

10^dART
十八有藝

2023-24年度
成果發佈音樂會

沙田音樂部落

音樂計劃

2.3.2024 (六SAT)
3:00 (下午PM)

沙田大會堂露天廣場



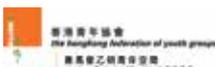
主辦



製作



支持機構



計劃簡介

藝術，就在你身邊。

康文署與香港青年協會賽馬會乙明青年空間、香港小童群益會大圍青少年綜合服務中心合作，在沙田區推行「十八有藝」社區演藝計劃，透過可延續及深化的活動在區內推廣表演藝術，讓市民觀賞之外，更可以參與其中，親身體驗藝術如何令大眾與社區更有活力，用音樂拉近居民與社區之間的聯繫。

滴·音樂 (Drip Music) 於沙田區組成以口耳相傳式學習音樂的合唱團，並為合唱團招募伴奏樂隊。計劃亦收集關於沙田的故事，作為譜寫曲詞的靈感，讓合唱團和樂隊演繹啟發自社區的作品。同時舉辦了唱作人工作坊，邀請專業音樂人指導有志於音樂創作的青年人。學員經培訓後，於音樂會作總結演出，希望為居民帶來高質素，與社區緊密連繫的音樂演出。

  十八有藝 18dART

  沙田音樂部落 Sha Tin Music Tribe

導師的話

《沙田音樂部落》持續「十八有藝」在社區推廣表演藝術的精神，除了繼續在沙田區廣招合唱團和樂隊成員，亦舉辦為年青音樂人而設的唱作人工作坊，希望即使在完成工作坊後，學員們都能透過音樂或者不同藝術媒介去表達自己的感受、分享自己對這個世界的看法。

在音樂培訓以外，今屆計劃亦舉辦了十場社區音樂會，走訪區內中小學、長者中心和不同場地，為不同觀眾帶來免費音樂表演。我們尤其高興在疫情過後，終於能實現戶外演出。以社區為舞台，演出啟發自社區所創作的作品，是一件很有意思的事情。而《沙田音樂部落》演出的音樂作品，可能有別於主流媒體常見的風格。我亦希望能通過計劃，拓闊大家對音樂的理解和想像。

—— **李梓禾，音樂總監及唱作人工作坊導師**

延續上屆「十八有藝」沙田音樂計劃，我們組成了一個社區合唱團，繼續以無樂譜的方式學習，希望學員能以聽覺感受音樂，並更人性化去演繹歌曲。值得一提的是，今屆合唱團擴大了收生的年齡層，我們亦樂見不同年紀的學員和睦相處，在學習過程中互相幫助，一同享受音樂。

來到今年，我們亦希望繼續以音樂聯繫社區，不只搜羅過去的沙田軼聞作為靈感，更寄望我們當下創造的一個一個故事、片段，能成為未來的經典。

—— **張毓穎，合唱團指揮及導師**

節目流程

表演嘉賓：翻騰合唱部落

《去去有氣走》
《一寸香薰的時間》
《Matrix》
《若》

唱作人

李頌仁 《樓梯有坐》
Nat 《呼》
梁凱軒 《史努比公園的校巴》
倪心詒 《回憶的風車》

表演嘉賓：爵士S.H.E.

《How High the Moon》
《Inútil Paisagem》
《Agua de Berber》

合唱團及樂隊

《忘掉了》
《羅賓漢》
《快！》
《一直走》

節目長約2小時，不設中場休息

如遇特殊情況，主辦機構保留更換節目及導師的權利。本節目的內容並不反映康樂及文化事務署的意見。

參與演出學員

(以姓氏筆劃排序)

