書、訂禮樂」，傳述德行之道和六藝（禮、樂、射、御、書、數），此時期，《左傳》中提到「天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲，淫生六疾。」，又曰：「至於煩，乃捨也已，無以生疾，君子之近琴瑟，

---

<sup>4</sup> 莊婕筠，音樂治療（台北：心理出版社股份有限公司，2004年5月），頁25。

以儀節也，非以惱心也。<sup>5</sup>」可以體認出當時已經瞭解聽音樂對身心有益，演奏樂器也可以作為藥引的音樂療育觀念。至漢朝，設立樂府，史學家司馬遷提出：「音樂可以動盪血脈，通流精神與正心也。<sup>6</sup>」魏晉時期，阮籍在其著作《樂論》指出：「樂者，使人精神平和，衰氣不入，天地交泰，還物來集，故謂之樂也。<sup>7</sup>」對音樂療育身心的觀念提出精闢的看法。元朝名醫朱裳亨提出：「樂者，亦為藥也。」明白指出音樂療育的功能，是華夏音樂療育的代表性人物。元朝另一位用音樂治療疾病的劉郁在《西史記》裡記載著：「丁巳年(1257)還國初，合理法(是阿拉伯的國家元首，譯名哈立發)患頭疼，醫不能治，令人作一新曲，琵琶七十二弦，聽之立解。<sup>8</sup>」這些都是歷史上記載流傳的音樂療育實際的成果。至明朝時期，朱載堉著《樂律全書》創立「十二平均律」，發展至清代，進而演變為「清制十四律」，以數理的觀念制定音程的定律，使音樂的功能又向前邁進。民國以來，自由民主的風潮使中國音樂百家爭鳴、互相融匯，在音樂療育的理念中，可以發現中國音樂及樂器具有療育身心的宏效，例如：音色悠揚的吹管樂器，能夠使心情平和，舒緩壓力。快速的彈撥音樂，可以使鬱悶的心情轉為歡欣。胡琴的哀怨，可以自省並發洩心中悲傷的情緒。熱鬧的噴吶可以掃除心中的陰霾、有撥雲見日的功效。熱力四溢的鑼鼓，可以擊退挫折恐懼、並振奮身心。孔子曰：「善美之音樂，能塑造完美的人格，使民和睦而國治焉。」荀子說：「夫聲之入人也深，其化人也速，因樂中正，則民和而不流，樂肅莊則民齊而不亂，樂可以感人，善民心移風易俗，故導之禮樂在調和人民好惡喜怒之情」。由上述中國音樂的理論及發展，可以發現音樂療育的觀念，東、西方都有一致的見解，也共同努力運用音樂來幫助民眾身心的療育，獲得健康與快樂。

### 三、現代音樂療育之理論基礎：

「音樂療育」是筆者在研究「音樂治療」(Music Therapy)及「音樂療法」後提出的新觀點，不同於「音樂治療」(Music Therapy)或「音樂療法」。其探討如后：

#### (一) 音樂療法：

謝俊逢指出，採用「音樂療法」而不使用「音樂治療」這個名詞，是受到認

---

<sup>5</sup> 出自左傳。

<sup>6</sup> 出自司馬遷樂書。

<sup>7</sup> 出自阮籍樂論。

<sup>8</sup> 同註四，頁 31。

證制度的影響與制約。而且「音樂療法」與其他各種療法，例如「飲食療法」、「氣功療法」、「民俗療法」…等等是一樣的。雖然「音樂療法」多少也帶有治療的目的，但是它更重要的目的是身心的保健、恢復，甚至良好習慣、樂趣的養成<sup>9</sup>。「音樂療法」即音樂療法師，有意圖的、有計畫的使用音樂與音樂活動等各種各樣的機能，達到非音樂的目標。其大致分為主動的音樂療法與被動的音樂療法二種<sup>10</sup>。

Don Campbell 認為，是一種更簡單、更安全、更有效，最好又便宜，還可以自己施用的治療方式。是一種尋求健康的另類療法<sup>11</sup>。

村井靖兒認為，音樂療法中的音樂是引起患者與被輔導者行為變化的一種手段，應用於治療上的目的較為廣泛<sup>12</sup>。

江漢聲認為，就一個醫生的立場來說，能夠對一個人的身心健康具有促進效果的，我們就肯定它是一種治療，如果我們不十分清楚它的原理，或者就稱它為「另類治療」吧！目前音樂對大部分人的療效應該都屬於這一類<sup>13</sup>。

## (二) 音樂治療：

篠田知璋，加藤美知子認為「音樂治療」是以音樂在生理、心理、社會方面的作用，協助身心障礙的恢復、維持並以改善身心功能、提升生活品質為前題，有計畫、有意義的運用並實施的治療法<sup>14</sup>。音樂治療定義的最大特徵為，明確確立音樂治療師執行業務的專業內容。然而在日本，因為醫療上種種狀況的不同，相關業務的內容不易確立，因此對音樂治療的定義偏重以治療概念的觀點來定義<sup>15</sup>。

