第二屆信義男爵樂團畢業特刊

jazzing up everywhere

II



第二屆信義男爵樂團畢業特刊



第二屆信義男爵樂團畢業音樂分享會

## 嘉賓誌慶



愛樂盈懷 樂在耆中

陳章明 安老事務委員會主席

林一星 香港大學秀圃老年研究中心總監







知音匯聚, 建立正能, 以音樂感染社區!

方敏生 香港社會服務聯會行政總裁

樂韻怡情煥發人生

李燦榮 資深跨媒體工作者/培訓師

男兒愛樂聚學友爵士雅慶會知音

讚美耶和華:「要因他大能的作為 讚美他,因他極其偉大讚美他! 要用角聲讚美他,鼓瑟彈琴讚美 他!」(聖經:詩篇 150:2, 3)

### **陳堅麗**

基督教香港信義會監督

## 序言: 男爵夢

創辦「信義男爵樂團」,回應金齡男士的服務需要,亦反映本會長者服務團 隊敏捷的社會觸覺。

金齡男士半生奮鬥拼搏,為口奔馳,對家庭及社會無私付出,然而卻未有空間發掘興趣,追尋自己夢想。踏入金齡之年,他們終可瀟灑放下昔日重擔,再為自己追尋個人夢想。他們的人生旅途上,「信義男爵樂團」可說是一個理想驛站,完滿男士音樂夢,同時計劃亦特別開辦各項服務,讓他們檢視個人需要,重新出發,翱翔夢與想。樂團訓練,不論是初階樂團或是 Men in Jazz 進階樂團,均擦亮了金齡男士音樂路上的花火,拼發華麗樂韻;男爵天與地,延續學員兒時的 band 隊狂野夢,迅速提升音樂質素;男爵俱樂部,建構金齡男士社交平台,擴闊生活圈子和音樂視野;社區演出,讓他們的音樂知識學以致用,回饋社會。

音樂擁有著獨特、帶來正面轉變的力量。從本屆學員對服務的回應可見, 生命變得充實及有意義、認識志同道合好友及心境變得更開朗等,都是他 們參與計劃後的心聲。男爵學員音樂品味亦甚多元化,除了爵士樂及古典 音樂外,學員亦同樣喜愛流行音樂,無分種類界限。

「信義男爵樂團」,編織金齡男士的音樂夢,亦改變社會大眾對金齡人士 的整體觀感。作為信義會負責人,我很鼓舞地見證著計劃的推展及對於社 會的承擔。藉此,我鼓勵本屆畢業學員及一眾金齡人士,努力學習,開創 精彩的人生下半場!

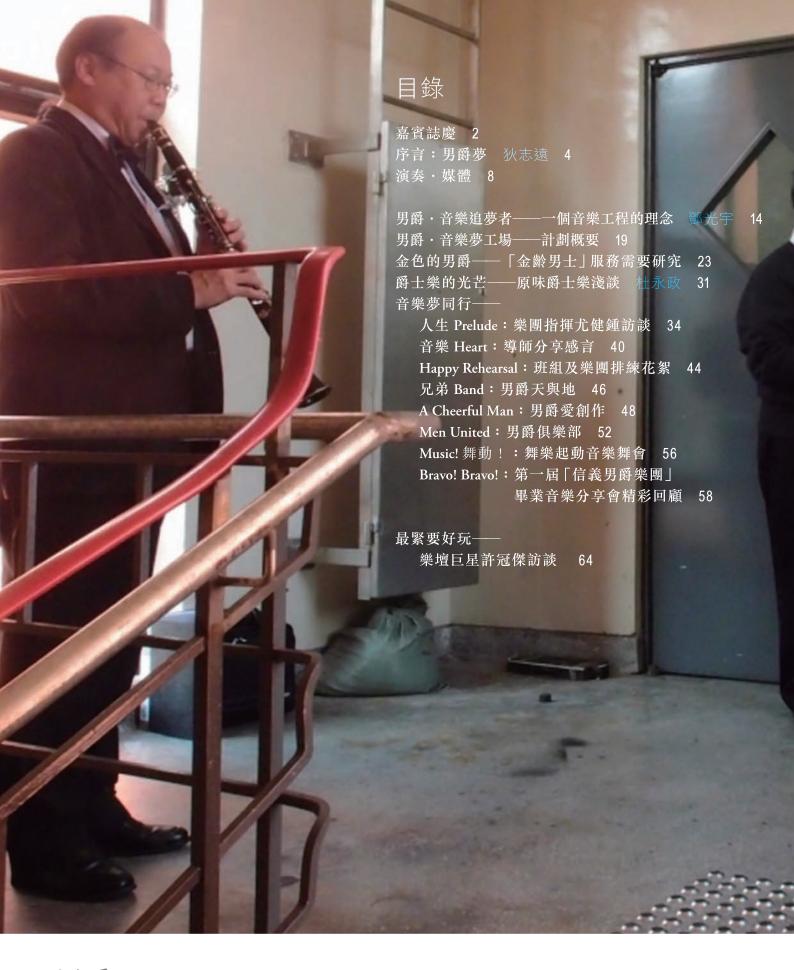
「信義男爵樂團」將繼往開來,一班男爵學員已經準備就緒,以美樂散播 社區不同角落,jazzing up everywhere!



處處 jazz 樂起來 jazzing up everywhere

狄志遠

基督教香港信義會 社會服務部總幹事





### 演奏・媒體





































踏入計劃第二屆,男爵學員接受挑戰,把舞台擴展至社區角落,為社區人士演奏多首動人歌曲……

### 這年間,男爵走進計區 和人群中,分享其音樂熱誠 和成果,演奏之地, 都樂起來 ……

- 25/11/2012 馬鞍山公園·「馬鞍山節——社企冬日嘉年華」(沙田民政事務處主辦)
- 15/12/2012 東涌逸東邨金牛廣場 · 「聖誕同樂 @ 信義」(基督教香港信義會長者綜 合服務主辦)
- 1/1/2013 沙田公園·「綠絲帶關愛@生活啟動禮」(社會福利署主辦)
- 沙田大會堂(文娛廳).「『那些年,我們一起走過的日子』話劇大匯演」 **8**/1/2013 (信義會頌安長者鄰舍中心主辦)
- 12/1/2013 馬鞍山頌安村·「至營至 Fun 耆妙嘉年華」(頌安邨屋邨管理諮詢委員 會與信義會頌安長者鄰舍中心聯合主辦)
- 19/1/2013 旺角花墟公園 · 「漁農美食迎春嘉年華」(漁農自然護理署主辦)
- 22/1/2013 沙田美心酒樓·「金蛇獻瑞團年飯」(基督教香港信義會長者綜合服務 24/1/2013 主辦)
- 2/2/2013 信義會天恩堂·「恩頤居歡聚團年飯」(基督教香港信義會恩頤居主辦)
- 8/3/2013 荃灣愉景新城·「『色彩人生路』培訓及就業博覽」(基督教香港信義 會天恩培訓及發展中心主辦)
- 24/4/2013 信義會馬鞍山長者地區中心 · 「4月男爵俱樂部——基本爵士樂入門」 (信義男爵樂團主辦)
- 30/4/2013 海澄軒海景酒店 · 「喜氣洋洋賀生辰」(信義會頌安長者鄰舍中心主辦)
- 29/5/2013 信義會馬鞍山長者地區中心 · 「5月男爵俱樂部——時尚生活-品酒初 嚐」(信義男爵樂團主辦)
- 29/6/2013 沙田新光酒家夜總會·「舞樂起動音樂舞會」(信義男爵樂團主辦)
- 18/7/2013 明星海鮮舫 · 「十八週年晚會」(信義會沙田多元化老人社區服務中心 主辦)
- 24/7/2013 信義會馬鞍山長者地區中心:「7月男爵俱樂部──『樂』在其中」(信 義男爵樂團主辦)
- 30/7/2013 海澄軒海景酒店 · 「喜樂盈盈賀生辰」(信義會頌安長者鄰舍中心主辦)
- 28/8/2013 信義會馬鞍山長者地區中心·「8月男爵俱樂部——『樂』於分享」(信 義男爵樂團主辦)
- 28/9/2013 彩虹邨·「中秋節慶活動」(竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心主辦)
- 15/10/2013 香港城市大學·「與學生音樂交流」(信義男爵樂團主辦)

他們的演奏足跡引起 傳媒與報章的關注,與這班 提著樂器的男士進行 採訪、報導……



有線電視「小事大意義」



鳳凰衛視 「港人自講」



明報

「人生下半場——活得更精彩」 「後中年爵士 奏鏗鏘人生」



無線電視「快樂長門人」



商業電台「第三齡接觸」



奇妙恩典

「福臨社區——男爵列傳」





































男爵的音樂熱情到處散發,並引來了大眾的注目,讓我們 認識「信義男爵樂團」計劃 及一班音樂追夢者……



### 鄧光宇

基督教香港信義會 「信義男爵樂團」計劃總監

「信義男爵樂團」,不僅是 一個服務計劃,它更是一項 有意思的音樂工程—— 搭建一艘「男爵號」……

# 男爵

## 音樂追夢者

一個音樂工程的理念

作為這個項目的工程師,實在任重道遠,如 打造堅穩的架構根基、外觀與內涵等,確非 易事,然而本人心裡卻是輕省,信心滿滿的, 為何?

一起解構「男爵號」, 你會找到答案。

### 邁向音樂綠洲

先談航行目標,「男爵號」有著明確的方向,就是帶領學員啟航,尋找第 三齡人士的音樂綠洲,在那裡匯聚進修學習、文化藝術及關懷社區多種元 素。



進修學習:第三齡人士對持續進修充滿熱忱, 不論是發展昔日無暇培養之興趣,或是發掘尚 未啟動的潛能,而音樂正是一個不錯的選擇。

文化藝術:他們對當今文化藝術擁有獨特的觸 覺與品味,透過音樂將它表達與呈現,感染身 邊人。

關懷社區:他們以樂韻知識,將樂曲化為暖意, 帶到社區每個角落。

### 音樂追夢者

「男爵號」盛載著一班音樂追夢者,被稱為男爵。男爵鬢微霜,又何妨,身心活力卻依然澎湃。縱然生活背景及教育程度等不盡相同,也不一定具有深厚的音樂素養,但那認真求學的心志卻如出一轍。男爵認為與其頹然度日,何不優雅大方地迎接璀璨的黃昏歲月,以樂韻伴人生,尋求生命的新秩序。男爵不單是船上的乘客,更是攜手搭建、甚至掌舵這艘「男爵號」的重要成員。

樂團隊伍裡,各學員務必緊守自己的崗位,發揮合一精神,無分高低與優次,不存在「誰更重要」的狐疑,只為要合力奏出一首動人的樂章。

高亢的旋律固然悦耳悠揚,沉厚的音色也讓音樂質量更豐厚;跳脱生鬼的音符使樂章潤澤生輝,規律平穩的節奏亦不可缺少。

男爵樂韻不獨享,他們樂意將樂聲播送予身邊親友。一位學員欣喜分享他在女兒婚宴上,跟孫女及男爵友伴齊心吹奏一曲《Wedding March》,為新人送上祝福。



### 軟硬兼備

踏進「男爵號」,學員可以享受各種類型的服務,包括樂器班組課程、大型 樂團、小型 band 隊、表演隊伍及俱樂部聚會等,讓男爵學員在音樂路上有 著足夠的空間與養份。為便利男爵學習及演出,「男爵號」本年添置不少 樂器設備,如電子琴、全新套鼓、小型音響等。計劃亦開設練習場地,供 學員恆常借用,讓他們不用勞碌尋找練習地方。值得一提,男爵導師們教 學態度專業認真,並以第三齡人士的步伐及教學方式為本,使學員更易掌 握。整體而言,男爵服務力求在軟硬件之配備上,緊貼學員學習需要,讓 他們學有所成!

### 乘風破浪

誠然,「男爵號 | 在過程中總會碰到挑戰。在個人層面上,男爵學員參與 動機或有不同,有些學員期待廣交好友;有些則盼望他日能跟家人合奏 幾曲;亦有渴望於短期內提升個人音樂水平等,故他們對計劃期望與課程 目標漸見距離。此外,男爵學員的生活狀況各異,或會影響學員之學習進 程,音樂技巧出現參差。男爵服務雖然種類不少,但如何更有系統及具效 率地將之整合連結,確需細心研究。在社區層面上,第三齡樂團在坊間尚 未普及,能夠參考資源或深化合作之團體非常有限,加上計劃之成效驗証 需時,待累積較為豐富實務經驗,廣泛推廣,方能讓社會大眾對「男爵號」 及其理念有更深認識、瞭解及認同。

「男爵號」無懼風雲變幻,更奮勇地破浪而行,回應學員的不同需求,提 供多元化的服務平台; 男爵亦不怕在船上左搖右晃, 即使跌倒便再次站起, 持之以恒,不忘當初報讀面試時的那股熱情(passion),目標終可達到。要 知道學懂樂器,不過是考驗學員毅力與天份,我們亦應當珍惜音樂旅途中 的每一刹風景!

正如音樂狂人黃霑曾道:「雨,最下得兇的一天,也不過是個開盡了的大 自然花灑噴瀉而下而已;風,狂號也是樂,大自然的喉嚨盡,世上又有甚 麼 Hi-Fi,比聽這更過癮? | 成功背後,必有苦功。就讓逆境歷練成為前進 的動力,不僅學音樂,人生大概也如此,對嗎?

