

追憶似水年華～

高齡人口音樂活動

文・圖／陳峙維

「含飴弄孫、頤養天年」是華人社會裡高齡者理所當然的生活模式。然而，隨社會環境變遷，三代無法總是同堂，傳統大家庭結構逐漸式微。此外，隨醫藥科技發展、生活品質改善，人口壽命也逐漸延長。「頤養天年」的時限增長，「含飴弄孫」的機會又不見得人皆有，晚年究竟該怎麼過？

緣起

面對即將到來的「超高齡社會」，從預防觀點出發，維持高齡者身心兩方面的功能很重要，在健康醫療、財務保險、食衣住行、休閒娛樂等眾多面向之中，音樂活動也扮演著重要角色。音樂活動的型式、內容多元廣泛，而開口哼唱流行音樂是最普及，最受一般人喜愛的方式。

2012年我加入音樂學研究所沈冬教授的研究團隊，參與校內一項前瞻研究領航計畫「老化歷程與老年生活品質提升」，執行子計畫「追憶似水年華：高齡人口的音樂活動」。規劃研究方法時，恰巧得知一位友人的父母每週參加銀髮族歌唱班活動，而他們所屬的臺北市「重相逢合唱團」是目前已知國內最早為高齡人口成立的歌唱班。得此良緣，我們便以「重相逢」為個案研究對象，從中探討音樂活動為銀髮人口帶來的益處。

每週相逢來歌唱

「重相逢合唱團」成立於1997年，由時任臺北市中山堂管理所主任的李德嫻與資深歌手美黛發起，以國語流行歌〈重相逢〉為名，為40歲以上人士所設。成立17年來，期間除受SARS疫情影響曾短暫停課外，每週教學從未中斷。由指導老師與學員自行規劃管理，而非公部門或民間機構主導，是「重相逢」的一大特色。除了李德嫻任團長、美黛任指導老師外，另聘資深樂師廖秋成擔任伴奏老師，並設有班長、譜務、總務等幹部。目前學員約60名，分A、B兩班，分別於每週六上、下午上課。



美黛老師（著紅色上衣、手持麥克風者）指導同學演唱心法，即將在社教館演出「五朵金花」。

成立之初，「傳承老歌」是這個團體的重要使命之一，教唱內容以上海時期的國語歌曲為主，但多年下來，已陸續增添各種曲風多元的歌曲，有台語、當今中國流行歌、愛國歌曲、藝術歌曲等。美黛教學嚴謹，從看著簡譜唱do-re-mi開始，到歌詞與旋律配唱，再指導學員咬字、換氣，並說明如何表達歌曲當中所蘊含的情感。她強調，與一般單純的歌唱聯誼不同，學員來歌唱班基本上雖然是「玩」，但「也要玩出名堂」。無論個人對歌曲如何熟悉、能唱得多好，既是來歌唱班學唱，就必須按步就班。

「重相逢」不僅止於教學活動，亦走出戶外與社會大眾互動。課外活動包括各類型演出與成果發表，以及學員聯誼和參訪。2002、2007、2012年，分別舉辦成立5、10、15週年成果發表會；2003年起在臺北市社教館一樓大廳，定期舉行「知音時間」表演活動。此外，也不定期赴安養機構義唱，參與各類敬老活動表演，前往醫療院所為病友獻唱。學員的聯誼活動從由指導老師美黛帶領的旅遊，到各類聚餐、尾牙春酒，甚至包括為公益募款的跳蚤市場，不勝枚舉。這一群高齡學員在「上學」之外，還有眾多「課外活動」，且從規劃到執行皆不假他人之手，如同學生辦社團活動一般。

更特別的是，「重相逢」不但是學習與聯誼的組織，更具「張老師」的功能。舉凡家庭生活、子女婚嫁諮詢，美容、化妝、服飾、瘦身經驗交流，醫療院所推介，來自各種背景的學員，總能彼此協助。若有學員缺課兩次以上，幹部還會主動了解原因，並通報團長與其他學員。倘有健康、家庭問題或其他困難，可以在第一時間掌握該學員狀況，並適時提供居家訪視、探病等協助。