布盧斯西亞 (Bruscia) 認為，音樂治療是一種系統化的介入過程，音樂治療師運用種種醫療經驗，及在期間發展出來的各種關係，作為改變的動力，來幫助病人獲得健康<sup>16</sup>。

Cheryl Dileo 認為，治療師與病人的關係全部建立在音樂關係上，音樂治療中趨近病患時，永遠含括治療過程、音樂治療師，以及透過音樂與音樂關係過程

<sup>9</sup> 謝俊逢，老人·失智症老人的音樂療法（台北：大陸書店，2005年4月），頁40。

<sup>10</sup> 謝俊逢，音樂療法理論與方法（台北：大陸書店，2003年4月），頁108。

<sup>11</sup> Don Campbell，莫札特效應（台北：先覺出版股份有限公司，1999年3月），頁18。

<sup>12</sup> 村井靖兒，音樂療法的基礎（台北縣：稻田出版社，2002年4月），頁19。

<sup>13</sup> 江漢聲，音樂療育DIY（台北：時報文化，2003年10月），頁8。

<sup>14</sup> 篠田知璋、加藤美知子，標準音樂治療入門（台北：五南圖書，2004年5月），頁4。

<sup>15</sup> 同註14，頁3。

<sup>16</sup> 同註14，頁20。

所發展建立的關係<sup>17</sup>。

莊婕筠認為，音樂治療可視為類似心理治療的一種程序，藉受過專業訓練並經資格鑑定合格的專業音樂治療師規劃與指示之音樂或音樂活動的方式，為身體或心理有不正常功能之患者，協助去除、修正或延遲其疾病之症狀或不良行為模式，以達成治療目標<sup>18</sup>。

### (三) 音樂療育

筆者綜整學者對於「音樂治療」與「音樂療法」的觀念後認為，「音樂治療」或「音樂療法」，其實施的對象是病患，且都有治療的目的，而治療的行為屬於醫療體系，而軍人成為病患也已造成國軍戰力的損失，對於國家、國軍、家庭及個人都是莫大的傷害。因此；筆者提出「音樂療育」的觀點，最主要的目的是「預防勝於治療」，避免軍人成為病患，使國軍官兵在日常生活中即接受「音樂療育」的輔助，藉由「音樂療育」的功能，提供預防、調節、教育的效果，增加抗壓、消除憂鬱、激勵心志、恢復快樂、育化心靈，使精神歸序，增進身心健康。有效的調節官兵情緒、化解官兵壓力，確保國軍最大的人員戰力及運作效率。

## 參、海軍實施音樂療育之重要性

由海軍部隊的任務顯示，海軍艦艇官兵在海上航行的生活及適應是主要的壓力來源，海軍的潛艦官兵在工作的危險性、生活適應、專業技能、保養維修方面是主要的壓力來源。海軍航空官兵在飛行任務的危險性、專業技能、保養維修方面是主要的壓力來源。海軍的陸戰官兵在體能負荷及勤務要求方面為主要的壓力來源。這些壓力源致使二年來海軍心理諮商輔導計有 2022 人，不僅形成海軍內部的隱憂，若不能防患於未然，亦將影響海軍的團結與戰力。因此；建議海軍以「音樂療育」的作為來改善官兵的壓力狀況，因為「音樂療育」是一種簡單、安全、有效、最好又便宜，還可以自己施用的療育方式。就在生活中，不需離開駐地，不會影響部隊任務或戰備任務的執行，而可以有預防、調節、教育的效果，增加抗壓、消除憂鬱、激勵心志、恢復快樂、育化心靈，使精神歸序，增進身心健康。因此海軍若能實施音樂療育，必定能夠提振官兵士氣，健康官兵身心，消彌軍紀危安事件，獲致最大的人員戰力及運作效率。其所具有的效果，可以由「音樂療育」具有的功能來探討分析：

---

<sup>17</sup> 張乃文，兒童音樂治療（台北：心理出版社股份有限公司，2004 年 6 月），頁 60。

<sup>18</sup> 同註 4，頁 89。

## 一、可以紓解壓力：

壓力是導致心身疾病的重要原因，學者在鑽研情緒與內分泌之間的關係時發現，人體內有多種荷爾蒙會因外界的壓力刺激而有所變化，壓力會破壞內分泌系統的動態平衡，而導致身心症狀及各種疾病的發生。而聆聽音樂時，聆聽者的末梢血管會擴張，以緩和肌肉的緊張，這些現象就是在聆聽音樂後，所產生的生理反應，這些反應可以使壓力獲得紓解，使身心因壓力的紓解而減少問題的發生。

