

GEYS 4010 AS01 College Senior Seminar

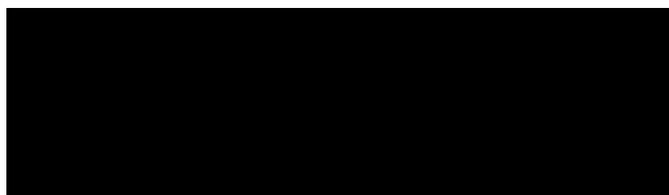
「音·晴」

關注香港人精神健康，以及探討並推廣「音樂治療」



中大音晴

音樂治療 × 情緒健康



## 目錄

1.	引言	
	1.1 計劃名稱	p. 4
	1.2 標誌設計概念	p. 4
	1.3 研究對象	p. 4
2.	背景及市場調查	
	2.1 香港人的情緒健康惡化	p. 5
	2.2 香港人情緒健康欠佳的成因	p. 5 – 6
	2.2.1 精神健康素養	p. 6
	2.3 何謂音樂治療？	p. 6 – 8
	2.4 音樂治療用於舒緩壓力及復康治療	p. 8
	2.5 前期問卷調查分析	p. 8 – 12
3.	先導計劃意義、目的及構想	
	3.1 計劃意義	p. 13
	3.2 計劃目的	p. 13
	3.3 參考類似項目及研究	p. 13 – 15
4.	先導計劃 — 《音·晴》	
	4.1 活動一：網上專頁數位推廣	p. 15 – 27
	4.2 活動二：音樂治療體驗工作坊	p. 28 – 32
	4.3 活動三：宣傳攤位 – 「奇念之樹窿」	p. 33 – 50
	4.4 困難及解決方法	p. 51 – 52
5.	計劃價值	
	5.1 重要性	p. 52 – 54
	5.2 創新精神	p. 54
	5.3 企業家精神	p. 54
	5.3.1 可行性	p. 54 – 55
	5.3.2 有效性	p. 55
	5.3.3 可持續性	p. 56
	5.3.4 未來發展	p. 56
	5.3.5 財政報告	p. 56 – 57
6.	回應問題	p. 57 – 59
7.	從其他計劃學習	

7.1 從相關計劃學習（第一組「做 mood 嘢」）	p. 59 – 60
7.2 從往屆最佳報告學習（2018/2019 伍·再拖）	p. 60
7.3 從現屆報告學習（第六組「CU We Create」）	p. 60
8. 參考文獻	p. 61 – 65
9. 附錄	
9.1 前期問卷調查	p. 66 – 69
9.2 專頁推廣網上問卷	p. 69 – 70
9.3 音樂治療工作坊問卷	p. 70
9.4 聲音導航講稿	p. 70
9.5 聲音導航聲帶 - 中大同學訪問	p. 71
9.6 樹窿體驗- 訪問問題	p. 71
9.7 「奇念之樹窿」問卷	p. 71
9.8 檔案連結	p. 71 – 72
9.9 計劃時間線	p. 72
9.10 先導計劃分工	p. 73

## 1. 引言

近年於疫情和社會爭議的陰霾之中，香港人的情緒健康該如何自救？自 2012 年，香港人 2021 年度情緒健康指數為歷年最低 [1, 2]，多項調查亦顯示港人對情緒病的認識、求助方法及關注度不足 [2, 3]。除此之外，我們察覺到身邊的中大人不單因學業，工作和生活亦引致更多負面情緒及壓力。無奈的是我們未能切身分擔憂慮，而他們仍需要尋找合適、有效的舒解渠道。縱使每個人的解壓方式不同，但研究指出音樂有助抒發情緒，以及減少焦慮、抑鬱等症狀，促進長期情緒健康 [4]。有見及此，本研究將探討香港人「情緒健康」的現況並推廣音樂治療，從而制定先導計劃「音·晴」，提升香港人對情緒健康及音樂治療的認識。本計劃將舉辦三個活動：1) 網上宣傳; 2) 大型裝置藝術 — 「奇念之樹窿」及 3) 音樂治療體驗工作坊，望為港人提供一個嶄新的減壓選擇。

### 1.1 計劃名稱

「音·晴」的概念有二：一、名字取自「陰晴」的同音。每個人的情緒和天氣一樣，總會有晴天與陰天。即使一開始天氣不似預期，但陰天過後總會放晴，希望令大家明白負面情緒並不可怕，並寓意情緒問題總會有方法改善。二、名字取自「音樂治療」的「音」字。在現今香港社會，不少人對「音樂治療」的認識尚淺。我們希望透過是次計劃加深大眾對「音樂治療」的認識，讓大家知道「音樂治療」是其中一個應對精神健康問題的專業方法。

### 1.2 標誌設計概念

圖案設計方面，標誌上面的半隻唱片代表了「音」字，象徵著「音樂治療」；下面的半個太陽代表了「晴」字，象徵著「情緒健康」。用色方面，橙色象徵溫暖、喜悅、熱情、舒適、放鬆等，橙色放在唱片後的太陽、以及光芒四射的線條上，寓意經「音樂治療」後尋找到的快樂時光。紫色象徵神祕、哀傷、孤單、複雜、壓迫感等情感，把紫色放在唱片之上，寓意「音樂治療」將負面情緒帶走。

### 1.3 研究對象

本計劃的宣傳工作對象為香港市民，而實體音樂治療體驗活動（奇念之樹窿、音樂治療體驗工作坊）主要針對中大本科生。基於普遍香港市民生活壓力大，我組原意是把計劃活動及其成果推廣至香港社區，但考慮到時間、人力及資源的限制，我們希望先從網上宣傳工作向香港市民推廣音樂治療，並同時於中大進行實體音樂活動或音樂治療體驗的初步研究。由於兩大社交平台 Instagram 與 Facebook 都是對外開放，我們能使用了 hashtag 功能，例如：#音樂、#音樂治療、#精神健康等，增加專頁在兩大社交平台的瀏覽人數，推廣至香港社會不同界別的人士認識。若然實體活動能夠順利推行，我們將參考活動成效、數據及意見回饋，與其他校內及校外機構聯絡合作，以擴展受眾層面及服務規模。

## 2. 背景及市場調查

### 2.1 香港人的情緒健康惡化

香港人的情緒健康一向為大眾社會關注的議題。綜合近年由香港政府及其他機構舉辦的多項全港精神健康研究，香港人的情緒健康持續欠佳及出現下降的趨勢。根據立法會「精神健康政策及服務」文件 [5]，截至 2018 年底，受情緒困擾並接受醫管局治療的人數高達 226,000。同一年度（2018-2019），衛生署精神健康諮詢委員會調查反映 8% 的受訪者在過去一個月有嚴重精神困擾，12 至 75 歲的受訪者認為在過去六個月精神健康狀況是一般、非常差或差 [6]。最新的三項研究包括 1) 於國際醫學權威期刊《刺針》刊登的「影響心理健康的社會政治決定因素：香港的新挑戰」[3]；2) 全港精神健康指數調查 2020 [1] 及 3) 全港抑鬱指數調查 2020 [2]，均反映以下社會實況：一、患有創傷後壓力症、抑鬱症或焦慮症人數上升[1, 3]；二、只有少於半數甚至一成人士願意向專業人士求助 [2, 3]。調查當中，超過半數（58.9%）受訪者的精神健康指數不合格 [1]，受訪市民的精神健康指數更是為近 6 年最低或抑鬱指數再創新高 [1, 2]。受訪者遇上精神問題時，較傾向自我管理、尋求家人或朋友的幫助，或擔心隱私問題 [3] 而不選擇尋求專業協助。

### 2.2 香港人情緒健康欠佳的成因

香港人情緒健康欠佳的成因主要有四項：1) 疫情及社會爭議；2) 不健康的職場文化及壓力；3) 專業精神健康支援短缺及 4) 情緒健康教育不足。

疫情及社會爭議方面，兩項研究「全港精神健康指數調查 2020」及「全港抑鬱指數調查 2020」中，分別有 38.4%和 54.5%的受訪者指出疫情和社會爭議對其精神健康有非常負面或頗負面的影響，或表示壓力來源主要是政治社會環境和疫情，分別有 65%和 62% [1, 2]。不健康的職場文化及壓力方面，香港人缺乏實際上和心理上的空間、缺乏休息時間、工作不穩定，以及因為職場衝突或上司緣故造成緊繃的職場文化 [7]。再者，香港在工作與生活平衡排行榜 2020 中排第 45 位（共 50 個地區參與），並在工作過勞排行榜中排首位 [8]，可見香港人工作過勞以致壓力過大的問題嚴重。專業精神健康支援短缺方面，本地醫療系統中，每 100,000 名香港人僅有平均 4.8 名精神科醫生為其服務，為世界衛生組織（WHO）就香港人口建議數量的一半。即使患者願意約見精神科醫生，輪候時間可以長達將近兩年，但每次會面時間平均僅有 6-8 分鐘 [9]。於短短幾分鐘的會面之中，患者又怎能輕易地解釋自己的精神問題？而醫生又如何了解患者需要？可惜的是，綜觀以上環境、職場文化及醫療支援的因素，這些問題都無法短時間內解決，並需要政府和商界的資源共同協力，才有機會為香港人於繁忙工作中維持更理想的心理健康，以及患病後得到適切的治療。故此，本計劃的切入點將針對第四個成因——情緒健康教育不足。

從本組組員自身經歷反思，香港中小學中的情緒健康教學元素限於一至兩節的生命教育課。翻查教育局的網頁資訊，中小學教育政策的工作重點主要圍繞於教學質素及學習成效、教學環境等等 [10, 11]。最接近全人教育的政策為中學教育中的生涯規劃課程

及價值觀教育，而心理健康的資源只於「特殊教育資源中心」頁面列出 [12]。此外，香港學校輔導專業人員總工會會長章景輝接受傳媒訪問時提到，現時學校的心理健康政策多是「重治療而輕預防」。雖然教育局在 2017 年修訂《中學教育課程指引》，明確規定心理、精神健康教育的課時和教學重點，但每以「校本」為主導，缺乏一個全面統籌、檢視不同學校的心理教育發展的工作流程 [13]。可見，香港中小學生的心理健康教育並不全面，莫論大學教育（推動者主要為校內心理健康關注組別/輔導機構）及職場對情緒健康的關注度。

### 2.2.1 精神健康素養

為進一步理解何謂「情緒健康教育不足」及其影響，我們可以由「精神健康素養」一詞解釋。東華學院副校長（學術）林德明於「疫情下香港人的精神健康」2020 的研究發佈報導中提及，受訪者求助意識偏低，反映社會缺乏「精神健康素養」（mental health literacy），當中涉及識別能力、認知能力及態度三個層面的問題 [14]：

- ❖ 識別能力：個人及群體識別精神健康問題的能力；
- ❖ 認知能力：對構成精神健康問題的危機意識、對病因的了解，以至自我調節和尋找專業幫助的能力；
- ❖ 態度：個人、群體和社會對精神健康問題和就此尋求幫助的觀感

不單此研究，以上提及過的情緒健康調查及其他文獻資料均能加以引證香港人的情緒素養不足。從識別能力而言，學者曾於 2016 年進行「香港精神健康素養」的研究，調查結果指出比其他情緒病，香港人更能分辨強迫症和抑鬱症（正確答案率分別得 40.1%及 36.3%）。但其餘的 11 種精神病的正確答案率少於 15%，而過半數的精神病正確答案率少於 5% [15]。針對認治能力中的「自我調節和尋找專業幫助的能力」，衛生署精神健康諮詢委員會調查顯示，正經歷精神健康問題的人中，七成半的人並不會尋求專業協助 [9]；只有少於半數甚至一成人士受情緒困擾時願意向專業人士求助 [2, 3]。態度方面，社會上對精神病的污名及誤解仍嚴重。MindHK 與香港大學、倫敦國王學院和 Time to Change UK 合辦的調查中，71% 受訪者表示不願意與精神病患者居住，而三分之一的人更表示會與被診斷有心理疾病的人斷絕來往 [16]。

基於以上的背景資料，可得知香港人的情緒健康持續下降，而了解其成因有助我組奠定可行的計劃方向和解決方法—**透過網上情緒健康教育，加強香港人的精神健康素養。**

### 2.3 何謂音樂治療？

音樂治療是以一種音樂為研究主導的專業自然治療方法，透過音樂活動、輔導技巧及心理學去改善參加者的生理、心理、社交及行為問題 [17]，目前已備受 40 多個國家認可。此自然療法在澳洲、美國、英國和加拿大已有強大的基礎，目前亦在香港開始發展。一般音樂治療師需要擁有認可學術機構的學位，同時必須要註冊及獲取相關專業機構認證 [18]。

### 使用音樂治療的目的：

在專業治療中使用音樂，是以提升個人生活質素（包括提升參加者的生理和心理健康）為目標，解決身體機能（生理）、情緒（心理）、認知和社交需要 [19]。

### 音樂治療與自己玩或聆聽音樂的不同：

自己彈奏樂器、唱歌，或者聆聽音樂目的是為了分享音樂帶來的喜悅、提供娛樂和陶冶性情，但這僅僅只是音樂上的一種交流。反觀音樂治療，是以訂立並實行治療目標為重心，音樂只是一種媒介 [18]。音樂治療師需要和治療者在音樂上建立一種互信的關係，並透過這種關係去達到治療目標。音樂治療師在評估每一位治療者對音樂的基本認知及治療需求後，會為治療者度身訂造一個適合的治療計劃，以確保提供最有效的治療 [18]。

### 音樂治療的好處：

音樂治療適合任何年齡及能力的人，無需擁有特定的音樂技能。音樂治療既能改善身體機能，也能滿足治療者的心理需求。同時，音樂治療亦能減少對藥物的依賴及減低副作用的風險。有研究顯示，此自然療法對於有語言和表達困難的病人也有幫助 [18]。

### 音樂治療的類型：

第一種類型是「接受型音樂治療」(Receptive Music Therapy)，意指治療者能夠通過聆聽音樂作出不同反應以表達情感。內容包括：透過聆聽音樂放鬆身心靈 (Music Relaxation)、透過聆聽音樂引導聯想 (Guided Imagery and Music)、透過聆聽音樂勾起對舊事的回憶 (Song Reminiscence) 及透過聆聽音樂獲啟發繪畫 (Drawing to Music) [19]。

第二種類型是「表達型音樂治療」(Expressive Music Therapy)，意指治療者能夠積極參與創作音樂的活動。內容包括：即興創作音樂 (Improvisation)、打鼓 (Drumming)、唱歌 (Vocalization)、彈奏或敲打樂器 (Instrument playing) 及作曲 (Composition) [19]。

### 音樂治療的治療範疇 [19]：

- ❖ 語言、表達能力
- ❖ 認知能力、專注力
- ❖ 溝通技巧及社交能力
- ❖ 身體機能，例如：肌肉發展
- ❖ 情緒管理能力

### 最常見適合接受音樂治療的對象 [19]：

- ❖ 精神病復康 (精神分裂症、抑鬱症、躁鬱症、癲症等) [18]
- ❖ 自閉症患者
- ❖ 弱能人士、認知障礙症 (阿滋海默氏症、帕金森症等) [18]
- ❖ 腦退化症患者

- ❖ 中風人士
- ❖ 特殊需要兒童 (發展遲緩、過度活躍、專注力不足等) [18]
- ❖ 寧養服務 [18]

## 2.4 音樂治療用於舒緩壓力及復康治療

雖然音樂治療廣泛應用於以上所提及的治療範疇及對象，但近年尤其於疫情中，音樂治療的應用亦逐漸延伸到醫療人員、大學生的工作及學習壓力 [20] 紓緩，並減少成年學生的抑鬱症狀 [21]。Giordana et al., 2020 的研究針對意大利抗疫的醫療人員，並選用「接受型音樂治療」(Receptive Music Therapy)和透過聆聽音樂引導聯想 (Guided Imagery and Music)，為期五週。結果發現所用的音樂治療活動顯著地減低醫療人員的疲勞、悲傷、恐懼及憂慮指數，同時也能幫助情緒表達、增強自我認知、社交連結及提供個人助力 [22]。另一研究 Aalbers et al., 2020 則使用屬於「表達型音樂治療 (Expressive Music Therapy) 的 Emotion-regulating Improvisational Music Therapy (EIMT) 減低成年學生的抑鬱症狀並幫助控制情緒 [21]。與其他研究結果相似，音樂治療都能改善研究對象的情緒健康，包括減少悲傷、壓力、焦慮等負面情緒，並提高對事物的興趣及能量等正向效果。我組認為音樂治療的效用不止於病患，而能夠融入於一般健康人士的生活之中。因此我組確立了另一項目——**推廣音樂治療，並透過活動嘗試引導香港人加入音樂治療元素於日常生活中，以改善及維持精神健康。**

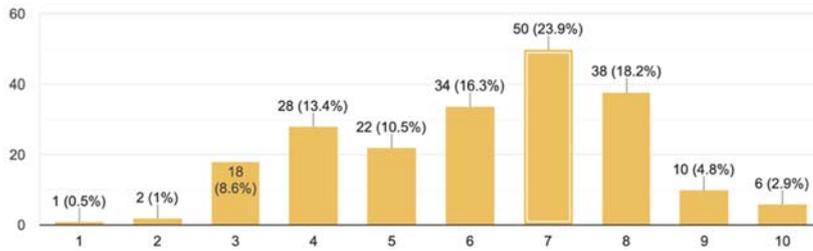
## 2.5 前期問卷調查分析

上述的文獻回顧為研究建立了基礎。我們參考了文獻提出香港人精神健康欠佳的普遍性，可能成因和音樂治療的內容、好處及服務對象，設立一項問卷調查，希望能藉調查數據**了解香港人及中大本科生 1) 精神健康；2) 對音樂治療的認識；3) 對音樂治療的接受程度和可行並有效的推廣模式**，支持文獻所提出的理論，以及為我們日後的先導計劃提供基礎。是次網上問卷調查於 6-10/10 月進行，我們採用了簡單隨機抽樣及滾雪球抽樣方式，主要在各大社交平台、通訊軟件等方法發送網上問卷的超連結 (Hyperlink) 予香港人及中大本科生。我們也發送問卷給認識的中大生，並提醒同學可以替我們轉發至有興趣做問卷的中大同學。使用網上問卷可以解決實體問卷經常會遇到的地理和時空限制，從而加大我們的樣本容量 (Sample Size) 和接觸更多來自不同背景的香港人及中大本科生。最後我們一共接收了 209 份有效的表格回覆，詳細題目請見附錄一。

### 受訪者精神健康欠佳

問卷結果得知，66% 受訪者認為個人精神健康達 6 分或以上 (圖一)。為更客觀量度受訪者的精神健康，是此問卷加插了「一般健康問卷」(General Health Questionnaire-12, GHQ-12) [23]，總分最高可得 36 分，得 15 分或以上可界定為受精神困擾，得分越高表示困擾情況越嚴重 [24]。整體受訪者的 GHQ 平均分為 16.3，得分等於或超過 15 分者高達 63.1% (圖二)。縱觀而言，72% 受訪者認為香港人壓力指數高達 9 分或以上 (圖三)。

你認為你的精神健康狀況如何？ Overall, how would you rate your mental health?  
209 responses

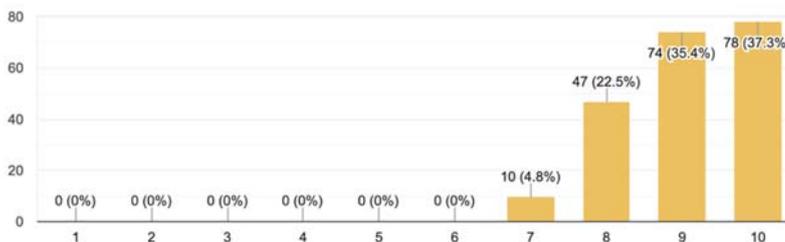


圖一



圖二

普遍而言，你認為香港人的壓力指數有多少？ Generally speaking, what do you think is the stress index of Hong Kong people?  
209 responses



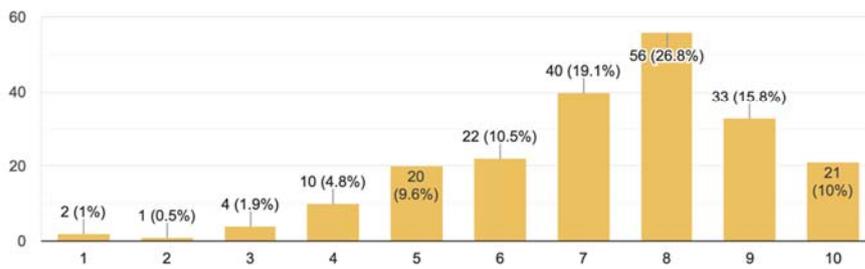
圖三

### 遇到精神困擾時，少於一半受訪者會主動尋求協助

雖然 82.3%受訪者比較關心情緒健康（達 6 分或以上）（圖四），只有 46.9%受訪者情緒欠佳時會主動尋求協助改善情緒健康，當中尋求專業人士協助僅有 35.1%（圖五）。89.2%及 48.6%的受訪者會分別向關係親密得朋友和家人協助，相反過半數不尋求協助的原因包括「認為壓力大很平常」、「情況不至於看醫生」、「難以啟齒」或「認為尋求協助是軟弱的行為」（圖六）。以上的數據與全港情緒健康調查吻合，而受訪者不主動尋求協助的原因可能源於社會壓力及對精神病了解不足，更讓我們相信情緒健康教育有其價值。

總括而言，你有多關心自己嘅情緒健康? Overall, how much attention do you pay to your mental health?

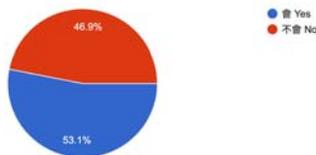
209 responses



圖四

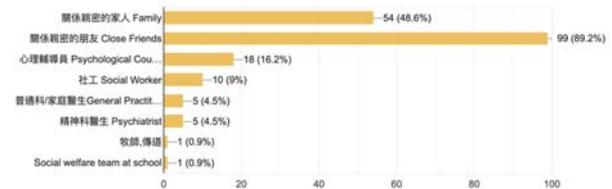
假如情緒健康欠佳，你會否主動尋求協助? If your mental health level reduces, will you seek help actively?

