

小清新·大暖流：蘇打綠音樂
的療癒性研究
**The Healing Effects of Popular Music—
The Audience Research of Sodagreen's Music**

蘇信如

嘉義縣水上國小教師

劉平君

南華大學傳播學系副教授

賴正杰

南華大學傳播學系助理教授

Hsin-Ju, Su

Teacher, Shui-Shang Elementary School in Chiayi County

Ping-Chun, Liu

Associate Professor, Department of Communication

Nanhua University

E-mail pcliu@mail.nhu.edu.tw

Cheng-Chieh, Lai

Assistant Professor, Department of Communication

Nanhua University



摘要

本研究透過深度訪談十五位打粉，來了解閱聽人與蘇打綠音樂的接收與互動情形，並試圖探討蘇打綠的音樂如何對閱聽人產生療癒功能。

蘇打綠音樂的接收與互動方面，研究發現，打粉多以預購方式購買專輯，主要是為了獲得《蘇打誌》；在音樂表演的參與上則以專場演唱會為聆聽首選；在背景訊息的蒐集上，多數受訪者會使用PTT做為獲得蘇打綠相關訊息的主要管道。

蘇打綠音樂的療癒效果方面，首先，閱聽人成為打粉的契機與個體的人生經歷有關，且多數因為歌詞意境深遠及貼近受訪者的生活經驗而引發共鳴；其次，蘇打綠音樂最能紓解受訪者的社會壓力，其次是個人壓力，家庭壓力的療癒效果最低，應與閱聽人多為未婚背景，且蘇打綠音樂多為個人抒情和社會批判有關；此外，認同的療癒層次較易達到，而領悟屬於深層的療癒層次，所以最難達成。

關鍵字：蘇打綠、閱聽人、療癒



Abstract: The purpose of the study was first to explore the connections between audience and Sodagreen's music movement, and secondly to examine the healing effects of Sodagreen's music on audience. Participants are 15 fans of Sodagreen. The study was conducted with in-depth interview.

Results from the connections between audience and Sodagreen's music movement indicated that the main aim of the fans of Sodagreen to purchase the album in advance was to acquire Sodazine. The second finding was found that the participation in Sodagreen's performance was mostly to attend the special concert. The third finding showed that the majority of participants collect related information of Sodagreen through PTT. A collection of the related data is mainly personal information, activities and album text of Sodagreen.

Results from the healing effects of Sodagreen's music on audience first revealed that the possibility of becoming the fans of Sodagreen was highly associated with the life experience of audience. The cause results in profound meaning of lyrics which is deeply close to people's life. Moreover, the second finding indicated that listening to Sodagreen's songs was proved to be able to reduce social stress, personal stress and family stress. The level of reducing social stress was strongly related to the healing effects of music, personal stress came less, and family stress was lowest connection to it, the reason of which attributes to unmarried status of audience and also correlates closely with the musical style of Sodagreen which mostly are love songs and social critique. Finally, the third finding showed that the low awareness of healing effects was more easily to achieve whereas



the high awareness of healing effect was more difficult to obtain.

Keywords: Sodagreen, audience, healing



一、前言

人類文明至今已邁入第廿一個世紀，隨著工業與科技的高度發展，人類世界不斷向外擴張，然在滿足知識與物慾的同時，卻少有智慧體察到內心世界的空虛與貧乏。於是，在這個生活步調快、競爭力大，得失計較之情也更為明顯的現代社會，生活與精神上的壓力常造成個人情緒低落、憂鬱、沮喪、焦慮、失眠……等影響生理健康的心理問題。根據董氏基金會在2013年9月的調查發現：臺灣民眾高達11%有明顯憂鬱情緒，依照內政部2013年度人口統計數據，18歲以上約1,900萬人來換算，全國約有209萬民眾有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助（包含諮商輔導與醫療）¹。

法國社會學家Dumazedier,J.（涂淑芳譯，1996）提出休閒三部曲的主張，認為休閒的功能為放鬆、娛樂、及個人發展。放鬆讓人們在極度緊張的現代社會，離開壓力和緊張的來源；娛樂使每天的生活得到舒緩，而個人發展則使個人解放，讓人們從功利實用的世界解脫，得到真正的自我、獲得成長。

而在各種休閒活動中，尤以音樂與人體生理最為契合，音樂的節奏源自人的心跳脈動，它的旋律與生理起伏相符合（張初穗，1999）。音樂也可以影響個人的情感，進而影響情緒的波動；因此，音樂可以促進身心的溝通，更可以藉由音樂來達到自我實現及情緒釋放的功能。（歐陽淑卿，2004）

也正是現代社會所造就的身心壓力，使得舒緩情緒的需求大增，而促使療癒產業出現（謝涵如，2012）。

「療癒系」原文是「治癒系（healing style）」，源於日本音樂家坂本龍一1998年為藥廠編寫的廣告配樂「Energy Flow」

¹葉雅馨（2013.10）。〈每次10分鐘，運動不「憂」心〉。取自：
<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=1684>



在日本大賣百萬張，於日本獲得廣大迴響，而開始有「療癒系音樂」之稱。於是1999年後半期開始形成療癒的熱潮，一開始是指當時日本流行的一種音樂類型，其節奏輕緩，能令人放鬆心情，撫慰閱聽人受創的心靈，引申到後來範圍擴及物品甚至人，只要是符合「令人感覺舒適、安定、平穩、溫暖人心的、有溫柔氣場的」，都可被冠上「療癒系」的稱號。（藍意茹，2005）

臺灣衛生福利部心理及口腔健康司有鑑於音樂能在主觀上提振精神及紓解憂鬱苦悶的心情，在客觀的醫學研究中更被發現，經常的接觸音樂節奏、律動會對人體的腦波、心跳、腸胃蠕動、神經感應等等，產生某些作用，進而使身心健康，因此特別在2014年11月20日至12月20日規劃「臺灣10大療癒歌曲推薦及票選」活動，希望藉由邀請民眾共同參與、推薦並票選出臺灣10大療癒歌的過程中，能引導、喚起民眾重視舒壓的重要性，以及開始重視起自我的心理健康。²

2015年公布票選結果，蘇打綠的〈十年一刻〉名列第三，網友感性地說：「此歌陪伴我的求學時光。……像鼓勵我『別怕，我們在你身旁。儘管這段時光難熬，但終究成為我們成長的養分，磨鍊我們心志。加油。』每次聽，療癒我心，讓我不怕眼前困難，認真面對……」。³樂評家馬欣（2008）也認為，蘇打綠的崛起，對照這現今濁膩不堪的世態，是一種相對輕盈，他認為蘇打綠是台灣世代聲音的首選，顯見這個世代的閱聽人或許能從蘇打綠的歌詞、音樂上的表現得到某種程度的抒發或共鳴。

由上可知，「蘇打綠」之所以在流行樂壇具有代表性位置，與其音樂能深入樂迷心靈有關，研究者身為打粉⁴，也有

² 〈溫心送暖 祝你幸福〉（2015.01.28）。取自：

http://www.mohw.gov.tw/CHT/CommonPages/DocPrint.aspx?doc_no=48333。上網日期：2015.02.02。

³ 同註 2。

⁴ 蘇打綠主唱青峰的名字曾被誤以為「姓蘇，名打綠」，並暱稱「打綠」，



同樣的心理認同與感受，故而想進一步探討蘇打綠音樂與情緒療癒的關係，亦即蘇打綠音樂的療癒性功能，包括為什麼閱聽人會使用蘇打綠音樂文本？其使用的時間、頻率、行為、情境有何異同？以及蘇打綠的音樂究竟對閱聽人的心理產生了什麼樣的療癒？又療癒了什麼？本研究問題如下：

- (一)、閱聽人與蘇打綠音樂的接收與互動情形。
- (二)、蘇打綠的音樂如何對閱聽人產生療癒功能。

二、文獻探討

本研究探討蘇打綠樂團的音樂對打粉產生的療癒作用，而閱聽人在聽音樂時除了聆聽音樂的旋律外，最主要能引起共鳴的即是歌詞本身所傳達的意涵，亦即閱聽人在「聽」音樂的同時，也在「閱讀」，故而援引音樂治療與書目療法為本研究之理論依據。此外，療癒源自現代社會的心理需求，因而也將探索現代社會的壓力來源及其與心理療癒的關係。

(一)、音樂治療 (Music therapy)

近代音樂療法正式邁入系統化、組織化的醫療體系，約莫是從二戰後的美國開始興起。1950年「音樂療法」(Music Therapy)一詞正式誕生(村井靖兒, 1995/吳鏘煌譯, 2002)。時至今日，發展約七十餘年，廣泛應用於各國醫療和特殊教育體系中；臺灣則在1996年成立中華民國應用音樂推廣學會，實務範疇仍以教育和醫療為主(陳姮琳, 2008)。

波蘭音樂學家 Zofia Lissa 認為，音樂治療廣義而言屬於藝術治療 (Art Therapy) 的範疇之一，但音樂在藝術領域中具有其特殊性，與其他藝術如繪畫、文學等視覺性素材不同，音樂的素材為「聲音」，主要是靠聽覺來感知，但有時還需

因此樂團的樂迷(粉絲)便稱自己為「打粉」，後述皆以「打粉」來稱呼蘇打綠的樂迷。



靠全身的知覺來感受音樂的節奏、力度等，尤有甚者，音樂會激起人們的情緒反應。（周海宏，1995）

不過，音樂治療不是一門有清楚定義與固定範圍的單一、獨立的學科，而是一門以音樂和治療兩個主題為中心的多種相關學科的綜合體（Bruscia, 1998, 轉引自歐陽淑卿, 2006）。故近幾十年來，各國對音樂治療的定義各有所不同，但相同的是，皆需透過專業治療師在適當時機，使用音樂做為基本的刺激物及做為治療的應用，來處理個案的問題。（轉引自Sharf 著／馬長齡等譯，2009）

至於，如何治療？美國精神科醫師 Ira M. Altshuler (1952) 提出「同質原理」(Iso Principle)，其指許多古典音樂作曲家，如貝多芬、蕭邦等人，會將自己的心情、想法、人生中的不安、苦惱表現在作品裡，當我們聽到這樣的曲子時，心裡也會產生同樣的共鳴。（田中正道／劉素梅譯，1996）

