

以蘇打綠歌曲提升青少年的挫折復原力 －兼論香港公共圖書館向青少年讀者提 供相關服務之建議

Retrieve the Teenagers' "Resilience" Through the Songs
of Sodagreen – Discussion on Hong Kong Public
Libraries' Related Reader Service for the Teenagers

吳善揮

Ng Sin Fai Eric

香港大學教育學院博士研究生

Doctoral student

Faculty of Education

The University of Hong Kong

Email : ngsinfai@gmail.com

【摘要】

由於青少年正處於青春期的成長階段，難免會遭遇到不同方面的困難。若青少年欠缺足夠的挫折復原力，便無法擺脫情緒的困擾，最終為他們的成長帶來負面的影響。事實上，華語流行曲為青少年流行文化的象徵，切合青少年族群的生活經驗，若能夠對其加以適當地運用，便能夠從中加強青少年的挫折復原力。近年，公共圖書館青少年讀者數量不斷上升，筆者認為公共圖書館可考慮以此作為創新服務項目，照顧青少年讀者的需要，並吸引他們多加使用圖書館資源及設施。因此，本文旨在分享筆者以蘇打綠的歌曲提升青少年挫折復原力之實務經驗，並就香港公共圖書館推動相關的青少年讀者服務提出建議。

【Abstract】

As adolescents are in puberty, they inevitably encounter different kinds of the difficulties. If they lack sufficient resilience, they will not be able to get rid of emotional distress, eventually posing a negative impact on their growth. In fact, Chinese popular song is a symbol of popular culture among the young people. If we can properly use it as the material of bibliotherapy, we can strengthen their resilience. In recent years, the number of young readers in public libraries has risen. The public libraries should consider using Chinese popular songs as bibliotherapy cater the needs of young readers, so that they can be attracted to use their resources services and facilities. This paper aims to share the experiences of using Sodagreens' songs as the materials of bibliotherapy. Also, the author gives some suggestions to the Hong Kong Public Libraries on how to promote bibliotherapy (using Chinese popular songs).

關鍵詞：歌詞、挫折復原力、蘇打綠、音樂治療、書目治療

Keywords: Lyrics, Resilience, Sodagreen, Music therapy, Bibliotherapy

壹、前言

近年，香港青少年的「挫折復原力」不斷下降，部分青少年更選擇以尋死的方式逃避困難。根據香港撒瑪利亞防止自殺會（2015）的調查顯示，青少年自殺身亡的數字由 2014 年的 19 宗，增加至 2015 年的 23 宗，情況實在令人擔憂。在 2015 至 2016 學年，香港更發生多宗學生自殺事件，讓整個社會感到極為震驚。有鑑於此，香港教育局成立了跨領域的防止學生自殺委員會，以探討學生自殺的主要成因，並制訂相應的預防策略（香港防止學生自殺委員會，2016）。事實上，大部分青少年自殺的主要原因為學業壓力過大（明報，2016）。此係由於香港社會過分強調升學主

義，視就讀大學為學生唯一的出路，造成學校只顧加強學生的應試訓練、家長只管催趕孩子上補習班，卻完全無視孩子們在成長過程中的真正需要，並為他們帶來極大的精神壓力。最終，在欠缺足夠「挫折復原力」的情況下，青少年便透過自殺的方式去逃避現實生活的困難。

香港精英主義的教育制度忽略了學生成長的真正需要。個體生活事件是造成青少年壓力之主要來源，例如：自我概念、自尊感、課業學習、人際關係、生涯規劃等，因此只有學校多關心青少年的需要、聆聽他們的內心世界，為他們提供生命教育課程、提升他們的挫折復原力，他們才能夠順利渡過青春期的難關（紀櫻珍，2008）。教師、家長等亦應與青少年建立親密的關係，讓他們能夠找到彼此信任的傾訴對象，使他們不會因為遇上不同的困難而走上絕路（李淑美，2008）。現時香港的教育制度不但為學生帶來很多限制和壓力，而且學校只關心學生的學業成績及升學問題，卻很少關心到他們在成長過程中的心理需要，也沒有關心到他們的真正興趣（劉子維，2016）。由此可見，在香港的教育制度下，學生承受著沉重的學習壓力，而學校僅提供應試支援，卻沒有提供足夠的生命教育以提升他們的「挫折復原力」，導致青少年在遇到困難時只懂以自殺作為解決問題的唯一方式。

在這樣的背景下，筆者以國中一年級學生為輔導對象，以臺灣樂團蘇打綠的華語流行曲作品作為教學輔導材料，並配以不同的音樂、歌詞賞析活動，向他們進行「挫折復原力」教育，結果發現此等作法能夠有效改善他們對逆境的看法，進而提升其「挫折復原力」。因此本文旨在分享當中的作法，並為香港公共圖書館推動相關的青少年讀者服務提供建議。

貳、「挫折復原力」教育對青少年之重要性

什麼是「挫折復原力」？常欣怡、宋麗玉（2007）認為這是指當重大

危機降臨時，個體能夠在過程中克服所有的困難，並有著良好的適應，最終能發展出良好的結果。張智勝（2007）指出「挫折復原力」是一種人們在面對外在轉變之時，能夠主動地調整內在心理狀態，使其正常功能維持穩定的能力。

張昀、謝智謀（2009）則指出「挫折復原力」就是當我們面對挑戰、困境或是極為威脅之環境時，仍然能夠成功適應之過程或能力。此外，黃芷筠（2016）認為可以透過學習而發展出「挫折復原力」，減少憂鬱的狀況，並加強生活的適應度。綜上所述，「挫折復原力」能夠協助個體順利地面對不同的逆境，讓他們在處於極大的難關之時也能維持穩定的狀態，並使個體能夠朝著良好的方向復原及發展。

