



屬於陽明人的神農坡歡唱社

文／歐月星老師 圖／秘書室、神農坡歡唱社

在歡唱社，跟著大家一起練發聲，練練肺活量，放鬆心靈，一起隨著美妙的鋼琴聲與優美的歌詞舒展心中的喜怒哀樂，唱完之後感受無比舒暢的快活，帶著滿滿的能量回去工作崗位繼續努力！

唱歌是我小時候最喜歡的科目，看著老師的腳規律的一下又一下踩著風琴踏板，教室裡馬上就被美妙的音樂充滿，真的是小時候最快樂的回憶。而這樣的快樂時光，卻在升學與工作中悄悄不見了。大家都說唱歌是一個最好的運動，為什麼我們的生活中卻沒有快樂唱歌的機會呢？

看著陽明的學生們有著高品質的音樂課可以選修，心想：教職員能不能也有這個機會呢？因緣巧合，在教師會的催生與林伶美老師的幫忙之下，我們終於成立了這個屬於陽明教職員的歡唱社團，過程中感謝人事室同事的諸多協助，讓我們成為校內正式立案的教職員社團。



▲ 每周五中午在 242 音樂教室，跟著小米老師練唱



▲ 2017 歡送梁校長，動聽美妙的歌聲令人驚艷

我們每週有個中午時間一起開心歡唱，成員裡有很多人許久未曾開口唱歌，或自認為不太會唱歌，有些人則純粹希望有一個紓壓時間。每個人的音樂底子或許不同，但相同的是大家都愛唱歌。從第一堂課開始，小米老師就從簡單的丫世一乚×～發聲開始，還有「小狗喘」練氣，這是每次都會練的基本功。

在一次次練習中，漸漸找回了小時候開心唱歌的回憶，每週一次很單純的就是開心唱歌，不必管唱得好不好，在繁忙又緊張的工作中，抽出一個小時好好放空休息一下，為自己重新充電，讓自己充滿活力的回到工作中。

歡唱社是 2015 年 4 月 2 日成立的，至今我們已經進入第 12 期了，每一期的課程中我們學五或六首歌，有老歌、民歌、流行歌、英文歌，還有音樂劇。藉著各式各樣的音樂節奏和形形色色的歌詞，讓心中鬱滯的情緒得以舒暢的發洩。一次又一次的練習，把大家的唱歌本能漸漸的都找回來了，因為我們每次都有練基本功，所以中間加入的新成員也能很快就跟上來。

老師說每個人都會唱歌的，只是忘了要怎麼唱，或一直不知道該怎麼唱罷了。在一群人當中

一起唱，很有安全感，沒有人在意誰唱得好或不好，自己開心就好。想要進步多一點的人就更努力一點練習，只想要唱唱歌的人就來無憂無慮的唱。老師從來不會說我們唱得好或不好，她只是告訴我們怎樣唱會更好一點。

下了課，一群人邊走邊聊，聽聽彼此近日的快樂與挫折，增進理解、互相打氣。陽明的教師有著教學服務與研究並重的壓力，行政人員則有著行政效率滿意度的束縛，家家有本難念的經，沒念過別人的經，不知道難在哪裡，但所有的壓力都在開口唱歌與彼此聆聽打氣中漸漸消散，這是個很自然結交好朋友的最好機會。好朋友一起唱歌真的有紓壓的魔力！

或許大家從網路上看過唱歌的好處多多，如果你沒有記住，那麼我來幫忙複習一下：

1. **唱歌是有節奏的體內按摩：**在橫膈膜、肺泡與懸雍垂的撐與張之間，輕鬆的完成體內按摩。
2. **唱歌是全身運動：**除了橫膈膜，還有肺泡、腰背、核心肌群都運動到了。
3. **唱歌可以陶冶性情：**為我們的生活增添色彩與快樂。
4. **唱歌有心理療癒功效：**唱歌不僅紓壓，還能調