Altshuler (1952) 所設計的治療架構是，先以同質原理進行治療，漸漸地才將音樂內容轉移到期望患者改變的方向去（異質的轉化與導向）（轉引自篠田知璋、加藤美知子著／陳美如譯，2004）。村井靖兒（吳鏘煌譯，2002）強調，在同質原理與朝異質引導後，會進入感動與自我修正，也就是經由體驗音樂引發的感動，會促成行為的改變。村井透過實務經驗，認為音樂的淨化作用有如空調機將心中的廢氣新鮮化，在於心靈從同質窗口進入音樂中，會從原先的凝固狀態變化為柔軟而乾淨的氣氛（異質），促使心靈得到淨化。

（二）、書目療法（Bibliotherapy）

書目療法衍生自希臘文 *biblion*（圖書）與 *therapeia*（療癒）二詞（Cohen, 1993），又稱為讀書治療或閱讀療法（Reading Therapy）、圖書治療法、文獻療法（Document Therapy）、資訊療法（Information Therapy）等（陳書梅，2009：130）。

書目療法源自心理動力理論，於十九世紀初便被使用於



成人情緒治療中，最終應用於兒童的發展需要（Sullivan & Strang, 2002/2003）。

西元 1812 年，Dr. Benjamin Rush 建議病人以閱讀小說的方式，改善心理問題；1916 年，Samuel Mechord Crothers 首先使用「bibliotherapy」一詞在大西洋月刊（Atlantic Monthly）發表關於書目療法的論述（王萬清，1999）。Dr. William Menninger 與 Dr. Karl Menninger 在 1937 年更將書目療法運用在臨床的心理治療上，在醫院及精神病院中，選用適當的閱讀材料，作為醫療的輔助工具，透過閱讀指導幫助病人解決個人的問題（鄭玉雨，2013）。

而由 Crothers 所創建的「bibliotherapy」一詞，歷經時代的演變已經有了許多不同的定義（Antila, 2009），也就是使用書目療法時，不見得需要專業醫師或治療師引導（Jack & Ronan, 2008）。

此外，書目療法雖以閱讀為手段，以圖書資訊資源為媒介，但在數位時代，資訊資源載體豐富多元化，其素材並不侷限於狹義的圖書，亦可涵括印刷與非印刷兩種不同形式的素材。印刷素材係指如書籍、報章雜誌等以文字紙張構成的閱讀媒介；非印刷素材則是利用影像、聲音承載訊息內容，如錄音帶、錄影帶、CD 影音光碟等型態之視訊資訊資源，其皆可成為書目療法運用之素材（Rubin, 1978，轉引自陳書梅，2008）。

至於書目療法產生情緒療癒效用之機制，乃是讀者與閱讀資源之內容互動後，產生認同（Identification）、淨化（Catharsis）、領悟（Insight）等心理現象，以協助讀者解決問題與有效地發展自我。書目療法如同「自助式的心靈膠布」一般，能使「個人心靈的傷口儘快地結疤」，以免情緒困擾的持續惡化，倘若使用得宜，則能有效地紓解讀者個人的負面情緒，並達到預防與治療之目的（陳書梅，2008）。

而何謂書目療法所產生心理上的「認同」、「淨化」、



與「領悟」？在「認同」，即指透過閱讀適當之療癒素材資源，當事人認同素材中的角色，感覺自己並非唯一的不幸者，因而獲得感情上的支持；「淨化」，則是當事人以旁觀者及參與者的角度來閱讀，與故事中的主人翁分享各種情緒與感受，藉此內心的焦慮與被壓抑的情緒得以釋放，即讀者與作品中的人物產生心靈共鳴，情緒得以調節和慰藉，進入情感的昇華狀態；至於「領悟」，則指當事人經過共鳴、淨化之後，藉由故事中角色之遭遇與情境，反觀個人的情緒、問題、行為反應等，能以成熟理性之態度面對自我與解決問題，而使心靈與情緒達到療癒之效（王波，2005／陳書梅，2008，轉引自王姿元，2013）。

綜上所述，書目療法乃經由「認同」獲得情感上的支持，並轉而「淨化」焦慮壓抑的情緒，再得以成熟理性面對自我與問題的「領悟」等心理療癒過程，就是音樂治療經「同質原理」的「認同」導入，再到異質性的心理「淨化」而「領悟」引導行為改變的治療過程。

蘇打綠常被媒體貼上「文青」的標籤，因主要創作者吳青峰本身的中文系背景，加上他對生活體驗的細膩敏銳度，讓資深唱片人姚謙盛讚其詞作表現為「美麗、激情、充滿靈魂的宣言」（中坡不孝生，2016）⁵。而本研究探索療癒效用的蘇打綠音樂包括印刷與非印刷素材，例如音樂、歌詞，樂團的背景資料、團員的人生故事或言談話語，以及創作者的靈感來源或指涉意涵等等，來看其所產生的「認同」、「淨化」與「領悟」心理現象。

（三）、壓力源

壓力是一個古老的問題，可說與生活同步存在，也就是說有生活就會有壓力（吳清山、林天祐，2009）。生理學家 Hans Selye（1976）首先將壓力用來形容「因應外部刺激所引

⁵2005年發表，於2016年集結成《搖滾黑白切》。



起的內部生理反應」，且將引起這類反應的刺激稱為「壓力源」(stressor) (轉引自篠田知璋，1998／陳美如譯，2004)。當我們的生活上有突發變化時，便會製造出壓力源。但只有那些會引起不愉快經驗，且須令人去改變自己的行為和習慣的刺激或環境事件，才可稱為是壓力(周文欽等，2004)。

藍采風(2000)提出廣義的壓力來源係指外在的生活需求或內在的態度與思維，外在壓力源來自家庭與社會，內在壓力源始於個人情緒。

王春展與潘婉瑜(2006)以「學業壓力」、「家庭壓力」、「人際壓力」三個層面分析臺灣 1270 名大學生的生活壓力來源，發現「學業壓力」最高，其次為「家庭壓力」與「人際壓力」。而一般成人壓力，分為感情、家庭婚姻、工作生涯、及經濟等四大方面壓力(周文欽等，2004)。

台北榮總精神部臨床心理師單延愷(2005)認為，現代人的壓力源可能來自個人、家庭或是社會方面。個體一出生，即與社會這個大環境、家庭這個核心環境，以及終其一生都需朝夕相處的個人小宇宙息息相關，

而面對壓力源的心理調適和因應之道對個體的健康身心是一個重要課題。心理治療發展至今一百多年來，多使用於臨床上個體精神疾病的治療，但最近二、三十年心理治療的發展，又進入了一個新的階段。首先，「療癒」(healing)的概念越來越為重要，而有取代「治療」(therapeutic)之勢。療癒並不像治療以明確的疾病或病理為治療對象，其所欲緩解的，常是某種更廣泛、更深沈但難以描述界定的痛苦，而且療癒的效用常只能主觀直感，而不像治療乃是立基於特定理論，並聲稱經由特定治療機轉來產生療效(巫毓荃，2015)。因此，個體感受到壓力而產生身心不適感時，若能有個紓解負面情緒或壓力的窗口，心靈或可得到撫慰或宣洩，從而使身心恢復平衡(周文欽等，2004)。而蘇打綠的音樂即被視為是紓解壓力、療癒心靈的音樂媒介。



總結而言，本研究以前述三個壓力源為橫軸：包括 1.個人：指個體的健康狀況、內在的心理衝突；2.家庭：指家庭的經濟、家庭成員的健康照顧、家庭成員間的衝突或新生命的降臨；3.社會：指與學校、工作、環境有關。

再以蘇打綠的音樂為縱軸，包括音樂、歌詞，樂團的背景資料、團員的人生故事或言談話語，以及創作者的靈感來源或指涉意涵等等，來探討其所產生結合音樂治療「同質原理」與書目療法三層次，由「認同」到異質轉化出「淨化」與「領悟」：

1. 認同：從音樂中獲得共鳴，知道自己不是唯一有如此困擾或遭遇者；並且覺得自己被接納與被同理的瞭解，讓個體覺得自己被鼓勵或慰藉或有支持感與陪伴感，了解自己並不孤單；
2. 淨化：從負面情緒中解放，內心的壓力得以宣洩，思想變得正向；
3. 領悟：能反思自身遇到的困擾或困難，並以理性正向的態度去面對或解決問題。

三、研究方法

(一)、二手資料分析 (Secondary Date Research)

二手資料分析是運用他人研究或蒐集的資料或研究發現，例如研究者的相關研究成果、政府的普查資料、報章雜誌與期刊書籍等，將現存的資料加以分析，並呈現新的解釋與結論的方法，經過二手資料的協助，藉由不同時期對於相關議題的資料分析，可以發現差異並描述其變化，透過將以蒐集的資料重新解釋及分析，建立新的理論 (Nachmias& Nachmias,1996/潘明宏譯，2003)。

本研究透過蒐集蘇打綠相關論文與期刊，知名雜誌如天下、遠見雜誌之專訪、樂評、報章雜誌報導、社群網站如 PTT「蘇打綠板」、蘇打綠 FB 官網、蘇打綠成員的微博訊息等，



試圖分析蘇打綠音樂對閱聽人的感受及影響。

（二）、參與觀察法（Participant Observation）

參與觀察法適用於許多關乎人類存在的學術研究。它的重點是圈內人在日常生活的情境和環境中所看到的人類互動行為和意義。它的目標是要找出實用及理論性的事實，進而形成釋義性理論（轉引自 Jorgensen, 1989/王昭正、朱瑞淵譯，1999）。

根據 Blumer（1969）的觀點，人類社會是行動者（人）積極參與過程的集合，而人的行為是互動過程的結果。因此，意義的產生鑲嵌在互動的過程和情境脈絡中（轉引自嚴祥鸞，2014：168）。

研究者身為打粉，曾參與過蘇打綠在 2012 年 8 月 18 日在高雄舉辦的《當我們一起走過演唱會》及 2013 年 3 月 24 日在台南舉辦的《Walk Together Live DVD》簽唱會，筆者觀察到現場參與者雖不乏中年以上族群，但迷群仍以學生族群居大多數；現場沒有瘋狂吼叫與失序推擠的追星行為，而是蘇打綠與聽眾間溫暖感性的真情交流與爆笑逗趣的幽默對話。此外，筆者也實際參與及瀏覽 PTT〈蘇打綠板〉中團員與打粉的互動及討論。經由參與此版，筆者得以用打粉的角色，觀察並體驗打粉的人文意義和互動行為。

