

# 規律準備、咖啡和覺察： 音樂家談壓力應對與放鬆

文 / 顏采騰  
圖 / 劉虹好、方馨

站上舞臺的那一刻，腎上腺素飆升、心臟狂跳、掌心濕透、呼吸急促、身體顫抖而不受控制……，想必每個國樂人都曾有過這樣壓力極大、緊張不已的登臺經驗。理論家薩依德（Eduard Said）就曾提出「極端場合」（extreme occasion）的說法，指出演奏現場其實是宛如空中鋼索、徒手攀岩般的極限情景。因此，面對這樣非日常的高壓情境，要如何調適壓力、放鬆身心，也就成了演奏家的一大挑戰。

本期國樂新生活專欄的主題是「國樂與放鬆」，邀請到臺北市立國樂團（下稱北市國）的古箏首席劉虹好和定音鼓演奏員方馨進行分享。兩人皆各自「獨挑大樑」負責團內唯一的古箏 / 定音鼓聲部，壓力非比尋常，因此也培養出了一套在日常以及演前演後應對舞臺壓力、放鬆身心的獨門秘訣。

## 呼吸、投入音樂、規律行程：進入狀況和維繫狀態

面對舞臺壓力，劉虹好與方馨各自把「進入狀況」和「維繫平常狀態」當成自身的應對法則，並且建立了演前的固定儀式感與流程。

身為古箏首席，劉虹好有時會在大量休息與獨奏之間快速切換，不僅需要瞬間的專注力，也面對特別大的臨場壓力。她舉例，像是在幻想曲《秦·兵馬俑》裡，「整個快板古箏都是休息，可是進入慢板後，又必須彈奏出一位婦人對於久未歸家夫君的思念之情。那就好像棒球場上的球員，雖然球沒飛往他的守備範圍，但仍須保持在專注的良好狀態！」

面對這樣的壓力，劉虹好以「理性地調整心跳，感性投入音樂」概括她的抗壓與放鬆心法。她會有意識地進行深呼吸，十秒的吸氣與吐氣，以理性方式調整心跳。「只有呼吸平穩之後，你的心跳才能夠緩和下來。」另一方面，她注重進入音樂的情緒，想像作品的情境，感性地沈浸在音樂裡。「進入音樂的情緒，才不會讓緊張這兩個字一直跑到你的腦海裡……，才能把平時的練習成果更完整地彈出來。」

而身為樂團心臟的定音鼓演奏者，方馨喜歡規律有條理的日常，以高度的自律和流程約束自己，帶領樂團穩健前行。「我是一個自律的人」，她說，不管是日常、排練或是演出日，「我每天其實都是一樣的循環。」她認為，保持平常心是消解緊張的絕妙法門——平時練好樂器、保持一樣的作息、準備好一切細節、演出當天避免吃平時沒吃過的食物，就能化解演前的不安和焦慮。「我也很想要享受舞臺上的細節和變化」，她還提到，這些準備的目的是要享受演奏，享受「游刃有餘的感覺。所以平常就是按部就班，把細節做好，讓上臺前不會緊張。」、「自律才能自由」她強調。



劉虹好（左）與方馨（右）都把「喝咖啡」當成上臺前、日常放鬆的重要儀式

## 咖啡：心情調適、歸零淨空

值得一提的是，兩人都約而同地把「喝咖啡」當成登臺前的重要儀式。

劉虹好平時便喜愛手沖咖啡，並把品飲咖啡當成一種放鬆。在音樂會前，她總會親自手沖咖啡，藉由熟悉的味道讓自己放鬆。對她來說，香氣有莫大的療癒效果，「就像芳香療法，吸收了會讓心情變好。」

方馨則自詡是「濃縮（Espresso）派」，相當迷戀義式濃縮的濃烈感與純粹：「我喜歡心臟跳很大力的感覺，會清楚感覺到自己活著。……喝下去後很像把自己歸零淨空，剛才彩排的勞累都沒了。」她也提到，在正式演出前，從附近的咖啡館獨自散步回音樂廳、整理樂譜筆記、調整樂器和鼓棒，對她來說是重要的獨處時光，能讓自己沈澱下來。