「挫折復原力」教育有助青少年渡過成長過程中的困難和挑戰，使他們能夠朝著正面的方向發展。青少年在成長階段難免會遭遇不同的困難（危險因子），如：負向情緒、健康問題、不好之家庭條件、學業問題、社會風氣等（王淑棻，2011），造成他們中途輟學、自殺或朝著其他負向方面發展，因此需要加強青少年的「挫折復原力」教育，使孩子在面對危機時具有承受能力，並從創傷之中恢復，進而朝向正面的方向發展（廖貴貞，2009）。另外，掌握「挫折復原力」能讓青少年在面對危機時作出適當的因應，從而使他們的發展得以變得順利（翁聞惠，2015）。有鑑於此，「挫折復原力」教育能夠消除影響青少年成長的危險因子之負面影響，並促進他們朝向正面方向成長。

參、華語流行曲與提升「挫折復原力」之連結性

華語流行能夠提升青少年對「挫折復原力」教育的學習興趣。諸如電影、電視、音樂、漫畫、廣告、雜誌等，都是流行文化（popular culture）

的呈現，而流行文化作為學生吸收知識、獲取快樂、得到力量的一個渠道，正好能提示教師在教學之時，需將教學內容與學生生活經驗進行連結，以提升學生之學習動機（楊幸真，2011）。事實上，流行音樂日益盛行，並且受到年輕人的歡迎，因此學校必然需要改變現行的課程內容，以滿足現代學生之實際需求（姚世澤，2011）。而最重要的，就是華語流行曲是青少年文化之產品，能引起學生的學習興趣，只要教師能將其融入學習之上，便能提升學生對學習的積極性（吳善揮，2015a）。簡言之，華語流行曲乃是青少年文化的象徵，若教師能將華語流行曲融入「挫折復原力」的教學之中，這必能夠引起青少年的學習動機，並使他們更容易地產生共鳴感，從而大大地提升相關的教學效益。

以華語流行曲進行教育，當屬音樂治療的一種，能有效培養青少年的「挫折復原力」。音樂能夠帶動人類的情緒，並使人們從欣賞音樂之中，產生不同的感悟及體會，抒發出無法以言語說明的內在情感，因此音樂便逐漸地被用作疾病的治療及預防（吳成瑤，2008）。而所謂音樂治療，指以一種特定的聲音，當中包含令人感到愉快的節拍及旋律，協助個體進入安寧的狀態，並緩解病人的不適，以達到促進身心靈健康的終極目標（賴惠玲，2002）。同時，不同的醫學臨床研究都發現，音樂治療的確對舒緩情緒具有正面的效果（施以諾，2003）。另外，賀豫所、黃雅文（2008）的研究發現，當學童遇上壓力事件時，他們主要是以聽音樂來緩減精神壓力。事實上，華語流行曲也屬於音樂治療的其中一種材料，係因其能夠減輕學生的學習壓力，使他們覺得上課是一件很輕鬆的事（吳善揮，2014）。由此觀之，學生喜愛以聆聽音樂舒緩壓力，而華語流行曲乃是音樂的其中一種，並且貼近青少年的生活經驗，自然能夠被應用於音樂治療，緩解青少年在成長過程中遭遇的壓力，從而提升他們的「挫折復原力」。

富有生命教育意義的華語流行曲歌詞，對青少年而言具有書目治療的效能，並能藉此提升他們的「挫折復原力」。所謂書目治療，指運用具有情緒治療功能的圖書館資源，讓讀者在閱讀過程中與閱讀材料互動，從而達到舒緩情緒壓力的目標（陳書梅，2008）。而在不同的圖書資訊資源裡，文學作品是最適合作為青少年情緒癒療的閱讀材料，因為文學作品具有增進知識、教育、娛樂、淨化心靈等功用（陳書梅，2010）。陳書梅、洪新柔（2013）的研究發現非小說類型的閱讀素材，諸如：詩歌、繪本、散文等，皆具有情緒治癒的效用。事實上，華語流行曲歌詞不乏詞藻華麗、具文學賞析價值的作品，若回顧《詩經》、樂府、宋詞、元曲等發展史，華語流行曲歌詞可謂繼承了文學史的發展脈絡，當屬文學作品的一種（吳善揮，2015b）。由是觀之，既然華語流行曲歌詞為文學作品的一種，若以其作為書目治療的素材（非小說類型），相信亦能具有同等的情緒治癒效果。

肆、運用蘇打綠歌曲提升青少年「挫折復原力」之實務分享

一、課程對象安排

本次課程以 21 名國中一年級學生為對象，當中 8 名學生為融合生（特殊教育類別：過動症、讀寫障礙、言語障礙）。整體而言，學生的學業表現未如理想（上學期考試全班合格率位列全級之末），部分學生更出現「學習逃走」的情況，並因學習困難而失去自信心。由於部分學生經常受到學業挫折的打擊，對未來皆抱著消極的看法，例如：「我已預計自己不能夠升班了」、「反正考不考也是不合格的」、「我不覺得我可以取得合格成績，還是算吧」、「我不是不想完成功課、測驗，只是盡力完成還是零分，那還做來幹什麼」。

二、教學主題及目標

本文的教學主題為「走出困境，全賴你我他」。當中的意涵，就是引導學生明白沒有困難會難倒我們的道理，只要能夠下定決心、懷著對未來的盼望、以及得到身邊人的支持與鼓勵，一切的困難都會化為滋養的養份，使我們能夠從中茁壯成長，並且成為一個堅強、成熟的人。筆者希望參與課程的學生能夠從中取經、得到安慰，並改變對困擾的負面看法，重拾青年人對未來應有的信心及冀盼，將其化為成長的原動力，最終使他們可以獨自面對困難，繼續無堅不摧地向前行。

本次課程的首要教學目標，在於提升參與學生的「挫折復原力」、消除他們對未來的負面情緒以及對未來極為負面的看法。另外，本次教學的第二個目標，亦希望協助學生找回對未來的應有冀盼，並積極為自己的人生而努力奮鬥。最後，透過本次教學課程，筆者希望教授學生賞析歌詞的基本方法，讓他們在有需要之時，也可以自行聆聽歌曲、閱讀歌詞，以達成自我情緒宣泄及情緒治癒的目標。