（三）、深度訪談法（in-depth interview）

深度訪談法是一種媒介與文化研究的方法，讓我們能了解人們的想法、意見和態度（Stokes／趙偉姣譯，2008）。Mishler（1986）認為訪談是一種交談行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程，它不是將在訪談之前就已經存在的客觀事實挖掘出來，而是不斷在互動過程中創造新的意義（轉引自畢恆達，2010：31）。

本研究主要探討閱聽人聆聽蘇打綠音樂的接收行為與



感知，以瞭解蘇打綠音樂所產生的療癒性意義，而由於療癒屬深層的心理過程，故本研究以打粉為訪談對象，才能透過打粉們長時期的涉入與解讀，挖掘出蘇打綠音樂的心理療癒功能。訪談設計以「半結構式訪談」(semi-structured interview)，採面對面、手機、SKYPE 或 LINE 通話方式進行，並經受訪者同意後全程錄音。

至於何謂打粉？本研究認為，打粉資歷至少應為三年以上，並曾購買過蘇打綠的專輯，且至少參與過一場以上的表演活動、演唱會或簽唱會，才能對蘇打綠的團員、背景有相當程度的認識，以及對蘇打綠的音樂具有相當程度的解讀。

訪談打粉的選擇，其一為來自批踢踢 BBS 站「蘇打綠板」中的打粉，此板乃蘇打綠的所有社群網站中歷史最悠久、樂團團員與打粉互動最多、打粉之間互動最活躍、原創性最高且內容最豐富（薛師婷，2013）的交流園地，故筆者自此板徵求受訪對象以進行深度訪談；因參與社群網站者僅代表一部份打粉，恐同質性過高，為期獲得不同觀點的分享，來源之二為筆者由身邊朋友尋找，以滾雪球方式尋求願意受訪的打粉；其三，筆者藉由參與觀察蘇打綠活動現場的方式，徵求志願受訪的打粉，而由此三管道徵得十五位受訪者。

此外，為了解人口背景是否影響療癒效果，本研究將受訪者依性別、職業與家庭背景等差異，將受訪者劃分為男性／女性、在學／在職、已婚／未婚等不同人口類別，以分析人口背景與療癒效果的關係。十五位受訪者中，有三位男性、十二位女性，年齡於 19~41 歲之間，平均年齡為 27 歲。而由於打粉中女性人數較多，以致受訪者性別比例懸殊。



受訪者背景資料如下表：

受訪者代碼	性別	年齡	居住地	學歷	職業	打粉資歷
1	女	33 歲	台南	大學畢	服務業	3 年
2	女	25 歲	美國	大學畢	文字工作者	3 年
3	男	27 歲	嘉義	大學畢	研究生	9 年
4	女	20 歲	台北	大學生	學生	5 年
5	女	25 歲	台中	大學畢	服務業	10 年
6	男	26 歲	桃園	大學畢	研究生	8 年
7	女	19 歲	新北市	大學生	學生	5 年
8	男	26 歲	嘉義	碩士畢	替代役	3 年



9	女	34 歲	台北	碩士 畢	大學講師	5 年
10	女	33 歲	台南	五專 畢	作業員	5 年
11	女	29 歲	台北	大學 畢	文字工作 者	9 年
12	女	21 歲	高雄	大學 生	學生	6 年
13	女	41 歲	新竹	碩士 畢	工程師	4 年
14	女	32 歲	台南	大學 畢	郵局	8 年
15	女	23 歲	台北	大學 畢	待業	8 年

而由於本研究著重於蘇打綠音樂的接收與互動，以及蘇打綠音樂的感知及其療癒效果，因此，訪談大綱（於附錄）在互動與接收部分，問題包括接收訊息與購買專輯的管道與原因、聆聽和參與演唱會的形式、頻率與原因；在感知與療癒作用部分，由於療癒屬於心理層面的運作機制，故而以蘇打綠音樂的聆聽與感知過程，包括聆聽的場合與心境、深刻



的印象與感受、生活的連結與改變等問題來挖掘蘇打綠音樂所產生的深層心理過程。

四、分析結果

(一)、蘇打綠音樂的接收與互動

蘇打綠是音樂團體，因此打粉接觸與瞭解蘇打綠的管道不僅在音樂產品，也包括親身參與演唱會與簽唱會，更會透過傳播媒介搜集相關資訊：

1. 音樂產品的取得與聆聽

為了蒐集蘇打綠音樂的實體物件，影響了多數打粉的消費習慣：本來沒有買實體專輯的，無論是否有正職工作或仍為學生，為了展現對蘇打綠的支持而購買，其中有將近九成是為了獲得獨家的《蘇打誌》⁶、相關贈品或收藏設計精美的預購單而使用網路或超商預購的方式購買蘇打綠的音樂實體產品，包含錄音室專輯、單曲、演唱會DVD等，只有約一成的新打粉⁷因錯過預購時間而在專輯發行後才於實體或線上唱片行購買實體商品；少數受訪者會因量而在iTunes Store等線上音樂購買平台選購最喜歡的曲目，並稱日後經濟許可時也會購買實體專輯；此外，有超過七成以上的受訪者為了更了解蘇打綠的創作風格與音樂內容，或為了體驗未參加的演唱會現場內容，而將未蒐集到且市面上仍有販售的專輯都買齊。

美國唱片業協會(RIAA)統計自1983年至2013年的CD銷售數據，發現從CD播放器問世以來，CD的銷售量從1983

⁶蘇打誌(Sodazine)通常是預購專輯時所附贈。內容包含蘇打綠專輯中歌曲的意境、靈感的發想、編曲過程及參與的樂器、曲風，也會穿插一些照片，或者演唱會的現場攝影。

⁷新打粉指的是甫喜歡上蘇打綠音樂的打粉，若將新打粉比喻為處於「熱戀期」，「穩定期」的打粉是相對於新打粉的較資深打粉。



年的 0.5% 市占率，到 2003 年達到顛峰的 95.5%，而後在線上音樂崛起的影響下，至 2013 年下滑至 30.4%；⁸財團法人台灣唱片出版事業基金會(RIT)根據台灣正版音樂產品的銷售量，統計出台灣地區實體音樂產品市佔率從 2006 年的 96% 驟降到 47%；相反的數位音樂產品的市佔率則從 2006 年上升 2014 年的 53%。⁹由上述資料可見，不論中外，消費者已然隨著網路世代商品的數位化改變了對於音樂商品的消費和體驗習慣：單一而完整性較高的實體音樂專輯銷售量，正逐漸被有高度便利性與可選擇性/切割性的線上音樂迎頭趕上。

對照之下，受訪打粉高達九成以上的實體專輯購買率，不論是為了支持、或是為了獲得預購贈品等原因，一致性認為購買蘇打綠的實體專輯，是因為認同他們對音樂的堅持與用心，專輯內的歌曲不是為了湊足曲目而置放，每一首歌的誕生都有其故事與背景，加上蘇打綠音樂與市場最大的區隔在於編曲能融合流行與古典元素，一張專輯承載的，除了創作者的生命，在播放音樂的當下不僅止於聆聽，閱讀 CD 內外盒與歌詞本中的圖片、文字、風格的方式有如欣賞藝術作品般的行為，讓打粉更顯親近而專注的與音樂作品交流，可能與受訪打粉皆為大專以上甚至研究所學歷的教育背景有關，他們或許有更多的機會和較長的時間浸潤在文字之中，對於作品文青氣息外顯、專輯藝術層次高的蘇打綠音樂商品，其購買意義顯然並非只停留在單純的聆聽與實質的收藏，而像是擁有能更貼近蘇打綠底蘊並體驗創作者觀看世界的一種方式。

當你拿到專輯的那一刻，你就知道這沒辦法用價錢來衡

⁸李文恩 (2014.09.01)。〈CD 朝代的興亡，30 年資料統計出爐〉。取自：<http://www.techbang.com/posts/19780-rise-and-fall-of-dynasties-in-cd-30-statistics-released>

⁹〈台灣唱片業發展現況〉(2016)。取自財團法人台灣唱片出版事業基金會網頁 http://www.ifpi.org.tw/record/activity/Taiwan_music_market2015.pdf



量，這是創作者的心血和智慧的結晶……他們的歌會讓我對這個社會多出一些不一樣的思考角度。（受訪者 1）

蘇打綠的專輯我覺得會比較值得買，當然除了好聽，他們裡面很多人生觀或人生體驗用文字和音符呈現就是令人驚艷：原來可以這樣形容、怎麼可以這麼貼切。（受訪者 13）

至於聆聽的方式，七成的受訪者習慣將音樂轉存進手機方便隨時隨地聆聽。超過九成的打粉聆聽蘇打綠音樂多半是在獨處的時候，通常，打粉都是打開音樂播放器將流瀉而出的音符與歌聲當作背景音樂。此外，有八成的受訪者每天都會聽，沒有什麼固定時間，只要情境許可就會聽，成為一種習慣。

我每天都會聽，……，好像已經成為一種習慣。（受訪者 13）

2. 音樂表演的參與

打粉除了蒐集音樂產品外，也期待與蘇打綠團員真實的互動與接觸，無可複製的現場體驗便是打粉的親近標的，包含簽／握唱會、¹⁰各類型演唱會、音樂藝文展演空間（Live house）、各地音樂祭等，而由於音樂表演種類甚多，故本研究以簽唱會及專場演唱會為主。近五年來，蘇打綠的現場表演場次平均一年大約有 30 個，¹¹因現場聆聽的機會難得，每

¹⁰蘇打綠曾呼籲樂迷「以握手代替簽名」，這樣團員們會有更多時間跟樂迷眼神交流或是說話，而不是一直埋頭罰寫自己的名字，因而有「握唱會」一詞衍生。

¹¹取自 PTT 蘇打綠板精華區 5.event/Live show 中，2011 年~2015 年之表演場次平均值。



位打粉都會努力排除時間、地點、經濟與是否搶得到票的狀況盡可能參加，有些人甚至同一表演的不同場次都參加。

在簽/握唱會部分，超過八成的受訪者都曾參加過一場以上的簽/握唱會，有六成參加過三場以上，沒有年齡上的差異，只要時間、地點許可都會參加。第一次參加簽/握唱會的打粉有八成主要是為了獲得蘇打綠團員在專輯封面上的簽名，他們認為這樣比較「完整」而且具有珍藏價值，另外兩成的打粉則是純粹行動支持、聆聽音樂、以及以握手取代簽名。