方馨喜愛濃縮的濃烈強勁，而劉虹好則享受咖啡調飲的多元變化；兩人喜愛於演出前、巡演期間以及日常放鬆時「跑咖」，探索咖啡的多元風味

## 抽離、理性調整與動漫

而音樂會結束後，如何從高度亢奮、身體緊繃的狀態中解除，避免「累到整夜不能睡」，也是另一門學問。對此，兩位演奏家的答案都圍繞在「抽離」這件事上。

方馨逗趣地表示，她其實相當喜愛看動漫。排練和演出結束回到家後，她喜歡看一到兩集的動漫，暫時沈浸在快樂且有玩心的狀態。而她蒐集的模型公仔、沙發上可愛的玩偶們也陪伴著她，「看看它們就會覺得好開心喔，有種『大家好，我回來了』的感覺。」這些對她來說，其實是從音樂中暫時抽離的方式：「不管是情緒也好，音樂也好，這邊先關掉」，這些其實能幫助她快速清空那些「演出的聲音」，並順利進入休息、放鬆的階段。

劉虹好則表示，她其實也會看看劇來舒壓，不過她其實更習於在樂團大量緊湊的排練和演出規劃中快速地抽離。「一首一首的排練和演出，其實就是我們一次次的抽離。每演到一首樂曲，就要進入那個情緒和畫面」，在這樣的意識下，劉虹好也學會如何理性地快速進行「清空」，從狀態中移入移出。不過她也打趣地說，有時「好的音樂繞樑三日，其實也是一種放鬆，就讓它繼續繞吧。」



方馨家中的動漫公仔收藏，幫助她快速從工作的高壓及緊張中抽離，達到放鬆效果

## 肌肉放鬆、自我覺察、找到樂趣：日常抗壓的秘訣

至於在演出之外，面對日常的排練與練習，二位音樂家則相當重視肌肉放鬆、規律以及自我的覺察。

不管是古箏的大量使用上半身，或是定音鼓的手腳並用，兩者都是一種運動，也都需要放鬆。劉虹好提到，她會在演奏後進行擴胸繞肩和頸椎的運動，並且嚴格控制時間：「我練琴一定控制在每30分鐘，休息10分鐘」，為的是舒緩肌肉，避免身體累積過多的負能量。方馨則說她固定會進行「每日check」——感受每天的肌肉使用、緊繃或痠痛的部位、出力的代償等，和自己的身體對話，有效地放鬆自己，讓自己回到平穩的狀態。

更重要的問題也許是，如何避免在樂團職業的日復一日中迷失自我，讓音樂淪為壓力？對此，劉虹好嘗試在生活中發現音樂，而方馨則在工作中發掘樂趣，音樂就是日常。

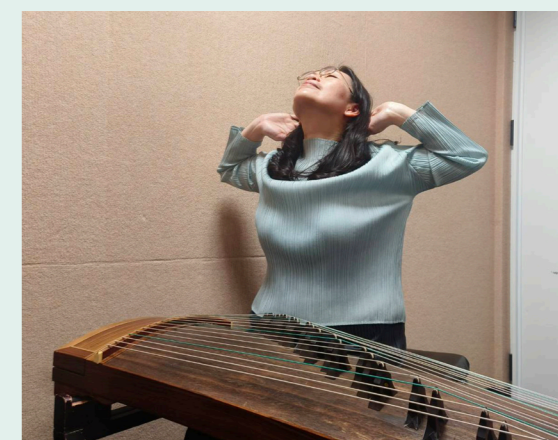
劉虹好表示，跳脫演奏之外，她也常把每個日常變成音樂靈感，「像是觀察雲的虛實變化，聯想音樂的濃淡」；或是在烹飪時，想著「蔬菜要燙到什麼程度啊、做菜的順序為什麼是這樣，這些都像樂曲分析。」如此，音樂和生活便相互點綴。

