

迎千禧

四分溪畔的歌與舞

演出時間：2000年1月15日 星期六 晚上七時

演出地點：中央研究院活動中心一樓大禮堂

演出單位：

鄭智仁 醫師

(作曲家)

四分溪合唱團

指揮：許世青老師

伴奏：李惠婷小姐

中研社區協進會兒童津動暨芭蕾舞班

指導：曾伊莉老師

中研社區發展協會韻津土風舞班

指導：蕭淑美老師

中研社區發展協會元極舞班

指導：林英招老師

主持人：黃美銀女士

主辦：中研社區協進會

四分溪合唱團

協辦：南港區中研里里辦公處

策劃：四分溪合唱團

迎千禧 四分溪畔的歌與舞

節目內容

一、合唱（四分溪合唱團）

1. Ave Verum Corpus 聖體頌

2. Pie Jesu

3. 天女

4. 火金姑

5. 天總是籠會光

二、獨唱（鄭智仁先生）

1. 福爾摩莎頌 抱著咱的夢

2. 阿爸的風吹

三、兒童芭蕾（兒童律動暨芭蕾舞班）

1. 掀起你的蓋頭來 幼律班

2. Flying 芭蕾 A 班

3. Morning 芭蕾 B 班

4. 朋友們 芭蕾 C 班

四、韻律與舞蹈（中研社區發展協會）

1. 韻律土風舞：春風吹來百花開

只記今朝笑

2. 元極舞：迎春接福（元極舞第三集）

五、合唱（四分溪合唱團）

1. 不了情

2. 望春風

3. 勿忘我

4. My Heart Will Go On 電影「鐵達尼號」主題曲

5. 我們可改變世界

四分溪合唱團 簡介

團長 張芝蘭

爲了參加 1997 年 1 月社區親子才藝表演會，中研社區的男、女兩個合唱團倉促成軍，表演過後，大家仍意猶未盡，因此興起組成合唱團的念頭。在前秘書長林琇梨女士的多方奔走下，中研教會的陳重光牧師慨允借用場地和鋼琴設備，又邀請到教學經驗豐富的許世青老師撥冗前來指導，而中研社區協進會的理事會又決議補助開辦費，於是由一群愛歌唱的婦女朋友所組成的合唱團成立了。

四分溪源起麗山里，流經九如里、中研院、中研社區、到南深橋與大坑溪會合，而參加合唱團的成員們，絕大部分是生活居住在此附近，因此用本地的河流來命名。1997 年 3 月 20 日，「四分溪合唱團」正式成立，至今近三年的時間。本團積極參與社區的活動如下：

1. 1997. 05. 11 中研教會創立十週年感恩禮拜
2. 1997. 11. 15 歌以載道—1997 溫馨音樂會
3. 1998. 01. 11 中研社區才藝表演同樂會
4. 1998. 04. 26 中研教會詩歌佈道會
5. 1998. 05. 02 歌以載道—1998 中研青春之歌
6. 1998. 08. 31 市政府舉辦的社區綠美化成果發表會
7. 1998. 10. 17 歌以載道—宇宙光百人大合唱年度公演
8. 1998. 11. 14 中研社區重陽敬老音樂會
9. 1998. 12. 27 聖誕平安—中研教會
10. 1999. 02. 05 李遠哲院長宴請外籍同仁新春餐會
11. 1999. 03. 02 台北市南港區中研里元宵節聯歡晚會
12. 1999. 04. 24 春之音符—南港社區音樂會
13. 1999. 05. 09 中研教會的慶祝母親節活動
14. 1999. 12. 25 南港地區平安聖誕晚會

中研社區協進會四分溪合唱團

練唱時間：每星期四下午 1 時 30 分～3 時 30 分

練唱地點：台北市南港區研究院路二段 11 巷 5 號

聯絡電話：(02)2783-5804

四分溪合唱團指導老師：許世青

學歷 國立台灣師範大學音樂研究所指揮組畢業

曾任 福星國小、漳和國中、國立台北師範學院音樂系講師
宜蘭國中教師、台北工專合唱團、師大合唱團指導老師
世紀交響樂團青少年團指揮

現任 四分溪合唱團、台北韻友合唱團指導老師
中華民國藝術交流協會監事

這是一個很特別的團——一個「很好帶」的團，雖才二歲半，但成績有目共睹。記得剛成立時，我將團員分成二聲部，第二部起初總是抓不準音，加上第一部又很優秀，常常二部的曲子唱到一半時，就「自動」變成一部；就這樣跌跌撞撞的練了三、四個月；沒想到，從此脫胎換骨，進步神速。

從二聲部的民歌「秋蟬」到三聲部古典名曲「聖體頌」，從台語、國語、日語、英語、義大利語到拉丁語，不管教什麼曲子，她們從不怕任何挑戰，認真學習，成立六個月就受邀做首次表演，一鳴驚人！除了學習力強外，她們互相關心的友情也令我感動，有時團員中有人摔傷，行動不便時，會有其他團員開車接送，諸如此類的事情也讓她們更愛這個團。

在此次的演唱中，她們將呈現近三年來學習的成果，企盼鄉親先進不吝指教，更歡迎妳的加入，那將會是我們最大的喜悅！

許世青

四分溪合唱團 團員名錄

指揮：許世青老師

伴奏：李惠婷

獨唱女高音：黃月香

團長：張芝蘭

團員：第一部

黃月香	李郁芬	簡美慧	吳玉美	梁素有	龔淑珍	易祥麗
陳秀敏	陳錦梅	王月美	胡余美秀			

第二部

王姮月	鄭美能	林琇梨	黃菊英	陳素華	廖含笑	王素香
王逸如	黎鳳烈	陳穎根	桑秀雲			

第三部

劉美珠	宋瑞鳳	王馨敏	章小霞	張芝蘭	洪冬雪	陳美雀
呂三妹	楊良惠	鄭依憶				

帳務：章小霞

美術設計：易祥麗

鄭智仁先生 簡介

鄭智仁先生，1951年生於彰化二水，中山醫學院醫事技術科畢業，為生殖醫學專家。著有「臨床體外受精與胚胎移植」(1987)、「男性不孕症學」(1988)，並獲有多項生殖技術的發明專利。