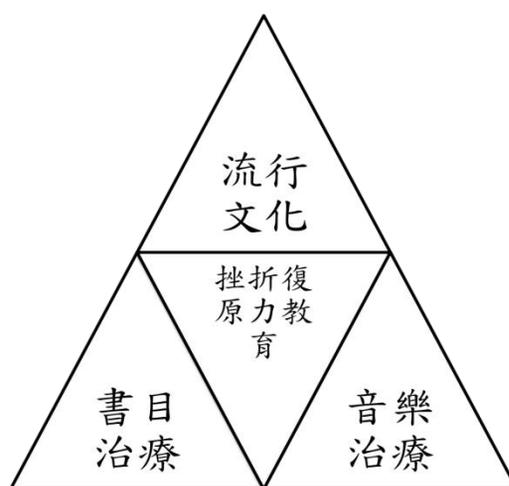


圖 1 「挫折復原力」教育之課程架構圖

三、教學選材

吳青峰作為蘇打綠樂團的主唱兼作詞人，其以肯定的目光去看待人性中的不同問題、承認人性的脆弱、尊重人性之間的差異、關懷人性的軟弱，充分展現出其重人、愛人的一面，並發揮內在人道主義的精神，使歌詞不僅具有文學藝術的價值，更成為滋養人心的閱讀素材（吳善揮，2015c）。正因如此，筆者選用了蘇打綠主唱的歌曲（吳青峰填詞）作為此次教學的素材，以期能培養學生的「挫折復原力」，讓學生們能夠在逆境之中得到安慰並學會自強不息。

表 1 所選歌曲的學習重點

情緒治癒之主題	選用歌曲	學習重點
煩惱是什麼？	蘇打綠 〈你在煩惱什麼〉	本歌詞藉由一系列循環不息、變化不斷的自然現象，說明了一切的傷痛都會過去，並抒發了作詞者對走出困境的堅定之情及信心。
一切總會過去	蘇打綠 〈下雨的夜晚〉	本歌詞藉由作詞者好友離不開分手傷痛一事，說明了凡事都總會過去、身邊人會一直扶持我們走傷痛的道理，並抒發了作詞者對朋友的祝福之情。
擺脫困難的決心	蘇打綠 〈獨處的時候〉	本歌詞藉由作者在獨處之時總是胡思亂想而跌入無盡傷痛之中一事，說明要從傷痛中走出來仍需要靠自己堅定的意志和決心的道理，並抒發了作詞者對於解困的堅定之情及信心。
我還是我	蘇打綠 〈燕窩〉	本歌詞藉由作詞者追求夢想而沒人明白一事，說明夢想的價值是由追夢者所創造而非由他人所賦予的道理，抒發了作詞者追求夢想而不畏困難的堅定之情及信心。
相信未來，更要相信自己	蘇打綠 〈相信〉	本歌詞藉由作詞者曾在人生路上迷失自我的經歷，說明要對未來有信心、不要計較當中的得失之道理，並抒發了作詞者熱愛生命、相信生命的情感。

四、教學流程

筆者於個案班（21 名國中一年級學生）實施共 10 節（每節為 35 分鐘）的「挫折復原力」教育課程，每星期實施兩節，課程約歷時 1 個月。課程的實施重點不在於教師的直接講授，而在於教師以學生為主體，以循序漸進的方式引發學生思考，乃至從中產生個人自己的感悟，其作法及教學程序如下：（1）觀賞選定的蘇打綠歌曲之音樂視頻。透過旋律、音調的迴旋起伏（聽覺的衝擊）以及音樂視頻變化萬千的畫面內容（視覺的刺激），使學生能從中產生聯想，並且產生個人感受。（2）筆者邀請學生分享個人感受，以讓筆者瞭解他們對歌詞的理解程度，並聆聽他們的內心世界。（3）筆者以一問一答的方式，引導學生思考歌詞文本所帶出的主題思想，並進一步掌握作詞者藉歌詞所抒發的內在感情。（4）筆者與學生一起歌唱選定的蘇打綠歌曲，以引發他們對該曲更深層次的個人感受。（5）學生填寫學習單或書寫個人反思。（6）筆者再次邀請學生分享個人感悟，並對課堂所學作出總結。

五、成效評量

為瞭解課程實施的真實成效，筆者以立意抽樣（convenience sampling）的方法邀請了 4 位學生（3 名男生、1 名女生）接受半結構式訪談，就 5 首選定的蘇打綠歌曲之情緒療效以及課程實施的流程表達個人意見。為了驗證書目療法是否對受助對象產生情緒療癒的效用，需視讀者能否在閱讀相關素材的過程中，經歷以下三個階段之心理歷程，包括：（1）認同（identification）：讀者能否意識到文本內容與自己的經歷有相似之處，並根據自身的經驗詮釋文本所載的思想感情；（2）淨化（catharsis）：讀者能否從文本內容之中釋放自身的負面情緒，進而達到情緒方面的淨化；（3）領悟（insight）：讀者能否將文本內容內化，並進

而理性地調整自己的個人觀點和看法，以及思考解決自身困境的更佳方法，最終在態度及行為方面產生正向的變化（陳書梅、洪新柔，2013；陳書梅、張簡碧芬，2013）。因此，訪談內容將依照上述的標準進行分析，以說明本次初探性教學之成效。礙於本文的篇幅所限，因此筆者只就每首選定的蘇打綠歌曲，抽取其中 1 位受訪學生之訪談內容作具體分析。此外，為便於進行析述以及保障受訪學生之個人隱私，筆者將以學生 A 至 D 來稱呼受訪學生，分析如下：

（一）蘇打綠〈你在煩惱什麼〉

1. 認同

學生 C 在欣賞〈你在煩惱什麼〉時，覺得歌詞很簡單易明，並且認同歌詞所言：傷心和痛苦不是永遠不變的，總有一天它們會被消滅。同時，學生 C 亦能夠根據自己的經歷與歌詞文本作出連結：他指出本年度他因不能夠順利升班，而感到很失敗和痛苦，可是經過了數個月後，他漸漸地融入班級生活之中，並和同班同學打成一片，那種心情低落的感覺也漸漸消失，故此他很認同歌詞所言的道理。