「男爵號 | 只要繼續保持清晰目標,加上一班熱血男爵學員及同工,音樂 綠洲總會遇見。

男爵們,加油!

一個實現夢想的音樂課程 計劃,結合社會服務及 音樂學院的……

## 男爵

### 音樂夢工場

計劃概要

「信義男爵樂團」,是一項專為第三齡男士而設的音樂課程計劃,讓一眾男士達成音樂夢,學習爵士樂,廣結良朋,活出多姿多采的退休生活。

本年度為第二屆「信義男爵樂團」,除了樂器小組課程、初階樂團及男爵俱樂部外,更新增了「Men in Jazz進階樂團」、「男爵天與地一小型 Band 隊訓練」及社區演出等各項服務,全力配合學員教育及發展需要,讓學員學以致用。



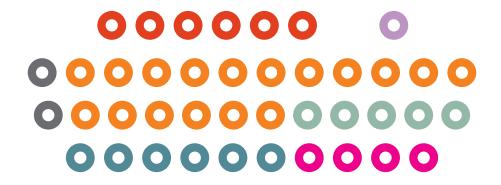
本屆課程計劃概要如下:

### 樂器小組課程

本年開設六種樂器小組課程,共13班,包括色士風班、敲擊樂及爵士鼓 班、長笛班、小號及長號班、單簧管班及電子琴班,參與學員117人。

### 初階樂團

首年參與計劃之學員,在初階樂團裡體驗樂團合奏的樂趣,41位學員參 加。樂器分佈如下:

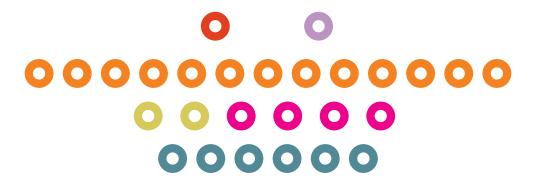


🔘 敲擊樂 🔘 爵士鼓 🔘 色士風 🔘 電子琴 🔘 小號/長號 🔘 長笛

○ 單簧管

### Men in Jazz 進階樂團

27 位學員積極鍛鍊音樂技術,參與樂團排練,珍惜每次表演機會,包括本 年六月的「舞動起樂音樂舞會」裡, Men in Jazz 成員傾力演出, 譜出美妙樂 章。盼望 Men in Jazz 持續發展,提升音樂水平!



○ 敲撃樂 ○ 爵士鼓 ○ 色士風 ○ 小號 ○ 長笛

○ 單簧管

### 男爵天與地——小型 Band 隊訓練

32 位學員參加,以 band 隊形式進行 9 節特訓,增加夾 band 經驗,各種樂 器學員的互動參與,開發音樂的可塑性及多元性。

### 男爵俱樂部

男爵俱樂部,目標讓學員進一步開闊音樂視野,緊貼其生活興趣與需要, 亦為其建構出理想的社交平台,建立男士手足之情(brotherhood)。過往一 年俱樂部專題包括:「新春團拜」、「輕鬆郊游樂」及「品酒初嚐」。同時, 本活動新增了班組表演環節,透過固定每月一次的表演平台,為學員建立 音樂目標,打好音樂基礎。活動推出以來,反應熱烈,深受學員歡迎。

### 补區演出

學員接受邀請,參與各項演出,將男爵樂聲播送社區。

### 前瞻未來

計劃將增加樂器課程種類,增添音色配搭的多元性,並平衡不同樂器班 組。此外,「信義男爵樂團」將參考不同界別的課程藍本,為制訂金齡人 士最合適的音樂課程目標而努力。最後,本會期望學員將豐富知識學以致 用,回饋社會,因此本計劃將繼續開辦不同類型的特別服務,包括深化義 工團隊及交流體驗等,透過與外間機構合作,增加學員的表演平台,惠及 社群。讓社會服務及音樂學院的理念得以結合為一。

### 男爵=金齡男士+爵士樂 Men in Jazz = Golden Aged Men + Jazz Music

認識甚麼是金齡男士和爵士樂 是理解男爵這個音樂工程的關鍵……

# 金色的男爵

「金齡男士」服務需要研究

要「活得豐盛」、「老得好」、「好好地退休」,坊間論述多是要好好準備一筆錢。可是,信義會長者綜合服務在2012年9月發表的「金齡男士」服務需要研究中,卻發現了其他的看法。所謂「金齡」,即生於戰後嬰兒潮50至65歲人士,壯年時經歷香港教育發展,經濟騰飛,在職場累積豐富識見,經歷了社經地位「向上流動」,經濟相對穩健。按最新人口普查數據,50至64歲人口已由2001年93萬人大幅增加至2011年的150多萬人,現時即幾乎每5人便有一位是「金齡人士」。估計到2021年,「金齡人士」更達180多萬人,屆時將達本港總人口接近四份一(23.8%)。

「金齡人士」越來越多,本港有關之研究卻是鳳毛麟角,更惶論以男士為 對象之研究。信義會的「金齡男士」服務需要研究雖以「男士」為主要分析 對象,但為了讓結果更立體地呈現,故以問卷分別訪問了「金齡 | 男十及 女士各 102 人,就他們對「活得豐盛」、「老得好」作比較;有關服務選擇 及得著及期望的看法,另邀請了5位「金齡男士」參與聚焦小組訪談,當中 較重要的發現撮要如下:

### -、如何才算「活得豐盛」、「老得好」?

問卷要求受訪者就「最能令你有個豐盛的退休生活的因素」,於參與活動之 前及此時此刻(即填寫問卷時)作比較。問卷列出各因素,受訪者只需選 取他認為最重要的五項並作排名。得分計算安排為第一位為 5 分、第二位 為 4 分、第三位為 3 分、第四位為 2 分、第五位為 1 分、沒有排名為 0 分。 各「因素 | 在受訪者參與活動之前及此時此刻之平均得分及排名如下:

### 1. 男性受訪者(見圖表1)

参與活動之前  因素(平均分)	排名	此時此刻(參與活動後) 因素(平均分)
身體健康 (1.77)	1	身體健康 (1.73)
發展興趣 (1.43)	2	發展興趣 (1.67)
家人健康 (1.37)	3	生活有意義 (1.38)
家庭和睦 (1.25)	4	擴闊視野 (1.33)
擴闊視野 (1.25)	4	經濟無憂 (1.20)
經濟無憂 (1.14)	6	家人健康 (1.10)
活躍的社交生活(1.11)	7	活躍的社交生活(1.04)
生活有意義 (1.09)	8	心理及情緒健康(1.03)
幫助別人 (0.95)	9	家庭和睦 (0.85)
心理及情緒健康(0.94)	10	幫助別人 (0.77)
與伴侶關係親密(0.75)	11	與伴侶關係親密 (0.76)
對社會有貢獻 (0.63)	12	對社會有貢獻 (0.68)
有安定居所 (0.61)	13	有知心朋友 (0.67)
有知心朋友 (0.57)	14	有安定居所 (0.39)
其他 (0.00)	15	其他 (0.00)

圖表 1: 男性受訪者「最能令你有個豐盛的退休生活的因素」

- 身體健康最重要:男士受訪者在「參與活動前」及「此時此刻」均仍以「身 體健康 | 為首位。
- 經濟考慮永遠不入三甲:「經濟無憂」在「參與活動前」及「此時此刻」情 況下均排第四位或之後。
- 放下家庭負擔:「家人健康」及「家庭和睦」排名在參與活動後均顯著下 降(「家人健康 | 在「參與活動前 | 排名第三,「此時此刻 | 排名第六;「家 庭和睦」在「參與活動前」排名第四,「此時此刻」排名第九)。

• 尋找「生活有意義」:「生活有意義」在「此時此刻」的排名明顯上升(「生活有意義」在「參與活動前」排名第八,「此時此刻」排名第三)。

### 2. 女性受訪者(見圖表2)

参與活動之前 因素(平均分)	排名	此時此刻(參與活動後) 因素(平均分)
生活有意義 (1.52)	1	發展興趣 (1.44)
身體健康 (1.50)	2	擴闊視野 (1.42)
經濟無憂 (1.33)	3	生活有意義 (1.41)
家庭和睦 (1.20)	4	身體健康 (1.40)
擴闊視野 (1.17)	5	經濟無憂 (1.28)
活躍的社交生活(1.15)	6	心理及情緒健康(1.27)
家人健康 (1.09)	7	家庭和睦 (1.11)
心理及情緒健康(1.01)	8	活躍的社交生活(1.03)
發展興趣 (1.00)	9	幫助別人 (0.86)
幫助別人 (0.89)	10	家人健康 (0.74)
有知心朋友 (0.81)	11	有安定居所 (0.65)
有安定居所 (0.59)	12	有知心朋友 (0.62)
對社會有貢獻 (0.39)	13	對社會有貢獻 (0.48)
與伴侶關係親密 (0.22)	14	與伴侶關係親密(0.33)
其他 (0.00)	15	其他 (0.00)

圖表 2: 女性受訪者「最能令你有個豐盛的退休生活的因素」

- 放下家庭重擔:與男性受訪者一樣,在有關家人的因素方面,排名也明顯下降。「家庭和睦」 排名由第四降至第七;「家人健康」平均分更由排名由第七降至第十。
- 發展興趣、擴闊視野:「發展興趣」在參與活動後排名由第九位躍升至首位,而「擴闊視野」則由第五位升至第二位
- 3. 男女首五位比較小結(此時此刻[即填寫問卷時、參與活動後])(見圖表 3)

男 ————————————————————————————————————	排名	女 因素(平均分)
身體健康 (1.73)	1	發展興趣 (1.44)
發展興趣 (1.67)	2	擴闊視野 (1.42)
生活有意義 (1.38)	3	生活有意義 (1.41)
擴闊視野 (1.33)	4	身體健康 (1.40)
經濟無憂 (1.20)	5	經濟無憂 (1.28)

圖表 3: 男女受訪者「最能令你有個豐盛的退休生活的因素」比較

• 男士比女士更著重身體健康:研究發現,男士受訪者選擇「老得好」的



首要因素為「身體健康」,比女士受訪者的第四顯著為高,這與一般坊間理解很不同。

- 女士以發展興趣為首,也要擴闊視野:一般以為女士必以家庭為重,但 研究卻發現家庭因素不入首五位。
- 家庭不入首五位:有趣的是,男女受訪者在參與活動後均漸漸放下了家庭的重擔。
- 生活都要有意義:除了「發展興趣」及關注「身體健康」外,男女受訪者 均表達出對「生活有意義」的要求。
- 經濟只排第五位:對於男女受訪者,「經濟無憂」也只排名第五位。

### 二、選擇服務:要「內容新鮮」、「具挑戰性」 及「能提供空間感」

問卷邀請受訪的「金齡男女」選出他們認為最影響他們選擇服務的因素,發現了男性與女性在最多人選擇的首四名因素差不多是一致,分別是「可學習新知識」、「內容新鮮」、「收費相宜」、「讓你有所發揮」(見圖表 4)。

男	排名	
可學習新知識 (70.6%)	1	可學習新知識 (70.6%)
內容新鮮 (28.4%)	2	收費相宜 (39.2%)
收費相宜 (25.5%)	3	內容新鮮 (25.5%)
讓你有所發揮 (25.5%)	3	讓你有所發揮 (25.5%)
具挑戰性 (24.5%)	5	職員態度專業 (15.7%)
能提供空間感 (15.7%)	6	活動內容專業 (14.7%)
職員態度專業 (14.7%)	7	合作單位專業 (9.8%)
活動內容專業 (12.7%)	8	具挑戰性 (7.8%)
合作單位專業 (8.8%)	9	其他 (3.9%)
其他 (2.9%)	10	能提供空間感 (2.9%)

圖表 4: 選擇服務的因素

### 1. 金齡男士:內容新鮮、具挑戰性、講究品味

「內容新鮮」及「具挑戰性」在「金齡男士」的排名較女士為高,而在聚焦 小組中,受訪者表示「內容新鮮」不只是指「未玩過」、「未學過」,也要在 社會上「創先河」而且要有「品味」。「具挑戰性」是在活動中追求要有一 定難度,要認真學習與操練的項目才是「金齡男士」的那杯茶。

### 2. 金齡男士:「能提供空間感」的重要

「金齡男士」將「能提供空間感」排名第六,女士選擇則排名第十。聚焦小組補充了所謂的「空間感」特別是指一個安全而友善的學習環境,例如學習樂器或跟年齡相若的初哥兄弟一起學,當然是後者較易產生安全的空間感。

### 3. 金齡女士:「收費相宜」、「職員態度專業」

現今的「金齡女士」也喜歡學習新事物及發揮所長,也講究內容是否新鮮, 但女士較男士著重收費便官(第二位)及職員的專業態度(第五位)。

### 三、參與活動的得著

問卷激請受訪的「金齡男女」選出他們參與活動的得著(見圖表 5)

男	排名	
認識志同道合 (59.8%)	1	擴闊視野(69.6%)
可學習新知識 (58.8%)	2	可學習新知識(59.8%)
擴闊視野 (55.9%)	3	令生活有意義(57.8%)
令生活有意義 (49.0%)	4	認識志同道合(42.2%)
強身健體 (38.2%)	5	強身健體(29.4%)
能幫助別人 (25.5%)	6	能幫助別人(29.4%)

