

天使社以音樂認識情緒

學聲大代誌

【記者陳品婕淡水校園報導】面對負面情緒時，你都怎麼做呢？天使社於20日邀請音樂治療師廖尹君，以「用音樂認識情緒」帶大家進行了一場藝術療癒之旅。

廖尹君先以了解情緒開頭，「負面情緒累積久了就會產生壞脾氣，回溯產生情緒的源頭，大家應要適時的放鬆。」伴隨音樂，廖尹君用繪畫帶大家畫出曾經有過的負面記憶，藉由音樂和自我對話，多聽自己內心的聲音，了解當時自己的情緒反應，進而認識自己的心理狀態，才能達到提升自我情緒解決問題的能力。數學三林庭慧說，「講師要我們回想各年齡層發生的事情，但憑印象只有稀少的片段記憶，之後藉由音樂帶領下，回憶不斷的湧現，覺得這治療還蠻有趣的！」