

小北護/大人物系列 11

在英國的音樂精靈



(校友服務中心 編採)

國立臺北護理健康大學109年畢業

陳盈如 音樂治療師

#北護大護理系 109年 畢業校友

#英國劍橋Anglia Ruskin University 碩士

#2019 琴之翼 VK克 國際音樂大賽

#台北卓越盃全國鋼琴比賽

#國際古典傳藝音樂獎

#腦神經音樂治療師



現場演奏影片→

老師，我會彈鋼琴 同時，我也喜歡護理...

她希望我可以更靈活的變化，然後每天練習時都要去「思考」，也嘗試做做看所謂的「即興」。

陳盈如

本次專訪到的人物是109年從學校畢業的護理系學姊，也是小編好久不見的表演夥伴，陳盈如學姊。她從小就接觸音樂，尤其以鋼琴演奏見長。高中畢業後旋即進入國北護的護理系(四技)就讀，期間也未曾中斷過音樂的練習與發表。如同許多人都曾經歷過的，對於興趣與未來的職業，心中一直擺盪著。「我喜歡音樂，我也喜歡護理，這當中有沒有可以達成一致的可能性？」抱持著這樣想法的她，始終沒能找到解答。直到大二那年，她遇見了黃漢娟老師...

這次小編一次要訪問兩個人
黃漢娟老師(漢)+陳盈如學姊(盈)

漢：小編辛苦了，那我來幫你介紹她。
盈如非常優秀，畢業馬上就開音樂會，而且馬上到英國去念音樂治療，真的是很厲害。

編：欸！漢娟老師不要一下子把我工作搶走啦！（我們重來一次）

方便請學姐幫我們做一下自我介紹嗎？

盈：大家好，我是陳盈如，我兩年多前從北護畢業，之後去英國劍橋Anglia Ruskin University就讀音樂治療碩士學位。畢業後，現在在當地工作。

編：您剛剛說您是109年從我們的四技護理系畢業的校友，對嗎？

盈：對，109年。(還是一樣省話...)

關於學習音樂的歷程

盈：我從小開始學習鋼琴以及小提琴。但是小提琴學習只到國小六年級。而鋼琴則是從國小、國中、高中到大學一直陪伴我。上了大學之後，我還是想在鋼琴的領域持續進修發展。剛好看到在北護有黃漢娟老師在教授鋼琴，於是我就去拜訪她，請老師收我為徒，也才開啟了我接觸「音樂治療」的契機。

編：兩年不見你突然好像有點英文口音(笑)。老師~對不對，對不對？

(σ'▽')'▽')σ

漢：對~。(* ' v *)

編：而且是英國腔的中文。

盈：英國腔？

編：因為聽起來有一點鼻音的感覺。
(笑)

編：言歸正傳，您是因為在就學時期，想要繼續鑽研鋼琴演奏，於是才跟漢娟老師認識，並且拜師？

盈：對，就很巧。(一樣省話...)

編：今天很榮幸，邀請到漢娟老師來跟我們分享這一段故事了。

漢：了解。因為我們是護理健康(台語)大學嘛。我教過的護理學生不少，但他們通常都頂著壓力山大在實習。在實習前，也還要密集上課，大家每天都在忙著要實習實習。可是我覺得「既然來到護理健康，不能只有奉獻給別人，自己應該先做好照顧自己」，這是我的基本認知。所以我們北護的不管是二技還是四技的學生，我都希望先教他們學到一個工具來認識自己，而且照顧好自己的情緒，我首要是把這個概念教給學生。

編：這是在通識中心授課？

漢：對，因為通識中心比較屬於全人、博雅的精神。



盈如學姊、漢娟老師與表演者們於「夢想啟航」音樂會合影

通識教育中心：培養學生思考、分析、判斷、歸納、綜合研究之能力

漢：盈如特別的地方在於，她一來自己就主動跟我講：「老師，我會彈鋼琴。」我說：「你會彈鋼琴，那你是想要念音樂系嗎？」因為當時有一位資管系的學生跟我說：「老師，我資管念不下去，我想念音樂系！」後來那位同學真的就轉學去別校讀音樂系了，我原本猜想她（盈如）會不會是相同的想法。

