



主席的話

黃寶玲

天朗氣清，眺望山明水秀，藍天白雲，自然洗滌心靈，舒暢遊玩的季節，你們也起步登高了嗎？雖然不方便往外地遠遊，我們亦可以在香港尋找一些歷史文化遺產的景點走走，或是輕輕鬆鬆在市區新建的海岸公園散散步啊！盼望大家身體好，健康愉快！

大家最近的生活情況如何？我知有些人寄情音樂欣賞，彈唱自娛，自得其樂；有些人追看電視劇集，電影，旅行節目等多方面的娛樂，將在家的沉悶心靈滋潤一下。而且最近疫情也算好轉，雖然不是所有限聚令已刪除，但大家出外活動筋骨的機會已經增加不少，心情亦豁然開朗，盡情與親朋好友約會見面呢！

校友會還沒有舉辦活動，但各音樂團體的音樂會已經開始頻繁了，仿如交響樂曲彼此織出豐富多彩的旋律節奏，也催促我們要多活動了。本會現正籌備於 2022 年 1 月召開週年大會及音樂交流會，詳細資料容後再作通告，屆時請各位校友務要撥冗出席。



主席的話	封面
1. 懂音樂，五聲養五臟 - 馬寶月校友	p.3
2. 分享：巴赫 – 清唱套曲 BWV.4 - 陳展華校友	p.5
3. 「新仔」分享：合奏訓練的感想 - 陳兆然校友	p.9
4. 校友通訊	p.12

新會員或年度會員續會

※ 名譽校友~會費為\$750 ※ 年度會員~每年度年費\$50 (須繳付續會年費以
保持會員資格，為期一年，由每年度 1 月 1 日至 12 月 31 日)

如以支票付費抬頭：**香港音樂專科學校校友會**

寄回九龍長沙灣道 137-143 號五樓;亦可出席活動時繳交。

*** 新會員制度已於 2021 年生效 ***

永久會員自動升格成為名譽校友，

而年度會員校友只需繳交會費差額便可升格為名譽校友。

「你的音樂，你的分享」

HKMIAA Family Facebook 群組

請即加入 HKMIAA Family

分享你的音樂



顧問： 陳兆勳 許翔威

委員會： 黃寶玲 馬寶月 陳家富 黃小娟 蔡玉琴 區品聖 林育榮 陳兆然

編輯組： 陳兆然 黃寶玲 蔡玉琴



《懂音樂，五聲養五臟》

馬寶月校友

原來中國音樂也可用於調養五臟。

《史記》太史公曰：「音樂者，所以動盪血脈，通流精神和正心也。」中醫將中國五聲和臟腑配屬，用於臨床治療。中國五聲宮商角徵羽，即是 do re mi sol la，相對五臟是脾肺肝心腎。用音樂去治療調養身體的原理，是利用不同類型的音樂，平衡機體的陰陽，達到調節人體氣機的升降，臟腑的暢達，神志的攝養等作用。

音樂治療法有兩種，根據自己的需要，選擇不同風格的音樂，達到調養身體的效果，兩種療法均有效。(一)主動療法：自己彈奏樂器或唱歌。(二)被動療法：聆聽音樂。

中醫說思傷脾。中國宮(do)調式音樂令人感到安靜，對脾有益。推薦如《春江花月夜》《月兒高》等。

悲傷肺。商(re)調式音樂雄渾壯美，適合保養肺部，例如有《高山流水》《陽春白雪》等。

怒傷肝。角(mi)調式音樂，令人感到有親和力，像置身萬物復甦的大自然中，可緩解暴躁情緒，對肝有幫助。如《梅花三弄》《平沙落雁》等。

喜傷心。為了心臟健康，記得保持情緒穩定，勿大起大落。徵(sol)調式樂曲，令人聽之有愉悅的感覺，達到調養身心的效果。如《花好月圓》《春節序曲》等。

恐傷腎。羽(la)調式音樂，令人感覺清麗柔和，推薦如《小夜曲》《漁樵問答》等。

建議每次聽五聲音樂約二十分鐘，聲量不宜過大，可起到保養五臟的效果。

參考資料：

1. 〈怎樣選擇對的音樂來養生？〉
<https://www.yufungcmc.com/single-post/2018/02/28/怎樣選擇對的音樂來養生?>
(檢索於： 2021 年 10 月 28 日)
2. 「徵音養心、角音疏肝、宮音健脾、商音清肺、羽音補腎，五音治五臟」。穴道經絡庫。https://www.acupoint361.com/2018/09/blog-post_54.html。(檢索於： 2021 年 10 月 28 日)



分享：巴赫 – 清唱套曲 BWV.4

陳展華校友

我從中學便喜歡聆聽古典音樂，當中包括管弦樂、室樂和聖樂等。畢業後因想增長自己在音樂上的知識，在 2012 年便選擇在工餘時間修讀音專的四年夜間證書課程。音專的課程內容非常廣泛提供了音樂上全面的訓練，例如：聲樂、作曲技法、音樂欣賞、音樂史等等。當中合唱訓練除了可享受音樂外亦提升了我聆聽音樂的技巧。今日我希望向大家介紹巴赫的一首清唱套曲。