唱作人

李頌仁
倪心詒
梁凱軒
廖崇恩

合唱團成員

女高音

吳詠琳
周麗燕
林蕙萱
唐曉楓
郭欣宜
陳旻禧
陳潔茵
許依珩
黃君頤
黃淨琳
鄭卓怡
鄧彩虹
饒嘉琳

女低音

王漢儀
老惠馨
李珈琳
邱嘉怡
周寶寶
林筱婷
施寶寶
洪梓恩
陳靖霖
陳康盈
張馨茹
曾裕彤
趙凱媛
鄧惠霞

男高音

伍偉樂
何廣毅
李楚鋒
張朝昌
劉方威
譚穎濤

男低音

吳炳基
莫家寶
顏健雄
羅景晴

樂隊成員

鋼琴

李沛儀

結他

陳奕翰

低音結他

馮焯賢
楊鈞濠

鼓

陳瀚文

參與計劃導師

音樂總監
合唱團指揮及導師
合唱團導師
樂團導師

李梓禾
張毓穎
梁蔚藍
陳俊彤
陳天進
馮晟晞
黃悅韻

今次嘅合唱團工作坊十分充實!!! 每次練習, 導師們都盡量提供更多用聲知識, 亦有多元學習材料, 就算零音樂底子都EASY CATCH!!! 亦好難得能夠感受跟現樂隊一同合奏美妙氛圍!

何祉殷 YO (合唱團, 女高音)

很榮幸有幸參與本次合唱團工作坊活動, 持續幾個月的學習與訓練令我獲益匪淺, 導師所授技巧靈活又細膩, 十分受用。此外, 首次在沙田演出也非常成功完滿, 這些經歷也很難忘。想藉此感謝所有人的努力與包容, 希望將來能繼續參與。

周麗燕 Heidi Chow (合唱團, 女高音)

I feel privileged to have met such a bunch of like-minded music lovers! It amazes my senses every time we get together to sing these beautifully-written original songs. Let's cherish our music-making time and sing on!

林蕙萱 Larissa (合唱團, 女高音)

好高興可以唱到原創歌曲和學到如何透過調節聲音令歌詞更達意。

唐曉楓 Carol (合唱團, 女高音)

很高興有幸參與是次合唱團工作坊, 除了認識到一班志同道合的朋友外, 更在各位導師的循循善誘下學習到更多關於唱流行曲的發聲和技巧, 希望往後能夠繼續有機會跟大家一起唱歌!

郭欣宜 Peony (合唱團, 女高音)

很开心能有機會向導師學習, 參與社區合唱團!

陳旻禧 Maze (合唱團, 女高音)

我在工作坊學到很多關於音樂、合唱團的知識, 導師以輕鬆有趣的手法令大家學習到唱歌的技巧, 每次下課都感覺獲益良多, 希望下次再有機會可以參與《沙田音樂部落》的活動!

陳紫瑩 (合唱團, 女高音)

導師都很專業, 耐心教導咬字、嘴形、換氣等歌唱技巧。很高興能夠參與合唱團工作坊, 著實獲益良多。

陳潔茵 (合唱團, 女高音)

自小學後再次接觸合唱團, 獲得更多閱歷後, 我似乎更懂得享受每一個獨特的人聲, 以及享受人聲和諧地融合以呈現畫面及表達情感。也很喜歡導師教導如何從原始聲音、韻律、咬字等方面去學習合唱, 使學員更直觀地與歌曲互動, 歌曲感覺更有生命力!

許依珩 (合唱團, 女高音)

謝謝讓我可以參與, 可以體驗到唱廣東話pop的合唱歌, 學到唱pop的一些技巧, 也謝謝導師們用心教導及解答我們的疑問!

黃君頤 Amy (合唱團, 女高音)

作為一個合唱愛好者, 在《沙田音樂部落》讓我嘗試到與以往唱過相比非常不同的曲風, 而且每首歌曲都有十分有溫度和故事。能夠在這個團隊中學習和成長, 十分難得, 感激音樂讓我們連結!