「今年，我因為操行問題而不能順利升級，我為此而感到自己真的是一個笨蛋，有一段時間，我真的很不開心……但是我漸漸地和現在的同班同學玩在一起，並且沒有再因為這樣而感到失落……看到這首歌的歌詞，我就覺得它所講的內容與我的情況差不多……明白不開心的事不會一直纏住你的……」

2. 淨化

學生 C 表示聆聽歌曲旋律、閱讀歌詞字句時，能夠從中得到安慰，而

內心的負面情緒亦得以消滅，使他可以繼續向著目標而努力前進，因為他知道困難總有一天可以得到解決的。

「聽著這首歌，看著歌詞的內容，我瞭解到花會有枯萎的一天，潮水也會有退去的一天，因此我也知道困難也會有消失的一天……因此我覺得整天感到不開心是一點也不值得的，只要我們肯努力，困難自然會消失……」

3. 領悟

學生 C 進一步表示，在負面情緒消滅後，他反思到他不應該經常回想不開心之事，因為一切煩惱都會隨著時間的流逝而消失，故此他在未來會以順其自然的態度去面對一切的困難。

「這首歌教導了我不要只想著困難的不好、不開心的地方，反而應該盼望自己能夠在持續努力後困難被消除的那一天來臨……未來的事，沒有人會知曉如何發生，因此我會以順其自然的態度去面對……困難來到時再算……」

（二）蘇打綠〈下雨的夜晚〉

1. 認同

學生 A 在欣賞〈下雨的夜晚〉的時候，會感受陣陣的哀愁，乃自於下雨給她一種悲傷的印象。另外，她亦將歌詞的內容與自身的經驗作出連結，指出在下雨的時候，她的心情也是特別的反覆，有時候更會令她想起

傷心的事。

「我很同意蘇打綠（吳青峰）所講，在下雨的時候，我的情緒也會反覆一些，心情也是會差一點的，有一種不能說的悲傷，你問我為什麼，我也答不出來的……有一次，我的心情因為下雨而特別不好，因為不知何故，我想起了小學經常一起玩的同學，可是現在已經分開了，所以會不開心……」

2. 淨化

學生 A 從〈下雨的夜晚〉的歌詞內容中，明白到哭泣是一件再正常不過的好事，她認為人們的壓力可以從哭泣之中得到舒緩。而最重要的，是她覺得吳青峰沒有批判哭泣為懦弱的行為，反而予以正面的肯定及支持，使她能夠為自己適時的哭泣找到憑藉，進而使她的壓力一掃而空。

「我覺得蘇打綠（吳青峰）說得對，有時候，哭泣是一件好事，讓你可以把那種抑制很久的鬱悶發泄出來……我們不應該說哭泣不好，因為大哭一場真的很暢快……之後，我們的壓力便可以一掃而空，並且重新充滿力量去面對眼前的困難……所以我也覺得蘇打綠（吳青峰）真的好棒，因為他支持我在傷心時哭，不會說我懦弱，使我得到支持，緊張的心情也頓時得到放鬆……」

3. 領悟

學生 A 從中肯定了哭泣的作用，並明白在釋放傷感情緒後，要繼續努

力向前進，因為她相信明天會更好。

「歌詞裡有一句『快樂的、美好的都還在這裡等著你』，我很喜歡這句歌詞……它說得很正面，能夠叫人積極面對眼前的困難，也讓我們知道未來是美好的……其實，哭是可以的，只要我們別忘了在哭過後要重新開始、繼續努力，未來一定會更好……」

（三）蘇打綠〈獨處的時候〉

1. 認同

學生 B 認同歌詞所言－獨處會讓人感到特別傷感，他也有同樣的經驗，曾因一個人在家時感到孤單、傷心，並會因想起那些傷心的往事，而忍不住哭了起來。

「我覺得這首歌說得對，一個人獨處的時候，我們會特別感到不開心……我有時一個人的時候，也會感到很孤單，因為平常爸媽都要上班，而我朋友也不是很多……我記得有一次沒有人在家的時候，我偷偷地哭了起來，我平常的時候也不會哭的，可能一個人在家的時候，便會感到孤獨，特別喜愛胡思亂想，想起一些不開心的片段，覺得特別傷心……」

2. 淨化

學生 B 不認為獨處是一件壞事，如：寂寞、沒有朋友，反而正面地肯定其作用，反而藉著獨處的機會，靜靜地思考一下個人平常不會觸碰或一直逃避的問題，或許可以得到解決之法，從而使自己的負面情緒（孤單

感) 得以舒緩。

「『獨處的時候，儘管所有情緒都逃不開……還是要勉強自己想得開』，這句歌詞說得好，就是我們始終要面對躲不過的問題……獨處也不一定代表孤單，而是代表我們可以有一個面對自己內心的機會……所以我也不會因為父母要上班而不在家中陪我，又或者沒有朋友陪我而感到不開心，因為是不是孤單是在乎自己的心境而定的……說不定獨處時想一下自己的事情，會突然想通一直糾結在心中的問題……」

3. 領悟

學生 B 指出有些事不是依靠別人的安慰就能夠釋懷，而是要靠自己願意放下才能夠重拾快樂，顯示他從中明白要擺脫孤單、不開心等負面情緒，關鍵還是在於自己能否想得開。

「孤單感、傷感能否得以消除，不是依靠別人一句安慰我們的說話就可以的，而是在於我們能否看得開，放下從前的東西……」

(四) 蘇打綠〈燕窩〉

1. 認同

學生 D 指出〈燕窩〉講述作詞者追求歌唱夢想而遭到冷嘲熱諷的處境，而歌詞所述的與他的經歷也很相似，他一直都希望能夠當籃球員，可是家人都跟他說當運動員不容易、沒有什麼前途，紛紛地叫他放棄、不要那麼傻，他也因為身邊人的不支持而感到灰心。

「這首歌講的就是我們不要理會別人的說話，儘管追求自己想要的東西……這令我想起自己曾被爸媽告誡我應該努力讀書，不要只顧打籃球，因為打籃球是沒有前途的，不可以養活我的，這使我很灰心……他們說我不要傻到以為自己可以做到林書豪那樣厲害……難道做自己喜歡的事也不可以嗎？」