▲ 2017 聖誕點燈表演，帶來多首撫慰人心的歌曲



▲ 2015 聖誕點燈表演，為校園增添濃濃的聖誕氣氛

劑生活、改變心境，盪氣迴腸、神清氣爽，超級療癒。

5.唱歌讓人健康長壽、心情開朗：唱歌在無形中增強免疫功能，調節荷爾蒙及體內循環，調和自律神經，預防高血壓。練習合唱還可以鍛鍊記憶力，訓練聽力，延緩衰老。

唱歌真的好處多多。唱歌是隨時隨地可以做的運動，而且不需要帶器材。在某年參加衛保組的身體組成分析後，我驚覺沒完沒了的壓力已經讓我不知不覺的發胖。為了不再胖下去，曾經我揮汗參加有氧舞蹈，勤快的練桌球；相較之下，現在我更喜歡唱歌，因為這是一個更便利的好運動，更適合忙碌的我。

音樂是存在生活中的，隨著每天的心情迴盪著。一個人走路的時候是很好的唱歌時間，邊做家事邊唱歌也很棒，音樂真的有特殊的療癒功能。當我在路上行走時，常常會出現一些熟悉的旋律，傍晚走在一教往全家的方向，看著夕陽漸漸往路的盡頭觀音山沉去，心裡總會自動響起：「紅紅的太陽下山啦，依呀嘿～呀嘿～」；遇到濛濛細雨時很自然的會哼起：「我時常漫步在

小雨裡，在小雨中尋覓」；前陣子校園裡杜鵑花盛開，就會想起：「淡淡的三月天，杜鵑花開在山坡上」……

偶而遇到一個好心的同事，也曾打心裡快樂的唱著：「感恩的心，感謝有你」；而想到永遠做不完的工作或不被理解的苦悶困境時，總覺得「我比別人卡認真，我比別人卡打拼，為怎樣為怎樣比別人卡歹命」的歌詞，很能解心中的悶氣。當心裡有千百個念頭想要丟下一切，耳邊就會響起：「風吹著我像流雲一般，孤單的我也只好去流浪……」，於是邁開步伐從辦公室頭也不回的流浪到餐廳，飽餐之後沿著一路的欒樹、楓香、小葉欖仁的花開花落中走回來，就像那首“Cest La vie”，感覺自己不再是那麼孤單，心情也漸漸舒緩，於是又慣性的回到熟悉的工作崗位上繼續奮鬥，好像一切都沒發生過一樣。


社團成立三年多以來，我們唱過很多歌，從前只會唱老歌和民歌，現在連年輕流行歌手唱的歌我們也學會了。聽得懂學生和家中小孩喜愛的歌，感覺超有成就感的。社團成員有時因工作忙碌，會暫停一段時間。而在每一期開始的時候，

我們也持續邀請新成員加入，在來來去去之間，認識了很多以前沒機會認識的陽明人。

小米老師很鼓勵我們練習上台演出，所以我們也把握機會做成果表演，除了每一期結束前課堂上個人演出之外，我們也參與了每年小米老師工作室的成果發表會，還有校友會聖誕點燈的節目演出，在去年歡送梁校長的節目中也有許多我們的成員參與演出。藉著一次又一次的經驗，讓大家消除上台的緊張，樂在旋律中！期待在不久的將來，我們也能比造學生社團，自己辦一場屬於神農坡歡唱社的公開社團成果發表會。

親愛的陽明人，不知道你是否也跟我一樣愛唱歌呢？當你心中一遍又一遍出現與當下心情應

景的音樂時，會不會想要隨著音符把心聲唱出來呢？而偏偏許久未開口唱歌的你，一時之間想唱卻唱不出來？不是歌詞記不得，就是中氣不足、上氣不接下氣唱得氣喘吁吁？很多人就會在這時候認定自己不是唱歌的料。其實，每個人都天生會唱歌的，只是你疏於練習罷了。

來吧！就來歡唱社，一週保留一個中午，帶著一個單純的心情，跟著大家一起練發聲，練練肺活量，放鬆心靈，一起隨著美妙的鋼琴聲與優美的歌詞舒展心中的喜怒哀樂，在唱完之後感受無比舒暢的快活，再帶著滿滿的能量回去工作崗位繼續努力！

▼ 2017 小米老師音樂會，展現大家的練唱成果

