

# 文体汇



扫一扫添加新民体育、  
新演艺微信公众号

本报文体中心主编 | 总第712期 | 2023年3月5日/星期日 本版编辑/王剑虹 视觉设计/戚黎明 编辑邮箱:xmwhb@xmwb.com.cn

“把你的心，我的心，串一串，串一株幸运草，串一个同心圆……”在第二十九届“蓝天下的至爱”大型慈善晚会上，“不靠谱”乐队献唱了一首小虎队的《爱》，以熟悉的旋律和欢快的歌声唤起了一代人的青春回忆。

让人意外的是，这个由主唱、吉他、键盘手等组成的乐队，成员都是视障人士。看他们的手指那样流畅地划过琴弦、熟练地按下键盘，让人恍然——原来“不靠谱”的意思是不靠看谱完成演奏。那不靠谱，他们又是靠什么学会乐器、组成乐团并登台演出的呢？

用音乐打开心灵的窗户

## 「不靠谱」乐队很靠谱



陈哲宇和他的架子鼓

### 大管家 运筹帷幄

漕宝路靠近外环的诺宝中心是一幢气派的办公楼，从正门边的星巴克穿进去绕过食堂后厨，有一间逾20平方米的小房间，那是“不靠谱”乐队的日常排练厅。排练厅虽不大，但收拾得整洁有序，架子鼓、电子琴等乐器环伺，正中留出一方小小空间作为舞台。每周二或六，团员会聚集此处，创排新节目。

乐队大管家李健是整个乐队的核心人物，从演出节目策划到乐队日常管理，从演出档期排定到乐器运输、后勤保障，全由他来掌控。虽然他的眼睛看不见，但心里却有一本账，做事考虑周详、细致妥帖。乐队演出频繁时，一个月要跑二三个地方，因有些队员还是在校生，日常排练和演出要协调各个成员的时间，排期这件事便繁琐得很，但李健的脑子里就像有本活日历，他总能给出最完美的时间表。

参演此次“蓝天下的至爱”，需提前二日到东视剧场排练，六七件乐器的搬运工作几乎都是李健和志愿者周志华共同完成。他提前准备了一个可缩放的小推车，先将电子琴、架子鼓等拆卸，乐器放进袋子，架子横放在小推车边沿，电子琴有盒抗压放在最下面，吉他侧身斜躺成排放，最后一个角落放鼓。

装车完毕后，李健搭着周志华的肩膀，一前一后，一拉一推将车推出，再将

### 让日常生活美起来



「不靠谱」乐队在排练

乐器一件件放上提前叫好的货拉拉。这一套拆卸、运输、搭建、装台的活儿做得行云流水，让赶去帮忙的记者都插不上手。周志华笑说：“这套流程只有让李健自己做，他才能明确什么乐器在什么位置，他看不见，所有空间摆放都是在脑子里构建而成，我们贸然插手，只是添乱。”

### 小鼓手 “摸”索成才

“不靠谱”乐队成立于2018年10月，台前幕后共8位成员均来自上海市黄浦区美爱融合艺术公益发展中心。其中年龄最小的陈哲宇刚刚16岁，他在乐队中担任鼓手。陈哲宇自小对节奏和律动非常有天赋，孩童时期就参加了合唱团，因为童声非常漂亮，还曾跟随盲校的合唱团赴美国纽约参加过联合国70周年峰会演出。

然而，进入变声期后，陈哲宇便无法再担任合唱团主唱，一个偶然的契机他接触到了架子鼓，被极富节奏和律动的鼓声所吸引，便开始学习打鼓。学鼓四年，陈哲宇从最初靠“摸”到后来能在鼓点中探索人生的真谛，打鼓带给他不仅仅是通过乐器传递的情感表达，更加强了身体的协调性和空间思维。“最初当然是靠摸来确定鼓的摆放位置，那时候时常会敲空，也有时该敲鼓面的敲到了鼓边，但随着频繁地练习，鼓的布局便了然于胸了。”

打鼓带给陈哲宇的除了乐趣，还有生活上的帮助：“以前的我身体协调性不好，空间感也很差，即便有人指点，但因分不清上下左右，经常会出错。学了打鼓后，因为敲击点需要非常精确，熟能生巧，连带把我方位感差的毛病也治好了。”

