

銀髮族的新境界～

銀髮族世界首例之養生活動「練習彈鋼琴」

◎長庚養生文化村村民 蔡盛通

活著就是要動

20多年前，有次受邀到同事老家品茶，忽見他退休的父親在院子裡搬木柴到室內，我當場翻臉，朋友說：「老蔡，別激動，稍安勿躁，我比你更心痛，但是如果你讓他整天坐著少動，只是看報、看電視，等吃飯般享清福，他早就已經『走了』！」這事使我印象深刻，歷久難忘。有位資深護理長鄰居來養生村探訪我，閒談中她說：「人要『活』就要『動』；要活得好，就要動得多，尤其是老年人。」由以上兩件事引申，若讓正常健康的銀髮族走一步路都有人左右扶著，天天吃大餐，躺著看電視，旁邊還有人將剝好的水果送到他嘴中…大家都可以猜得出後果！

銀髮族養生秘訣中除了管好飲食、不太胖不太瘦、腦部別受傷、別離群索居之外，最重要的一點是要「動」，但如何「動」法呢？當然不外乎散步、爬山、做體操、種菜、游泳、打球以及打麻將，這樣可以手腦並用，防止或延緩老年痴呆。對於打麻將，我雖然沒有實戰經驗，但可以想像得到，在「玩」的這過程中，手指和手腕沒有閒著、眼球都在轉動、嘴巴可以唸唸有詞、腦部思

維異常活躍…這簡直是銀髮族的養生寶訣。

5、6年前，也是學音樂的老朋友剛從一千多公里外探親回來，說其老姊那邊有人在勸導老人家們少打麻將，鼓勵學習彈鋼琴，結果聽說有一條街，後來竟發展到有一百多家銷售鋼琴的店鋪。這個資訊對我而言簡直是聞所未聞、做夢都沒想過的問題！

當我住進長庚養生文化村後，發現村內所提供給村友的各種活動和學習課程，超過20種，其村內外的活動空間之大，經常讓第一次探訪我的朋友和學生們大吃一驚，他們總以為我住的地方，不外乎是山邊的一棟高樓，每層中間有2米寬的走道，兩邊都是5~8坪的房間…結果呢？先不說養生村外面的美景，單從進大廳開始，他們的嘴巴就不斷發出驚嘆！帶他們看過各種設施和活動場後，我會神采飛揚地說，你們以為這裡是什麼？他們由原本對我的憐憫和惋惜變成羨慕，讓我好好地飄飄然一番。

養生活動新選擇

養生文化村的環境之大、設計和維護之好，不僅是全台首屈一指的，找遍

五大洲也屬罕見，若非大企業家的愛心，那有可能會辦得到，所以一般的養老機構是極難和這裡相提並論的。總之住在養生村的銀髮族除了享受廣大綠意的活動空間外，只要有意願，都可以依自己興趣去參加村內各種活動或學藝課程。但是根據個人觀察，可以感覺到仍有不少銀髮族村友，是在不知道每天如何「打發時間」的處境中生活著。

經過一段時間之後，有一天忽然想起朋友說的「鼓勵老人除打麻將以外也可以去學習彈鋼琴」這件事。開始反復的思考這個問題，記錄在彈鋼琴時，我的身體做了那些「活動」？結果發現：身體要坐正、腰必須挺直、腳有時要踏踏板或打拍子；手指要忽快忽慢、忽強忽弱地擊鍵；手腕要很張開地彈八度音程、或縮小手腕變換手指位置，也會有上下動作；眼睛要左右上下看樂譜上的許多資訊、還要跟著音樂移動；耳朵要聽音的高低和長短、要聽和聲和曲趣；頭腦會計算拍子、確定音的高低、長短和強弱，再綜合各動作並判斷準確的彈奏點和彈奏方法等。

這將會比任何棋類或打麻將有趣得多，卻沒有勝負的壓力，不會因為輸贏而傷和氣，身心所得到的活動和樂趣也豐富得多！更重要的是假如你覺得似乎一生都在做「虛工」，那麼練習「彈奏鋼琴」的過程可以獲得獨立的、完全不受干擾的、實實在在的「自主享受」。其境界就像蘇東坡的〈行香子〉「幾時歸去 作個閑人 對一張琴 一壺酒 一溪雲」做個這樣的銀髮族多有意思！

這訊息提供給村內的管理部門參考後，可想而知對「鼓勵銀髮族彈鋼琴」這件事可以說聞所未聞，

也從未有人作過專門的研究，能參考的文獻幾乎是零。全世界的老人機構也沒有聽說過有教老年人彈鋼琴這種天方夜譚的事。由於茲事體大，管理部門經過檢討，最後居然決定執行讓銀髮族「練習彈鋼琴」這個異想天開的案子，這當然也創下了銀髮族養生活動的首例！發展下去，說不定會變成克服或延緩老年癡呆的首選活動！我想老年醫學和復健科的大夫們應該來作個配合研究吧。

