



音乐假若因疫情而受困 或能助你一臂之力

音乐治疗这个略显陌生的名词因疫情的反复走进人们的视野

应用 重大创伤事件群体应激情绪的应对

“每个人对音乐的感受都是不同，对音乐的感受带有非常强烈的个人部分。”时静洁告诉记者，或许让某些人舒缓的音乐会让他感到烦躁。通过聆听、分享和讨论，时静洁希望参与者能够意识到，音乐带给我们的感受是如此的丰富，从而发现最能够帮助自己的音乐。

“当参与者分享自己音乐的想象，描绘自己的感受时，我会觉得和他们贴得很近，参与到了他们的音乐旅程当中。”回想起活动时的场景，“穗乐安心”项目联合发起人温蕴感触颇深。虽然在线上，无法真正“在一起”，但是参与者都能够察觉自我、打开自我、分享自我，这让她感觉“非常棒”。

“在过去的十年里，音乐治疗已经成为一种创造性的艺术

形式，被应用于经历重大创伤事件群体的应激情绪的应对与心理舒缓。”说到为什么发起这样的活动，时静洁告诉记者。早在2008年汶川地震之后，国内音乐治疗的先驱者、中央音乐学院教授高天老师就曾带队去灾区开展音乐治疗的活动，温蕴当时是中央音乐学院音乐治疗的本科生，也参与其中。

去年春，新冠肺炎疫情在武汉肆虐，国内外音乐治疗师和所属高校、机构都相继开展了诸如音乐心理支持、音乐陪伴等活动。“这些项目主要是面向在武汉的一线医护人员或者直接受疫情而居家的人群，他们的心理健康同样值得被关注。我们是不是可

以为这些人群去做一些事情？”

在这样的想法之下，时静洁、温蕴等广州的音乐治疗师们，共同发起了“居家音乐自我照顾行动”，面向因疫情而居家的民众，用相对简化和容易的方法，为他们带去音乐方面的心理疏导和居家音乐自我照顾的方法。在整个项目期间，以不同形式参与活动的人数达到240人，其中有47人都来自广州。

今年6月，Delta病毒袭击广州。“我们已经有了去年积累的经验，当疫情真的发生在身边，我们为什么不可以继续做下去呢？”温蕴告诉记者。由此，时静洁、温蕴等音乐治疗师面向广州封闭封控区的居民，发起了“穗乐安心”音乐自我照顾公益项目。在活动的发起推文中，她们写道，“你在，音

乐在，我们同在。等待迎接抗疫胜利的那天！”

挑战当然是有的。“第一个挑战是如何‘动起来’。”温蕴向记者表示，当疫情真正发生在身边时，我们实际上同样会陷入焦虑与不安之中。那么首先，需要先照顾好自己，调整自己的情绪，进入到可以“帮助人”的状态。

更大的挑战在于，如何确定针对的人群，以及如何找到对接人，将这样的方法传递到目标人群。为此，时静洁和音乐治疗师同行们先期开展了对封闭封控区人群的访谈和调研工作，梳理出聚焦的问题，确定了项目开展方案。值得一提的是，这次活动不仅关注成人，还特别加入了针对儿童心理状态和情绪调节的“儿童组”活动项目。

寄望

“将音乐治疗带到更多人的生活中”

严格意义上说，居家音乐自我照顾并不能算是“音乐治疗”的范畴。温蕴告诉记者，从专业的角度而言，音乐自我照顾是在音乐治疗中“音乐引导想象”基础上延伸出来的一套面向大众的方法，“我们希望用这样的一个形式，把音乐治疗的一些理念，音乐带给人的一些生理、心理、社交等等的作用，带给更多的人。”

虽然，作为一门专业性学科，音乐治疗无论在国外还是国内，都经历了不算短的发展过程，但是从公众的认知和接受度上，音乐治疗在国内依然“小众”。时静洁、温蕴等音乐治疗师们，同样是希望用这样的方式，将音乐治疗的理念带到更多人的日常生活中。

“目前我们的音乐治疗，既有面向普通大众情绪调节，自我照顾的，也有针对自闭症、抑郁症患者、医疗重症领域患者等人群。”在时静洁看来，相比于国外的音乐治疗师更多

在医疗、康复等机构工作，国内的音乐治疗相关从业者从行业的普及和推进方面仍需要做得更多。

关于未来，时静洁还有更多的想法。她希望能够面向特教老师、康复师、社区工作者等做一些创意舞动、创意音乐、音乐陪伴的课程，帮助他们在日常工作中学会使用音乐的方法。还有就是通过艺术社区、艺术社群的营造，促进青年人的真实社交和成长。