## 二、可以撫平情緒：

周遭事物的刺激影響，容易使情緒的波動起伏，而軍中環境是屬「聽命於人」的管理環境，在「身不由己」的環境中，情緒的起伏也就較大。人類原始的情緒分為快樂、憤怒、恐懼、悲哀四種，而我國孔子、王船山的七情說（喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲）都將情緒分類作了說明，情緒的反應極快，會直接反射在表情與動作之中，因而傷害也就直接而明顯。而音樂具有撫平情緒的效果，其「同質原理」可以減弱攻擊與情境的刺激，可以使肌肉規律的收縮，進而緩和回復自然的律動與協調，達到按摩的效果，平撫激動的情緒。

## 三、可以祛除憂鬱：

憂鬱是深沈的執著，難以離開的黑暗深淵，是一種悲傷、會使人覺得徒勞無益或絕望的感覺，令人無法適應而想逃離正常的生活。而音樂的「同質原理」可以引起注意，並引導想像，達到疏離的效果。疏離效果會使憂鬱漸層剝落，使執著漸次消退，自然脫離黑暗的深淵而導引至光明的前景。音樂會與思緒產生共振，使心靈獲得安慰，使內在的緊張與衝突獲得鬆弛，也因音樂的暢快感受，可以使心靈感受寬廣，而疏離深沈的執著，進而達到祛除憂鬱的效果。

## 四、可以慰藉孤寂：

海軍艦艇與潛艦官兵長年巡弋海疆，因任務的艱苦，生活空間的侷限，休閒設施的缺乏，官兵心中的寂寞與孤獨是難以承受的。孤寂分為身體與心靈兩方面，而心靈的孤寂較為嚴重，如何豐富心靈的生活使其感受溫暖而飽滿是重要的課題。而音樂具有容易獲得與使用的特性，又具有回憶與想像的獨特功能，可以

豐富心靈的世界，激發興趣、學習與想像，使心靈獲得充實與感動，心中有了色彩，寂寞與孤獨獲得化解，時空的距離獲得紓解，巡弋海疆的生活不再孤寂，而成為勵志與成長的寬闊天地。

## 五、可以開闊胸襟：

音樂所呈現的氣派萬千、龐大的宇宙感具有開闊胸襟的效果，可以在音樂中感受世界的寬廣、宇宙的浩瀚無垠，體會自己的渺小，何必執著於凡俗事物且斤斤計較，使糾結的思維轉變為開明的想像，在音樂的宇宙宏觀中，使窄化的胸襟開闊起來，培育出宏遠的生命觀。就軍人而言，要有微觀的自省與宏觀的視野，才能達到「運籌帷幄之中，決策千里之外。」的胸襟與報負。而音樂所呈現的鉅細靡遺，所發舒的氣派萬千，其線條感、立體感、結構感，可以導引聆聽者微觀自省，在千絲萬縷中認識自己、透視自己。也可使聆聽者走出日常侷限的時空，跟隨音樂的多姿多彩，馳騁心靈感受宇宙的浩瀚無垠、世界的無限寬廣。進而在宏觀之中培養出開闊的胸襟，成為「智、信、仁、勇、嚴」的現代軍人。

## 六、可以提昇智能：

心智是由整個大腦的動態所構成，而音樂的音頻可以激發腦部的創造力，高頻可以活潑腦部動機的區域。學者研究認為，聽音樂可以集中注意力，可以加強記憶力，可以激發創造力。音樂的節奏可以使內心平穩規律，具有安定的力量，而音樂的旋律可以激發思考、活絡思緒、活潑想像，可以帶來正面和放鬆的學習氣氛，可以誘發多元多面向的思考能力，因為音樂會加大神經路徑並刺激學習力與創造力。所以經常的聆聽音樂可以提昇我們的智能，使思路活潑，對於軍事任務會有多元的啟發，具有正面積極的幫助。

## 七、可以育化官兵：

就音樂療育而言，並不限定於古典藝術音樂、通俗流行音樂，也不界定於軍樂。在通俗流行音樂方面，只要是勵志的、健康的、溫馨的、感人的、正面的、向善的，都是可以運用的療育音樂，如流行歌曲中的《國恩家慶》、《鋼鐵的心》、《國家》、《向前行》、《感恩的心》、《遍地桃李》等許許多多的流行歌曲，其旋律、歌詞、思想、情境、情感皆具有正面及育化的效果，其親近於一般民眾的特性，甚至更能達到教育的功能，尤其在「全民國防」教育的理念中，流行歌

曲的普及通俗特色，在激勵志氣、不畏艱困、勇敢接受人生挑戰方面也容易讓一般民眾接受。政策及教育單位再以古典藝術音樂作循序漸進的導引，藉由音樂的陶冶功能，提昇官兵音樂的心賞程度，對於官兵的育化會有明顯的效果。

