坐下來，喝杯茶吧？

作品資訊			
台本師	凜峰	分級	全年齡
作品描述	覺得難受、疲憊的時候，讓女孩陪你說話、指導你怎麼放鬆的音聲。		
適合標籤	療癒、環繞音		
人物設定			
基本資料	許晴梅		
性格	個性溫柔穩重，不過有時候會透露出一點點傻氣。		
外表	身材高挑，黑色長髮，用鯊魚夾夾在腦後。穿著是輕鬆的家居服(休閒衫+短褲)。		
演繹指示	語氣需要盡量柔和、節奏不宜太快		
標記說明			
角色名	台詞(語氣等指示)		
	(▼整段指示)		
	(空一行表示停頓)		
	(＊需要聲優表演的效果音，秒數／次數)		
	【後製效果】		
#SE	單獨效果音		
@	位置指示		
>>SE	持續效果音開頭＜總長度＞		
><SE	持續效果音中途指示		
<<SE	持續效果音結束		
//BG	背景音開頭＜總長度＞		
/\BG	背景音中途指示		
\\BG	背景音結束		

✧ 章節目錄

01. 坐下來，喝杯茶吧？（導入）

02. 把茶的香氣送到身體每個角落（呼吸指示）

03. 自己再泡一壺茶吧（收尾）

✧ 版權聲明

1.台本一切著作權皆屬原作者所有

2.可自由使用於直播或錄製作品，商用／非商用均可

3.使用時需明記作者名稱，並附上以下連結：
https://drive.google.com/drive/folders/1JRp0Js_hWsg-CKt1BxsZomUJvWpHAG8y?usp=sharing

4.禁止為了口語順暢目的以外的內容改編

5.禁止未標註原作者的轉載與散布行為

6.禁止以台本自身為主體的營利行為（如轉賣等）

7.使用時若能通知原作者，我們會很高興（非必要）

✧ 凜峰 https://twitter.com/rinne_rinkadou

✧ **Bedtime Story** https://twitter.com/BedtimeStory923

✧ 被談聲聆原版 https://youtu.be/Xmq0sFPW0Mc

01. 坐下來，喝杯茶吧？	
狀況	心情不好的你前來找晴梅，接受晴梅的療癒。
環境	住家客廳，沙發上。

#SE	打開大門的聲音
#SE	關上大門的聲音
#SE	室內拖鞋的腳步聲接近
@	正面一步
晴梅	啊、你來啦。
	又覺得不好過了嗎？
	沒關係，沒事的。來，快坐下。我泡茶給你喝。
#SE	兩人的腳步聲
#SE	沙發擠壓聲（兩人坐下）
#SE	按下熱水壺開關的聲音
@	右側身邊
	我沒有加很多，水應該很快就會滾了。
#SE	打開茶壺蓋的聲音
#SE	撕開茶包包裝、放到茶壺裡的聲音
	只有簡單的茶包不好意思喔（尷尬的笑）。
	我從以前就一直想學正式的茶道，但就是沒有時間。
	咦？之前就說過啦？
	（尷尬的笑）抱歉抱歉。
	但就是覺得有點可惜嘛，明明總是跟人家說喜歡喝茶，但卻只會用茶包泡……
	咦？這也說過了？
	（尷尬的笑）哎呀……
	不是嘛，只是這種時候總是想要說點話，就會忍不住說茶的話題啊。

	你不介意嗎？
	（輕笑）謝謝你。
	（輕柔的哼歌聲，約15秒）
	對了，你知道嗎？
	我們拿來泡茶的茶葉啊，都是茶樹最頂端的嫩葉，是生命力最旺盛的部位喔。
	就算每過一段時間都會被摘走，但只要好好灌溉、照顧茶樹，它們還是會長出新的嫩葉。
	知道這件事情之後，每次喝茶都更有獲得精神的感覺呢。
	（輕笑）不這麼覺得嗎？
#SE	熱水壺開關跳開的聲音
	啊、水開了。
	接下來只要倒開水進茶壺就行了。
	不過在那之前……
	來，轉過來。幫我拿著茶壺一下。
#SE	沙發擠壓聲（自己轉身）
@	正面近處
	嗯，對。拿把手跟壺嘴的部分。
	我要麻煩你幫我個忙，加一點「香料」進去。
	先閉上眼睛。
	現在我要請你想像一下，任何你喜歡的事物。
	像是喜歡的人、喜歡的食物、喜歡的話、喜歡的節目、喜歡的天氣、喜歡的顏色……什麼都可以。
	只要是喜歡的，就想像它的樣子，然後把它們通通放進茶壺裡面。
	好了嗎？
	來，把茶壺拿好。我要倒熱水進去囉。
#SE	把熱水倒進茶壺的聲音

