

银龄之乐：从人声合唱悦纳自我

辛劳大半辈子，终于退休晋升银发族，除了含饴弄孙还可以做什么？重拾年轻时无暇学习的兴趣吗？开拓全新领域挑战自己吗？



长者学员于2021年8月上沙田大会堂演奏厅舞台，参与赛马会“耆乐唱一铺”年度演出。

由一铺清唱主办，香港赛马会慈善信托基金捐助的赛马会“耆乐唱一铺”，透过安排年轻的无伴奏合唱导师进驻长者服务中心，提供一个机会予长者学习无伴奏合唱。学无前后，有参与计划的长者自言“转数慢、记忆弱”，但老友记勤奋积极学习的态度，让导师喜出望外！经过训练后，一众长者学员更登上不同的舞台公开演出，成为本地无伴奏合唱表演者的一分子。



长者学员于2021年8月上沙田大会堂演奏厅舞台，参与赛马会“耆乐唱一铺”年度演出。

赛马会“耆乐唱一铺”让长者接受正规无伴奏合唱训练，包括不同声部、乐理、阅谱、人声敲击、音响技术等，绝对没有因为学员年龄而降低要求。要牢记如此多新知识，对参与计划的学员来说极具挑战，也弥补了年轻时未能接触音乐及艺术的遗憾。学员吕燕彬认为：“能够在退休后学习新知识开心到飘飘然，也证明自己仍然有能力达到目标，十分满足！”另一位学员谢景容更形容：“在耆耄之年接触到『无伴奏』这个新事物，是我余生的寄托和目标。”长者学员上课态度认真，虽然有时会自嘲记忆力不如年轻人，为此懊恼，但他们的学习毅力却是让时下年轻人望尘莫及。学员马少菊提到：“有次导师教授自己从未听过的歌曲《风的季节》，心里慌乱，只能靠努力搭救。”少菊上课时勇于发问，下课后自律练习，不断聆听歌曲，直到全首记起。她的魄力令人欣赏，获选入和声声部及人声敲击小组，接受双重挑战，继续向前迈进。



长者学员吕燕彬。



长者学员谢景容。



长者学员马少菊。

在无伴奏合唱课程中，阅读五线谱是学员要合力打倒的“大魔王”。合唱时要练习自己的声部，亦要留意其他学员的声音表现，口耳并用。忆起初时导师以五线谱介绍歌曲的分部，学员梁子锷根本无法进入状况。从未学过音乐的他，原本只是抱着试试无妨的心态加入小组，想不到演出活动愈来愈多、规模愈来愈大。子锷接受挑战，从1 2 3、Do Re Mi开始入手学习，慢慢建立自己的音乐知识与自信，更在今年8月登上沙田大会堂演奏厅的大舞台，与其他学员一起作年度演出，得到的不仅是知识及友谊，更有突破自己所带来的成功感。学员表现渐渐成熟，学员马玉梅提醒导师的付出功不可没，原本长者学员缺乏面对观众及公开演出的经验，有赖导师循循善诱，利用不同方法作针对性训练，例如以轻松音乐让他们放松、演唱时配合形体动作加强记忆、热身练习舒缓紧张气氛等，好让学员们进入状态，日渐对无伴奏合唱及公开演出变得熟练。



长者学员梁子锲。



长者学员马玉梅。

无伴奏合唱演唱时不需乐器，只要有一班朋友一起，就可共同歌唱。一铺清唱以赛马会“耆乐唱一铺”这个计划走入社区，除了推广无伴奏合唱这门艺术形式外，更希望让长者学员从中享受玩音乐的乐趣，而不单是音乐知识的实质增长。透过此计划，长者学员跳出舒适圈，认识到不同年龄及阶层的导师、朋友，与亲友分享这个新嗜好。连续参与训练两年的男低音成员杨华炯表示，计划令他能够登上舞台、电视台等不同平台表演，虽然每次演出都很紧张，但毕生难忘，故此每次都非常享受各个表演舞台。华炯更透过此计划在中心举办的赛马会“耆乐唱一铺”艺团驻场计划音响技术工作坊，进一步研究各音响设备的使用方法，钻研器材与音质的学问。意外的是，这个“课余嗜好”令华炯在疫情期间，发现网上课程透过以手机播放出来的音质，与现实环境差距太大，令他更期待疫情缓和后与导师、同学重聚，再度享受无延时、清晰又悦耳的人声合唱。



长者学员杨华炯。

随着科技及医疗的进步，人均寿命愈来愈长，我们不得不思考如何规划晚年的生活，同时也需适时审视发展速度是否适合社会的各个群体。对于不熟网路、无法随时接收资讯的社群，仍仰赖民间机构提供多元化的活动作心灵依靠，以文化艺术连系社区、建立关系，打造具品质的生活及愉快的心境。赛马会“耆乐唱一铺”在过去两年愈趋成功，明年迈进第三年，将进驻更多长者服务中心，期望把无伴奏合唱的知识与音乐的快乐带给更多长者，一起好好变老。

备注：是次活动严格遵守政府给公众预防2019冠状病毒病的健康指引。

[#Pick-Up](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。