他曾獲第二屆及第三屆山葉電子琴聯歡特別獎、優勝。其作品「月娘光光」獲1995年寶麗金唱片台語創作歌曲獎。1988年及1997年，兩度在高雄市立文化中心舉辦個人作品發表會。

鄭先生自四十歲以後開始創作歌曲，並以母語撰寫歌詞。一般公認，其作品充滿著土地文學的感動，以及高度的人文素養，歌曲多描述親情與關懷，對孕育其成長的土地有著很深的疼惜和期待。一首含意深遠而富情韻的「福爾摩莎頌」(抱著咱的夢)，傳遍海內外台灣人社區，扣人心絃。曾經是描述時代苦難與堅定信心的「天總是攏會光」，在九二一地震的哀痛中，由有線電視台選用為災區報導的主題曲，在風霜與無奈中透著史詩般的壯烈，鼓舞國人從破碎家園與心靈創痛中站起來，尋找希望。除創作歌曲外，鄭先生亦擅長演唱、詮釋自己的作品，風格獨樹一幟，聽來有繞樑之感。

中研里社區發展協會

壹、韻律土風舞

曲目：一、春風吹來百花開

二、指記今朝笑

（由台北市南港區中研里社區發展協會所招募的【韻律土風舞班】，係自台北市南港區活動中心成立以來即已開班，定期由蕭淑美老師指導教授，上課地點係活動中心二樓大禮堂，帶給社區民眾一個青春活潑的健身活動。）

貳、元極舞

曲目：迎春接福（元極舞第三集）

（台北市南港區中研里社區發展協會自六月十三日成立以來即招募學員，八月十六日開課，練功時間係每天早上六時至七時十五分，在中研社區公園，由太極氣功十八式推展協會理事兼教練林英招老師親自授課，如遇下雨天，即借用台北市南港區活動中心二樓大禮堂上課，從未間斷，帶給社區民眾有一個健康快樂的休閒活動。林老師自大陸研習元極舞後，融合了太極十八式，其功法無年齡、性別之限制，目前學員遍及南港區誠正國中、中研社區公園、中研院歐美研究所前等三處練舞場地，多達三百餘人，最高年齡達八十八歲，真可謂【老少咸宜的健身操】。）

台北市南港區中研里社區發展協會八十八年十二月六日製

中研社區協進會 兒童律動暨芭蕾舞班

中研新村才藝班芭蕾舞班在才藝班負責人曾千宮老師的努力奔走下，創於民國八十五年，成立之初僅有三個班：幼兒律動班、芭蕾舞初級班和芭蕾舞進階班。師資採和蘭陽舞蹈團合作方式，簽約外聘蘭陽老師前來社區教學。

草創初期，上課地點是最大的問題，我們租用中研附幼的教室。但因種種因素，租借場地不是長久之計，因此在中研社區協進會及曾老師多次接洽中研里楊里長商討之後，方才定案將中研市場二樓活動中心闢建教室作為舞蹈專用教室。經長期規劃、整理、籌建，方才有今天舞蹈教室的規模。

舞蹈班在多人努力支持與維護之下，聲名大噪，遠近馳名。因舞蹈不是三兩天可以學成，必有最大的耐心、毅力和長期累積的學習，方才得見一點成效，但在許多家長的堅持、蘭陽優秀的師資條件下，我們舞蹈班不但沒有關門大吉，反而日益茁壯，很受到社區家長和學生的喜愛，大家越跳越喜歡，投石問路者日增、排隊等待者無數，在盛情難卻下，我們增加上課時數和班級，現在的班級有：幼兒律動班、芭蕾舞A班、芭蕾舞B班和芭蕾舞C班；每週一和週四下午五點到九點。可見受歡迎的程度。

幼兒律動班是針對喜歡跳舞的幼稚園小朋友而設，由遊戲中帶入舞蹈的基本動作，訓練小朋友的彈跳、平衡感及大小肌肉的靈活運用，開啓幼兒舞蹈的潛能。

芭蕾舞A班為國小以上小朋友學習芭蕾舞的入門基礎訓練，

如平衡、節奏、拉筋、劈腿等。我們開設此班，完全是針對喜歡跳舞、但怕錯過學舞時機的小朋友而設。我們希望任何年齡都是學舞的好時機，也希望大家跳芭蕾舞都有正確、良好的開始。

芭蕾舞B班都是一年以上有跳芭蕾舞經驗的小朋友，主在訓練、調整小朋友跑、跳、平衡、節奏、壓筋、小臂力等芭蕾舞基本腳位和手位。希望基本動作更純熟、更優雅。

芭蕾舞C班的小朋友都有芭蕾舞兩年以上經驗的小朋友，除了加強她們芭蕾舞基本腳位、手位的訓練外，也漸漸增加舞碼編排的整體感及舞台的經驗，希望她們在力與美之外，更注意到音樂與舞蹈的流動、團體的互動。

每個喜愛音樂舞蹈的家長，都希望家裡有一位能彈、能唱也能跳的小公主或小王子，我們社區給大家這樣一個學習的機會，也希望給每個小朋友都將有個不一樣的學習人生，在他們的生活中更充實、更優雅，也讓我們的社區更具知性色彩、更富文化氣息。

今天，中研新村歲末晚會，於中研院活動中心表演之舞碼為：

幼律班：掀起妳的蓋頭來。(音樂：掀起妳的蓋頭來)

芭蕾舞A：Flying。(音樂：東方的天使之音，乘著歌聲的翅膀)

芭蕾舞B：Morning。(音樂：Morning)

芭蕾舞C：朋友們。(音樂：Tchaikovsky Nutcracker)

希望大家多多給予掌聲鼓勵。謝謝。

歌 詞

Ave Verum Corpus 聖體頌 曲: Mozart

Ave Ave verum corpus natum de Maria Virgine,
Vere Passum immolatum. In cruce pro homine.
Cujus latus perforatum unda fluxit et sanguine.
Esto nobis praegustatum in mortis examine.
In mortis examine.

Pie Jesu 曲: Andrew Lloyd Webber

Pie Jesu Pie Jesu Pie Jesu Pie Jesu
Qui tollis peccata mundi
Dona eis requiem Dona eis requiem
Pie Jesu Pie Jesu Pie Jesu Pie Jesu
Qui tollis peccata mundi
Dona eis requiem Dona eis requiem
Agnus Dei Agnus Dei Agnus Dei Agnus Dei
Qui tollis peccata mundi
Dona eis requiem Dona eis requiem,
Sempiternam Sempiternam Sempiternam.