巴赫(1685-1750) 一生譜曲逾千首，其中清唱套曲(*Cantata*) 佔約二百多首，成為了巴赫作品中最重要的組成部分。清唱套曲包含豐富的管弦樂、合唱、獨唱段落以及宗教性和世俗性的文學內容。今天為大家介紹較有名的清唱套曲



BWV.4 “Christ lag in Todesbanden” (基督躺在死亡的束縛中)。此曲成於 1707 年，取用了馬丁路德(1483-1546) 於 1524 年編寫的同名讚美詩(*Hymn*) 為歌詞，是巴赫為了教會的復活節儀式而創作。全曲共 8 樂章，一般演奏約 22 分鐘。所有樂章都以 *e* 小調譜寫，並以 *Halleluja* 作為結尾的樂句。各種音樂元素包括管樂、弦樂、獨唱和合唱等相間出現於各個樂章，使此曲結構對稱。這顯然是經過巴赫精密設計過的結構。



第一樂章是純管弦樂的 *Instrumental Sinfonia*，大提琴先奏出悲痛沉重的死亡氣氛，然後以高音弦樂部推進旋律。弦樂器在首兩個樂章中對推進音樂的作用特別重要。在第二樂章 “*Christ lag in Todesbanden*” 的前半部份弦樂器以強烈快速的節奏持續推動合唱部的進行，後半部份則以弦樂器伴奏為主，並以 *syncopation* 強調樂章結尾的 *Halleluja*。第三樂章是 “*Den Tod niemand zwingen kunnt*” (無人可以戰勝死亡)，為女高音及女低音二重唱，伴以弦樂及管風琴。此樂章音樂氣氛溫婉柔弱，象徵帶有罪惡的人類在上帝及死亡前的渺小，樂章大意雖然是無人可以戰勝死亡，但結尾部分的 *Hallelujah* 明確表示出基督可以戰勝死亡的神性，突顯出此清唱套曲用於復活節的作用。第四樂章是 “*Jesu Christus, Gottes Sohn*” (耶穌基督，神的兒子)，由男高音合唱，全曲的合唱旋律近乎一樣，宣讀出基督降臨拯救罪人的英姿，而旋律被置於弦樂部分，並再次以急促鮮明的節奏使其與上一樂章形成強烈對比。

此曲結構被對稱地排列，如果撇除純管弦樂的第一樂章，那第五樂章 “*Es war ein wunderlicher Krieg*” (這是一場怪異的戰鬥)剛好是正中的樂章，巴赫將固定旋律放於女低音聲部，其餘聲部則以賦格形式伴唱，充分展現出巴赫的強項。第六樂章是 “*Hier ist das rechte Osterlamm*” (這是真誠



奉獻的復活節羔羊)，由男低音獨唱的詠嘆調(*Aria*)。此樂章氣氛莊嚴肅穆，帶有非常強烈的奉獻儀式感。臨近完結時氣氛突然變得高漲，象徵人們洗脫罪惡追隨上帝的堅定意志。第七樂章是” *So feiern wir das hohe Fest*” (我們慶祝至高的盛宴)，由女高音和男高音二重對唱，在描繪死亡的作品中首次出現了喜悅的感情，音樂像祭典舞蹈一樣歡樂的同時又帶著認真，直到完結的” *Halleluja*” 也是同樣輕盈。最後一個樂章氣氛回歸平和，所有聲部的合唱就如宣敘調一樣，歌詞再次出現” *Oster*” (復活節)強調此曲的創作原意和宗教功能，而簡潔的四部和聲就正如人們的信仰般純潔。

此曲不乏錄音，我較鍾愛的是 *Karl Richter(1926-1981)*的版本。*Richter* 是德國指揮、管風琴家及大鍵琴家。他與巴赫甚有淵源，既是出生於新教家庭，也同樣擔任過萊比錫聖多馬教堂的管風琴師。其後創辦了慕尼黑巴赫樂團及合唱團，是巴赫和韓德爾音樂的權威，灌錄了很多巴赫的聖樂，管弦樂及管風琴作品。他偏好使用現代編制的管弦樂團和合唱團，規模比較大型，演繹合唱音樂時音色特別豐富厚實，特別是弦樂部分，從整首音樂的開首已經感覺到音色集中所營造出的音樂感，而且速度節奏均衡，充分地展現出各個樂章歌詞應有的氣氛，同時詮釋出音質和樂思的深度。而獨唱男低音則是德國著名男中音 *Dietrich Fischer-Dieskau(1925-2012)*。 *Richter*