2. 淨化

學生 D 欣賞〈燕窩〉後，重拾了追求夢想的勇氣，願意在籃球運動方面繼續投入更多努力，並且對未來感到樂觀，他認為只要願意相信自己，知道自己所追求的是什麼，別人說什麼也不重要的。

「我很喜歡蘇打綠（吳青峰）那一句『I don't care』……我們根本不應該介意別人對我們的說話，這是因為他們沒有任何權利決定我應該怎樣做，只有我才會明白自己在做什麼……我相信自己可以有做得更好，而且學校也提供了不同的訓練和機會給我們，只要我努力嘗試，總有一天我會取得成功的……面對未來，我有信心和勇氣！」

3. 領悟

學生 D 領悟到〈燕窩〉的主旨思想：不要理會他人的批評、只管努力追求自己的夢想，亦將這個道理在日常生活之中實踐出來。

「聽到蘇打綠（吳青峰）這首歌，我有勇氣報名參加學校與球隊一起

舉辦的籃球隊隊員選拔賽……我會努力的！」

（五）蘇打綠〈相信〉

1. 認同

學生 A 表示很認同〈相信〉的主旨，有時候她會迷失於得失之中，例如：她非常在意自己的學業成績，希望每一科可以取得全班第一名，因而逼迫自己到有透不過氣的感覺。她希望可以做回真正的自己，一個快樂的自己。

「我很認同蘇打綠（吳青峰）所講，我們有時候很計較得失，甚至會使自己迷失了，做不到自己想要的自己……我曾經催迫自己，迫自己一定要考取全班第一名，每一科的成績也可以考得很好，可是我感到很大壓力，有時候更會失眠，我也試過因此而哭起來……」

2. 淨化

學生 A 認為在聆聽〈相信〉後，反思到自己沒有必要逼迫自己，亦因此覺得應該順其自然、放鬆心情，做回快樂的自己。同時，她也表示這首歌在某個程度上，能夠使她感到坦然，讓她嘗試不再過分追求分數的多少。

「我認為自己應該放下對分數的執著，不要讓自己永遠只活在壓力之中，做一個快樂的自己……這首歌讓我坦然地接受得到低分數的可能，畢竟有高有低也是正常不過的事……」

3. 領悟

學生 A 表示會嘗試接受不完美的事情，並且在未來不給自己過大的壓力，只要在過程中盡力而為即可，不必過份強調得失。

「我也是時候嘗試接受自己也有不完美的一面，不要因為所謂的『高材生』讚美而迷失自己，只要盡了力就好……」

伍、公共圖書館向青少年讀者提供相關服務之建議

總結而言，本研究嘗試以臺灣樂團蘇打綠的歌曲歌詞為本進行書目治療，對參與此次課程的對象具有情緒治癒的效用，包括：減少負面情緒、加強對未來的希望感、減少挫敗感等。惟這次教學的時間較短、對象數目較少、選用歌詞單一，故研究結果未必能輕易地推論至全香港學生的身上。雖然如此，筆者相信這次教學嘗試對於以華語流行曲歌詞實施書目治療，依然具有一定的參考價值。因此，筆者期盼香港公共圖書館能夠善用現行的多媒體資料借閱庫，引入以華語流行曲歌詞為本的書目治療之作法，以使青少年讀者能夠從賞析歌詞中促進身心靈的健康，現建議如下：

（一）調查青少年的音樂偏好

青少年對華語流行曲和歌手有著不同的偏好，而這些偏好將影響到他們聆聽、賞析相關歌曲的動機。因此，筆者建議香港公圖書館調查全香港青少年對華語流行曲和歌手的偏好，再按照調查結果以及適合程度來選購相關的歌手的歌曲專輯，以吸引青少年讀者主動借閱和欣賞。事實上，只要能夠掌握青少年讀者的音樂偏好，公共圖書館自然能夠制定合適、以華

語流行曲歌詞為本的書目治療之清單以及相關的賞析加以指引，從而提升青少年情緒治癒的效能。

（二）編製以華語流行曲為本的情緒療癒建議清單

香港公共圖書館一向致力於推廣閱讀，並秉承以人為本的精神，竭力引入不同的創新服務，使圖書館服務能滿足讀者的不同需要。因此，筆者期盼香港公共圖書館能夠照顧青少年的真實需要，按照他們在成長過程中遭遇不同方面的情緒困擾，如：學業、家庭、愛情、人際關係等，編制合適的且以華語流行曲歌詞為基礎的情緒療癒清單，以利青少年讀者按照清單的建議，借閱相關的音樂專輯或多媒體資料，以自助式閱讀的方法舒緩自身的情緒問題，進而達到降低精神壓力的效果。

（三）舉辦華語流行曲賞析活動

筆者在此次初探性的研究中發現，青少年未必具有足夠的能力解讀歌詞的意思，而這將直接影響到情緒治癒的效果。因此，筆者建議香港公共圖書館邀請相關的華語流行曲研究學者，如：香港大學朱耀偉教授、歌詞評論家黃耀華先生等，透過主持相關的歌詞賞析講座，以使青少年讀者可以從中掌握解讀歌詞主題、寓意和感情的方法。另外，香港公共圖書館亦可以定期舉行華語流行曲賞析工作坊，由專業的語文科教師、文化學者以專題探究的形式析論相關歌詞的意涵，如：愛情、親情、夢想、社會議題等，使青少年能更深入地掌握賞析歌詞的方法。

（四）為館方相關的負責人員提供適切的訓練

所謂「工欲善其事，必先利其器」，要成功推動情緒療癒的閱讀服務，香港公共圖書館必需具備相關知能的人員，才可以指導青少年讀選擇適合自己的館藏（音樂專輯、多媒體資料）。因此，筆者建議香港公共圖書館邀請相關的專家學者、心理諮詢師，為館方相關的負責人員提供適切的培訓，內容包括：青少年情緒問題認知、編制情緒療癒清單的方法、青