天 女 詞: 竹中 郁 曲: 丸谷 清吉

は お	き えだ		
葉が落ちつくしても	木は枝をひろげています	中譯	縱然葉已落盡
ひと	した いこ たま		樹木依然伸展著它的枝幹
人よ	この下に憩い給えと		旅人啊 就在這樹下歇憩吧
ひ	えだ	しばふ うえ あみ のこ	
日がかげつても	枝のかげは	芝生の上に網を残します	縱使是陰天 樹枝的投影
ひと	うえ いこ たま		在草地上 殘留一面羅網的形狀
人よ	この上に憩い給えと		旅人啊 就在這樹下歇憩吧
しもいちめん	あさ しろ	しろ あさ	
霜一面のあくる朝	白い	白い朝	一片白霜的翌晨
き	した	しばふ うえ	白茫茫 白茫茫的晨色裡
その木の下の芝生の上に	かる ばいり	お	在那樹下草地上
	軽い灰色のマントが落ちていた		罩落一件淡灰色的披風
ぬ	いと	もじ	
縫いとり糸でしろい文字			披風上 用繡線縫寫著
てんによ	てんによ	か	
天女	天女と書いてあったそな		仙女 仙女 的白色字樣

火金姑

詞：黃靜雅 曲：林福裕

火金姑啊 火金姑 你欲飛去叨一條路
火金姑啊 火金姑 拜託你來照阮的路
照阮的路 去找阿祖 阿祖叫我乖孫寶
啊 照阮的路 去找阿祖 阿祖歡喜 賞我五塊

天總是攏會光 詞／曲：鄭智仁

在阮熄燈的前彼時 外面一陣冷冷的風
孤獨的形影攏出現眼前
彼段心酸的無奈時 親像佇天邊的流星
乎人會悄念的流浪代誌 流浪代誌
猶原是堅定的熱情 永遠是疼痛的心情
伊常說 相信暝是嬾久長
雷公風雨的暝以後 看見蕃薯落地生根
伊常說 天總是會光 總是會光
窗外是長夜無邊 掩映的是悲歡的歲月
雖然暗暝是這呢久長 但是 天總是攏會光

福爾摩莎頌 抱著咱的夢

詞／曲：鄭瑞堂·鄭智仁

(一)FORMOSA 咱的夢 咱的愛 親像阿母叫阮的名
搖啊搖啊搖惜啊惜 永遠抱著美麗的夢
(一)FORMOSA 咱的夢 咱的愛 有咱祖先流過的汗
搖啊搖啊搖惜啊惜 永遠抱著美麗的夢
(三)FORMOSA 咱的夢 咱的愛 無怨無悔來期待
搖啊搖啊搖惜啊惜 永遠抱著咱的夢

阿爸的風吹 詞／曲：鄭智仁

阮阿爸 教阮來 做風吹

伊講 你敢知 咱人生親像風吹焉耳飛

飛呀飛 風愈大愈高 有時會飛入濛霧中

飛呀飛 風愈大愈高 有時乎風來騙不知

阮阿爸 率阮去 放風吹

伊講 有一工 你若會親像風吹焉耳飛

飛呀飛 愈飛愈高 看到的物就愈未清

飛呀飛 愈飛愈高 不當忘記線的起頭彼雙手

風吹呀飛 風吹呀飛 飛過阮細漢一直有的夢

風吹呀飛 風吹呀飛 飛過阮懵懂的夢

不 了 情 國語電影「不了情」主題曲

忘不了 忘不了 忘不了你的錯 忘不了你的好

忘不了雨中的散步 也忘不了那風裡的擁抱

忘不了 忘不了 忘不了你的淚 忘不了你的笑

忘不了葉落的惆悵 也忘不了那花開的煩惱

寂寞的長巷 而今斜月清照

冷落的鞦韆 而今迎風輕搖

它重覆你的叮嚀 一聲聲 忘了 忘了

它低訴我的衷曲 一聲聲 難了 難了

忘不了 忘不了 忘不了春已盡 忘不了花已老

忘不了離別的滋味 也忘不了那相思的苦惱

望 春 風 詞：李臨秋 曲：鄧雨賢 和聲：陳澄雄

(一)孤夜無伴守燈下 清風對面吹

十七八歲未出嫁 看著少年家

果然標緻面肉白 誰家人子弟

想要問伊驚歹勢 心內彈琵琶

(二)想要郎君做姪婿 意愛在心內

等待何時君來採 青春花當開

聽見外面有人來 開門該看覓

月娘笑阮憨大獸 被風騙不知

勿忘我

(一) 我將思念托予浪潮捲給你 夜夜是我永無止境的淚水
用我的淚滋潤你的心 海角天涯 請千萬莫忘記

(二) 當你歸來請告訴我—你仍愛我 物換星移 此情永不移
用這份愛安慰我心懷 天長地久 不再教我落寞

勿忘我 勿忘我 任那花開花落

勿忘我 別教我盼到白首

勿忘我 別讓我等過花開花落

勿忘我 別教我黑髮變白髮

My Heart Will Go On 電影「鐵達尼號」主題曲

曲：James Horner 詞：Will Jennings

Ev'ry night in my dreams, I see you, I feel you, that is how I know you go on.

Far across the distance and spaces between us, you have come to show you go on.

Near, far, wherever you are, I believe that the heart does go on.

Once more you open the door, and you're here in my heart, and my heart will go on and on.

Love can touch us one time and last for a lifetime, and never let go till we're gone.

Oh, love was when I loved you, one true time I hold to.

In my life we'll always go on.

Near, far, wherever you are, I believe that the heart does go on.

Once more you open the door, and you're here in my heart, and my heart will go on and on.

You're here, there's nothing I fear, and I know that my heart will go on.

We'll stay forever this way, you are safe in my heart, and my heart will go on and on.

Forever this way, you are safe in my heart, and my heart will go on and on. Ooh.