209 responses



承上題，你會向什麼人士尋求協助?(可選多於一個答案) As from the last question, who would you seek help from? (You may choose more than 1 option)

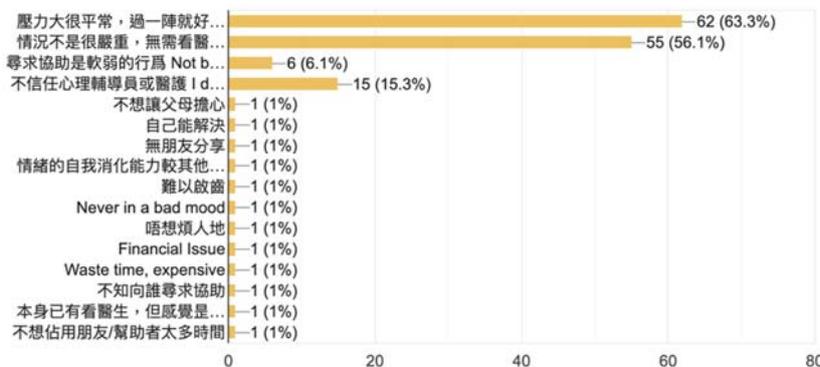
111 responses



圖五

承上題，為何你不會主動尋求協助去改善情緒健康? As from the last question, why won't you seek help to improve mental health?

98 responses



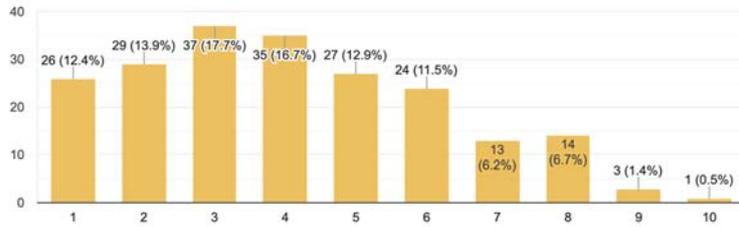
圖六

### 受訪者對音樂治療了解不足

大部分 (73.7%) 受訪者認為自己對音樂治療的了解不足 ( $\leq 5$  分) (圖七)，普遍受訪者對音樂治療的內容及用途不太了解，平均正確答案率分別只得 53.9% (圖八) 及 45.4% (圖九)。可見音樂治療於香港並不普及，並需多加推廣。

你認為自己對音樂治療的了解有多少？What do you think about your understanding to music therapy?

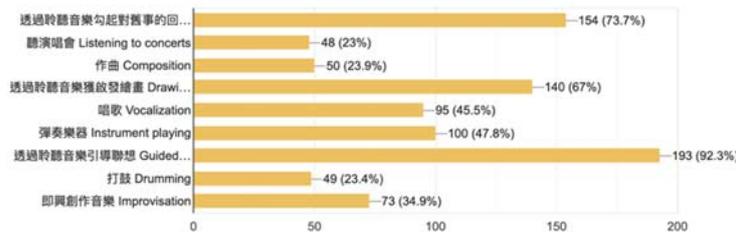
209 responses



圖七

你認為以下哪些是音樂治療法？(可選多於一個) Which of the following do you think music therapy includes? (You may choose more than one choice)

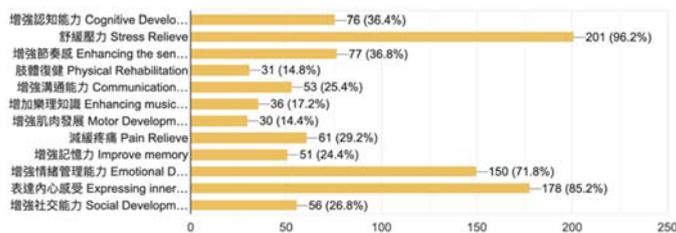
209 responses



圖八

你認為以下哪些是音樂治療的好處？(可選多於一個) Which of the following do you think is/are the benefit(s) of music therapy? (You may choose more than one choice)

209 responses



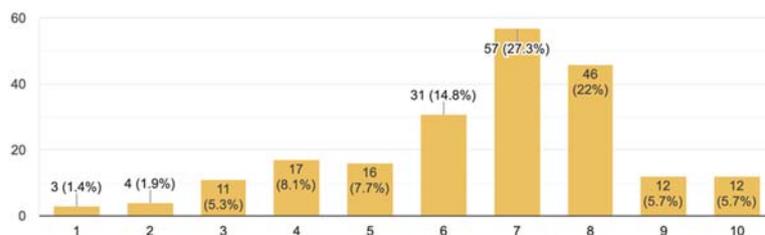
圖九

### 過七成受訪者會考慮以音樂治療舒緩壓力

除了現有的解壓方式，大部分（75.6%）受訪者會考慮以音樂治療舒緩壓力（≥6 分）（圖十），82.3%受訪者願意嘗試音樂治療工作坊（≥6 分）（圖十一）。本組曾考慮到每個人解壓方式不同，而憂慮香港人有多需要音樂治療。從調查得知，受訪者對音樂治療接納程度頗高，而計劃亦希望能為受眾帶來新選擇和音樂治療的體驗機會。

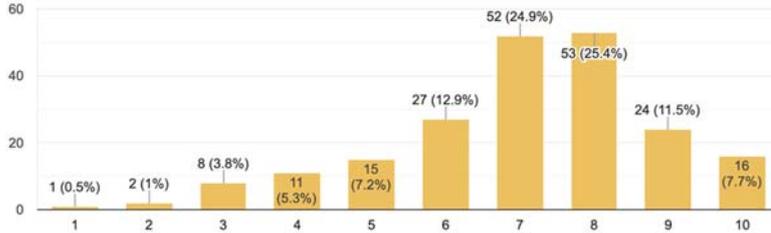
除了你自己現有的舒壓方式，你多大程度會考慮以音樂治療舒緩你的壓力？In addition to your existing stress relief methods, to what extent would you consider music therapy to relieve your stress?

209 responses



圖十

如果你能夠參加一個音樂治療工作坊，你多大程度願意嘗試音樂治療？ If there is a music therapy workshop, how willing are you to try music therapy?  
209 responses



圖十一

### 選用社交媒體、學校作為推廣媒介

100%及 96.7%受訪者分別認為音樂治療推廣不足及香港人對精神健康關注不足（圖十二），與本組的日常觀察對應。調查所得，受訪者認為透過社交媒體、學校、家人/朋友/同事最能提升香港人對音樂治療的認識和精神健康關注（圖十三）。因此，為擴大受眾及計劃的影響力、並確保宣傳方法有效並可行，本組選用及作為宣傳媒介，並於中大舉辦實體體驗活動，冀能以群眾力量，由參加者將體驗的感想分享給身邊的家人、朋友和同事，提升香港人對音樂治療的關注。

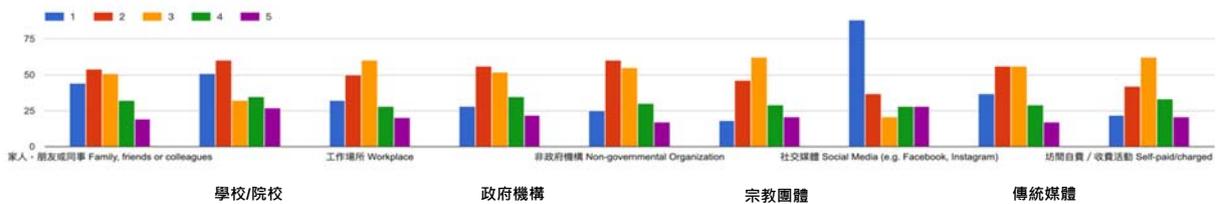
你認為音樂治療在香港的推廣足夠嗎？ Do you think there is sufficient promotion of music therapy in Hong Kong?  
209 responses

你認為香港人對精神健康的關注足夠嗎？ Do you think Hong Kong people pay enough attention to mental health?  
209 responses

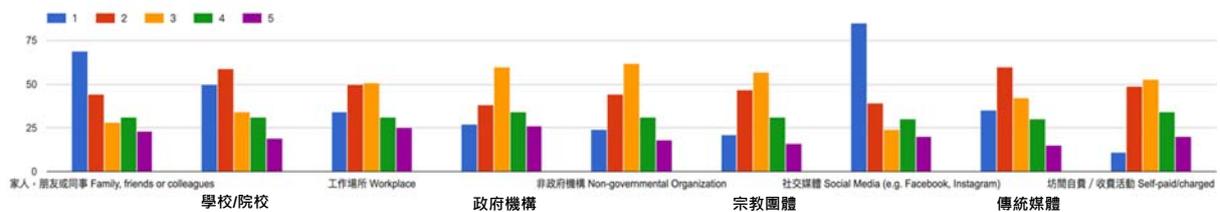


圖十二

你認為以下哪5個途徑最能提升香港人對音樂治療的認識？（以1為最能提升） Which are the top 5 effective ways to increase Hong Kong people's understanding in music therapy? (1 is the most effective)



你認為以下哪5個途徑最能提升香港人對精神健康的關注？（以1為最能提升） Which are the top 5 effective ways to arouse Hong Kong people's awareness to mental health? (1 is the most effective)



圖十三

### 3. 先導計劃意義、目的及構想

#### 3.1 計劃意義

我們希望透過了解中大人對音樂治療及精神健康的認知程度、認知途徑和接受程度，找出目前中大人普遍對兩者的了解，從而制定相應的方案，提升香港人對兩者的關注及認知。我們會先以先導計劃——「音·晴」作起步，先以中大人作試點，以中大人為主要服務對象。是此計劃意義有二，現闡述如下：

一，據問卷調查發現，大部份香港人的精神健康欠佳，並在處理此問題時欠缺主動性，較少主動尋求協助。因此，我們期望以網上的社交媒體宣傳，以及實體的資訊性攤位，向受眾宣傳精神健康的重要性，同時主動提供各類的處理方法，藉此達到公眾教育的目的。

二，因音樂治療在香港社會推廣及支援嚴重不足，令到大部份港人對音樂治療的認知不足，甚至有誤解。我們期望透過一系列的網上（社交媒體）和實體（宣傳攤位及音樂治療工作坊）的活動，提升港人對音樂治療的認知，同時宣傳音樂治療，主動為香港人提供一個專業的解決方法。

#### 3.2 計劃目的

目的	活動一： 網上專頁數位 推廣	活動二： 音樂治療工 作坊	活動三： 實體宣傳攤位 《奇念之樹窿》
1. 提升香港人對精神健康的關注	✓		
2. 提升中大學生對精神健康的關注			✓
3. 增加香港人對音樂治療的認知	✓		
4. 增加中大學生對音樂治療的認知		✓	✓
5. 為中大的學生提供親身體驗音樂治療的機會		✓	✓

#### 3.3 參考類似項目及研究

##### 情緒健康/音樂治療宣傳

為了解如何宣傳情緒健康，我們參考了香港公開大學 2017 的 WeCare Fund Project — 「Open Care, Open Heart 開心·關心·同理心」[25]。由大學生自發的計畫中，他們透過四個情緒健康宣傳攤位，舉辦了不同活動及遊戲，例如向途人介紹自殺成因及誤解、減壓方法資訊版、busking 表演，分別提升參加者對情緒健康的關注、情緒病的認識和解決方法。為量行活動成效，他們派發問卷量度參加者對自殺成因及求助方法的認識。

計劃最終能達到提升情緒健康的關注和預防自殺的目的，受惠人數高達 10200 名公開大學學生。

另外，我們亦參考了美國波士頓大學 (Boston University) 一年一度的情緒關注項目 “Wellness Fair”。Wellness Fair 的目的包括介紹情緒健康資源及貼士、令同學能自信地討論情緒健康及積極維持精神健康。計劃達到 100% 參加者更關注情緒健康、100% 參加者更了解改善精神健康的方法、98% 參加者認為自己更能幫助情緒受困的同學、93% 參加者會在情緒低落時，更願意尋求協助等成效。Wellness Fair 的舉辦組織 Student Health Services 於 2021 年亦有舉辦 Mindfulness Workshop，教導學生靜觀中的呼吸練習及靜觀療法 (mindfulness) [26]。

雖然音樂治療的宣傳參考甚少，我們留意到近年中大組織對音樂治療的關注及推廣，包括中大情緒關注組織 uBuddies 2021 年 10 月底於社交媒體介紹音樂治療的資訊，以及 11 月舉辦的音樂治療體驗工作坊 [27]、伍宜孫書院於 2020 年 2 月舉辦由註冊音樂治療師帶領的 “Emotion Wellness Support through Music” 工作坊 [28]，以及 2021 年 10 月舉辦的靜觀體驗工作坊 [29]。

從以上搜索可見，情緒健康及音樂治療推廣於外國及本地大學，甚至中大有其市場及必要性。因此，我們的先導計畫的兩個活動 — 網上專頁數位推廣及實體宣傳攤位介紹情緒病的成因和症狀等、音樂治療的好處和形式等，鼓勵同學參加音樂治療，或用音樂配合靜觀的呼吸練習放鬆和減壓。

### 「奇念之樹窿」— 音樂治療體驗

「樹窿」裝置參考了美國、加拿大流動靜觀室的概念，志在提供一個既平靜及隱密的環境、方便及合宜的方式減壓及放鬆。例子包括 2018 年成立的 BeTime (美國紐約)、The Zen Project 改裝校巴建成的流動靜觀室 (美國)、The Meditation Station (美國)、Meditation Works (加拿大) 等等 [30-33]。

參考以上流動靜觀室所提供的靜觀課程，我們的聲音導航聲帶望能達到放鬆、減壓及平靜的效果。聲帶主要兩個元素 — 1) 背景音樂，2) 呼吸練習及聲音導航。坊間例如 YouTube、Spotify、Apple Music 已存有無數放鬆音樂清單。網上都有不少聲音導航的呼吸練習的資源，其中一例子為美國心理博士及治療師 Margaret Wehrenberg 網站中的呼吸練習錄音 [34]。

從以上搜索可見，流動靜觀室的市場價值有上升的趨勢，同時配合都市人的精神需求。而我們的「樹窿」裝置更揉合創新的外觀，名稱更帶有「接收所有不快和抱怨」的寓意，與香港人文化連結。聲音導航和呼吸練習的做法都是音樂治療師或情緒治療師沿用的方法，有助確立我們聲帶的基礎。

## 音樂治療工作坊

我們有參考其他不同關於音樂治療對情緒病或精神健康的計劃及研究，並了解他們的成效。一個關於以音樂為媒介治療特殊兒童的研究中，研究人員以即興音樂、音高聽辨能力訓練、歌曲接唱方式等不同的方式去嘗試改善不同類別的特殊兒童，當中包括嚴重自閉症、學習障礙及情緒障礙等 [35]。而另一個研究則探討音響治療對憂鬱症患者的成效，當中的研究結果發現音樂治療對於有正面成效，例如增加患者愉悅感、緩不適的身心症狀，如胸悶，心悸 [36]。整體而言，這些研究肯定音樂治療對於情緒健康及精神健康的成效，有助確立我們計劃的基礎。

## 4. 先導計劃—音晴

我們已通過網上資料、文獻和問卷調查找出音樂治療及情緒健康於香港的現況及成因。先導計劃會以一個網上活動及兩個實體活動為主導，包括網上 Instagram 及 Facebook 專頁推廣、宣傳攤位—「奇念之樹窿」和音樂治療工作坊來嘗試推廣情緒將康和音樂治療。

### 4.1 活動一：網上專頁數位推廣

日期	10-12/2021，為期 3 個月
社交媒體平台	Instagram 與 Facebook
對象	使用 Instagram 及 Facebook 的學生與及社會大眾（不只限於中大學生）
專頁總瀏覽次數	Instagram 2652 次; Facebook 657 次
目的	<p>活動呼應計劃其中 2 個目的</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 提升香港人對精神健康的關注</li><li>3. 增加香港人對音樂治療的認知</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>● 進行多媒體宣傳 利用兩大社交平台，宣傳並加強大眾對音樂治療的認識及對精神健康的關注</li><li>● 作為一個學習平台 深入淺出地介紹與音樂治療及精神健康相關的專業知識，為大眾提供學習額外知識的機會</li><li>● 促進交流 為大眾提供應對情緒問題時的方法，創造平台予大眾分享知識及透過問答環節進行交流</li><li>● 活動推廣 宣傳並推廣本計劃的活動，從而提高大眾參與度</li></ul>

選擇 Instagram 及 Facebook 平台的原因	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instagram 及 Facebook 為坊間普及使用，並設有多種互動功能，可提高接觸率及活動趣味性</li> <li>2. Instagram 用戶年齡層較年輕，例如：小學生至大學生；而 Facebook 用戶年齡層更廣，例如：成年人及中年人士；可進一步加大宣傳效果</li> <li>3. Instagram 及 Facebook 也能透過定期（每月）問卷調查和投票功能收集意見回饋，繼而檢視並持續改善專頁質素</li> </ol>
形式	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 定期發佈帖文及限時動態，分享音樂治療和精神健康的知識</li> <li>• 除發佈帖文以外，還會以投票、問答、短片、小遊戲等方式推廣音樂治療及提高社會大眾對精神健康的關注</li> </ul>
專頁內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 音樂治療的定義、種類、受眾與治療模式</li> <li>• 有關精神健康的資訊，例如：導致精神健康欠佳的因素、不同的精神健康問題等</li> <li>• 活動宣傳帖文及限時動態</li> </ul>

#### 4.1.1 帖文內容 工作實行時間線

10月上旬	背景調查及貼文設計
10月中旬	帖文 1-3： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 研究項目簡介</li> <li>○ 預期活動簡介</li> <li>○ 名稱及 Logo 設計介紹</li> </ul>
10月下旬	帖文 4-6： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 音樂治療的定義解釋</li> <li>○ 活動介紹</li> <li>○ 對音樂治療的常見誤解</li> </ul>
11月上旬	帖文 7-9： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 音樂治療體驗工作坊 宣傳 x 3</li> </ul>
	帖文 10-12： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 音樂治療的對象</li> <li>○ 音樂治療定義解釋（音樂層面及治療層面）</li> <li>○ 音樂治療的類型</li> </ul>
11月中旬	帖文 13-15： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 精神健康的定義</li> <li>○ 常見精神健康問題</li> <li>○ 導致精神健康問題的因素</li> </ul>
11月下旬	帖文 16-18： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 宣傳攤位 – 《奇念之樹窿》 宣傳 x 3</li> </ul>
11月下旬後	待續

## 有關中大音晴

帖文  
1-3:  
10月  
中旬



cuhkmusictherapy Hello! 大家好  
唔知大家有冇聽過「音樂治療」呢?  
你地又對自己嘅精神健康有幾關注?

我哋係一班來自香港中文大學 伍宜孫書院 Final Year  
嘅學生  
我哋而家進行緊一個 Research Project  
呢個項目係關於:  
1 音樂治療  
2 精神健康

嚟緊我哋會出唔同嘅 Post 令大家認識更多「音樂治療」  
呢個自然療法  
同時亦會有唔同嘅活動比大家參與

希望藉住介紹「音樂治療」提高社會大眾對精神健康  
嘅關注

希望大家多多支持~  
而家大家可以填個問卷先~  
(Link in BIO @cuhkmusictherapy)  
<https://docs.google.com/forms/d/ej1FA1pQLSf10EIKirp6mpSXpNMT3HdsktnBFjysoBQ2197iinnTmNSlg/viewform>

\*\*提醒大家 搵番去 @cuhkmusictherapy 嘅主頁就會  
見到我地 Logo 嘅全圖  
下一個 Post 會介紹我地嘅活動內容~  
大家記住留意喇

#cuhkmusictherapy #musictherapy #mentalhealth  
#cuhk #中大音晴 #音樂治療 #精神健康

cuhkmusictherapy Hello! 大家好  
唔知大家有冇聽過「音樂治療」呢?  
你地又對自己嘅精神健康有幾關注?

今次想同大家介紹下我哋個名同埋 Logo~  
究竟點解會叫做「音·晴」呢?  
我哋個 logo 又點解會係咁嘅樣呢?

[名字意思]

首先,我哋第一個 Concept 取自「陰晴」嘅同音~

每個人嘅情緒同天氣一樣 總會有晴天 陰天  
即使天氣一開始有幾差都好 陰天過後總會放晴

我哋希望藉住呢個 Project  
令大家明白到負面情緒並唔係咁可怕嘅事 大家都可以  
勇敢面對  
同時亦希望可以喚醒中大同學們  
甚至係都市人們 一直對精神健康嘅重視

除此之外,我哋個名嘅另一個 Concept 取自「音樂治療」  
嘅「音」字

我哋明白到有唔少人可能會對「音樂治療」認識唔多  
大家可能以為「音樂治療」就只係聽下歌 唱下 k  
咁簡單  
但其實「音樂治療」仲包含左好多唔同嘅嘢

我哋希望透過今次 Project 加深大眾對「音樂治療」嘅  
認識  
同時令大家知道「音樂治療」其實係其中一個應對精神健康  
問題嘅專業方法  
咁就可以提供多一個選擇比大家處理精神健康問題

cuhkmusictherapy Hello! 大家好  
唔知大家有冇聽過「音樂治療」呢?  
你地又對自己嘅精神健康有幾關注?

《音·晴》嚟緊都會有唔同活動帶比大家~

1 定期更新 Instagram & Facebook 專頁  
帖文內容包括:  
• 音樂治療資訊  
• 精神健康關注  
• 宣傳活動詳情

2 宣傳攤位 (中大)  
想知道自己對「音樂治療」有幾了解?  
又或者想知道自己精神健康嘅程度?  
咁就要嚟我地嘅宣傳攤位喇~

3 我哋到時會有啲小游戏 比大家玩  
• 等大家認識多啲「音樂治療」

4 亦都會有精神健康測試 比大家做下  
• 比大家評估下自己嘅壓力水平去到邊

\*\*活動詳情稍後會再公佈  
記得留意我地 Instagram 同 Facebook 喇

5 音樂治療工作坊 (中大)  
講咗咁耐……都係想親身體驗「音樂治療」?  
絕對冇問題呀~ 嚟參加我地嘅音樂治療工作坊啦!

我哋好榮幸邀請到一位註冊音樂治療師嚟到中大  
為同學舉行一個實體嘅工作坊  
想了解更多「音樂治療」嘅大家 就記住唔好錯過喇

## 有關音樂治療

帖文  
4-6:  
10月  
下旬



**音樂治療是……**  
*Music Therapy is...*

- Music therapy actually refers to the planned and purposeful use of music
- To satisfy the therapist's physical, psychological, emotional, and cognitive and social needs
- Thereby improving their mental and physical health

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂治療是……**  
*Music Therapy is...*

- Conducted by a credentialed professional who has completed an approved music therapy program
- The clinical and evidence-based use of music interventions
- To accomplish individualized goals within a therapeutic relationship

@CUHKMUSICTHERAPY

Music  
Therapy

@CUHKMUSICTHERAPY

**自己聆聽音樂屬於音樂治療嗎？**  
*Is listening to music by ourselves regarded as Music Therapy?*

???

@CUHKMUSICTHERAPY

**自己聆聽音樂屬於音樂治療嗎？**  
*Is listening to music by ourselves regarded as Music Therapy?*

不屬於 ❌

因為在自己聆聽音樂的過程中，並沒有訂立和實行治療目標。

@CUHKMUSICTHERAPY

**自己聆聽音樂屬於音樂治療嗎？**  
*Is listening to music by ourselves regarded as Music Therapy?*

No ❌ Listening to music by ourselves is not regarded as Music Therapy. Because no treatment goals were established or implemented.

