



## 「高青小結他」： 彈奏 Ukulele 能讓長者 散發光芒，用音樂賦予 長者自信

伍小麗 Emily



「照顧者常認為自己不值得有 Me Time，我希望照顧者看到老友記的表演和分享，能夠明白自己也可以活得很精彩。」

音樂擁有非一般的神奇力量，能為沮喪的人帶來安慰，也為無力的人帶來力量。曾在私人會所擔任經理的 Emily，在 13 年前面臨情緒低谷，當時她向友人借彈小結他（Ukulele），彈著彈著，Emily 發覺自己心情就好了過來。此後，Emily 常常拿起 Ukulele 自彈自唱。有一天，她把自己的音樂上傳到 YouTube，結果有人留言詢問是否很難學，於是她忽發奇想，開始自己編寫教材，再邀請同事和小朋友一起學習，後來又在因緣際會中接觸到長者學生。在 2018 年，她終於下定決心成為全職 Ukulele 導師：「那時我也四十多歲了，不想再浪費時間，要好好思考下一個二十年想做甚麼。開始教 Ukulele 是源於我的困苦，而音樂的治療則讓我走到現在。」

教導長者要設計全新的方案，不能把用於小童或成年人那套直接搬字過紙。Emily 認為，教長者一定要夠靈活彈性，例如把同一技巧重複三次，有些長者也未必能跟上，這時就要調整自己的教學策略。以封閉和弦 (Barre Chords) 為例，演奏者需要以食指同時按兩條以上的弦，對指力的要求較高，不是每位長者都能做到，於是她會鼓勵學員以 double bar 的方法處理。這種情況下，Emily 須在導師的專業和長者的能力中取得平衡：「我們團隊的導師是世界級表演者，於是會不自覺對學生提高要求，所以我要讓導師明白長者不用踏上國際舞台，只要能去長者中心表演已經很棒；同時我也要讓長者理解導師用心良苦，對他們嚴格全因想讓他們進步。」



提到表演，Emily 不禁苦笑，大呼要把長者學員帶到長者中心表演十分困難！他們大多欠缺自信，無論在學生派對還是到中心表演，報名人數還是少之又少。「長者上課時常說自己沒用，但他們其實很有用，可以為觀眾帶來一些新啟發。老人中心演出的主要觀眾其實是照顧者，照顧者常認為自己不值得有 Me Time，我希望照顧者看到老友記的表演和分享，能夠明白自己也可以活得很精彩。」Emily 更提到，表演的長者，有的曾患小兒麻痺、有的是癌症康復者、有的更曾打算輕生，他們帶著輕巧的 Ukulele，分享一樁一樁具重量的人生故事，音樂則賦予他們全新的人生。Good Seed 團隊亦協助「高青小結他」團隊整合文件及提供了很多意見，例如科技如何幫助行業。儘管針對長者服務的資訊並不多，但 Good Seed 同事協力相助，讓他們少走冤枉路，可以有更多時間教導長者。



音樂為長者帶來了光芒，當中其中一位讓 Emily 格外難忘。她的生活本來只聚焦在子女身上，很在意他們是否回家吃飯，但為了畢業禮的表演，她不分晝夜練習。有一天，她突然笑著跟 Emily 分享：「老師！我兒子終於發現我沒煮飯了，實在是沒空煮飯！」把專注力放在自己喜歡的事情上，長者同樣可以活得忙碌而富有熱情。Emily 更補充，不少學員在完成課程後，也會相約繼續練習，好像繼續在夾 band 一樣，證明六、七十歲也可以認識新朋友，建立全新的圈子。

對比其他樂器，Ukulele 門檻較低，一隻手指彈出一個音，已能彈奏一隻完整的兒歌，擁有自娛的廣闊空間。Ukulele 體積小小、音域偏高，而音域高的音頻本來就容易令人快樂。透過這個小樂器，就算不站在台上，老友記也可以在家搭建表演場地，和孫子、兒女分享自己的最新成就。