圖表 5:參與活動的得著(排名頭六名)

### 1. 金齡男士:不做「獨男」,珍惜「志同道合」

金齡男女首四位選擇相同,分別是「認識志同道合」、「可學習新知識」、 「擴闊視野」、「今生活有意義」(見圖表 5),但「金齡男士」將「認識志同 道合」排名首位(女士將之排名第四)。這顯示他們已不同於一般年長男士 獨來獨往的形象,害怕成為「孤獨老人」,珍視「志同道合」及「兄弟幫」 (brotherhood) •

### 2. 金齡女士:「擴闊視野」、「學習新事物」

這一代的「金齡女士」學習機會仍然是不多,學歷不高,因此他們珍惜學 習新事物的機會,以擴闊視野為首要目標,其次是「學習新事物」及「令生 活有意義一。

### 四、建議

### 1. 呼籲社會有必要認知「金齡男士」的存在、需要與潛能

男士一直給人默默工作的印象,直至有一天,他們一一稍稍退休,社會也 未必發現他們。從迷惘到迷失,他們漸漸步向老年,靜默無聲。然而,在 是次研究中,我們發現「金齡男士」仍然熱血,而且對事物專注、認真而 投入,也有為他人貢獻的氣魄。他們在職場累積豐富經驗與識見,退休後 仍然「有心有力」。當然,「金齡男士 | 也有其獨特的需要。隨著香港人口 高齡化,現時 50歲或以上的人口比例已達 35.38%(2,501,642人),到 2021 年(即十年後),更會增至42.71%(3,272,300人)。除了處理其需要外,他 們也可以成為建設的強大力量,香港社會有需要認知「金齡男士」的存在, 並發揮其潛能。



### 2. 服務更具策略性及針對性,讓「金齡男士」重燃心火,越燒越旺

業界有需要反思,大家正在塑造的環境,是否「第三齡友善」(Third Age Friendly)?是否能有助滿足「金齡男士」的獨特需要?服務的設計是熄滅他 們的心火,還是擴建平台,協助他們重燃心火,越燒越旺?是次研究發現 了幾個重要的元素,有助搭建「金齡男士友善」的平台,包括:

- 活動要有品味,有新鮮感而且具挑戰性;
- 活動要有安全而自主的空間;
- 付出價格雖不用太便宜,但也要合理;
- 活動要有團體感、認真,並具發展「兄弟聯繫」(brotherhood)的向度;
- 活動要對社會具影響力 (impact)

### 3. 呼籲「金齡男士」為「老得好」,好好準備,積極參與

隨著香港人的健康不斷提升,「金齡男士」還有很長的的第三齡生活。如 何能「活得豐盛」、「老得好」、很視乎「金齡男士」是否能有所準備、保持「身 體健康」、「精神健康」及「社交健康」、甚至「越活越健康」。本研究便發現、 參與活動對於「金齡男士」的得著良多。不少名人如鍾普洋、李明逵、馬 時亨、大前研一等均在退休前便作準備,在退休後積極投入不同的活動, 享受「豐盛的退休生活」。故此,信義會呼籲「金齡男士」好好準備,好好 整理及處理自己在「身體健康」、「精神健康」及「社交健康」的需要,積極 參與活動。另外,雖然金錢並非萬能,良好的理財也有助「金齡男士」有 更豐盛的退休生活。

### 4. 延續有關「金齡」男士及女士的研究

本研究為一探討性研究,隨著「金齡」人士數字不斷增加,我們有必要延 續相關之研究,以為服務及政策提供實證建議。

要學習爵士樂,必須先 認識這種音樂的起源和精神所在

的光芒

原味爵士樂淺談

爵士樂起源於十八世紀美國南 部,當地的非洲奴隸及其後代們 的民間音樂,在1865年美國內 戰結束,黑奴獲得自由後,這群 沒有讀過書,更加沒有正式學 習過音樂的民眾, 在困苦的生 活中,最初是靠賴一支班卓琴 (Banjo) 伴奏下,以歌聲唱出 心中對上主的讚美以及在日常生 活及工作中自然地唱出心中的苦 情,慢慢地成為爵士樂音樂中的 基礎風格——藍調 (Blue),這些 奴隸及其後裔也逐漸成為移居到 各城市的黑人爵士音樂樂手。



爵士樂早期在美國不同城市流行起來的時候,影響了當時在軍樂隊及民 間樂隊等主流音樂團體,而當時美國的樂隊大多是以銅管樂、木管樂以 及敲擊樂作為主流樂器,因此大部份銅管樂器如:小號(Trumpet)、短 號(Cornet)、圓 號(Horn)、上 低 音 號(Euphonium)、下 中 音 號(Baritone Horn)、長號 (Trombone) 及大號 (Tuba)、木管樂器如:長笛 (Flute)、雙 簧管 (Oboe)、單簧管 (Clarinet)、色士風 (Saxophone) ;敲擊樂如:沙槌 (Maracas)、三角鈴 (Triangle)、手搖鼓 (Tambourine)、小軍鼓 (Snare)、釵 (Cymbal)、低音鼓 (Bass Drum)、貝斯 (Double Bass) 以及在後期 1904 年才 正式首度生產又名爵士鼓 (Jazz Drum) 的套裝鼓 (Drum Set), 這套裝鼓發 明是因為原來的樂隊一般要4至8人負責敲擊樂部份,每人負責一種敲擊 樂樂器,但由於有時候敲擊樂樂手人手不足,因此專業樂者在 1890 年首次 嘗試把所有以上的敲擊樂器放在一起由他一人敲奏,初時要面對最大的挑 戰,是要設計一個打低音鼓的腳踏,因此初期爵士鼓的低音鼓部份仍然是 由獨立樂手負責。

爵士樂起源的初期,在一般平民百姓最普遍使用的樂器就是小號、短號、 長號及敲擊樂,通常家庭背景比較好且受過教育的人,才會使用簧片類樂 器及其他樂器,而且並不著重樂理、樂譜、文字及教學法等,後來由住在 美國當地的英國牧師們,為黑人信徒在教堂內唱的爵士歌曲研究其樂理, 把文字及樂理加上,製作成傳授性高的樂理及樂譜,從而進化成為現在我 們學習爵士樂的理論及教學法。

歷世歷代爵士樂最具代表性的樂手分別有小號樂手 Miles Davis、Louis Armstrong、單簧管樂手 Benny Goodman、長笛樂手 Eric Dolphy、Herbie Mann、色士風樂手 Wayne Shorter、Kenny G.、長號樂手 John Allred、Ray Anderson、敲擊樂手 Charles 'Don' Alias、Sammy Figueroa、Max Roach、鋼琴手 Chris Anderson、George Cables 等等,與信義男爵樂團有共通之處,就是以男 士樂手為主,此外,以往著名的樂手都很少是年青人,大多是富有人生閱 歷的男士,他們承繼了起初爵士樂黑人音樂家手的精髓,就是把生活上的 喜、怒、哀、樂完完全全地透過演奏樂器來表現出來,成為活生生而又扣 人心弦的樂章。

很快,男爵將踏入第三個年頭,在此祝願各位男爵樂手忘記背後、努力面 前,為香港及世界爵士音樂歷史,一起創造最美麗的典範。

以你們為榮!



爵士樂的光芒源於深厚的音樂基礎, 需要多年歲月去建立,而不是 短時間可見的成就……

# 音樂夢同行

## 人生 Prelude

「信義男爵樂團」指揮尤健鍾訪談

現任「信義男爵樂團」樂團指揮及色士風班導師,具有豐富的音樂教學經驗。尤健鍾一生與音樂結下不解之緣。早年,他以音樂人身份接觸音樂,投身音樂事業;現時他則以導師身份教授多個樂團及班組。他是首位香港華籍英軍陸軍駐港樂團的音樂總監兼指揮、多間中小學及福利機構之樂器導師,多年來他願意付出自己的知識和時間,培育不同年齡背景人士,學習音樂。

尤 Sir,指揮著一班「信義男爵樂團」學員,一首首膾炙人口的抒情樂曲在課室裡悠揚飄逸。一班年過半百的金齡男士手執長笛、單簧管、色士風等組成樂隊,演奏起抒情典雅的樂章。樂曲固然動聽,但這位指揮樂者背後的音樂故事亦同樣感人。



#### 結緣音樂

「信義男爵樂團」導師及樂團指揮尤健鍾先生(尤 Sir),一生與音樂結緣, 十多歲起已對音樂產生濃厚的興趣。

年輕時自學小號,七十年代,穿梭於歌舞廳及演唱會表演,從中向前輩偷 師。不斷自學進修,提升自己的音樂造詣,並取得各項音樂資格。

1984年,尤Sir加入香港華藉英軍,擔任首位香港華籍英軍陸軍駐港樂團 的音樂總監兼指揮,其間更獲派往英國進修,學習英式禮儀及指揮,直至 1995 年退役。

2003年起,他對長者學習音樂有所抱負,故開始擔任長者樂團導師,同時 在多間中學、小學、教會開班教授色士風、長笛、小號、單簧管、長號、 圓號等銅管樂。

2011年,他開始為「信義男爵樂團」擔任導師及樂團指揮。

他大半生都從事音樂事業,由一個小型歌舞廳表演者,成為樂團指揮。多 年來,音樂伴他同行,音樂路上總有家人在身邊支持,回望精彩歲月,他 對音樂有著不一樣的感受。

## 敬業樂業

尤 Sir 的音樂天份與才華,從他成功自學小號及其他樂器已可見一斑。他 多年來無私地付出寶貴時間,傳授別人豐富的音樂知識,利用由教學經驗 累積的不同技巧教授各年齡組別之人士,特別是一班退休人士。他道出多 年的教學心得,教授成人與小朋友應抱有不同的教學態度,如小朋友需要 較多的愛心和耐性,但像男爵的學員都是第三齡的人士,需顧及他們的尊 嚴,站在他們的角度,體會他們的難處。他相信音樂不是年輕人專利,長 者學習音樂有助擴闊生活圈子及訓練腦筋。

他教導樂團快兩年了,受到學員的學習精神所感動,「學員以為勤奮練習 就行,但方法出錯,即使每天練十個小時也不會進步。導師的工作就是盡 力幫助他們,糾正吹奏方法和手勢。|無論練習或演出,首先要撰擇合摘 的歌曲,練習時認真並勤力,在演出時便能發揮出最好的效果。

在教授男爵時,他有一套導師的守則,要盡責、守時、謙虚,更要強化自 己的基本功,鑽研教授音樂的方法,用心教授。他更說:「教導學生一定 要用正統的音樂訓練。很多年長的學員一切由零開始,如果導師不認真教 導,他們會走很多冤枉路。學習樂器,練習基本功很重要,根基不好,以 後的路會走得很艱難。|





他教學認真,循序漸進的教學模式讓學員更能打好基礎,掌握自己的程 度,漸漸地提升音樂水平。此外,他亦同為第三齡人士,與男爵學員相處 融治,使他十分享受在樂團教學的樂趣。

## 享受音樂

現時他仍保持每天練習樂器,但會專注小號、長笛和色士風。走過浮華大 地,他以平常心追求更高音樂造詣。從前,音樂是為生計;現在,是生活 享受。他抱退而不休的心態,享受音樂帶給他的歡樂。

## 更上層樓

尤 Sir 一生與音樂結下不解緣,當中更有不同的體會,隨著歲月變得更享 受音樂。他一直以做好本份、教學相長及精益求精,作為教授音樂的理念。

最後,他亦以過來人身份,寄語男爵學員,希望他們更能享受音樂的樂趣 「音樂,是需要多年的歲月去建立,而不是短時間內見到什麼成就,若干 年後回首,會見到自己的轉變!」

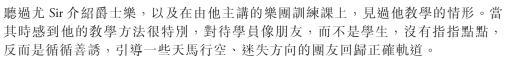


## 訪問者感想

「這次短短的訪談,加深了我對尤 Sir 的了解。他對音樂的熱誠及樂於栽培新人的態度,令人敬佩。」

林漢傑 (男爵學員)

「於訪問前,只在一次男爵俱樂部活動上



在訪問中,他談到以前和現在教學情況及比較,可以看出他的教授技巧是從十多年的教學經驗和生活智慧累積而來,尤其在教授長者樂器,較其他科目更不容易,但他仍帶著他深厚的音樂造詣和抱著一顆赤誠之心,給長者開闢另一種生活天地。|

梁日明 (男爵學員)

「訪問尤 Sir 的過程,令我感受最深的是他敬業精神,一直專注音樂,對音樂的堅持,認真教學,更切身處地地體諒學生的感受,盡量以合適的方法去教授學生掌握音樂。隨著歲月的增長,經驗的累積,對培育個人的成長起了重要的一環。他對音樂的熱誠與退而不休、充實生命的故事,啟發我開始規劃自己人生路!」

李美玉(「信義男爵樂團」計劃助理)