要實際提供銀髮族可以練習彈鋼琴的環境是很不容易的，音樂界人士都知道，要讓學生「練習彈鋼琴」都會是件很困難和價值不菲的事，因為一個房間只能放一架鋼琴（琴音才不會互相干擾），所以10架鋼琴要10間琴房，20架鋼琴就要20間琴房，房間四周及門窗都要隔音和吸音還要有空調。

幸好現代科技已經替我們解決了這個難題，養生村購置了最先進的「數位鋼琴」來取代笨重的傳統鋼琴，10多架琴放置一室，只要各自戴上身歷聲耳機，既不會互相干擾，也不會因為初學怕人家聽到而難為情。數位鋼琴還有很多其他的優點，例如具有很多種不同的音



▲廠商派員向長輩解說數位鋼琴操作方法

色可以讓彈奏者去自由選擇或切換、它擁有的強大自動伴奏能力，即使你是用「一指神功」去彈奏喜愛的曲調，也能夠像唱卡拉 OK 一般獲得有趣的伴奏效果，更勝一籌的是你還可以選擇不同形態的伴奏效果。

我想銀髮族如果看到這篇文章或看到招生廣告，大多數仕女們一定會發出疑問，7、80 歲的手指能彈鋼琴嗎？別懷疑！只要你還能自己數鈔票、扣鈕釦、或拿得住一張麻將牌，看得到提款機上的數字，你就必能練習彈鋼琴。你可以再想想你那個可愛的 4、5 歲的小孫女小孫子，小小的嫩手不是都可以彈鋼琴嗎？不過，如果你想學到能夠彈艱深的鋼琴協奏曲恐怕是辦不到的！但是世界上好聽又容易彈奏的名曲有千百首之多，足夠我們「彈奏」的了！

銀髮族練習彈鋼琴的第二個疑問極可能是「看不懂五線譜怎麼辦？」，這是個全民問題，你隨便去找個人，就算是科技新貴或電腦高手，只要不是學過音樂的，都會對看認五線譜搖頭。其實，辨認常用的，表示「音長、音短」的音符不超過 10 個；在五條線和其空間上的，表示「音高、音低」的位置，最基本的也只有 20 多個。正常人要不了 10 分鐘即可全部辨認，可是一般人都不會再繼續去熟練它，要不了兩天，自然就忘記了；而練琴的人則天天都在辨認，熟能生巧，問題就這麼簡單！

傳統五金店上了年紀的老板娘，可以不假思索說出店中數以千計的貨品位置，但是他那常考第一名的珠算和電腦快手兒女，可能連百分之 1 的貨品位置都不知道，其間的差別也是「熟練與否」的問題，絕不是他兒女笨吧！

以上為銀髮族練習彈鋼琴時可能遇到的問題，以及練琴時可以獲得的大益

處。但百聞不如一試，請你來參加「長庚養生文化村第一屆銀髮族彈鋼琴課程」試試吧。不怕你學不會，只怕你學上癮，欲罷不能，還整天手癢癢地要找人來聽你彈琴！不僅如此，你那百鍊成鋼的金頭腦、一生的豐功偉績、歷盡滄桑看盡人世間悲歡離合所累積的情感寶庫，也是作曲的最好「準備知識」，只要有作曲家稍加「技術轉移」，你就可以自己作曲，然後再自己演奏，這不僅可行，而且是想像不到的容易。

附記

最後我要順便一提，當我住進養生文化村以後，每一位朋友、來訪者、載我的計程車司機，幾乎都會問：「住進去要先繳交好幾百萬吧！」那有這回事！這裡只是先繳和房租等值的 12 個月費用（21 萬至 39 萬），作象徵性的押金，那天不住，就會全數退還。如果住滿 1 年，那點微薄的利息，每年還可以獲得一個長庚醫院價值萬餘元的全身健康檢查呢。☺

作者簡介

蔡盛通

作曲家、編曲家、音樂理論家、電腦音樂家。

曾為國內外交響樂團、管樂團、合唱團、獨奏家、獨唱家、電影、慶典等作曲、編曲。

主要作曲、編曲作品：聖樂集、綺想曲集、進行曲集、唱舞劇等合計出版 CD 達 15 片。

主要音樂理論著述：和聲之學、對位之學、曲式之學、配器之學、音樂欣賞新論等。

1999 年自輔仁大學音樂系退休，現住長庚養生文化村，專注於作曲、編曲、著述。