@CUHKMUSICTHERAPY

帖文  
10-  
12:  
11月  
上旬

**音樂治療對象？**  
**TARGETS OF MUSIC THERAPY?**

- 兒童 CHILDREN
- 成人 ADULTS
- 長者 ELDERLY
- 自闭症患者 AUTISM
- 肢體障礙人士 PHYSICALLY DISABLED
- 情緒病患者 MOOD DISORDER

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂治療對象？**  
**TARGETS OF MUSIC THERAPY?**

只適合這兩組人？  
*Only suitable for these two groups?*

- 情緒病患者 MOOD DISORDER

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂治療對象？**  
**TARGETS OF MUSIC THERAPY?**

- 兒童 CHILDREN
- 成人 ADULTS
- 長者 ELDERLY
- 自闭症患者 AUTISM
- 肢體障礙人士 PHYSICALLY DISABLED
- 情緒病患者 MOOD DISORDER

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂？**  
**MUSIC?**

具體而言，現地指任何以聲音組成的編碼。

包括：

- 有音樂器 (例如：鋼琴等)
- 無音樂器 (例如：打鼓)
- 歌聲

@CUHKMUSICTHERAPY

**治療？**  
**THERAPY?**

治療是一種解決健康問題的手段。

在音樂治療裏：

- 音樂是一個媒介
- 治療目標是幫助音樂治療師與受治療者建立一種在音樂上的互相關係，透過這種三角關係來達到治療目標。

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂？**  
**MUSIC?**

GENERALLY SPEAKING, IT REFERS TO ANY ASST THAT COMPOSED OF SOUND INCLUDING:

- PITCH INSTRUMENTS (E.G. PIANO)
- NON-PITCH INSTRUMENTS (E.G. DRUMMING)
- SINGING

@CUHKMUSICTHERAPY

**治療？**  
**THERAPY?**

THERAPY IS A SOLUTION TO HEALTH PROBLEMS. IN MUSIC THERAPY:

- MUSIC IS A MEDIUM
- THERAPEUTIC GOALS ARE THE MAIN FOCUS
- MUSIC THERAPIST WILL ESTABLISH "MUTUAL TRUST" RELATIONSHIP WITH THE CLIENT BY USING MUSIC. THERAPEUTIC GOALS COULD BE ACHIEVED THROUGH THE TRIANGULAR RELATIONSHIP.

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂治療類型？**  
**CATEGORIES OF MUSIC THERAPY?**

- 接受型的音樂治療 RECEPTIVE MUSIC THERAPY
- 表達型的音樂治療 EXPRESSIVE MUSIC THERAPY

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂治療類型？**  
**CATEGORIES OF MUSIC THERAPY?**

**1** 接受型的音樂治療 RECEPTIVE MUSIC THERAPY

治療者透過聆聽音樂作出不同反應或以不同方式表達自己的情感

- 透過聆聽音樂放鬆身心
- MUSIC RELAXATION
- 透過聆聽音樂引導聯想
- GUIDED IMAGERY AND MUSIC
- 透過聆聽音樂勾引起對事件的回憶
- SONG REMINISCENCE
- 透過聆聽音樂促進身體繪畫
- DRAWING TO MUSIC

@CUHKMUSICTHERAPY

**音樂治療類型？**  
**CATEGORIES OF MUSIC THERAPY?**

**2** 表達型的音樂治療 EXPRESSIVE MUSIC THERAPY

治療者透過參與創作曲樂的活動

- 非詞創作音樂
- IMPROVISATION
- 打鼓
- DRUMMING
- 唱歌
- VOCALIZATION
- 彈奏或敲打樂器
- INSTRUMENT PLAYING
- 作曲
- COMPOSITION

@CUHKMUSICTHERAPY

# 有關精神健康

帖文  
13-  
15:  
11月  
中旬

**甚麼是精神健康?**  
**What is Mental Health ?**

A. 經常心情舒暢  
Always in a good mood

B. 完全沒有壓力  
Totally without pressure

C. 能有效工作  
Able to work effectively

D. 在人際關係上得到滿足  
Good interpersonal relationships

WHAT DO YOU THINK?

甚麼是精神健康?  
**What is Mental Health ?**

根據世界衛生組織2007年的一份聲明，精神健康定義為：「一種安樂的狀態。在這種狀態中，每個人能夠瞭解自己的潛力，能夠處理一般的生活壓力，能夠有成效地工作，並能夠對社會作出貢獻。」

甚麼是精神健康?  
**What is Mental Health ?**

According to a statement of World Health Organization in 2007, Mental health is defined as: "A state of peace. In this state, Everyone understand their own potential and is able to handle under normal life pressure, able to work effectively, and be able to contribute to society."

以下哪項是常見精神健康問題?  
Which of the following are common mental health problems?

A. 焦慮症  
Anxiety disorder

B. 抑鬱症  
Depression

C. 思覺失調/精神分裂症  
Schizophrenia

D. 躁狂抑鬱症  
Bipolar disorder

WHAT DO YOU THINK?

**焦慮症**  
**Anxiety disorder**

- 經常不安或感覺緊張
- 易怒
- 難以控制的心跳、氣促
- 注意力難以集中、腦袋一片空白
- 睡眠障礙 (例如失眠)
- 容易感到疲勞
- 煩躁
- 肌肉僵硬緊繃 (常見於頸項)

**抑鬱症**  
**Depression**

- 感到疲勞乏力、情緒低落
- 對任何事物都失去興趣
- 失眠、容易發脾氣
- 食慾不振、體重或體重暫時驟升
- 自傷企圖、自傷或瀕臨
- 專注力下降、失去學問動機
- 容易感到內疚、自責或覺得無人喜歡自己
- 反覆有死亡、自殺念頭

**躁狂抑鬱症**  
**Bipolar disorder**

- 躁狂上升期
- 睡眠的需求降低
- 自我膨脹的自尊或講話異常誇大
- 講話變得又快又多，而且無法停止
- 容易分心、無法專注
- 精力異常旺盛
- 不能理智消費
- 躁狂症狀
- 躁狂期的症狀大同小異

**思覺失調/精神分裂症**  
**Schizophrenia**

主要影響到腦案的「思考」與「知覺」，包括：

- 正性症狀：妄想、幻覺、幻聽、思想紊亂
- 負性症狀：情感遲鈍、自我封閉、情感冷淡、興趣矛盾
- 認知障礙：思考混亂難以專注、難以執行或決定
- 情緒與焦慮症狀
- 睡眠節律問題，例如：失眠、生理節律異常

**焦慮症**  
**Anxiety disorder**

- Fidgeting or feeling nervous
- Irritability
- Uncontrollable worries
- Difficulty in concentrating
- Sleeping disorders (e.g. insomnia)
- Get tired easily
- Headache
- Muscle stiffness (common seen in the neck & shoulders)

**抑鬱症**  
**Depression**

- Feel tired, depressed and exhausted
- Loss interest in everything
- Irritable and easy to lose temper
- Loss of appetite, binge eating, or sudden weight loss/gain
- Difficulty in falling asleep, waking up early or drowsy
- Cannot concentrate and loss of motivation to learn
- Easily feel excessively guilty, self-blaming or feel that no one likes oneself
- repeated thoughts of death and suicide

**思覺失調/精神分裂症**  
**Schizophrenia**

Mainly affect the ability of "thinking" and "perception", including:

- Positive symptoms: delusions, hallucinations
- Negative symptoms: association disorder, sleeplessness, emotional apathy/indifference
- Cognitive impairment: Confusion, inability in concentration, execution and decision making
- Irritation and anxiety symptoms
- Sleeping disorders, such as insomnia, abnormal circadian rhythm

**躁狂抑鬱症**  
**Bipolar disorder**

Symptoms of "manic phase":

- Reduced need for sleep
- Abnormally sparse of self-esteem
- Speaking fast and could not be stopped
- Easily distracted and unable to concentrate
- Abnormally high energy
- Cannot consume wisely

Symptoms of "depressed phase":

- Similar to the symptoms of depression

**有甚麼因素導致精神健康問題?  
What are the factors causing Mental Health problems?**

A. 生理因素  
Physical factors

B. 心理因素  
Psychological factors

C. 環境因素  
Environmental factors

D. 遺傳因素  
Heredity factors

WHAT DO YOU THINK?

**生理因素  
Physical factors**

- 腦部化學物質失調
- 腦部受損 (中風)
- 毒物和酒精 (葷藥、啤酒)
- Destruction of brain chemicals
- Brain damage (stroke)
- Poison and alcohol (Drug and alcohol abuse)

**心理因素  
Psychological factors**

- 個人性格 (想法比較悲觀)
- 情緒波動
- Personality (People having more pessimistic thoughts)
- Mood swings

**環境因素  
Environmental factors**

- 生活壓力
- 重大轉變
- 腦部創傷
- 藥物作用
- Life pressure
- Huge changes in life
- Brain trauma
- Drug effect

**遺傳因素  
Heredity factors**

部份精神病有遺傳傾向，例如：

- 精神分裂症
- 躁狂抑鬱症

Some mental illnesses are inheritable.

- Schizophrenia
- Bipolar disorder

**有關活動宣傳**

帖文  
7-9:  
11月  
上旬  
  
音樂  
治療  
體驗  
工作  
坊宣  
傳

MUSIC  
MUSIC  
MUSIC

MUSIC  
MUSIC  
MUSIC  
MUSIC  
MUSIC

THERAPY  
THERAPY  
THERAPY  
THERAPY

Music Therapy Workshop  
Date: 11 / 11 / 2021 ( Thursday )  
Time : 5 : 30 PM - 7 : 00 PM  
Venue : WYS UC/F C/ab  
Quota : 20 people

音樂治療體驗工作坊  
日期：11 / 11 / 2021 ( 星期四 )  
時間：5 : 30 PM - 7 : 00 PM  
地點：伍宜孫書院UC/F創意實驗室  
名額：20人

THERAPY  
THERAPY  
THERAPY  
THERAPY

帖文  
16-  
18:  
11月  
下旬  
宣傳  
攤位  
-  
《奇  
念之  
樹  
窿》  
宣傳



**cuhkmusictherapy 「奇念之樹窿」**呢個診法來自「祈念之樹」呢本書。  
「故事中，有一棵具有神奇力量的樹，樹窿。聆聽者；把所有不快或抱怨都傾訴於樹窿 只要向它祈念，就可以實現心願。」

「奇念」意指奇特的想法，延伸至 emotional spectrum (情緒光譜)

「樹窿」意指聆聽者，把所有不快或抱怨都傾訴於樹窿

寓意：營造一個放鬆自然的環境，能讓參加者體驗靜觀及音樂療法

呢個樹窿嘅設計都包含咗三個概念！

- 1) 流動靜觀室 (Mobile Meditation Room)
- 2) 音樂/聲音引導
- 3) 環境及空間營造的放鬆氛圍 (自然、狹小的空間、微弱燈光)

想了解更多就記住繼續留意我哋啦！

《音·睛》希望藉住介紹「音樂治療」提高社會大眾對精神健康嘅關注  
希望大家多多支持~

#cuhkmusictherapy #musictherapy #mentalhealth  
#cuhk #中大音睛 #音樂治療 #精神健康

**cuhkmusictherapy 睇睇睇！**  
我哋嘅宣傳攤位 - 《奇念之樹窿》就快舉行喇！  
係咪好興奮呢

同大家簡單講下活動詳情先

我哋會係 11月23號，即係星期二  
由 1:30pm 至 6:30pm 縣中大文廣擺攤！

到時每位參加者都可以入到樹窿入面  
跟我哋聽聲音導航  
享受一下呢個舒服嘅私人空間

入面會有唔同嘅設施  
比你隨音樂去自由抒發自己嘅情緒  
總共歷時 5分鐘~

希望各位睇完 sem 之際...  
chur 到死吓下吓大家  
可以睇體驗一下《奇念之樹窿》  
抒發下自己緊張抑壓嘅情緒 星期二約定你啦

《音·睛》希望藉住介紹「音樂治療」提高社會大眾對精神健康嘅關注  
希望大家多多支持~

#cuhkmusictherapy #musictherapy #mentalhealth  
#cuhk #中大音睛 #音樂治療 #精神健康

#### 4.1.2 活動成效

	預期成效	實際成效	達標
分享帖文的頻率	設每月最低帖文數目要求(每月 5 個或以上)，確保達致宣傳目的	平均每月帖文數目達致 9 個，比預期高出 80%	✓
社交平台流量數據	Instagram 達到 200 人或以上的追蹤人數	截至現在，Instagram 有 362 名追蹤者，比預期高出 81%	✓
	Facebook 達到 50 人或以上的追蹤人數	截至現在，Facebook 有 17 名追蹤者，比預期低 66%	X
	<b>反思原因：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facebook 較少年輕受眾使用，根據數據顯示：我們 Instagram 專頁內 18-24 歲的用戶佔 64.4%，反映出大部分年輕用戶主要集中使用 Instagram，導致 Facebook 的追蹤人數比 Instagram 及預期低</li> <li>○ Facebook 專頁並沒有跟 Instagram 互相追蹤用戶功能，因此未能與 Instagram 一樣，以追蹤用戶的方式增加曝光率，導致 Facebook 的追蹤人數未如理想</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 有些 Facebook 受眾可能是靠別人分享帖文或#hashtags 的方式接觸到帖文，這些受眾未必有追蹤我們的專頁。根據數據顯示：雖然我們只有 17 名追蹤者，但我們 Facebook 帖文的總瀏覽次數是 674 次，比原來的追蹤人數高出 3865%，反映出我們的受眾不限於追蹤人數，我們的宣傳效果未必受追蹤人數的影響。</li> </ul> <p>改善方案：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 因為 Instagram 的追蹤人數比 Facebook 多，在 Instagram 專頁亦同時宣傳 Facebook 專頁，例如：引用 Facebook 連結方便受眾追蹤 Facebook 專頁</li> <li>○ 用自己的個人 Facebook 帳戶把專頁帖文分享給朋友及家人，推而廣之，希望擴大宣傳效果</li> <li>○ 繼續善用#hashtags，甚至增加更多不同的關鍵字，例如：#香港、#健康等字眼，增加專頁曝光率</li> </ul>		
	Instagram 每個限時動態有 100 人或以上觀看	截至現在，Instagram 最多人觀看的限時動態有 170 人，比預期高出 30%	✓
	Facebook 限時動態有 25 人或以上觀看	截至現在，Facebook 最多人觀看的限時動態有 54 人，比預期高出 116%	✓
	Instagram 帖文的讚好數量有 30 人或以上	截至現在，Instagram 最多讚好的帖文有 72 個，比預期高出 140%	✓
	Facebook 帖文的讚好數量有 15 人或以上	截至現在，Instagram 最多讚好的帖文有 21 個，比預期高出 40%	✓
問卷調查	期望受眾對專頁分享的内容滿意	根據問卷調查結果，49 則回應中，全部人對專頁的平均評分為 8.75 分（10 分為最高），反映出觀者對專頁滿意度高	✓

新增數據：

	Instagram	Facebook
專頁總瀏覽次數	2652 次	647 次
專頁接觸到的用戶數量	1008 次 追蹤者：288 個 非追蹤者：720 個	N/A (Facebook 未能提供這方面的數據)

追蹤用戶年齡層	13-17 歲：3.9% 18-24 歲：64.4% 25-34 歲：21% 35-44 歲：6.2% 45-54 歲：2.3% 55-64 歲：1.1% 65+：0.7% **追蹤者主要集中在大學生及年輕成年人的年齡層	
追蹤用戶性別	男：51.7% 女：48.2% **男女比例比較平均	
追蹤用戶地區	香港：94.1% 倫敦：0.7% 澳門：0.7% 悉尼：0.3% 布里斯班：0.3% **主要受眾是香港用戶	
帖文總瀏覽次數	1331 次	
限時動態總瀏覽次數	374 次	
最多人瀏覽的帖文主題	有關精神健康問題 (372 人)	有關精神健康問題 (347 人)
最多人瀏覽的限時動態	有關音樂治療體驗工作坊 (170 人)	有關實體宣傳攤位 - 《奇念之樹窿》(54 人)

#### 4.1.3 意見回饋

以網上問卷 (Google Form) 形式收集大家對專頁推廣的意見，問卷連結放置於專頁簡介頁面，題目一覽收錄於附錄二。

總共收到：49 則回應

- 量度專頁在「音樂治療」上的宣傳效益
- 量度專頁在「精神健康」上的宣傳效益
- 量度專頁在「推廣活動」上的宣傳效益
- 了解受眾對專頁內容的興趣
- 量度受眾對網上專頁的整體滿意度
- 收集受眾對專頁的意見作參考並加以改進

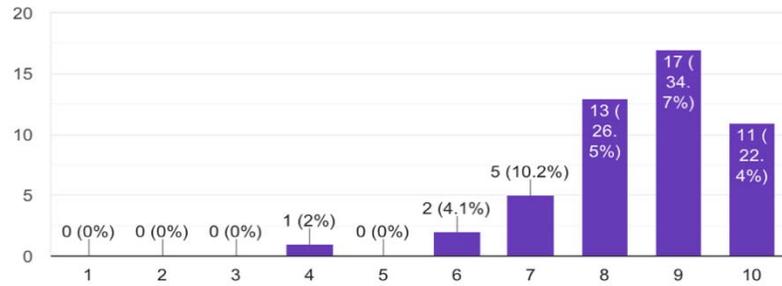
## 網上問卷調查結果

量度專頁在「音樂治療」上的宣傳效益

你有多大程度認同該專頁能提高你對音樂治療的認識？（1-10分，10分為十分同意；1分為十分不同意）

你有多大程度認同該專頁能提高你對音樂治療的認識？

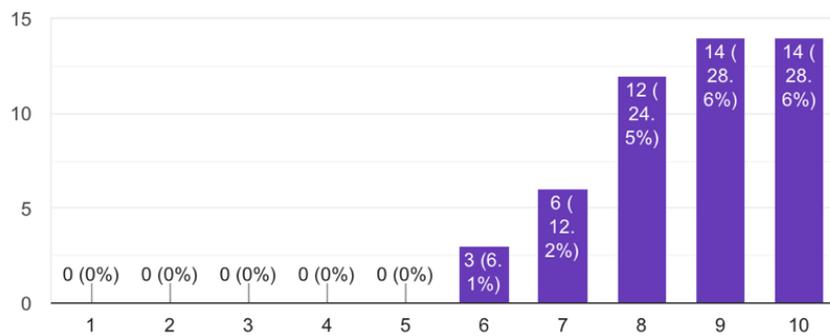
49 則回應



你有多大程度認同該專頁能達到「推廣音樂治療」的效果？（1-10分，10分為十分同意；1分為十分不同意）

你有多大程度認同該專頁能達到「推廣音樂治療」的效果？

49 則回應

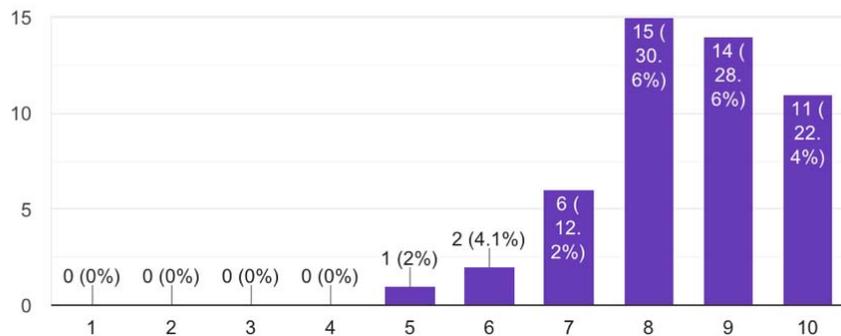


量度專頁在「精神健康」上的宣傳效益

你有多大程度認同該專頁能提高你對精神健康問題的關注？（1-10分，10分為十分同意；1分為十分不同意）

你有多大程度認同該專頁能提高你對精神健康問題的關注？

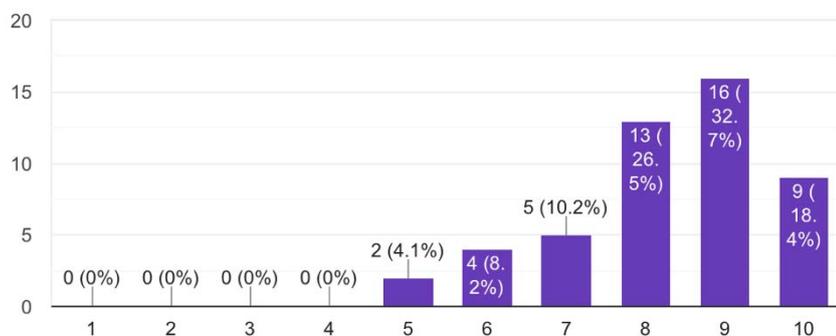
49 則回應



你有多大程度認同該專頁能達到「提高社會大眾對精神健康問題的了解」的效果？（1-10分，10分為十分同意；1分為十分不同意）

你有多大程度認同該專頁能達到「提高社會大眾對精神健康問題的了解」的效果？

49 則回應



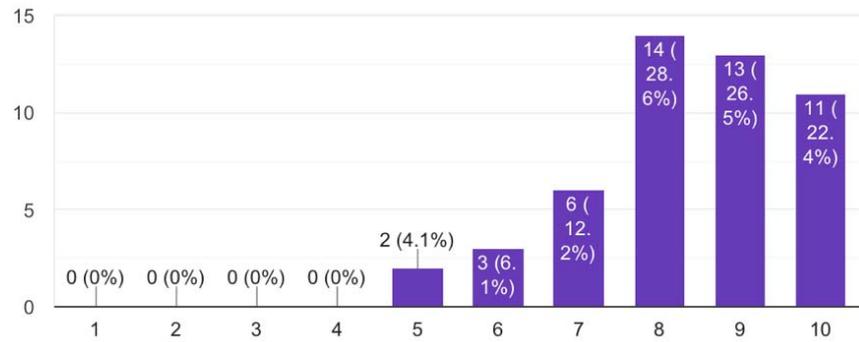
量度專頁在「推廣活動」上的宣傳效益

你有多大程度認同該專頁能達到「宣傳活動」的效果？例如：音樂治療體驗工作坊、《奇念之樹窿》等。

(1-10分，10分為十分同意；1分為十分不同意)

你有多大程度認同該專頁能達到「宣傳活動」的效果？例如：音樂治療體驗工作坊、《奇念之樹窿》等。

49 則回應

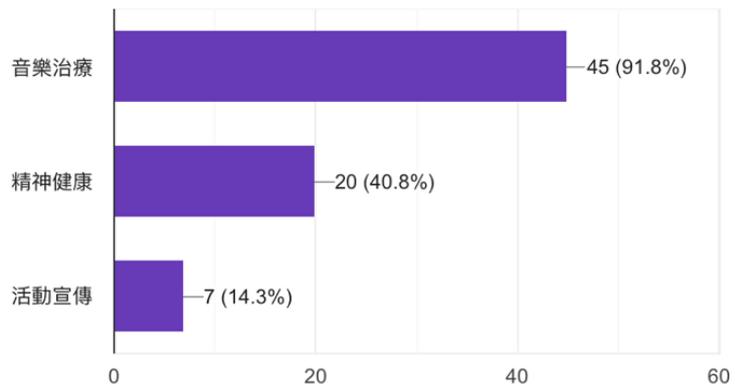


了解受眾對專頁內容的興趣

以下哪一項是你最感興趣的專頁內容？

以下哪一項是你最感興趣的專頁內容？

49 則回應

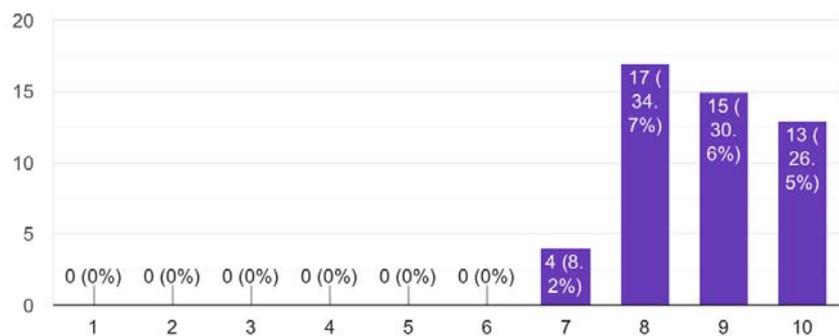


量度受眾對網上專頁的整體滿意度

總括而言，1-10分，你會給該專頁多少分？

總括而言，1-10分，你會給該專頁多少分？

49 則回應



收集受眾對專頁的意見作參考並加以改進

你認為專頁有甚麼改進的地方？

- 已經好好！
- 沒有，做得很好。
- Good good!
- Post more stories to keep the account active and get the attention of more people
- 發佈更多限時動態
- 很好
- Can advertise the promo earlier
- 可再多加宣傳
- 可以加上活動的照片和找參加者作分享
- Very good and informative! Maybe more interaction could be done
- 可以推廣至更多人
- Nice
- Can make poll about the question on music therapy
- May make some videos to further attract followers
- 我欣賞有許多 mental health 的相關訊息，但我會想更了解音樂治療，比如香港哪裡有音樂治療，或者有一個歌單會更好。
- More interactive posts n story will be better
- More simple poster about facts related to music therapy!
- more updates please!! very inspiring
- 提高互動
- 可以在專頁設立互動問答 以有趣方式去測試看專頁的人是否透徹了解專頁介紹過的內容
- ig story 可以整 poll interact 下(?)

