

音樂照顧活動---非洲鼓/舞 實作體驗教學課程

傅利芳

Fuh Lih-Fang

嘉南藥理科技大學 生活應用與保健系

嘉南藥理科技大學 98-99 年度獎勵科技大學及技術學院教學卓越計畫

摘要

音樂照顧活動就是使用音樂（或音樂活動、音樂經驗）為媒介，來促進或維持人體的身心靈健康。音樂照顧活動並不僅是聆聽音樂而已，還可以搭配律動、體操、彈奏或敲擊樂器等，以提高健康促進的效果。

打鼓療法是屬於主動型的音樂療法，而非洲鼓樂是項容易上手，擁有成就感的樂器，但又需要團隊的默契與專注力，不只是對自己手上聲音的要求，也要打開耳朵聆聽別人，用眼睛看大環境的感受，藉著這樣的鼓樂交流、鼓/舞對話可以達成團體的整體向上，人際關係的流通。

音樂照顧活動：

1. 課程的安排及實務的操作，讓學生在活動中體驗、學習音樂照顧活動。
 2. 利用成果發表與社區活動實務帶動，以加強學生實作技能之培養，彰顯「實作技能」與「設計」等實作體驗教學課程成果。
 3. 非洲鼓/舞實作體驗教學課程：
課程安排包括非洲文化介紹；樂器（Dununba、Sangban、Kenkeni、Djembe）介紹及 Solo break 段落的演練；曲目 Djole（面具）& Kuku 介紹、打擊練習與帶唱；打鼓療法，藉著這樣的鼓樂交流，可以達成團體的整體向上，人際關係的流通。
 4. 成果發表：歡樂鼓舞
Djole 成果發表會，因 Djole 現在是世界上最受歡迎的曲目。
第一部：彩排與演出。大鼓群及 djembe 打擊節奏操作、搭配牛鈴、椰子沙鈴等樂器，演出團體的默契與專注力。
第二部：曲目的唱和，熱情歡樂鼓舞。
第三部：配合節奏輕快的舞步加入，整個活動帶動達到最高點。
 5. 音樂照顧活動校外參訪及實務帶動、社區參訪活動與實務帶動。
- 關鍵詞：Dununba、Sangban、Kenkeni、Djembe、打鼓療法

一、前言

音樂照顧活動就是使用音樂（或音樂活動、音樂經驗）為媒介，來促進或維持人體的身心靈健康。音樂的治療功能，主要是透過音樂的物理共振作用和心理效應作用（宋，2003）。因為人體內器官的活動具有一定的震動頻率，如心臟的跳動、胃腸的蠕動、腦波的波動等，生病時器官的震動頻率就會有所改變，音樂可以透過聲波的振動，調整這些器官的震動頻率，進而產生共振，而共振會促進人體分泌一種生理活性物質，調節血液流動和神經，達到治病效果（Aldridge、David，2000）。

非洲打擊樂——曼丁鼓樂，是一種合奏的文化，使用大量且多種類的樂器，而以打擊性的體鳴樂器為最，鼓的種類更超過其他各州。大多數的樂器都有打擊樂的特性，強調清楚的節奏，抑揚頓挫，在非洲當地不認為只是打擊的一種，而是音樂。鼓在非洲極為重要，每一種鼓往往代表著一種神明，在不同的祭典中有其特殊的功能，鼓的合奏由（鼓大師）master drummer 負責領導指揮，地位極為崇高。

非洲舞是一種源自非洲原始部落的歡樂狂野舞蹈（伍，2010），來自土地的脈動，來自生命的呼喊，展現具豐富生命力與原始創造力的獨特美感（伍，2010）。非洲人崇尚自然與淳樸的生命特質，在非洲鼓舞中爆發出神奇狂野的魔力。非洲民族將其文化與生活方式（求生方式），用音樂、舞蹈來展現，也代表了歡愉的心情，或是表達信仰的敬畏！在舞動的當下釋放出全身的能量！伴奏一般都是打擊樂、敲擊鼓和木棒及吟唱。非洲舞兼顧文化及流行，非洲舞熱情、輕快、富有彈性且充滿活力及自由的搖擺肢體，放鬆心情，釋放壓力。在強烈的非洲舞節奏和力道下，特別強調甩頭手和腿部動作，配合鼓聲，非洲舞跳起來狂野又奔放。

二、教學目的與動機

打擊樂的好處能讓老人學打擊樂器來預防老人癡呆症功能（宋，2003）。研究將身體的運動與保持心智忙碌列入考量，包括爬樓梯、團體操等，但在預防癡呆上並沒有作用。唯一例外的是經常性的跳舞與打鼓兩樣，可能是舞蹈與打擊的音樂深植心靈的影響（馮、卓、吳，2006）。非洲舞爆發力十足，全身都要律動，一小時就可以消耗掉五百～一千卡的熱量。不僅可以瘦身，還能鍛鍊肌肉線條，力與美兼具的～窈窕瘦身非洲舞～。若對於老年人或行動不便者來說，可以將動作改成只有手部的運動或是比較不激烈的動作。