# 音樂 Heart

導師分享感言

一班專業導師要求認真、教導耐心, 引領著男爵學員踏上音樂路……

> 兩者並肩同行,分享歡樂時光, 也激勵著彼此的生命……













# 兄弟 Band 男爵天與地

本屆課程特別新增「男爵天與地——小型 Band 隊訓練」,共 32 位來自初班 及中班的學員參加,通過為期三個月的密集式訓練,讓不同級別學員都能 享受小型樂隊合奏的樂趣。參加者亦會走訪社區,以音樂回饋社會。

同工心聲:「是的,這個band隊特訓的意念跟熱播劇集《天與地》息息相關。 劇中人物命途各異,然而追隨音樂夢想不變,闊別多年 band 友共享美樂, 音樂裡笑泯恩仇。滴逢男爵學員分享年少組 band 夢,讓我們忽發奇想:『男 爵也能有他們的《天與地》嗎?』於是,是次服務應運而生。過程中不乏挑 戰,特別是 band 隊為多元音樂小組,溝通度向較複雜(相對地,合唱團則 注重指揮與團員間交流),樂器種類較多,各 band 友的音樂背景,喜好及 造詣或有差異,要奏好一曲似乎不易。此外,初班及中班學員同時參與特 訓,導師以班組及小隊督導形式進行,有別於傳統班組訓練。感謝導師悉 心教導,學員投入參與,成就這項不可能的任務!|

Alan (計劃總監)





# A Cheerful Man 男爵愛創作

#### A Cheerful Man

(Sept, 2013)

Composition team: Men in Jazz (Louis, Peter, Tony)

Composer: Alan Lyricists: Louis, Alan Rearrangement: Vincent

#### Allegretto 108











男爵同工與幾位學員攜手合作,創作了他們首支歌曲《A Cheerful Man》,盼望以正面歌詞訊息,鼓勵第三齡人士保持積極、樂活的人生態度。













「在這人海中能認識到一班有共同興趣的朋友們,我只能説『感恩』。能夠被安排 一起參與男爵的創作,我也只能説『感恩』。我希望上天的恩典會賜給我們所有每 一位男爵朋友們,賜他們健康、和諧與快樂。」

龔鏡泉 (男爵學員)

「茫茫人海中,一班陌生人從素未謀面到認識加深,互相關懷,一起找尋人生下 半場精彩音樂夢,繼而一起創造這歌,實在感恩不盡,願意被神使用,藉著這歌 更能幫助別人,令更多人得著,感謝主。|

姜忠誠 (男爵學員)

「年青的時候,組過樂隊。在私人舞會、船河等地方伴奏,追求的是速度,比較 誰彈結他的手指比較快,誰打的鼓最緊湊。就算是同台表演,競爭的都是個人成 就。四十年後偶然學上色士風,少不了和同學一起合奏,發覺今天研究的是如何 融合,如何令音色優美,如何演繹樂章的神韻,擔心的是如何配合其他人,令每 部份都充份發揮。合奏好一首曲的樂趣,要形容?就是樂在其中!

回想起來,從鬥大聲到鬥細聲,從鬥快到追求融合和諧,可能是每個樂手都必經 的階段,但如果沒有這個偶然,精彩的人生就是少了一份,少了享受樂器合奏的 一份。|

盧鑑星 (男爵學員)



「『男爵』為第三齡男士開拓音樂生命,然而『爵』所指必然是『爵士樂』,它是一個音樂領域,有別於古典樂及流行曲。在樂團成立兩年,而學員造詣達至相當水平之際,《A Cheerful Man》能提供一個新方向,引領學員訂立新目標,繼續努力成長。」 鍾偉波(男爵學員)

「在數月之前已聽聞 Alan 正著手籌備,為『信義男爵樂團』創作一首代表歌曲。到了最近,我接獲通知,將會聯同幾位師兄,在第二屆畢業典禮時演繹這一首代表作品。當接觸歌曲的示範版本後,我發覺除了旋律動聽外,歌詞內容亦道出了男爵學員心聲,十分有感染力和共鳴感。當試唱時,心中激動亦隨之而起,真是一首美妙樂章。本人能夠參與其中,實在感到非常榮幸!謝謝!」

范成林 (男爵學員)

「很高興能夠首次為『信義男爵樂團』編曲,當我收到歌曲時,覺得旋律帶來的感覺輕鬆、生動,而歌詞的大意都是圍繞著分享音樂的快樂和夢想的追尋,令我更有動力為他們對音樂的熱誠而編這首歌。知悉大部份的團員都是業餘樂手,在編曲的時候,都要因應樂手的程度和樂曲進行而作出調整,並不失樂曲的特色,所以都有一定的難度。希望男爵們能夠享受演奏這首屬於他們的樂章,並感謝男爵樂團給予我機會去分享上帝給予我的恩賜。」

陸尉俊 (中文大學音樂系學生)



## Men United 男爵俱樂部

男爵俱樂部,目標讓學員進一步開闊音樂視野,緊貼其生活興趣與需要, 亦為其建構出理想的社交平台,建立男士手足之情(brotherhood)。過往一 年俱樂部專題包括:「新春團拜」、「輕鬆郊遊樂」及「品酒初嚐」。同時, 本活動新增了班組表演環節,透過固定每月一次的表演平台,為學員建立 音樂目標,打好音樂基礎。活動推出以來,反應熱烈,深受學員歡迎。





## 輕鬆郊遊樂

男爵們到訪南丫島,遊山玩水之餘, 亦為島上居民送上美妙樂曲

















Jazzing up everywhere... 音樂令一片天空樂起來……

音樂的天空有多高,都發自 音樂追夢者的熱切與渴望……





### Sam 對音樂的熱切 與渴望,就是……

# 最緊要好玩

樂增巨星許冠傑訪談

許冠傑 (Sam),香港著名創作歌手及演員。 1970 年代,開創香港粵語流行曲潮流,創作 了不少耳熟能詳金曲,包括《半斤八両》及《浪 子心聲》等。許冠傑先生在香港樂壇地位崇 高,被尊稱為「歌神」、「香港樂壇巨星」、「香 港流行音樂祖師」及「廣東歌鼻祖」。

2013年8月10日,「信義男爵樂團」計劃總 監、同工及學員代表,登門拜訪許冠傑先生 (Sam),邀請他為特刊分享,暢談他多年音 樂路途上的心路歷程,並藉此鼓勵我們一眾 即將畢業的男爵學員。



## 開創音樂路

作為開創粵語歌曲先河的天王巨星, Sam 認為是一個機遇。「記得當時我 需要為電影《鬼馬雙星》創作主題曲及插曲。我心想,作為粵語電影,如 配上當時流行的英文歌曲,總覺得格格不入。於是,我便嘗試為歌曲填上 粵語歌詞,未想到觀眾反應這樣好。」相信熟悉 Sam 的朋友都聽過風靡一 時的《鬼馬雙星》及《雙星情歌》,不少人以為這兩曲是 Sam 第一首粵語流 行歌曲,「其實我第一首創作的粵語歌曲是《鐵塔凌雲》,是當時與兄長許 冠文先生外遊時創作的,他先創作歌詞,然後我才配上音樂,與傳統的創 作歌曲截然不同。 | 是如何突破這傳統?「可能是因為我童年時常接觸粵 曲,學懂不少花腔拉音,以致我能夠把歌曲旋律靈活地套在歌詞上。」粵 曲與 Sam 的音樂路看似拉不上關係,但原來正是粵曲技巧造就他創作了第 一首流行粵語歌曲。

## 最緊要好玩

在眾多作品中,我們選擇了 Sam 的名曲《最緊要好玩》作為文章主題,因 它是不少男爵喜爱的金曲,也道出他們在人生下半場的心聲。就此主題筆 者了解過 Sam 的創作思路,「我相信以玩的心態來面對人生不同的事,才 能享受其中,做到最好。」Sam 把自己的想法套到歌詞當中,正面地鼓勵 聽眾享受生活。「《浪子心聲》可以説是我最喜歡的一首作品,因為我很 喜歡字裡行間,滲透出看透世事的味道。」曾經有人如此形容 Sam,「Sam 是高級知識份子,卻『紆尊降貴』,用俚俗風趣的手法,走進普羅大眾之中, 以小市民的價值觀和語言去抒發他們的心聲。Sam 地位崇高,因為他不僅 單純玩音樂,而是期望透過他的歌曲,對社會起一點教化作用。」命裡有 時終須有,命裡無時莫強求,你的人生,有被 Sam 的歌曲感染過嗎?

#### **泊夢不忘父教**誨

Sam 熱愛音樂,自小便與友人組成樂隊、參與大小表演,以音樂俘虜廣大 聽眾的心,但原來 Sam 爸是很難被俘虜的。「我玩的是歐美曲風音樂,一 來父親比較傳統,不太接受這種曲風;二來他希望我專注學業。正因如此, 我花了約八至十年時間才能讓他逐漸接受我的音樂。記得當時父親明言, 我必須考上大學才能繼續玩音樂,故此我十分努力讀書,誓要考上大學, 延續我的音樂夢。 | Sam 畢業於香港大學心理學系。在學期間, Sam 除了 兼顧學業外,亦為電視主持節目《Star Show》及於不同場合組 band 獻唱, 追逐音樂夢之際,亦不忘父親的教誨。

#### 退休牛活多姿采

現時 Sam 很享受其退休生活, 閒時最大的樂趣是一大班朋友夾 band 玩音 樂。是次訪問,我們有幸參觀了他們的 band 房,各樣樂器齊備,如套鼓、 各類型結他及電子琴等。據說,他們每週都在此 band 房 jam 歌玩音樂,一





## 另野 MFN in JA77





## 訪問者感想

「慶幸有機會參與 Sam 的訪問-我的偶像!雖然貴為「神級 | 歌手,但他 待人親切有禮,對我們的提問詳盡回應,並對簽名及拍照等要求欣然應 允,絕無半點『大人物』姿態。Sam 踏上音樂路途數十載,但到今天仍對音 樂充滿熱忱及投入。相較現今人士對事物只有『三分鐘熱度』之態度,實 是唏嘘。|

關永賢 (男爵學員)

「今次與 Sam 交談,感到他為人非常友善,雖然貴為 super star,但完全沒 有架子,更十分健談。近距離欣賞 Sam 夾 band 玩音樂,超正!他一提起結 他就能忘我的與音樂融為一體,完全不需要任何樂譜和歌詞就能和 band 友 隨心地夾起歌來,超勁!亦証明其音樂造詣十分厲害,而他對音樂的熱誠 亦值得我們學習。|

鄧沃倫 (男爵學員)

「訪問後,有幸欣賞到 Sam 與友伴夾 band 的情景,就如同坐在演唱會前排 一樣,十分雀躍。Sam 熱愛生命、樂於助人及積極正面的態度,最值得我 們學習。」

吳培謙(「信義男爵樂團」樂團統籌)





男爵 MEN in JAZZ





人生總有些時候會刻意尋覓,尋找自己的理想。然而,理想固然不易達成,而 著意尋夢也每多空手而回。

有趣的是,很多時不經意的「偶遇」,卻可能對自己有所啟發,建立起新的理想,並會令你鍥而不捨地去追尋與實踐。

#### 音樂「全接觸

加入「男爵樂團」,也是偶然。以往,與音樂的接觸,只限於收音機及電視節目上的聽與看;至於親身的接觸,可算是中學年代的音樂課。但這堂每週唯一的音樂課,卻又常常會被中、英、數的補課所替代。相對地,「男爵樂團」確實重叟無欺,提供一個實在的機會,讓團員與音樂「全接觸」。

「男爵」的樂器小組課程,不單不會隨時「被替代」,更能培養團員對音樂的興趣,大家以音樂作媒介,共享過程中的各種樂趣;部份團員可藉此緬懷年青時代玩音樂的樂事之餘,也重拾理想與興趣。

在我看來,「男爵」的樂團合奏,最是「難」「得」。「難」之處,在於合奏難 度較高;同時,合奏亦擴闊了團員的音樂接觸層面,超越個體去認識齊心互配 的重要,追求協調的音調,此又為當中所得。

#### 我的「家庭和樂」曲

「男爵」成員,各有不同的參與目標。對我來說,除了以個人前所未有的方式去接觸音樂,為未來的退休生活加添一點色彩外,更希望可以透過音樂,與擅長長笛的太太、吹法國號的長子及拉小提琴的幼子同室合奏,透過音樂,增加家人之間的話題及溝通,譜出「家庭和樂」曲。更長遠的是以這個「家庭樂團」,透過各類長者或其他社會服務團體,與市民大眾分享音樂的樂趣。

我明白,距離這個願望的實踐,還有好一段磨練與歷練,而「我們這一家」, 正努力不懈地向著此目標邁進。

「男爵樂團」確實能為第三齡男士構建夢想,同時也是我們達成夢想之途。我 實在有幸成為其中一分子。 從朋友處得知他參加了爵士樂團,滿有自信地吹奏單簧管,心中不其然泛起學習管弦樂器的衝動。我雖沒有音樂天份,仍然希望通過學習管弦樂,走進音樂世界,從而加深對音樂的了解和欣賞,更可接觸不同事物,擴闊自己的視野和體驗。

#### 當我碰上了長號

當我知道「男爵」招收新一屆學員,便毅然報名。由於對各種樂器的特性和所需技巧不甚了解,自己究竟適合哪種樂器,可謂一竅不通,只憑直覺選了色士風和單簧管。陰差陽錯下,最終參加了長號班(不知道是自己選擇了長號或是長號選擇了我!)。雖然不是自己第一選擇,但作為自己學習的第一件樂器,總是熱切期待第一堂的來臨。

俗語有謂:「萬事起頭難」,開首我也下了很大的苦功才能把長號吹出聲音, 漸漸再能掌握和跟上課堂的進度,加上每天練習,將勤補拙,終於能勉強 吹奏出簡單曲目。為加深對長號和音樂的認識,自己閒時也會上網找尋資 料和學習一些樂理的基本知識。

#### 獨樂樂不如眾樂樂

大約在學習長號兩至三星期後,有一天見管理處貼出通告,勸籲住戶不要 於晚間發出過大的音樂聲浪,以免影響其他住戶。看罷通告後,心中納悶, 自己的投入練習,讓低沉的長號聲音招來別人投訴。不過,「既來之,則 安之」,要練習總有辦法。只好躲在書房,關上所有門窗,來個閉關練習, 並盡量會避免於晚上十時後吹奏。男爵成員斷不會「將快樂建築在別人痛 苦身上」,只會將美樂與人分享,所謂「獨樂樂不如眾樂樂」。

日子一天天的過去,初段的日子可以說是蜜月期,在導師與各師兄的指導和鼓勵下,也能應付自如。當課堂過了一半,考驗才真正開始,同一個位置透過不同的用氣而發出不同的音階是非常難於掌握的,再加上音調、運氣、節奏和樂譜的變化,一次比一次要求高,開始懷疑自身的能力,有時真的以為快要吹到「氣絕身亡」!幸好我從未有過退出的念頭,唯一擔心只是影響到其他學員的進度。

自問並非一個出色的長號手,惟盼能在輕鬆愉快的氣氛下和一班志同道合的師兄們,渡過歡樂和無拘無束的晚上,就如願以償了!