我們可改變世界 詞/曲：Mary Donnelly 高荃慧君 譯

晨曦中 我們迎接新的一天 不久 我們將握有明天

而我應當盡本分 讓世界更美好 若我不放棄追求那天邊星

若我願 你和我可改變世界 若我願 我們夢想會實現

到那日 我們會看到世界 充滿和諧安詳 哦 這世界可改變 若我願

肩併肩 我們學習同心合作 手牽手 邁向更好的明天

未來前途如何 掌握在你我手中 所以當把握生命的每一天

若我願 你和我(我們願)可改變世界 若我願 我們夢想會實現

到那日 我們會看到世界 充滿和諧安詳 哦 這世界可改變 若我願

哦 這世界可改變 若我願

我 唱



我 寫



四分溪合唱團千禧年演唱會

專 輯

撰稿：四分溪合唱團團員
2000年1月15日

合唱團與社區工作——前團長的話

林琇梨

高中綠園生活三年，不記得有什麼深刻美好的回憶，倒是上音樂課的夢魘，至今餘悸猶存。我從小音樂素質很差，五音不全，是標準的大音癡。我的高中音樂老師美麗高雅，但她經常冷若冰霜的表情，令人有高傲冷酷之感。記得每次考音樂時，老師一聽我發聲，即露出似不屑的鄙視表情，令我的自尊心嚴重地受打擊，也常羞愧得無地自容。所以，我對唱歌始終抱著敬而遠之的態度。

做夢也沒想到自己竟在年屆半百之際，踏入了合唱團這塊園地。1996年底，在一位朋友力邀而盛情難卻之下，勉強自己加入了「台北韻友合唱團」。常在想，我之所以有這股勇氣投入合唱團的行列，可能是這幾年來自己對公共事務的積極參與，讓我不畏懼接受挑戰吧。而更沒想到的是，音樂老師會是那麼地和藹可親，令人如沐春風。也就是說，許老師耐心而引人入勝的教導方式消除了我對歌唱的恐懼感。而最初練唱的那首「嚨通嫌台灣」，曲詞的意境更是緊緊扣住了我的心弦。唱歌不僅令人沈醉於優美的旋律，且能發抒內心的感受於歌詞的情境中，那種融入與感動是難以言喻的。我終於體會到，我在旅居日本期間，日本友人常對我說他們的「演歌」是用「心」來唱，用「歌」來體驗生活、詮釋人生。

「享受」到唱歌的好處後，我開始有了在社區成立一個合唱團的念頭，而且慾望愈來愈強烈。在得到許老師的首肯後，我和陳素華即招兵買馬，募集團員。當時社區內的諸項工作已順利運作了二年多，託社區發展之福，我們很快地集合了二、三十人。由於張秋寶的引薦，中研教會願意讓我們免費使用教會場地練唱。在萬事俱備的情況下，「四分溪合唱團」於1997年3月正式成立。而天生「雞婆」的個性，也害我當了二年的團長。不過，擔任團長的經驗，也讓我深深體認到本合唱團的維持竟與社區工作息息相關。

這幾年我因參與社區工作，與社區居民的互動可說是相當熱絡，這或許是合唱團能很快成軍的原因。「四分溪合唱團」在平常有固定時間的練習，加上有數次上台演出的經驗之後，已逐漸形成一個緊密的團體組織，團員的感情融洽，具有良好的伙伴關係。由於很多團員也都是社區發展組織中的熱心義工，所以合唱團成了社區組織的延伸。而社區義工的培養與經營，合唱團也發揮了它相當的作用。半年前，「社區廚餘回收班」成立，班員中有三分之二以上是合唱團的成員，可見合唱團在社區活動中扮演了相當重要的角色。

二年來快樂的學習，使我沈醉於歌唱的領域中，並體認到團隊合作精神的重要性。社區合唱團不苛求團員個別的音樂素養，團員認真負責的學習態度和對合

唱團的向心力，才是社區合唱團能永續經營的要素。在此，我盼望對歌唱有興趣的人，能陸續加入我們的行列。要知道，學習唱歌永遠不嫌晚，尤其是對“有點年紀”的女人，唱歌所帶來的愉悅感覺會讓人常保健康、青春與美麗。

一項聲音改造工程

楊良惠

除了職業的需要，必須出聲外，在公眾的場合，自己經常扮演「沒有聲音的人」。有時，不得已必須講話，卻因情緒反應，喉嚨像是被什麼卡住，只有旁邊少數人聽得到我的話，然而，最近卻有人誇讚自己聲音「清亮」，仔細一聽，不能不歸功於這半年來參加合唱團的結果。

指揮許世青老師面對一群平均年齡近乎半百的老學生，她總是妙語如珠，不厭其煩地鼓勵大家，教大家如何從丹田發聲，即腹部如何吸氣，頂住氣，緩緩出聲。當老師的手放在你肚皮上，溫熱的眼神盯住你，無論如何，你是馬虎不得；或者老師會要求你眉毛上揚，讓聲音以頭部為共鳴箱，自鼻根處發出，衝破眼前任何阻礙，甚至穿牆而過。難怪當老師的巧手一揮，由小聲漸大時，氣勢如奔騰而下的瀑布，華麗如在原野上鋪陳的織錦。反之，則是餘音裊裊，繞樑三日。

許老師可說是「聲音改造工程師」，良師難覓、難遇，我們何其幸運！

生命中注入的音符

陳美雀

大學時望著好友們興致一來就「一、二、三」的和著唱首歌以娛樂自己又助大家的興，心中好生羨慕。當年也曾因之躍躍欲試地參加系上合唱團。不懂樂理，天生低沈嗓音，女低音的旋律難以學習（常常是唱到一半就被主旋律的女高音拉走了），最後只得悵然離開。我想這輩子對於合唱這檔子事只有羨慕的份了。