崔懿允毕业于中央音乐学院的音乐治疗专业，中央音乐学院也是较早开设音乐治疗专业的高等院校。“音乐治疗在北京相对成熟，但是在上海、广州、佛山、无锡、杭州、秦皇岛等越来越多的城市，都已经开始出现音乐治疗的身影。”崔懿允告诉记者。我们同样期待，未来的音乐治疗能够更加普及，越来越多的人能够通过音乐，调整情绪，照顾自我。



线下音乐自我照顾行动活动现场受访者供图

羊城晚报记者 孙梓青 实习生 张雨薇 梁熙桐

今年6月，Delta病毒株突袭广州，荔湾区的芳村片区部分地区封闭封控，一时间，不少人被困家中。德国海德堡应用科技大学音乐治疗硕士、音乐治疗师时静洁与广州的多位音乐治疗师共同发起“穗乐安心”音乐自我照顾公益行动，用音乐为处于封控区的居民提供情绪调节和舒缓的方式。音乐治疗这个陌生的名词走进了人们的视野。

其实，音乐治疗并不算是新鲜事。早在2008年汶川地震之后，国内音乐治疗的先驱者、中央音乐学院教授高天老师就曾带队去灾区开展音乐治疗的活动。去年新冠肺炎疫情在武汉暴发之时，国内外音乐治疗师和所属高校、机构都相继开展了诸如音乐心理支持、音乐陪伴等活动。

7月16日，广州美术馆主办了一场主题为“后疫情时代，用音乐拥抱复杂性”的沙龙，沙龙的主讲正是时静洁。

如何用音乐照顾自己的情绪？如何让音乐在战疫过程中起到该起的作用？让我们一起走进时静洁海珠区的工作室，一起聆听……

个案 “感觉好像风轻拂过了自己！”

F女士是荔湾区芳村片区的居民。她告诉记者，封控刚开始时，自己还是很淡定的，但随着时间的推移和生活的不便，她的情绪开始出现了变化：“情绪变得非常不安，但是又识别不出自己的情绪。”

“在活动中，我感受到了自己的情绪，其后不安的感觉有所缓解。”F女士向记者描述当时的感受，“在听到有一首音乐的时候，感觉到那种紧绷的神经松了一下。”

在F女士看来，通过这样的活动，找到了能让自己情绪释放

的方式。在活动结束后，F女士依然会无意无意地在日常播放一些轻快的音乐，来调整自己的情绪。

L女士同样是住在芳村封控区中的一员。“（当时）我看到街道上大部分店铺都关门了，没有人气的感觉，每天看到的都是有关疫情的新闻，心情很压抑。”L女士向记者表示。长期的居家，让她的很多负面情绪不自觉地传导到自己的家人。

“我感觉好像风轻拂过了自己！”在采访中，L女士动情地回忆起活动时的感受，“我们从来

不会画画，但是听着音乐，不自觉地画出了自己的情绪状态。我能感到音乐的流淌和对我的寄托。”L女士表示，虽然自己被限制在一个物理空间，但音乐可以带我们的情绪到一个广阔的空间中。

L女士的孩子同样参加了儿童组的活动。L女士告诉记者，在疫情期间，无论是在家还是出门做核酸检测，情绪都处于紧张的状态，这样的音乐活动给了孩子一个轻松的时间：“我孩子全程都是很兴奋、很开心的。”

作为儿童组的代课老师，崔



2021“百旺杯”华语手抄报大赛

暨羊城晚报第二十六届手抄报创作大赛

总决赛来啦

2021“百旺杯”华语手抄报大赛暨羊城晚报第二十六届手抄报创作大赛吸引近270所学校近8万名学子参与，共收到初赛作品3万余份。经评审，约670名选手成功入围决赛。

决赛地点：广东科学中心

决赛时间：8月21日（全天）

入围名单请通过大赛官方微信公众号“羊城活动派”进入“手抄报”子栏目查看

指导单位：广东省关心下一代工作委员会

战略合作：亚太森博(广东)纸业有限公司

主办单位：羊城晚报报业集团
广东省人民对外友好协会

冠名支持：PAPEROne

承办单位：羊城晚报活动大平台
羊城晚报教育发展研究院

官方微信公众号：羊城活动派

羊城活动派



Paperone 百旺复印纸



大赛咨询信息：

尤老师：020-87133373

邮箱：ycwbhdp@163.com

微信客服：ycwbhdp（请备注手抄报）