	好了，現在這是一壺裝滿你喜歡東西的茶了。(輕笑)
	聞起來怎麼樣呢？是不是很讓人安心？
	(輕笑)
	來，茶壺給我吧。
#SE	把茶壺蓋上的聲音
#SE	把茶壺放到桌上的聲音
	好了，讓它泡一下，現在先靜下心來，好好感受一下茶的香氣吧。
	來，你先坐回去。
#SE	沙發擠壓聲(自己轉身)
@	右側身邊
	跟著我深呼吸喔。
	吸……吐……
	吸……吐……
	吸……吐……
	有沒有感覺身體也稍微暖起來了呢？
	(輕笑)再來喔……
	吸……吐……
	吸……吐……
	可以邊呼吸，邊回想一下你放了什麼進去。
	最後一次，吸……吐……
	……嗯，應該差不多了。
	嘿咻……
#SE	拿起茶壺，把茶倒進兩個小茶杯裡的聲音
#SE	把茶壺放到桌上的聲音
	……來，稍微吹涼一點應該就可以喝了。

	（＊對茶吹氣的聲音）
	（＊啜飲一口茶的聲音）
	（＊滿足的嘆氣）
	（輕笑）
	（＊對茶吹氣的聲音）
	【淡出】

02. 把茶的香氣送到身體每個角落	
狀況	續前章，喝完茶之後，晴梅讓你躺下來，透過引導呼吸讓你進一步放鬆。
環境	同前章。

	【淡入】
@	右側身邊
	……喝完了嗎？
	嗯。茶杯給我就好。
#SE	把茶杯放到桌上的聲音
	現在躺下來吧。
	來，枕頭在這邊。
#SE	輕拍枕頭的聲音
#SE	沙發擠壓聲＆腦後摩擦聲（自己躺下）
@	正面近處（▼聲音較輕柔）
	好。
	閉上眼睛，把雙手擺在身體旁邊，調整一個自己最舒服、最能放鬆的姿勢。
	可以了嗎？
	那麼，我們再從深呼吸開始吧。
	來。吸……吐……
	吸……吐……
	再一次，吸……吐……
	好。可以恢復正常呼吸囉。
	你可以慢慢調整，找到最輕鬆的節奏。
	剛剛喝下了熱茶，身體的中心暖暖的對吧？
	而且茶壺裡面還有一些茶，所以還能聞到茶的香味。
	接下來我們要把茶的溫暖、還有香氣，靠著呼吸送到身體的每一個角落。

	這樣做的話，一定會讓你舒服很多的喔。
	（輕笑）
	那麼，現在聽我的指示，把意識集中在你的左腳尖。
	放鬆力氣，感受你腳掌的重量……還有腳跟的地方稍微陷進沙發裡的感覺。
	你也可以動動腳趾，感受一下腳趾之間摩擦的觸感。
	現在，想像你吸氣時的空氣通過身體，吹往你的左腳尖。
	然後吐氣的時候，左腳尖的空氣又會經由你的身體，從鼻子離開。
	來，照著自己的節奏。吸、吐。吸、吐。
	空氣通過的地方覺得暖暖的。
	還記得嗎？你剛剛喝的茶，還有現在聞到的香味……你喜歡的東西都在裡面。
	它們現在都跟你在一起。
	所以，不好的東西一定都會被趕跑。會自然地讓你放鬆下來。
	繼續，吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：10秒）
	好，接著換你的左小腿。
	想像吸進來的空氣吹往左小腿……然後，那裡的空氣再通過身體吐出去。
	一樣照自己的節奏。吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：20秒）
	再來是大腿。
	吸進來的空氣吹往左大腿……再從鼻子吐出去。
	吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：20秒）
	左腳全部都暖起來了對吧？
	接下來換右腳了。
	這邊一樣從腳尖開始。

