

每一首歌，

都是送給自己最好的禮物

文／張允雄

旅人入住德國民宿，二樓傳來悠揚的歌聲，竟是普契尼 (Puccini) 《蝴蝶夫人 (Madama Butterfly)》中那首令人心醉的「晴朗之日」。電梯門開啟，一位女清潔工的身影映入眼簾，歌聲也隨之戛然而止。旅人沿著微濕的地板走過，兩人目光交會，相視一笑。「您唱得真美。」旅人在步入房間前，忍不住回頭讚嘆。

音樂家海頓 (Franz Joseph Haydn) 曾說：「藝術的真正意義在於使人幸福，使人得到鼓舞和力量。」民宿走廊這場意外的「歌劇」，如同久旱甘霖，滋潤了疲憊的旅人與辛勤的女工。

藝術與幸福感的關聯，早已獲得權威研究的證實。歌唱不僅能有效釋放壓力，更能改善心肺功能與提升免疫系統。參與合唱團的益處更為廣泛，不僅能拓展社交圈，更能在和諧的歌聲中，與他人建立深厚的情感連結。

我加入合唱團，起初是個意想不到的插曲，如今回首，卻彷彿是命中注定的一段緣分。

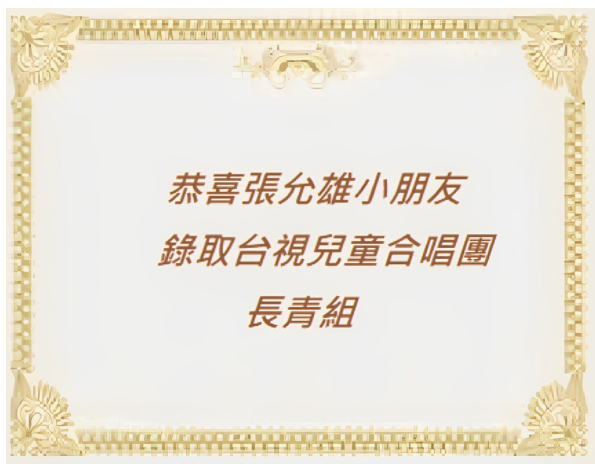
某日，社區群組分享了一段合唱團的影片，鄰居們紛紛為那首充滿活力的「免驚會老」給出高度評價，並盛讚指揮林老師是社區之光。老住戶們更是細數林老師過往的輝煌成就：她是主持兒童節目的「林姐姐」，是五燈獎的評審，更曾擔任台視兒童合唱團的指揮。

看到最後一則貼文，塵封的童年記憶瞬間湧現，我在群組中留言：「林老師，小時候我曾報考台視兒童合唱團，但您最終沒有錄取我喔。」不到一分鐘，便收到林老師的回覆：「主委好，那是我當年有眼無珠。現在有個玉山混聲合唱團（簡稱「玉山」），誠摯歡迎您的加入。」

一句玩笑話，竟牽起了我與林老師夫婦的緣分。原來我們是住在樓上樓下的鄰居，同住二十年卻互不相識，加好友後我們相約玉山見面，在溝通的過程中，我發現老師是個幽默

風趣的人，於是又開了個小玩笑，製作了一張「錄取通知書」帶去合唱團，上面寫著：「恭喜張允雄小朋友錄取台視兒童合唱團長青組。」

起初，我抱著追星的心態加入合唱團，將那份「錄取通知書」遞給老師請她簽名，然而她只輕瞥了一眼，便轉身離開，我呆愣在原地沒多久，她已經領著一位中年男士來到我面前，神情嚴肅卻又帶著一絲戲謔語氣：「他是以前台視的李副總經理，我們兩



人一起跟您道歉，這樣可以了嗎？」

就這樣，我成了玉山的一員。第一年，我是放牛班的學生，常常不知道大家唱到哪裡，明明是男高音第二部，但唱錯音或跟著主旋律唱也毫無察覺。由於對大多數曲子都非常陌生，那段練唱期間我總是看時間等下課，前一天若是沒睡好，甚至連唱歌都能打瞌睡。

進入合唱團的第二年，我有了進步，除了肺活量很明顯增加，也修正了原本對合唱的錯誤觀念。剛入團時，我以為被分到男高音第二部是因為自己聲音不夠好，只有第一部才是真正厲害的人，以此類推，男中音或男低音就更遜一籌。但後來我才明白，每個人的音域都不同，就像羽量級的選手跑到重量級的舞台，不僅比賽不精彩，羽量級選手也無法勝任。