我比較常參加在南部舉辦的簽唱會，比較近而且免費，但如果事先知道他們要辦演唱會我會先存錢，參加離台南比較近的…。(受訪者 1)

在演唱會部分，受訪者中有六成參與的場次超過三場以上，跟簽/握唱會只能容納數百人至多千人聽眾的表演場地相較，演唱會的聽眾多達上萬人，¹²依票價來決定與主舞台的距離，即使是最貴的票價，離主舞台區仍有一段距離，雖然在演唱會中，主唱青峰都會走下舞台，在觀眾席間走動，但仍不若簽/握唱會還有近身聊天與握手的機會；再者，簽/握唱會屬免費的體驗行銷，演唱會票價則需花費數百到數千元不等，更常有搶不到票的情況，但相較之下，受訪打粉似乎更喜歡演唱會的現場體驗。

我覺得他們都把歌唱好，然後想辦法藉由各式各樣的光影，還有動畫啊，還有一些舞臺的設計，然後讓那個歌的意境更能夠符合，這件事情上面我覺得他們非常認真，然後就會覺得花錢進來看這一場 show 還蠻值得的。(受訪者 6)

¹²此處高達上萬人的演唱會場地指的是台北小巨蛋與高雄巨蛋。



參加演唱會的頻率幾乎接近百分之百，只要有舉辦大型的演唱會就會參加，而簽唱會則是視時間和地點決定。
(受訪者 5)

PwC在《2016 全球與臺灣娛樂暨媒體業展望報告》¹³從人口統計、市場競爭、消費態樣、地理區域以及商業模式等五個層面分析，發現娛樂媒體產業發展至 2020 年以前，35 歲以下年輕人口是驅動娛樂媒體產業成長的動能，內容創作是娛樂媒體產業的核心價值來源，並著重於消費者的體驗；其在《2013~2017 全球娛樂與媒體產業線上展望報告》並指出：在音樂產業模式典範轉移的過程中，「現場演出」成為最重要的成長動能。¹⁴而根據文化部統計 2012 年台灣舉辦了超過 2500 場的售票演唱會，營收 40.8 億元，三年來以平均每年 39% 的速度成長；文化部影視及流行音樂產業局於 2016 年發表的《103 年流行音樂產業調查報告》中亦指出，103 年臺灣流行音樂產業總產值為 141 億 7,600 萬元，其中音樂展演產業佔了 29% 的比率，相較於 102 年成長了 12.35%，顯示臺灣流行音樂的產業價值鏈正在變形與流動，從過去以實體唱片及近期的數位音樂產值為主，逐步轉變到以現場演出的體驗經濟，也說明聆聽現場已成為這個世代的閱聽人所追逐的體驗消費模式。¹⁵

打粉們對於參與演唱會的考量與簽唱會略有不同，時間、地點甚至票價都並非主要考量，門票秒殺、一票難求的情況才是最大的考驗，六成以上的打粉會積極買票或徵票，打粉間互相徵、讓票也使得他們擴大了自己的交友圈，甚至發

¹³資誠公布《2016 全球與臺灣娛樂暨媒體業展望報告》：全球娛樂媒體產業發展 聚焦五大關鍵趨勢(2016.07.18)。取自：

<http://www.pwc.tw/zh/news/press-release/press-20160718.html>

¹⁴馬岳琳(2014.03.05)。「台灣如何引領華語流行樂？」，《天下雜誌》，542。取自：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5056370#>

¹⁵同前註。



動共乘前往表演現場，再現了音樂表演的社交性特質。因為「聽現場」對打粉而言，意義不僅只在於對所述文本的支持或是親眼看見蘇打綠團員，現場流動的期待氛圍、團員們台上的精采表現、與台下聽眾的互動、甚至是風吹來的感覺或草地的氣味，各種內外感官的刺激都促使打粉願意臨場參與那無可取代的驚喜與感動所留下的記憶與悸動，對打粉而言是說不出的美好滿溢與心靈滋養。

當下的時空環境不是什麼時候可以，就是不是可以聽 CD 可以再現出來的，那個東西是限定那個場合，你錯過就沒了。場場的那個梗或者什麼舞台效果都是不一樣的，你獲得的衝擊或者是感動到的那一首歌也是不一樣的。(受訪者 3)

演唱會的音質和聲光效果都非常好，他們很用心在這一塊……那麼多人一起同樂的感覺是很不一樣的，就好像是我們一起創造了一個回憶這樣子。(受訪者 11)

3.背景資訊的蒐集

本研究發現，受訪者會主動透過管道去獲得蘇打綠的相關訊息，通常是透過社群網站包括蘇打綠 FB 官網、PTT〈蘇打綠板〉、蘇打綠成員微博等，尤以 PTT〈蘇打綠板〉為主要管道。在智慧型手機與網路普及的現代化科技社會下，PTT 相對於 FB 及微博是較舊型的社群網站，不若 FB 與微博圖文影音並茂，但受訪者有九成以上會選擇使用 PTT 來搜尋蘇打綠的相關資訊，除了開板板主為蘇打綠樂團團員外，應與蘇打綠團員常在此板發文與推文、此板的蘇打綠相關背景與資訊收集齊全、活動消息與官網同步甚至更早釋出訊息、以及能與其他打粉進行即時的互動討論有高度相關。



我會比較相信 PTT 的，它都有一定的專業程度，當然〈蘇打綠板〉裡面我覺得它裡面的資料什麼都整理得也很不錯。(受訪者 3)

新打粉每天上社群網站查詢樂團或其成員動態與訊息者高達九成以上，十分忠實且熱衷於這種追隨的方式，甚至成為生活的重心，而打粉們本是在空間各異的個體，卻藉由共同觀看資訊或共同參與社群中的討論等，產生了時間的共時性；打粉主動使用 PTT 是主動且有明確目的的，蒐集的訊息以蘇打綠相關活動如演唱會消息、簽唱會活動、專輯（尤其新專輯）的參與及討論……等為首要；其次為打粉對未參與的過往與團員個人相關資訊的追尋；其三為其他討論串如團員的發文、打粉發起的生日祝福、徵人活動等；在搜尋內容的差異上，男性受訪者較關注於蘇打綠的歷年專輯、活動內容、新專輯的發行、心得文及相關新聞，女性有九成以上除了前述內容外，她們對於蘇打綠六名團員及其身旁親友的個人資訊與生活點滴亦如數家珍，包括組團與出道的故事、團員與工作人員及家人間的相處、團員的個性、學歷、專長、喜好。

進入「穩定期」¹⁶後的打粉對社群的參與頻率則明顯下降許多，並非對蘇打綠的狂熱冷卻了，而是自認迷資本的累積到了相當的程度，以及暫時沒有新的活動訊息，使得個人時間的調配有所改變，一旦蘇打綠即將推出新專輯、演唱會等活動或是有媒體相關報導，那看似沉寂的打粉的參與頻率又會再度活躍，從演唱會票房的「秒殺」和實體專輯的銷售成績皆可看出打粉對所述文本的關注始終如一。

除了從社群網站上瞭解蘇打綠過去的音樂經歷及背景資料外，主要還是著重在聆聽音樂上。實體的專輯只是一個

¹⁶同註釋 7。



媒介，閱聽人並非著重於媒介的使用上，而是著重於媒介內容中的意涵。打粉在使用蘇打綠音樂文本的時候，除了音樂本身所闡釋的意義與閱聽人自我的解讀，更包括創作人的產製背景，而產製背景的搜尋主要是使用搜尋引擎與《蘇打誌》，受訪者有六成以上會特別去了解音樂的靈感發想與創作者所要表達的意涵。

我比較偏向自己的感覺，當然會有一些會想知道他背後創作的動機。(受訪者 6)

(二)、蘇打綠音樂的療癒功能

音樂需要先能打中個體的內心，才能扣連後續的心境轉化。因此，本研究從蘇打綠音樂如何觸動受訪者、受訪者如何解讀蘇打綠的音樂，以及受訪者在聆聽蘇打綠音樂所引發的作用或改變，來探討蘇打綠的音樂在個人、家庭和社會面向所產生的心理治療功能。

1. 觸動心弦的原因

受訪者如何接觸到蘇打綠音樂？有的是因他人介紹（受訪者 1、2、11、14、15），有的是在偶然的機會下聽到歌曲或現場表演（受訪者 3、4、5、6、7、8、9、10、12、13），而接觸當下，有一聽即「入迷」（受訪者 5、11）、有聽完覺得還不錯，但尚未過度成迷¹⁷（受訪者 2、3、4、7、8、9、10、12、13、14）、也有沒留下深刻印象，甚至是不喜歡（受訪者 1、6）：受訪打粉八成在初聽蘇打綠音樂時並未成迷，而為何之後卻愛上蘇打綠音樂，分析原因如下：

(1). 歌曲與市場迥異

Firth（1978）曾提出，音樂研究的關鍵變數應該是聲音

¹⁷簡妙如（1996）提出「迷」是「過度的」閱聽人之概念。



(sound) 和旋律 (轉引自鄭君仲, 2001)。蘇打綠的音樂富有結構與層次、具有相當藝術價值的聽覺經驗, 令人有如聆賞藝術音樂一般的感受 (張耀邦, 2014)。蘇打綠出身於獨立音樂, 每次出輯的曲目編排與歌曲篩選, 總有自己的一套「遊戲規則」, 而不按照市場的既定規則走——「認真做自己、音樂擺第一」是他們一路走來秉持的原則。

他們的音樂跟主流很不一樣, 詞曲編排搭配很用心, 不是像一般主流音樂就是 ABA 有明顯主副歌那樣一整串都重複…(受訪者 3)

……在我的認知裡他們屬於搖滾樂團, 卻能如此巧妙的將古典弦樂鑲入其中, 完全不感覺突兀而且層次分明, 我覺得目前至少國內像蘇打綠這樣的樂團是絕無僅有的。(受訪者 13)

