

【音樂與生活】主題音樂

CD 推薦人：林友茶老師

養生一向最強調心境上的恬靜、淡泊，太極、氣功則強調心靜體鬆，身心一放鬆，就可以和天地之氣自然共振，元氣自然源源不絕。一個人如果想減少緊張感、壓力和焦慮，應該在適當的時候提高大腦中的 α 波。在入睡時會漸漸消失不見的 α 波，同時兼具了「清醒」與「放鬆」的特質。各項研究報告顯示：音樂能引導出重要的 α 波。當自然柔和的音樂與人體產生共鳴共振時，能深入身體與心靈的最深處，使人達到全然放鬆的境界。

近年來，風潮唱片公司推出了一系列專為現代人設計的輕音樂及紓壓音樂，在許多專業醫師及實驗對象的推薦下，受到多方好評。本校音樂教師將風潮輕音樂 CD 納入圖書館館藏，期望想學習以另類工具助人助己，或對音樂紓壓，及追求身心靈平衡有興趣的同學，能有多一項新選擇，以下介紹風潮唱片公司輕音樂及音樂紓壓系列 CD：

第一類：青春發電機 動力紓壓法

專為工作繁重、長期受到壓抑、失去熱情、精神萎靡的壓力一族設計的紓壓樂方。

【樂效】喚起青春活力、點燃熱情、開創力倍增、活力達人。

第二類：懂得愛與感恩 心靈紓壓法

專為負荷過重、生活孤寂、缺乏感動、對生命不敢有夢想的壓力一族設計的紓壓樂方。

【樂效】擺脫生命的無力感、排除自卑、增加自信、快樂過每一天、提升自我療癒力。

第三類：淚的快樂方程式 情緒紓壓法

專為受傷、沮喪、悲痛、有苦無處訴等承受各種負面情緒的壓力一族設計的紓壓樂方。

【樂效】深層紓解負面情緒壓力，使心重新感知活著的幸福。

第四類：與放鬆 α 波共振 鬆靜紓壓法

專為急性子、容易緊張、生氣、放不下、肌肉緊繃、完美主義等壓力一族設計的紓壓樂方。

【樂效】抑制壓力荷爾蒙、解放大腦細胞、增進專注力與記憶力、回春抗老化。

第五類：無憂無慮睡到飽 好眠紓壓法

專為腦子停不下來、數羊數到老虎出來的壓力失眠一族設計的紓壓樂方。

【樂效】誘發大腦 α 波、提升睡眠品質。

許多人善於跟他人相處，卻不懂得如何和自己相處，追究原因往往是身體雖然停下來，但思緒卻難以平靜。當您覺得自己急性子、什麼都放不下、完美主義、注意力不集中、記憶力衰退、肌肉緊繃、胸口總是悶悶的、血壓偏高、心跳過快、緊張時，請嘗試讓風潮的音樂 CD 幫助您放鬆肌肉、平靜身心。

〈展出 CD 館藏目錄〉

登錄號 索書號	題名	著者	出版者
C11907 C 912.7/8533 c.1	普羅旺斯的幸福陽光=Le Heureux	風潮音樂	風潮
C11908 C 912.7/8533 c.1	阿爾卑斯的自由天空=Le Libre C	風潮音樂	風潮
C11909 C 912.7/8533 c.1	羅亞爾河的奇幻水岸=Le Loire,	風潮音樂	風潮
C11910 C 912.7/8533 c.1	楓丹白露的靈氣森林=La Spiritu	風潮音樂	風潮
C11911 C 912.7/8533	青春發電機：動力紓壓法=Energy	風潮音樂	風潮
C11912 C 912.7/8533	懂得愛與感恩：心靈紓壓法=Enbr	風潮音樂	風潮
C11913 C 912.7/8533	淚的快樂方程式：情緒紓壓法=He	風潮音樂	風潮
C11914 C 912.7/8533	與放鬆 α 波共振：鬆靜紓壓法=Ze	風潮音樂	風潮
C11915 C 912.7/8533	無憂無慮睡到飽：好眠紓壓法=Tr	風潮音樂	風潮
C11916 C 912.7/8865 v.1	我的海洋=My Ocean	吳金黛製作	風潮
C11917 C 912.7/8865 v.2	台灣海聲實錄=Ocean Waves Arou	吳金黛製作	風潮
C11918 C 912.7/8533 v.1	飛魚樂團=Orchid Island	徐清原, 張	風潮
C11919 C 912.7/8533 v.2	蘭嶼的一天：自然聲音札記=A Da	徐清原, 張	風潮
C11920 C 912.7/8865 v.1	青蛙四季唱遊=Frogs' Song	吳金黛製作	風潮