三年前，偶然機會中由收音機聽到行天宮招募合唱團團員，條件是只要愛唱即可，問題是對我而言路途稍遠。心中想著：「附近的居民好有福氣噢！」仍是羨慕的份。

過了不久，美能問我是否有興趣參加合唱團，條件也是“只要愛唱即可”，

心中一陣雀喜，趕忙邀姮月、冬雪兩位好友壯膽報名。很大聲而驕傲地向家人宣佈：「我參加合唱團吔！」（平常我是很謙虛的人，唯獨參加合唱團讓我覺得趾高氣昂，一笑。）

大學時的問題仍存在，但許世青老師說：「唱至一百遍一定能唱好它的。」半信半疑的記住許老師的叮嚀。回到家以一指神功敲琴鍵。女低音的音調初接觸時大部份是無法感覺出明顯的旋律。唱著、唱著，好像是和尚唸經的不成曲調。謹記許老師的忠告，一遍遍的下功夫。噢，旋律似乎慢慢的成形了。另起一段，真的，天下道理大抵是相通的，只要功夫下得深，鐵杵果真可以磨成繡花針。現在，遇到甫接觸而覺得甚難的曲調，我都告訴自己：只要唱一百遍，我絕對會愛上它的。

願以此歌唱心得與大家分享，並希望凡是希望生命中注入音符的人不要猶豫。「來吧，四分溪合唱團是可以給您快樂的團體。」（非廣告也，二笑。）

加入四分溪合唱團一年來之回顧

黎鳳烈

退休生活過了半年後，心情沈澱得已能適應新環境。去年在一個偶然機會裡聽秋寶姐提及中研社區有個媽媽合唱團，而且練唱地點也在附近，立即與當時團長琇梨聯絡，次週就加入上課。全班約有三十五人左右，上課的第一天經許老師試音，分派為第二部，每部都有一位部長，職司各部有關事務：聯絡、表演服飾等等，儼然是一個有組織的小團體，每位團員都很親切，不吝指導後進，認真學習的態度令人佩服。還記得第一天上課中場休息時間送來一個大蛋糕，不知慶祝何事？真巧，那天居然是我的生日。

上課四週後，合唱團應邀參加十月份「宇宙光百人大合唱」，地點在中央研究院的活動中心，這是我的第一次上台表演，而且還與名演員孫越同台。由於時間太緊，每首歌曲對我來說都是全新的，五首曲子中有拉丁文、日文、台語、國語。剛好從前帶女兒上音樂班多年，學會看譜。待曲調弄熟後，還要背歌詞，幸虧靠團員蕭媽媽借我錄音帶加強練習，否則大概也上不了舞台。

後來又很密集的參與多次表演：十一月的社區重陽敬老音樂會、十二月的教會聖誕節、今年二月的中研院年終外籍員工晚會、三月的元宵節里民活動、四月的南港社區誠正國中音樂會、五月的教會母親節慶祝會，真可說是檔期滿滿。

幸好有七、八月的暑假，休息是爲了走更長遠的路，漫長的假期末時，不禁有一絲期待開學呢！

一年多來學了不下二、三十首曲子，各國名曲、台灣小調、聖歌，都是許老師的精心選曲及耐心教導，尤其一首膾炙人口英文的鐵達尼號，以三部和聲唱出，真是盪氣迴腸、扣人心弦。有時候在家也會哼哼唱唱，似乎又回到學生時代，心境不知不覺年輕起來，感覺真好。

預計公元 2000 年一月，本團終於要自己辦一場成果發表會，屆時請大家蒞臨。

1999/10/31

阿媽學唱歌

陳錦梅

歌唱是我從小的最愛，一直到現在爲人阿媽，才正式的學習如何的唱歌。記得在一次偶然的機會裡，聽到四分溪合唱團的演唱，他們的歌聲及表情深深的吸引了我，於是我鼓足了勇氣加入了這個團體。

阿媽上課去了，懷著一顆戰戰兢兢的心，重拾學生時代的生活。合唱團裡，同學們都很和氣、親切，老師教學認真，笑容可掬。在這裡，我學到了許多，像是如何用假音唱歌才不會傷到喉嚨，如何用肚子的氣來唱，如何讓大家很協調地唱完一首歌曲。還有，很多外文歌曲學習起來很辛苦，但是我不懂的就注音，回家很用心的把它背起來，才能跟得上進度。我想每個人都是團隊裡重要的一份子，我是不會輕易放棄學習的機會，希望四分溪合唱團能慢慢地茁壯起來，成爲一流的合唱團。

麵包出爐的時刻

陳素華

最近我熱衷於以麵包機烤製麵包，觀察從一堆鬆散的麵粉到製成一個完整可口香噴的麵包的過程，大致需要三小時又四十分鐘；其間要經過兩次攪拌揉麵，一次休息，兩次發酵，一次加料，一次整形，一次烘烤，工程不可謂不繁複。每次作品出爐，看在眼裡，吃在心裡，我都滿懷愉悅與感激。

一首合唱曲從完全不會開始練，一直到能夠表演以致於感動聽眾，其間的過程就如同麵粉變成麵包一樣，團員們就像一粒粒的麵粉，老師就像那魔術師般的麵包機，上台表演時就是麵包出爐的時刻了。

音樂與性靈

桑秀雲

樂是六經之一，是古代讀書人的必修科。《詩經》便是中國古代詩歌的總集，有「譜之管絃，成為樂章」的歌曲。此後，漢唐有樂府，宋有詞，元有曲，皆是可以歌唱的。

音樂可以陶冶性情、紓解情緒、安撫心靈；更可以治病、開發潛能。在目前的社會中，激烈的競爭，名利的追逐，已使人善良的一面蒙塵，需要淨化、洗滌，音樂便是最好的清潔劑。

四分溪合唱團成立於1997年三月間，最初只是幾位愛好歌唱的朋友聚在一起唱歌。漸漸覺得不足，需要專業的老師來指導，人數也慢慢擴充，至今已有三十餘人。這一個合唱團不僅自己練唱、發表，並且參加地方上的公益活動，是一個健康、活潑而有生氣的社團。希望能更進一步促進人際關係的和諧，使社會減少暴戾、充滿祥和。