黃淨琳 (合唱團, 女高音)

能夠認識不同的作曲人、編曲人以及樂手, 感覺非常開心。

鄭卓怡 (合唱團, 女高音)

由上一屆我已經想參加合唱團, 所以今屆我決意加入這裏。一路走來, 我很感謝Justin和Rena的悉心帶領, 他們把抽象的音樂變得更生動、更具體, 並以此去教導我們。希望在工作坊完結後, 大家在未來也能用音樂感染沙田!

鄧彩虹 Rainbow Tang (合唱團, 女高音)

原來參加合唱團唔一定要識睇譜, 用耳去聽, 聽音樂也聽別人唱, 就是合唱。

饒嘉琳 (合唱團, 女高音)

很开心可以參加合唱團, 學習唱和音和與不同年齡層的朋友組成 live band 合作, 老師們的教學非常專業及熱誠, 令我獲益良多。

王漢儀 (合唱團, 女低音)

自覺幸運地被揀選入工作坊, 我帶着輕鬆愉快嘅心情嚟學習合唱。開聲方法好特別, 上落樓梯so fa name, 要留心才唱得啱。上課時聽到前後左右啲同學, 都好有信心能力去唱主或和音。一問之下, 同學都有音樂背景, 如已考獲八級鋼琴、有唱音樂劇等。雖然如此, 在課堂上, 他們都好認真用心聽老師指導, 唱到佢哋啲要求。從老師同學啲帶領練習下, 我少懼怯、多嘗試唱好自己的聲部, 享受音樂歌曲中。

老惠馨 Doris (合唱團, 女低音)



很慶幸能以沙田人身份, 參與這次《沙田音樂部落》音樂計劃的合唱團工作坊。一班人以和諧的歌聲, 唱出譜曲人的心思, 就是合唱團的魅力。

李珈琳 Clara (合唱團, 女低音)

好開心可以參加到合唱團工作坊嘅一員🥰作為沙田柚🍊可以係自己屋企附近上堂真係好方便🥰除咗可以同大家一齊唱歌之外, 仲可以學下唱歌嘅小知識, 真係好開心。希望未來可以再參加啦🥰🥰🥰

邱嘉怡 Charlie (合唱團, 女低音)

《沙田音樂部落》音樂計劃對於我是一個難忘的體驗。因為從未試過唱合唱團，所以便大膽地參加遴選，幸運地獲得取錄。上課時才發覺同學中也臥虎藏龍，所以對於音樂知識比較薄弱的我，每課堂溫習都是一次挑戰。有幸有Justin老師和Rena老師的悉心指導，每堂也帶給我音樂上的新知識和領悟，萬分感謝。

周寶寶 (合唱團, 女低音)

感謝歌唱導師的用心培訓，獲益良多。

林筱婷 Chloe (合唱團, 女低音)

在參與合唱團中體會到演出背後的得來不易，需要大家同心協力。感謝導師耐心的指教，以及樂隊的配合，讓我們這群初學者漸漸進步。演唱短短幾首歌，已讓我在沙田留下寶貴的回憶。

洪梓恩 Flora (合唱團, 女低音)

很開心能參加這次合唱團工作坊

袁佩瑩 Circle Yuen (合唱團, 女低音)

好慶幸有機會可以唱到咁多首廣東話原創作品，仲要可以喺沙田區練歌同表演，做一個沙田音樂柚～

陳靖霖 (合唱團, 女低音)

好開心可以參加《沙田音樂部落》嘅活動！因為細個嗰陣得小學玩過一年合唱團，所以都無咩印象同得着。而家有機會同唔同背景嘅人一齊合唱，有種好神奇的感覺，一齊理解完首歌，再一齊練習，最後可以一齊表演，對自己嚟講都係一個突破同成長，無論過做咗嘢之後都可以試新嘢。最後都想多謝Justin、Rena、Blanche同其他有份幫手嘅人👏

陳康盈 (合唱團, 女低音)