還好盈如說：「老師，我也是喜歡護理啦。」我也打趣的問她，「你彈鋼琴？你喜歡喔？你喜歡鋼琴哪個部分？鋼琴跟護理你比較喜歡哪一個？」

編：老師你那時應該要這樣說：「盈如，那你只能選鋼琴唷~其他我也不會想特別教你厚~」（開玩笑）。據我觀察，老師您都保持一個開放的態度，讓同學能夠自在的學習。

漢：對呀，盈如的家庭背景很單純，爸爸媽媽很支持，而且她的英文程度也不錯。跟她談完之後，直覺告訴我，不要只讓盈如專攻演奏，因為演奏這個領域要花一辈子的時間，幾乎是日復一日年復一年與人隔絕的在練習。以她的個性及長才...，我十足覺得可惜。

因為她有護理背景及執照、喜歡音樂；人格特質很溫柔、有耐心，而且很吃苦耐勞，個性又獨立。



漢娟老師與盈如學姊於「夢想啟航」音樂會合影

而音樂治療這個領域的發展其實是很大眾化，是一個造福人群的天職，尤其能結合醫療的體系，能夠幫助的人會更多。所以我覺得盈如走音樂治療領域是最適合不過的。好幾次我與她交流時就這樣建議她「試試看往音樂治療發展吧。」(老師小小聲說:因為你看她就很小隻...)

學生時期經常參加比賽及學校活動

編：學姊看起來就沒有威脅性的感覺(笑)！屬於療癒系的校友(笑)！

我們之前有幾次合作，第一次是馬章壯華學姊捐贈善款給母校，那時候您演奏音律鐘。第二次則是在沈蓉校長的告別暨紀念會上，當時是演奏鋼琴了。此外，盈如學姊還有參加過很多的表演及比賽，相當沉浸在音樂的大海裡。另外從臉書上還可以看到學姊古靈精怪的一面。

漢：沒錯！而且她自己也會作詞作曲，真的很優秀，而且發展的很全方位。

編：學姊，您現在還有在更新IG嗎？

盈：呃...我有更新臉書...(笑)。

編：我以前在醫院服務的時候，曾接觸過一位護理師學姐，她過去在法國主修音樂治療然後回國發展。

不過，經過這幾年觀察下來，我發現國內或是亞洲的居民對於「音樂治療」這個名詞還不是那麼熟悉。



盈如學姊有時會在Youtube 上傳他的練習影片



碩士畢業，攝於劍橋大學國王學院外

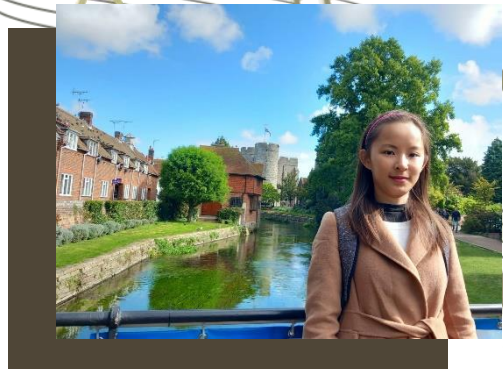
是不是音樂治療在歐美國家比較風行呢？您又是怎麼去深入瞭解這個領域的？想請學姊跟我們分享一下。

什麼是音樂治療？起源來自哪裡？

盈：剛開始是漢娟老師跟我介紹有這門專業，之後我開始從書籍及網路來蒐集資訊。而音樂治療最早是從美國開始應用，然後引進歐洲，後來才引進到亞洲。各個國家他們有不同的學派跟學習的方向，像「認知行為學派」等。而英國則是偏向「心理動力」學派，還有一個比較偏醫學方面的學派叫做「神經復健音樂治療」。

