

ICS 65.020.01

CCS B 04

# 团体标准

# CSF

# 准

T/CSF XXXX-2024

## 森林康养音乐制作及应用规范

Forest health care music production and application specifications

2024-XX-XX 发布

2024-XX-XX 实施

中国林学会 发布



# 目 次

目 次.....	I
前 言.....	I
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 音乐制作原则.....	1
5 音乐的要求、类型及场景应用.....	2
6 团体组成要求.....	3
7 演出设施要求.....	4
8 服务流程.....	5



# 前 言

本文件依据 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的起草规则编写。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利，本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国林学会提出并归口。

本文件起草单位：凯里学院、北京生态福祉规划院、北京国林民康职业技能鉴定中心、中国音乐学院、浙江音乐学院、四川音乐学院、广西艺术学院、白俄罗斯国立师范大学、湖南工业大学、北方民族大学、北部湾大学、南宁师范大学、凯里学院附属中学、上饶职业技术学院、凯里市冠英小学、凯里市青少年活动中心、凯里市第八中学。

本文件主要起草人：黄玉翔、冷文涛、柳志勇、丁文华、易璇、唐丽香、潘晓芬、罗洋、潘丽萍、杨天欣、符建、杨玲、杨慕君、韩东、韦浩洋、姜文、苏丹、杨正平、周裕人、孙远轶、杨帆、周娟、赵宏基、孙鹏飞、刘晓熠、张清华、田玲、曹鹏、蒋宪瑜、陈焕宜、杨朝忠、郑启贵、龙凯敏、谭亮亮、肖潇、潘小燕、吴钰菡、龙雨柱、唐虎、解巍、李本山、饶冬、张念祖、丁禹超、周宣呈、沈小睿、吴新阳、韩特立、谢雨虹。



# 森林康养音乐规范

## 1 范围

本文件规定了森林康养音乐的制作原则、音乐的要求、类型及场景应用、团体组成要求、演出设施要求、服务流程、服务效果评估等方面要求。

本文件适用于规范森林康养音乐团体的组建、运营、演出等一系列相关活动。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件。不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 31721-2015 大型活动安全要求 第 1 部分：安全评估

GB/T 31722-2015 大型活动安全要求 第 2 部分：人员管理

GB/T 35273-2020 野外医学救援技术要求

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

### 3.1

**森林康养音乐** forest health care music

一种以自然界声音元素和合成音乐元素相结合形成的以自然声音元素为主的音乐类型，其旨在通过模拟森林环境中的声音和氛围，帮助人们放松身心、减轻压力、缓解焦虑和促进睡眠等。