### 志愿者 用爱发电

因乐队成员都是视障人士，几乎每件乐器都需要从头学起，如果仅是独奏表演，勤学苦练也能完成，但要组乐队就需要更多的磨合和排练。为了让“不靠谱”乐队获得更大进步，乐队创始人、上海市盲童学校音乐教研组长于欢特别为他们请来老师周紫峰。

周紫峰是中国第一代摇滚人，也是上海最早一批组电子乐队的人，深谙音乐制作的他，每次帮乐队排练曲子，都会将曲目分轨音频录制好，交给成员们各自练习，然后再一点一点帮他们排练合成。

给予乐队无私帮助的还有很多不求回报、用爱发电的志愿者。被队员们唤作周老师的周志华就是“不靠谱”乐队的金牌志愿者。他是光明乳业“随心订”的业务员，三年前一次偶然的机会看了乐队的表演，便为这群虽然看不见，但却依旧坚持追逐梦想的人所感动。家住漕河泾的他，每周只要有空就会来帮忙，已坚持三年有余。

自2018年12月首次亮相舞台至今，“不靠谱”乐队登上过大大小小的舞台。舞台上，他们唱出自己的心声，也为更多视障人士“发声”。“我们希望通过乐队的演出，能让更多人走近视障群体，了解视障人士。”于欢说：“很多善良的人都愿意为视障人士提供帮助，但并不了解他们究竟需要哪些帮助。就拿李健装运乐器举例，他需要有人帮他领路，但不需要你帮他安置；他需要你领他上台，但不需要你帮他摆好乐器。给予他们有限的帮助，而不是大包大揽，既培养他们的自理能力，也维护他们的尊严。”

都说眼睛是心灵的窗户，视障人士虽然看不见，却同样渴望打开心灵的窗户，而音乐，就是那扇窗户。于欢说：“鼓励和帮助他们组建乐队，就是希望他们能用热爱推开窗棂，让阳光照耀心田。”

本报记者 朱渊

### 打开剧院隐藏空间 开启社会美育课堂

## 学雷锋日剧场在行动

本报讯(记者 朱渊)今天是学雷锋纪念日，上海各大剧院也纷纷推出“学雷锋”系列活动。上海大剧院本年度首个开放日以“学雷锋”为主题，进一步打开剧院的“隐藏空间”，在西侧广场举行慈善爱心义卖，并将所有收入悉数捐赠慈善公益组织。宛平剧院的“大宛集”也推出“学雷锋”实践活动，将剧院上下公共文化空间打通，以一系列公益活动诠释了“服务人民、无私奉献”的雷锋精神。

作为今年上海市文化和旅游局公布的首批“社会大美育”课堂之一，上海大剧院结合自身专业的艺术资源，为市民提供高质量的公共艺术教育。这是大剧院的“剧院开放日”在阔别半年后首度亮相。

上午9时，首个剧院主题亲子阅读馆“音·阅空间”推出“传统故事，传世智慧”亲子阅读工作坊，通过《十二生肖谁第一》《曹冲称象》两本优质经典绘本和“萌趣生肖兔”手工工作坊，让孩子了解神话和民俗故事；“下一站，剧院”通过开放参观、后台体验、建筑知识、艺术普及、剧院礼仪、艺术讲座等内容，为市民带去“艺术初体验”。

上海大剧院三楼的“隐藏空间”观景露台也再度对观众开放，“小小演奏家·创‘艺’亲子音乐互动”活动，让小朋友、小朋友走进激情澎湃打击乐的世界；“歌剧中的曼妙之声”艺术赏析会特邀上海歌剧院青年歌唱家现场分享、演唱三部传世歌剧《茶花女》《贾尼·斯基基》《卡门》中的著名

选段。

无独有偶，宛平剧院的“大宛集”公益品牌也在今天推出了系列活动。三楼共享空间举行“国潮手作公益场”，并邀请一批残障人士参与“炫彩竹编包”现场制作教学，用精细化的服务与耐心的讲解为他们带去有温度的文化关怀。四楼排练厅“合唱工作坊”则邀请上海歌剧院合唱团优秀教师，提供适配的排练场地，给孩子们提供免费的专业合唱训练，增强孩子们的自信与舞台感。

剧场利用自身资源，开放大大小小的空间，邀请各领域艺术家共同参与，营造了“社会大美育”环境，也建起了都市中一座座的“文化客厅”，让市民百姓获得更多艺术滋养。



大剧院的亲子阅读工作坊 记者 王凯 摄