非常感恩可以參加合唱團工作坊並且唱出香港的原創歌曲，與各個高水準的單位一起為沙田社區的居民演出，讓大家一起分享、感受音樂所帶來的震撼。

張馨茹 (合唱團, 女低音)

感謝有這個機會參加合唱團！歌很正！導師很堅！合唱很美！

曾裕彤 Teresa (合唱團, 女低音)

同不同年齡嘅人一齊唱歌係一個新體驗

趙凱媛 (合唱團, 女低音)

從中學畢業後，第一次再參加合唱團，參與相同的聲部以及熟悉的訓練，參加這次工作坊令我勾起不少回憶。與別不同的是工作坊的歌曲，自創的歌曲別有風味，每次學新歌都總有驚喜。雖然活動時間不長，久違的上台表演讓我在沙田添上一筆與別不同的回憶。

鄭文敏 CMM (合唱團, 女低音)

很高興能參與其中！團隊專業導師也很用心教導我們，每首原創歌的旋律和歌詞很輕快優美，各有特色，暫時最愛是《忘掉了》。十二月的初演有現場樂隊伴奏，感覺非常震撼。期待三月嘅演出！

鄧惠霞 (合唱團, 女低音)

今年是我第三年參加「十八有藝」沙田音樂計劃，是合唱團成員也是助教，很高興認識大家，和大家一起成長。沙田是我們的家，很喜歡在這個社區生活，在合唱團中與大大小小的沙田柚一起享受音樂。希望大家喜歡《羅賓漢》，一起放開心鎖，尋覓自我。擁抱不完美，感受生命中每個點滴。

梁爆允 (合唱團, 女低音)

可以同咁多人一齊唱歌好開心。啲歌好好聽，老師好有心機。

伍偉樂 Happy (合唱團, 男高音)

合唱團，對我來說是很久以前的玩意……「很久」，說的是半世紀五十年前的事！音樂知識貧乏及不懂和音的我，突然暴露在四種聲部的衝擊；從手足無措，到能從混沌中捉摸到各個聲部的和諧協調，有發現新大陸的興奮感覺！

何廣毅 (合唱團, 男高音)



參加合唱團同演出係一個難得嘅經歷，從工作坊學到好多合唱同音樂知識，非常感謝！一班同學一齊不斷練習合唱，喺台上面享受音樂，係一件好熱血嘅事！👏

李楚鋒 Fung Li (合唱團, 男高音)

自一出世便居住沙田，參加合唱團還是第一次。熟悉的地方，配上新的事物，就像忘掉了什麼，卻又在一直走。

張朝昌 (合唱團, 男高音)

感謝所有工作人員，感謝大家，感謝音樂。

劉方威 (合唱團, 男高音)

It is my pleasure to join this choir, as I get to know like-minded people and have the opportunities to perform. I truly enjoy every moment in it.

譚穎濤 Vito Tam (合唱團, 男高音)

很開心參加這個合唱團！由一個獨唱只需唱好自己而無需兼顧他人的我，認識怎樣聆聽和與同伴合作的重要，演繹了一首又一首美麗的樂章。多謝老師悉心指導和各學員友善的包容，令我過了充實和歡樂的數月，更多謝團隊上下熱誠妥善的安排，謝謝！

吳炳基 基基 (合唱團, 男低音)

能夠用歌聲獻給沙田區，是我2024年其中一份榮幸。

莫家寶 (合唱團, 男低音)

作為一個住了沙田幾十年的沙田友，希望《沙田音樂部落》能將歡樂及悅耳的歌聲傳遍沙田每一個角落，永續唱好沙田。

顏健雄 (合唱團, 男低音)

自己一直都很喜歡唱歌，而一把年紀，只欣賞過一些合唱團的演出而從未參與過，所以得悉《沙田音樂部落》有招募合唱團員便和老妻商量參加。經過面試，很幸運兩夫妻都獲取錄。課堂上，在老師指導下學識了不少音樂常識和團隊的合作精神，亦認識了不少年青人，學習上得到他們不少幫忙。很慶幸我們能參加合唱團，也很感激團隊的老師，工作人員和同學們的支持。