## 反思

受眾對網上專頁的評價大致正面。根據問卷調查結果，87.8%的人認為我們的專頁能達到「推廣音樂治療」的效果（獲 7 分或以上）；87.8%的人認為我們的專頁能達到「提高社會大眾對精神健康問題的了解」的效果（獲 7 分或以上）；89.8%的人認為我們的專頁能達到「宣傳活動」的效果（獲 7 分或以上）。100%的人給我們專頁的評分為 7 分或以上。

對於專頁改進的意見，大多是關於宣傳密度及方式，我們會仔細參考並加以改善，務求令香港人更了解音樂治療及提高大家對精神健康問題的關注。

## 4.2 活動二：音樂治療體驗工作坊

日期	11/11/2021（星期四）
時間	17:30-19:00
地點	伍宜孫書院 創意實驗室 (clab)
對象	中大學生
參與人數	15 人
導師	吳以琳 註冊音樂治療師
目的	活動呼應計劃其中 2 個目的 4. 增加中大學生對音樂治療的認知 5. 為中大的學生提供親身體驗音樂治療的機會 <ul style="list-style-type: none"><li>• 提供機會予參加者親身體驗音樂治療</li><li>• 與註冊音樂治療師互動</li><li>• 從註冊音樂治療師身上直接獲得關於音樂治療的正確資訊</li></ul>

### 4.2.1 工作實行時間線

10 月上旬	招募註冊音樂治療師
10 月中旬	與音樂治療師商討活動流程及細節
10 月下旬	預訂場地 預訂停車場車位予音樂治療師 借樂器 準備物資
11 月上旬	宣傳
11 月 11 日	音樂工作坊活動日 (詳見 4.2.2) 訪問音樂治療師 (詳見 4.2.3)
活動後	收集意見回饋 (詳見 4.2.4)

### 4.2.2 活動流程及內容

#### 1. 音樂治療簡介(15 分鐘)

- 吳以琳音樂治療師簡單介紹音樂治療，講解音樂治療的種類、受眾等，好讓參加者對音樂治療有基本的認識

#### 2. 互動體驗活動(60 分鐘)

- 包括部份音樂治療常見活動，如利用不同樂器輔助情緒抒發及改善身體運動肌能等
- 示範及講解如何用音樂治療達至不同的治療目的

活動當日主要包括表達型的音樂治療 (Expressive Music Therapy) (附錄八 – 工作坊影片連結)：

1. 即興創作 (Improvisation)

- 吳以琳音樂治療師訂一個題目，大家用手上的樂器一起創作一首歌
- 參加者分為四組，共同演奏樂器去表達一個情境

2. 打鼓 (Drumming)

- 閉上眼，聆聽敲擊聲，學習用耳朵感知四周，共同完成人浪

3. 彈奏或敲打樂器 (Instrument playing)

- 參加者以不同樂器介紹自己
- 參加者嘗試以樂器溝通和交流

3. Q&A 環節 (15 分鐘)

- a. 參加者可以自由向吳以琳 註冊音樂治療師發問

#### 4.2.3 訪問音樂治療師

我組有幸於活動後與 註冊音樂治療師吳以琳進行訪談。希望透過是次訪談，從音樂治療師的角度了解音樂治療目前於香港的發展、所遇到的困難以及香港市民對音樂治療的常見誤解，以便於日後能更有效、更有針對性地向香港市民宣傳音樂治療。詳細訪談內容如下：

#### Q1: 你認為香港市民對於音樂治療最大的誤解是什麼？

A: 普遍香港市民對音樂治療的理解 / 看法停留於聽音樂、玩樂器，用音樂治療病症。但大部份時候音樂治療不像食藥那樣服用完就會好，例如有咳嗽症狀，服用咳藥水就會痊癒。以患者有自閉症或者過度活躍症為例子，他們接受音樂治療後不會很神奇地痊癒，這是其中一個常見的誤解。另外，香港人普遍追求效率，他們希望用很少的節數就能看見成效，接受 2 節治療後沒有看見效果就認為音樂治療沒有成效，這是另一個誤解。其實音樂治療是一個長期療程，需要持續的治療才會見效。還有，音樂治療其實是針對徵狀作治療，例如一個腦退化患者，有自我形象低落的問題，我們會透過音樂治療令患者的自我形象改善，而不是令到患者的腦部痊癒。

#### Q2: 音樂治療在香港的風氣、普及程度及研究價值？

A: 音樂治療在香港未算普及，但開始變得普及，因為社會對 SEN 及對精神健康的關注增加。部分學校及長者中心開始請音樂治療師去舉辦活動。但因音樂治療於政府未有認受性，所以甚少機構會請全職音樂治療師。音樂治療於香港的研究價值很大。一，因為香港人的壓力真的很大，許多香港人容易出現不良的精神健康情況，以及社會對 SEN 的關注增加。二，音樂治療有很多的科學研究，但大多於外國完成，為外國資料。

於香港未有任何科學研究。文化背景有差異可能會對研究結果造成影響，如外國人喜歡分享，但華人則較為內斂，較不願意分享。因此值得於香港作科學研究，將外國研究作果改善至適用於香港人。

**Q3: 吳以琳音樂治療師的服務對象？**

A: 主要為幼稚園學生至中學生以及長者中心。不一定為 SEN 或有精神健康問題的人。若老師發現學生需要更多社交或者不善於表達，亦會建議該同學接受音樂治療。

**Q4: 香港沒有政府認可的發牌制度，你認為政府對音樂治療有甚麼障礙／能提供甚麼幫助予音樂治療師？**

A: 障礙為政府未有認可的制度，因此醫院或學校未會有一個註院或註校的音樂治療師，大部份於香港的音樂治療師為自由工作者，收入較不穩定，工作機會較少，要自己尋求工作機會。若有機構想嘗試音樂治療，亦可能找不到途徑聯絡，只能以 G O O G L E 的方式尋找。另外，政府亦未有足夠的資助，長期的音樂治療費用不菲，亦甚少保險有包音樂治療，價錢會是一個使人卻步的因素。

**Q5: 有人認為音樂治療對嚴重情緒病患者未有太大幫助，你認為音樂治療能對嚴重情緒病患者起甚麼作用？**

A: 這是一種對音樂治療的誤解，音樂治療的確不能使疾病立即消失。若將有沒有用定義為能否使病痛立刻消失，音樂治療的確沒用。但音樂治療通常為針對病徵作改善，如抑鬱症常情緒低落，音樂治療可以使病人情緒好轉，會是輔助角色。音樂治療需要配合精神科的診治及藥物，加快康復進度，不能取代普通醫療。

**4.2.4 活動成效**

**1. 參加人數**

預期成效	實際成效	達標
20 人	15 人	X
原因 C!ab 因疫情原故，最多容納 20 人，包括導師及組員。除去導師及組員，可供開放的參加者人數為 15 人。所以實際參與人數已達 C!ab 上限。		

**2. 網上問卷調查**

預期成效	實際成效	達標
比較問卷前後分數，期望能提升參與者對音樂治療的認知度 3 分，10 分為滿分。	受訪者認為參加工作坊後對音樂治療的理解平均得分上升 5.2 分。實際成效達預期成效 173%。	✓

活動結束後以網上問卷（Google Form）形式收集大家對音樂治療體驗工作坊的意見，題目一覽收錄於附錄三。

總共收到：10 則回應

- 量度活動在「音樂治療」上的宣傳效益
- 收集參加者對活動的意見

	網上問卷調查結果																																																																		
量度活動在「音樂治療」上的宣傳效益	<p>參加工作坊前，你認為你對音樂治療的理解有多少? (10 分為滿分)</p> <p>參加工作坊前，你認為你對音樂治療的理解有多少? 10 則回應</p> <table border="1"> <caption>參加工作坊前，你認為你對音樂治療的理解有多少?</caption> <thead> <tr> <th>分數</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>10%</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>40%</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>30%</td></tr> <tr><td>4</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>10%</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>10%</td></tr> <tr><td>7</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>8</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>9</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>10</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </tbody> </table> <p>參加工作坊後，你認為你對音樂治療的理解有多少? (10 分為滿分)</p> <p>參加工作坊後，你認為你對音樂治療的理解有多少? 10 則回應</p> <table border="1"> <caption>參加工作坊後，你認為你對音樂治療的理解有多少?</caption> <thead> <tr> <th>分數</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>3</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>4</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>5</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>6</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>10%</td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td><td>70%</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>20%</td></tr> <tr><td>10</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </tbody> </table> <p>在多大程度上，你會考慮以音樂治療來減壓/改善情緒健康? (10 分為滿分)</p>	分數	人數	百分比	1	1	10%	2	4	40%	3	3	30%	4	0	0%	5	1	10%	6	1	10%	7	0	0%	8	0	0%	9	0	0%	10	0	0%	分數	人數	百分比	1	0	0%	2	0	0%	3	0	0%	4	0	0%	5	0	0%	6	0	0%	7	1	10%	8	7	70%	9	2	20%	10	0	0%
分數	人數	百分比																																																																	
1	1	10%																																																																	
2	4	40%																																																																	
3	3	30%																																																																	
4	0	0%																																																																	
5	1	10%																																																																	
6	1	10%																																																																	
7	0	0%																																																																	
8	0	0%																																																																	
9	0	0%																																																																	
10	0	0%																																																																	
分數	人數	百分比																																																																	
1	0	0%																																																																	
2	0	0%																																																																	
3	0	0%																																																																	
4	0	0%																																																																	
5	0	0%																																																																	
6	0	0%																																																																	
7	1	10%																																																																	
8	7	70%																																																																	
9	2	20%																																																																	
10	0	0%																																																																	

	<p>在多大程度上，你會考慮以音樂治療來減壓/改善情緒健康? 10 則回應</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Rating</th> <th>Count</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>3</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>4</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>5</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>10%</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>10%</td></tr> <tr><td>8</td><td>4</td><td>40%</td></tr> <tr><td>9</td><td>4</td><td>40%</td></tr> <tr><td>10</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </tbody> </table>	Rating	Count	Percentage	1	0	0%	2	0	0%	3	0	0%	4	0	0%	5	0	0%	6	1	10%	7	1	10%	8	4	40%	9	4	40%	10	0	0%
Rating	Count	Percentage																																
1	0	0%																																
2	0	0%																																
3	0	0%																																
4	0	0%																																
5	0	0%																																
6	1	10%																																
7	1	10%																																
8	4	40%																																
9	4	40%																																
10	0	0%																																
<p>收集參加者對活動的意見</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Despite not being very therapeutic, the workshop was indeed interactive and relaxing, hence quite helpful for alleviating stress :D Would be intrigued to know whether there would be more positive effects for long term therapies</li> <li>○ Well organized activity; understand much more about music therapy; will use it in the future to relieve stress, especially during these stressful assignment and exam period</li> </ul>																																	
<p><b>反思</b></p> <p>參加者對音樂治療體驗工作坊的評價大致正面。根據問卷調查結，受訪者認為參加工作坊後對音樂治療的理解平均得分上升 <b>1.8 倍</b>。(工作坊前:2.9 分 VS 工作坊後:8.1 分)。另外，參加工作坊後，受訪者平均有 <b>8.7 分</b> 在日後會考慮以音樂治療來減壓/改善情緒健康。</p> <p>在參加者的意見回饋方面，有參加者認為雖然工作坊未有治療作用，但具互動性及使人放鬆，並想知道更多關於音樂治療的長期好處；亦有參加者認為工作坊令他增加了音樂治療的認識，並表示在日後會以音樂治療減壓。</p> <p>總括而言，是此活動能有效提高參加者對音樂治療的認知，並吸引他們了解更多音樂治療的資訊，同時考慮於日後使用音樂治療服務，達致宣傳之效。</p>																																		

### 4.3 活動三：宣傳攤位 – 「奇念之樹窿」

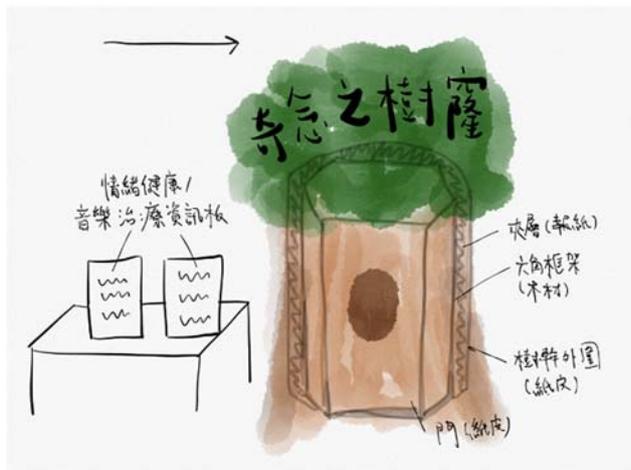
日期	23/11/2021 (星期二)
時間	14:30-16:30
地點	中大文化廣場
對象	中大學生
參與人數	24 人
名稱由來	「奇念之樹窿」的名稱靈感來自東野圭吾的著作「祈念之樹」。故事中，有一棵具有神奇力量的樹，只要向它祈念，就可以實現心願。「樹窿」是廣東話對「樹洞」獨有的稱呼。「樹窿」意指聆聽者，人們會把所有不快或抱怨都傾訴於樹窿。藉著「奇念之樹窿」的名稱，我們寓意裝置和體驗能營造一個放鬆自然的環境，能讓參加者體驗靜觀及音樂療法，並接收他們的不快和抱怨。
目的	<p>活動呼應計劃<b>其中 3 個目的</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升中大學生對精神健康的關注</li> <li>4. 增加中大學生對音樂治療的認知</li> <li>5. 為中大的學生提供親身體驗音樂治療的機會</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過「樹窿體驗」中的音樂治療活動，推廣音樂和情緒的關連，以及初步了解音樂治療的療法</li> <li>● 短時間內以輕鬆的方式引起中大同學對音樂治療的興趣</li> <li>● 設置推薦音樂清單，讓音樂療法更容易融入中大人生活</li> <li>● 設置情緒健康及音樂治療資訊版，深入淺出分享精神健康/音樂治療的專業知識、提供大眾交流平台</li> </ul>
內容	<p>以聲音導航引領參加者練習靜觀 (mindfulness)，並加入音樂及音樂治療元素，同時以大型裝置營造氣氛及增加宣傳效果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 靜觀元素：呼吸練習</li> <li>● 音樂元素：三段背景音樂供中大同學選擇</li> <li>● 音樂治療元素：細心聆聽音樂、隨音樂作出聯想及畫畫、隨音樂運用木箱鼓拍打節奏</li> <li>● 大型裝置：樹窿裝置，提供黑暗及寧靜環境</li> </ul>

#### 4.3.1 工作實行時間線

10 月中旬	<p>確認活動內容、細節及組員分工 與書院、OSA 聯絡預訂場地 (康本國際學術園/文化廣場/伍宜孫書院大堂)</p>
10 月下旬	<p>樹窿裝置組裝試驗、修訂裝置組裝方法 (詳見 4.3.2)</p>

11 月上旬	社交媒體平台宣傳 (詳見 4.1.1)
11 月中旬	<p>確認場地 (文化廣場)</p> <p>向伍宜孫書院音樂學會租借木箱鼓</p> <p>購買及收集裝置物資、活動物資</p> <p>完成樹窿裝置組裝</p> <p>完成聲音導航聲帶剪接工作、向音樂治療師及四位中大學生收集意見 (詳見 4.3.3)</p> <p>完成音樂治療及情緒健康資訊版、音樂清單 QR Code 及印刷工作 (詳見 4.3.4)</p> <p>擬訂活動問卷及訪問問題 (詳見附錄)</p>
11 月 23 日	<p>「奇念之樹窿」活動日 (詳見 4.3.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過網上問卷 (Google Form) 收集中大同學意見及訪問參加者</li> </ul>
後續工作	<p>整理及分析數據 (詳見 4.3.6)</p> <p>活動反思 (詳見 4.3.7)</p> <p>使用無版權限制的音樂，把聲音導航聲帶上傳至社交媒體賬號</p>

### 4.3.2 前期準備工作 (1) – 樹窿裝置



樹窿裝置概念圖



圖十四：切割木條



圖十五：預先組裝框架



圖十六：活動當日合併三個框架

### 樹窿裝置組裝

#### 1. 木製框架

- 切割 6 條 155 cm 長，4 cm 寬及 6 條 100 cm，4 cm 寬的木條（圖十四）
- 用熱熔膠合併木條，形成正方形，得出 3 個 155 cm x 100 cm 框架（圖十五）
- 活動當日以索帶固定框架、並用電線膠紙固定於地面（圖十六）



圖十七：外牆



圖十八：頂部製作



圖十九：頂部製成品



圖二十：樹窿內部



圖二十一：樹窿標誌



圖二十二：樹窿完成圖

## 2. 外牆

- 用熱熔膠、封箱膠紙合併 8 張大型紙皮（圖十七）
- 活動當日再以電線膠紙、封箱膠紙包圍紙皮和框架之間間隙，防止漏光
- 樹窿入口以黑色厚布作遮光（圖二十二）

## 3. 頂部及裝飾

- 頂部以 1 張大型紙皮製成，用報紙製成樹葉狀、塗上綠色顏料（圖十八），並加上「奇念之樹窿」招牌（圖十九）
- 裝飾方面，我們盡量運用自然顏色，增強樹窿的真實感，有助加強宣傳效果和提升人流，並增加參加者的投入感
- 紙皮塗上泥黃色，背面畫上樹窿標誌（圖二十一）
- 內部加上掛燈，營造舒適的氛圍（圖二十）

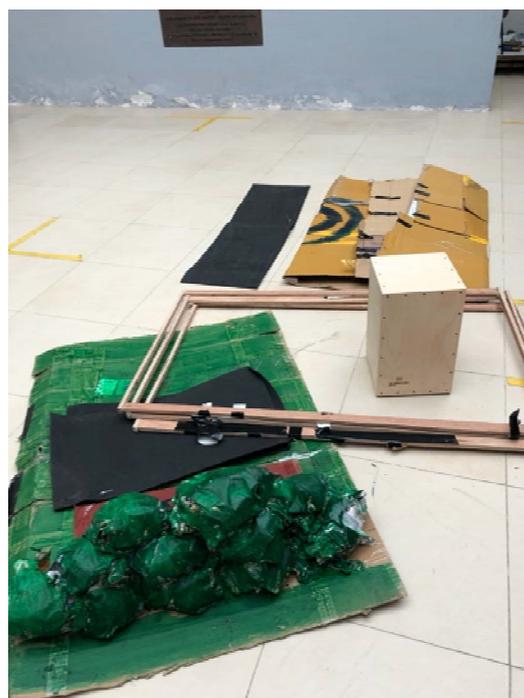
## 樹窿裝置 — 價值及完善工作

樹窿裝置的**用料、組裝及功能方面**均能為宣傳攤位增加其價值。用料方面，材料容易獲得，花費能控制於合理範圍內。例如，木條、熱熔膠等由 c!ab 提供，超級市場則提供廢棄的紙皮。裝置的製作支出僅為\$52（圖二十三）。組裝方面，我組曾嘗試用原木製板製作，但發現裝置過於沉重，無法搬運至文化廣場、或更多人流的地點，例如康本國際學術園。再者，若於攤位場地使用電鑽等工具組裝，我組預見不少困難，包括需要租借電源、組裝耗時、裝置會受到破壞及增加受傷風險。因此，我組最後決定使用木製框架及索帶組裝，**簡化組裝流程，加強裝置的流動性**。樹窿裝置的設計便於拆卸，因此可以重複使用 3-5 次，**減少資源浪費**（圖二十四）。功能方面，相比參加者於攤位前聆聽聲音導航聲帶，裝置能**增加投入感及減少噪音**。

樹窿裝置的**安全性、功能及外觀方面**能加以改善。安全性及功能方面，雖然裝置容易組裝及搬運，但紙皮和熱熔膠安裝的木架容易損壞，隔音效果亦不足。我組將考慮使用混凝土作牆身，加固裝置。針對隔音不足，我組於活動中使用降噪耳機進行聲音導航，效果不俗。外觀方面，裝置的視覺效果上能更美觀。