利用非洲鼓實作教學，引發同學對另類音樂照顧活動的認識：Djembe是項容易上手的樂器，但又能刺激左右腦的協調，與對手掌的刺激，所以，在世界各地，多以這樣樂器做音樂治療的媒介。

三、執行經過

音樂照顧活動：







1. 課程的安排及實務的操作，讓學生在活動中體驗、學習音樂照顧活動。

2. 運用音樂的律動，規劃不同族群長者體驗肢體與音樂結合的歡愉氣氛。
3. 把音樂照顧當作一種處方，有技巧的音樂運用與選擇施用在有需要的人身上，協助其生理及心理功能改善。
4. 熟悉音樂照顧之輔導技巧及具帶動音樂照顧活動能力。
5. 課程安排：非洲鼓/舞實作體驗教學課程

(1) 樂器介紹：節奏架構之角色

三大鼓的介紹與操作：最大的鼓叫做 Dununba 音域屬低音，次大的鼓叫做 Sangban 音域屬中音，最小的鼓叫做 Kenkeni 音域屬高音

(Conrad、Aldridge、David(2000))。各大鼓打擊時均配合敲擊牛鈴。先教各樂器的打法，並做 Solo break 段落的練習。Solo 英文的意思是“獨奏”，藉著 Solo break 的練習，可以凝聚團體的共識與專注力。

Dununba 最大	
	
方式：鐵鈴敲兩下先悶	方式：鐵鈴敲兩下在敲
sangban 中	
	
方式：鐵鈴敲兩下先敲	方式：鐵鈴敲兩下在悶
kenkeni 小	Djembe 金杯鼓
	
方式：鐵鈴敲一打二	方式：用手掌拍鼓

圖一： 節奏架構之角色 及Djole打擊法

金杯鼓（Djembe）的介紹與操作：

Djembe名稱由來，是有一個背著打擊的手鼓，名字則叫做Djembefola 而來，Djem是木頭的意思，而be指的是鼓面的羊皮，而Djembe是項容易上手的樂器，但又能刺激左右腦的協調，與對手掌的刺激，所以，在世界各地，多以這樣樂器做音樂治療的媒介。Djembe的形狀來自於搗碎雜糧的白，沙漏形狀的外型，兩端開口，用山羊或羚羊皮包住較大的開口端，用手掌來

演奏，可作為伴奏或獨奏樂器。

打鼓療法（Drum Therapy）（Mikenas、Edward，1999）是屬於主動型的音樂療法，非洲鼓樂是項容易上手，擁有成就感的樂器，但又需要團隊的默契與專注力，不只是對自己手上聲音的要求，也要打開耳朵聆聽別人，用眼睛看大環境的感受，讓同學藉著這樣的鼓樂交流，可以達成團體的整體向上，人際關係的流通。

練習打擊方式：

- a. Djembe 用手打擊：利用掌心或手指來敲擊鼓面，打擊不同的地方來發出高低的頻率。
- b. Dunun以鼓棒打擊：配合敲擊或壓悶音來做變化。

學員體驗：

藉著聆聽、打擊、手上的感受與腦中思考的運行，達到”身體感受”的學習。非洲有句俗語：老嘴說給新耳聽 藉著聆聽與覆誦的學習，達到教與學的關係，但不只是身體的感受，還有文化背景後，深沈的含意。

(2) 課程曲目 Djole 介紹：

西非之曼丁王朝源自於13世紀的曼丁帝國，這首曲子起源於西非幾內亞的西南邊境與獅子山共和國交界地的 Temine 族，現今則流行於幾內雅全境及整個西非，剛開始的衍生婦女與小孩一起工作跳舞 Djole 最初是一支面具舞（Djole 及面具之意）此面具象徵女性，但卻是由男扮女裝戴上面具跳舞。常常見於部落盛大慶典，如慶豐收、結束戒月或是婚禮時演奏。最早是由四個不同大小的方形單面皮鼓一起伴奏舞蹈。今日即將把他應用在 Djembe 與 Dunun 上面。

表演樂曲：Djole（面具之舞）打擊練習與帶唱、Djole的樂譜講解。



圖二：Djole面具之舞、非洲獅子山共和國樂譜

Djole 帶唱：Lalaigo

la la i go golo de golo de golo de aliwa aiya
jigo laligo aiya jigo jigo wa wa go jigo

(3) 課程曲目 Kuku 介紹：

Kuku 樂曲用在漁獲豐收、迎賓或煩惱時使用。非洲音樂的節奏，是將

身體律動當做音樂，而非當作節奏。

合唱歌詞 (歌詞內容大概為來演奏 kuku 給我聽)