# 我的長號和 My Trombone Fantasy

#### 學歸何處

我是個剛從教學工作退下來的中學教師,在臨近退休時,同事親友們總喜歡問我相同的問題:「退休後你有什麼計劃?去旅行?當義工?還是弄孫樂?」我通常都會回應說:「學一些自己以往很想學,但因種種理由而仍未能實現的。」,其實在退休前,我已開始留意「學歸何處」——哪裡有我想學的科目或興趣課程。

已踏入長笛班第二個年頭,實在非常珍惜和享受這些學習的日子。相信不少與我年紀相若者,年少時雖不致三餐不保,但能有機會上學已是非常幸福,更遑論學習樂器,那可是遙不可及,專為富貴子弟而設的玩意。投身社會後,一方面要應付繁忙的工作,另一方面為了工作所需,提升自己的晉升機會,晚上進修,多貯一兩個學位,不單絕不為過,甚至已成無可避免的常態。況且,還需要平衡家庭生活,想再抽出時間學習樂器,實在談何容易。去年參與長笛初班時,我還未退休,每次上課,只能用很少時間作衝刺式的練習,進步自然大打折扣,心裡還真有點內疚。

#### 與「眾」同「樂」

其實也曾想過在外面報讀一些樂器班,但一來,很多樂器班都是為青年人而設,二來 想到要和那些年青伙子一起學習,無論在反應和動作,都可能不及他們敏捷及靈活, 於是便裹足不前。相對地,在男爵樂團學習,學員們都了解大家的學習特性以至難 處,故除了能互相切磋、研究外,更有彼此關心和鼓勵,實在難能可貴。

長笛班除了學習吹奏的技巧,亦要學習怎樣去演繹不同的樂曲,在吹奏美妙樂曲時,每每會不自覺地陶醉於自我的音樂世界中。不過,我認為這樣並不足夠,因為這只是「獨樂」,若能做到與「眾」同「樂」則會更佳。雖然,我不能像郎朗(著名中國鋼琴家)般十指飛舞彈奏出澎湃的琴韻,也不能像馬友友(著名美藉華人大提琴家)般拉奏出扣人心弦的樂章,但若我能以笛聲,帶給人們歡樂,則於願足矣。

在此,衷心多謝基督教香港信義會、管弦樂坊和各支持團體,特別是 Alan (鄧光宇先生)、Ronald (吳培謙先生)、各位協助的職員和樂器班組導師不辭勞苦地提供各類協助,把這個樂團帶上軌道。





很多人說,老師是最難教的學生。我對這句話,半信半疑。

#### 夢想啟航

六、七年前,大膽地從自己的教學崗位,提早「下崗」,為的就是要再追逐自己曾 經熱愛的生活,而音樂便是我夢想的退休生活之重要一環。適逢其會,去年「信 義男爵樂團」招收新學員時,便「膽粗粗」地去報名,幸運地獲得取錄。於是另一 個「學生生涯」正式開始。雖然對色士風一竅不通,但以一個花甲樂盲的「老翁」 來說,機會成本亦不高。心想,學不上,也可以半途而「棄」!

老實說,經過幾十年的教學生涯,突然從講台走到台下做學生,對很多人來說, 都可能需要一段時間適應。不過,於我來說,做老師和做學生,同樣充滿樂趣與 挑戰。

第一課,由零開始。十個「高齡學生」,雞手鴨腳,盡展渾身解數地與手中的全新 樂器「溝通」,望著老師,一臉惘然。互換了老師與學生身份的我,十五隻吊桶, 七上八落,彷彿回到我熟悉的課室,唯一分別的是,這次我的身份是學生,而不 是「高高在上」的老師。

曾經是老師的我,充份明白一個老師的難處。面對一班「老而彌堅」,都曾在職場 上叱吒風雲,各有主見和尊嚴的退休「學生」,指導我們的尤老師相比以往我在教 學生涯遇過的,難上何止千百倍!眼見十個同學,有溫文爾雅的、有一言九「頂」 担一把汗。

#### 手忙「嘴」亂

正因為我是過來人,所以坐在學生位置的我,會盡量充分合作,發揮一個好學生 的榜樣:在課堂,集中專注,不高聲談笑,對老師亦尊敬有加;回家後,勤力練習, 絕不偷懶。不過,就算每星期付出過幾多努力,在老師面前都會變得手忙「嘴」亂, 帶回熟悉教室,回想起面對著躲懶學生時,那種哭笑不得……

#### 演好自己的角色

都不時提醒自己要把角色「演」好。哪怕你是六歲稚子,還是六十歲的長者,敎就 要教得最好,學也要學得最好

經過六個多月的訓練, 在尤老師的 課程完結前把色士風吹好。我亦深信,這課程會給我帶來一個難忘的學習體驗, 和一班志同道合的「老」朋友。

資深同學們,世上無難事,只怕有心人。讓我們繼續努力,在十一月的演奏會, 再下一城!



#### Graduation

前幾天,「信義男爵樂團|樂團統籌吳培謙先生 (Ronald)來電,希望我在今年的《男爵樂團畢業特刊》 寫一篇感言。本來問題不大,但 Ronald 要求文章篇幅 是五百至八百字,這對我來說,可有點困難了。因為 自離校園後,放下筆桿已有一段頗長的日子,而且亦 鮮有撰寫這麼長的文章。不過,既然答應了,就唯有 盡力而為;必要時,只好跟跟潮流,玩玩拉布,攪攪 量化罷了!

#### 退休生活多姿采

不經不覺,離開職場已逾兩年,參加男爵樂團的單簧 管課程亦一年多了。作為一名第三齡的退休人士,我 要多謝信義會給我這個機會,找到了自己的興趣,也 認識了一班新朋友,一同練習、一起夾 band,在平淡 的退休生活中添上姿采。

photograph (IS

本來我對音樂的認知,只局限於聽歌以及隨著歌聲去唱,還有的就是記憶中在小學時所學到的樂理皮毛,樂器可是從未沾手。有幸,在這一年多以來,得到導師 Miss Chan 的悉心教導,總算有所寸進。雖則,在班中我是成績最差的一個,然而,一首簡單的樂曲,勉勉強強也能應付得來。

#### 拳不離手 曲不離口

其實,學了年多才有這個成績,自己也不太滿意。回想起來,主要是因為我沒有付出足夠的時間去練習。正所謂:「拳不離手,曲不離口」。所以,想藉此提醒各位有興趣學習樂器的朋友,莫以為每天練習十五分鐘便可達標,以吹奏為例,單是練嘴型、呼吸、用氣已不簡單;還要有眼、耳、口、手的互相配合才可。每天,最少要有半個至一個小時的練習,才易於上手。當然,若能抽更多時間練習則效果更佳!至於在家中練習,如何避免被投訴有噪音,就請自行斟酌考量了。

#### 一起努力 再創傳奇

我相信,曾參與第一屆「男爵樂團」課程的同學一定會記得去年9月22日的「信義男爵樂團一第一屆音樂分享會」吧!當日的情景,至今仍常在我腦海中浮現。全體同學、樂團各導師及工作人員的共同努力,造就了一個相當成功的音樂晚會。11月3日的第二屆畢業音樂分享會,距今尚有三個月,到時會有怎樣的音樂成果與大家分享?我可是期盼滿懷!

最後,不得不在此多謝男爵樂團計劃總監 Alan、樂團統籌 Ronald 和團隊每位在過去一年多的努力。樂團的運作較去年已有長足進步,發展方向也更見清晰,相信樂團定能朝著目標繼續邁進。同志們,努力!加油!



#### 由零開始

音樂、美術,都非我少年時所好。當時我只熱愛運動,籃球、足球、 乒乓球、游泳……樣樣皆能,更是足球校隊成員,在全港學界(A Grade)取過冠軍。後期,又對柔道產生濃厚的興趣,不斷苦練,參 加各項柔道公開賽,最後亦成為香港柔道代表隊成員之一,繼後也 考獲柔道教練的資歷。但對於音樂,仍是「零開發」。

直至十多年前,我與其中一位柔道學生一同報名參加二胡初班,才開始接觸音樂。不過,聽和奏的,主要都是中樂和中文流行曲。一個偶然的機會,朋友轉告「信義男爵樂團」招生,在多學一種西方樂器的求知慾驅使下,毅然參加了單簧管初班。開學初期,因為對五線譜毫無認識,加上那段時間工作繁忙,練習時間不足,學習可算艱苦。幸而,老師悉心教導、同學間互相鼓勵和支持,苦味回甘,學得非常開心。

#### 本非求人知 我自吹我心

希望有朝能學好這種樂器,吹奏出自己喜歡的樂曲(如二泉映月、 江河水),已是一種很大心靈滿足和享受。

正所謂:「我琴不悦耳,能作淡薄音,本非求人知,我自吹我心。」 願各學友繼續互相支持、努力學習,共享音樂的興趣。



「如果沒有你,日子怎樣過?」

説句實話,如果沒有「信義男爵樂團」,我退休後的生活,真是不敢想像。

#### 我過去的音樂教育

求學時期,主流的「正統」音樂教育,若非鋼琴或小提琴,就不是「正宗」的樂器。勉 強入流的,也只有口琴和牧童笛,結他只會在校慶或賣物會的日子,用來湊湊熱鬧; 至於流行音樂的電結他,就必然跟「飛仔」音樂劃上等號。但當時,偏偏就出了聞名 世界的「披頭四」,他們的勁歌金曲瘋魔著這群戰後嬰兒潮的樂迷。每天下課後,就 拿著原子粒收音機去追歌星:The Beatles、Beach Boys、Cliff Richard、Rolling Stone…… 另類音樂開始在我心中發芽生長。

雖然,日後在電子媒介工作, 經常都有機會和不同類型的音樂接觸,但總沒有時間 和決心去學一種自己喜歡的樂器。只是繼續在不同的平台從旁去欣賞、去觀摩。然 而,心裡也有想過自己會否有上台表演的一天。

雖然,當年的懶惰與胡混過關,沒有認真地實踐學習音樂,不過,慶幸今日,在我的 人生下半場,有重頭再來的機會。我找到了色士風這個相信可以陪伴我下半生的好朋 友, 重新發掘音樂的精妙、愉悦、沉鬱、興奮與期盼。打從輕狂歲月的《Rhythm of the Rain》、《When I Fall In Love With You》, 到今天的 Miles Davis、Kenny G,希望自己 可以重踏他們音樂的足跡,探索這個無窮的音樂宇宙,像殿堂級大師 The Beatles 般「横 越宇宙」——《Across the Universe》

回想那些年和老同學在異鄉拼搏的日子,在凜冽寒風中,凝望著行人隧道盡頭處的 老藝人,用他那沙啞沉鬱的鄉音,高唱著《Street of London》,端的是心同感受。他繼 而拿起手上的色士風, 悽怨地吹奏出《Do You Know Where You're Going To?》真是一聲一 淚,聽者無不動容。我們笑言,如果能活到老伯那把年紀,可有機會重遊舊地,我彈 你唱,齊齊「搵食」?