## 八、可以激勵士氣：

軍事歌曲在古今中外都有許多激勵士氣的事例，法國的「馬賽曲」，我國皇帝時期的「渡漳之歌」都在軍事上成為致勝的主要元素。至近代，民國十三年黃埔軍校成立，政治部編製許多歌曲，將革命精神、主義要旨、愛民親民等觀念，注入歌曲之中，教導學生演唱，藉此達到直接的教育效果。該年年黃埔軍校成立了「血花劇社」，同年四月擴大為「黃埔俱樂部」，以寓教於樂的方式，調劑官兵身心，並奠定了軍人武德思想，更穩固了黃埔軍人北伐之基礎，充分運用了音樂藝術的力量，在北伐、剿匪、抗戰中，發揮了廣大的宏效<sup>19</sup>。政府遷台以來，國軍新文藝所推動的軍中音樂活動，已有五十餘年，當時對於物質貧乏、生活條件甚差的軍人而言，軍中音樂對於國軍士氣的激勵發揮了無比的力量，使軍心穩定、軍人精神發揚，並鞏固領導中心，對台灣穩定的發展提供了最有力的保障。

## 肆、研究方法

本研究採問卷調查法，以海軍官士兵為研究對象，抽樣方式採立意抽樣，對海軍官校(抽樣 318 名)、艦隊(抽樣 100 名)、潛艇部隊(抽樣 100 名)等三個不同屬性的單位進行抽樣，合計 518 名，樣本包含軍官、士官、士兵、學生等不同階層，以符合樣本母群體分佈狀態。問卷共發出 518 份，回收 518 份，剔除 131 份填答不完整或慣性(隨意)填答的無效問卷，最後以 387 份有效問卷進行分析，有效比率為 74.71%。資料進行編碼輸入電腦後，以 SPSS for Windows 10.0 中文版統計軟體進行分析。以描述性統計、T 檢定(T-test)、單因子變異數分析(One-Way ANOVA)進行相關資料統計分析，統計顯著水準設定為  $\alpha=0.05$ 。

## 伍、研究結果與討論

### 一、海軍官兵通常以什麼方式來抒解壓力？

---

<sup>19</sup> 雷聖凱，鋼鐵的心導演理念及其方法與策劃過程之探討（台北：國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所碩士論文，2005 年 6 月），頁 177。

在運動、聽音樂、喝酒、唱歌、看書、吃東西、找人訴苦、其它等 8 個可複選的選項中，次數分配分析結果由表一可知：選擇聽音樂的有 77.5%、選擇運動的有 61.5%、選擇唱歌的有 32.6%、選擇吃東西的有 30.5%、選擇找人訴苦的有 28.4%、選擇看書的有 28.4%、選擇喝酒的有 13.2%、其它的則有 5.9%。此結果顯示音樂活動是海軍官兵平日紓解壓力非常重要的方式。

表一 海軍官兵通常以什麼方式來紓解壓力

選 項	個 數	百 分 比	標 準 差	變 異 數
運 動	238	61.5	.49	.24
聽 音 樂	300	77.5	.42	.17
喝 酒	51	13.2	.34	.11
唱 歌	126	32.6	.47	.22
看 書	110	28.4	.45	.20
吃 東 西	118	30.5	.46	.21
找 人 訴 苦	110	28.4	.45	.20
其 它	23	5.9	.24	.056

## 二、海軍官兵聽音樂主要是透過什麼管道？

由表二分析結果可知，58.9%是透過營區播音系統、37.5%是透過私人隨身聽、有 19.1%是透過電視、10.1%是透過公發音響、6.5%選擇其它、4.4%是使用營區 KTV 設備。可見營區官兵聽音樂的主要管道還是來自於營區播音系統及公發的電視、音響設備，因此這方面設備的建構便益顯重要！

表二 海軍官兵聽音樂主要是透過什麼管道

選 項	個 數	百 分 比	標 準 差	變 異 數
播 音 系 統	228	58.9	.49	.24
公 發 音 響	39	10.1	.30	.09
營 區 K T V	17	4.4	.21	.042
電 視	74	19.1	.39	.16
私 人 隨 身 聽	145	37.5	.48	.23
其 他	25	6.5	.25	.06

### 三、海軍官兵認為每天需要聽多久的音樂才能有效紓解壓力？

由表三次數分配表分析結果可知，有 38.5% 選擇 30 分鐘之內即可、42.4% 認為需要 60 分鐘、5.7% 認為需要 90 分鐘、10.3% 認為要 120 分鐘才夠、認為都不需要的只有 3.1%。因此在海軍官兵藉聽音樂紓解壓力的需求上，每天給予 30~60 分鐘聽音樂的時間應是較適當的！