羅景晴 (合唱團, 男低音)

《沙田音樂部落》讓我有機會與其他熱愛音樂的朋友合作交流，排練中亦有導師耐心指導同分享，不論係技巧處理，定係歌曲嘅詮釋同演繹都比以前進步 (Thank you Yam ❤️)

李沛儀 Emily (樂隊, 鋼琴)

很榮幸能夠參與是次與合唱團和band合作的機會，明白到當有和音時，less is more的道理，以及band隊其他樂器的角色，如何同自己的彈奏產生更好的化學作用。老師們都很專業，會將他們寶貴的實戰經驗和樂理知識分享予我們！

夏恩榮 Enoch (樂隊, 鋼琴)

「樂者，音之所由生也，其本在人心感於物也」。感恩是次能有機會參加樂隊工作坊，在演奏幾首原創歌曲時也真真切切地感受到《樂記》這段話的力量。音樂本來就是由一堆無意義的頻率組成，當中的意義都是我們自己賦予的。音樂的美並不在於樂曲有多複雜、演奏時需要多少技巧……能為自己的社區報之以歌，把情感渲染在音符和文字之間，使人有所共鳴，便已經是美的所在。

陳奕翰 Jason (樂隊, 結他)

參加樂隊工作坊是一個令人難忘的經驗。這個工作坊不僅讓我有機會與其他音樂愛好者交流和合作，還提供了一個學習和成長的平台。在這個工作坊中，我學到了如何與團隊合作，協調彼此的音樂表演，並提高我的樂器技巧。我還受益於專業的指導和指導老師的寶貴建議，這使我能夠更好地理解音樂的本質和表達方式。最重要的是，這個工作坊激發了我對音樂的熱情，並激發了我在樂隊演出中盡情展示自己的渴望。這次經歷將永遠留在我的記憶中，並對我未來的音樂之旅產生深遠的影響。

馮焯賢 Dennis (樂隊, 低音結他)

好開心可以參加到今次嘅工作坊，可以跟到唔同人嘅老師學嘢，同識到更加多唔同嘅人。一齊玩音樂係一個有趣同開心嘅經歷。雖然我唔係係沙田居住或者工作嘅人，但聽完咁多首關於沙田嘅歌，都會好感受到沙田嘅氣氛。

楊鈞濠 (樂隊, 低音結他)

很高興有機會和一班熱愛音樂的朋友合作，彼此交流學習。工作坊過程中我深有體會：專業樂手之所以是專業，就是因為有一份認真看待音樂的態度，願意為音樂付出心機心血。以前我覺得夾band玩得開心是最重要的，但其實同樣重要的是音樂本身。總之，這次工作坊確實是寶貴的經驗，這個經驗將會推動我繼續學習音樂。

陳瀚文 Aaron (樂隊, 鼓)