匆匆一别,轉眼四十年,回頭已是兩鬢花白,眼矇耳聾。可幸的是,對音樂的熱情絲 毫未減,當年的《Street of London》能夠在自己的色士風亮麗地響奏起來,希望不久的 將來,真的能和老同學在倫敦街頭攜手演出,願望成真。

對於色士風,從零開始,到今天差不多兩年,由無知到能夠成功吹奏自己心儀的歌 曲,那份滿足感、成功感,非外人能道;更感欣喜的是,一群來自五湖四海的同路人, 在互相支持、相互砥礪中,擦出了人人眼泛淚光的音樂火花,那種莫名的喜悦,使我 們的退休生活倍添色彩。期盼我們這群第三齡弟兄,在音樂道上同步共行,栽出豐碩 的果子,回饋社會。

## 音樂・無疆界

Boundless Joy of Music 唐志強

#### 快樂不知時日過

時光渺渺,歲月匆匆,人過中年,時間似乎過得特別快,加入「信義男爵樂團」眨眼已過大半年。回想最初加入樂團,僅抱著姑且一試之心情,豈料此一五音不明、節拍不分之鄉巴佬竟獲取錄,喜出望外之餘,仍不敢奢望將來有任何實質成果。

#### 男爵兄弟情

但正如聖經所言:「神的安排,自有神的美意」。 經過大半年的音樂旅程,礙於個人資質,對於 色士風的認知,至今仍屬門外漢水平。但神的 美意,卻體現在導師的專業精神及十位學員的 互相扶持之上。尤老師的諄諄教誨及耐性,特 別令人感激。學員之間的無私分享及鼓勵,也 使人真正體會何謂「音樂·無疆界」。十位年過 半百之暮年漢子竟能一下子重拾求學時期之心 情,摒棄過往二、三十年間職場上利害權衡、 優勝劣敗之心態,感覺實在暢快!



至於個人感受至深者,乃尤老師於課堂上經常 提醒學員,吹奏樂器時,聲音不要太霸道。初 時對此頗不以為然,惟經歷大半年之反覆體驗, 漸漸領悟到,當一夥人合奏一曲,實在需要每 一位成員的互相配合,讓主調、副調突顯層次 感,旋律才會優美。這樣的效果,需要整體創 造,當中每一位演奏者都同樣重要,亦惟有大 家能放下逞強之心,方有作為。

「謙卑的人才會得著」! 為此感恩!

最後,實在要多謝梁國華班長;梁班長之帶領 和鼓勵,使學員們能經常有機會聚首一堂,溫 習課堂上之功課以及改善各人不足之處。當然 更加要多謝「信義男爵樂團」的計劃總監鄧光 宇先生、樂團統籌吳培謙先生、樂團導師與及 所有職員;他們付出之努力,使樂團得以順利 運作。我也衷心希望樂團持續發展,能更上一 層樓,使更多學員投身與體會音樂無疆界之樂 趣。

## 奇妙之學習歷

#### A Wonderful Journey

五十後的一代,成長期每多艱辛,能夠順利完成學業,已然十分幸運。那些年,物資匱 乏,舊校服、舊書本、舊玩具等非常普遍。至於音樂器具,幾毫子之口琴或牧童笛,尚 且只是眼觀之物,而學校音樂室之鋼琴,更是高不可攀,未經老師允許而擅自觸摸,定 必先被班長「記名」,「罰企」隨之。

#### 苦澀 vs 歡欣

畢業後投身社會,拼命工作,今日也可算是所謂中產一族。每日於住處屋苑,眼見小朋 友及青少年拿著各種樂器,於下午及黃昏時,更會聞得樂聲交錯。但當細看各人面容及 聆聽音韻,似乎「苦澀 | 比「歡欣 | 者多。或許他們是「被安排 | 學習吧?!

職場搏殺凡三十餘年,已屆「天命之年」的我,隨緣引退。雖不用上班,惟跟進女兒升 學及兼任顧問一職,頗為繁忙。曾有書友相邀共唱粵曲,但自知唱功「驚人」而未敢應 約。然而,童年時學習樂器之夢想卻湧上心頭。剛巧閱報得悉前美國總統克林頓退休後 學習色士風,有型有款,而且更能於學習不久即可上台表演……

#### 幸甚、幸甚

在友人推動下,一鼓作氣膽粗粗地往「男爵」報名。誤覺色士風乃冷門樂器,心恐未夠 人數開班,誰知取錄與否還要經過篩選,而應考之期更適逢身在英國。可幸「男爵」尚 有其它考期可作安排,結果終能如願,幸甚、幸甚!

一個五音不全,不懂樂理,亦不知拍子為何物之「呆子」往學樂器,頗使家人及友儕愕 然。幸得太太及女兒支持,前赴英國求學之女兒更盼約他日放假回港時,能聽到爸爸吹 奏出悦耳的「歌仔」。

上課初期,回家便立即於樂書上配以簡譜,恐防忘記;後來經尤老師及同學提點,始知 不是正道。類似各式各樣之錯誤不知凡幾,可幸尤老師諄諄教誨,體諒愚魯,而同學更 不吝指導及鼓勵,深感慶幸之餘,更倍加珍惜。此等情誼,於今充滿怨忿、戾氣及謾罵 之社會氛圍下, 更覺難能可貴。

轉瞬間,上課已逾半年,雖覺稍有進步,但自知進境仍強差人意,未能一次過輕鬆隨意 地吹出沒有走音及音量協調之「歌仔」。人貴乎自知,定必加倍努力練習,不恥下問, 盼能將不足之處盡快調整,趕上大隊水平。



很多朋友問我,為何到了這把年紀還要不斷學習音樂和 各類樂器?其實學習音樂一如做運動,除可培養恆心和 毅力外,也可在學習過程中增強自信。雖然,遇到挑戰 和困難在所難免,但若能勇於克服和面對,那種滿足和 成就感,實在難以言喻。

我自小學習結他,還記得初學時,曾因長時間按著結他 弦線而令左手的四根手指紅腫刺痛不堪,甚至流血發 炎。當時我也想過放棄,但靠著堅持和不斷努力,最後 通過這難關,使我在結他領域上,繼續學習與探索。

#### 我的「本錢」

去年,基於興趣參加了「信義男爵樂團」的電子琴課程, 導師熟練的指法、隨韻有致的彈奏,我仰慕不已之餘, 亦擔心自己會應付不來。對於琴鍵樂器,本來我是一竅 不通的,幸好,我的手指和手掌關節因為長期練習彈奏 結他而變得相當靈活,當要處理一些初階鍵琴和弦以及 單音彈奏時,還可勉強達到基本的要求。此外,以往接 觸各類音樂及參與結他表演的經驗,也令我累積了不少 「本錢」:今日我擁有的節拍感和領悟力,絕不比年青 人猻色!

其實結他與電子琴亦頗為相似,例如兩者都需以雙手彈 奏、同樣可以通過和弦進行 (Chord Progression) 來演繹樂 章。説到作曲,基本上所有音樂理論、和聲概念(包括 爵士音樂)均可應用於兩者。當然,它們亦有不同之處, 結他最少可選擇帶電和不帶電兩類,而電子琴就必須帶 電了。至於音色和表演方面,結他相對要求較高,演奏 不同樂曲時,可能需要配備不同的結他和弦線,以達到 對音質的要求, Flamenco和 Classical 的結他演奏, 就是當 中的好例子。此外,結他的彈奏技巧也較千變萬化,理 論上,彈奏電子琴是較易於學習和掌握的。

#### 我的學習座右銘

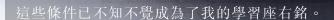
**加州村** 

不過,無論是學習結他或電子琴,如要成功和有成果,

DEPT TO DESTRUCT TO THE STATE OF THE STATE O



- 1. 對學習的樂器具有濃厚興趣(interest) 和熱誠(passion);
- 2. 專注 (focus) 和主動 (pro-active) 學習;
- 3. 定時 (regular) 及堅持 (insist) 不斷練習 (practice) ;
- 4. 樂意與人分享



雖然現時我尚未成為退休一族,可以付出的學習時間相 對有限,但我也會盡我所能,跟樂團的其他師兄一樣, 不斷努力,向著目標奮鬥。

## 學琴感言

Strike the Right Chord 張廼清



## 樂在生命曲長奏 Rhythm of Life 吳如乾

男爵 MEN in JAZZ

月亮的清輝灑在床前,收音機正播放著悠揚的樂曲。已是深夜三時多了,但 我因為擔心自己的病情,久未能眠。隔數張病床,病者的親友已連日徹夜守 候床前。突然我聽到連連喊聲:「姑娘、姑娘……」直覺告訴我,那位病友, 恐怕已靜靜地走了。我心中一酸,心想自己何時會步他的後塵呢?

辭掉工作,百無聊賴,就好像缺乏燃料的汽車,失去動力。就是朋友相邀,

#### 再遇春風

出院靜養中的某日,瞥見報章上信義會招考男爵樂團成員的廣告,原像死寂 的心湖,彷再遇春風,泛起陣陣生命漣漪,勾起了自己當年渴望加入樂團的 心願。今見良機出現,定要好好把握,因為我深信自己還抱有理想、有夢要

加入樂團後,時在家中練習長笛,久而久之,便覺有點納悶。忽然想起,那 些年遠足途中,曾見一名長者,在山腰的休憩平臺,獨自演練色士風;亦有 見過另一山友,撐起兩把傘來隱閉自己,埋首其中苦練小提琴。於是我決定 東施效顰,帶笛上山,林中吹練。忘我吹奏中,突然,嘩啦嘩啦的下起傾盤 大雨來,幸好附近有涼亭可以暫避。其時四野無人,正好再吹練一曲《茉莉花》 以自娱。惟笛聲似乎不受歡迎,風和雨向我咆哮回應,四周的樹木又不停向 我搖頭。當時我想,若能應景吹奏出像《Rhythm of the Rain》或是《Laughter in the Rain》之類的歌曲,以風雨聲作背景音樂,將搖晃的樹林當為揮手鼓勵的群 眾,此情此景,豈不美哉?

又有一次,我在房中練習《薔薇之戀》,剛巧太太放工回來。不過,這次她沒 有像往時般聞笛驚逃,於是我投入十足的感情來吹奏,希望能向她傳情達意。 笛聲高、低、緩、急,錯落有序,一曲吹罷,自己亦覺滿意,但猶比不上從 背後傳來太太的讚許:「咦,吹得幾好聽喎!」來得滿足。

後來,我又參加了樂團的小型 band 隊,和幾位樂友一起夾 band。你彈我奏, 談談説説,感覺是良朋聚會。若成功奏罷一曲,大家都會相視而笑,樂也融 融。

現在,我差點兒完全忘記自己是個危疾人士,也懶理醫生說我只有短暫生命 的預告。我只知每天透過長笛吹奏,快快樂樂地譜出自己的生命樂章。最後, 也藉此向 Alan、Ronald、邱姑娘、Sunny Sir 和男爵樂團所有工作人員致謝。

#### 樂天戰士

我是「沙士」康復者,但我日日哈哈哈……

今年是「沙士」十週年,電視上的回顧特輯,訪問了一些「沙士」康復者。在他們 的心聲中,難免或多或少,帶著一些傷感的回憶,又或許心情至今還未能平伏下 來。對於「沙士」給患者,帶來怎樣的心理和生理上的後遺症,我可是絕對理解

然而,「沙士」對我來説,只是一個名詞或一個歷史片段而已。雖則「沙士」一役, 也直接或間接地將我的至愛親人,帶到了另外一個世界去,但若你問我現在快樂 否?我一定會大聲而肯定的告訴你:我很快樂!

也許我是一個天生的樂觀主義者。想當年,在康復期間,曾有社工向我進行問 **卷調查,要我給自己一個快樂指數,其時其境,我依然給了自己八分(十分為滿** 分)!為何要不快?活著就是快樂嘛!

更何況現在的我,因緣際會下,加入了「信義男爵樂團」這個充滿正能量的大家 庭,開展人生旅程裡,另一篇快樂樂章:話説,某日偶然翻開報紙,驟見廣告登 著「信義男爵樂團」招收退休及準退休人士學習樂理樂器,而且只限男性,樂器 選擇更有色士風、長笛、小號……腦海中隨即出現自己「型」似 Kenny G 般吹奏 色士風的景象,耳邊更彷彿響著「粉絲」們:「嘩!好有型呀!」的尖叫聲。

但好事總多磨。面試當日,「考官」有言:「你的牙似乎與色士風無緣。不過,你 的唇形與長笛卻極之合襯。 | 既然,專業評委如是説,我惟有棄色土風而轉投長 笛懷抱去。

快樂的日子常常是短暫的。苦學半年長笛,正覺得有些進步時,卻因工作關係(本 人仍未能退休) 而無暇上課,不得不結束首段男爵的快樂日子。

這個世界總是滿有機會的,只要你不輕言放棄。

第二屆男爵又招生,一看章程,噢!今次更有電子琴可學——一幅自彈自唱、樂

不可支的畫面又不期然在腦中 泛現。好!一於重出江湖!就這 樣,在男爵裡的第二篇快樂樂章 由此展開。

在這裡,可以和一班志同道合的 老友們夾夾 band、唱唱歌、跳 跳舞,亦有機會為大家作出一些 「正能量」的貢獻, 這些快樂, 非筆墨所能形容。

執筆至此,猛然想起,後天還要 夾 band 演出,只好乖乖練琴去 也:「你問我愛你有多深,我愛 你有幾分……」總而言之,由頭 至尾,就是一句:「男爵精神, 快樂人生」!哈哈哈!