方馨則強調「肯定自己」、「找到樂趣」的重要性。對她來說，樂團工作不能是死板的任務，即使壓力再大，也要試著找到屬於自己的樂趣，學習與壓力共存。而且，最重要的是肯定自己的表現、擁抱自己、喜歡自己，「這是給自己最好的犒賞」方馨說。

## 規律、自察，找到自己的放鬆法門

在兩位演奏家豐富而且各具特色的分享中，共同的洞見其實在於事前充分且規律的準備。舞臺壓力無可避免，但充足且嚴謹的排練能將風險降到最低；保持在平常的身心狀態，也能更好地發揮平時水準，避免額外的焦慮或意外壓力。

另外，重要的是有意識地建立儀式感，以及高度的覺察。每個人都有各自的興趣、嗜好和習慣，我們不一定要跟著學喝咖啡、炒菜或是看動漫，而是要知道，每個行為如何影響自己、怎樣對自己最好。不放縱、不禁慾，永遠覺察自己處在什麼狀態，並有意識地把自己調整回最好的狀態，也許就是應對壓力、鬆開一切的不二法門。



劉虹好於練習期間進行肩頸伸展放鬆，保持身體狀態

## 劉虹妤

「理性地調整心跳，然後感性地去投入音樂。」  
「事前做好準備，身心達到最好的狀態，在臺上就可以有更好的呈現。」

劉虹妤是臺北市立國樂團古箏首席，1986年曾獲臺視五燈獎古箏演奏「五度五關」；1993年獲選為國家音樂廳「樂壇新秀」。她的音色細膩圓潤而豐富，表現深刻，兼容傳統與現代。在演奏之外，她也是咖啡的熱愛人士，精品手沖的細膩香氣宛如芳療使她放鬆，咖啡飲品的萬千變化則豐富了她對國樂的感受與想像。



## 方馨

「自律才能自由。」  
「每一個當下的選擇，累積疊加，成為了未來的必然。」  
「肯定自己是非常重要的，這是給自己最好的犒賞。」

方馨是臺北市立國樂團定音鼓團員，義大利PAS第十二屆國際擊樂大賽定音鼓首獎，亦是當代三重奏CUBE BAND打擊樂演奏家、藝術計畫Hidden Routine發起人之一。她透過演奏和創作，在傳統器樂與當代重奏領域中積極拓展音樂語彙及其聲響的可能性。她高度自律、擅於自我覺察和省思，同時是個大寫I的INTJ，喜愛動漫。

# Routine, Coffee, and Awareness: Musicians on Managing Stage Pressure and Relaxation

Text / Tsai-Teng Yen

Image / Hong-Yu Liu, Hsin Fang

Stage pressure is a recurring challenge for performers. The concert stage is inherently high-stakes. Learning to regulate both body and mind becomes an ongoing discipline for professional musicians.

Hong-Yu Liu, principal guzheng of the Taipei Chinese Orchestra (TCO), and Hsin Fang, the orchestra's timpanist, offer a useful contrast. One may wait for long periods before a sudden solo entry; the other maintains rhythmic stability for the entire ensemble. In both cases, what helps is a ritualized routine. Liu regulates her heart rate through rhythmic breathing. Her attention shifts to the music and to how the parts relate to one another. The focus moves from self to sound. Fang takes a different approach, maintaining a highly disciplined daily routine and pre-performance protocol. She keeps everything consistent, from diet to preparation details. Such regularity reduces uncertainty.

Rituals, too, carry a stabilizing weight. Both Liu and Fang incorporate coffee into their pre-performance rituals, though it is not their only one. A brief, solitary walk or a moment spent organizing notes can be just as grounding. After a concert, both make a point of stepping away. Anime, hobbies, or simple everyday activities help them decompress and avoid carrying the intensity into their rest.

Over the long term, physical relaxation and self-awareness become especially important. Regular rest, stretching, and attentive listening to bodily signals help reduce accumulated fatigue and release physical and mental tension. Equally important is holding on to enjoyment and self-affirmation amid the demands of the profession, so that music remains part of daily life. Disciplined preparation, self-observation, and timely detachment, neither indulgent nor ascetic, combined with a conscious return to equilibrium, form strategies any performer can draw on.