(2). 歌詞深具文采與詩意

從學生樂團出身, 蘇打綠清新的音樂節奏與深具文采的詞作在校園時期即擄獲了許多學子的心, 正式出道透過傳媒的力量讓蘇打綠的音樂得以傳遞得更廣。媒體常將蘇打綠稱做文青樂團, 比起文藝青年, 他們的作品更像是富含隱晦詩化美學及入世人生哲理的「哲青(哲學青年)類」創作。2001年在政大金旋獎發表第一首創作歌曲〈窺〉以來, 許家峻(2015)在整理及訪談蘇打綠資料時, 認為青峰的創作皆來自生活有感或自我內在情感的抒發, 不侷限於市場主流情愛歌曲的陳腔濫調, 他們將自身內心真誠的想法化做文字與音符的呈現, 尤其青峰政大中文系畢業的背景, 其歌詞常能藉由巧妙的比喻, 架構出濃烈的意境與豐富的符號意涵, 內容既隱晦卻又入世, 帶給大眾的是更顯獨立自由的表述作品, 引領閱聽人進入「峰式文字殿堂」恣意徜徉、詮釋並幻構出與自己



相似的生活經驗。

青峰的歌詞很多都寫得很好嘛，他很多歌其實寫得很隱諱，…，我覺得有時候看久了之後會突然懂，或者是說也不用懂，就是他講了一個東西，到你這邊有另外一個感受。（受訪者 2）

(3). 歌詞與生活契合

有時候，我們可能會因為一句話、一張照片、一場表演或一首歌，內心產生一種無以言喻的波動與感受。個人身處的社會文化氛圍或是成長背景等，皆會形塑建構出個體對事物的觀感，而這些觀感並非亙久不變，會因個體的自身經歷而觸發改變。而蘇打綠的音樂，除了曲風的多變與融入古典樂素材外，最易引發閱聽人共鳴的就是歌詞既詩意、又生活化，更具社會關懷與批判。因此也使得原先不喜歡或是不那麼喜歡的受訪者，有種突然「被打中」的感覺而愛上蘇打綠的音樂。

……他寫出兩個人分手後多年再遇到，而我一直不斷的充實我自己，對方卻一直停留在原地，寫得很符合我的個人經驗，我突然就喜歡上了。（受訪者 8）

……可能歌詞的內容跟人生經驗有關吧，突然就是跟自己的心靈 match 了，就喜歡了。（受訪者 13）

蘇打綠的詞作除了多次受到金曲獎入圍的肯定，更是備受打粉的推崇，他們的歌詞引領著對社會現況感到不安、困惑、抗拒、無力、關懷、認真、付出、投入的跨世代打粉，以一個「溫柔」的方式去對抗生活中的不滿，其歌詞創作裡的人生體驗或領悟，引發了閱聽人內心與文本或自身的對話



並互相賦予其意義，如同漣漪般的震盪效應擴及到行為面，誘發閱聽人主動搜尋更多蘇打綠音樂文本，因而過度成「迷」。

蘇打綠的歌能引起我共鳴是因為比較能讓我體會到生活的一些殘酷或是一些現實的層面，他對於人生命中可能遇見的人或是真實的生命體驗描寫是很直白的，……《夏/狂熱》（歌詞見附錄），我覺得它描繪了整個社會現象，……。人與人之間的一些關係或者社會亂象之類的，我覺得那是非常貼切的。（受訪者3）

(4). 樂團風格鮮明特殊

蘇打綠樂團的六位成員都是知名國立大學出身的高材生，¹⁸自出道以來便予人學生樂團特有的清新特質，有九成以上的受訪者認為蘇打綠是個「真誠」的樂團，他們不菸不酒、不憤世不嫉俗、不張揚不媚俗，不會為了討好聽眾或市場而說或做悖離自己也不認同的話或事，不畏市場機制且敢於為公義發聲，教導他的聽眾「一定要讓自己變成你真心會喜歡的樣子」¹⁹、「溫柔的推翻這個世界」²⁰、尊重台上每一位表演者、不收粉絲禮物、不准接機或追車而是該把時間花在好好讀書上面……種種迥異於其他歌手或藝人的特質實際上也成了蘇打綠的標籤，信念般的加強了打粉對他們的認同與尊敬，更強化打粉認同他們一貫的信念：從來只是專一而認真的將熱情投注在音樂中，藉由音樂將自己的真心與聽眾交流。

¹⁸阿龔畢業於台北藝術大學音樂研究所，另外五位成員皆畢業於政治大學各系所。

¹⁹蘇打綠於2007年首度站上台北小巨蛋的《無與倫比的美麗》演唱會中演唱〈我的未來不是夢〉前，青峰所講的一段話之節錄。

²⁰同前註。



……，他們不會說為了要取悅誰、例如為了吸引粉絲、累積粉絲，然後刻意把自己裝得跟自己原本的個性不一樣的人，他們一路走來都是很真的在做自己，以及自己想要的音樂。(受訪者 1)

蘇打綠一直很堅持他們對音樂的要求，他們不扭捏作態，他們在意的點一直都不是擁有多少粉絲、多少人買他們的專輯、或是票都賣光光，他們是用音樂在跟聽眾做交流，他們要的一直都是知音而已，他們是真正的音樂人。(受訪者 13)

2. 心理療癒的功能

從受訪者聆聽音樂、參與現場、探究創作者作品緣由等方式與蘇打綠音樂文本的互動中，顯見蘇打綠的音樂確實在心理與社會層面上對閱聽人產生深淺不一的撫慰。本研究從個人、家庭及社會等三個壓力源與認同、淨化、領悟等三個療癒層次來探討蘇打綠音樂對閱聽人的療癒現象。

三個壓力源包括：個人，包含個體感情因素、自我認同、無來由的煩悶、不安慌亂等負面情緒屬於個體內在感受或動機行為的衝突，以及因某些情境受到感動而產生的內在反思。；家庭，包含親子衝突、外地求學的思親情緒、家庭組織的變動及教養子女產生的婚姻衝突等。；社會，與學校、工作、環境有關。

三個療癒層次包括：認同，從蘇打綠的音樂中獲得共鳴，知道自己不是唯一有如此困擾或遭遇者，並且覺得自己被接納與被同理的瞭解，讓個體覺得自己被鼓勵或慰藉或有支持感與陪伴感，了解自己並不孤單。；

淨化，透過音樂而達到心靈的淨化是相當重要而可見成效的階段。在得到音樂引發的感動與支持下，受訪者通常會藉由



哭泣、放鬆或醒悟等方式，將負面情緒或想法發散出去，除了讓情緒得以宣洩與釋放，讓生命難關找到一個紓解的出口，也讓個體意識到原本壓抑而未發現的認知，達到自我省察，藉以改變個體的負面想法，轉化為正向的思考：領悟，受訪者藉由聆聽與閱讀蘇打綠音樂文本，包含作品的創作背景，對照並反思著自身的情緒、困難、行為反應等，最終產生「有為者亦若是」的想法，並以理性正向的態度去面對或解決問題。

本研究發現，蘇打綠音樂最能療癒閱聽人的社會壓力；其次為個人壓力；而在家庭壓力上的療癒效果最低。此外，蘇打綠音樂最能在認同層次達到療癒效果；其次為淨化層次；而領悟層次的心理療癒最難達成。所以在十五位受訪者中，多達十二位在社會壓力上透過蘇打綠的音樂獲得認同療癒，八位進入到淨化層次、而七位更深入領悟層次的心理治療；至於個人面向，有九位受訪者藉由蘇打綠音樂獲得心理支持與認同，七位進一步宣洩與淨化了情緒，五位更深入意識的覺醒與行動的改變；而在家庭面向，十五位受訪者中，只有四位獲得認同與淨化層次的療癒，且僅兩位進入領悟的心理層次（統計數字依受訪者複選而採重複計算）。

如下表：

總人數：15人	個人	家庭	社會
認同	9人(60%)	4人(27%)	12人(80%)
淨化	7人(47%)	4人(27%)	8人(53%)
領悟	5人(33%)	2人(13%)	7人(47%)

(1).個人面向：

①.認同：

受訪者中，有九位達到了個人認同的療癒層次，其中有



三位屬於感情因素造成的情緒壓力，有兩位屬於自我認同的困惑，兩位是因 MV、歌詞的意境或作品的創作背景而觸動內心的省思，一位是在生活中累積的遭遇而產生了不安慌亂的感受，還有一位則是無來由的煩悶產生的負面情緒。

我通常只會因為感情而心情不好…，所以就會去找符合自己那時心情的歌來聽，他對感情的歌曲都寫得很好，加上歌聲感染力十足，會覺得心情有被撫慰到。(受訪者 14)

我覺得他們的歌曲很貼近生活面，…會覺得不是只有自己會遇到這種事，別人也可能會遇到一樣的事，然後你會發現自己不是一個人。(受訪者 1)

大學的時候對自我認定可能有一點自我懷疑，……，他們就是唱他們自己要的音樂然後非常真誠的活出自己的樣子，……，讓我覺得有被撫慰的感覺。(受訪者 11)

我覺得那首歌寫得很好，我可能比較喜歡有一點點哲理的歌詞吧，他的詞寫得很美，也很能夠觸動人的內在。(受訪者 9)

有時候是覺得心頭很暖，有時候是差點泛淚，所以並不是真的「感傷」，而是引起了情緒的波動和共鳴。(受訪者 2)

②.淨化：

受訪者中有七位達到了個人淨化的療癒層次，他們透過蘇打綠的音樂，各自以不同的方式來幫助自己宣洩負面情緒和壓力，並重新獲得再次面對壓力或困境的力量或認知。



哭是一種情緒的釋放嘛，然後你哭一次，就是你的悲傷就會被帶走一次，…(受訪者 14)

那時候失戀，然後就會聽失戀的歌，……，就是那種痛徹心肺的感覺，聽完就覺得好爽。(受訪者 3)

然後難過到一個極限後，會有情緒方面的釋放，就是感覺就是放鬆了，鬆了一口氣的感覺，原本是很緊的，聽完之後心情慢慢變鬆這樣。(受訪者 4)

我就覺得我好像克服對「逝去」這件事情的恐懼了，…，曾經擁有過的美好不會因為這些事情看不見了就死去。(受訪者 2)

③.領悟：

受訪者中有五位達到了個人領悟的療癒層次，他們透過淨化後的自我覺察，勇於面對與承認自己生命中的陰暗面，並將其融入自我意識中，化為強韌靈魂的養分及積極作為的動力。

……。聽這首歌的時候常會想起這一段，然後自己若再遇到同樣的事時，要有勇氣不要隨波逐流。(受訪者 4)

青峰的歌讓我覺得：不要跟自己過不去、遇到困難不用害怕，去面對就對了。我應該不是只專注在自己的領域，而是可以廣泛涉獵更多元的、我不懂的東西，讓自己更充實。(受訪者 8)