夢想與回顧

黃菊英

在即將公演的前夕，回想起三年前，社區活動組籌辦歲末才藝聯歡晚會，十多位義工媽媽們，除了負責事前幕後各項接洽、連繫、採買、佈置等忙碌的工作外，也替自己組了一個團，臨時相互惡補練唱了數回，登台歡唱了幾首歌曲，自娛娛人。由於練唱時彼此間的歡欣氣氛，激發出籌組長久合唱團的夢想，四分溪合唱團於焉誕生。合唱團能迅速成立，首先我們必須感謝張秋寶女士，是她在最初的茫無頭緒中，為我們接洽到中研教會的陳重光牧師，感謝陳牧師慷慨允借有鋼琴可以伴唱的教會場地，讓我們長期使用。琇梨和素華更是功不可沒，因為她們倆積極發起招募成員，熱情持續的逐個相邀，我們始有今日的規模。最重要的是邀請到許世青老師來指導。感謝許老師，用她的音樂專業素養，不棄不捨地調教我們這群或五音不全或樂理不通的媽媽們，讓任何一位進團來的同學，都能感受到老師的親切關注。每星期四下午一點半到三點半是固定練唱的歡樂時光，每學期比照學校放寒暑假，開課或結業前，多半舉辦聚餐，那就是各顯廚藝與品嚐各家好菜的最佳時機。偶而老師會介紹國家音樂廳、新舞台、社教館等地的演出讓我們去聆賞。而每年總有幾回，受邀於其他團體，興奮地登台演唱，由於頗受好評，有段時間竟至應接不暇。

一路平順多彩地走來，不但學習到許多歌唱的技巧，也交了許多的朋友，同學之誼非僅是彼此生活上密不可分，更是各人理想與自信的倚靠。三年有成，今天，我們四分溪合唱團要公演了，興奮之餘，節錄一段我們要唱給大家聽的歌詞做結尾：

晨曦中，我們迎接新的一天，不久，我們將握有明天，而我應當盡本分，讓世界更美好。

肩併肩，我們學習同心合作，手牽手，邁向更好的明天，未來前途如何，掌握在你我手中，所以當把握生命的每一天。

若我願，你我可改變世界；若我願，我們的夢想會實現。

加油啦 肺活量

陳秀敏

每年一度的全身健檢，時間又快到了，想到護士小姐的表情，總是感覺有那麼一點愧疚，好像沒有把身體練好，是我的錯似的；因為其中的一項檢查——

肺活量，我連最基本的數值都吹不出來，接著又在報上看到報導，有專家說「肺活量」愈大壽命愈長，反之則愈短，讓我深感恐慌。心想再不努力鍛鍊身體，實在不行，趕緊請教專家，如何才能讓「肺活量」增強，據說有登山、健行、唱歌、做氣功……等多項活動皆可達到目的。

於是，我開始挑選其中較適合也較喜歡的項目，進行規劃。不過，要找到「適合」的談何容易。雖然，我酷愛遊山玩水，但是身體一向不是很健康，花體力的活動，並不喜歡。直到許多年前健康亮起紅燈，醫院又檢查不出什麼問題（原有的毛病除外），無意中聽到電台的一場演講，原來許多人把「勞動」誤當「運動」，以為在家做許多家事，已經累死了，那裡還有餘力去運動，於是改變觀念，積極參加各項活動，如機關團體的健行啦！既可健身又有摸彩呢。雖然沒中過大獎，參加獎也不錯呀！

接著談到「唱歌」，音樂本是我的最愛，可惜老天不幫忙，音色不美，加上慢性支氣管炎啦、肩桃腺腫啦、咳嗽啦，幾乎是我的家常便飯，想唱歌談何容易，只能多欣賞而已，所以我也二廳院及中正紀念堂的常客！女兒從小學鋼琴時，老師上完課走了之後的任務，多年來幾乎都是由我扛下來的，由簡單的小曲到繁雜的奏鳴曲，中間彈錯我還會即時糾正，曾有鄰居以為我是學音樂出身的，讓我受寵若驚呢！

言歸正傳，剛巧有天在報上看到××合唱團在招生，我馬上打電話探詢，得知是社會局支援的銀髮族業餘合唱團，也不需要任何考試，於是我馬上報名加入行列。每週一次的練唱，加上偶而的表演，各種節日還有聚餐及同樂會，帶給我許多的歡樂。歷經三年，我再轉入本社區的四分溪合唱團，繼續努力練唱，這期間，我的感冒次數真的減少了許多，只是，我的「肺活量」似乎仍是……有待努力。加油啦，肺活量！

腿 斷 感 言

陳 穎 根

語云「天有不測風雲，人有旦夕禍福」。今年七月十日上午九時，歡歡喜喜出門，下午六時，因跌倒腿斷，悲悲慘慘住進忠孝醫院，廿二日疼疼痛痛回家，至今已有一百多天了。近日才棄輪椅、撐架，一跛一跛地咬牙忍痛，努力自行復健，「哎喲」的痛聲只許自己聽到，不敢擾人。

住院算來只有十二天，同一病房的四人中，我是老二，一個比我長十歲，三個少我十餘歲，都是奶奶級的老人，同病相憐，大家互助、互慰。雖有二位病友

沒有雇人照顧，我告訴我雇的人「順便多多幫忙照顧他們，我會補償你的」，雇的人也很有愛心，令我高興。我們四位，相約同一天出院，互換電話，至今不因語言阻礙我們的連繫、問候與鼓勵。他們的孫輩硬要和我聊天（因為沒有語言問題），非常高興，真是我一大安慰和收穫。其中一位病友還相約同一天去復檢，以便見面，他又補了一句「我好喜歡你啊！」聽了真是甜蜜窩心——我台語雖不太會說，但聽的能力比說的強，我聽懂他的真意。

九月歌唱班快開學了，原本要放棄不去上課，但同學熱情勸說，鼓勵並主動用車接送，又有同學到家攙扶，要以快樂的心理建設助我快快復原，這一股濃情細意的用心，在有生之年將永植我心。的確，歌唱班給了我老年時段無比的快樂和哈哈的笑聲，的確讓我越老越健康。而那一聲聲的「蕭媽媽」叫得我心花怒放，好甜的聲音啊！

想起住院期間，苦了老伴、兒、媳、孫輩們，兒子陪住院，媳婦假日替我洗澡，孫兒們跑醫院送餐，都在百忙中，格外辛苦。我看在眼裡，痛在心裡，感動又慚愧添了大家多少麻煩，只有自己埋怨自己，覺得自己已是多餘的了。

回憶那慘痛的一天，上午與同事聚首，天南地北的快樂聊天，下午送我到某中醫醫院做手指復健。掛號後，正要搭電梯上樓，突然失足滑倒在大理石地上，一聲慘叫「地上怎會有這麼多水呵」，急電召我兒用車載至忠孝醫院急診處。翌晨（星期日），院方緊急加班，為我開刀，釘了四支鋼釘。該院為病人爭取時效，將痛苦減至最低，我和家人對醫師此舉，衷心感佩。

