

聲頻共振 平衡情緒

都市生活節奏急促，壓力無處不在。作為一位音頻療癒師，我常常問自己：在這樣的環境下，我們如何讓心靈找到安放之處？你又有否試過用聲音療癒自己？聲頻的力量，遠比我們想像的深遠，它不只是聽覺享受，更是一場淨化身心的深層旅程。

聲音是一種能量波動，當它以特定頻率進入人體，能夠與我們的腦波產生共振。低聲頻能誘導腦部進入深層放鬆的狀態，同時間，聲音的震動亦能刺激副交感神經系統，降低壓力荷爾蒙，提升血清素與多巴胺分泌，達至情緒平衡與身心放鬆。

在最近一次聲頻與藝術療癒工作坊中，我遇見了A女士。在藝術臉譜創作環節，A女士選擇以「母親」為主題，繪畫的過程中她憶起與母親的相處點滴。縱使母親已離世多年，但原來那份思念仍未釋懷，深藏於她的心底。

接着，我引領大家進入30分鐘聲頻療癒旅程，大家毋須言語，整個空間只有琴聲與呼吸的共鳴。A女士閉上眼睛，隨着音頻的流動進入深

層放鬆狀態，琴聲如水般流過她的心湖，腦海浮現母親的身影。療癒結束，她分享道，通過繪畫和聲頻的流動，她感受到自己依然深愛母親，雖然對方已離世多年，仍在自己心中活着，不斷支持和祝福自己。

整個過程，我並未用太多語言去引導，而是讓參加者透過創作與聲頻的MeTime，自我探索、自我釋放。這種方式，讓人更專注於當下的感受與內在轉化。

為了讓50+有機會深入認識並感受聲頻的療癒力量，我將於「賽馬會流金匯」進一步試行聲頻療癒。透過琴聲、泛音與靜心，大家可以在繁忙生活找到片刻寧靜，釋放壓力，重拾心靈的平衡。

聲音是看不見的能量，當它與心靈共鳴，便能夠喚醒最深層的感動與療癒。很高興見證A女士的轉化，也期待更多人可以透過聲頻，找到屬於自己的平靜與圓滿。

作者為賽馬會流金匯音頻療癒師

www.jcch.org.hk