表三 海軍官兵每天需要聽多久的音樂才能有效紓解壓力

選 項	個 數	百 分 比	累 積 個 數	累 積 百 分 比
30 分鐘以內	149	38.5	149	38.5
60 分鐘	164	42.4	313	80.9
90 分鐘	22	5.7	335	86.6
120 分鐘	40	10.3	375	96.9
不需要	12	3.1	387	100

### 四、海軍官兵目前每天聽音樂的時間有多少？

由表四的分析表可得知，有 38.5% 每天聽音樂的時間還不到 10 分鐘、34.9% 在 11-30 分鐘之間、17.1% 在 31-60 分鐘之間、4.4% 在 61-90 分鐘之間、2.1% 在 91-120 分鐘之間、有 3.1% 在 120 分鐘以上。由此數據可知，海軍官兵目前每天聽音樂的時間和實際需求的時間仍有一段差距！

表四 海軍官兵每天聽音樂的時間有多少

選 項	個 數	百 分 比	累 積 個 數	累 積 百 分 比
10 分鐘以內	149	38.5		38.5
11-30 分鐘	135	34.9		73.4
31-60 分鐘	66	17.1		90.4
61-90 分鐘	17	4.4		94.8
91-120 分鐘	8	2.1		96.9
121 分鐘以上	12	3.1		100

## 五、海軍官兵每天大多在哪些時段聽音樂？

由表五可知，有 14% 在起床後聽音樂、20.9% 在早餐前後、20.4% 在課間休息、18.6% 在午餐時間、8.8% 在午休時間、29.7% 在晚餐時間、43.9% 在晚間休閒時間、20.7% 在就寢前後。因此海軍官兵在晚餐至就寢前後時間是較常聽音樂的。

表五 海軍官兵每天大多在哪些時段聽音樂

選 項	個 數	百 分 比	標 準 差	變 異 數
起 床 後	54	14	.35	.12
早 餐 前 後	81	20.9	.41	.17
課 間 休 息	79	20.4	.40	.16
午 餐 時 間	72	18.6	.39	.15
午 休 時 間	34	8.8	.28	.08
晚 餐 時 間	115	29.7	.46	.21
晚 間 休 閒 時 間	170	43.9	.50	.25
就 寢 前 後	80	20.7	.41	.16

## 六、什麼樣的音樂活動能有效紓解海軍官兵壓力？

在問卷 1-5 題，分別請受測官兵就唱卡拉 OK、演奏樂器、大家一起唱歌、自彈自唱、聽音樂等五種音樂活動，就紓解压力的認同感上來做勾選，勾選非常認同得 5 分、認同得 4 分、普通得 3 分、不認同得 2 分、非常不認同得 1 分，分析後得到表六的統計結果。因此可知，唱卡拉 OK 及聽音樂這二個項目的得分均超過四分，亦即其在紓解官兵壓力的效果上是獲得絕大多數海軍官兵認同的，尤其是聽音樂的得分最高，紓解官兵壓力的效果也最獲得認同！

表六 什麼樣的音樂活動能有效紓解官兵壓力

題 目	平 均 數	標 準 差
我覺得唱卡拉 OK 可以紓解我在軍中受到的壓力	4.01	.91
我覺得唱演奏樂器可以紓解我在軍中受到的壓力	3.76	.96
我覺得大家一起唱歌可以紓解我在軍中受到的壓力	3.89	.91
我覺得自彈自唱可以紓解我在軍中受到的壓力	3.79	.92
我覺得聽音樂可以紓解我在軍中受到的壓力	4.24	.89

## 七、聽音樂對海軍官兵有哪些幫助？

問卷 6-15 題，請受測官兵就聽音樂對自身遭遇困難時的幫助狀況做勾選，記分方式同表六，分析後得到表七的統計結果。由分析表可得知，聽音樂對海軍官兵遭遇各種困境時均有顯著的幫助！

表七 聽音樂對海軍官兵有哪些幫助

題目	平均數	標準差
受到長官責備時，聽音樂可以改善我的心情	4.11	.89
接受艱苦的訓練時，聽音樂可以讓我忘卻訓練的辛苦	4.07	.81
當我感到孤獨無助時，聽音樂可以讓我有溫暖的感覺	4.14	.83
執行任務時，聽音樂可以幫助我減輕壓力及消除緊張	4.12	.84
當我情緒混亂的時候，聽音樂可以幫助我平靜心情	4.14	.85
當我感到徬徨的時候，聽音樂可以幫助我思考問題	3.97	.87
當工作遇到挫折時，聽音樂可以讓我產生重新出發的力量	4.03	.86
當我情感受挫時，聽音樂可以減輕心中的傷痛	4.07	.90
當我和別人產生爭執後，聽音樂可以平復我的心情	4.01	.91
當我感到害怕時，聽音樂可以消除我的恐懼	3.99	.92