少年讀者諮商技巧等，使其能具備一定的知能，為青少年設計並推薦適切的華語流行曲情緒療癒書目清單。

參考書目

- 王淑羣（2011）。復原力研究新趨勢－在學校脈絡中促進學生教育性復原力。《輔導季刊》，47（3），1-14。
- 李淑美（2008）。預防青少年自殺－教師與父母應該知道的事。《諮商與輔導》，271，55-58。
- 吳善揮（2014）。華語流行曲歌詞介入讀寫障礙學生語文學習之初探與實務分享。《雲嘉特教》，19，36-50。
- 吳善揮（2015a）。華語流行曲應用於特教學生的情意教育之研究。《學校行政雙月刊》，99，64-90。
- 吳善揮（2015b）。淺析華語流行曲歌詞的寫作美學意象與情感的交纏。《啟思教學通訊》，6（1），11-18。
- 吳善揮（2015c）。吳青峰歌詞中的人性困境與掙扎。《藝術欣賞》，11（1），84-89。
- 吳成瑤（2008）。撫慰人心的曲調－談音樂治療。《諮商與輔導》，272，2-5。
- 明報（2016）。學生自殺趨升－今學年六成因學業。上網日期：2017年1月25日，檢自：
http://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20160309/s00001/1457459450042
- 香港撒瑪利亞防止自殺會（2015）。2015年報。上網日期：2017年1月25日，檢自：<http://www.sbhk.org.hk/images/small/2015.pdf>
- 香港防止學生自殺委員會（2016）。防止學生自殺委員會最終報告。上網日期：2017年1月25日，檢自：
<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis->

management/about-crisis-management/CPSS_final_report_tc.pdf

紀櫻珍 (2008)。青少年自殺防治策略。《**北市醫學雜誌**》，5 (3)，320-328。

姚世澤 (2015)。「流行文化」與「古典藝術」的定位。《**台灣教育**》，693，2-8。

施以諾 (2003)。音樂治療與健康照護。《**長庚護理**》，14 (1)，73-80。

翁聞惠 (2015)。從系統的觀點看青少年復原力。《**諮商與輔導**》，352，49-52。

陳書梅 (2008)。閱讀與情緒療癒－淺談書目療法。《**全國新書資訊月刊**》，120，4-9。

陳書梅 (2010)。書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀。《**臺灣圖書館管理季刊**》，6 (1)，11-18。

張智勝 (2007)。活得有彈性！－概述復原力之重要性。《**體驗教育學報**》，1，39-47。

黃芷筠 (2016)。復原力教育的困境與展望。《**臺灣教育評論月刊**》，5 (6)，233-235。

楊幸真 (2011)。性與關係教育：善用流行文化與發展性素養。《**性學研究**》，2 (1)，93-110。

廖貴貞 (2009)。由發展性資產與復原力淺談輔導學生之具體策略。《**教師之友**》，50 (4)，75-82。

劉子維 (2016)。分析：香港為何學生自殺事件不斷。上網日期：2017 年 1 月 25 日，檢自：

http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/03/160318_ana_hong_kong_youth_suicide

賴惠玲 (2002)。音樂治療概觀。《**護理雜誌**》，49 (2)，80-84。

常欣怡、宋麗玉 (2007)。青少年復原力概念與相關研究之探究。《**東吳社會工作學報**》，17，171-192。

陳書梅、洪新柔 (2013)。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析－以大學

生為例。圖書館與資訊科學，39（2），44-65。

陳書梅、張簡碧芬（2013）。小說對大學生之情緒療癒效用研究。教育資料與圖書館學，51（2），293-331。

賀豫所、黃雅文（2008）。六年級學生壓力事件、因應方式與挫折復原力研究－以台北縣某國小為例。健康促進與衛生教育學報，30，133-148。

張昫、謝智謀（2009）。「探險，最能建立性格的力量」－戶外冒險教育與復原力。體驗教育學報，3，1-12。

附錄一：蘇打綠〈你在煩惱什麼〉學習單



表現認真! V. Good!

初中 中國語文科 歌詞研習

科任教師：吳善揮

分數：40 / 40

姓名：_____ 班別：_____ ()

<p style="text-align: center;">蘇打綠 〈你在煩惱什麼〉</p> <p style="text-align: center;">詞曲/吳青峰</p> <p>沒有不會謝的花 沒有不會退的浪 沒有不會暗的光 你在煩惱什麼嗎?</p> <p>沒有不會淡的疤 沒有不會好的傷 沒有不會停下來的絕望 你在憂鬱什麼啊</p> <p>時間從來不回答 生命從來不喧嘩 就算只有片刻我也不害怕 是片刻組成永恆哪...</p> <p>時間從來不回答 生命從來不喧嘩 就算只有片刻我也不害怕 片刻組成永恆哪.....</p> <p>就算只有片刻我也不害怕 片刻組成永恆哪.....</p>	<p>題目：</p> <p>1. 本歌詞善用 <u>排比句</u>，以增加語言的韻律感，同時強調沒有東西是不會維持不變的道理。(2分) 2</p> <p>2. 試完成下表：(6分)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>意象</th> <th>意義</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>花</td> <td>美的事物 ✓</td> </tr> <tr> <td>浪</td> <td>困難 ✓</td> </tr> <tr> <td>光</td> <td>希望 ✓</td> </tr> </tbody> </table> <p>3. 「你在煩惱什麼嗎？」一句，運用了修辭手法？試略作解釋。(2分)</p> <p><u>反問句，作者藉此強調我們沒</u> <u>有必要為一時之痛而沉溺於傷</u> <u>心之中。</u> 2</p> <p>4. 「時間從來不回答」一句，運用了修辭手法？試略作解釋。(2分)</p> <p><u>擬人法，作者希望藉此說明時</u> <u>間的冷酷，因為它不會為任</u> <u>何人而停留。</u> 2</p>	意象	意義	花	美的事物 ✓	浪	困難 ✓	光	希望 ✓
意象	意義								
花	美的事物 ✓								
浪	困難 ✓								
光	希望 ✓								

12

5. 「就算只有片刻我也不害怕/片刻組成永恆哪.....
就算只有片刻我也不害怕/刻組成永恆哪.....」

以上的歌詞運用了修辭手法？試略作解釋。(2分)

