



Life of Music Therapy

聽！音樂在說話

常用歌單裡有關 「月亮」的歌



在臨床工作中，音樂治療師需要學習不同風格、語言、年代的歌曲，以便根據個案的背景與喜好，選擇適合他們的音樂進行治療。此外，治療師也可能有目的地選擇歌曲，作為介入的主體。

文中提到的「適用對象」並非「只適用」，而是我根據個案的背景與喜好，或是這樣背景的個案經常選擇或使用的歌曲。這些個案的年齡與背景大致如我寫於適用對象中的描述

接下來，介紹給大家幾首治療過程中常用的歌曲，當中提到月亮或是與月亮有關。因篇幅有限，沒辦法放很多歌曲，其他的月亮歌曲就等到明年中秋節見囉！

月亮代表我的心

鄧麗君

適用對象

- 熟悉鄧麗君、鳳飛飛，目前50歲以上。
- 熟悉的語言為華語。

如何使用

- 歌曲討論/生命回顧：
 - 關於鄧麗君年代的事物、記憶。
 - 與所愛之人的呢喃細語
- 歌詞填空：
 - 你去想一想，你去看一看，
_____代表我的心（_____填入）



城裡的月光 許美靜

適用對象

- 認識這首歌的人都可以。
- 不認識這首歌的人也可以，但60歲以下為主（歌曲於1995年發行）

如何使用

- 歌詞討論
 - 「記憶」、「思念」和「感情」為主軸，請個案選擇歌詞中能夠相映的句子。
 - 歌詞提到「若有一天能重逢」，可以同時帶到離別的主題。



月光(華語版) 王宏恩

適用對象

- 認識這首歌的人都可以。
- 不認識這首歌的人也可以。(是不是廢話哈哈)

如何使用

- 歌詞討論
 - 參閱王宏恩寫這首歌的背景，離開家鄉時阿嬤告訴他，想念的時候就抬頭看看月亮。關於「家」與「想念」。
- 聆聽與想像
 - 歌詞中描述山裡的情境非常美而且幾乎所有五感都在裡面，若個案喜歡山，是一首很適合用來進行想像的歌曲



月光

王心凌

適用對象

- 認識這首歌的人都可以。
- 不認識這首歌的人也可以。 (是廢話哈哈)

如何使用

- 歌詞討論
 - 歌詞中蒲公英象徵飄蕩的旅人，從「飄蕩的」與「未知」的角度分享對於未來的想像與感受。(也可以直接摘蒲公英來玩喔，五感體驗)
 - 難過時是否有人陪伴，若有，他如何陪伴你？若沒有，你希望被陪伴的方式是什麼？



天頂的月娘啊

許景淳

適用對象

- 熟悉閩南語的人。

如何使用

- 歌詞討論
 - 「月娘」是為傾訴的對象，與個案討論過去在感情生活上的失落、挫折，進而談到其他關於失落與孤單的主題。
- 歌唱與分享
 - 熟悉這首歌曲的人不太多，若知道可以邀請他們一起唱，以及分享許景淳的其他歌曲，例如「玫瑰人生」



【Mimi說】

個案在選擇歌曲的同時，就已經開始進行探索自我感受了（但自己並不一定知道）。歌曲與自身關係的連結，不管是在記憶裡的聲音、被歌詞理解的自己、不知道為什麼選這首歌的自己，都開啟了一段對話與探索自我的新旅程。

當然，很多時候個案選歌單純是因為好聽、喜歡，這就是關係建立的開始。治療師需要能看見與覺察歌曲選擇背後的意義，要淺談、深入對談都在於治療師為個案制定的治療目標而定。

重點是，「量身訂做的音樂治療療程」才是能夠稱為治療而非活動的第一要素喔！所以，歌曲與使用方式僅供參考，不是用來作為「音樂處方箋」而用喔！