課堂上資深樂師廖秋成老師為同學解析歌曲，右邊著紅色上衣者為美黛老師。

活到老、唱到老

美國南佛羅里達大學的音樂教育學家馮志強（Eric Fung）回顧眾多相關研究，歸結出7項積極參與音樂活動對年長者的益處，包括（1）維持整體身心健康、（2）減緩認知能力退化與心理年齡老化、（3）增添愉悅的感受、（4）習得新技藝而產生成就感、（5）營造充滿創意的自我表現、（6）重建自我身份認同、

（7）維持良好社交關係。透過訪談、實際參與，從研究結果中我們發現，藉由歌唱本身與由此而發展出來的延伸活動，這7項益處都印證在「重相逢」學員身上。

例如，唱歌使高齡學員們身心活絡，熟記詞曲則鍛鍊腦力，而且除了學歌、動腦之外，還享受課堂歡愉的氣氛。在歌唱班付出心血獲得樂理新知、培養歌唱技巧，能低吟國語老歌，也能高歌現今流行的最新作品，學員們為此感到驕傲；而所有展演與聯誼活動不假公私部門，全由學員自行策畫執行，也展現了他們對自己的期許與自信。

更重要的是，「重相逢」就像個大家庭，學員們每週上課與課後相處的時間甚至超過與自己手足、兒女，在彼此的提攜照護下，對於走向人生旅途終點多能坦然相對。在告別式為亡故學員獻唱，部分學員甚至一同購買生前契約與靈骨塔位，相約死後仍要一同歡唱。最令人感動的是，有一對夫妻檔學員，老先生在臨終前囑咐老伴，他走了之後不要難過，一定要繼續去歌唱班，因為「每個星期六我都會在天上看著你唱歌」，給了老太太繼續參加的動力。


推廣「重相逢」經驗

「重相逢」的個案研究讓我們深深體認，成功的高齡人口音樂活動須由高齡人口自行建構、組織，且以人為本。現有安養機構或社區大學裡為老人設置的音樂活動，多半由他人（通常是年輕人）規劃設計，長者們只有被動參與權，欠缺主動決策權。「重相逢」最大特色是由長者自行規劃，較切合需要，這也是「重相逢」成功的關鍵。有別於諸多社區、安養機構常見的卡拉OK，「重相逢」的教學有鼓勵、有批評、有互動，不斷的新歌教學，給高



2013年8月28日在社教館舉行的「知音時間」定期演出，一樓大廳坐滿一定來捧場的銀髮粉絲。

齡學員學習和挑戰的機會，自信心、自尊心就在這以人為本的教學中建立起來。學員們在自主管理中保持自信幹練，在公開演唱中維持外表亮麗，在不斷的新歌學習中鍛煉頭腦靈活身心。「重相逢」從結合休閒娛樂與終生學習，延伸至日常生活的相互扶持，是高齡人口音樂活動極為成功的範例。

讓高齡長者獲得妥善的照顧，得以安享晚年，是社會應盡的責任，也是解決社會高齡化問題的重要關鍵。期待政府能確立重視高齡人口休閒娛樂的政策，將之視為安養政策裡不可或缺的一環；也期待這項研究成果能受重視，有機會讓「重相逢」的成功經驗推廣至全國各地。
(本期專題策畫／中文系洪淑苓教授&財金系陳明賢教授)



陳峙維小檔案

先後畢業於臺灣大學植物學系、會計學研究所，2007年取得英國 University of Stirling 電影與媒體學系博士學位。現為臺大音樂學研究所兼任助理教授，開設廣受好評的「全球音樂文化」，3度獲選為校內「個別型通識教育改進計畫」之績優計畫，課程教材獲典藏於全國通識網課程資料庫「優質通識課程」。另亦開設針對國際學生設計，以全英語授課之「臺灣音樂導論」、「探索臺灣：人文與社會」，以及 GMBA「文創管理理論與實務」課程。2014年起於輔仁大學音樂系開設「展演製作與策劃」、「音樂產業理論與實務」課程。學術專長與研究興趣為近現代音樂工業、流行音樂、世界音樂、音樂社會學，閒暇時接案創作短片與多媒體配樂，主持廣播節目。