《樓梯有坐》

曲、詞、結他：
李頌仁

鍵琴：
李梓禾

李頌仁 MIU 唱作人工作坊參加者

素唱作人，以「純粹」為主要食糧（盡量）。音樂補底BB班，全靠打天才波，如果考試唔溫書叫「裸考」，咁我寫歌會叫「裸寫」。

參與感想

唔好放過每一分每一秒去感受生命。

伴我坐 伴我坐 伴我坐 伴我曬日光
伴我過 伴我過 伴我流浪
伴我看 伴我看 伴我看 伴我看前方
伴我放 伴我放 伴我放空心臟

Dododododo
任旋律播
Dododododo
充滿着我
困於街角太坎坷
奔波 找休憩處躺臥

想歇息在梯級有坐
總要平靜觀賞快樂
寬恕自我一些經過
仍能發汗 仍能肚餓

想聽風但聽到跌蕩
失控滑板車的碰撞
哭喊大叫傷心感覺
垂頭抹汗 埋頭於軀幹

Dododododo
Dododododo
Dododododo
Dododododo

伴你坐 伴你坐 伴你坐 伴你曬日光
伴你過 伴你過 伴你流浪
吱吱高唱 配樂現場 會令誰高漲
靜坐着糊想

伴你看 伴你看 伴你看 伴侶看月光
在說愛 或分開 後記引人期待
每經過路過路人 會不意地發現
心內抱緊 過重無法企穩 有空凳

想歇息在梯級有坐
總要平靜觀賞快樂
寬恕自我一些經過
仍能發汗 仍能肚餓

想聽風但聽到跌蕩
失控滑板車的碰撞
如害怕躲於屋內 如習慣躲開傷害
攜着凌亂腦袋 能在門外揭開？

Dododododo
Dododododo
Dododododo
Dododododo



《呼》

曲、詞、結他：
Nat

鍵琴：
李梓禾

木箱鼓：
陳嘉傑

Nat

唱作人工作坊參加者

大家好，我叫Nat，喺沙田長大……沙田，係我嘅鄉下。雖然已經搬走咗好多年，但每次返到嚟，都會有種親切感，好似返返細個咁。

參與感想

鍾意唱歌已經好多年，從來都未試過作歌。好慶幸有得參與今次嘅工作坊，比咗好多動力我去嘗試同堅持。好好玩，多謝專業嘅老師們咁認真去聽我嘅idea同俾意見，好感動（哭）。

放學了 還未回家
去通利 彈下結他
肚子餓 兜一兜路
行入餅鋪吃蛋撻

再去到河畔打卡
看飛鳥乘着晚風
越過山丘穿過了星河
再多關卡 都可招架

原來風一吹抑鬱都 飄入廢墟
今天終於懂得對準焦距
這城門的水在流
連繫着過去 簡樸思緒

渴望著 幾高分 幾高等 跑着去追
追追趕趕不到 回到這裏
疲倦身軀 好像又滿電一般
可對抗 怪物 追殺

放假了 沒氣力玩
逐漸衰退 魂魄已散
習慣一個躲於家裏
重播心酸的瞬間

你甘願嗎 墮落在 過去的悲傷
還有人願留下 毫無代價 擁抱着誰
是錯 是對
人活着為要探索這裏

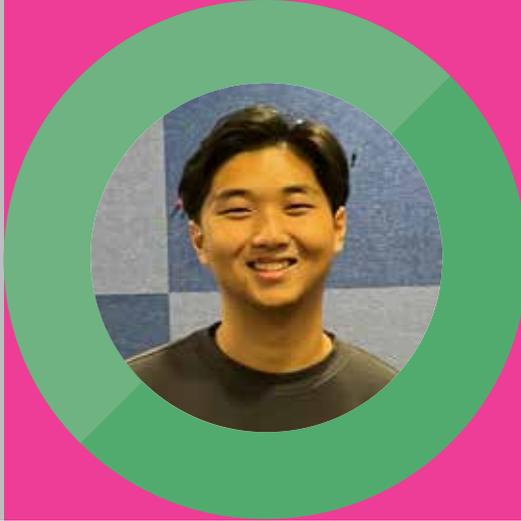
原來風一吹抑鬱都 飄入廢墟
今天終於懂得對準焦距
這城門的水在流
連繫着過去 簡樸思緒
還尚欠 幾多金 幾多銀 跑着去追
追追趕趕不到 回到這裏
疲倦身軀 好像又滿電一般
復活