間接反覆。作者藉以強調每一刻的痛苦都會化為滋養我們人生的養份。

6. 本歌詞的主旨：(6分)

本歌詞藉著作者面對挫折一事，說明了我們不必為失敗而傷心，因為沒有誰能過去的道理，並抒發了作者對未來的冀望之情。

7. 試分享一件你感煩惱的事，當中須包括簡單的經過和感受。(20分)

有一次，因為爸媽他們因為很小的事情而發生吵架，所以我為這件事情而煩惱。我真的十分傷心，我心想，為甚麼完整的家會變成了這樣？第二天，他們兩人都互不理睬，接著，我勸告爸媽，他不但沒有回應我說的問題，還罵我，我真的十分生氣，當我真的生氣的時候，爸媽還吵得越來越厲害，我就哭了。接著他們就來安慰我，說，我們不吵架了。當我知道他們和好如初的時候，就十分開心。

你果然是爸媽的心肝寶貝！

附錄二：蘇打綠〈下雨的夜晚〉學習單

中一級 中國語文

任教教師：吳善揮

補充教材：蘇打綠〈下雨的夜晚〉

姓名：_____ 班別：_____ () 分數：_____ /26

V. Good?
24



他用他遺忘的本能 走了那麼遠
一直到今天 你還為他紀念
你用慢半拍的腳步 走得那麼累
一直到今天 他都沒有察覺

心疼你 不懂告別 讓過往 不斷上演
記憶的上空 倔強地盤旋著那一天

下雨的夜晚 你的心 整個都摔碎了
讓雨水 靜靜掩護你的眼淚
我不會問 不會說你 太傻了一點
濕透了 我會在這裡 陪著你

像一個演員 把悲傷當作是排練
白天被馴服 夜晚卻更劇烈
像一片落葉 墜落前枯黃的紛飛
情緒越沉重 就越貼近地面

心疼你 不肯停歇 離不開 固執欲絕
謊言容易懂 真相卻總難以去面對

放晴的夜晚 你的心 終於悄悄睡了
讓月光 靜靜蒸發你的眼淚
誰都別問 都別勸你要聰明一點
雨停了 我還在這裡

受傷了 誰都會哭泣
哭完了 別否定過去
快樂的 美好的 都還在這裡 等著你

題目：

1. 本歌詞的主旨：(6分)

本歌詞藉著 作者用友離別的手傷痛事
說明了 凡事都會過去 的道理，
並抒發了 作者對友的祝福 之情。

2. 你從中有何反思？試以不少於 120 字作出說明。(20分)

在這首歌中，我學到當一個人不開心的時候，^{總是}是會不告訴別人，因為自己不想令到安慰你的人也會不開心或擔心，而且當一個人傷心時，心就會累。所以我們以後不開心時，就要找人傾訴，不要把「它們」埋在心中，如果不是，心會很辛苦，很大壓力的。
Good!

如能就一個人傾訴，那麼我們便能重新出發！

18.

附錄三：蘇打綠〈獨處的時候〉學習單



U. Good! 認真之作!

初中 中國語文科 歌詞研習

科任教師：吳善揮

分數：40/40

姓名：_____ 班別：_____ ()

<p style="text-align: center;">蘇打綠 〈獨處的時候〉</p> <p style="text-align: center;">詞曲/吳青峰</p> <p>攤在自己的心上。 攤在自己的.....</p> <p>獨處的時候，夜容易特別黑。 獨處的時候，心容易悄悄破碎。 冷冷的手發抖，熱熱的淚墜落； 獨處的時候，好想有誰能出現.....</p> <p>獨處的時候，像跌進了深淵。 獨處的時候，像拆穿全世界的謊言。 時間不肯快走，細節不停穿梭； 獨處的時候，好怕有誰會出現.....</p> <p>懣懣地收我的愛， 讓自己慷慨地痛.....太不堪。 拖著傷口，飛越了桑田滄海， 剩自己，慢慢地還。</p> <p>長長地嘆我的愛， 沒有人願意丟下你不管。 若世界說穿了，只剩下春去秋來／噓寒問暖， 擁有再多，也會太難耐。</p> <p>獨處的時候，夜特別容易黑。 獨處的時候，心特別容易崩潰。 獨處的時候，儘管所有情緒都逃.....不開。 獨處的時候，還是要勉強自己.....想得開。</p>	<p>題目：</p> <p>1. 試完成下表：(2分)</p> <table border="1"> <tr> <th>意象</th> <th>意義</th> </tr> <tr> <td>夜</td> <td>孤獨 / 寂寞</td> </tr> </table> <p>2. 本歌詞善用_____，以增加語言的韻律感，富有音樂美。(2分)</p> <p>3. 試完成下表：(6分)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>疊字</th> <th>意義</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>悄悄</td> <td>個人沈溺於傷感之中，心在無人知曉之情況下受傷，突顯</td> </tr> <tr> <td>冷冷</td> <td>突顯個人的凄涼</td> </tr> <tr> <td>熱熱</td> <td>說明作者終於忍耐不住而哭起來</td> </tr> <tr> <td>懣懣</td> <td>作者的愛被人糟蹋了</td> </tr> <tr> <td>慢慢</td> <td>作者的傷痛非常漫長</td> </tr> <tr> <td>長長</td> <td>作者不能夠走已經逝去的愛</td> </tr> </tbody> </table> <p>4. 「獨處的時候，好想有誰能出現」一句，「誰」是誰？試略作釋。(2分)</p> <p>安慰自己的人，作者希望能夠得到心靈的支持。</p>	意象	意義	夜	孤獨 / 寂寞	疊字	意義	悄悄	個人沈溺於傷感之中，心在無人知曉之情況下受傷，突顯	冷冷	突顯個人的凄涼	熱熱	說明作者終於忍耐不住而哭起來	懣懣	作者的愛被人糟蹋了	慢慢	作者的傷痛非常漫長	長長	作者不能夠走已經逝去的愛
意象	意義																		
夜	孤獨 / 寂寞																		
疊字	意義																		
悄悄	個人沈溺於傷感之中，心在無人知曉之情況下受傷，突顯																		
冷冷	突顯個人的凄涼																		
熱熱	說明作者終於忍耐不住而哭起來																		
懣懣	作者的愛被人糟蹋了																		
慢慢	作者的傷痛非常漫長																		
長長	作者不能夠走已經逝去的愛																		