# The The

The Tough 'SARS' Fighter



#### 雀躍與擔心

自加入「信義男爵樂團」,由初班到今天快將畢業,在過去一年多,結識了很多志同道合的朋友,每天也享受著吹奏之樂,令我的退休生活十分充實。回想剛退休時,日日無所事事,半年下來都無法適應,正當不知如何是好時,我太太通知我從報章獲知「信義男爵樂團」招募學員,鼓勵我報名參加。我當然十分雀躍,但又不無擔心,因為平日除了愛聽音樂之外,從未學習過任何樂器,對音樂可謂一竅不通,恐怕被樂團拒之門外。但另一方面,放棄嘗試又怕錯失良機,猶豫不決下,惟有先致電查詢。經鄧生(Alan)解釋,樂團是歡迎音樂由零開始的人士參加,我才放心報名。就這樣,我加入了男爵樂團的色士風訓練課程。

開班了,但興奮未過,問題已來。第一堂,全班同學都能夠吹響自己的色士風,唯獨是我一人例外。到了第二堂,情況依然,真是十分沮喪。幸好,班中有位同學見我了無心機,便主動教我調整嘴型及吹氣的氣道。回家後,依法練習,到了第三堂,我終於吹響了色士風,實在開心至極。這位師兄至今,還是經常與我分享吹奏心得,令我獲益良多,在此真要再次多謝盧師兄!

#### 思前想後

學習期間,相信大部份同學都會遇到一個同樣的問題,就是在練習時,如何避免音量騷擾他人。由於我家住屯門,便選擇每早踏 20 分鐘單車到屯門河盡頭,遠離民居,對著青山灣海邊,放心練習。半年後,我已完全感覺到吹奏的樂趣了。自此,我堅持練習,然而,或者是因為年紀已大兼且過份用力,引致手指痛(彈弓指)及嘴唇痛等情況出現,這可能與我在退休前曾經中風有關,當時腦出血後凝結的血塊壓著了視角神經導致只剩餘三成視力,行走亦無法平衡,需要留院治療好一段時間。其間不自覺地思前想後,深感沒有任何東西寶貴得過生命及健康,心想只要能夠康復,其餘甚麼都不再重要。幸運地,三個月之後我完全恢復正常,行動亦無問題,真是感恩!

#### 與樂器的「緊密溝通」

得此經歷之後,自覺世事難料,特別珍惜時光,於是我便有動力每天與樂器「緊密溝通」,而音樂也起著治療的作用,令人怡情養性,身心愉快。由毫不認識音樂到今天可以用樂器與人分享樂曲,的確是賞心樂事,興奮莫名。希望我們一眾團友能繼續努力學習,享受音樂人生!

最後,在此衷心感謝各位導師的悉心教導,循循善誘,也特別多謝鄧總監、 Ronald 及邱小姐對我們照顧和悉心安排。



每逢星期五的早上,我從天水圍驅車前往沙田大水坑,與另外七位來自不同地區的學員,學打爵士鼓,由零開始,至今已差不多大半年了。最初是八個人,到現在也是八個人,當中從沒有想過放棄,大家都很珍惜這個聚首一堂學音樂的機會。從開始時雙手總是不聽使喚,到今日能擊出稍為像樣的樂曲,實在花上不少時間與心力反覆練習。有幾位學員還參加了合奏班,愈打愈起勁。曾見過一位學友的鼓棍「傷痕累累」,差不多要報銷,其練習用功之勤,可見一斑!我們這班第三齡學員,學起音樂來,可絕不比年青人遜色,對音樂的熱情,更是有過之而無不及!

我們這個年紀,雖則已「退下火線」,但仍是滿有選擇的,與 其無所事事,沉悶又乏味地過日,何不積極地實現年輕時的夢 想,勇於追夢,「打」出多姿多采的人生樂章!

## 鼓動人生

Life Beat

卓更華

敲擊樂及爵士鼓初班

参加「信義男爵樂團」的樂器小組課程已有八個多月,過程並不見苦,但樂卻很多,僅抒記當中感受一二,與諸位共享。

#### 學音樂要有「氣」有「力」

當初報名時,心想既然以前學過管樂,就選擇學長號吧。很難想像,原來學習這門樂器,要花上很大的氣力,首要的是雙臂有力:樂器淨重約兩公斤,基本動作是以左手握著長號擱在肩上,而右手則拉動滑管改變長度來奏出不同的音調。只要練習句多鐘,左手手指和手肘就會十分酸痛。畢竟年紀大了,肌肉的力量和復原速度比不上年輕人,長期下來已出現「彈弓」手指,要多做些手指伸展活動和加裝支撐配件來紓緩酸痛。有一位學員也出現類似情況,他的右手長時間重複屈伸動作,也使手肘承受相當壓力而感到不適。此外,帶著這件笨重的樂器上落交通工具,又是另一費力之處。

一般人認為吹奏大型管樂器,容易傷害肺部。但實情是,要吹奏出漂亮的音色,是需要有強而有力的氣流,當腹部充滿著「氣」和「力」時,便可減輕嘴唇的壓力而吹出充盈亮麗的聲音。俗語有謂:「飽吹餓唱」,故每次上課及練習前,我都會先吃些東西,以免腹部空虛,發不出力量來。

#### 笑容從「長號」開始

每種銅管樂器都有其對應號嘴,吹奏時嘴唇緊貼其上,透過吹氣壓力令嘴唇振動,由號嘴將振動傳送入管內來製造聲音,再經喇叭口放大傳送出去。音律高低跟拉管的長度有關,但主要的還是嘴唇振動的頻率。要吹奏高音,便要令振動頻率高,利用兩旁面頰肌肉將嘴唇橫拉,收緊嘴唇上下的肌肉,就像微笑般,令振動的面積減少,便容易發出高音了。經過一段時間的練習,兩旁面頰的肌肉因運動多了而逐漸收緊,彈性增加,脂肪減少,皮膚下垂改善了,笑容也會比以前多了。

#### 「十日唔練變初哥」

戲行有句話:「一日唔練自己知,兩日唔練拍檔知,三日唔練觀眾知」,俗語亦云:「一日唔練十日疏,十日唔練變初哥」。早前和家人外出旅遊,擔心多天放下練習,會漸變生疏,於是帶同「號嘴」一起外遊,好趁晚上待在旅店的時候練習,太太更取笑我誇張。

八天旅程完畢回家,當再次拿起長號練習時,竟連一個八度音階也不能完整順暢完成,以前的練習成果彷似一下子全盤消失了,不禁慌張起來,但越心急,就越糟糕……只好當一切從頭開始,由基本的嘴型、運氣、發聲等,慢慢重新練習。花了差不多兩星期,才逐漸回復以前的水平,可見平時恆常的練習(最好是每天),對學習樂器是非常重要的。

### 我的長號是怎樣學成的

A Beginners' Guide 梁日明



#### 「口水多過茶」

用這句廣東俗語來形容練習長號的情形,真貼切不過。吹奏長號時,不免積聚口沫於管內,要趁練習或演奏的空檔放出,否則積聚過多便會有水泡的「咕嚕」聲。每次上課或在家練習時,我都會為自己及團中學友妥備一疊抹手紙,放在地上「放水」,一來是衛生問題,二來也避免弄髒地板,給中心帶來額外的工作。由於消耗唾液極多,口腔容易乾涸,要不停飲水補充。根據個人經驗,當感到口乾或疲勞時,最好仿傚運動員恢復疲勞之法,交替飲用冷熱水,效果相當不錯,練習的時間便可以加長。

#### 獨樂樂不如眾樂樂

在學習初期,只會在家中練習基本音階和發音技巧,較為枯燥乏味,而練習的聲浪又怕會影響家人和鄰居,難以放聲吹練,相信大多數學員亦有同感。到了掌握基本音階後,正好樂團試辦「練習場」,讓初班學員有機會一起練習,互相切磋砥礪。長號班的學員可謂十分踴躍,人人把握這個練習機會,除了假期及工作時間外,大多數都會出席練習。這個練習時段,大家都可以輕鬆自由地練習,不怕影響鄰居;至於合奏練習,相對於上課,較不怕犯錯,少了一份學習的緊張,令自己有更大的發揮。除了複習課本曲譜,同學們還找來一些簡單歌曲,使練習更有趣味,也激發起大家的學習情緒。而且,透過一起練習更有趣味,也激發起大家的學習情緒。而且,透過一起練習,一些陋習和錯誤,也較容易被發現,得以糾正,合作精神和演奏默契也從中慢慢培養起來。

樂團更辦有小型樂隊訓練「男爵天與地」,以初中班學員為對象,除了給予學員更多練習機會和加深對樂團的認識外,更可激發自我追求和完善的動力。學員為免自己的失誤影響團友, 上課前都會操練充足。希望樂團以後可以舉辦更多不同時段的同類訓練和演出機會,讓更多學員參加,加強進步動力。

#### 「要學嘢,唔係要話<mark>俾人知你</mark>識幾多,而係要話 俾人知你唔識幾多」

從網上看到這句話,正好用來紓解心中的憂慮。初學樂器,怕 技藝不如、怕人指點,抱獻醜不如藏拙之心而不敢表演。但明 白這句説話後,可以將表演視為學習,正所謂:「見賢思齊焉, 見不賢而內自省也」,於是放開懷抱,盡情享受音樂的樂趣。

最後,承蒙班上同學推舉出任班長,說來慚愧,實無甚功績可言,只是略盡綿力,為同學安排「練習場」及聯絡事宜,其餘瑣事,不足為談。

想起當初看見「信義男爵樂團」招收團員的廣告時,即時產生兩個問號:招收的「第三齡人士」是指甚麼人士?那麼大年齡還適合玩樂器嗎?後來得知自己原來也是「適齡人士」,便很想試試兒時沒有機會參與的音樂訓練。色士風對我原來就有一種莫名其妙的吸引力,加上課程消費不如想像般高。於是,決心嘗試一報樂團的初級課程。

不久,收到通知要進行面試。我又忐忑不安起來,不知團員的選擇準則為何,自己是 否符合資格……結果,經過與樂團負責人面談,選定合適自己的樂器,交了學費,便 正式開展我音樂的第一頁。

#### 勇於嘗試 全新的我

時間過得很快,轉眼間已快到中班課程畢業之時。回想起來,雖然我走過的音樂路是 短距離的,但卻在我生命裡,留下一段深刻且愉快的回憶。由對音樂毫無概念,至今 日偶有機會出場表演,縱然仍是表演新手,不過也算是有機會踏踏台板,面向觀眾。 有時,也會慶幸自己勇於嘗試,參加了樂團,否則便完全沒有這樣的機會了。

在過去的短暫日子裡,結識了一班年齡相若、志同道合的團友。每次演出前,我們時會互相鼓勵,相約練習,也會加堂操練,務求令演出達到最佳的水準。

我已不自覺地越來越投入於色士風的學習中,每天練習還不夠,為了有更大的進步,在家裡甚至辦公室都會放著這件樂器,一有空檔,就會練習起來。至於樂團裡的練習機會,自然更不會放過,把握機會嘗試和操不同樂器的團友練習合奏。自知音樂根底不夠深厚,所以,買了一些樂理及樂譜的參考書籍來惡補。主動請教樂團導師自是不可或缺,他們也很樂於相助。就這樣,個人的音樂知識慢慢地鞏固起來,當然,過程也樂在其中。

参加男爵樂團前,我很熱愛運動,長跑、游泳和單車旅遊等都是我的所好。而且,我 更是從事與運動相關的工作。可是,歲月催人,體力日漸不遞,運動的形式都要逐漸 轉型,由劇烈轉為較輕巧的類型。

#### 音樂不單是另類語言

吹奏色士風,正好是一個緩衝與調和選擇,音樂不單是另類語言,也要講求手、眼、腦等不同身體部位的協調。所以,運動與音樂都有不少共通點:兩者都要「刻苦」操練,經過合適而持續的鍛練才會有成績;同樣講求「節奏」,需時快時慢地配合得宜;也要求隊員間的同心協力和合作無間,才能成就一場精湛的「演出」,達到更高境界;心境上,同樣保持心境開朗,樂天知命,知所進退;當然,優良的師資與熱心指導、合適的練習場地,亦不可少。

正所謂「獨樂樂,不如眾樂樂」。冀望我們能努力不懈地練習,把握每一個演出機會, 將來一場又一場的表演機會接踵而來。最後,藉此多謝信義會及樂團各工作人員,盡 心盡力所提供的一切協助,以及創造了這樣的機會,讓退休或將退休的第三齡人士, 可以樂習音樂,樂享音樂。