後來我在英國受訓，內容主要是「心理動力學」，很像心理諮商師用分析治療的方式來與個案建立治療性關係。其中包括像「移情、反移情」，然後利用音樂即興演奏觀察個案怎麼跟你互動，彼此如何建立音樂的連結等，然後再延伸到治療。

編：舉一個例子，假如一位個案因為家庭因素，所以他在情感及人際關係上一直都比较自卑且封閉。你會如何透過音樂治療來幫個案打開這一扇門呢？



盈：我們通常用即興音樂互動方式來建立彼此的關係。一開始的時候，我們需要觀察他所挑選的樂器。

編：現場有哪些樂器呢？

盈：基本會有一個電子琴或是鋼琴，以及許多的小樂器，像是鈴鼓或是搖鈴之類的。

編：好，我選鈴鼓，這個我可以(順便承認個案就是我)。

盈：嘿對(應付一下，沒有想理小編。)，還有海浪鼓這個樂器也不錯，另外像是音律鐘...，比較大型的樂器有大鼓、中鼓還有小鼓之類的。

編：假如我選了大鼓來跟你互動，你會怎麼做？

盈：我應該會選鋼琴，用音樂的方式來回應你。

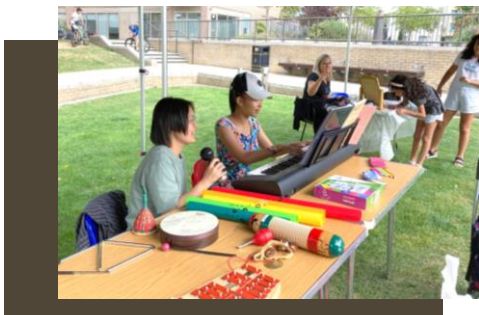
編：來互動?意思是我敲大鼓(“咚”一聲)，然後你就用鋼琴來回應？

漢：意思就是「直接跳過語言的溝通」，而直接透過樂器來進行情感(緒)的交流。

編：喔!我開始理解音樂治療了！

盈：比如說你很大力地敲大鼓，然後我也會大力的讓鋼琴發出聲音來回應你發出的聲響。

漢：而且你很用力敲鼓，也表示你正在抒發你的壓力。所謂:「音樂無國界」，正好說明音樂可以跳脫出語言這個藩籬。



在英國時，每星期有兩天從事兒童音樂及藝術課程

與外國學生在學習上的差異？

編：你在英國劍橋在學習的時候，其中最大的收穫是什麼？

盈：讓我感覺到最大的收穫，應該就是跟大家一起「即興演奏」吧。

因為這個能力以前在臺灣比較少被培養跟訓練，臺灣以往大部分的教學會教你如何把曲子彈到非常好。後來我跟著漢娟老師學習的時候就開始變化了。

她希望我可以變得更靈活，然後每天練習時都需要去思考，也嘗試做「即興」。

編：對耶!漢娟老師的即興演出一直都很精采耶，所以她會訓練你的即興演奏嗎？

盈：對，於是我的開關就被打開了。

不過，一剛開始要打開的時候，其實也很不容易，我也會害怕彈錯啊。

編：以前我們在跟老師學音樂的時候，大家一開始也都很怕彈錯，然後彈錯彈錯一次打一下之類的(抖)。你應該沒有接觸過這種老師吧？

盈：有啊，小時候難免也會遇到教學比較傳統的老師。

之後去到劍橋的時候，發現每個同學都很敢於自我展現。我也發現跟大家在一起演奏的時候，有時候自己脫稿演出隨便敲幾下(琴鍵)也不會怎麼樣，於是我也越來越能放開的去彈奏。像現在，我在眾人面前已經比較不會緊張了，隨時就能夠即興演奏。

編：哇，好期待~好期待能夠再次聽到您的演奏，應該跟以前會完全不一樣吧！

北護的學習能應用在留學生活嗎？

編：在北護學習的歷程當中，有沒有什麼部分是對您在國外進修有所幫助的？

盈：我覺得北護在做護理研究的相關課程，對於我日後在國外讀研究所都有很大的幫助。等於我已經有做研究的基礎能力了。所以當我不論是在進行個案報告、做(研究)架構，或是找文獻、寫文章的時候，國外的老師反而都會跟我講說我寫得特別好，還會問我是怎麼寫的。