	把注意力放在腳尖，然後把空氣送進去……再吐出來。
	吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：20秒）
	來，換小腿。
	吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：20秒）
	來到大腿了。
	吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：20秒）
	好，這樣雙腳都已經暖起來了。接下來是手了。
	再從左手的手掌開始喔。
	想像吸氣時的空氣通過脖子、肩膀，一路吹到手掌……
	吐氣的時候，空氣再沿著原路從鼻子離開身體……
	……對了，你知道嗎？
	手是人體最靈活的部位，為了要精準操縱各種東西，所以同時也很敏感喔。
	就算只是輕鬆地擺著，但只要專心的話，說不定能感覺到很細微的動靜喔。
	像是，空氣在手指之間輕輕流動的感覺……
	呼吸的時候感受看看吧。
	吸、吐。吸、吐。
	（＊呼吸聲：20秒）
	接下來是左前臂、跟手肘。
	吸、吐。吸、吐。
	（呼吸聲：20秒）
	然後是上臂、跟肩膀。
	吸、吐。吸、吐。

	（呼吸聲：20秒）
	再來到右手囉。
	如果是慣用手的話，說不定還會更敏感呢。
	你是慣用右手還是左手呢？
	（輕笑）
	這邊一樣從手掌開始喔。
	吸氣……讓空氣一路吹到手掌，同時感受空氣在身體裡的流動。
	吐氣……空氣從身體離開，把不好的東西也一起帶走。
	吸、吐。吸、吐。
	（呼吸聲：20秒）
	換右前臂、還有手肘。
	吸、吐。吸、吐。
	（呼吸聲：20秒）
	來到上臂、跟肩膀。
	吸、吐。吸、吐。
	（呼吸聲：20秒）
	好了。這樣四肢都變得暖呼呼的了。
	再來，還有一個地方……頭部。
	雖然平常不怎麼動，但其實是全身消耗最多能量的地方。
	所以我們要多花一點時間讓它放鬆、平靜下來。
	接下來，我會把我的手放到你的額頭上。
	請你感受我手掌的溫度，同時照剛剛的方式呼吸。好嗎？
	要來囉……
#SE	額頭處窸窣聲
	（輕笑）
	覺得額頭暖暖的，很讓人安心對吧？

	其實我剛剛還摸了茶壺，偷偷加熱了一下喔。
	來。感受這個溫度，同時集中在呼吸上。
	吸氣讓空氣充滿你的頭部，然後輕輕吐出來。
	吸、吐。吸、吐。
	繼續。吸、吐。吸、吐。
	再來。吸、吐。吸、吐。
	額頭的感覺越來越不明顯了對不對？
	因為整個頭部都開始暖起來了。
	再來我要悄悄把手拿開，讓你繼續專注呼吸囉。
	繼續照節奏，慢慢來……
	吸、吐。吸、吐。
	吸、吐。吸、吐。
	（呼吸聲：40秒）

03. 自己再泡一壺茶吧	
狀況	續前章，放鬆下來之後，晴梅教你繼續保持放鬆狀態。
環境	同前章。

@	正面近處（▼聲音較輕柔）
	……好。這樣頭部跟四肢通通都暖起來、放鬆下來了吧？
	但是還沒結束喔。最後我們還要靠著專注呼吸，讓身體習慣這個狀態。
	我們剛剛做的，都是針對身體的其中一個部位。
	但現在，我們要想像你的呼吸通過身體的中心，往全身的每一個角落擴散。
	藉著這麼做，連接每一個部位的感覺，讓整個身體同步。
	來。跟著我數十次呼吸……
	一。吸、吐。
	二。吸、吐。
	……（中略）
	十。吸、吐。
	……好。現在你的身體應該已經是最放鬆、最舒服的狀態了。
	你也可以稍微動一動手、動一動腳，不要讓身體太僵硬。
	嗯……稍微換個姿勢好了。
	來。可以把雙手交叉，放在自己覺得舒服的位置。
	嗯，就是這樣。
	繼續保持這樣，專注在自己的呼吸上。
	如果等一下你覺得已經好多了，就可以把手放下來、或是自己起來。
	還沒的話就繼續保持這樣，直到你覺得可以為止。
	……對了。
	起來的時候，記得要把剩下的茶喝完喔。

	如果涼掉了也關係，你還可以自己再泡一壺。
	茶包還有很多，一定夠你用的。
	還有「香料」也是。可不要忘記加了喔。（輕笑）
@	貼近面前（▼輕語）
	……要記得，只要好好過活的話，就一定還會遇見自己喜歡的東西。
	讓它們陪著自己的話，一定會比較好過的。
	如果又覺得撐不下去，記得像我今天教你的這樣、躺下來讓自己放鬆。
	或是，再來找我也可以喔。這裡隨時都歡迎你。
	那麼，現在就請好好休息吧。
	（氣音）辛苦你了。
	END