和 *Fischer-Dieskau* 合作無間，共同灌錄了很多優秀錄音，兩人的文化背景和音樂經歷都使他們的演繹份外純正。

除了是次介紹的唱片外，*Youtube* 上亦可以搜索到不同的錄音，例如奧地利指揮 *Harnoncourt* 或者英國指揮 *Gardiner* 爵士的版本，有部分影片更有附有樂譜或者解說。我特意介紹這首音樂是因它的精巧和音色特別豐富。此清唱套曲是巴赫早期的作品，但已展現出其高超的作曲技術及虔誠的宗教信仰。希望各位音專校友也會喜歡此套清唱套曲。

參考資料:

1. “Cantata BWV 4 - Christ lag in Todes Banden” . n.d. The Bach Choir of Bethlehem. <https://bach.org/education/cantata-bwv-4/> (Accessed on 1 August 2021).
2. “Christ lag in Todesbanden - Text and Translation of Chorale” . n.d. Bach Cantata Website. <https://www.bach-cantatas.com/Texts/Chorale012-Eng3.htm> (Accessed on 2 August 2021)
3. 「巴哈第四號清唱曲」. *台灣教會公報*第 2024 期. 1990 年 12 月 16 日. <http://www.sekiong.net/Music/Bach/Cantata4.htm> (Accessed on 24 July 2021)

「新仔」分享：合奏訓練的感想

陳兆然校友

當「新仔」¹得知因疫情而暫停近一年八個月的合奏訓練終可在2021/22 新學年重開時，真的很高興。作為合奏訓練班的學生，我想和大家分享對合奏訓練班的感想。

我和很多學習樂器的同學們一樣，當學習樂器到了可演奏一般曲目時，都希望能找到一些合奏團體或課堂，和更多人高高興興合奏。期望



找到一個能持續合奏的團體及地方。我曾短暫參與一些團體的合奏，可惜最後因事那樂團未能繼續下去。事隔多年，當我在音專修讀期間得知2018/19 學年開辦第一屆合奏訓練班，真的很興奮。那一年我們合奏訓練班有古箏，有小提琴、中提琴、大提琴，有中音、次中音、上低音色土風，還有長笛，單簧管，鋼琴，結他及敲擊。在第二屆合奏訓練班我們當中又多了豎琴及數位吹口琴的朋友。要把那十多款不同的中西樂器融合在一樂曲內，也許你也很難想像我們是如何「合奏」吧。幸得許翔威老師領導我們。老師曾說笑說我們是「天下無雙」的樂團。在他帶領下，他把那至傷腦筋的問題化解了，把這不可能變成可能。

¹ 因筆者是本屆新加入之音專校友會會員，因此自稱「新仔」。



在樂團中，每一團員都有機會演奏主旋律。我最高興是能演奏老師所編的曲目。老師親自把動聽的鋼琴曲、民歌等等編成我們「天下無雙」樂團獨有的曲目。透過合奏訓練，我接觸更多動人樂



章。今天當我做配器法功課時，我才明白作為合奏訓練的學生，原來當收到分譜後只需盡力去演奏我們的部份，是一件多麼幸福的事。把一首鋼琴曲編成十多人既有中樂也有西樂的合奏曲，要顧慮的不單是和聲的問題，音域，樂器本身的限制，還要保持本曲色彩等等。今日我深明那難處。

在這兩年的合奏訓練中，除了時時都要留心聽老師的講解及細心聆聽其他團員的演奏外，我覺得最可貴的是一班團員的合作及團隊精神。一班團員在學年年尾一同參與及辦了一場校內的音樂活動。到十一月底整個團隊又一齊參與於上環文娛中心由音專校友會舉辦的「音樂暢遊 II」音樂會表演。雖然當中經歷新舊團員交替，經過那兩場演奏會，團員彼此間的友誼增進不少，並充份體驗那份互相支持，互諒互讓的團體精神。





除了以上兩次演出，我們的結他長笛四重奏小組在十二月獲邀參與另一次小型演出活動。雖然那次只演出老師創作的一首曲目，但小組各團員都很用心練習，希望能做到比之前更好。對於我來說，至難能可貴的莫過於能和老師同台吹奏長笛及演出他創作的曲目。



因疫情嚴峻，2020年1月農曆年假後合奏訓練班便暫停了。疫情下，大家的生活模式或有了改變。期望不久再和各團員聚聚齊合奏。

音專的同學們及校友們，如你正獨自一人在家練習時，不妨考慮三五知己一起參加合奏。不論你是參加音專的合奏訓練或其他合奏團體，我相信對你在音樂上的學習一定有所裨益。

校友通訊

校友會通告

音專校友會由 1980 年成立至今，會員人數不斷增加，而通訊方式亦是多樣化，本會希望進行一次重新整理會員資料的安排，更新及簡化一些個人資料，讓日後能更有效地將校友會消息傳送到會員手上。

聯絡會員事宜由本會安排委員負責致電，各會員如有任何資料更新，亦請通知委員黃小娟電話 6828 7892，如因工作未能接聽，敬請留言，定必盡快回覆。