

匯周刊

Sunday

人人可做劍神
磨心志兼紓壓
運動秘笈



世界觀觀世界

AI演員

搶荷里活飯碗



音樂能將個人體驗凝成悠揚旋律，聯繫聽眾療癒心靈。對不少基層孩子而言，學習樂器的意義從不止於「學識拉準音、記熟指法」，更是在一次次練習與演出之間，從音符中找到快樂、重拾希望，並建立起不可磨滅的自我價值。過去十年，在香港賽馬會慈善信託基金支持下，香港弦樂團透過「音樂能量計劃」及升級版「音樂能量+計劃」，為超過900名基層兒童提供系統化的免費音樂訓練。香港文匯報訪問多名參與計劃的基層學生，細說他們透過琴弦重拾被看見的勇氣，以及從情緒陰霾走回陽光之下，見證這群少年在滿是挑戰的成長故事中，奏出動人的生命樂章。



掃碼睇片



「音樂能量計劃」基層學生去年參與「All About Love全為愛」音樂會演出情況。樂團供圖

現就讀中三的陳浩霆，小三起透過計劃與小提琴結緣，他向記者娓娓道出自己藉音樂獲得能量。小學時的他受情緒健康問題困擾，需要社工支援，「會突然間很不開心，總是在角落哭。」

這份憂鬱，浩霆母親看在眼里，遂讓他參加計劃，盼他能藉音符走出陰影，「那時我不太明白計劃是什麼，也沒特別想加入。但媽媽覺得這項目很有意義，不僅學技能，更重要的是讓我接觸不同的世界。」浩霆記得，

第一堂媽媽也特意親身出席陪同，「那一刻我知道，我媽媽是真的著緊，想跟著我一起走一起克服。」

人生如旋律 總有高有低

接觸小提琴後，浩霆認識到一班志同道合的朋友，演奏練習令他愉快，也逐步學會管理情緒、走出陰霾，更從中明白了責任的意義：「一開始，我覺得拉琴只是技巧；後來發現，當成為整個樂團的一分子時，你就不只是在為自己演奏了，而是

為了台上台下的聽眾，包括隊友、觀眾席的家人親友，還有那些未有接觸過音樂的人。」

浩霆直言，曾因為奏琴效果欠佳而想過放棄，「練習時辛苦是正常的，但如果歌曲本來很好聽，在我手上就變得難聽，會感到很失落」，自我要求固然帶來壓力，卻也推動他一次次回到練習室。每當覺得演奏不好，他選擇重練而非停下：「我會上網聽其他人怎麼拉，聽著聽著就沒有放棄的念頭。而是和自己說要努力，不能被人小看。」

浩霆形容自己的「小提琴生涯」起起落落，像旋律般總有高低：「小提琴對我而言，是一個永遠有起伏

的旋律，好像人生一樣。」低谷過去將來還會再次出現，但已學會面對，並堅持向上。現已考獲小提琴八級的他，計劃再挑戰演奏級，未來大學升讀音樂系，成為小提琴老師。

為圓「琴夢」成為更好的自己

同樣考獲八級小提琴，現就讀中四的梁瑞麒自小三開始習練小提琴，起初是在YouTube和街頭看演奏者「好有型，姿勢好靚，而且琴聲好好聽」，於是萌生興趣。來自綜援家庭的她，父親是家中唯一經濟支柱，母親全職照顧家庭，學琴費用對家計而言是不小負擔，幸而母親在「陳校長補習天地」活動中得悉「音樂能量計劃」，遂帶她報名，獲免費借出小提琴並提供課程，一圓琴夢。

在學習小提琴前，瑞麒曾自覺沒有長處或發光點，「想被人看見，但又想收埋自己，有點不太合群」，而小提琴成為她聯繫他人的途徑，「從接觸（小提琴）那一刻開始，逐漸地被大家

看見。」這更改變她對人生的態度。「在學校裏，我現在更敢參與課堂，和同學們的關係也更好。因為我不再總是覺得自己不夠好。我開始相信，我能貢獻什麼。」當日光放在自己身上，瑞麒的壓力與責任感也愈來愈重，「因為我要拉得很好，這些壓力會促使我更努力做好，覺得自己不可以辜負大家的期望。」

瑞麒過去曾多次參與香港弦樂團的「All About Love全為愛」年度音樂會，形容那是其最深刻的演出經驗，「它見證了我的成長和轉變，從第一年站上台緊張得手心冒汗，如今已能更自如地表達和更加享受。」瑞麒父母是她最忠實的觀眾，每次都到場支持並為她拍照，替每個重要時刻存檔，她笑言：「他們第一次見到我拉到一首完整又好聽的樂曲時，都好欣慰；見到我好努力在台上展現自己，更是感動自豪。」本年音樂會瑞麒將演奏兩至三首作品，正密鑼緊鼓上課與練習，務求帶來最好的表演。