## 八、每天聽音樂的海軍官兵是否較快樂？

藉由有無每天聽音樂的兩組人，就填答中的快樂指數作單因子變異數分析，得到表八的分析結果。由分析表可得知每天聽音樂的 258 人其快樂指數平均值為 6.10，沒有每天聽音樂的 129 人快樂指數為 5.23，F 檢定  $F(1,385)=15.995$ ， $p<.001$ ，所以，每天聽音樂的 258 人其快樂指數不僅明顯高於沒有每天聽音樂的 129 人，且已達極顯著的水準。

表八 有無每天聽音樂的人在快樂指數上的差異檢定

因素名稱	每天聽音樂 (1)	沒有每天聽音樂 (2)	F 值
快樂指數	M 6.10	5.23	15.995***
	SD 1.94	2.15	
	(N) (258)	(129)	

註：\*\*\*表  $p<.001$

## 九、每天聽音樂的海軍官兵各項壓力指數是否較低？

由有無每天聽音樂的兩組人，就填答中的壓力、挫折、苦悶、恐懼等四項指數作單因子變異數分析，得到表九的分析結果，由分析表得知每天聽音樂的官兵在各項壓力指數測量數值上都較沒有每天聽音樂的官兵要低：

1. 每天聽音樂的 258 人壓力指數平均數為 6.76，沒有每天聽音樂的 129 人壓力指數平均數為 7.72， $F(1,385)=33.953, p<.001$ ，所以每天聽音樂的 258 人在壓力指數上明顯低於沒有每天聽音樂的 129 人，並達極顯著水準。
2. 每天聽音樂的 258 人挫折指數平均數為 5.87，沒有每天聽音樂的 129 人挫折指數平均數為 6.83， $F(1,385)=28.813, p<.001$ ，所以每天聽音樂的 258 人在挫折指數上明顯低於沒有每天聽音樂的 129 人，並達極顯著水準。
3. 每天聽音樂的 258 人苦悶指數平均數為 6.54，沒有每天聽音樂的 129 人苦悶指數平均數為 7.62， $F(1,385)=31.933, p<.001$ ，所以每天聽音樂的 258 人在苦悶指數上明顯低於沒有每天聽音樂的 129 人，並達極顯著水準。
4. 每天聽音樂的 258 人恐懼指數平均數為 5.90，沒有每天聽音樂的 129 人苦悶指數平均數為 6.62， $F(1,385)=10.615, p<.001$ ，所以每天聽音樂的 258 人在恐懼指數上明顯低於沒有每天聽音樂的 129 人，並已達極顯著水準。

表九 有無每天聽音樂的人在各項壓力指數上的差異檢定

因素名稱		每天聽音樂 (1)	沒有每天聽音樂 (2)	F 值
壓力指數	M	6.76	7.72	33.953***
	SD	1.45	1.69	
	(N)	(258)	(129)	
挫折指數	M	5.87	6.83	28.813***
	SD	1.46	2.00	
	(N)	(258)	(129)	
苦悶指數	M	6.54	7.62	31.933***
	SD	1.69	1.93	
	(N)	(258)	(129)	
恐懼指數	M	5.90	6.62	10.615***
	SD	1.84	2.45	
	(N)	(258)	(129)	

註：\*\*\*表  $P<.001$

## 十、海軍官兵喜歡聽什麼類型的音樂？

由表十的次數統計表可得知，有 12.1%的官兵喜歡聽古典藝術音樂，有 87.9%的官兵喜歡聽流行通俗音樂，只有 5.6%的官兵二者都喜歡。

表十 海軍官兵喜歡聽什麼類型的音樂

選 項	個 數	百 分 比	累 積 個 數	累 積 百 分 比
古 典 藝 術 音 樂	68	17.6	68	17.6
流 行 通 俗 音 樂	309	79.8	377	97.4
二 者 都 喜 歡	10	2.6	387	100

## 十一、海軍官兵覺得營區應該設置哪些音樂設施供官兵抒解情緒？

由表十一的次數統計表可得知，有 37.8%的官兵希望營區能設置卡拉 OK 設施，18.3%的官兵希望能有播音設備，但是有高達 42.6%未表示意見，顯見並不清楚想要哪些音樂設備的官兵比例極高。

表十一 海軍官兵希望營區應設置哪些音樂設施

選 項	個 數	百 分 比	累 積 個 數	累 積 百 分 比
卡 拉 O K	146	37.8	146	37.8
播 音 設 備	71	18.3	217	56.1
樂 器	5	1.3	222	57.4
未 提 供	165	42.6	387	100

## 十二、海軍官兵希望軍中應舉辦哪些音樂活動來紓解官兵情緒？

由表十二的次數統計表可得知，有 18.3%的官兵希望能辦歌唱比賽、12.4%的官兵希望能開演唱會、12.4%的官兵希望能辦音樂會、12.1%的官兵希望能唱歌，同樣的也有高達 44.2%的官兵並不清楚自己想要什麼！

