

男爵列傳



說起殿堂級的男性爵士樂手，當然要數Thelonious Monk、Miles Davis、Duke Ellington、Louis Armstrong等，他們出神入化的演奏，把幽怨淒楚，或者活潑躍動的Jazz Music，變成扣人心弦的樂章；另一邊廂，殿堂下毫不起眼的一隅，多名第三齡男士一樣以爵士樂，釋放出感動人心的音符，更希望藉音樂寫出自己的「男爵列傳」。



已屆「第三齡的Jackie (左)與Percy (右)，透過「信義男爵樂團」一圓音樂夢。

學而時習之 唔練唔舒服

所謂第三齡，泛指已從工作或家庭崗位中退下、有魄力及時間去做自己喜歡的事，並介乎50歲至75歲的人士。

就像年過50歲的Percy，一直想圓音樂夢，年輕時苦無機會，退休後便加入了由基督教香港信義會社會服務部所舉辦的「信義男爵樂團」，學起敲擊樂及爵士鼓來，「我自小喜歡音樂，但小時候接觸的都是姚蘇蓉、青山、Beatles、Simon & Garfunkel，玩爵士樂真是從零開始。」

對於初接觸樂器的他，在練習之初，曾經有過半途而廢的想法，「但只要經過一段日子苦心練習，加上導師的悉心指導，『學而時習之』會漸漸變成一種習慣，更成為生活的一部份，真是『唔練唔舒服』！」

每次見到敬拜隊在台上演奏，Percy都為之著迷，「他們真的好利害，能把詩歌演奏得如此激昂澎湃。如果有機會的話，我想爵士鼓的元素加入聖詩當中，配合上來應該很fantastic的。我特別喜歡《與神同行》，希望能把它以Jazz的形式獻給上帝。」

只有團隊 沒有掉隊

跟Percy有著相似背景、年過70歲的Jackie，同樣是初次接觸樂器，「感激信義男爵樂團給我機會，使這樣的一個大年紀的學生，可以由零開始，圓了我的色士風夢。」



Percy認為爵士樂與詩歌crossover會很fantastic。

第一屆信義男爵樂團的畢業特刊，設計盡現男人味，可謂「擺上手都覺得有型」。



Jackie為了不驕擾家人，唯有到街上練習色士風。

得到導師及隊友的教導和支持，再加上自己的努力，Jackie的Alto Saxophone吹奏技巧已經不錯，「今天我仍未能稱的上是一個樂手，但已初步掌握了學習的方向。」

他又說，在樂團這個大家庭中，感到實實在在溫暖和幸運，「大家都不離不棄的鼓勵我、安慰我，不讓我掉隊。」說到這裡，自稱一向眼淺的Jackie，不禁掉下感激的眼淚，「當然我也會努力不懈地跟隨大家前進。」



Alan認為，信義男爵樂團是個好開始，繼而讓第三齡人士投身更多社區服務。

型男才學爵士樂

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，期望透過樂團，讓一眾第三齡男士達成音樂夢，學習爵士樂，並廣結良朋，活出多姿多彩的退休生活。

該項計劃為期一年，主要分為樂器小組課程、男爵樂團訓練、樂隊演出分享及男爵俱樂部四個主要部份。第一屆「男爵樂團計劃」自2011年10月正式開始，參與學員有80人，共開設樂器小組課程10班，包括色士風班、敲擊樂及爵士鼓班、長笛班、小號班及單簧管班。

信義男爵樂團計劃總監鄧光宇（Alan）解釋，爵士樂有著沉厚而感性的音色、獨特輕舒的節奏、激



長者至愛樂器

第一位：非洲鼓

第二位：浪聲鼓

第三位：木琴

第四位：搖鼓

第五位：沙槌



動心弦之即與演繹，魅力非凡，「對男人來說，學習 Jazz 是一件很『有型』的事，也可讓不輕易把心事宣之於口的男士，藉演奏來表達心中的喜怒哀樂。」

男爵們曾經發問：「第三齡人士的藝術品味能否得到重視，甚至帶領潮流，成為藝術主流？」Alan 就回答：「有何不可？我認為信義男爵樂團是個好開始，讓第三齡人士可積極投身藝術文化活動，又鼓勵男爵不吝嗇其學習成果，走進社區，在各類大小型音樂會演出。放眼未來，我們期盼樂團能承擔社會責任，參與義務工作，回饋社會。」



馬學俊認為，音樂比運動優勝之處，就是可以提高人的活動意欲。

忘我玩樂器境界

除了為第三齡男士而設的樂團，信義會早在 2006 年，已經推行另一項音樂事工「長者音樂治療計劃」，以服務一班比較體弱的長者，包括中風、抑鬱、行動不便等。

所謂音樂治療，就是有計劃、有組織地利用音樂，幫助參加者改善生理、心靈、情緒、認知、人際關係等治療目標。其應用十分廣泛，除可幫助一般身心受壓的人士舒緩情緒及減輕壓力，亦被應用於發展遲緩的小孩、精神或心理障礙人士、身體傷殘人士及患有老人疾病之長者，幫助他們達到治療目標。





信義會註冊音樂治療師馬學俊表示，長者可以透過一起玩樂器及唱歌，讓身體可以動起來，「音樂比運動的優勝之處，就是可以提高人的活動意欲。」

「有痛症或身體活動不靈活的學員，在玩樂器時往往能夠進入忘我境界，忘記身體的一些痛楚，突破了身體上的活動限制，從而提昇他們的身體機能，亦藉此調整他們的心態，提高自信心及自我價值，因為有時候他們身體上的病痛，會令他們出現負面情緒。」



基督教香港信義會社會服務部，特意出版一本《美樂滌心靈——音樂治療長者小組實務手冊》，與業界分享音樂治療的心得。

以爵士樂來激勵第三齡男士的生命，或以音樂作為治療媒介，可算另類療法。Alan解釋，其實早在《舊約》時代，也提到大衛以彈奏豎琴來醫治掃羅，或在《詩篇》中，記載過類似以音樂醫治人的方法。

「音樂是上帝給予人獨特的禮物，你只要細心地感受，你不單在詩歌，甚至在Jazz、Rock n'Roll或Pop Song中看見上帝。上帝一早把音符創造出來，我們只是把它們像原材料一般，一塊一塊建築起來，再創作成歌曲。貝多芬也說，當他作曲時，便感覺到上帝的偉大，自己只是參與了一小部份。」



長者至愛粵語金曲（部份）（排名不分先後）

《順流逆流》主唱：徐小鳳

《莫再悲》主唱：林子祥

《憑著愛》主唱：蘇芮

《上海灘》主唱：葉麗儀

《分飛燕》主唱：陳浩德、甄秀儀

《萬水千山總是情》主唱：汪明荃

《笑看風雲》主唱：鄭少秋

《喝采》主唱：陳百強

《禪院鐘聲》主唱：鄭錦昌

資料來源：《美樂滌心靈——音樂治療長者小組實務手冊》