### 3.2

**自然界声音元素** natural sound elements of music

在大自然环境中人类感知的声音元素。如鸟鸣声、流水声、风声、雨声等。

### 3.3

**器乐声音元素** Instrumental sound elements

人类演奏一些轻柔、舒缓的音乐旋律元素，如钢琴曲、小提琴曲、吉他曲等。

## 4 音乐制作原则

4.1 调式：可选用自然调式，如大调带来明亮、开阔的感觉，小调营造出宁静、神秘的氛围。

4.2 音程：多采用协和音程，如纯一度、纯八度、纯五度等，减少不协和音程的突兀感，以

保持音乐的流畅和谐。

4.3 和弦：运用稳定和弦的和弦，如大三和弦、小三和弦等，避免过多复杂不和谐的和弦组合，营造温馨的氛围。

4.4 音色：通过不同乐器的音色的合理搭配来构建音乐画面，如弦乐的柔和、木管乐器的清新等。

4.5 音域：保持适中的音域范围，避免过高或过低的音，以给人舒适的听觉感受。

4.6 旋律：以流畅的旋律线条展现，注重音程的连接和变化，打造出如诗如画的音乐情绪。

4.7 和声：在保持整体和声色彩基调的同时，适当加入变化，增强音乐的丰富度和吸引力。

## 5 音乐的要求、类型及场景应用

### 5.1 演奏要求

#### 5.1.1 情感表达

演奏者需深入理解音乐所要传达的情感，通过演奏技巧和表现力，将宁静、平和、温暖等情感传递给听众，使其能沉浸在音乐中，感受到大自然的治愈力量。

#### 5.1.2 节奏控制

节奏应保持平稳和舒缓，避免过快或过慢的节奏变化。节奏的稳定能帮助听众放松身心，进入宁静的状态。

#### 5.1.3 音色选择

选择适合的乐器和音色，如柔和的弦乐、清新的长笛等。不同的音色能营造出不同的氛围，增强音乐的康养效果。

#### 5.1.4 力度把握

注意力度的控制，避免过于强烈的演奏。适度的力度能创造出柔和、舒适的音乐氛围。

#### 5.1.5 与环境融合

演奏时要考虑周围环境的特点，使音乐与自然环境相融合，让听众更加身临其境。

### 5.2 康养音乐的类型

#### 5.2.1 自然声音融合型

这种类型将自然声音，如鸟鸣、风声、水流声等，与乐器演奏巧妙融合。通过自然声音的加入，使听众更加真切地感受到大自然的氛围，仿佛置身于森林之中。自然声音的融入丰富了音乐的层次和质感，增强了康养效果。

#### 5.2.2 冥想引导型

以缓慢、平稳的节奏和简单的旋律为特点，旨在引导听众进入冥想状态。这种音乐有助于放松身心、减轻压力，帮助听众专注于内心的平静和安宁。专门营造出特定宁静、舒缓氛围的音乐。像一些柔和的钢琴曲、小提琴曲等，例如一些节奏舒缓的巴洛克音乐、莫扎特的



部分作品等，具体如门德尔松《仲夏夜之梦》，舒伯特《小夜曲》，肖邦《降 E 大调夜曲》，莫扎特《小夜曲》等等。

### 5.3 康养音乐的场景应用

#### 5.3.1 森林冥想与放松场景

包括：

- a) 节奏要求：节奏缓慢、平稳，每分钟 60 至 80 拍左右，如一些舒缓的古琴曲。
- b) 旋律特点：旋律流畅、平和，避免过于复杂和激烈的变化，多采用自然音阶，给人宁静之感。
- c) 音色选择：倾向于选择自然乐器的音色，如箫、笛、风铃等，与森林环境更契合。

#### 5.3.2 森林漫步与运动场景

包括：

- a) 节奏把控：具有一定活力，每分钟 90 至 120 拍左右，可选用节奏明快的轻音乐或民族音乐。
- b) 旋律走向：可以有一些起伏和动态感，但不宜过于跳跃，以保持运动时的协调性。
- c) 音乐情绪：积极向上、轻松愉悦，激发人们在森林中活动的热情。

#### 5.2.3 森林疗愈与康复场景

包括：

- a) 和声运用：和谐、温暖的和声，营造舒适氛围，像一些治愈系的钢琴曲。
- b) 音乐结构：简单清晰，避免过多的段落变化，使听众能专注于音乐带来的舒缓效果。
- c) 动态范围：不宜有过大的音量起伏，保持相对平稳的力度变化。

#### 5.2.4 森林亲子活动场景

包括：

- a) 风格多样：包括欢快的儿歌、有趣的音乐故事等，吸引孩子注意力。
- b) 参与性强：可加入一些简单的互动元素，如特定节奏让孩子们跟随拍手或跺脚。
- c) 音乐主题：贴近自然、动物等主题，引发孩子们的兴趣和好奇心。

## 6 团体组成要求

### 6.1 团体组成

森林音乐康养团体由专业的音乐治疗师，音乐演奏师，医护人员，活动组织者和康养康养者构成。

### 6.2 团体规模

6.2.1 森林康养音乐团队康养者人数最少 8 人，最少需要 5 名工作人员。

6.2.2 森林康养音乐团体实施应最少保证 8 人，场地空间应能容纳 8-20 人开展活动所需。

6.2.3 森林康养音乐团队的上限不得超过 100 人。

### 6.3 团体人员配备

6.3.1 音乐治疗师：可配备 1 人，具备专业的音乐治疗知识和技能，能够根据患者需求设计和实施音乐康养方案。

6.3.2 医护人员：可配备 1 人，具备应对可能出现的突发健康状况，提供必要的医疗保障技能。

6.3.3 音乐演奏者：可配备 2 人，具备现场演奏森林康养音乐技能，营造良好氛围。

6.2.4 活动组织者：可配备 1 人，负责整个康养活动的安排、协调和管理。

## 7 演出设施要求

### 7.1 森林康养音乐录音回放条件

7.1.1 音响系统：音响设备的频率响应范围应在 20Hz 至 20kHz 以内，总谐波失真率不超过 0.5%，输出功率根据场地大小和听众数量，一般应在 500W 至 5000W 之间。