表十二 海軍官兵希望在營區舉辦哪些音樂活動

選 項	個 數	百 分 比	累 積 個 數	累 積 百 分 比
未 提 供	171	44.2	171	44.2
才 藝 表 演	1	0.3	172	44.4
音 樂 會	48	12.4	220	56.8
唱 歌	47	12.1	267	69
歌 唱 比 賽	71	18.3	338	87.3
演 唱 會	48	12.4	386	99.7
演 奏 樂 器	1	0.3	387	100

## 陸、結論與建議

基於海軍實施音樂療育的需求與關聯，由海軍部隊問卷中分析，得知海軍官兵在面對壓力時有 77.5% 需要以聽音樂的方式紓解壓力，沒有每天聽音樂的官兵在壓力、挫折、苦悶、恐懼等方面指數皆高於聽音樂的官兵，有 96.9% 的官兵認為每天需要 30 分鐘以上的聆聽音樂時間可以有效的紓解壓力，且由問卷中分析出，聽音樂對海軍官兵遭遇各種困境時均有顯著的幫助。由問卷中得知音樂療育對於官兵身心健康是需要且重要的，因此依據問卷所得及探討分析，建議如后：

### 一、改善艦艇、潛艦的音樂環境及健全營區播音設備：

服務於艦艇、潛艦上的海軍官兵，長期巡弋海疆，在狹小與吵雜的空間生活中，生活是孤寂與單調的，而艦艇、潛艦的休閒設施有限，音效設備簡陋、播音效果不佳，音樂療育的作為在艦艇、潛艦上受到嚴重的限制，而無法達到紓解官兵壓力、陶冶官兵身心的效果。而海軍營區的播音設備，部分老舊且音質效果不佳，因此；建議國防部與海軍司令部應專案研究探討如何改善艦艇、潛艦及營區音效器材設施，建構優質的艦艇、潛艦及營區音樂環境，在艦艇、潛艦上並考慮 MP3 施用之可行性，MP3 中之音樂以國防部運用之療育音樂為主，建立統一管制與借用之實施管理規定，使艦艇、潛艦官兵於休閒時使用，落實音樂療育的效果，嘉惠於第一線的海軍官兵，使艦艇、潛艦官兵在音樂療育的幫助之中，豐富海洋生活、常保穩定情緒、確保身心健康，以提昇海軍戰力，成為台海安全的有力屏障。

### 二、發行療育音樂及音樂療育手冊提供海軍部隊使用：

因時代背景與成長環境的不同，每個年齡層次的官兵都有自己的音樂偏好與選擇，由海軍官兵問卷中分析，有 12.1% 的官兵喜歡聽古典藝術音樂，有 87.9% 的官兵喜歡聽流行通俗音樂，只有 5.6% 的官兵二者都喜歡。在「音樂療育」的研究中，這是普遍的現象，通俗音樂雖然缺乏育化的效果，但有「同質原理」的功能，對於官兵心理的需要有一定的幫助。而古典藝術音樂對於智能的提昇、性情的陶冶、心靈的育化、武德的培養有提振的功能，因此；對於療育音樂的選擇，應有系統的篩選與運用。因此；建議國防部文化宣教處邀請政戰學校藝術系音樂組學者專家指導，由藝宣中心音樂組負責海軍部隊療育音樂之製作，提供海軍部隊在不同作息時間運用。為使部隊正確使用療育音樂，應合併發行音樂療育手冊，詳細說明音樂療育之功能，並清楚說明使用時間及適當時機。

### 三、設置音樂聆賞休閒室：

目前海軍的休閒設施，多以動態為主，忽略了心靈與精神的休閒，在軍人緊張的生活中，只是提供了另一種動態的活動，在心靈育化及精神導引方面甚為匱乏。由海軍官兵問卷中分析，每天聽音樂的官兵在各項壓力指數方面都低於沒有聽音樂的官兵，有 77.5% 的官兵需要以聽音樂的方式紓解壓力，有 96.9% 的官兵認為每天需要 30 分鐘以上的聆聽音樂時間。因此；建議海軍司令部在各營區設置音樂聆賞休閒空間，室內以柔和燈光為主，設置音樂欣賞按摩座椅，官兵在休閒時，以不互相干擾的形式，可自由使用，在舒適的按摩座椅中點選需要的音樂聆賞，充分給予滌淨心靈的機會，安靜的享受音樂及身體的放鬆，藉以沈澱繁瑣雜事，使情緒平穩、體力恢復，達到壓力的紓解。其點選的音樂，以國防部製作的各類療育音樂為主，並定期更換，以獲致最好的療育效果。