隨著每週的練習，我逐漸體會到不同聲部的價值，即使不是主旋律，也扮演著不可或缺的角色。在林老師反覆的操練下，四個聲部漸入佳境，當天籟般的和聲如潮湧至，我邊唱邊暗自感動，體驗這前所未有的喜悅。

同時帶領七十多位團員非常考驗指揮家的功力，尤其這個團體的平均年齡高達六十歲，要讓這些程度參差不齊、意見又很多的長輩們齊心合唱，絕非易事。

連續練唱三小時，對於這些上了年紀的人來說實屬不易。七十五歲的林老師一旦察覺到大家的疲態，總會信手拈來一個幽默的笑話。例如：「今天跟台柱宋大哥去喝咖啡，看著飲料單猶豫要點摩卡還是拿鐵，服務生來點餐時，我脫口而出：『來杯摩鐵。』」宋大哥是林老師的夫婿，他比林老師年長六歲，從銀行退休後才加入合唱團，被大家親切地稱為玉山的「台柱」。

老公是老婆的學生，是否有特殊待遇呢？答案是肯定的，但卻未必總是好事。有時學生唱歌荒腔走板，或有人在底下講個不停，如果勸說無效，老師便會拿宋大哥開刀。入團的第二年，合唱團安排在士林官邸演出，由於我還沒準備好，便志願幫忙看管大家的隨身行囊，排練時台上的團員們像在逛菜市場一樣七嘴八舌，此時林老師用麥克風大聲對著團員喊話：「早上才提醒你要戴助聽器，你是不是又忘了。」此話一出，鬧

哄哄的舞台瞬間鴉雀無聲，由於我在觀眾席，但一聽就知道是罵宋大哥，雖然太遠看不到他的表情，但對這位同學的處境深表同情，心想著反正老師也沒指名道姓，早到的觀眾也不知道被罵的是誰。但這招「殺雞儆猴」確實奏效，台上恢復到音樂廳應有的秩序。終於到了粉墨登場時刻，那是我第一次以觀眾的身分觀賞演出，隨著蔡老師彈出「大江東去」組曲的前奏，同學們把和聲準確唱出來的那一瞬間，我的眼淚當場飆了出來。

關於歌曲的詮釋，林老師有她獨到的一套方法。例如，某些唱法要像「切蘿蔔」，一刀一刀乾淨俐落；有些則要像「挖麥芽糖」，綿密黏稠，連綿不斷。用這些接地氣的比喻，主要是因為部分團員的音樂基礎較為薄弱，與其要求大家看懂複雜的表情符號，不如用貼切的形容讓人心領神會。畢竟在這個高齡團體裡，大家加入合唱團的目的不盡相同，在打發時間與追求專業表現之間，老師就像一位拉龍鬚糖的師傅，鬆緊之間拿捏得恰到好處。

加入合唱團的第五年，團體的平均年齡也增長了五歲，每年的慶生會都多了幾位八十歲的壽星。當老師要求背歌詞，或上台不能看譜時，有些年長的團員會撒嬌，嚷嚷著不帶譜

會讓他們晚上失眠。林老師聽到後先是表達理解，但也不願輕易妥協，她會說：「宋大哥都快九十歲了，睡前還會把樂譜放在床頭背誦，你們這些『年輕人』應該好好向他學習。」林老師曾是國家級的女高音，也曾帶領多支合唱團在比賽中奪得冠軍，如果她的團在台上表現不佳，甚至表演影片被上傳到YouTube，她會自責是自己沒有教好。

玉山成立至今已近二十年，但團員的流動率卻極低，期間僅更換過兩位伴奏老師，一位是出國深造的陳老師，另一位是現任的蔡老師。合唱團之所以能如此穩定，主要歸功於林老師待人處事的細膩與用心。課堂上，各聲部的部長會負責點名，如果團員缺席次數過多，老師就會主動傳訊息關心，並在上課時說明團員缺席的原因，例如：「最近某某當了阿嬤，要幫忙照顧孫子。」、「等下某某人會來，她剛完成化療，大家待會給她一些鼓勵。」、「某某團員離開了我們，大家有空一起去弔唁。」

