

# 青少年诗班 — 每间教会都当具备

卢莉慧 著（英），陈小岗 译（中）

刚从新加坡神学院毕业，我所服事的教会就给我一个任务——带领他们的青少年诗班。作为一名青少年诗班的指挥，我必须为他们提供属灵上的指引和教会音乐的教导。我很欢喜地接下了这个任务，毕竟我也曾在青少年诗班中服事过，在多方面得到不少的帮助。

## 为何要成立青少年诗班？

两个理由：青少年在属灵上的发展和全面的成长。青少年很需要在基督徒的属灵生命上长进，透过诗班的活动和经历，他们可以更能够融入教会生活和事工中。事实上，我们并非坐落在一个有丰富合唱艺术传承的地区，再加上崇拜乐队的蔓延，这也难怪，合唱已成为一门逐渐消亡的艺术。指导青少年诗班就变得非常有挑战性！然而，作为青少年的父母和教会的领袖，我们必须认识到，带领年轻人在音乐方面的成长是我们不可推卸的责任。很多时候，我们对显而易见的事实视而不见：比如世俗的音乐可能会导致青少年误入歧途，以神为中心的音乐却拥有的治疗大能，拯救丧失的灵魂。我们也当做好心理上的准备，青少年的事工常常要在数月之后才能看到果效。

## 如何开始？

青少年诗班的增长需要循序渐进。针对青少年所精心策划的诗班活动是必不可少的。一夜之间训练出一个出色的青少年诗班是不切实际的。好的歌唱需要通过训练，培养出有纪律的意志力和熟练的歌唱技巧。因此，青少年诗班要从早期的音乐训练做起，最好是三至四岁的孩童<sup>1</sup>。

诗班成功的秘诀在于传达诗班事工的重要性，这样才能吸引青少年的参与，并忠心地事奉。要成立诗班，青少年们要先被挑战参与教会的服事，音乐倒是其次的。在挑战下参与服事，他们将会更清楚事奉的目标，更加负责地长期事奉。起初，短期目标例如一套节目的呈现可以很吸引人。事工的范围可以逐渐增加，好比定期的带领敬拜或到孤儿院和医院献唱，也能让事工逐渐壮大起来。诗班袍或制服增强大家的认同感和归属感。只要对诗班员有信心，他们也不会辜负众人对他们的期望。

发掘“领袖”并亲自邀请他们加入诗班，年轻人需要被人重视的感觉。从大组的训练开始，并刻意在关怀，照顾和培育的方面着手。给他们机会关怀照顾组里的其他成员，并以身作则，常与他们在一起。

花时间提供个别的声乐训练，不仅可以强化他们的声乐技巧，也能在属灵上栽培他们。重要的是培养认知良好的合唱音质，并提供他们多方面的音乐品味。给他们巴哈、许茨、韩德尔、莫扎特的音乐，并教导他们如何演唱或欣赏这些作品。许多时候，我们担心若不跟随潮流，年轻人就不会喜欢来诗班。我们常常害怕对年轻人要求太高，退而求其次，但事实上，他们可能已经预备好要更上一层楼。

另外，也要知道，在诗班里的青少年同时也要上主日学和青少年团契。因此，与青少年事工的导师和教育部负责人的沟通也是很重要的。整合的计划可以让青少年事工的节目丰富多彩且有意义。

## 如何调整年轻人的声线?

诗班指挥需要需要了解青少年的声音,特别是在变声时期的少年。由于文字有限,我们不打算详细讨论变声的课题。许多教会里的男孩子,一旦到了变声的时期,他们就改作辅祭或演奏手铃。演奏乐器确实值得鼓励,但却不能代替歌唱。有些男生可能会在成长的过程中经历到声带突然而迅速的变化。在这样的变化过程中坚持歌唱是很重要的,可以使他们不会失去用肌肉控制的声音的能力。

儿童诗班指挥应该让男孩子们在心理上做好预备,并鼓励他们在变声的时期继续歌唱<sup>2</sup>。焦点当放在培养头腔共鸣的歌唱技巧,要避免为了发出成熟的声音而故意压低共鸣的空间。当他们的声线慢慢变得有限时,他们不再能够唱高音,却能在低音区发挥自如。基本上,音域从高音区逐渐降到女中音,男高音和青年男中音。在稍迟的时候,他们可以试着提高他们的音域成为成熟的男高音,或向低音区发展成为男低音。