謝謝素華給了我這個用寫的機會來感激關心協助我的同學、朋友、中研教會的朋友和家人。若在正式場合用口頭來表達時，我一定會眼淚鼻涕齊流，說不出話來，再次謝謝大家，謝謝大家！

合唱團與我

王 姁 月

初中時從廣播中聽到北一女中學生在電台裡唱「真善美」(The Sound of Music)電影插曲，當時感覺那些學生實在太棒了！無論咬字、唱腔、音調學得幾乎和唱片一模一樣，從此我開始喜歡西洋歌曲。

我雖然蠻喜歡聽音樂，卻連最起碼的五線譜都看不懂。猶記得小學一位音樂老師每次上課就拿著一張張樂譜，叫學生起來回答認識音符，那是我最害怕的時

刻，因為我真的不會；不過幸好雖然被老師叫起來，但因為全班同學已在下面迫不及待的講出答案，所以我也就這樣混過去了。現在回想起來，我想老師大概沒想到居然會有學生看不懂那些「簡單」的音符，可是對我來說，一看到「豆芽菜」，我的頭就大了，直到現在ㄉㄨㄛ、ㄉㄨㄝ、ㄉㄨ——概以1、2、3代之。

三年多前由職場退下，適逢四分溪合唱團剛要成立，經由美雀的「牽引」，抱著來「試聽」看看的惶恐心態踏進教室，卻沒想到一下子就被老師甜美的笑容、優雅的氣質、指揮的神態所吸引，又加上團員們個個親切、熱情的招呼，當下不管會不會看譜，就決定參加了。

三年，不算短的日子，但卻在充實、忙碌中渡過了。先生常笑我說：「你不上班比上班還忙。」因為參加合唱團的關係，認識了許多志同道合的朋友，現在一出門，沿路打不完的招呼，微笑、點頭、寒暄不斷，有一次女兒陪我出去都嚇一跳：「你怎麼會認識那麼多人？」

感謝四分溪合唱團豐富了我的人生，雖然對五線譜的白痴程度仍然自小學來始終如一（老師，對不起！），但現在別人面前比較敢開口，雖然仍是緊張得發抖、走音、變調，但至少我已邁出一大步。

感謝老師沒有嫌棄、放棄像我這種不會看譜、嘴型不對、發聲不好的笨學生，對待每位團員都是一樣慈藹的諄諄教誨的態度，比較艱深的曲子更是不厭其煩的一遍又一遍的幫助我們練習，直到教會為止。老師辛苦您了！

老師，謝謝您！每個禮拜四下午充滿歌聲、笑聲的歡樂時光會永銘於心。同學們！人生旅途有你們相伴「歌頌」人生，真是一大幸事！希望這個緣份能久久長長一直到老。最後感謝上蒼賜給我的一切，同時祝福大家。

伴奏生涯

李惠婷

九月的最後一天，我開始接觸四分溪合唱團，擔任伴奏。記得剛來到，時既緊張又期待，但看到每一位團友都很親切，更主動前來與我交談，心中的緊張便也慢慢的放下，開始溶入他們的合唱意境裡，與她們分享每一首歌曲。

從開始的發聲練習至最後唱曲目，每一位團友都很積極，令我訝異。原來在這塊小小的土地上，還有這麼多人投入音樂世界，而且都只是純粹喜愛音樂而聚集。

即使遇到奇特的音樂字彙，也會積極去了解，用心去知道任何一個小細節，從古典到流行，每一首曲子都會演唱出其本身的特色，毫不含糊地，使合唱曲凝聚完美的音質，達到優美的效果。

我很高興可以加入她們的行列，一起渡過這麼快樂的音樂生涯。

人物特寫

鄭美能

許世青老師

您的鼓勵與甜美的笑容常讓我們打從心坎裡感到溫暖。雖然被臨時抽唱時，還是戰戰兢兢、緊張萬分，以致發聲大為走樣。不過總希望在最重要的現場演出時，我們會有超水準的表現，才不會辜負許老師的諄諄教誨。老師，我們永遠愛您。

蕭媽媽(陳穎根女士)

雖然您是我們當中最年長的，但實在不得不佩服您的勤學與毅力。所有的樂譜您不但重新以較粗的原子筆謄寫過，還要克服語言上(包括台語、英語和拉丁文)的困難。並常看到您向老師請教時的認真神情。甚至在腿受傷或眼睛開刀時，也不敢怠課。選您為我們團裡的模範生，應該是當之無愧的。在此我們向您致敬。

阿香(我們的 Soprano)

當聽到您的腳踏車發出獨特的急急的煞車聲時，我們不約而同地鬆了一大口氣，高興您來了。說真的，如果沒有您這員大將，我們的合唱團將大為失聲(色)，我們大伙兒也會跟著不知所措。阿香，我們謝謝您。

無題

王素香

雖然沒有一付好歌喉，卻能魚目混珠在大夥兒優美的歌聲裡，陶醉不已。兩年來在唱歌中抒發了自己的情感，獲得了平靜，也勾起了一些曾忘懷的情事。但願自己的歌聲愈來愈美，與姊妹們共譜和諧的韻律。

但問：曲罷不知好聽否？餘音嫋嫋尚飄空。

參加合唱豈只練嗓子

王逸如

未退休前，好友陳素華小姐一再鼓吹我參加四分溪合唱團，當時我已心嚮往之。這一天終於到來，我滿懷欣喜去上第一節課，首先許世青老師為我試音，當時我真不相信自己的聲音竟如此梗塞，四十多年前那嘹亮的聲音那兒去了？“沒關係，今日不亮，來上課就可以磨亮啊”，我這樣安慰自己。兩年來，我已淡忘了當初的雄心，畢竟年邁聲帶老化，朽木已不可雕，只能稍加修整而已。但是上課時學到許多發聲及唱歌相關的技巧，感受團體和聲的音樂之美，與唱歌帶來的生活樂趣，參加合唱豈只是練嗓子！