…就經過了一些事情之後你回來聽，會很有體悟，很多事情你會知道是不用勉強自己的，他這樣的人生態度就



會影響到我去用比較正面的角度去看待或是處理事情。
(受訪者 14)

至於受訪者的人口背景與個人面向上療癒層次的關係，就性別言，男性在認同與淨化層次上雖高於女性，但應與蘇打綠樂團的男性粉絲較少且偏向感性特質者較多有關；在學與在職者在認同層次無二致，但已婚者在認同層次明顯高於未婚者，應該與其人生歷程有關，因為背負了更多的責任，所遇到的壓力元素也更為複雜，所以聽到著重於敘述人生經歷的蘇打綠音樂時能契合個體當下的煩惱，而產生較高的共鳴感；此外，在學者在淨化及領悟層次中皆高於在職者，推測可能與在學本就要著重於不斷「學習」有關，因淨化與領悟即為正面思考並繼續往前的力量。

(2). 家庭面向：

①. 認同：

受訪者中，有四位達到了家庭認同的療癒層次，其主要是針對親子衝突、異鄉思親、雙親離異和婚姻衝突等家庭壓力。

……，自己小時候也曾經有類似的經歷，所以聽了覺得自己並不孤單。(受訪者 1)

…然後歌詞寫的完全觸動到我，覺得爸爸媽媽把我們撫養長大，然後我們離開他們的感覺，應該把握時間相處的。(受訪者 4)

…每當聽到這段就會想起以前小時候常全家人外出的光景。(受訪者 5)

……那時候我的家庭關係有了一些變化，然後他說「沒



有不會淡的疤，沒有不會好的傷，沒有不會停下來的絕望」就覺得，對啊，你在煩惱什麼呢？……有被同理的感覺。(受訪者 13)

②.淨化：

四位產生認同療癒層次的受訪者，都進入了淨化的療癒層次中。與個體相處最久的，除了自我本身，就是家庭。家庭是型塑一個人基本情感與態度的場域，孩子的身上流著與父母相同的血液，因此特別容易流露出真情。在家庭的淨化層次中，多數受訪者皆透過淚水的洗滌消除內心的負面情緒，宣洩內在的壓力，並從音樂中獲得正向的能量。

……他的歌詞中人生每段道路上都會遇到一些挫折，可是這個東西不是永久的，仔細回想，家人的支持總是會讓你慢慢慢慢的重新振作起來的力量。(受訪者 1)

一直聽著〈早點回家〉，然後我就哭了，……，可能以前就會想著怎麼離開家吧，可是現在就會好想回家，然後很想哭，就感覺我變得比較愛家人一點。(受訪者 4)

當下聽完就是一直哭吧，好像把心裡積壓很久的，然後你也不知道該跟誰講的通通發洩出來了，……然後有一些歸咎到自己身上的那些不好的東西好像就慢慢淡了…。(受訪者 13)

……也漸漸開始明白，縱使父母之間的感情不復在了，但和小孩子的連結仍會在…。(受訪者 5)



③.領悟：

兩位已婚的受訪者皆達到了家庭面向的領悟療癒層次。一受訪者婚前都住在家裡，婚後離家，在反覆聆聽了音樂後，能從不同的角度去面對長時間以來熟悉卻又厭倦的家庭相處模式，改以正向的心態去調整與父母間的相處；另一受訪者透過對歌詞內容的自我解讀後，能釐清思緒，加強且理性的與另一半溝通，最終回歸家庭。

常常在聽這首歌時，我就會省思，然後我要趁爸爸媽媽都還在的時候做一些、就是不要對他們那麼硬啦，互動上不要那麼硬……，我們應該體諒，然後多把握時間相處。
(受訪者 1)

…它提醒我在家庭中的角色到底是什麼，知道自己那些都是不切實際的空想，是時候及時切斷不該有的情愫，然後當然跟老公好好溝通也有，然後就是回歸家庭該有的軌道。(受訪者 13)

至於受訪者的人口背景與家庭面向上療癒層次的關係，大多數受訪者都沒有來自家庭面向的壓力源，可能與未婚者比例較高，或是蘇打綠團員與家人間感情密切而較少家庭相關作品有關，也因此，已婚者在家庭壓力且達到療癒層次的比例也較未婚者高；再從性別來看，雖然僅有女性能療癒家庭壓力源，但其與男性皆未婚且暫不具家庭壓力有關，不過，傳統將女性與家庭連結，舉凡家事勞務、子女教養、照顧長輩等工作多落在女性身上，而在現代社會，已婚女性更需兼顧家庭與工作，當兩者衝突時，個體將面臨兩個以上的壓力；此外，即便是未婚女性，因自小浸潤在家庭環境，會透過觀察模仿學習與認同自己的性別角色，再加上社會長期建構和期待的女性特質，例如較感性、較柔弱、較缺乏安全感……，



與男性相較之下，女性似乎更依賴著家庭的聯繫與羈絆，也更在乎家庭的完整性，她們會比男性更需要安定的歸屬感，因此女性比男性更容易感受到來自家庭面向的壓力，也更容易獲得療癒。

(3).社會面向：

①.認同：

受訪者中，有十二位達到了社會認同的療癒層次，其中有五位與工作相關，五位是來自於對社會現況的觀察或生活體現的感悟，還有兩位與學校課業或活動相關。

……那時候我的工作很不順啊，突然被調到一個不熟悉的工作領域，工作壓力很大，……我發現好像不是只有我會遇到問題，別人也是會遇到問題啊，…所以世界上不是只有自己是最悲慘的。(受訪者 1)

…特別能打中我，然後又搭配 MV 營造出來的感覺，真的就是鼓勵人不要覺得小看自己或怎樣，要努力去做應該做的事情，包括讀書啊工作啊這樣…(受訪者 10)

……蘇打綠他們對於出社會後會面對問題和困境是承認而不避談，我覺得是讓我很有共鳴的。(受訪者 3)

……他會提醒你留意一些我們比較內在的東西，或一些現象，比如說煩惱啊，某一些東西的偏執，讓我覺得他就是可以唱得最貼近他寫的那些心境吧，所以特別能引起共鳴。(受訪者 9)

…就是讀書的時候，雖然是感覺好像很孤單，就是只有我一個人，但是他們的歌會讓我 know：喔，有人也有這



種感覺，所以會告訴自己再撐下，…有種「欸，你說到我心裡的感受」的那種感覺。(受訪者 7)

②.淨化：

從認同進入了淨化療癒層次的有八位受訪者，其中有五位藉由認知的重整得到淨化，可能與蘇打綠的音樂文本有許多隱喻的、發人深省的、甚至艱澀的寓意在其中，閱聽人必須經由過往的認知經驗不斷地進行自我省思而得到某些正面的啟發有關；有一位透過淚水的洗滌來鼓舞自己，以及一位從音樂釋放的氛圍中得到心靈的放鬆；此外，還有透過盡情唱出來而達到負面情緒的宣洩。

我之前很容易遇到挫折就陷入灰暗的世界中，感覺沒有希望了，但是透過這首歌，我發現傷確實是會慢慢癒合的，沒有什麼事是真的嚴重到會失去生趣，不需要把事情看得過度嚴重、固著在上面。(受訪者 1)

…讓我回想起之前國中的時候我曾經霸凌一個同學，現在想起來很糟糕，自己怎麼可以跟同學一起去排擠他…，如果聯絡得到他，很想跟他道歉。(受訪者 4)

…就是告訴你說生命就是一定要有裂縫，陽光才能夠照得進來，然後告訴你，你還是正在靠近你要的未來這樣子，聽完會讓自己覺得負面的東西被消除了。(受訪者 11)

…我覺得在緊張的時候聽他們的歌，有可以放鬆心情的感覺，心情會比較沒那麼緊張，而且他們的歌都很勵志，…。(受訪者 6)



③.領悟：

有七位受訪者達到了社會面向的領悟療癒層次，他們從原先的困境中或維持原狀、或逃避不理，在聆聽蘇打綠的音樂時產生了某種程度的認同，並「強迫」自己轉身進入那不斷盤旋也不曾離去的壓力中，去正視與征服困擾自己的源頭，而能從被壓力源控制情緒轉而反向用自我意識去積極操控壓力源。有三位受訪者在思想上的領悟後能以更正向的態度去面對原先的困境；另外四位受訪者則在情緒與觀念的淨化後得以跳脫原先自我設限的框架，並積極的以行動去解決問題。

這首歌我覺得很勵志，激勵了我，治好了我的傷，它也幫助我找方法，每個人解決的方式不同，我相信我也可以找到方式解決它，然後走過去。(受訪者 1)

他們就一直不斷地在鼓勵大家，去接近你要的夢想，然後聽完之後覺得好像又重新萌生力量，我可以再去挑戰一次這樣子。(受訪者 11)

透過蘇打綠的歌，我常會想起那時候不懂事的那段，讓我比較會省思和改變對人的態度和方式，不會再用那種不對的方式去加在別人身上。(受訪者 4)

……，然後會覺得他們這樣子從零到有，就會覺得說其實很多事情也是這樣，那時候我在念書，自己也在這麼慢慢累積，累積起來才有後面的成果啊，然後就讓我再有動力再繼續這樣。(受訪者 7)

…就像他說的「天空就算不藍或許還有彩虹」，人生的意義和快樂有很多種可能性，我會找到一個舒服的方式去



面對工作上的挑戰。(受訪者 13)

至於受訪者的人口背景與社會面向上療癒層次的關係，在性別上，女性在社會壓力源的各層次療癒中皆高於男性，應與男性人數比例較低且均為未婚有關；其它兩項人口背景則未有顯著差異，應與蘇打綠的音樂作品內容皆源自創作者自身的生活經驗與社會觀察有關，他們出身學生樂團至今已超過 15 年，生命歷程中也多了更多的身分、責任與體驗，作品的面向也更廣泛與多元，因此蘇打綠的音樂容易打中各年齡層的閱聽人，讓更多人能從中獲得深淺不一的療癒。