C11921	C	912.7/8865	v.2	臺灣青蛙報報=Discovering Taiw	吳金黛製作	風潮
C11922	C	912.7/8865	v.1	最近的天堂：福山植物園自然音樂	吳金黛製作	風潮
C11923	C	912.7/8865	v.2	最近的天堂：福山植物園自然音樂	吳金黛製作	風潮
C11924	C	912.7/8865	v.1	鳥=Songbirds	吳金黛製作	風潮
C11925	C	912.7/8865	v.2	野鳥鳴唱圖鑑=Explanatory Bidr	吳金黛製作	風潮
C11926	C	912.7/8844	v.1	金系 SPA：Metal Element SPA	身體工房製	風潮
C11927	C	912.7/8844	v.2	木系 SPA=Wood Element SPA	身體工房製	風潮
C11928	C	912.7/8844	v.3	水系 SPA=Water Element SPA	身體工房製	風潮
C11929	C	912.7/8844	v.4	火系 SPA=Fire Element SPA	身體工房製	風潮
C11930	C	912.7/8844	v.5	土系 SPA=Earth Element SPA	身體工房製	風潮
C11931	C	912.7/8533	v.1	天使的風鈴=Wind Chimes	風潮音樂	風潮
C11932	C	912.7/8533	v.2	海洋童話=Tales the Ocean	風潮音樂	風潮
C11933	C	912.7/8533	v.3	甜蜜入夢=Lullabies	風潮音樂	風潮
C11934	C	912.7/8533	v.4	寂靜中的幸福=Pure Stillness	風潮音樂	風潮
C11935	C	912.7/8494		托斯卡尼我想起你=Fantasia of	李欣芸作	風潮
C11936	C	912.234/8444	v.1	愛的禮讚=Love's Greeting	李哲藝, 林	風潮
C11937	C	912.234/8444	v.2	自由探戈=Libertango	李哲藝, 林	風潮
C11938	C	912.234/8444	v.3	舊情綿綿=The Unforgettable Lo	李哲藝, 林	風潮
C11939	C	912.234/8444	v.4	被遺忘的時光=The Forgotten Mo	李哲藝, 林	風潮
C11940	C	912.7/8533		擁抱. 愛. 玫瑰=Rose Love	風潮音樂	風潮
C11941	C	912.7/8533		月光. 薰衣草=Moonlight Lavende	風潮音樂	風潮
C11942	C	912.7/8533		陽光. 舞. 甜橙=Bossa Sweet Oran	風潮音樂	風潮
C11943	C	912.7/855		放鬆. 冥想=Relaxation Meditati	瑞納. 提爾	風潮
C11944	C	912.7/855		淨化. 平衡=Purification Balanc	瑞納. 提爾	風潮
C11945	C	913.48/8333		慈經：願眾生好=The Chant of M	黃慧音創作	風潮
C11946	C	913.48/8333		梵音：心經=Mantras Of The San	黃慧音創作	風潮
C11947	C	913.48/8333		文殊菩薩的智慧=The Wisdom Of	黃慧音創作	風潮
C11948	C	912.7/8475		清心白水晶=Crystal Innocence	王森地製作	風潮
C11949	C	912.7/8475		真愛粉紅晶=Crystal Romancee	王森地製作	風潮

C11950	C 912.7/8475	神秘紫水晶=Crystal Mystery	王森地製作	風潮
C11951	C 912.7/8475	寧靜黃水晶=Crystal Glory	王森地製作	風潮
C11952	C 912.7/8475	幸福茶水晶=Crystal Bliss	王森地製作	風潮
C11953	C 912.7/8475	忘憂藍水晶=Crystal Serenity	王森地製作	風潮
C11954	C 912.7/8475	活力綠水晶=Crystal Vitality	王森地製作	風潮
C11955	C 912.7/8475	熱情紅水晶=Crystal Passion	王森地製作	風潮
C11957	C 912.7/8363	陶笛夢想家=Ocarina Dreamer	游學志演奏	風潮
C11958	C 913.31/8527	月兒明.風而靜=Chinese Lullabi	北京天使合	風潮
C11959	C 913.31/8527	山上的孩子=The Jasmine Flower	北京天使合	風潮
C11960	C 913.31/8527	乘著歌聲的翅膀=Wind of Songs	北京天使合	風潮
C11961	C 913.31/8527	阿拉木汗=Alamuhan	北京天使合	風潮
C11962	C 913.31/8527	野玫瑰=Beautiful Dreamer	北京天使合	風潮
C11963	C 913.31/8527	西北雨=Playing in the Rain	北京天使合	風潮
C11964	C 913.31/8527	童年=Childhood	北京天使合	風潮
C11965	C 913.5/8372	Over the Way: 黃建為首張民謠創	黃建為	風潮
C11966	C 912.7/8533 v.1	蹠歌行=Strolling with Song	風潮音樂	風潮
C11967	C 912.7/8533 v.2	蹠歌行=Strolling with Song	風潮音樂	風潮
C11968	C 917.33/8445	飄浮手風琴=The Wandering Acco	王雁盟創作	風潮
C11969	C 912.7/8533	清香落=The Spirit of Fragranc	風潮音樂	風潮
C11970	C 912.7/8533	含笑=Joyful Moment	風潮音樂	風潮
C11971	C 912.7/8533	去做人間雨=Seasonable Rain	風潮音樂	風潮
C11972	C 912.7/8533	素顏鴿=Wind of Dream	風潮音樂	風潮
C11973	C 912.7/8533	花舞=Dancing Flowers	風潮音樂	風潮
C11974	C 912.7/8533	櫻花雨=The Dance of Cherry Bl	風潮音樂	風潮
C11975	C 912.7/8533	七星海=The Sea of Seven Stars	風潮音樂	風潮
C11976	C 912.7/8844 v.6	經絡能量導引=Guiding Channels	身體工房製	風潮