7.1.2 布线与连接：音频信号线的衰减应小于 0.1dB/米，音箱线的阻抗应小于 0.05 欧姆，以保障信号的高质量传输。

7.1.3 音频源质量：音频文件的采样率应不低于 44.1kHz，比特率应在 128kbps 以上，确保声音的高保真还原。

7.1.4 音量控制：电声回放的音量范围应在 40dB 至 90dB 之间，且调节精度应达到 1dB 以内，以适应不同场景需求。

7.1.5 电源供应：电源供应的电压波动应小于 5%，配备的备用电源或 UPS 应能持续供电至少 30 分钟。

7.1.6 防风与防护：音响设备的防护等级应不低于 IP55，能抵御时速不超过 30 公里/小时的风力。

### 7.2 安全保证要求

7.2.1 安全性：结构稳固，没有安全隐患，保障演出者和观众的安全。

7.2.2 紧急疏散通道：确保场地内有明确标识的紧急疏散通道，方便观众在紧急情况下快速撤离。

7.2.3 消防设备：配备足够的灭火器材，并定期进行检查和维护。

7.2.4 医疗急救设施：附近应有急救箱、担架等医疗设备，以应对可能的突发状况。

7.2.5 安全标识：在显著位置设置清晰的安全标识，提醒观众注意安全。

7.2.6 场地结构稳固：舞台和观众区域的搭建要牢固，避免倒塌等危险。

7.2.7 安全评估及人员管理：场地安全评估及人员管理按 GB/T 31721-2015、GB/T 31722-2015 的要求执行。

### 7.3 配套服务要求

- 7.3.1 提供充足的停车位，方便康养者的交通出行。
- 7.3.2 建设完善的卫生间设施，保持干净整洁，为康养者提供良好的卫生环境。
- 7.3.3 设置休息区域，配备舒适的座椅和桌子，让人们在康养过程中能够得到适当的休息，提供饮水设施，确保康养者随时补充水分。
- 7.3.4 建立标识系统，清晰地指示各个区域的位置和功能，方便康养者找到所需的设施和活动区域。
- 7.3.5 紧急救援。设置紧急救援设施，以应对可能出现的突发情况，保障康养者的安全。适用 GB/T 35273-2020《野外医学救援技术要求》。
- 7.3.6 提供充电设施，方便康养者为电子设备充电，保证他们能够记录和分享康养的美好瞬间。

## 8 服务流程

### 8.1 入场环节

康养者抵达森林特定的康养区域，接待人员引领其步入预先设定的静谧且宜人的空间。康养者在此进行初步的调适，适应周边森林环境所营造的氛围。

### 8.2 预备阶段

工作人员详细讲解森林康养音乐活动的整体流程架构以及预期目标，使康养者能形成全面清晰的认知。精准地分发与之相关的辅助设备，例如高质量的耳机等（若有此需求）。

### 8.3 音乐体验开启

依据既定的主题和疗愈方向，精心挑选并播放契合的森林康养音乐。音乐康养师通过引导语等方式，辅助康养者进入深度放松状态，将注意力集中于音乐以及周围的自然情境之中。

### 8.4 沉浸式体验进程

在舒缓音乐的环绕下，鼓励康养者尽情沉浸其中，可适度引导其进行深度呼吸练习、冥想或进行一些轻柔的身体伸展动作，以促进身心的进一步放松。康养者能充分感受音乐与自然的完美交融，从而实现压力的有效释放以及情绪的深度舒缓。

### 8.5 交流与分享时段

当音乐体验完毕，组织康养者进行互动交流与心得分享，各自阐述在这一过程中的真切感受与独特体验。音乐康养师和心理咨询师适时介入并引导讨论，推动康养者之间形成良好的互动与共鸣。