### 四、建立音樂療育體制與培養音樂療育幹部：

「凡事豫則立，不豫則廢。」音樂療育的體制確立與音樂療育幹部的培養將影響音樂療育的功效，所以若能建立音樂療育的體制，必能落實音樂療育的作為與效果。因此；國防部應建立音樂療育體制，由國防部至各司令部正式施行推動，而音樂療育幹部的培養可責成政戰學校藝術系音樂組負責，以專業的教育培養音樂療育幹部，以因應長期的研究發展。而海軍司令部應教導心輔官充分瞭解音樂療育相關理論及運用方式，配合諮商輔導，輔以音樂療育，讓官兵在心情煩悶中，以直接、便利方式聆聽音樂，使身心獲得平衡，達到淨化心靈之功效，進而促進海軍部隊的團結與和諧。

## 五、以寓教於樂的方式多舉辦各類型音樂活動：

音樂與生活教育的結合是寓教於樂的良好方法，國防部近年來舉辦的「美聲饗宴」音樂活動獲得一致的好評，而「金笙獎」歌唱比賽也曾經成為國軍音樂活動最能提振士氣與團隊精神的指標性活動。國防部藝宣中心（前為藝宣大隊）所拍攝的「軍歌的故事」更感動人心並具有培養軍人武德、陶冶軍人情操的宏效。但近年來，國軍藝術活動萎縮銳減，對於官兵而言是莫大的損失，尤對於精神教育及壓力的紓解都有絕對的影響。由問卷中分析，每天聽音樂的官兵其快樂指數為 6.10%，皆明顯高於沒有聽音樂的官兵，而聽音樂能紓解壓力獲得最多的認同。問卷中官兵建議多舉辦音樂活動，有 18.3%的官兵希望能辦歌唱比賽，有 12.1%的官兵希望能唱歌，12.4%的官兵希望能開演唱會。因此建議海軍部隊能夠多舉辦各類型音樂活動，以寓教於樂的方式有效的紓解官兵壓力，達到有益身心的目的，提振官兵士氣。

海軍代表國家，艦隊象徵國家領土的延伸，海軍的榮譽就是國家的榮譽。而音樂是國家精神文化的象徵，是世界性的語言，換言之，海軍的音樂活動，不僅有益官兵身心，對於國家形象也具有正面的意義。而音樂療育是最好的音樂活動，是具有教育的、發散的、心智的歡樂多種功能，也能提供預防、調節、教育的效果，增加抗壓、消除憂鬱、激勵心志、恢復快樂、育化心靈，使精神歸序，增進身心健康的功效。海軍部隊若能重視「音樂療育」的應用，也必能有效的化解官兵壓力，健全身心人格，改善軍紀問題、提振官兵士氣，以前瞻的思維、宏觀的視野，在建軍備戰上，持續努力精進，發揮先進武器最大效能，成為確保台海安全的海上長城。

## 參考書目

- 林貴美 (1992) 《音樂治療與教育手冊》，台北：心理出版社。
- 林美玲編 (2002) 《音樂治療》，台北：先知文化出版。
- 何志培 (1999) 《音樂與心理治療》，諮商與輔導 167 期。
- 朱光潛 (1999) 《文藝心理學》，台北：開明書局。
- 江漢聲 (2003) 《音樂療育 DIY》，台北：時報文化。
- 亞里斯多德 (1993) 《詩學箋註》，姚一葦 (譯註)，台北：台灣中華書局股份有限公司。
- 村井靖兒 (2002) 《音樂療法的基礎》，吳鏘煌 (譯)，台北縣：稻田出版社。
- 姚世澤 (1991) 《音樂教育與音樂行為》，台北：師大書苑。
- 秦蕙萍 (1984) 《黃埔建校六十週年論文集》，台北：國防部史政編譯局編印。
- 孫敏華 (2001) 《軍事健康心理學》，台北：心理出版社股份有限公司。
- 張乃文 (2004) 《兒童音樂治療》，台北：心理出版社股份有限公司。
- 莊婕筠 (2004) 《音樂治療》，台北：心理出版社股份有限公司。
- 馮觀富 (2003) 《情緒心理學》，台北：心理出版社股份有限公司。
- 謝俊逢 (2003) 《音樂療法理論與方法》，台北：大陸書店。
- 謝俊逢 (2005) 《老人·失智症老人的音樂療法》，台北：大陸書店。
- 雷聖凱 (2005) 《鋼鐵的心導演理念及其方法與策劃過程之探討》，國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所碩士論文。
- 篠田知璋、加藤美知子 (2004) 《標準音樂治療入門》，陳美如 (譯)，台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 威廉·班宗 (William Benzon) (2003) 《腦內交響曲》，趙三賢 (譯)，台北：城邦文化出版股份有限公司。
- Don Campbell (1999) 《莫札特效應—音樂身心零療法》，林珍如、夏荷立 (譯)，台北：先覺出版股份有限公司。

(投稿日期：95年3月29日；採用日期：95年5月11日)

海軍實施音樂療育與需求關聯性之探討