總結研究發現，蘇打綠音樂最能紓解社會壓力，其次是個人壓力，尤其是在認同療效上；而領悟屬於深層的療癒層次，所以較難達成；此外，家庭壓力的療癒效果最低，應與閱聽人多為未婚背景，且蘇打綠音樂多為個人抒情和社會批判有關。至於人口背景與蘇打綠音樂療癒效果的關係，女性已婚者較能達到家庭壓力的療癒效果，在職與已婚者則在個人壓力上較能獲得心理支持與療效，顯見蘇打綠音樂的療癒效果與性別和年齡有關，因在職和已婚者年齡較長，經歷較多的人生挫折與生活歷練，而男性較不會公開表達內心壓力，或有其他紓壓管道例如運動等。

五、結論

本研究採深度訪談法訪談十五位打粉，並以專家學者所提出的各個壓力面向整合為三個壓力源：個人、家庭和社會，佐以音樂治療和書目療法的三個療癒層次：認同、淨化與領悟，爬梳打粉對蘇打綠音樂的「使用行為」及「感知」，以了解打粉使用蘇打綠音樂的接收與互動情形、以及其如何產生療癒效果。研究發現：

(一)、蘇打綠音樂的接收與互動方面

在音樂產品的取得與聆聽上，九成以上受訪者皆會購買



蘇打綠的實體音樂專輯，不到一成的受訪者因經濟考量而從線上購買單曲，他們一致認為購買的行動是因為認同蘇打綠對音樂的堅持與用心，其中將近九成的受訪者採預購方式購買，主要是為了獲得刊載著詳細專輯產出背景及經過的《蘇打誌》，且將近六成的受訪者認為具有文青特質、喜愛文字的人會喜歡蘇打綠，因為除了聆聽音樂外，閱讀蘇打綠音樂文本更是打粉深入蘇打綠底蘊並體驗創作者觀看世界的一個窗口，而這可能與受訪者多為高學歷背景有關。

在音樂表演的參與上，超過八成的受訪者排除了時間與地緣關係而參加過一場以上的簽唱會，六成則參加過三場以上；演唱會場次則有六成參與過三場以上，撇除時間、地緣關係及經濟因素，門票秒殺造成的一票難求成了打粉最大的考驗，相較於男性打粉的隨緣，年輕女性則會積極透過在 PTT〈蘇打綠板〉上徵票取得演唱會票券；此外，蘇打綠的現場表演形式與眾不同之處有二：其一，除了既定歌單，也開放現場聽眾點播；其二，主唱青峰本身融合了善感文青與機智諧星的反差性格與談話，透過現場的張力及與聽眾間的互動才能激盪出的驚喜、激情與感動，並非事後的 DVD 或心得文可以再現，也因此簽唱會的免費現場與演唱會的有價現場體驗選擇中，專場演唱會成為打粉的現場聆賞首選。

在背景訊息的蒐集上，相較於 FB 及微博圖文影音並茂的社群媒介，九成以上的受訪者會使用 PTT 做為獲得蘇打綠相關訊息的主要管道，透過此板，打粉主要收集的資訊有三：蘇打綠的基本資料、活動訊息，以及音樂本文。除了因為 PTT〈蘇打綠板〉為團員所開設，詳細記錄了蘇打綠完整的音樂之路外，最主要應與蘇打綠團員尤其主唱青峰常在 PTT 上與打粉直接互動、此板的蘇打綠活動消息與官網同步甚至更早釋出訊息、以及能與其他打粉進行即時的互動討論有高度相關。

(二)、蘇打綠音樂的療癒效果方面



首先，有關閱聽人成為打粉的契機，訪談發現與個體的人生經歷有關。將近七成是因為歌詞意境深遠及貼近受訪者的生活經驗，能誘發閱聽人產生共鳴及反身自省；兩成的受訪者則驚艷於蘇打綠音樂編曲的多元及主唱青峰嗓音的魅惑，並認為是國內流行音樂史上的唯一；另有一成左右的受訪者因為蘇打綠團員言行的真誠與殊異性而被吸引，並試著從他們身上學習讓自己更好的特質。

其次，六成受訪者認為蘇打綠的音樂能碰觸到個體的內心，四成受訪者更直言蘇打綠的音樂療癒了他們。整體來說，蘇打綠音樂最能紓解受訪者的社會壓力，其次是個人壓力，家庭壓力的療癒效果最低，應與閱聽人多為未婚背景，且蘇打綠音樂多為個人抒情和社會批判有關；此外，認同的療癒層次較易達到，而領悟屬於深層的療癒層次，所以較難達成。

在個人面向的壓力源上，六成受訪者從蘇打綠的音樂得到了被撫慰的認同療癒，將近五成透過音樂讓自己的負面情緒得以發散，達到心靈或思想上的淨化療癒，超過三成則進入深層的領悟層次，他們從音樂中覺察自我的困境，並能改以正向的思想及行為去解決所面對的困難。此外，個人壓力源中，感情因素佔有三成，比例較高，其次為自我認同及因某些情境受到感動所產生的內在反思，也有無來由的煩悶及不安慌亂等負面情緒。而在人口背景上，已婚與在職者在認同層次明顯高於未婚和在學者，應該與其經歷較多階段的人生歷程有關，因為背負了更多的責任，所遇到的壓力也更為複雜，所以聽到著重於敘述人生經歷的蘇打綠音樂時能契合個體當下的煩惱，而產生較高的共鳴感；在學者則在淨化層次高於在職者，可能與打粉在學的「學習慣性與目的」有關。

在家庭面向的壓力源上，只有近三成受訪者從蘇打綠音樂獲得了認同與淨化的療癒，僅一成左右得以深入領悟的療癒層次，這可能與未婚者比例較高，或蘇打綠團員與家人間



感情密切而較少家庭相關作品有關。此外，在家庭壓力源中，受訪者分別因親子衝突、外地求學的思親情緒、家庭組織的變動及教養子女導致的婚姻衝突等因素，產生了困惑與不諒解，並在聆聽蘇打綠的音樂時觸動了與家人相處時愉快與不愉快的回憶，而引發共鳴或被同理，其中七成以上受訪者透由淚水的洗滌釋放了內在的負面情緒，讓自己得以正面思考與家人的相處模式及關係，最終得以理性的態度去面對並修正自己的作為。而在人口背景上，女性與已婚者最能從蘇打綠音樂獲得療癒，不過，此與男性皆未婚可能有關，但也顯示出女性相較於男性，似乎更依賴家庭的聯繫與羈絆，也更在乎家庭的完整性與安定的歸屬感，因此女性比男性更容易感受到來自家庭的壓力，也更容易獲得療癒。

在社會面向的壓力源上，多達八成的受訪者獲得了認同的療癒，其中超過四成屬於工作及社會氛圍所型塑的壓力，近兩成則來自身為學生的相關壓力。因為社會面向的壓力源皆屬外來事件的刺激而造成的影響或看法，受訪者認為蘇打綠的音樂作品常能精闢側寫社會亂象及生活百態，與個體的生活經驗契合而能獲得高度的認同。此外，超過五成的受訪者在聆聽音樂時能從中得到面對困難與現實的力量及勇氣，達到淨化療癒，有近五成的受訪者進入到深層的領悟療癒而反思困境的源頭，並能以積極與正向的思考或行動來解決壓力源。而在人口背景上，女性在各層次療癒中皆高於男性，應與男性人數比例較低且均為未婚有關；其它兩項人口背景則未有顯著差異，應與蘇打綠的音樂作品皆源自創作者自身的生活經驗與社會觀察，從學生樂團出身至今超過 15 年，生命歷程中多了更多的身分、責任與體驗，以致作品面向也更多元廣泛有關。

蘇打綠的音樂常被主流媒體與樂評歸類為「小清新」的代表。不同於搖滾樂的嘶吼吶喊或重金屬的咆哮剽悍，更不同於灑狗血般愛得撕心裂肺的主流情歌，「小清新」通常代



表為一種清爽超脫的獨立流行音樂（Indie Pop）風格，瀟灑著淡淡的憂傷卻又有著溫暖的美感，描繪出一種跨世代對物質社會與主流文化的疏離與排拒，轉而親近內在心靈的覺知與對社會現象的關懷。多數受訪者也有著小清新的特質。他們敏感細膩、善於觀察、熱衷反芻文字的意義、關注或參與社會議題，原先多半只存在於思想或言語的喟詠或頓足，在聆聽蘇打綠音樂時而有「直搗內心」、「寫得太好、太貼切了」的認同感，甚至能轉化為實質的行動，致力於讓自己和社會變得更好的作為。

蘇打綠「不想定義自己的風格」²¹，他們善用音樂詞曲的自由度與節奏感結合他們本身的哲學人文關懷及各種生活情緒體驗，讓閱聽人內心隱藏的情感隨著音符的脈動與歌詞的流動而受到感染。多數受訪者因為蘇打綠的歌詞與生活貼近而產生很大的共鳴，某些較少被使用於流行音樂歌詞的詞彙看似艱澀但卻能一語破的地切中要點，不空泛、不高冷，就像他們本身不重包裝的特質一樣，沒有明星架子或偶像光環，他們會跟聽眾互動、分享、甚至辯論或鬥嘴，像生活中的朋友一樣親近鮮活的存在，或許正因為這樣充滿「人性」的特質使得蘇打綠更能貼近人心，讓聽眾的心靈在面對躊躇與徬徨時得以透過他們的音樂作品進行天馬行空的漫遊，卻又能從中得到支撐與引導，啟動個體的知覺經驗並從而架構出更完整清明的主體意識，而讓心靈進行有意義的流動。

Devereux（2007）認為，這個時代講求品牌認同與小眾閱聽人（何哲欣、謝明珊譯，2010）。一個不被主流市場型塑、也不受聽眾的喜惡拘束的樂團，蘇打綠樂團的形象與他們的音樂一樣鮮明而獨特，對打粉而言，他們不同於主流市場的功利性與商業化，透過閱讀蘇打綠音樂文本，打粉得以從寬

²¹金維曦（2011.11.22）。〈專訪蘇打綠：不定義風格 不想框架樂隊〉。上網日期：2016年5月7日，取自 <http://music.yule.sohu.com/20111122/n326435177.shtml>



闊中見細膩，由精緻中見壟垠，綠潮所經之處，以溫暖的理解與包容，舒展了世界各地「小眾」的紛雜內心而又盈滿這群「小眾」的灼熱眼眶，這就是「小清新·大暖流」，蘇打綠音樂的紓壓，取得便利、不用面對人、不用自揭瘡疤、開展自我對話、自己療癒自己，或許能讓不同世界的平行時空，真能有對話和理解的一天。



