

206 音樂與心靈

授課教師：李明蒨 老師

學經歷：德國海德堡音樂暨表演藝術大學，德國科隆音樂大學 Aachen 分校音樂教育碩士，鋼琴演奏碩士。

擔任「Muzik」古典音樂雜誌專欄作家、「熟年誌」專欄作家、「康健部落格-名家觀點」專欄作家。

2013、2015 年「udn 名人帶你玩」歐洲音樂節隨團導聆講師。

現任：台灣藝術大學音樂系、國立台灣海洋大學、新店崇光社區大學、基隆高中音樂資優班等。

著作：「鋼琴演奏的理論與實際」、「德國晃蕩學琴簿」、「琴鍵上的咖啡館」、「用音樂開發學習力」(附 CD)、「聆聽自己 聽懂別人」(附 CD。獲選 2011 年國民健康好書)、「大腦的音樂體操」(附 CD)、「幸福的熟年音樂養生書」(附 CD)、音樂書「專注力 效率 UP」(附 CD)

課程時間：週三下午 1：30~4：20

課程理念：這是一門融入心靈與生活的音樂欣賞課程。現代人生活在科技領先的環境，生活步調被催促著非得快速前進不可，無形中產生的疲乏與壓力日積月累，導致許多文明病產生。如何藉由活用音樂，隨時調節身心，提升精神品質，以健全的身心狀態面對人生，是本課程的主要宗旨。

課程效益：本課程透過聆聽體驗，討論、分享、整理自我想法和感受，活化學員對生活的期待，發現生命更進層的美妙，我們也透過走出教室，接近大自然與音樂廳的學習，點亮心靈的光輝，回到現實生活更加自信自在。

課程進行：演講、播放音樂、討論、分享

成績評量：出席率

選課要求：找尋打開音樂大門之鑰者

推薦書目：「聆聽自己聽懂別人」、「大腦的音樂體操」

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	音樂與心靈課程簡介
第二週	音樂應用與實際練習,如音樂與呼吸
第三週	配合近期音樂活動之曲目解析
第四週	配合近期音樂活動之曲目解析
第五週	校外教學:擁抱大自然,聆聽音樂
第六週	超越聽覺的聆聽體驗與練習
第七週	從音樂看世界
第八週	從音樂看心靈
第九週	【公民素養週】音樂在生活中的應用
第十週	與時並進認識音樂：配合近期音樂活動之曲目解析
第十一週	與時並進認識音樂：配合近期音樂活動之曲目解析
第十二週	與時並進認識音樂：配合近期音樂活動之曲目解析
第十三週	校外教學
第十四週	音樂處方箋的實踐
第十五週	音樂處方箋的實踐
第十六週	建立音樂資料庫
第十七週	建立音樂資料庫
第十八週	回顧與心得分享