# 男爵有話説







## 男爵 MEN in JAZZ















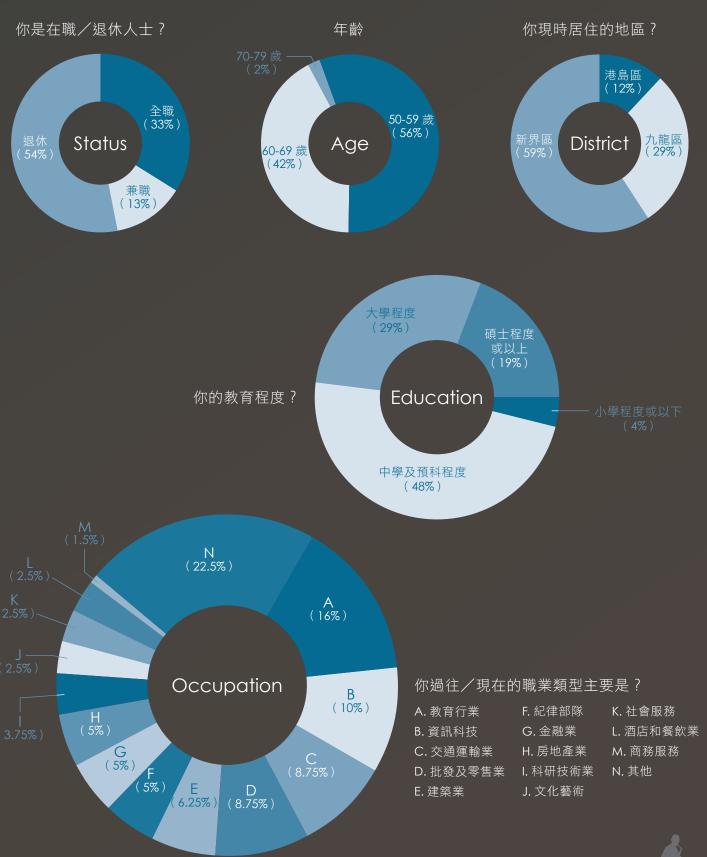






## 男爵 MEN in JAZZ

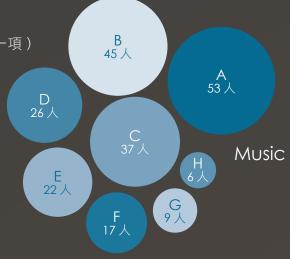
## 第二屆信義男爵樂團計劃統計

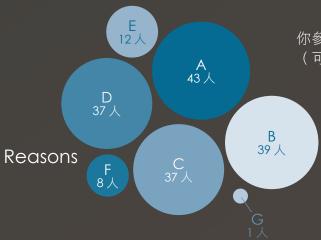


你最喜歡的音樂類型?(可選多於一項)

A. 流行音樂 (Pop Music)

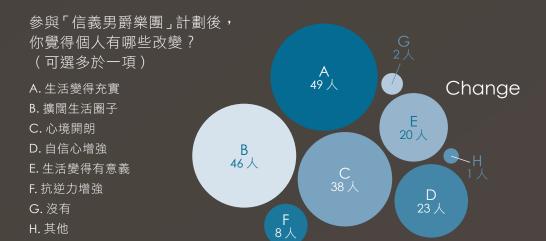
- B. 爵士樂(Jazz Music)
- C. 古典音樂(Classical Music)
- D. 鄉村音樂 (Country Music)
- E. 節奏藍調 (Rhythm & Blues)
- F. 搖滾樂(Rock Music)
- G. 巴薩諾瓦 (Bossa Nova)
- H. 其他





你參與「信義男爵樂團」計劃的最大原因是? (可選多於一項)

- A. 發展全新興趣
- B. 積極退休生活
- C. 追尋音樂夢
- D. 擴闊社交圈子
- E. 以音樂融入義工服務
- F. 以音樂促進親人關係
- G. 其他





# 男爵 Men in Jazz

第二屆信義男爵樂團畢業特刊

## $\prod$

## 各班學員



## Saxophone

## 色士風中班A

江啟祖 譚國鈞 梁家棟 洪耀榮 葉永健 林漢傑 馬標沛



### 色士風中班 B

蘇銘盛 范成林 何兆貴 鍾偉波 魏國威 伍家駒 秦耀權 梁炳華 陳贊殷 姚裕寧



### 色士風中班C

胡振江 鄺金榮 李松有 盧鑑星 李佩良 許漢陞 關永成 李玉文 姜忠誠





### 色士風初班 A

陳志洪 唐志強 韓嘉靖 關永賢 鄧啟文 梁德貴 梁國華 莊徽賜 梁少林 李兆輝



## 色士風初班 B

盧廣松 顏昭義 黄德成 黄惠行 鄺傑英 何建輝 陳煥燊 Danny 陳永強 賴蘊玉



## Clarinet

## 單簧管初班

盧蔭強 李建賢 黄榮耀 區永河 屈泰來 盧漢華 陸偉生 陳錦章



## 單簧管中班

張慶旅 馬標沛 秦耀權 張玉子 陳志洪 鄭偉文 岑兆祥 梁炳華









## Flute

## 長笛初班

葉松齡 吳景頤 張心子 張忠揚 朱榮倫 張國忠 吳如乾 梁紹基 霍志光 陳國麟

## 長笛中班

曾永耀 周 皓 楊成佳 鄧沃倫 張新龍 黃建清 譚慶雲 楊吉璽 馮國華 林松根 陳敏謙 張福華



### 電子琴初班A

潘建生 劉顯誠 林錦標 林漢傑 張起春 莫錦彬 廖業勝 甘英如 李偉雄 李錦華

### 電子琴初班 B

丘漢光 葉禮思 劉潤枝 梁國才 黄新仲 鄺文彬 龔鏡泉 張迺清 廖展龍 袁慕賢

## Percussion & Jag Drum



## 敲擊樂及爵士鼓初班

劉關華 黎傳輝

卓更華 余榮啟

李偉宗 黄恩偉

張永雄 李偉釗



## Trumpet & Trombone

### 小號及長號初班

陳 勉 陳昌炳

陸偉生 黎錦華

黄柏根 梁日明

鍾振華

## 信義男爵樂團計劃鳴謝

本計劃得以順利推行,實有賴以下團體及人士之鼎力支持, 在此衷心致謝(排名不分先後)

#### 管弦樂坊集團

尤健鍾 (Men in Jazz 進階樂團指揮、色士風課程導師)

郭永熹 (初階樂團指揮、男爵天與地課程導師)

呂愷恰 (Men in Jazz 進階樂團及初階樂團敲擊樂及爵士鼓導師)

陳皓心 (單簧管及電子琴課程導師)

岑灝峯(敵擊樂及爵士鼓課程導師)

覃子亮(長笛及色士風課程導師)

李立弘(小號及長號課程導師)

黄威霖(色士風課程導師)

#### 男爵義務委員會

鍾偉波 林漢傑 張新龍 林錦標 梁日明陳志洪 唐志強 盧蔭強 卓更華 劉潤枝

## 特刊鳴謝

許冠傑(演藝巨星)

杜永政(管弦樂坊集團行政總監)

尤健鍾 (Men in Jazz 進階樂團指揮、色士風課程導師)

#### 工作小組

(採訪) 林漢傑 梁日明 鄧沃倫 關永賢 (硬照拍攝) 林漢傑 梁日明 林錦標 (校對) 陳錦章 鄧枚勳

#### 攝影團體及義工

基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心 攝影小組 香港中文大學 崇基攝影學會 賴建動

## 特刊出版

督印人

陳靜宜(信義會社會服務部 助理總幹事〔長者服務〕)

編輯小組

林錦利 (信義會社會服務部 服務總監〔長者服務〕)

鄧光宇(信義會長者綜合服務「信義男爵樂團」 計劃總監)

馬詠儀(信義會頌安長者鄰舍中心 中心主任)

黃偉亮(信義會馬鞍山長者地區中心 社會工作員)

吳培謙(信義會長者綜合服務「信義男爵樂團」 樂團統籌)

李美玉 (信義會善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心 計劃助理)

「金齡男士」服務需要研究工作小組召集人

劉 抻(信義會社會服務部 服務總監〔長者服務〕)

設計及製作

文字事務出版社(電話: 2398 2408)

出版

基督教香港信義會社會服務部 地址 九龍窩打老道 50A 信義樓一樓

電話 2710 8313 傅真 2770 1093

電郵 meninjazz@elchk.org.hk

網址 www.elchk.org.hk/service

Facebook 專頁 www.facebook.com/meninjazzprogramme



ISBN: 978-962-7991-71-7

版權所有 2013 © 基督教香港信義會社會服務部。印刷數量 2000 本。



#### 機構簡介

自 1976 年,本會社會服務在基層地區紮根,關懷弱勢社群。多年來,本會超過 900 位員工的團隊,透過以人為本的精神、與時並進的態度及靈活創新的手法回應長者、青少年、康復人士、幼兒及社區弱勢社群的需要。主要服務區域包括: 將軍澳、沙田、大埔、北區、天水圍、屯門、元朗、荃灣、葵涌等新市鎮區域。

近幾年來,本會以創新手法關懷弱勢社群為服務目標。創新服務包括:

- 「天**使護航計劃**」——為 18 歲或以下懷孕少女提供 心靈與服務支援;
- 「**生命花園**」——以跨專業合作手法幫助抑鬱長者解開心結;
- 「長青進修在信義」——學無止境,為長者提供進 修平台;
- 「天**地男兒協會**」——推動男性長者參與社區活動, 擴闊人際網絡;
- 「長**腮叔叔信箱文字輔導**」——尊重、聆聽、以愛 回應小朋友的來信;
- 「不上濫藥特工隊」——讓青少年認識濫藥害處, 扶助他們重踏正軌;
- 「**築舞共融**」——讓智障人士發揮他們的才藝,同時讓社會人士認同他們的能力;
- 「A-space/STEP」——以舞蹈及 band 隊等作媒介,燃 起青年人動力;
- 「和解服務」——推廣社會人士以正面的方法處理 衝突,並應用此手法協助受害者及犯事者進行和解。

由於本會與時並進及創新的精神,本會多個計劃相繼獲得香港公益金、禁毒基金、香港賽馬會、社區投資共享基金、伙伴倡自強、攜手扶弱基金、數碼共融基金及各商界企業的贊助。獲資助的大型計劃包括:青少年自強計劃、預防濫用精神藥物服務中心、天使護航計劃、葵涌關懷網、葵涌地區支援中心(智障服務)、關懷舍(社會企業)、屯門醫院長者病人出院綜合支援計劃等。

未來,我們會繼續鋭意拓展更多服務,處處顯出本 會對社會的關懷。

#### 使命

實踐耶穌基督傳揚福音和服務人群的精神

#### 願景

以人為本、關心弱勢社群 與時並進、鋭意變革創新 邁向卓越、處處顯出關懷

#### 核心價值觀

我們致力實踐以下價值: 誠信為本 群策群力 卓越效能

全人關懷 社會參與 公義仁愛

#### 長者綜合服務

馬鞍山長者地區中心

- 地址馬鞍山錦泰苑商場一樓
- 電話 3124-7633 傅真 3124-7712
- mosdecc@elchk.org.hk

#### 恩耀坊

- 地址馬鞍山恆安邨恆海樓地下
- mosrh@elchk.org.hk

#### 頌安長者鄰舍中心

- 地址馬鞍山頌安邨頌智樓地下
- ■■ conec@elchk.org.hk

#### 善學慈善基金關宣卿 愉翠長者鄰舍中心

- 地址沙田愉翠苑服務設施大樓地下
- 電話 2630-7070 傅真 2630-7123
- ycnec@elchk.org.hk

#### 葵涌長者鄰舍中心

- 地址 葵涌石蔭邨商場平台 A 單位
- kc@elchk.org.hk

#### 恩爾居

- 地址 葵涌葵盛圍 364 號 馮鎰社會服務大樓二至四樓
- gc@elchk.org.hk

#### 屯門西長者日間護理中心

- 地址 屯門山景邨景樂樓 8-10 號地下
- 電話 2467-1812 傅真 2462-3881
- tmde@elchk.org.hk

#### 屯門長者病人出院家居支援 計劃

- 地址 屯門青松觀路屯門醫院康復大樓 二樓信義會長者出院家居支援隊
- 電話 3767-7386 傅真 3767-7387
- idsp@elchk.org.hk

#### 信義尊長會

- 地址 屯門兆康苑商場二樓 227 號
- scc@elchk.org.hk

#### 信義專業醫護隊

- 地址 屯門山景邨景樂樓 8-10 號地下
- 電話 2467-1812 傳真 2462-3881
- tmies@elchk.org.hk

#### 沙田多元化老人社區服務中心

- 地址 沙田瀝源邨貴和樓 123, 125-140 號 地下
- 電話 2691-7163 傳真 2694-8158
- sme@elchk.org.hk

#### 沙田扶輪社社區資訊科技學院

- 地址 沙田瀝源邨貴和樓 123, 125-140 號 地下
- sme@elchk.org.hk

#### 慧妍雅集長青成長坊

- 地址沙田瀝源邨禄泉樓地下 101-104 號
- 電話 2691-7163 傅真 2694-8158
- sme@elchk.org.hk

#### 沙田護老坊

- 地址沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號
- 電話 2698-4881 傅真 2695-7588
- scc@elchk.org.hk

## 沙田離院長者綜合計劃家居支援隊

- 地址沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號
- 電話 2698-4881 傅真 2695-7588
- scc@elchk.org.hk

#### 沙田及新界東改善家居及 社區照顧服務

- 地址沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號
- 電話 2698-4881 傅真 2695-7588
- scc@elchk.org.hk

#### 山景長者護理院

- 地址屯門山景邨景榮樓二、三樓
- 電話 2467-6612 傅真 2463-6689
- skca@elchk.org.hk

#### 信義健頤會

- 地址 屯門山景邨景榮樓 7-9 號地下
- lhac@elchk.org.hk

#### 屯門改善家居及社區照顧服務

- 地址 屯門山景邨景榮樓 15 號地下
- 電話 2467-7040 傅真 2454-4482
- tmehccs@elchk.org.hk