100

附錄四：蘇打綠〈燕窩〉學習單

V. Good!

分數：24/26

溫暖 → 夢想終點站
初中 中國語文科 歌詞研習
科任教師：吳善揮

作者家人不支持 → 家
姓名：_____ 班別：_____ ()

蘇打綠〈燕窩〉 詞曲/吳青峰

我越唱越頹廢 像不曾去計算這季節
我讓聲音煮沸 想知道誰會心碎
我越嚼越沉醉 像分不清珍貴或廢鐵
我讓眼淚佐味 燉糖份甜美遮掩
不曾為你端出檯面 是我心血
挫折由作者感

這麼 唱歌唱呀唱得唱出愚昧 → 世人批評作者的博
這樣 飛呀飛的飛出了天邊
換來一盆滋味

這麼 夢想夢呀夢得夢出偉大
這樣 蓋呀蓋得蓋出一個家
眾人一致曰 I don't care → 作者堅定不移 追求自己之理想

我抖落一身黑 像不曾去觀賞自己的美
我看自己的嘴 想熬成白的聖潔 夢
我放棄了方位 像不在乎滴濕自己的眉
我看自己鑿毀 來成就你的心肺
不曾為你編進冊葉 是我失眠

這麼 唱歌唱呀唱得唱出愚昧
這樣 飛呀飛得飛出了天邊
換來一盆滋味

這麼 夢想夢呀夢得夢出偉大
這樣 蓋呀蓋得蓋出一個家
濃縮一杯痴癡 I don't care

OH~ 尊嚴 多麼地迂迴 → 人總討厭所失去之東西
人總是費心愛著消逝的一切
OH~ 無畏 多麼地純粹
讓我明知危險就往哪裡追

我這麼 唱歌唱呀唱得唱出愚昧
這樣 飛呀飛出我的生命線
換來一盆滋味

這麼 夢想夢呀夢得夢出偉大 → 每一個人的夢想
這樣 蓋呀蓋出保護你的家 也值得尊重和
若你曾經感傷 值得 有價值

我要 唱呀唱進你的心房
看我 飛呀飛的飛到了天堂 → 遠大之夢想

不如將我遺忘

我要 夢想夢呀夢見我的光芒 → 有獨有的價值
看我 蓋呀蓋得蓋上一碗湯
完美一字不差 I don't care

題目：

1. 本歌詞的主旨：(6分)

本歌詞藉著作者追求歌唱夢而遭台今朝諷諷一事
說明了追夢人重要堅持不懈 永不放棄的道理，
並抒發了對追求夢想的堅定之情。

2. 你從中有何反思？試以不少於 120 字作出說明。(20分)

作者從小開始自己的歌唱夢，即使被世人冷眼相待也仍
然堅持不放棄。這種堅持夢想的精神值得我們學習，
這些人要像作者一樣堅持自己的選擇，而不要被他人
們說，一兩句就輕易放棄，就學前面烏雲滿天，
而總會守得雲開見天日，讓自己的夢想發光，實現
自己的夢想，所以，我們從小開始有夢，堅持自
己的夢。 Good!

同意你的說法，我想
只要你多加努力，你
也可以取得成功的！

附錄五：蘇打綠〈相信〉學習單



U. Good!

初中 中國語文科 歌詞研習
科任教師：吳善揮

分數：26 / 26

姓名：_____ 班別：_____ ()

<p>蘇打綠〈相信〉 詞曲/吳青峰 意義: 敗亡</p> <p>我會永遠相信 最後一片落葉 無論什麼世界 東風藏在眉心 我會永遠相信 扎入心的水滴 在另一個世界 晴空布幔拉起 希望(太陽)</p> <p>總是得到很多 多到麻木自我 竟然差一點就忘記 手掌裡要有更多呼吸 吸 → 懂得放下</p> <p>曾經失去很多 多到放棄自我 希望 黃昏最後一盞燈亮起 來得及撐開眼睛 敗亡 → 失去希望</p> <p>地球偶爾太大去練習 沙灘上海浪留下 痕跡 剩下心和自己有時太安靜 自己都不敢 看自己 → 抒發孤獨之情</p> <p>我會永遠相信 最後一片落葉 無論什麼世界 東風藏在眉心 我會永遠相信 扎入心的水滴 在另一個世界 晴空布幔拉起</p> <p>只帶著皮箱流浪 裝著自己的靈魂 背對著那個人怎麼想 張開翅膀飛翔 打擊我們的人</p> <p>我會永遠相信 開始掉下的淚 痛苦讓我們成長 你和我的世界 痛褪去更清晰 我會永遠相信 不完美的完美 不管什麼世界 距離不是距離</p> <p>我會永遠相信 最後一片落葉 無論什麼世界 東風藏在眉心 我會永遠相信 扎入心的水滴 在另一個世界 晴空布幔拉起</p>	<p>我會永遠相信 開始掉下的淚 你和我的世界 痛褪去更清晰 我會永遠相信 不完美的完美 不管什麼世界 距離不是距離</p> <p>認真之作!</p> <p>題目：</p> <p>1. 本歌詞的主旨：(6分)</p> <p>本歌詞藉著作者過往遭受挫折的經歷， 說明了我們要相信自己，對未來要有希望的道理。 並抒發了對追求理想的堅定之情。</p> <p>2. 你從中有何反思？試以不少於 120 字作出說明。(20分)</p> <p>此歌詞說明作者遭受挫折的經歷，仍然 對未來抱有希望的心。我在某一次考試前夕， 非常用功刻苦的學習，把著老師劃的重點全 部消化記於心中。但在考試的時候，太過 緊張忘掉了所有曾記於心中的知識，導致 考試成績不理想，為此我非常懊惱。幸好老 師劝导我要對未來有希望，下一次做得更好 就行，才讓我放下心中的石頭。</p> <p>相信自己就可以了！ 加油吧。</p>
--	---