組裝物資	來源	費用
木條	c!ab	免費
熱熔膠	c!ab	免費
索帶	文具店	\$ 13
紙皮	超級市場	免費
黑色厚布	c!ab	免費
顏料	c!ab	免費
報紙	伍宜孫書院	免費
封箱膠紙 x 2	文具店	\$ 16
電線膠紙	文具店	\$ 23
掛燈	組員自備	免費

圖二十三：樹窿裝置組裝物資列表



圖二十四：可拆卸部件

### 4.3.3 前期準備工作（2）— 聲音導航

「奇念之樹窿」的稱號別具意義 — 我們期望「樹窿」的作用相似於流動靜觀室，提供一個隱密的空間及私人的時間讓中大同學於忙碌之中放鬆。因此，我們的聲音導航流程及背景音樂選曲均經鋪排及挑選，並參考音樂治療師的資源及文獻，創造聲音導航聲帶。為確保此活動能揉合音樂治療活動的元素，我們向音樂治療工作坊導師—吳以琳音樂治療師，及四位中大同學對聲帶的意見。

#### 1. 聲音導航內容（詳見附錄四 - 聲音導航講稿、附錄八 – 聲帶檔案連結）

- 介紹樹窿 - 與外界隔絕的空間，邀請參加者投入到體驗當中
- 帶領參加者調解呼吸，放鬆並專注於背景音樂
- 以下活動其一：
  - 引導參加者注意音樂的節奏、旋律，並反思音樂所帶來的感受
  - 指示參加者以音樂聯想畫面，並用紙筆畫下來
  - 指示參加者音樂的節奏拍打木箱鼓
  - 最後引導參加者注意四周的聲音，再深呼吸, 體驗完結

#### 2. 選曲（附錄八 – 聲音導航曲目連結）

我們選擇了三段運用不同樂器及風格的背景音樂，包括鋼琴及電子音響合成器、結他和色士風。我們分別錄製了三段聲音導航聲帶，對應三種音樂治療元素體驗（圖二十五）。選曲的準則包括有旋律的音樂、比較簡單及重複節奏、速度則較慢 (<80 拍子/分鐘)。

聲帶	曲目	樂器	音樂風格	配合活動的特點	對應的音樂治療活動
1	Ambient 1: Music for Airports by Brian Eno	鋼琴、電子音響合成器、鐘	流行曲	空靈的音樂帶出平靜的氛圍、簡單及重複的節奏與人體生物節奏相近，幫助放鬆	純音樂聆聽
2	Soothing Relaxation Study Sleep focus BGM by Monoman	結他	指彈結他、原聲音樂	柔和的結他聲、兩聲及白噪音能擴闊想像空間	以音樂聯想畫面、畫畫 (Guided Imagery)
3	Relaxing Jazz Music by Café Music BGM Channel	鋼琴、爵士鼓、腳踏鈸 (Hi-hat)	爵士樂、原聲音樂	腳踏鈸及鼓的不規則的節奏有助參加者自由發揮地拍打木箱鼓	隨音樂節奏拍打木箱鼓 (Rhythmic Entrainment)

圖二十五：列表說明選曲運用的樂器、風格、以及音樂特點以配合相應的音樂治療活動

### 3. 聲音導航內容 – 文獻參考

#### 放鬆療法 – 呼吸練習、導引式圖像有助放鬆

放鬆療法 (Relaxation Therapy) 的目的是幫助身體放鬆，當中的指標包括呼吸速度下降、血壓下降及心跳減慢。放鬆療法的種類繁多，包括漸進式肌肉放鬆法 (Progressive Muscle Relaxation)、導引式圖像 (Guided Imagery)、呼吸練習 (Breathing Exercises) [37, 38]。我組於聲音導航選用了呼吸練習及導引式圖像引導參加者放鬆，因以上技巧需時較短、較容易與背景音樂配合。

文獻搜集反映呼吸練習及導引式圖像能幫助減少壓力。2019 年的一份文獻回顧中報告 (共收納三份研究；共 880 名參加者) [39]，呼吸練習能幫助減少壓力，並正面地改善皮質醇水平和血壓 [39, 40]。眾多呼吸法之中，4-4-4 呼吸法或盒子呼吸法 (Box Breathing) 為常見呼吸法，沿用於美國海豹部隊的訓練中。步驟為透過鼻腔呼吸 4 秒、屏住呼吸 4 秒、呼氣 4 秒、屏住呼吸 4 秒，再重複 [37]。我們的聲音導航聲帶中亦有運用 4-4-4 呼吸法帶領參加者放鬆。另外，導引式圖像的運用基於思想和身體是互通並互動 [41]。因此，導引式圖像不但有助參加者由侵入性想法中分心 (distraction from intrusive thoughts) [40]，並能減少身體疼痛、促進康復。導引式圖像的步驟為 1) 設立治療目標，2) 找一個放鬆的姿勢，3) 調節呼吸，4) 創造想像空間，5) 引領參加者體驗導引式圖像 [41]。由於活動的性質為宣傳攤位，並非提供治療服務，我們的聲音導航聲帶選用了第 2 至 4 項步驟。

#### 音樂治療元素：純音樂聆聽、導引式圖像、節奏帶動

音樂治療普遍用於舒緩壓力及復康治療 (詳見 2.4)。音樂治療活動能簡單分為接收型及表達型 (詳見 2.3)，我們選用的音樂治療元素均包含兩類活動 (接收型：純音樂聆聽、導引式圖像；表達型：節奏帶動)，望能更全面宣傳音樂治療內容。於音樂治療研究沿用的技巧包含口頭建議 (verbal suggestion)、音樂聆聽及呼吸練習 (combination of music listening and breathing exercise)、導引式圖像 (imagery)、節奏帶動 (structured improvisation) 等等，確保我們的音樂治療元素的真確性 [42-45]。

我們參考了網上音樂治療活動資料庫，並選用了「音樂放鬆活動」(Music Relaxation Exercise) 的內容作為講稿依據。流程包括讓參加者於昏暗的環境中放鬆，介紹體驗的流程，導航參加者想像自然環境及減慢呼吸等等 [46]。我們加入了中大的元素，例如「做紙」、「文廣」等字詞與參加者連結，增加投入感 (圖二十六)。

網上「音樂放鬆活動」講稿摘錄 [46]	聲音導航聲帶講稿節錄
Become aware of your breathing. Feel what happens when you breathe in...and breathe out...Feel the flow of your breath entering your body and leaving it again, like a wave washing up onto the beach and then back down into the	歡迎你黎到奇念之樹窿，唔知你係咪啱啱食完個靚飯，定係上完堂又趕住返去做紙呢？無論如何，係樹窿入面，你係可以同外界隔絕，請你享受下得你同埋音樂呢個 moment。

<p>ocean... As you breathe out, you let go... and relax. Now you begin to feel very light, with soft breathing helping you to relax more and more...</p>	<p>首先合理雙眼，跟住我一齊深呼吸（breathe in），再呼氣（breathe out）。好慢咁再重複一次，（breathe in）（breathe out）。係每一次既抖氣入面，你都會感受你既身體越黎越放鬆。每一次既呼氣，你的壓力同會一齊呼出。慢慢你既注意力唔再係出面文廣，而係呢段 background music。（breathe in）（breathe out）。</p>
<p>The music has finished now...become aware of your body lying on the couch/in the chair/on the mat...become aware of the sounds around you...give your body a stretch...stretch your arms...your legs...and take a deep breath in and out...and in your own time sit up nice and slow, gently opening your eyes.</p>	<p>音樂就完結啦，將注意力集中係你既身體，環繞你既聲音，伸展一下身體，再深呼吸，慢慢坐返起身，同埋擘大雙眼。</p>

圖二十六：列表簡介聲音導航聲帶講稿及參考

#### 4. 選曲 – 文獻參考

我們參考了三份文獻，確定了選曲的準則有三 1) 有旋律的音樂，2) 比較簡單及重複節奏，3) 速度則較慢 (<80 拍子/分鐘)。Dvorak et al., 2019 提到參加者分別聆聽四種不同的錄音（講稿、拍子、和聲、旋律），而參加者最能接受和聲及旋律的曲目 [47]。de Witte et al., 2020 表示重複和簡單的節奏、緩慢的速度都能帶有減壓的效果 [44]。Davies et al., 2016 提到少於 <80 拍子/分鐘及重複的節奏能令身體節奏與音樂節奏一致，使得人平靜 [48]。基於以上準則，我們選定了三首曲目，望能符合更多人的音樂口味及達到減壓、放鬆的效果。詳細曲目內容和特點已於以上篇幅闡述。

#### 5. 聲音導航聲帶 – 音樂治療師及中大同學意見

除了網上資料，我們亦獲得註冊音樂治療師 吳以琳確認三段選曲都適用於放鬆用途、音樂治療元素都能反映真實的音樂治療活動（圖二十七）。音樂治療師提出了兩個疑問：1) 爵士樂的節奏會否限制參加者使用木箱鼓的自由？如果能讓參加者拍打裝置內部，並和裝置外的工作人員互動會否更好？2) 聲帶的時間會否過短？回應木箱鼓的疑問，我組的裝置比較脆弱，以音樂錄音引導比較容易舉辦活動，因此上述留待日後活動加以完善。回應聲帶時長的問題，我們加長錄音至 5-6 分鐘，希望能讓參加者聆聽音樂後有更多緩衝的時間。

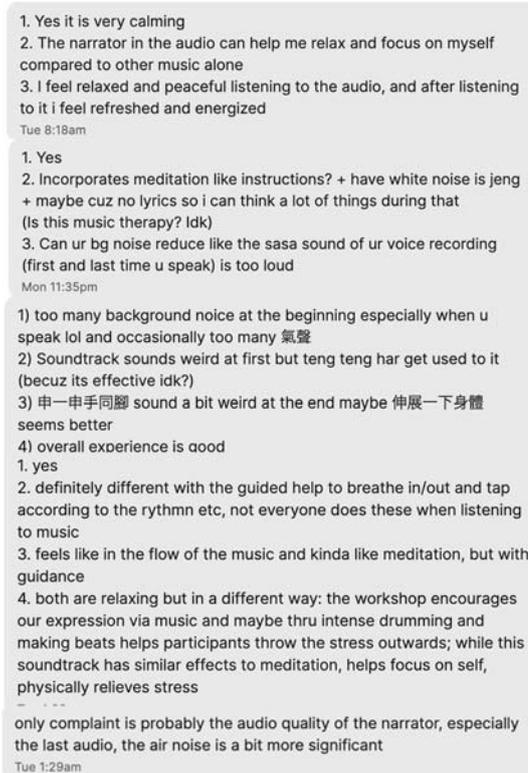
隨後我們以短信發放聲帶給 4 位中大人，其中一位曾參加音樂治療體驗工作坊，分別聆聽 3 段錄音。題目一覽收錄於附錄五。回應詳見圖二十八、圖二十九。為改善體驗，我們聽取同學對音量和白噪音的意見，重新錄製聲音導航聲帶。

問題	回應一覽
聲音導航能令你放鬆嗎？	能 <ul style="list-style-type: none"> <li>音樂十分平靜</li> </ul>
聲音導航與自行聆聽音樂有分別嗎？	有 <ul style="list-style-type: none"> <li>導航有助聆聽者專注於音樂，並能發揮想像空間</li> <li>平日不會進行呼吸練習/隨音樂節奏敲打</li> <li>純音樂及白噪音能幫助思考</li> </ul>
聆聽聲音導航時，有什麼感受？整體體驗如何？	<ul style="list-style-type: none"> <li>形式與靜觀類近</li> <li>聆聽時十分放鬆及平靜，聆聽後感到神清氣爽</li> <li>整體感覺良好</li> </ul> <p>改善空間：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>錄音聲量不一致，最後一段錄音太多氣聲</li> </ul>
聲音導航能達到音樂治療的效果嗎？（曾參加音樂治療體驗工作坊同學作答）	音樂治療和導航都能令人放鬆；音樂治療工作坊鼓勵我們用擊鼓及節奏創作抒發自己，聲音導航像靜觀，幫助專注於自己和緩解身體壓力

圖二十八：四位中大人的回應一覽



圖二十七：聯絡音樂治療師



圖二十九：四位中大人的回應短訊

#### 4.3.4 前期準備工作（3）－ 音樂治療及情緒健康資計

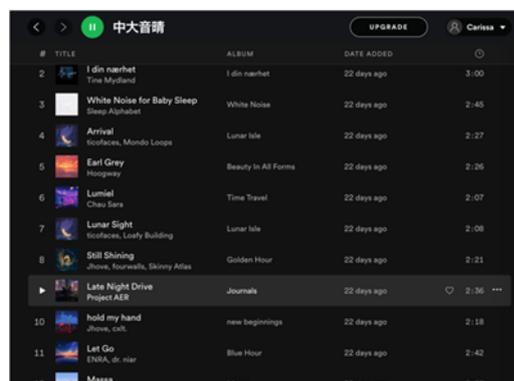
為增強宣傳工作，並達到提升中大學生對音樂治療及情緒健康的認識之計畫目的，我們製作了相應的資訊版，介紹音樂治療的背景資訊、類型、對象、常見誤解（圖三十七）；影響情緒健康的因素、常見情緒病的症狀（圖三十一）。中大音晴 Spotify 音樂清單的選曲如上述（圖三十二；附錄八– Spotify 音樂清單網址連結）。



圖三十：音樂治療資訊版



圖三十一：情緒健康資訊版



圖三十二：中大音晴 Spotify 音樂清單

### 4.3.5 「奇念之樹窿」活動當日

## 活動流程

### 1. 參加者先進行 5-6 分鐘的樹窿體驗

- 向參加者解釋樹窿背景（音樂治療）、選擇其一體驗項目
- 連接藍芽降噪耳機
- 以聲音導航帶領參加者放鬆及享受樹窿的私人空間，並播放背景音樂

參加者可選擇以下其中一項體驗：

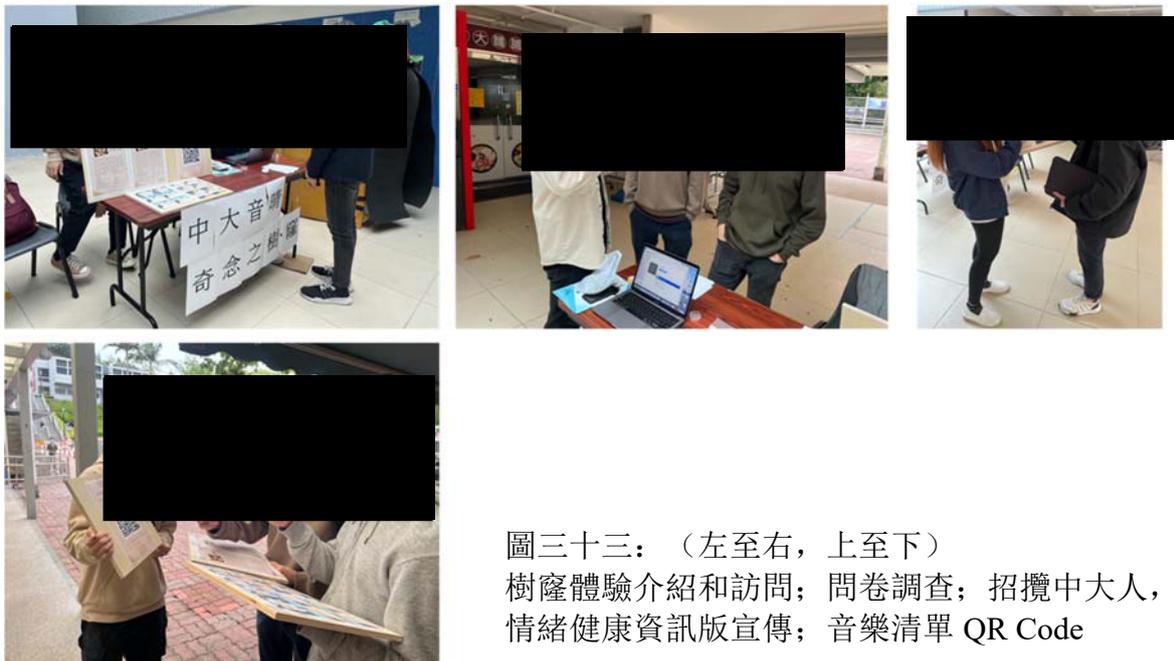
- 純輕音樂
- 以音樂作引導，用提供的紙和筆畫畫 (Guided Imagery)
- 用木箱鼓隨著音樂節奏/任意拍打

### 2. 最後推薦參加者了解資訊版/音樂清單

### 3. 到一旁的查閱音樂治療及精神健康的資訊、進行訪問及填寫網上問卷 (Google Form)

## 活動分工

活動當日，我組共同搭建樹窿裝置（附錄 八– 裝置建成影片連結），並由二人分別負責引領活動進行及問卷調查，另外二人則負責招攬途人及宣傳相關資訊（圖三十三）。活動照片詳見附錄八。



圖三十三：（左至右，上至下）  
樹窿體驗介紹和訪問；問卷調查；招攬中大人，  
情緒健康資訊版宣傳；音樂清單 QR Code

#### 4.3.6 活動成效

「奇念之樹窿」的活動成效指標有三：1) 人流，2) 訪問及 3) 網上問卷調查。質化數據—訪問回應及網上問卷調查的意見將以敘述編碼 (Narrative Coding) 分析，將類近的敘述有系統地分類 [49]。訪問題目及網上問卷題目分別收錄於附錄六、七。

##### 1. 人流

預期成效	實際成效	達標
24 名「樹窿」參加者 (5 分鐘/聲帶，兩小時共 24 人)	14 名「樹窿」參加者 6 位中大人上前了解，包括中大同學及職員)	X
<b>原因</b> 因遇上場地預訂及時間限制的困難，以及裝置組裝所需時間比預想更長，活動延遲一小時開始，但無法押後於傍晚及晚上用餐時段宣傳。另外，每一輪的活動至少需時 10 分鐘去完成活動簡介、體驗、訪問及問卷調查。若同學是二人或四人一組前來，我們會安排二人同時體驗，但同行同學或途人則需等待更長的時間。因此真實預期參與人數應下調至 12 人 (10 分鐘/輪)，而我們實際的人流成效為預期的 117% (14/12*100)。		

##### 2. 訪問

預期成效	實際成效	達標
20 名參加者，期望獲得 15 人的正面回應 (75% 正面回應)	14 人參加者，12 人提供正面回應 (85.7% 正面回應)	✓
<b>訪問結果分析</b>		
Q1. 聲音導航能令你放鬆嗎? 除此之外，有什麼感受? 整體體驗如何?  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 個呼吸練習有幫到放鬆</li> <li>○ 好想訓覺</li> <li>○ 放鬆到</li> <li>○ 聽緊個陣好想訓覺</li> <li>○ 幾好啊</li> <li>○ 都幾平靜</li> <li>○ 一般，聲音太大，略嫌喧賓奪主。但簡潔易明、仍可按指示放鬆</li> <li>○ 有放鬆到</li> <li>○ 個音樂好平靜</li> <li>○ relaxing</li> <li>○ 想訓覺，所以我估都幾放鬆? 個環境好暗，所以幫助到放鬆</li> <li>○ 好放鬆</li> </ul>		<b>綠色</b> 聲帶能幫助放鬆  <b>藍色</b> 聲帶帶來平靜的感覺  <b>灰色</b> 不能幫助放鬆心情

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 因為我好專注落個音樂到，兩個一齊坐友好迫，反而我好 impatient 想知幾時完</li> <li>○ a bit relaxing， meditation 嗰個環節有令我諗返起一 d 相同埋回憶</li> </ul>	
<p>Q2. 覺得與自行聆聽音樂有分別嗎? 如有，有何分別？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 有，平時聽歌可能會做緊功課或者手頭上有野做緊，會無咁專心同埋多 d distractions。但係（聲音導航）有把聲帶著你聽個音樂同節奏，同埋多左呼吸個 part</li> <li>○ 有、會按指示去感受音樂</li> <li>○ 平時聽歌會聽 pop music，會嘈 d。（聲音導航）就會有 d 指示幫你 focus。</li> <li>○ 有，試過 mindfulness 個 d，但係無音樂</li> <li>○ 好唔同，自己聽開 EDM (電子音樂)同 pop music，個 style 同 meditation playlist 好唔同，係自己唔會接觸到既 genre，所以都帶比我另一種體驗，去 focus 返想像一個環境出黎。</li> <li>○ 有，個音樂幫到想像畫面。我覺得好 depends on 自己既情緒，好似夜晚既時候 d 回憶湧出黎。但係個呼吸係有幫助專注同埋音樂都幫到 mindfulness</li> </ul>	<p><b>綠色</b> 聲音導航和呼吸練習比較能幫助專注</p> <p><b>藍色</b> 採用的音樂能相對有靜觀 (mindfulness) 的效果，並能激發想像</p> <p><b>黃色</b> 採用的音樂風格與受訪者日常的音樂喜好不同，帶來新的感官體驗</p>
<p>Q3. 日後會嘗試用類近的模式放鬆心情嗎?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 會呀，平時都有做開瑜伽，audio track 個 breathing exercise 有 d 似瑜伽做呼吸嗰 d 咁</li> <li>○ 都會再係日常生活中再試下既</li> <li>○ 會</li> <li>○ 都會既</li> <li>○ 會考慮吓</li> <li>○ 可能</li> </ul>	<p><b>綠色</b> 受訪者都將用專注聆聽音樂和呼吸練習的模式放鬆心情</p>
<p><b>意見</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 有 d 抖氣位或者口水聲會令到好「出戲」，建議可以係音樂室或者有隔音既地方錄音，個錄音都可以加返 d meditation room (靜觀室) 既回音</li> </ul>	

### 參與觀察及回饋

14 名參加者中，7 人聆聽「聲帶 1: 純音樂」，6 人聆聽「聲帶二：隨音樂聯想及畫畫」及 1 人聆聽「聲帶三：隨音樂拍打木箱鼓」。當中有 4 組二人組，1 組 4 人組，其餘 2 人則獨自參與。

從同學的畫作能觀察到，畫作的場景包括森林小屋，山水，海灘，薰衣草園；可見結他音樂能讓同學作出與自然、平靜的聯想。圖中的人物有彈著結他的人，也有參加者自己聽著音樂並用雲朵表示思考，呼應了聲帶中的結他音樂。其中一組同學忘了拿紙到筆在裝置內畫畫。後來，他們在攤位前花費更長的時間 (>8 分鐘) 慢慢構圖並用不同顏色畫畫。途中，二人有互相討論他們從音樂聯想出來的畫面，例如聽到白噪音會聯想到沙灘和海浪、音樂掀起了回憶而畫了薰衣草園中的情侶等等。最後二人再分享他們創作的意念，並與我組組員互相交流。