o ya I de ku ku wa ye

o ya I de ku ku wa ye

o ya I de ku ku wa ye

o ya I de ku ku wa ye

(4) 鼓、舞對話-- Djole：非洲舞教學

兼顧文化及流行，教導非洲舞。鼓手擊鼓，在強烈的非洲鼓節奏和力道下，藉著聆聽展現野性有力的舞步，非洲舞跳起來狂野又奔放，自由的搖擺肢體，可放鬆心情，釋放壓力。

四、課程執行成果：

(1) 曲目：Djole 成果發表會 (主題：歡樂鼓舞)，因 Djole 現在是世界上最受歡迎的曲目。

第一部：彩排與演出。低音大鼓群級 djembe 打擊節奏操作、搭配牛鈴、椰子沙鈴等樂器，訓練及演出團體的默契與專注力。

第二部：曲目的唱和，熱情歡樂鼓舞。

第三部：配合節奏輕快的舞步加入，整個活動帶動達到最高點。

(2) 音樂照顧活動校外社區參訪及實務帶動、參與成果展及生活週的展演。



98/12/16非洲鼓/舞 Djole成果發表會



98/12/25 大恩社區活動



99/1/11『高齡健康膳食製備成果展』
：音樂照顧活動實務帶動



99/3/30 生活系『生活週』
活動：『呼嘎夏嘎—非洲鼓表演』。

圖四：課程執行紀錄照片

五、結論：

(一)、學生獲益：

1. 非洲鼓樂器雖然簡單，但是變化很多，光是節奏的排列就非常多種，非洲的地方雖然沒有很精緻的樂器，但是他們用這些簡單的東西可以做出很多的變化，整個感覺就很奇妙，算是接觸了一種非常有趣的東西。
2. 將非洲鼓/舞帶入長照機構或社區，讓更多的長者能夠一起享受這份喜悅，充實他們的晚年生活，希望往後有更多的人們能夠像我們一樣能接觸到許多不同的新事物，將更多更有趣的活動融入大家的生命歷程中。

(二)、教師獲益：

非洲鼓/舞 實作體驗教學成果表演，師生都非常的投入，整個氣氛都到達最高點，也了解所謂鼓/舞對話。雖然表演中多少有些許的不完美，但是能投入這種快樂才是最重要的，享受在樂曲當中，沒有所謂的限制，自由自在的發出自己的聲音，感受他人與自己的聲音震動，而達到音樂照顧活動的目的。

(三)、整體獲益：

非洲鼓樂是項容易上手，擁有成就感的樂器，但又需要團隊的默契與專注力，不只是對自己手上聲音的要求，也要打開耳朵聆聽別人，用眼睛看大環境的感受，藉著這樣的鼓樂交流，可以達成團體的整體向上，人際關係的流通。

六、活動心得

到了非洲鼓、舞的成果發表會，那就表示說我們已經把非洲鼓、舞老師所教給我們二個月時間的東西都學的差不多了，所以要來個總驗收。今天特別的是我們全班還載上了頭巾，這樣載起來就有像是在跳非洲鼓/舞所要的「民俗風」，所以感覺很特別。接下來我們全班就開始了總驗收前的彩排時間，全班每個人身上都擔起了重責大任，有的同學跳舞、有的同學打鼓、有的同學拿著個個不同的小樂器跟著鼓聲敲敲打打的、還有一位同學是「唱歌」，可是大家可能是太緊張了，所以都無法呈現出一種「超」完美的狀態，因此我們全班排演了一個小時後，才有那完美的感覺出來。因而全班同學，有的站到腿酸，有的打鼓打到手痛了、紅了，有的跳舞，跳到流汗了。到了真正的成果發表時間，那雖然只有短短的五分鐘發表的時間，但那卻是我們練習好幾個禮拜所呈現的結果，正所謂的台上一分鐘、台下十年工的道理所在。非洲鼓、舞的體驗，讓我得到了一種不錯的回憶。

七、參考資料：

1. 宋惠娟 (2003) · 長期照護機構治療性活動的安排與應用 · 慈濟護理雜誌，2 (2)，27-30。
2. 伍若珊，非洲人——天生的音樂舞蹈者，
http://www.hkedcity.net/iclub_files/a/1/95/webpage/hot_features/africa/african_music.htm 香港教育城

3. 馮木蘭、卓俊伶、吳姿瑩(2006)·身體活動的效益、影響因素及期促進策略·中華體育季刊, 20(3), 1-10。
4. <http://tontinkan.net/en/rhythm2.htm>TonTinKAN.net
5. 2010年5月6日取自<http://www.myguitar.cc/shop/>奇想樂器
6. 宋惠娟、Anne M. Chang、Jennifer Abbey(2006)·音樂治療在失智老人躁動行為處置的運用·護理雜誌, 53(5), 58-62。
7. 李選、劉麗芳、陳淑齡(1999)·音樂治療在國內護理專業領域之臨床應用·護理雜誌, 46(1), 25-30。
8. 宋惠娟、Anne M. Chang、Jennifer Abbey(2006)·音樂治療在失智老人躁動行為處置的運用·護理雜誌, 53(5), 58-62。
9. Mikenas, Edward (1999), "Drums, Not Drugs,"。 Percussive Notes. April 1999:62-63.
10. Aldridge、David(2000) *Music Therapy in Dementia Care*, London: Jessica Kingsley Publishers, November 2000. ISBN 1853027766
11. Conrad, Dununba - West African style Bass Drums, 2010年4月10日取自<http://www.spiritinthewood.com/dununba.htm>

八、致謝

感謝教育部獎勵科技大學及技術學院教學卓越計畫經費，才得以完成此活動。