練習合唱之前，先要練習發聲，許老師要我們身心放鬆，有時左右同學互相按摩頸背。口腔猶如共鳴箱，嘴型影響音質，因此嘴型要隨母音變化，以達到最佳共鳴狀態。用丹田呼吸，以假聲發音，並用意念引導聲音向上，兩腳站立要有些間距等等。這些要領和練氣功的要求很類似，難怪經練習後，發聲自然順暢而準確。而在合唱練習中，音高不準、和聲不諧調、節拍不足……等等，都是我們常犯的毛病，許老師時常很幽默地糾正，引來滿堂笑聲。老師喜歡幽默，學生愛開懷大笑，這是我們四分溪合唱團上課的最大特色。每周的聚會，老少彼此嘯寒問暖，交換生活點滴，而每學期一次的聚餐，可一顯烹調身手，又能盡情飽嚙美食。我們這團可真像一個比鄰而居的大家庭！

聲音與表情要充份詮釋合唱曲的意涵，這是許老師一再強調的。因此，我們唱“不了情”時，就用哀怨無奈的聲音與表情，表達如泣如訴之感情；唱“我們可改變世界時”，以興奮的心情唱出高亢而充滿信心的歌；唱“PIE JESU”時，則要以虔誠而慈悲的心聲，表現耶穌基督悲天憫人的胸懷。我想長此磨練下去，將來我們不但能歌也善演了！

隨著發表會日期的逼近，許老師要求所有曲目的歌詞都要會背，對我這記憶日漸退化的老人家而言，是個嚴酷的攷驗。我的克服辦法是，將每首歌以簡譜寫成小抄，隨侍在側。吃飯食不知味時，看看手邊小抄；晨間走路運動時，也帶著小抄輕唱幾首。現在再生硬的拉丁文歌詞，我都能朗朗上口。記憶訓練，減緩退化，這又是我參加合唱團的另一收穫了！

現在每次上課前，我的聲音依然梗塞，經發聲練習後才慢慢順暢，每一首歌我也盡所能地唱出美的聲音，但我已不在意聲音嘹亮與否，因為合唱是在表現團體和諧的旋律。我也知道每周兩小時的課，自己已完全沈浸在歌唱的歡樂氣氛中。平時無聊或高興時，隨時都可以聽到自己的心聲。飲水思源，我要感謝許老師的指導，陳小姐的引介及同學們的相互鼓勵和熱心參與。

唱歌 福氣啦

簡美慧

從事美髮行業，已有二十多年，在我工作中，每天就是只想著要怎麼把顧客的頭髮剪、燙出漂亮的髮型來。在忙碌的工作中，一點也不敢奢想有自己的時間。因長期工作的忙碌，導致飲食的不正常，而有胃痛的困擾。爲了身體健康的考慮，美髮工作就改爲預約方式，所以才騰得出時間，加入四分溪合唱團。

我會加入四分溪合唱團，首先要感謝琇梨、素華的介紹，才知道社區要成立媽媽合唱團。其實，我本身從小就很愛唱歌，由於工作的關係，一直都沒有機會唱，當時聽到這個消息，心裡也會怕怕，因爲對於歌譜，我根本就看不懂，琇梨就對我說：「沒有關係，上課時，老師會教，許老師是一位非常幽默，又有耐性，待人和氣的好老師。」

所以，我就抱著姑且一試的心情去看看。第一次去上課的時候，就看到幾位團員都是認識的人，又看到許老師非常的和藹可親，有時候在上課時都會講一些笑話，讓我們捧腹大笑，這兩個小時裡，我們都唱得很快樂。

我以前全然不知道唱歌還有分真聲、假聲，許老師告訴我們說：「用真聲唱歌，喉嚨會很容易就受到傷害，變成沙啞，沒辦法唱很久。用假聲唱，才不會傷害喉嚨，合唱團的唱法，就是要假聲，才能唱出美妙的歌聲。」

合唱團成立到現在已經快三年，我也學了不少的歌曲，其中有日語、英文、拉丁文的歌曲，我以前一點也沒接觸過。但是，許老師就是有耐性的一遍再一遍的教我們唱，團員也熱心的教我，我真的非常感激他們。

在我們合唱團裡，團員一團和氣，互相關心，我能認識那麼多的朋友，真是高興。能做爲四分溪合唱團的一員，真的是非常有福氣啦！

我不再是失聲的畫眉

吳玉美

原本就健康欠佳，三年前醫生又宣佈我有高血壓、心律不整……等症狀，需長期服藥、運動、飲食控制。那一刻，如同晴天霹靂，生活上更是雪上加霜，亂了步驟，覺得人生悲觀、消沈，整天不知不覺地憂愁苦臉，自怨自嘆，整個家庭的氣氛也深深受了影響——失去了往日的歡笑。

有一天，無意中，在自家公寓樓梯間的公佈欄上看到成立“社區合唱團”招募團員啓事。當時的我如觸電一般，精神爲之一振：音樂可以紓解憂慮，可以寄情，更可以做心肺運動，何樂而不爲？但是想到離開高中音樂課，足足有三十年頭，五音不全，五線譜又看不懂，加上平時沒有聽音樂、哼歌的雅興，對自己既質疑又猶豫不決。我？我真的“能”唱嗎？最後，抱著姑且一試，若不行，再打退堂鼓的心態參加。

難以料到，自從踏入這個團體，從命名的參與開始，與它一起成長，竟而深深地愛上它。每一位同好都是朝夕相處的左鄰右舍，我平常忙於上班，竟然疏於聯誼，這個機會給了我很大的補償作用。在這裡，充滿了歡笑、溫暖與關懷，每個人是那麼地體貼入微、善解人意。在許老師耐心的指導與糾正下，不斷地予鼓勵，從發音、看譜、識字(日文、德文、義大利文、台語)慢慢地學，每次上課，總是收穫滿滿的，讓我覺得再當學生的感覺真好！同時，也不再對音樂心懷恐懼，每逢親朋好友聚餐歡唱時，我不再是只有拍手的份兒了，可以很自信地上台秀一下。然而，最重要的一件事，在此深深感謝四分溪合唱團的每一位好朋友，由於您們的幫助與扶持，使我能走出陰霾，我家的笑聲也一再重現了。

如今，每週四下午的練唱時間，變成我的期待，也是我的享受。