編：我想這可能可以歸功於北護平常硬底子的訓練，難怪我們被稱為是護理界的少林寺(疑?)。

音樂治療可以應用在哪些地方？

編：畢業之後，您現在在英國從事什麼樣的類型工作？

盈：我是自由業，現在一個禮拜5個工作天，有當鋼琴老師，也有在當嬰兒童音樂及美術老師。其中2個工作天是在醫院的正職工作，是腦神經復健音樂治療師，這是在我讀完碩士之後再去接受培訓的。培訓的內容主要是有關音樂治療的臨床技術及技巧。比如說，我們會透過音樂的節奏來幫助中風的病人在腦海中建立節奏感，這是一個關於行動、走路的復健療程。

學姊返校時，
於迎曦亭留影



英國留影

編：中風也可以透過音樂治療？

盈：是可以的。

編：哇，好神奇哦，我第一次聽說耶。

盈：然後還有語言、講話的訓練。我們會搭配語言治療師、物理治療師、職能治療師，一起帶病人進行唱歌跟節奏律動等活動來進行復健。

編：這聽起來等於是一個共同構面，在協助這位患者復健的療程了。或許不會是立即見效，但聽起來是一種可以陪伴患者很長時間的輔助性治療，而且可以期待它的效果。

盈：是的，所以我們有時候也會讓家屬學習「如何在家幫助個案復健」。

留學期間，因為疫情無法返台

編：你在國外留學兩年半的時間，剛好都是新冠疫情期間，幾乎沒有回來臺灣對不對？

盈：對，完全沒有。(啟動省話模式)

編：所以這是兩年半之後你第一次回台!? 一回來。(學姊點頭)

馬上就來找湊娟老師!?(學姊點頭)

天啊~!好感動~!這趟留學真不容易!

編：你在疫情期間會不會特別想念臺灣的什麼？

盈：我覺得個人還蠻能適應。因為留學

的兩年期間，我有在行動餐車打工，我們主要是賣鹽酥雞。而餐車老闆是一位臺灣阿姨，偶爾她也會煮臺灣料理請我吃，所以經常可以透過吃東西來一解思鄉之情。

漢：所以你可以順利畢業，也要好好謝謝你的老闆娘。(笑)

編：學姊你常常吃鹽酥雞，身形還可以不走樣，真的不容易(笑)。而且您整個變開朗許多，也比較健談。漢娟老師也有覺得嗎？

漢：是~!以前盈如很內向。

編：因為我在學姐出國有試著跟她對話，我發現學姊很省話，可能我講了三、四句，學姊常常一個字「嗯」，就幫我結束一趟的對話。(三人大笑)

盈：對，比較內向的。(還是很省話)

在英國留學的飲食

編：聽說在英國沒有什麼美食，就只有「炸魚薯條」比較能吃，這是真的嗎？

盈：是，沒錯。外面的餐廳多是其他國家來開的，比如說法國餐館、義大利餐館、印度、中東地區的餐館。留學生都是以自己煮為主。因為外面...(眼神死)

編：還好你有在臺灣餐車打工...(竊笑)

盈：對啊...(確認過眼神，是懂行的人。)

學姊學成歸國，眼神充滿自信



漢娟老師看著學生的成長，心中滿是喜悅

建議想出國進修同學-可以這樣做

編：您已經踏向國際化的領域，對於我們現在還在就學或是對未來還比較迷惘的同學，您會如何建議他們？

盈：我覺得，同學們對於想要了解的範疇或是領域，可以試著從國外專門協會來蒐集資訊，並且做一些功課來了解。或許也能試著邀請從事該行業、或該領域的畢業生來聊聊天，應該會有些幫助。後來有北護學妹問我出國讀研究所的資訊，我也是這樣建議她。



更多學姊的演奏影片→