女生也同样经历变声的时期,虽然不像男生那样明显,有些女生很难唱好高音,勉强上去却不能有好的音质。这个时期的女生不应该唱得过分大声或唱太广的音域。

在排练时,放松的练习对那些正在变声的男女生很有帮助,这包括头部和肩部的旋转,颈部肌肉的柔性和释放,深呼吸加上“长叹息”式的放松。鼓励并叫他们不要放弃,毕竟所有成长中的男生女生都会经历如此的声音变化。

## 如何排练?

好的诗班并不是凭空出现的,需要通过精心策划的练习,长期慢慢地建立起来的。青少年诗班学得很快,需要灵活处理音乐的方法。因此,尽量不要试图在一次练习中教太多的诗歌,或花太长的时间处理同一个问题。花时间多放松,并加入风趣、称赞和责备。不要与诗班同唱,而是细心聆听它。用你的声音作为示范来说明你想要什么样的声音。努力调整诗班的音高和音准<sup>3</sup>、句段<sup>4</sup>、音色<sup>5</sup>并声部的和谐<sup>6</sup>。

每次的练习都应该准时开始并准时结束。为了等人而迟迟不开始会让迟到者变本加利。不准时结束却对诗班员不体谅,这会影响他们接下来的节目和责任。看来,没有一套固定的练习模式适合所有的诗班和指挥。诗班特有的素质,并指挥的个性和能力决定练习要怎样进行。

最后,我们若想在将来拥有众多的教会音乐的领袖,或训练有素的会众,必须现在就从我们的儿童及青少年开始。儿童及青少年诗班应该在所有的教会中受到重视和发展,因为年轻的一代一般都热衷于唱歌,而且将最终发展成为成年诗班。教会应该认真考虑一套全面的教会音乐体系来教育年轻人。引用圣奥古斯丁的话,“唱一次诗歌,等于祷告了两次”。那么让我们高声歌唱吧!

1 学龄前孩童(三至四岁)可学习模仿节奏,音色或简单的旋律。重点不在于唱出的音色是否优美,而是体验音乐的基本元素。他们喜欢随着旋律和节奏做各样的动作。到了上幼稚园的年龄,孩子们已经有足够的自制力来参加团体活动,组织儿童诗班是有可能的。我们应该教导他们敬拜的意义和方式,并诗班如何起到带领的角色。避免让儿童诗班只参与敬拜前的一首诗歌,然后就回去上主日学,这样很难教导孩童诗班的真正目的和功能—就是带领敬拜。这方面做得不好,就会打击孩子们参加诗班的积极性。

2 有些男生的声音一夜之间就变了,有些则要几个月的时间。说话和歌唱的声线大概会降低八度,因为喉头和声带的尺寸大概会增大一倍。

- 3 音高和音准的问题可能是因为视唱没把握，音程的练习不够，思想上的懒惰，身体的疲倦和练习房间的不适。”唱高音的时候要往低处想，反之亦然”。向上的音程需要预备足够的能量。向下的音程要维持好的音高，就要提高软腭来降低音高。
- 4 句段是不容易教导的技能。它需要好的歌唱技巧来装饰旋律。要决定在哪里呼吸，色调，句段的方向和动态。
- 5 诗班不该用千篇一律的声调来唱不同的诗歌。指挥需要引导诗班用合宜的音色来配合他们对歌词和旋律的理解。
- 6 和谐的声音需要时间和聆听。这并不是说要让每个人的声音变得平淡，苍白或没有个性。合一的母音，清晰的和声和音高，这些条件结合在一起，才能达到声音的完美和谐。

关于作者

### 卢莉慧

毕业于新加坡神学院圣乐学院、澳洲墨尔本大学并昆士兰大学考获获取合唱指挥硕士、赴匈牙利李斯特音乐学院专攻高大宜(Kodaly)音乐教学法，与2009年考获高级合唱指挥文凭。目前担任并担任国际基督教庆典圣歌团首席，也是国际基督教合唱指挥团之音乐教育者。