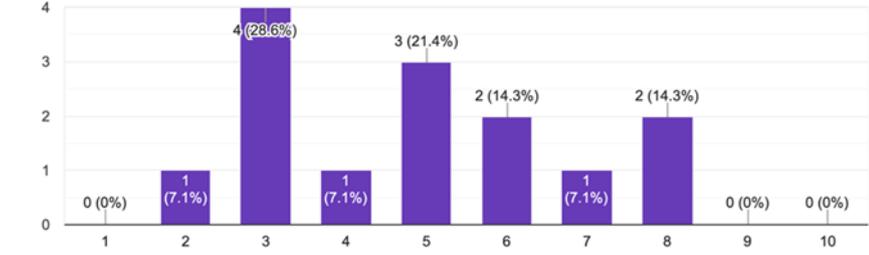
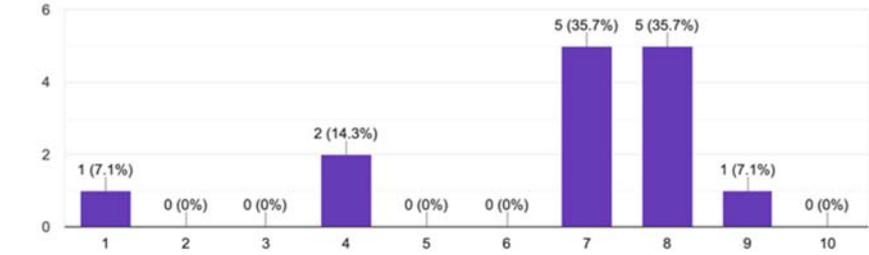
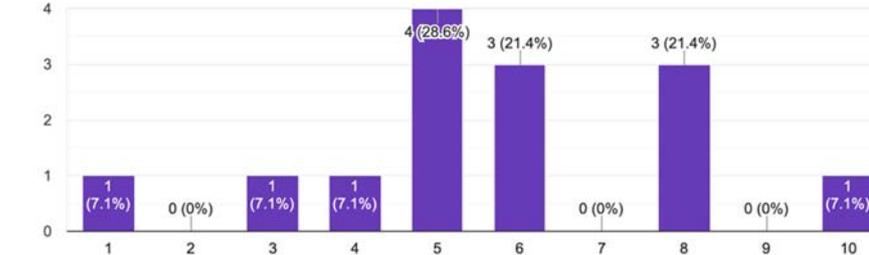


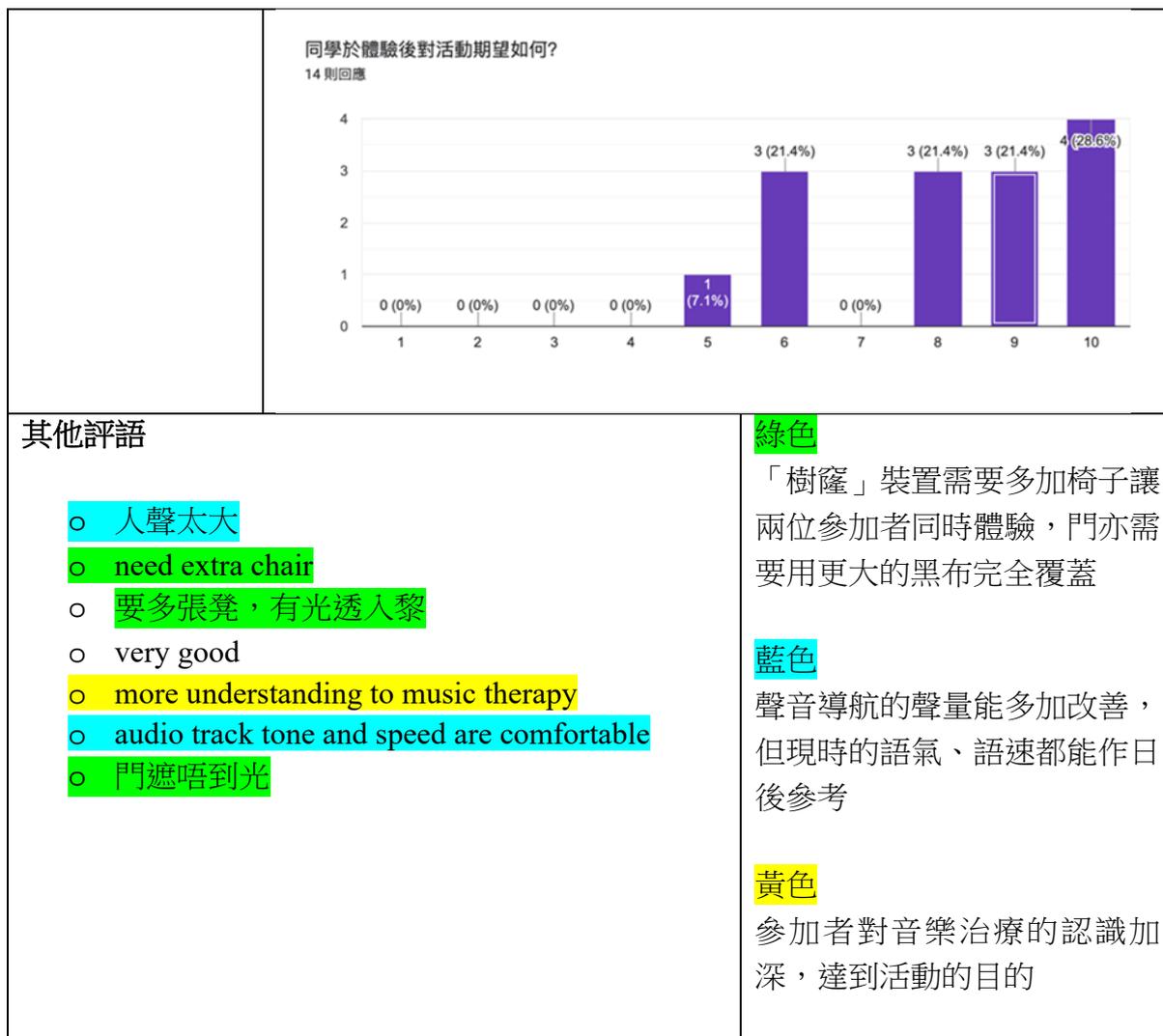
### 3. 網上問卷調查

預期成效	實際成效	達標
比較活動前後分數，平均提升參與者音樂治療認知度 2 分	活動前，參加者對音樂治療的了解程度平均分為 2.93 分；活動後，平均分為 6.5 分，上升 3.57 分。實際成效達預期成效 178.5%。	✓
比較活動前後分數，平均減低參與者壓力程度 2 分	活動前，參加者平均壓力程度為 7.43 分；活動後，平均分為 4.85 分，下降 2.58 分。實際成效達預期成效 129%。	✓

70% 參加者活動後願意以音樂治療作為其中一種抒壓方式	活動後，78.6%受訪者(≥6分)願意以音樂治療作為其中一種抒壓方式。實際成效達預期成效 112%。	✓																																
整體活動平均滿意度達 8 分	同學對活動平均滿意度為 8.14 分。實際成效達預期成效 101.8%。	✓																																
<b>網上問卷調查結果分析</b>																																		
Q1. 請問同學為幾年級生？	<p>14 名參加者中，9 人為四年級生，3 人為三年級生，2 人為二年級生。</p> <p>請問同學為幾年級生？ 14 則回應</p> <table border="1"> <caption>請問同學為幾年級生？</caption> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Year 1</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Year 2</td> <td>2</td> <td>14.3%</td> </tr> <tr> <td>Year 3</td> <td>3</td> <td>21.4%</td> </tr> <tr> <td>Year 4</td> <td>9</td> <td>64.3%</td> </tr> <tr> <td>Year 5</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	年級	人數	百分比	Year 1	0	0%	Year 2	2	14.3%	Year 3	3	21.4%	Year 4	9	64.3%	Year 5	0	0%	其他	0	0%												
年級	人數	百分比																																
Year 1	0	0%																																
Year 2	2	14.3%																																
Year 3	3	21.4%																																
Year 4	9	64.3%																																
Year 5	0	0%																																
其他	0	0%																																
Q2. 在參與此活動前同學對於音樂治療的了解程度為多少？	<p>參加活動前，參加者對音樂治療的了解程度平均分為 2.93 分。</p> <p>在參與此活動前同學對於音樂治療的了解程度為多少？ 14 則回應</p> <table border="1"> <caption>在參與此活動前同學對於音樂治療的了解程度為多少？</caption> <thead> <tr> <th>了解程度</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>5</td> <td>35.7%</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>14.3%</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>21.4%</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1</td> <td>7.1%</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1</td> <td>7.1%</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>2</td> <td>14.3%</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	了解程度	人數	百分比	1	5	35.7%	2	2	14.3%	3	3	21.4%	4	1	7.1%	5	1	7.1%	6	0	0%	7	2	14.3%	8	0	0%	9	0	0%	10	0	0%
了解程度	人數	百分比																																
1	5	35.7%																																
2	2	14.3%																																
3	3	21.4%																																
4	1	7.1%																																
5	1	7.1%																																
6	0	0%																																
7	2	14.3%																																
8	0	0%																																
9	0	0%																																
10	0	0%																																
Q3. 在參與此活動後同學對於音樂治療的了解程度為多少？	<p>參加活動後，參加者對音樂治療的了解程度平均分為 6.5 分。</p>																																	

	<p>在參與此活動後同學對於音樂治療的了解程度為多少? 14 則回應</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Score</th> <th>Count</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>3</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>14.3%</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>14.3%</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>7</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>9</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>10</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> </tbody> </table>	Score	Count	Percentage	1	0	0%	2	0	0%	3	0	0%	4	2	14.3%	5	2	14.3%	6	3	21.4%	7	3	21.4%	8	3	21.4%	9	0	0%	10	1	7.1%
Score	Count	Percentage																																
1	0	0%																																
2	0	0%																																
3	0	0%																																
4	2	14.3%																																
5	2	14.3%																																
6	3	21.4%																																
7	3	21.4%																																
8	3	21.4%																																
9	0	0%																																
10	1	7.1%																																
<p>Q4. 你多大程度認為活動中的音樂能夠協助你放鬆?</p>	<p>92.9%受訪者 (≥6 分) 認為活動中的音樂能夠協助放鬆</p> <p>你多大程度認為活動中的音樂能夠協助你放鬆? 14 則回應</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Score</th> <th>Count</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>3</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>4</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>5</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>35.7%</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>9</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>10</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> </tbody> </table>	Score	Count	Percentage	1	0	0%	2	1	7.1%	3	0	0%	4	0	0%	5	0	0%	6	3	21.4%	7	5	35.7%	8	3	21.4%	9	1	7.1%	10	1	7.1%
Score	Count	Percentage																																
1	0	0%																																
2	1	7.1%																																
3	0	0%																																
4	0	0%																																
5	0	0%																																
6	3	21.4%																																
7	5	35.7%																																
8	3	21.4%																																
9	1	7.1%																																
10	1	7.1%																																
<p>Q5. 在參與此活動前的壓力程度同學為多少?</p>	<p>活動前，參加者平均壓力程度為 7.43 分。</p> <p>在參與此活動前的壓力程度同學為多少? 14 則回應</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Score</th> <th>Count</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>6</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>8</td><td>5</td><td>35.7%</td></tr> <tr><td>9</td><td>5</td><td>35.7%</td></tr> <tr><td>10</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </tbody> </table>	Score	Count	Percentage	1	0	0%	2	0	0%	3	1	7.1%	4	1	7.1%	5	1	7.1%	6	0	0%	7	1	7.1%	8	5	35.7%	9	5	35.7%	10	0	0%
Score	Count	Percentage																																
1	0	0%																																
2	0	0%																																
3	1	7.1%																																
4	1	7.1%																																
5	1	7.1%																																
6	0	0%																																
7	1	7.1%																																
8	5	35.7%																																
9	5	35.7%																																
10	0	0%																																
<p>Q6. 在參與此活動後的壓力程度同學為多少?</p>	<p>活動後，參加者平均壓力程度為 4.85 分。</p>																																	

	<p>在參與此活動後的壓力程度同學為多少? 14 則回應</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>壓力程度</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>28.6%</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>14.3%</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>14.3%</td></tr> <tr><td>9</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>10</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </tbody> </table>	壓力程度	人數	百分比	1	0	0%	2	1	7.1%	3	4	28.6%	4	1	7.1%	5	3	21.4%	6	2	14.3%	7	1	7.1%	8	2	14.3%	9	0	0%	10	0	0%
壓力程度	人數	百分比																																
1	0	0%																																
2	1	7.1%																																
3	4	28.6%																																
4	1	7.1%																																
5	3	21.4%																																
6	2	14.3%																																
7	1	7.1%																																
8	2	14.3%																																
9	0	0%																																
10	0	0%																																
<p>Q7. 同學在參與活動後有多大程度願意以音樂治療作為其中一種抒壓方式?</p>	<p>活動後，78.6%受訪者 (≥6 分) 願意以音樂治療作為其中一種抒壓方式。</p> <p>同學在參與活動後有多大程度願意以音樂治療作為其中一種抒壓方式? 14 則回應</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>願意程度</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>3</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>14.3%</td></tr> <tr><td>5</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>6</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>35.7%</td></tr> <tr><td>8</td><td>5</td><td>35.7%</td></tr> <tr><td>9</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>10</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </tbody> </table>	願意程度	人數	百分比	1	1	7.1%	2	0	0%	3	0	0%	4	2	14.3%	5	0	0%	6	0	0%	7	5	35.7%	8	5	35.7%	9	1	7.1%	10	0	0%
願意程度	人數	百分比																																
1	1	7.1%																																
2	0	0%																																
3	0	0%																																
4	2	14.3%																																
5	0	0%																																
6	0	0%																																
7	5	35.7%																																
8	5	35.7%																																
9	1	7.1%																																
10	0	0%																																
<p>Q8. 同學體驗前對活動的期望值?</p>	<p>體驗前，同學對活動平均期望值為 5.71 分。</p> <p>同學於體驗前對活動期望如何? 14 則回應</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>期望值</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>5</td><td>4</td><td>28.6%</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>7</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>21.4%</td></tr> <tr><td>9</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>10</td><td>1</td><td>7.1%</td></tr> </tbody> </table>	期望值	人數	百分比	1	1	7.1%	2	0	0%	3	1	7.1%	4	1	7.1%	5	4	28.6%	6	3	21.4%	7	0	0%	8	3	21.4%	9	0	0%	10	1	7.1%
期望值	人數	百分比																																
1	1	7.1%																																
2	0	0%																																
3	1	7.1%																																
4	1	7.1%																																
5	4	28.6%																																
6	3	21.4%																																
7	0	0%																																
8	3	21.4%																																
9	0	0%																																
10	1	7.1%																																
<p>Q9. 同學體驗後對活動的滿意度?</p>	<p>體驗後，同學對活動平均滿意度為 8.14 分。</p>																																	



#### 4.3.7 活動反思

由構思裝置的搭建到實行計劃，我們遇上重重的困難，例如無法確實場地、難以收集組裝的物料，最後有賴組員一同思考、討論及修改活動的的執行細節，才能順利舉辦活動。當日流程大致順利，參加者的反應良好，反映我組分工適宜。可惜的是，我組人手不足，一人需要擔當多個工作，例如介紹體驗、訪問及問卷調查，而我們也派出一半成員招攬途人。因此體驗的流轉比較慢，加上人流未如理想，引致活動的影響力未達預期。慶幸的是大多數參加者都提供正面的回饋，並有提升對音樂治療的認識和對情緒健康的關注。

長遠而言，我們期望裝置能夠長期擺放於校園裡，讓同學自由地使用裝置及聲音導航聲帶，受惠更多同學並減少計劃的人手負擔。我們有以下構思近一步改善裝置及聲音導航聲帶。裝置而言，搭建的材料需要更穩固（例如混凝土），並設有耳機加強隔音效果。聲帶而言，我們建議於音樂室或錄音室錄音，並學習使有混音軟件，使人聲和背景音樂音量平衡更好，減低噪音，並增設讓參加者敲打樹窿的環節，完善體驗。

#### 4.4 困難及解決方法

##### 4.4.1 活動一：網上專頁數位推廣

困難	解決方法
Instagram 一開始的追蹤人數比較低，剛開設帳戶時，追蹤人數只達個位數。	<ol style="list-style-type: none"> <li>主動追蹤不同用戶 <ul style="list-style-type: none"> <li>透過追蹤一些大型專頁的追蹤者，例如：「中大人資訊專頁」，進一步擴大宣傳效果</li> </ul> </li> <li>在帖文及限時動態中善用 hashtags <ul style="list-style-type: none"> <li>例如：#音樂治療，#精神健康等</li> </ul> </li> </ol>
Facebook 的受眾數目比 Instagram 要低，當兩個社交平台同時運行，但 Facebook 的追蹤人數只有個位數，而 Instagram 的追蹤人數已達百位數。	<ol style="list-style-type: none"> <li>組員使用個人帳戶分享帖文及邀請朋友追蹤專頁 <ul style="list-style-type: none"> <li>透過分享帖文及邀請朋友追蹤專頁，讓更多人接觸到有關音樂治療的資訊。</li> </ul> </li> <li>在帖文及限時動態中善用 hashtags <ul style="list-style-type: none"> <li>例如：#音樂治療，#精神健康等</li> </ul> </li> <li>在 Instagram 專頁同時宣傳 Facebook 專頁，因為 Instagram 的追蹤人數比 Facebook 多 <ul style="list-style-type: none"> <li>例如：引用 Facebook 連結方便受眾追蹤 Facebook 專頁</li> </ul> </li> </ol>

##### 4.4.2 活動二：音樂治療體驗工作坊

困難	解決方法
音樂學會停止負責租借樂器，而我們需要借用電子琴予吳以琳音樂治療師進行音樂治療體驗活動	<p>直接聯絡書院租借樂器</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>以電郵及電話聯絡書院職員，商討租電子琴詳情</li> </ul>
<p><b>限制</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>疫情期間 C!ab 最多容納 20 人，包括導師及組員。 <ul style="list-style-type: none"> <li>除去導師及組員，工作坊參加人數最多為 15 人。</li> </ul> </li> <li>吳以琳音樂治療師工作時間為上午及下午，因此工作坊亦限制在上午或下午舉辦。 <ul style="list-style-type: none"> <li>音樂治療工作坊的舉辦時間無可避免地會與部份同學的上課時間有衝突，使部份同學無法參加是次工作坊。</li> </ul> </li> </ol>	

#### 4.4.3 活動三：宣傳攤位 – 「奇念之樹窿」

困難	解決方法
因為非註冊團體無法自行預訂 OSA 場地，需由書院幫忙，導至預訂場地延誤及宣傳攤位舉辦日期押後	我們預留書院大堂作後備 <ul style="list-style-type: none"> <li>期望未來與書院及註冊團體合作，能便於租借場地及設備</li> </ul>
裝置設計原定以木版組裝裝置，但發現無法人手搬運到書院大堂或更遠的地點，例如文廣	改用木條作支架，並設計能拆卸部件及運用簡單材料（索帶、紙皮），減輕裝置重量以便於攜帶。
當日人流不足，場地比預期隱閉，加上正值下午茶時段，途人數量不多。	我們主動走到 coffee con，及文廣中庭位置主動向途人宣傳，招攬他們到裝置體驗。我們也利用了 Instagram Story 發佈活動資訊及情況，增加攤位曝光率。

## 5. 計劃價值

### 5.1 重要性

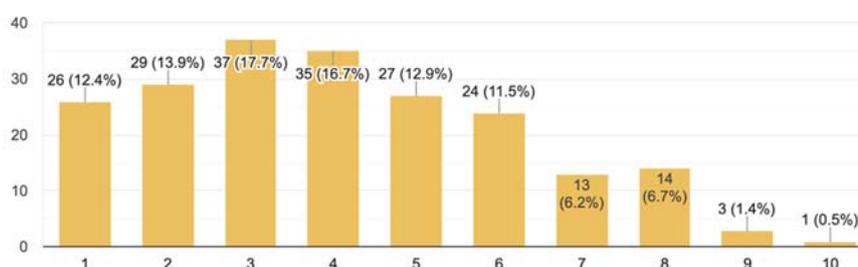
此計劃之所以有其重要性是主要因為以下兩個原因，分別是大部份受眾對於音樂治療的認識甚少及大部份受眾認為自己或身邊的人大壓力。

#### 5.1.1 大部份受眾對於音樂治療的認識甚少

無論在計劃初期所收集的問卷調查或是在活動中參加者所填寫的問卷，大部份受訪者都認為自己對音樂治療的了解不足（≤5 分）

在前期間卷收集, 209 份回應中，73.7% 受訪者認為自己音樂治療的了解不足。

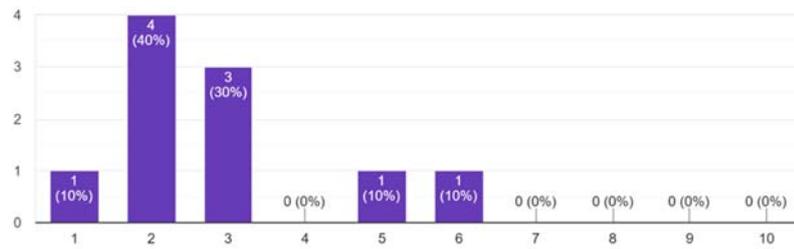
你認為自己對音樂治療的了解有多少？What do you think about your understanding to music therapy?  
209 responses



在音樂治療工作坊問卷收集, 10 份回應中，80% 受訪者認為自己音樂治療的了解不足。

參加工作坊前，你認為你對音樂治療的理解有多少？

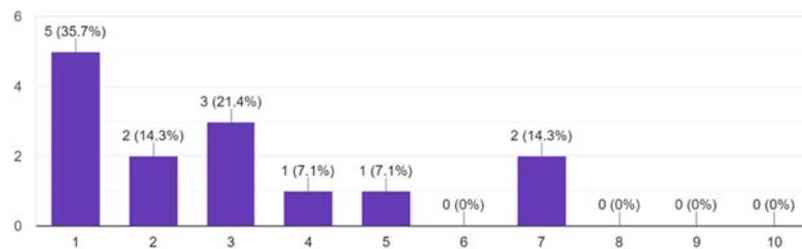
10 則回應



在奇念之樹窿問卷收集, 14 份回應中，78.5% 受訪者認為自己音樂治療的了解不足。

在參與此活動前同學對於音樂治療的了解程度為多少？

14 則回應



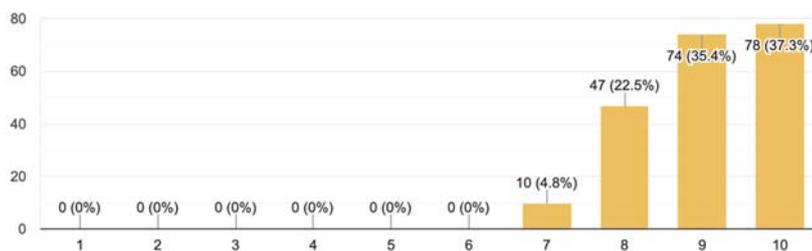
### 5.1.2 大部份受眾認為自己或身邊的人大壓力

無論在計劃初期所收集的問卷調查或是在活動中參加者所填寫的問卷，大部份受訪者都認為自己或身邊的人大壓力 (>5 分)

在前期間卷收集, 209 份回應中，100% 受訪者認為香港人較大壓力 (5 分)。

普遍而言，你認為香港人的壓力指數有多少？ Generally speaking, what do you think is the stress index of Hong Kong people?