參考文獻

- 王昭正、朱瑞淵（譯）。參與觀察查法。台北：弘智。（原書
Danny L. Jorgensen [1989/1999]）。
- 王姿元（2012）。《高中職圖書館施行發展性書目療法服務之
研究》。政治大學圖書資訊學碩士論文。
- 王萬清（1999）。《讀書治療》。台北：心理。
- 王春展、潘婉瑜（2006）。〈大學生的生活壓力與其因應策略〉，
《嘉南學報》，32：469-483。
- 中坡不孝生（2016）。《搖滾黑白切》。台北：新銳文創。
- 吳清山、林天祐（2009）。《工作壓力》，《教育資料與研究
雙月刊》，65：135
- 吳鏘煌譯（2002）。《音樂療法的基礎》。台北：稻田。（原書：
村井靖兒[1995]。《音樂療法の基礎》。日本東京：音樂之
友社）。
- 李文恩（2014.09.01）。〈CD朝代的興亡，30年資料統計出爐〉。
上網日期：2016年10月2日，取自
<http://www.techbang.com/posts/19780-rise-and-fall-of-dynasties-in-cd-30-statistics-released>
- 巫毓荃（2015.11.27）。〈近代心理治療史隨想〉。取自：
<http://kam-a-tiam.typepad.com/blog/2015/11/近代心理治療史隨想.html>
- 何哲欣、謝明珊譯（2010）。《媒介研究：關鍵議題與爭辯》。
台北：韋伯文化。（原書：Eoin Devereux [2007]）。
- 周海宏（1995）。〈“音樂特殊性”及音樂藝術的本質與功能〉，
《中央音樂學院學報》。取自：
<http://courseware.eduwest.com/sharecourse/courseware/0864/content/0000/xia/01.pdf>
- 周文欽、孫敏華、張德聰（2004）。《壓力與生活》。台北：
空中大學。



- 涂淑芳譯（1996）。《休閒與人類行為》。台北：桂冠。（原作者：CeneBammel&LeilaneBurrws-Bammel [1982]）。
- 馬欣（2008.01.05）。〈蘇打綠——無與倫比的美麗〉，《達人聽音樂》。取自：
<http://blog.roodo.com/kscking/archives/4777629.html>
- 馬岳琳（2014.03.05）。〈台灣如何引領華語流行樂？〉，《天下雜誌》，542。取自：
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5056370#>
- 馬岳琳（2014.03.05）。〈蘇打綠主唱青峰：走進觀眾，音樂不死〉，《天下雜誌》，542。取自：
http://topic.cw.com.tw/ipad/todaynews/page_AD.aspx?a=5056365#
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡譯（2008）。《諮商與心理治療》。台北市：心理。（原作者：Richard S. Sharf）。
- 許家峻（2015.12）。〈他學會面對脆弱、與過去和解〉，《今周刊》，990：126-131。
- 張初穗（1999）。〈音樂治療之輔助性運用於臨床醫療〉，《長庚護理》，10/3：53-54。
- 張耀邦（2014）。《從音樂分析論「蘇打綠」的音樂特質》。臺灣師範大學音樂學系碩士論文。
- 陳書梅（2014）。《兒童情緒療癒繪本解題書目》。台北：國立臺灣大學出版中心。
- 陳姮琳（2008）。《台灣 1987-2007 年音樂治療相關研究之碩士論文內容分析》。臺北市立教育大學音樂學系碩士論文。
- 陳美如譯（2004）。《標準音樂治療入門》。台北市：五南。（原作者：篠田知璋、加藤美知子主編, 1998）。
- 單延愷（2005.02.13）。〈現代人壓力的來源〉。上網日期：2015年3月17日，取自
<http://www.epochtimes.com/b5/5/2/13/n811153.htm>



- 歐陽淑卿(2004)。《以音樂欣賞進行音樂治療之行動研究》。
東華大學教育研究所碩士論文。
- 畢恆達(2010)。《教授為什麼沒告訴我》。台北：小畢空間。
〈尋找失落的一角及遇上大完滿〉。上網日期：2016年6月21日，取自
<https://www.youtube.com/watch?v=YodH0ObsrqQ>
- 趙偉姣譯(2008)。《教您如何做文化暨媒介研究》。台北：韋伯文化。(原作者：Jane Stokes [2003]. *How to Do Media and Cultural Studies*)。
- 葉雅馨(2003.10)。〈憂鬱來襲，你會自助、人助還是天助？〉。
《大家健康雜誌》。取自：
<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=572>
- 葉雅馨(2013.10)。〈每次10分鐘，運動不「憂」心〉。上網日期：2015年3月12日，取自
<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=1684>
- 劉素梅譯(1996)。《心靈的邀約—音樂療法》。台北：世茂。(原作者：田中正道[1993]. 日本東京：KosaidoShuppan)。
- 潘明宏、陳志瑋譯(2003)。《最新社會科學研究方法》。台北：韋伯文化。(原作者：Chava Frankfort-Nachims & David Nachims [1996]. *Research methods in the social sciences*)。
- 鄭景雯(2015.12.19)。〈蘇打綠慶功「吃土」只為給粉絲最好的〉。上網日期：2016年1月5日，取自
<http://www.cna.com.tw/news/firstnews/201512190255-1.aspx>
- 鄭玉雨(2013)。《透過閱讀與讀書治療方式提升國小四年級學生自我概念之行動研究》。臺南大學教育學系課程與教學碩士論文。



- 鄭君仲 (2001)。《我迷，故我在——流行音樂樂迷和流行音樂文本互動關係之探索》。世新大學傳播研究所碩士論文。
- 薛師婷 (2013)。《樂迷對蘇打綠樂團的認同現象》。南華大學文學系研究所碩士論文。
- 謝涵如 (2012)。《台灣偶像劇的療癒系功能之探討—以《我可能不會愛你》為例》。中國文化大學新聞學系研究所碩士論文。
- 簡妙如 (1996)。《過度的閱聽人—「迷」之初探》。國立中正大學電訊傳播研究所碩士論文。
- 藍采風 (2000)。《壓力與適應》。台北市：幼獅。
- 藍意茹 (2005)。《癒　　す」玩具之設計探究》。國立臺灣藝術大學造形藝術研究所碩士論文。
- 嚴祥鸞 (2008)。〈參與觀察法〉，胡幼慧 (編)《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，頁 163-184。台北市：巨流。
- Antila, R. D. (2009). *Bibliotherapy and The K-5 Michigan Model for Health Curriculum*. Master of Arts In Education At Northern Michigan University.
- Cohen, L. J. (1993). The therapeutic use of reading: A qualitative study. *Journal of Poetry Therapy*, 7, 73-83.
- Jack, S., & Ronan, K. (2008, 05). *Bibliotherapy: Practice and research*. *School psychology international*, 29(2), 161-182. doi: 10.1177/0143034308090058
- Sullivan, A. K. & Strang, H. R. (2002/2003). *Bibliotherapy in the Classroom: Using Literature to Promote the Development of Emotional Intelligence*. *Childhood Education* 79(2), 74-80.



〈附錄〉

一、訪談問題

(一)、蘇打綠音樂的互動與接收

1. 是否會主動使用管道獲得蘇打綠的相關訊息？最常使用的管道？(使用的頻率)使用的動機？主要是想了解什麼樣的訊息？
2. 通常都用何種方式購買蘇打綠的專輯？(預購、活動現場、其他時間)
3. 聆聽蘇打綠的音樂通常用什麼樣的形式？(例如純聽歌曲、或搭配 MV 邊聽邊看……)
4. 蘇打綠的演唱會和簽唱會比較常參加哪一種？比較喜歡哪一樣？為什麼？試述之。

(二)、蘇打綠音樂的感知

1. 如何認識蘇打綠？談談對蘇打綠的初始印象，到真正成為打粉的過程為何？
2. 會特地去了解蘇打綠歌曲的創作背景嗎？較常透過什麼方式去得知？為什麼？
3. (承上)這樣的了解會讓你在聽蘇打綠音樂時有不同的想法或體會嗎？跟自己的生活經驗有關嗎？對你的生活有沒有什麼改變？(例如行為、想法、心情……)

(三)、蘇打綠音樂的療癒作用

1. 是否有特別喜歡蘇打綠的哪張專輯或哪場演出嗎？為什麼？
2. 蘇打綠的音樂中，有沒有哪首歌曲對你具有特別的意義？或影響你特別多？請說說你的看法與感受。
3. 蘇打綠的團員中，有沒有特別喜歡誰？為什麼？
4. 你認為什麼樣的人會喜歡蘇打綠？請說說你的看法。
5. 通常會在什麼時候、什麼場合、什麼心情下聽蘇打綠的歌？
6. 聽歌的時候會優先選擇蘇打綠的歌曲來聽嗎？為什麼？



麼？

7. 有沒有特別偏好特定主題的歌？或特別少聽的主題？為什麼？
8. 有沒有特定心情會去聽的歌曲？什麼樣的心情讓你想聽什麼樣的音樂？聽了對你的情緒產生什麼樣的影響？給你帶來什麼樣的感受？
9. 除了蘇打綠的音樂以外，是否也喜歡其他歌手的歌？和蘇打綠的音樂有什麼相同或不同的地方嗎？
10. 總的來說，蘇打綠的音樂給你什麼樣的感受？

二、蘇打綠夏 / 狂熱歌詞

作詞：青峰 作曲：史俊威

編曲：蘇打綠·林暉哲 監製：林暉哲

雷響得放肆 死去活來堅持 拋空了理智

瘋狂或正直 來自同個本質 有什麼意思

在這個急於立碑的城市 誰比誰更無恥 干我屁事

任憑時光你是多狠 我要我的選擇 為了快樂抗爭

任憑誰說我有多蠢 不讓你的新聞 毀了我的單純

長大後的我們狡猾地修改過程 童年故事汗濕的髒手心抓

著 狂熱

冷血的怪手 種起大廈高樓 森林被扛走

土地的脈搏 戴上手銬大鎖 日開始不落

卻忘了所有新都來自舊 只在乎今天有 多少回扣

我知道自己的模樣 在這個世界上 擁有可貴力量

我保護自己的地方 不讓別人弄髒 才能勇敢瘋狂

小時候我們的天真在心裡長大 成年故事再多挑戰也不害

怕

狂熱自己的模樣 我 狂熱自己的模樣 狂熱自己的模樣

就算偶爾受傷 打直腰桿堅強 我狂熱自己的模樣

因為受過了傷 自由才有光芒