手執琴弓驅陰霾 妙韻奏響人生樂章



音樂能使孩子們重拾被看見的勇氣，以及從情緒陰霾走回陽光之樂園供圖

逾千人演奏《獅子山下》 傳遞香港之聲

現就讀中六的王浩然，是「音樂能量計劃」首屆學員之一。回顧學習音樂的難忘經歷，他毫不猶豫提到2018年參與締造「最大規模弦樂器合奏」健力士世界紀錄的盛事。當年由著名小提琴家姚珏帶領香港弦樂團，聯同來自34間學校及機構的學生與個人人士共1,021人，齊集沙田馬場，以小提琴、中提琴、大提琴及低音大提琴等弦樂器合奏《獅子山下》長達五分鐘，一舉刷新世界紀錄。

王浩然回憶，當時參加計劃已第三年，突然收到通告有機會挑戰健力士世界紀錄，他更獲安排在台上帶領演奏，「比起緊張，更多是興奮。我的身旁便是姚老師，能在台上帶領大家一起拉琴，是很難忘的成就。」《獅子山下》不僅代表香港人耳熟能詳的集體記憶，更承載着「獅子山精神」，故當第一個音符響起，他便全情投入，力圖讓所有人都聽見「香港的聲音」。

「受助者」成長為「助人者」

中五生張澤群，在中二暑假加入「音樂能量計劃」，從「受助者」逐步成長為「助人者」，「以前拉琴，只是因為自己喜歡某首歌，拉給自己聽，拉得到就開心。」隨着樂團參與長者中心探訪和街頭義演，她開始體會到分享音樂的力量，「見到觀眾拍手和臉上的笑容，我覺得原來除了拉自己喜歡的曲目、追求自己滿意的聲音之外，也能將音樂帶入社區，變成大家都能共享的體驗，讓其他人像我一樣，感受到這份快樂。」

澤群隨樂團參與的演出超過十場，足跡遍及長者中心與街頭。她直言：「很難想像沒有音樂的生活」，而練習小提琴更磨練了她的耐性，這種堅持令她在讀書和與人相處時，也多了幾分專注與沉穩。

讓古典音樂走出殿堂 傳播正能量

就「音樂能量計劃」的緣起和期許，發起計劃的香港弦樂團創辦人、著名小提琴家和教育家姚珏與香港文匯報分享，十多年前香港提出建設國際文化大都市，她希望能讓古典音樂走出殿堂，遂帶着小提琴走入社區，包括到中環港鐵站即興演出，把旋律與歡樂送到市民身邊，意外引來廣泛回響，並引起賽馬會注意，邀請她設計面向社區、服務基層的計劃，至十年前「音樂能量計劃」正式誕生。

計劃主要分為彼此扣連的三大板塊，包括為基層孩子提供系統化樂器學習與音樂熏陶的訓練、社區音樂會，及「All About Love全為愛」音樂會系列。姚珏提到，隨着參與的孩子日漸長大，計劃也從最初教授拉琴聽音，到組建樂團，增設室內樂課，及升級為「音樂能量+計劃」，讓孩子逐步由「學員」變成「主角」，除能自己呈現一場完整音樂會，亦有機會與樂團的專業藝術家同台演出，也會走進老人院、走進社區，把所學化作溫柔而有力的回響。

一路走來，計劃面對不少挑戰，姚珏憶述，疫情期間團隊遇上前所未有的困難，因弦樂教學講求面授示範與即時互動，但防疫限制下只

能轉為網上授課，而不少基層家庭設備不足，甚至家中沒有網絡，有學員需到鄰近快餐店借用Wi-Fi上課。而原本每月舉行的社區音樂會也無法照常進行，只能改為拍攝MV，把作品帶到商場等公共空間播放；MV並選取香港具代表性的地標取景，讓市民在艱難時刻仍能感受音樂之餘，同時向外界展示香港的城市面貌。

計劃的推行是一場持續的學習，過往她的專業經驗多在音樂廳舞台，如何策劃社區活動、如何與基層孩子相處、如何聆聽家長的需要，都是從零摸索。正因為在實踐中不斷發現問題、回應需求，計劃多年來得以持續「upgrade」（升級），務求更有效地服務基層家庭。

妙韻添自信 孩童有底氣

她強調，並非期望每個學音樂的孩子都成為職業演奏家，「但我希望音樂可以陪伴他們一生，給他們自信、給他們信念。」更重要的是，在學習與演奏的過程中，孩子能理解音樂背後承載的價值觀與文化精神，進而建立對自身文化的認識與尊重，「這樣才能培養出更有底氣的下一代。」香港作為中西文化交匯之



姚珏希望音樂可以陪伴孩子一生，給他們自信與信念。樂團供圖

地，更有條件把中華優秀文化「再創作」，轉化為世界能聽懂、也願意聽的語言。她期望有一天，世界各地的弦樂團都能演奏中國作品，讓中華文化「被世界聽見、被理解、被認同」。

樂團即將於4月3日晚上在香港大會堂音樂廳舉行「All About Love全為愛」音樂會，以「十年回顧，邁向第十一年」為主題和計劃學員的成長故事為主線，門票供免費領取，讓公眾近距離聆聽音樂所帶來的生命轉變。