209 responses

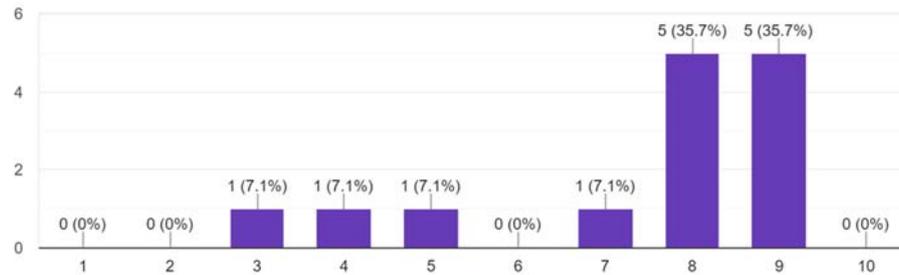


於訪談中治療師提到認為普遍香港人的壓力都較大同時精神健康狀況欠佳，同時她所接觸到的病人當中，大部份都欠缺適當抒發壓力的途徑同時對於自身情緒健康的認知及關注亦不足。

在奇念之樹窿問卷收集 14 份回應，71.4% 受訪者認為自己壓力較大。

在參與此活動前的壓力程度同學為多少？

14 則回應



## 5.2 創新精神

此計劃所展示的創新精神主要分為兩大方面，一方面引入音樂治療工作坊，令同學能親身體驗音樂治療，向中大同學介紹除傳統療法(藥物治療,心理治療)外的情緒健康療法。另一方面，我們以紙皮及木材為材料，以手作形式搭建「奇念之樹窿」，模仿一個黑暗及寧靜的空間，讓同學能夠於短時間內對於音樂治療及靜觀有初步的體驗。可見此計劃無論於其立意或是計劃中的活動，都能夠充分展現不拘限於傳統的創新精神。

### 5.2.1 創造價值

在活動完結後，本計劃會收集不同活動中所得來的意見回饋，同時統計及集合不同人士對情緒健康和音樂治療的看法，希望能夠有系統地整合所得的數據，以衡量香港情緒健康問題的嚴重性以及音樂治療香港有沒有更多應用的空間。希望令此計劃為往後有關情緒健康及音樂治療的計劃提供有用的資料及參考，同時為香港人在情緒健康層面上作出貢獻。

### 5.2.2 迎合未被滿足的需求

於計劃初期的問卷調查中發現，有不少同學對音樂治療感到有興趣並且願意以音樂治療作為舒緩自身壓力途徑。而中大的 uBuddies 的一次性音樂治療體驗工作坊反應十分熱烈，20 個名額於報名截止日期前已滿（我組同學曾嘗試活動兩星期前報名）。有見及此，我們此計劃有作為補充中大現時沒有足夠音樂治療支援的缺口的功用，迎合未被滿足的需求。

## 5.3 企業家精神

### 5.3.1 可行性

從可行性而言，我們將這計劃的可行性主要劃分為三部份，分別是技術可行性、時程可行性及財務可行性。

計劃的三個可行性指標如下：

1. 技術可行性是考慮活動在規劃或執行上是否需要特定技術或專業知識，衡量活動在現有的技術資源下是否能夠順利實行。
2. 時程可行性是考慮在規劃和執行活動時，活動之間會否出現時間衝突，或者是指活動在準備時會否佔用過多時間，令其他活動的準備受阻。
3. 財務可行性是考慮活動所帶來的收入和支出，衡量在現有的財政資源下，活動能否有足夠的財政資源舉辦，同時衡量每項活動的成本效益。

技術可行性	音樂治療工作坊邀請到註冊音樂治療師，解決組員亦欠缺專業音樂治療知識的缺陷，技術上無大問題。宣傳 Instagram 專頁及 Facebook 所需技術和專業知識為不同的活動中最低。即使宣傳中所用到的圖片、Instagram 和 Facebook 專頁的 logo 設計都涉及平面設計的技術，我們組中有組員有平面設計的經驗，技術上亦無大問題。
時程可能性	工作坊和宣傳攤位皆是一次性的活動，時間上並無衝突。宣傳 Facebook 專頁及 Facebook 專頁所需的時間並不多，主要用於平面設計及撰寫音樂治療相關資訊，工作時間彈性。
財務可行性	計劃主要支出為聘請音樂治療師的費用，但工作坊為一次性活動，預算能控制在合理範圍內。

### 5.3.2 有效性

在活動開始之前，我們已為不同活動定立不同的成效指標（KPI），方便我們能夠準確地量化不同活動所帶來的成效，透過量度參加者於活動前給活動後的分別，我們能夠判斷出此計劃的活動大致上都能夠達致其成效。

網上專頁數位推廣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 超過 97.7%受訪者認同專頁提高他們對音樂照的認識（&gt;5 分）</li> <li>● 超過 97.6%受訪者認同專頁提高他們對精神健康問題的關注（&gt;5 分）</li> </ul>
音樂治療工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受訪者於工作坊後認為自己對音樂治療的理解平均得分上升 1.8 倍（工作坊前：2.9 分 vs 工作坊後：8.1 分）（*10 分為完全理解）</li> </ul>
奇念之樹窿	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受訪者於體驗後對認為自己於音樂治療的理解平均得分上升 1.2 倍（體驗前：2.9 分 vs 體驗後：6.5 分）（*10 分為完全理解）</li> <li>● 受訪者於體驗後對認為自己的壓力程度下降 34%（體驗前：7.4 分 vs 體驗後：4.9 分）（*10 分為最大壓力）</li> </ul>

### 5.3.3 可持續性

計劃的可持續性是指計劃如何能在有限的資源底下，能夠將計劃延續，將計劃的影響範圍盡量擴張，同時增強計劃的成效。從可持續性而言，我們會從環境的可持續性以及財務和人力資源的可持續性作討論。

環境可持續性	奇念之樹窿攤位所使用的都是廢棄的木材給紙皮，可回收並且對環境影響不大。
財務和人力資源可持續性	因舉辦音樂治療工作坊所需的資源較多，難以長期舉行。但希望過接下來講解的後續跟進工作增強計劃的可持續性。

### 5.3.4 未來發展

#### 持續更新 Facebook 及 Instagram 專頁

由於此項活動所需要的財務及人力資源較少，我們希望能夠定期更新有關情緒健康及音樂治療的有用資訊，務求令更多人唔了解到情緒健康的重要性及認識音樂治療，使此項計劃的影響延續。

#### 撰寫建議書與中大情緒健康支援組織

由於上述所提到的財政及人力考慮，本計劃無法持續舉行音樂治療體驗工作坊與中大同學，但我們希望可以能夠集結我們舉辦活動的經驗及所收集的意見回饋，撰寫一份詳盡的計劃書與中大情緒健康支援組織 (例如: 中大有晴, uBuddies)，希望他們能夠善用所擁有的財政及人力資源，於未來能夠舉辦音樂治療體驗工作坊與中大同學參與。

#### 聯絡伍宜孫書院音樂學會，探討往後合作的可能性

對比我們，伍宜孫書院音樂學會擁有更多的人力及財政資源，同時音樂學院的會員人數眾多，其影響力及範圍亦更廣。我們希望聯絡到伍宜孫書院音樂學會，探討未來有沒有合辦音樂治療體驗工作坊的可能性，結合我們之前的經驗以及他們所擁有的資源，更好地延續計劃的影響力及成效。

### 5.3.5 財政報告

收入方面，我們打算向香港中文大學伍宜孫書院申請李沛良獎勵計劃，一個金額 \$10000 元，用於鼓勵同學推廣健康身心的資助。但由於資助批核的不確定性，根據會計原則，下文的財政預算報表將不會包括此收入在內。

支出方面，本計劃共有三個活動，而其中兩個活動將及開支。首先是宣傳攤位，主要開支為雜項費用(印刷海報，意見收集表)，為 \$123.2 元，而木材為現有物資，不需要另外採購。而活動中所需要的喇叭，木箱鼓等物資都會由組員自行提供，並不涉及開支。而音樂治療體驗工作坊所涉及開支為聘請音樂治療師的費用，為 \$1800 元。

結合的收入和支出項目，若不包括李沛良獎勵計劃\$10000 收入，我們的總收入為\$0，而總開支為\$2200，計劃的淨虧損為\$1923.2 元。若李沛良獎勵計劃獲批，計劃便會錄得\$淨利潤\$7800。而此筆利潤將用於計劃的長遠發展。

## 財政報表

	\$ (港幣)
總收入:	0
總開支:	
宣傳攤位:	
雜項費用	(123.2)
音樂治療體驗工作坊:	
聘請音樂治療師的費用	(1800)
淨虧損	(1923.2)

## 6. 回應問題

問題	回應
我非常欣賞大家能考慮到活動的後續推進，希望通過長期的努力，香港人的精神健康狀況能有一些好轉。其實我比較好奇，大家選擇的地點都比較繁雜，如何保證在樹窿裡的參加者的活動體驗呢？如果大家的參與體驗不好，會不會對你們的活動推廣反而產生負面的影響呢？	裝置有以紙皮遮光，同時提供抗噪耳機；並且避免在午餐繁忙時段舉行，盡量減低人流對於活動的影響。
針對奇念之樹窿體驗室，音樂治療要專業人士輔導制定目標，而活動只能靠聲音導航帶領參加者，建議導航內容需要顧及不同音樂治療患者所一需以準備不同導航內容，以及需要明確加入治療	我們的體驗並非專業的音樂治療，而是盡量模仿其原理讓同學有機會體驗到音樂治療的感受，同時聲音導航中亦有引導同學使用裝置中的木箱鼓及畫筆去跟隨音樂抒發情緒。

<p>元素，避免活動變為單純聽音樂放鬆。</p>	
<p>你們在計劃之獨特性提及中大暫時未有組織專注或引入音樂治療予中大同學，但其實在 18/10 人伍宜孫書院曾在 c!ab 舉辦壓力解鎖之旅，當中有位 BBA 同學 Felix 曾經舉辦帶大家體驗頌鉢的聲音，佢亦都有接受過 HKU Space 關於音樂治療的課程。其實係雖然呢個只係一個體驗工作坊，但其實呢個活動在當天其實活動效果也不錯。想問一下你們覺得你們提供的音樂治療有什麼創新點以及焦點？另外，其實一個音樂治療更多的是偏向一個一系列的療程，如果活動反響比較激烈，除你們一次性的活動之外，你們會否考慮舉辦後續的活動？</p>	<p>頌鉢療法其實屬<b>聲音療法</b>，並不屬<b>音樂治療</b>。根據英國聲音療法學院，<b>聲音療法</b>使用各種樂器，如西藏頌鉢、銅鑼、音叉和水晶碗，以達到特定的聲音頻率，引領身體進入放鬆、冥想以至沉思的狀態。而根據美國音樂治療協會，<b>音樂治療</b>以臨床實證為基礎，以音樂作媒介來達至不同的治療目標。聽音樂、唱歌以至演奏樂器都是音樂療法所用到的工具，過程要由合資格的音樂治療師進行 [50]。的確，音樂治療是一個一系列的長期療程。但是次為音樂治療體驗工作坊，主要目的為介紹和讓同學了解甚麼是音樂治療。另外，我們將會聯絡伍宜孫書院音樂學會，探討往後合辦音樂治療工作坊的可能性</p>
<p>為甚麼我們要選擇接受音樂治療，而不是自己享受音樂？</p>	<p>假如參加者只是想以音樂（包括：自己彈奏樂器、唱歌，或者聆聽音樂）來自娛或向他人分享音樂帶來的喜悅，那麼我們不需要選擇音樂治療。但是，如果參加者是有一些確定的治療目標，例如：提升溝通技巧、促進肌肉協調或使情緒平穩等，只有音樂治療才能夠提供一個完善的治療計劃去達到治療目的，而自己享受音樂是做不到的。在音樂治療中，訂立並實行治療目標才是重心，音樂只是一種媒介[3]音樂治療師亦會在評估每一位治療者對音樂的基本認知及治療需求後，會為治療者度身訂造一個適合的治療計劃，以確保提供最有效的治療[2]。</p>

<p>是次計劃的受眾是香港人還是中大人？</p>	<p>這次計劃大致分為兩部份，第一部份是網上的專頁數位推廣（活動一：Instagram 及 Facebook 專頁），這部份的受眾是香港的社會大眾，不限於中大學生，因為兩大社交平台都是對外開放的，同時我們會使用常用的#hashtag，增加我們在兩大社交平台的曝光率，務求將音樂治療推廣至香港普羅大眾，同時提高香港社會大眾對精神健康的關注。第二部份屬於先導計劃，當中包括活動 2：宣傳攤位 - 奇念之樹窿及活動 3：音樂治療體驗工作坊。我們以中大為試點，先透過以上兩個活動增加中大同學對音樂治療的認識及提供一個親身體驗音樂治療的機會予中大同學，進而參考其活動成效及數據，作日後在社會推廣音樂治療的基礎。</p>
<p>音樂治療的費用相對比較昂貴，由\$500/小時至\$1200/小時不等，與精神科醫生收費相差不大，為何香港市民會選擇接受音樂治療？會否擔心有部份市民因為經濟能力有限而未能接受音樂治療？</p>	<p>音樂治療是一對一的治療方法，每個音樂治療師的收費也不一樣。雖然這個收費與精神科醫生收費的相差不大，但是面對普遍香港人對於精神健康問題不敢、亦不會踴躍地主動尋求協助的情況，接觸精神科醫生對於香港人來說可能要跨過一個重大的心理關口。這是由於精神健康問題污名化的情況在香港仍然常見，很多香港人仍然認為有精神健康問題是一件羞恥的事，因此不願意主動接觸精神科醫生。反觀音樂治療，是一種自然療法，接受音樂治療對香港人自己的心理壓力較低，他們亦比較容易踏出第一步，嘗試找出一個提升自己精神健康的方法。對於經濟能力有限的市民，社會上仍有一些機構，例如：從·心音樂治療，免費提供音樂治療服務，如果有興趣嘗試音樂治療的市民，亦能到這些機構申請。</p>

## 7. 從其他計劃學習

### 7.1 從相關計劃學習（第一組「做 mood 嘢」）

我們組與第一組「做 mood 嘢」的研究項目主題相類似，他們的計劃目的是普及精神健康資訊，提升大學生對情緒健康議題的警覺；為中大同學提供情感支援和應對情緒困擾的方法；推動負面情緒與精神疾病去污名化；及探索以藝術作為傳播情緒健康資訊的媒介。而我們的計劃目的是提高社會大眾對精神健康的關注；增加香港人對音樂治療的認知；及為中大學生提供親身體驗音樂治療的機會。

我們組與第一組的計劃目的亦有相同之處，因此我們組在提高社會大眾對精神健康的關注時，亦會考慮如何「去污名化」，例如：指出患有精神健康疾病並不是一件可恥的事、患上精神健康疾病是可以痊癒的等。

在背景調查方面，他們組對於香港人精神健康問題的文獻參考做得非常詳盡，有具體例子、亦有大量數據支持，例如：他們參考了「說書人」宣傳展覽的影片，繼而創作出他們對藝術裝置。這使我們組在背景調查的部份也仿效他們組的做法，進而提供更多不同文獻以及機構的數據支持我們的理據，例如：搜尋一些音樂治療師推薦的音樂清單、閱讀一些有關精神疾病的文獻以及有關音樂治療的研究。

在宣傳方式方面，他們組亦以藝術裝置及快閃表演藝術的形式，引起觀者對情緒健康議題的反思討論，這是一個十分創新的宣傳方式。這啟發了我們組，再次深入思考，如何以更為生動的方式推廣音樂治療及提高社會大眾對精神健康的關注，例如：如何透過裝置藝術說故事，進而令我們發展出一個更為可行及有效的宣傳攤位概念。同時，我們的宣傳攤位《奇念之樹窿》亦加入了更多與參加者的直接互動環節，例如：向參加者講解甚麼是音樂治療以及常見的精神健康疾病、在音樂活動中加入聲音導航的，務求令宣傳效果更突出。

## 7.2 從往屆最佳報告學習（2018/2019「伍·再拖」）

「伍·再拖」的前期文獻搜集及問卷分析做得相當有條理，並能充分地解釋計劃的基礎以及活動策劃的細節。因此我們組於解釋研究對象、文獻資料也有參考他們的思路，從自身經歷、文獻以及問卷調查闡述，望能增強計劃的說服性。另外，「伍·再拖」亦有訪問中大的教授去理解解決學生拖延症的方法和宣傳途徑。這也讓我組發現是此計劃主要由我組組員推動，但真正的音樂治療師需要經過註冊，因此本計劃缺乏音樂治療和情緒健康的專業指導及知識。由見及此，我們於音樂治療工作坊後都會訪問音樂治療師以獲得一手資料。長遠以來，計劃的宣傳工作都可以和音樂治療及情緒健康專家合作，例如製作影片並發佈於社交平台、合辦講座、把「樹窿」中的音樂活動部分及社交媒體貼文由專家驗證，保障我們的宣傳及體驗內容真確。

## 7.3 從現屆報告學習（第六組「CU We Create」）

第六組的企業家精神分析得相當詳盡。在版權與商標權的部份，有充分考慮到自己發售產品帶來的風險及解決方法。在資金方面亦有考慮到資金來源、可能所需費用和收益問題，更有展示利潤表作演講。雖然我們在本次計劃未有自己的產品，不需作權與商標權的分析，但在資金方面確實能從第六組中獲益良多。我們的攤位活動需要製造「樹窿」擺設，以及攤位佈設、物資等都有資金的需要。另外，聘請專業的註冊音樂治療師作為我們工作坊的導師，亦要不少費用。參考了第六組的資金分析後，我們會在往後的活動制作收益及支出表，為未來的活動作充分的資金分析。另外，我們亦會找尋及申請合資格的資助計劃，期望得到資助，有更充足的資金舉辦活動。

## 8. 參考文獻

1. 「2020 精神健康月」籌備委員會研究工作小組. 全港精神健康指數調查 2020 [Internet]. JMHF. 心晴行動慈善基金; 2020 [cited 2021Oct20]. Available from: <https://www.jmhf.org/20201011p18-30>
2. 陳家怡. 港人抑鬱指數創新高 抑鬱市民兩年增三成 因政治環境疫情感無力 [Internet]. 香港 01. 香港 01; 2021 [cited 2021Oct20]. Available from: <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/577396/%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E6%8A%91%E9%AC%B1%E6%8C%87%E6%95%B8%E5%89%B5%E6%96%B0%E9%AB%98-%E6%8A%91%E9%AC%B1%E5%B8%82%E6%B0%91%E5%85%A9%E5%B9%B4%E5%A2%9E%E4%B8%89%E6%88%90-%E5%9B%A0%E6%94%BF%E6%B2%BB%E7%92%B0%E5%A2%83%E7%96%AB%E6%83%85%E6%84%9F%E7%84%A1%E5%8A%9B>
3. Yang X, Mak WW. Addressing sociopolitical determinants of mental health: an emerging challenge in Hong Kong. *Lancet* (London, England). 2020 Jan 9;395(10220):249-50.
4. University of Nevada, Reno. Releasing stress through the power of Music: Counseling Services [Internet]. University of Nevada, Reno. [cited 2021Nov4]. Available from: <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>
5. 衛生事務委員會. 精神健康政策及服務 [Internet]. 立法會秘書處 議會事務部 2; 2020 [cited 2021Oct21]. Available from: <https://www.legco.gov.hk/yr19-20/chinese/panels/hs/papers/hs20200110cb2-468-4-c.pdf>
6. 心理健康關你事: 陪我講 shall we talk [Internet]. 心理健康關你事 | 陪我講 Shall We Talk. [cited 2021Oct20]. Available from: <https://shallwetalk.hk/zh/mental-well-being/mental-well-being-is-your-business/>
7. Boyde E. Workers in Asia show high levels of physical and mental ill health [Internet]. *Financial Times*. *Financial Times*; 2019 [cited 2021Oct20]. Available from: <https://www.ft.com/content/cc56a824-d941-11e9-9c26-419d783e10e8>
8. Best cities for work-life balance 2020 [Internet]. Kisi. [cited 2021Oct20]. Available from: <https://www.getkisi.com/work-life-balance-2020#table>
9. Limited DCHK. 香港的精神健康 [Internet]. Mind HK. [cited 2021Oct20]. Available from: <https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-in-hong-kong-2/>
10. 香港特別行政區教育局. 中學教育 [Internet]. edb.gov.hk. 2020 [cited 2021Nov4]. Available from: <https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/secondary/index.html>
11. 香港特別行政區教育局. 小學教育 [Internet]. edb.gov.hk. 2020 [cited 2021Nov4]. Available from: <https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/primary/index.html>

12. 香港特別行政區教育局. 好心情@學校 [Internet]. edb.gov.hk. [cited 2021Nov4]. Available from: [https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/joyfulatschool/school\\_promotion\\_activity.html](https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/joyfulatschool/school_promotion_activity.html) 1
13. 黃舜煬. 精神健康 · 二 | 「預防性」教育須從小做起 [Internet]. 香港 01. 香港 01; 2021 [cited 2021Nov4]. Available from: <https://www.hk01.com/%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E5%A0%B1%E9%81%93/571914/%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7-%E4%BA%8C-%E9%A0%90%E9%98%B2%E6%80%A7-%E6%95%99%E8%82%B2%E9%A0%88%E5%BE%9E%E5%B0%8F%E5%81%9A%E8%B5%B7>
14. 黃舜煬. 心理衛生教育的缺失 港人精神有病不自知 | 01 周報 [Internet]. 香港 01. 香港 01; 2021 [cited 2021Oct20]. Available from: <https://www.hk01.com/%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E5%A0%B1%E9%81%93/570121/%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7-%E4%B8%80-%E5%BF%83%E7%90%86%E8%A1%9E%E7%94%9F%E6%95%99%E8%82%B2%E7%9A%84%E7%BC%BA%E5%A4%B1-%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E6%9C%89%E7%97%85%E4%B8%8D%E8%87%AA%E7%9F%A5>
15. A; LCWCF. Mental Health Literacy in Hong Kong [Internet]. The International journal of social psychiatry. U.S. National Library of Medicine; [cited 2021Oct20]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27261468/>
16. Limited MHK. Press Release: Mind Hong Kong Unveils New Research Ahead of World Mental Health Day [Internet]. Mind HK. 2018 [cited 2021Nov4]. Available from: <https://www.mind.org.hk/press-releases/timetochangehkresearch/>
17. 香港音樂治療服務中心 [Internet]. Hkmusictherapy.com. [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.hkmusictherapy.com>
18. 音樂治療 [Internet]. Com.hk. 2017 [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.imtc.com.hk/music-therapy/>
19. Chau C. 【音樂治療入門】一文看清種類 對象 功效 音樂治療師解答 8 個常見問題 + 個案分享 [Internet]. Cosmopolitan HK. 2020 [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/what-is-music-therapy-new-updates>
20. Ogba FN, Ede MO, Onyishi CN, Agu PU, Ikechukwu-Ilomuanya AB, Igbo JN, Egenti N, Manafa I, Amoke C, Nwosu NC, Omeke FC. Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. *Medicine*. 2019 Apr;98(15).
21. Aalbers S, Spreen M, Pattiselanno K, Verboon P, Vink A, van Hooren S. Efficacy of emotion-regulating improvisational music therapy to reduce depressive symptoms in young adult students: a multiple-case study design. *The Arts in Psychotherapy*. 2020 Nov 1;71:101720.