原來一息間天黑黑光芒綻放
漆黑中察覺到流星飄過
好情人一早在旁
無謂聚焦 於 醜惡奸角

還剩下 幾多分 幾多刻 等著去追
追追趕趕不到 回到堡壘
疲累身軀 好像又滿電一般

可對抗 怪物 追殺
不用怕 怪物 追殺

不再怕 怪物 追殺



《史努比公園的校巴》

曲、詞：
梁凱軒

鍵琴：
李梓禾

梁凱軒 Matthew
唱作人工作坊參加者

我係一個填詞人，由中四開始寫歌詞，寫到依家畢業出嚟做嘢，已經七年。我由出世開始已經住喺沙田，都算係「沙田友」嘅，雖然我路痴到剩係識得返學架88K。

參與感想

本身以為係同其他人合作寫歌嘅工作坊，點知原來要自己作埋曲，無計啦頂硬上。多謝Bowen幫咗我好多。之前淨係填詞有好多限制，今次嘗試自己構思埋旋律嘅部份，發現我用字自由咗好多，反而俾到我更多空間專注寫詞。

玩樂定於某個瞬間滿載笑的臉
期待第日大個親手揸咗探險
現在大了糖也不甜
原來並沒甚麼 東西總會變

但其實我
閒時又有想法閃過
想 哼着舊時 兒歌

曾經我們校巴相聚太短
彈指瞬間已開到這麼遠
白日夢有時會完
我的故鄉寫上公園

曾經有人並肩打敗試卷
旁邊那位至今送我溫暖
一早注定 靠近離遠
小小世界慢慢 運轉

問問自己也會覺得對過去虧欠
何時為願望去親手寫上句點
望望夢裏枯了的田
原來夢入面的東西都會變

若然讓我
重回夢裏邊逛一趟
想 哼着舊時 兒歌

曾經我們校巴相聚太短
彈指瞬間已開到這麼遠
白日夢有時會完
我的故鄉寫上公園

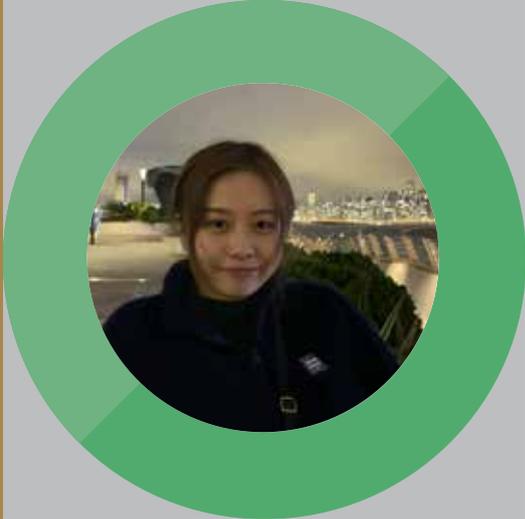
曾經有人並肩打敗試卷
旁邊那位至今送我溫暖
一早注定 靠近離遠
小小世界慢慢 運轉

當年 期待變高
今年 期望達到
童話卻 過份美好

年輕旅途幸福之路太短
無憂那天已飄到這麼遠
白日夢發完笑完
痛苦美好都會識穿

人於痛和幸福之內轉圈
時鐘每一秒數哪會倒轉
一早注定 靠近離遠
小小世界慢慢 運轉

一早注定 靠近離遠
小小世界慢慢 轉



《回憶的風車》

曲、詞：
倪心詒

編、鼓：
Davi

鍵琴：
Choisy

結他：
Evan

倪心詒 Genie 唱作人工作坊參加者

大家好～我係Genie。我細細個已經好鍾意唱歌，成日都唱鍾嘉欣同Gem嘅歌。大個咗就鍾意彈低音結他，而家夾緊一隊青春活力嘅樂隊叫Summerhaze!