我常常想，這七十位團員的背後，代表著七十個不同的家庭。在每週二下午三個小時的練唱裡，大家暫時忘卻了身上有的慢性病困擾，拋開對兒孫未來的焦慮。上課前或下課休息時，那些同溫層之間的交流，有時比吃藥還更有效。雖然就專業角度來看，林老師或許是大材小用，但就社會影響力而言，她對社會的貢獻，恐怕連政府都該頒發匾額以示感謝。

玉山每兩年舉辦一次音樂會，接近演出的日子，大家上課就會變得格外聽話。聽話的原因是壓力，而壓力的來源則是不得帶譜登台。年長者的短期記憶力衰退，既要記歌詞又要記音符，有些團員口中的「夜不能眠」可不是隨口說說。有些夫妻檔團員說，她的老公抱著樂譜才能入眠；



也有人開玩笑打趣的說：「帶譜者不靠譜，丟譜者才靠譜。」

2023年，我們在北藝大舉辦音樂會。登台前，男女團員的反應截然不同。玉山的女團員平均程度較佳，因此上台前更在意的是禮服與妝容；反觀男士們的氣氛則顯得凝重，有人靜坐，有人伸展，甚至有人累得打盹，他們彷彿回到了大學聯考的時代，只是多了幾分眼花的茫然與髮絲的蒼白。但醜媳婦總要見公婆，北藝大的音樂廳莊嚴肅穆，團員們從兩側戰戰兢兢走上舞台時，台下突然傳來稚嫩的童聲：「阿嬤！」這兩個字如同肌肉鬆弛劑，讓原本嚴肅的場域頓時變成了家裡的客廳，也瞬間讓歌者的心跳恢復原來的節奏。此刻，重點不再是職業水準的演出，而是迎難而上的勇氣。他人眼中的九十分，就是我們的一百分，唱錯是必然，忘詞也不可恥，至於「放炮」……只要沒人發現就好。

音樂會圓滿落幕後，群組中有人轉貼了

家人的回饋：「我阿公站在C位耶。」是否因為唱得最好才能站上C位？合唱團裡應該沒有這種說法，但通常唱得好的團員會有獨唱的機會。小時候，我就是那個唱歌比較好的孩子。記得在某年的聖誕節，牧師邀請我與他同台二重唱，輪到我們時，或許是受到魔鬼的詛咒，又或許是因為我坐在風口太久，突然發現自己的聲音消失了！那時我才小學三年級，不敢告訴牧師自己的狀況，於是便若無其事地登台，心想只要嘴型對得上，應該沒人會發現。還記得嗎？我說的這個節目可是「二重唱」，想像一下，一位牧師和兒童合唱的畫面，小啞巴在台上裝模作樣地對嘴，真不知道牧師是怎麼熬過來的？

這位「兒童」在林老師的調教下長大了，因為掌握更多的發聲技巧，讓我從第二男高音唱到第一部。過去，當其他聲部練唱時，便是我滑手機查看訊息的時間；然而，進入成熟期後我有了轉變，我不再置身事外，而是會仔細聆聽其他聲部的演繹，甚至偶爾會試著分析和聲結構。海頓所言確實精闢——藝術使人幸福，賦予人鼓舞與力量。雖然我無法量化心肺功能與免疫系統的改變，但合唱團所帶來的那份真實且緊密的人際連結，是無庸置疑的。

退休後，我召集了一群老朋友，創立了「Life Saver」志

工服務團隊。某日，有人在臉書上看到一則訊息，貼文者是曾經一起到玉里辦營隊的志工夥伴方同學，他正就讀北藝大的舞蹈系碩士，希望能籌集十萬元的畢業製作經費。

「一方有難，十方馳援」，在Life Saver夥伴協助下，募款迅速達標，方同學也順利完成了畢業展。演出後方同學想向我們達謝，卻不知道該怎麼做才合適，我隨口開個玩笑：「不如到我們的林口開心農場裡跳舞，在廣闊無垠的草原上，謝天謝地，也謝謝自己。」說這句話的同時，我的腦海中浮現出幾位捐款人在夕陽下欣賞表演的畫面。然而，一句玩笑話竟演變成一場表演者連同觀眾高達五百人次的藝術饗宴——「林口藝術季」，這真是一段始料未及的奇妙旅程。

藝術季之所以能成功舉辦，與林老師廣闊的人脈息息相關。當我提及舞台是從土地裡「長出來」的想法時，林老師表示自己也很喜歡這個點子。隨著想法越發具體，我們便在三月開始翻土播種，期待到了秋天，一