22. Giordano F, Scarlata E, Baroni M, Gentile E, Puntillo F, Brienza N, Gesualdo L. Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: a preliminary study. *The Arts in psychotherapy*. 2020 Sep 1;70:101688.
23. Short General Health Questionnaire (GHQ 12) [Internet]. [cited 2021Oct21]. Available from: [https://storage.googleapis.com/plos-corpus-prod/10.1371/journal.pone.0189568/1/pone.0189568.s006.pdf?X-Goog-Algorithm=GOOG4-RSA-SHA256&X-Goog-Credential=wombat-sa%40plos-prod.iam.gserviceaccount.com%2F20211020%2Fauto%2Fstorage%2Fgoog4\\_request&X-Goog-Date=20211020T173603Z&X-Goog-Expires=86400&X-Goog-SignedHeaders=host&X-Goog-Signature=9999b88cb878a62726d9535a043c628824e881cda8c7457a134387e6f0c8c5d32c0c3091d68f3eb8e247c9267fe0e4393ba394983ab5422c99b8bbf935e62bd53468d275f8a83b0c9b511612958c7543a59ff030feabead9a8675571c10a46655ff4d119a16b5ef9017216a5b105ace7d7dbb085009a8eb462f92184df4020961a28cb67ec227c588002f10e0e47dfd54c375b197b55b53940b254dcb5bf9e536bf0cbc8896b20530051d3f63f9650ff09fce09dbe99cff414aea46e8980212c803a01db8810ed7e2c264108f3d4440e5a5792ed2e73d1aba611123ccb5e659f44df7a0404c507658296f940a17ccdc567a9bbb2575bbc2747ad5ab7fa333db7](https://storage.googleapis.com/plos-corpus-prod/10.1371/journal.pone.0189568/1/pone.0189568.s006.pdf?X-Goog-Algorithm=GOOG4-RSA-SHA256&X-Goog-Credential=wombat-sa%40plos-prod.iam.gserviceaccount.com%2F20211020%2Fauto%2Fstorage%2Fgoog4_request&X-Goog-Date=20211020T173603Z&X-Goog-Expires=86400&X-Goog-SignedHeaders=host&X-Goog-Signature=9999b88cb878a62726d9535a043c628824e881cda8c7457a134387e6f0c8c5d32c0c3091d68f3eb8e247c9267fe0e4393ba394983ab5422c99b8bbf935e62bd53468d275f8a83b0c9b511612958c7543a59ff030feabead9a8675571c10a46655ff4d119a16b5ef9017216a5b105ace7d7dbb085009a8eb462f92184df4020961a28cb67ec227c588002f10e0e47dfd54c375b197b55b53940b254dcb5bf9e536bf0cbc8896b20530051d3f63f9650ff09fce09dbe99cff414aea46e8980212c803a01db8810ed7e2c264108f3d4440e5a5792ed2e73d1aba611123ccb5e659f44df7a0404c507658296f940a17ccdc567a9bbb2575bbc2747ad5ab7fa333db7)
24. 社區人士身心健康狀況調查 [Internet]. 浸信會愛羣社會服務處. 浸信會愛羣社會服務處; 2018 [cited 2021Oct21]. Available from: <https://www.bokss.org.hk/content/press/51/%E3%80%8C%E7%A4%BE%E5%8D%80%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E8%BA%AB%E5%BF%83%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E3%80%8D.pdf>
25. Lam TH. Open Care, Open Heart 開心・關心・同理心 [Internet]. WeCare Fund 2017 Project 11 . Centre for Suicide Research and Prevention; 2017 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://csr.p.hku.hk/wecare-fund-project-2017-11/>
26. Wellness fair [Internet]. Wellness Fair | Student Health Services. [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.bu.edu/shs/wellness/our-programs/wellness-fair/>
27. Ubuddies @ CUHK (@cuhk\_ubuddies) [Internet]. [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.instagram.com/p/CN7hU70hNnb/>
28. Emotion Wellness Support Through Music [Internet]. Wu Yee Sun college. 2020 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.wys.cuhk.edu.hk/news/emotion-wellness-support-workshop-through-music/?lang=zh>
29. Introductory Workshop on Mindfulness [Internet]. Wu Yee Sun college. 2021 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.wys.cuhk.edu.hk/news/introductory-workshop-on-mindfulness-2021/?lang=zh>
30. Mobile studio [Internet]. BE Time. [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.betimepractice.com/pages/mobile-meditation-studio>
31. The Zen Project - Mobile Meditation Space. [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.t-z-p.com/>

32. Meditation station: Mobile Meditation & Mindful Studio Internet]. The Meditation Station. 2020 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://themeditationstation.co/>
33. Mobile Meditation in Canada [Internet]. MeditationWorks. 2021 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://meditationworks.com/>
34. Ross R. Anti anxiety breathing audio tracks [Internet]. Margaret Wehrenberg. 2018 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.margaretwehrenberg.com/anti-anxiety-breathing-audio/>
35. 王于欣, 林巾凱. 特殊兒童之治療與訓練—以音樂為媒介 [Internet]. Google. Google; [cited 2021Dec15]. Available from: [https://www.google.com.au/?gws\\_rd=ssl](https://www.google.com.au/?gws_rd=ssl)
36. 林豫核. 音樂治療對憂鬱症患者症狀改善成效之初探 [Internet]. [cited 2021Dec15]. Available from: <https://www.shs.edu.tw/works/essay/2021/03/2021031322542389.pdf>
37. Norelli SK, Long A, Krepps JM. Relaxation techniques. StatPearls [Internet]. 2020 Sep 6.
38. Relaxation techniques for health [Internet]. National Center for Complementary and Integrative Health. U.S. Department of Health and Human Services; [cited 2021Dec16]. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>
39. Hopper SI, Murray SL, Ferrara LR, Singleton JK. Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. JBI Evidence Synthesis. 2019 Sep 1;17(9):1855-76.
40. Perciavalle V, Blandini M, Fecarotta P, Buscemi A, Di Corrado D, Bertolo L, Fichera F, Coco M. The role of deep breathing on stress. Neurological Sciences. 2017 Mar;38(3):451-8.
41. Krau SD. The Multiple Uses of Guided Imagery. Complementary and Alternative Medicine, Part I: Therapies, An Issue of Nursing Clinics, E-Book. 2020 Dec 1;55(4):467.
42. Usry J. Effect of Music Therapy Relaxation Techniques on the Stress and Anxiety Levels of Music and Music Therapy Students and Music and Music Therapy Professionals. 2006.
43. Ogba FN, Ede MO, Onyishi CN, Agu PU, Ikechukwu-Ilomuanya AB, Igbo JN, Egenti N, Manafa I, Amoke C, Nwosu NC, Omeke FC. Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. Medicine. 2019 Apr;98(15).
44. De Witte M, Lindelauf E, Moonen X, Stams GJ, Hooren SV. Music Therapy Interventions for Stress Reduction in Adults with Mild Intellectual Disabilities: Perspectives from Clinical Practice. Frontiers in psychology. 2020;11:3310.
45. Warth M, Kessler J, Koenig J, Wormit AF, Hillecke TK, Bardenheuer HJ. Music therapy to promote psychological and physiological relaxation in palliative care patients: protocol of a randomized controlled trial. BMC palliative care. 2014 Dec;13(1):1-7.

46. Ellis A. Category: Session ideas [Internet]. Music Therapy with Adolescents. 2016 [cited 2021Dec16]. Available from: <https://blogs.cuit.columbia.edu/are2126/category/session-ideas/>
47. Dvorak AL, Hernandez-Ruiz E. Comparison of music stimuli to support mindfulness meditation. *Psychology of Music*. 2019 November;49(3):498-512.
48. Davies R, Baker FA, Tamplin J, Bajo E, Bolger K, Sheers N, Berlowitz D. Music-assisted relaxation during transition to non-invasive ventilation in people with motor neuron disease: A qualitative case series. *British Journal of Music Therapy*. 2016 Nov;30(2):74-82.
49. Onwuegbuzie AJ, Frels RK, Hwang E. Mapping Saldana's Coding Methods onto the Literature Review Process. *Journal of Educational Issues*. 2016;2(1):130-50.
50. 【減壓方法】療癒身心的奏樂：音樂療法和聲音療法的用途. (n.d.). Retrieved November 25, 2021, from <https://www.cigna.com.hk/zh-hant/smarthealth/live/The-sound-of-healing-music-therapy-and-sound-therapy-treatment/>.

## 9. 附錄

### 9.1 前期問卷調查

第一部分: 個人資料	
你的性別 你的年齡 你的教育程度 你的職業	
第二部分: 情緒健康及壓力舒解相關問題	
1. 你認為你的精神健康狀況如何?	1-10
2. 比較起平時, 你最近…… 1. 做任何事都能夠集中精神? 2. 擔心到無法入睡? 3. 覺得大致上做事情都做得不錯? 4. 是否覺得對事情可以自己出主意? 5. 是否覺得經常有精神壓力? 6. 是否覺得不能夠克服自己的困難? 7. 對日常生活感到滿意? 8. 能夠解決自己的困難? 9. 覺得很不開心及悶悶不樂? 10. 對自己失了信心? 11. 覺得自己是個無用的人? 12. 大致來說樣樣事情都頗開心?	經常 間中 甚少 完全沒有
3. 在日常生活中, 你的壓力來自於?(可選多於一個答案)	學業繁重 工作忙碌 工作時間長 財務 家庭責任 人際關係 健康 社會環境
4. 你會如何舒解壓力?(可選多於一個答案)	購物 打機 聽音樂 飲食 睡眠 運動 家人或朋友傾訴

	靜觀
5. 承上題，以上行動有多能舒解你的壓力？	1-10
6. 你有多經常會以行動提升自己的情緒健康？	經常 有時 甚少 從不 不知/難講
7. 總括而言，你有多關心自己嘅情緒健康？	1-10
8. 假如情緒健康欠佳，你會否主動尋求協助？	會/否
9. 承上題，你會向什麼人士尋求協助？(可選多於一個答案)	關係親密的家人 關係親密的朋友 心理輔導員 社工 普通科/家庭醫生 精神科醫生 承上題，為何你不主動尋求協助去改善情緒健康？ 壓力大很平常，過一陣就好 情況不是很嚴重，無需看醫生 尋求協助是軟弱的行為 不信任心理輔導員或醫護
Part 3: 對音樂治療的了解	
1. 你認為自己對音樂治療的了解有多少？	1-10
2. 你認為以下哪些是音樂治療療法？(可選多於一個)	透過聆聽音樂勾起對舊事的回憶 聽演唱會 作曲 透過聆聽音樂獲啟發繪畫 唱歌 彈奏樂器 透過聆聽音樂引導聯想 打鼓 即興創作音樂
3. 你認為以下哪些是音樂治療的好處？(可選多於一個)	增強認知能力 舒緩壓力 增強節奏感 肢體復健 增強溝通能力

	<p>增加樂理知識          增強肌肉發展          減緩疼痛          增強記憶力          增強情緒管理能力          表達內心感受          增強社交能力</p>
4. 你認為以下哪些人適合接受音樂治療? (可選多於一個)	<p>自閉症患者          弱能人士          腦退化症患者          中風人士          普羅大眾          情緒病患者          孕婦          小朋友          肢體傷殘人士          長者</p>
5. 你是否認為音樂治療師需要專業資格認證或規管?	是/否
Part 4: 對音樂治療及精神健康的看法	
1. 除了你自己現有的舒壓方式，你多大程度會考慮以音樂治療舒緩你的壓力?	1-10
2. 如果你能夠參加一個音樂治療工作坊，你多大程度願意嘗試音樂治療?	1-10
3. 你認為音樂治療在香港的推廣足夠嗎?	足夠/不足夠
4. 承上題，如果你認為推廣足夠，你透過什麼途徑接觸到音樂治療? (可選多於一個答案)	<p>曾參加音樂治療          家人，朋友或同事          學校／院校          工作場所          政府機構 (e.g. 社區中心)          非政府機構          宗教團體          社交媒體 (e.g. Facebook, Instagram)          傳統媒體 (e.g. 電視、電台、雜誌、紙)</p>
5. 你認為以下哪 5 個途徑最能提升香港人對音樂治療的認識? (以 1 為最能提升)	<p>家人，朋友或同事          學校／院校          工作場所</p>

	政府機構 (e.g. 社區中心) 非政府機構 宗教團體 社交媒體 (e.g. Facebook, Instagram) 傳統媒體 (e.g. 電視、電台、雜誌、報紙) 坊間自費／收費活動
6. 普遍而言，你認為香港人的壓力指數有多少？	1-10
7. 你認為香港人對精神健康的關注足夠嗎？	足夠/不足夠
8. 承上題，哪些行為／事件會使你認為香港人對精神健康的關注是足夠的？(可選多於一個答案)	身邊的人時常發放正能量 身邊的人能夠舒緩情緒 有足夠資源支援情緒問題人士
承上題，哪些行為／事件會使你認為香港人對精神健康的關注是不足夠的？(可選多於一個答案)	身邊的人時常發放負能量 身邊的人沒有渠道舒緩情緒 工作/課業太忙，沒有空閒時間 缺乏足夠資源支援情緒問題人士
9. 你認為以下哪 5 個途徑最能提升香港人對精神健康的關注？（以 1 為最能提升）	家人，朋友或同事 學校／院校 工作場所 政府機構 (e.g. 社區中心) 非政府機構 宗教團體 社交媒體 (e.g. Facebook, Instagram) 傳統媒體 (e.g. 電視、電台、雜誌、報紙) 坊間自費／收費活動

## 9.2 專頁推廣網上問卷

以網上問卷形式收集大家對專頁推廣的意見。

總共收到：40 回應

1. 你有多大程度認同該專頁能提高你對音樂治療的認識？（1-10 分）
2. 你有多大程度認同該專頁能提高你對精神健康問題的關注？（1-10 分）
3. 你有多大程度認同該專頁能達到「推廣音樂治療」的效果？（1-10 分）
4. 你有多大程度認同該專頁能達到「提高社會大眾對精神健康問題的了解」的效果？（1-10 分）
5. 你有多大程度認同該專頁能達到「宣傳活動」的效果？例如：音樂治療體驗工作坊、《奇念之樹窿》等。（1-10 分）

6. 以下哪一項是你最感興趣的專頁內容？（音樂治療/精神健康/活動宣傳）
7. 總括而言，1-10 分，你會給該專頁多少分？
8. 你認為專頁有甚麼改進的地方？

### 9.3 音樂治療工作坊問卷

以網上問卷形式收集大家對音樂治療工作坊的意見。

總共收到：10 回應

1. 你有沒有接觸過音樂治療？（有/沒有）
2. 參加工作坊前，你認為你對音樂治療的理解有多少？（1-10 分）
3. 參加工作坊後，你認為你對音樂治療的理解有多少？（1-10 分）
4. 在多大程度上，你會考慮以音樂治療來減壓/改善情緒健康？（1-10 分）
5. 其他意見

### 9.4 聲音導航講稿

00:00	背景音樂 Track 1/2/3
00:05 聲音導航開始	歡迎你黎到奇念之樹窿，唔知你係咪啱啱食完個靚飯，定係上完堂又趕住返去做紙呢？無論如何，係樹窿入面，你係可以同外界隔絕，請你享受下得你同埋音樂呢個 moment。
00:30 調節呼吸	首先合理雙眼，跟住我一齊深呼吸（breathe in），再呼氣（breathe out）。好慢咁再重複一次，（breathe in）（breathe out）。
背景音樂繼續播放	
01:25 放鬆指示	係每一次既抖氣入面，你都會感受你既身體越黎越放鬆。每一次既呼氣，你的壓力同會一齊呼出。  慢慢你既注意力唔再係出面文廣，而係呢段 background music。（breathe in）（breathe out）。
02:00 音樂治療元素指示	Track 1: 而家你可以集中你既注意力係音樂既旋律、節奏或者乜野都唔諗，聽一聽音樂帶比你 d 咩感受？  Track 2: 唔知音樂有冇帶 d 咩畫面比你呢？你都可以用紙同筆將佢地畫落黎。  Track 3: 你都可以跟住音樂既節奏 拍打一下你坐緊既木箱鼓，唔知佢地又帶左 d 咩感受比你呢？
背景音樂繼續播放	
4:30 聲音導航結束	音樂就完結啦，將注意力集中係你既身體，環繞你既聲音，伸展一下身體，再深呼吸，慢慢坐返起身，同埋擘大雙眼。

### 9.5 聲音導航聲帶 - 中大同學訪問

以短訊形式收集中大同學對聲音導航聲帶的意見。

總共收到：4 回應，其中一人曾參加本計劃之音樂治療體驗工作坊

1. 聲音導航能令你放鬆嗎？
2. 聲音導航與自行聆聽音樂有分別嗎
3. 聆聽聲音導航時，有什麼感受？整體體驗如何？
4. 聲音導航能達到音樂治療的效果嗎？（曾參加音樂治療體驗工作坊同學作答）

### 9.6 樹窿體驗 - 訪問問題

共 14 名參加者接受訪問。

1. 聲音導航能令你放鬆嗎? 除此之外，有什麼感受? 整體體驗如何?
2. 覺得與自行聆聽音樂有分別嗎? 如有，有何分別？
3. 日後會嘗試用類近的模式放鬆心情嗎?
4. 有其他意見嗎？

### 9.7 「奇念之樹窿」問卷

以網上問卷形式收集大家對「奇念之樹窿」的意見。

總共收到：14 回應

1. 請問同學為幾年級生？
2. 在參與此活動前同學對於音樂治療的了解程度為多少？（1-10 分）
3. 在參與此活動後同學對於音樂治療的了解程度為多少？（1-10 分）
4. 你多大程度認為活動中的音樂能夠協助你放鬆？（1-10 分）
5. 在參與此活動前的壓力程度同學為多少？（1-10 分）
6. 在參與此活動後的壓力程度同學為多少？（1-10 分）
7. 同學在參與活動後有多大程度願意以音樂治療作為其中一種抒壓方式？（1-10 分）
8. 同學體驗前對活動的期望值？（1-10 分）
9. 同學體驗後對活動的滿意度？（1-10 分）

### 9.8 檔案連結

Google Drive:

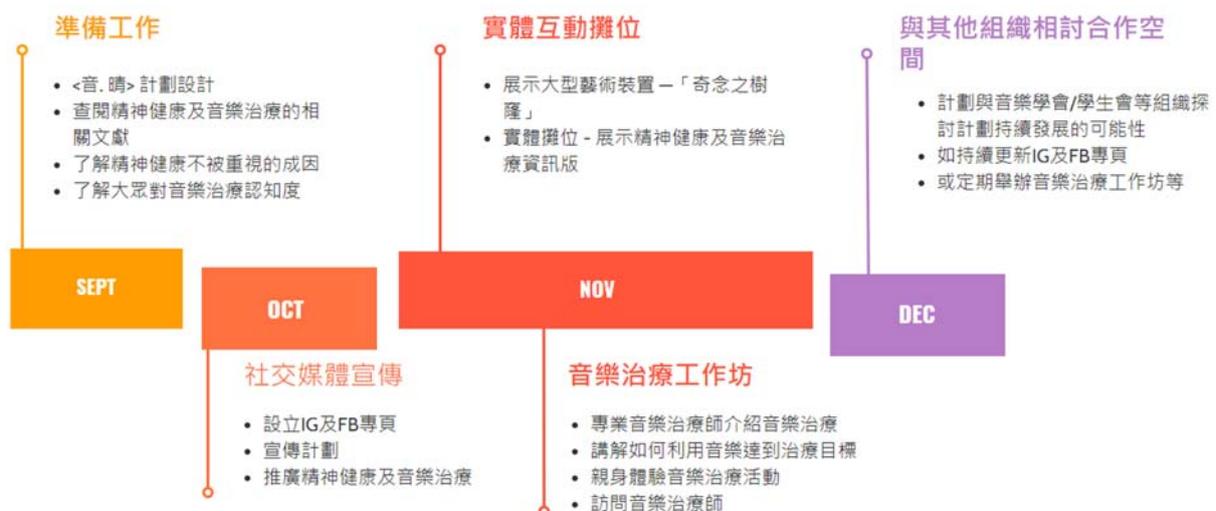
[https://drive.google.com/drive/folders/1GA8QpQDdB-  
iwy7bDP8M5DElK8ghtzYd?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1GA8QpQDdB-<br/>iwy7bDP8M5DElK8ghtzYd?usp=sharing)

#### 1. 工作坊影片連結

- 1a. 共同即興創作歌曲
- 1b. 創作歌曲後同學反思及討論
- 1c. 共同演奏樂器表達情境
- 2. 敲擊人浪

- 3a. 用樂器自我介紹
  - 3b. 以樂器溝通和交流
2. 中大音晴—聲音導航檔案
- 聲帶一 純音樂聆聽
  - 聲帶二 隨音樂聯想及畫畫
  - 聲帶三 拍打木箱鼓
3. 聲音導航曲目原檔
- Ambient 1\_Music for Airports by Brian Eno
  - Relaxing Jazz Music by Café Music BGM Channel
  - Soothing Relaxation Study Sleep focus BGM by Monoman
4. Spotify 音樂清單網址連結
5. 「奇念之樹窿」影片
- 樹窿搭建
  - 樹窿裝置
6. 活動花絮
- 音樂治療體驗工作坊
  - 「奇念之樹窿」

## 9.9 計劃時間線



### 9.10 先導計劃分工

先導計劃意義、目的	全體組員
背景及市場調查	關嘉瑜、陳紀盈
參考類似項目及研究	關嘉瑜、胡偉傑
活動一：網上專頁數位推廣	負責人：陳紀盈
活動二：音樂治療體驗工作坊	負責人：莫曉文
活動三：宣傳攤位 - 「奇念之樹窿」	負責人：關嘉瑜
計劃價值、回應問題	胡偉傑
從其他計劃學習	陳紀盈、關嘉瑜、莫曉文