切都能渾然天成。由於這個大自然舞台的構想極具吸引力，在沒有經費的情況下，大家分頭拉到贊助，也邀到許多藝術家願意義務演出；另外，更振奮人心的當屬玉山合唱團，當林老師登高一呼便超過五十位夥伴義不容辭的投身表演，林老師甚至邀請了她的聲樂家好友簡文秀老師參與演出，她也成為活動海報上另一個重要的宣傳亮點。

人的一生是否早已存在藍圖？誠如我前面所言，參加合唱團，原屬意外，如今回首卻彷彿是命中注定。年輕時，我和朋友合寫了一個故事，名為《箭靶小牛》。故事描述一隻額頭上有箭靶狀胎記的小牛，因為這個獨特的印記而在學校遭



受霸凌。故事中埋藏了數個伏筆與轉折：被欺負的小牛，會用歌聲向月亮傾訴委屈；小牛的爸爸突發奇想，用水彩將小牛的胎記遮蓋，但顏料卻在游泳課時被水洗掉了，小牛因此引來同學們毫不留情的嘲笑；最後的轉折是合唱團來到牛棚招募新生，為了支持小牛勇敢站上舞台，全家人都在額頭上畫了箭靶，因為歌唱，小牛在舞台上找到了自信，只可惜天公不作美，突然下起的滂沱大雨，將全家人額頭上的箭靶圖案都沖洗淨了，唯



與您一起回到心的原鄉

林口藝術節

2020/11/15
10:00~16:00

音樂 X 舞蹈 X 寫生 X 魔術 X 市集 X 攝影 X 歷史 X 種樹

指導單位 | 林口區公所
主辦單位 | 興福社區發展協會
協辦單位 | 湖南社區發展協會、林口藝文協會
經費來源 | 台電促協金支應、良記醬油贊助

臉書粉絲團請掃描QR Code進入

搭乘地點
在下列三站的公車站牌附近
會有指示標牌及服務義工引導

搭乘時間
建議您搭乘1至4車次以利活動準時開始
10點至15點每隔30分鐘一班車

一、08:10 (三站同時發車)
二、09:00 (A9站發車行經另二站，以下皆同)
三、09:10
四、09:20

· 捷運A9站(文化三路)
· 捷運未來之丘站(文化三路)
· 生津休閒庭園早餐店站(早餐店對面)

獨小牛的還在，他淪為賽事中最大的笑柄。然而在故事的結尾，箭靶小牛收到了錄取通知書，繪本的最後一頁是他高歌獨唱的畫面。撰寫這本故事時，我大約三十出頭，靈感來自於一場瑞士旅行，我在纜車上看到一群低頭吃草的乳牛。這本繪本由財團法人羅慧夫顏顏基金會出版，三十年後仍在網路上流傳。每每看到小學生寫的讀後心得，甚至聽聞有學校老師將其改編為話劇，我的心情依舊雀躍並感動不已。

在林口藝術季的舞台上，《箭靶小牛》的真人版故事上演了。站在由繽紛的花草圍繞的舞台中央，我昂首獨唱出《土地之戀》最前面的樂章。寫這個故事時，我根本不知道「合唱團」為何物，哪知這本繪本竟如同辛普森家庭卡通一般，神奇地預言了三十年後的自己。

自助、人助、天助，一個善念與行動，成就了一群人的美好記憶。為了答謝所有參與的藝術家和熱情的志工，我們準備了一份小禮物，附上一張卡片寫著：

「此刻，藝術節已畫下圓滿的休止符，然而真善美的高頻能量，依舊迴盪在天地之間。謝謝您帶來的音樂、舞動、笑容與汗水，因為您，我們在林口秘境，留下一幅動人的彩繪。我們都是見證人，親眼見證一個微小的善念，如何讓一大



群人凝聚、連結、共鳴。因此，團隊夥伴們趕緊捕捉這團高頻能量，小心翼翼地放進禮物袋中，期待您將它擺放在一個顯著的角落，陪伴著您，也讓您在不經意間微笑，想起人性的美好，以及生命的無限可能。」

哈佛大學教授塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar) 曾說：「世上確實有看不見的力量在幫助我。只要追隨自己的天賦與內心，你將發現，生命的軌跡早已存在，正期待你的光臨……你會發現周圍的人，開始源源不斷地帶給你新的機會。」

從一個玩笑到另一個玩笑，從一個善念到另一個善念，從一首曲子到另一首曲子，這每一首歌，都是送給自己最好的禮物。



每一首歌，都是送給自己的禮物。