同音樂有關嘅嘢我就最享受啦～

參與感想

以前嘅我習慣做台下既觀眾，好崇拜台上嘅歌手、樂手。直到有一日，我覺得可能我都可以做閃閃發光嘅人。呢個工作坊令我腦海裏面嘅音符同歌詞有地方宣洩，俾咗一個機會我去表現自己，唔再掩飾呢個我。

當初的我滿懷童趣
小飛機啊飛進午夜
回想的雨 如星星閃爍重演

繪本筆記已成塵垢
漸漸世界盡遮掩耳目
而我確信 回不去那一晚

平常的小巷街道裏 埋藏未知
旋轉的風車火燭裏 仍在此

如演出這流行曲
回想起憂樂要盡訴
逃離魔鏡 出走了半夜 沒有不好

棋盤即將淪為家
迷失的我又會在哪
得到也改變不了的
亦想再試

無法解釋這種樂趣 尋求已知
仍會想起這段回憶

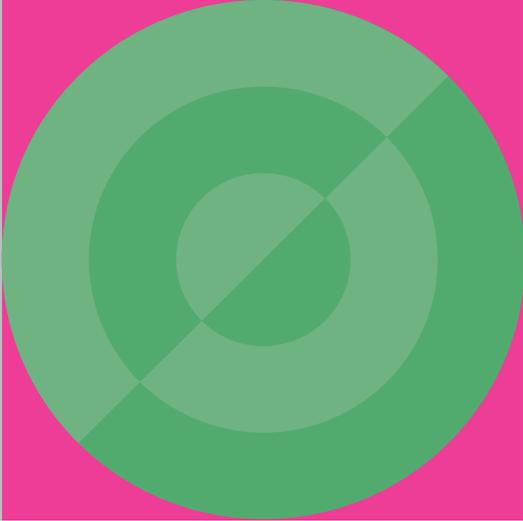
如演出這流行曲
回想起憂樂要盡訴
逃離魔鏡 出走了半夜 沒有不好

棋盤即將淪為家
迷失的我又會在哪
得到也改變不了的
亦想再試

今天的我貿然前進
怎麼想也不會卻步
懷抱自信 已不再掩飾我

不管多次仍然歌唱
小小的聲響似吶喊
回頭點點 堆積像沙土 亦會不捨

如果這小流行曲
會響遍街角會俗套
仍會想不知羞臊完我的夢



《忘掉了》

曲、詞、編：
李梓禾

創作背景

靈感來自與歷屆參加者的閒談和互動。當問起對沙田的印象、在區內的觀察，即使是年輕人，他們往往喜歡談論「過去」：已消失的美食、不復存在的地標、往昔的回憶。雖然歷史和共同回憶是組成社區的重要部份，《忘掉了》希望以另一角度出發，提醒大家著眼當下，捉緊現在進行式的每一刻。

忘掉了昨天給你和我寫的那封信
忘掉了此刻給你留低一張照片
忘掉了甚麼的語言會找到答案 花一秒在 回想
已找不到

若問天空答案麼 你會怎唱和
若問世界幾多人 從來沒問過
發現 還是太想擁有這朵花
發現還是太清楚你我他
今天 知道怎樣扮作不知道也就遺忘

忘掉了昨天給你和我寫的那封信
忘掉了此刻給你留低一張照片
忘掉了甚麼的語言會找到答案 花一秒在 回想
已找不到

忘掉了昨天給你和我寫的那封信
忘掉了此刻給你留低一張照片
忘掉了甚麼的語言會找到答案 花一秒在 回想
回想

忘掉了昨天給你和我寫的那封信
忘掉了此刻給你留低一張照片
忘掉了甚麼的語言會找到答案 花一秒在 回想
已找不到

若問天空答案麼 你會怎唱和
若問世界幾多人 從來沒問過
忘掉了記憶只可留住依稀那聲線
忘掉了夢想只可投影揮空的畫筆
忘掉了我竟可以忘掉怎麼去愛
花一秒在前方 已經找到

《羅賓漢》

曲、編：
張毓穎

詞：
梁燦允

創作背景

靈感來自一個沙田人的分享：生活上不少人將不同標籤會加諸自己身上，但其實大家最希望做自己，毋需活在他人的期望之中。另外在資料搜集時發現，沙田原來在上世紀三十年代曾出現香港首個天體營，歌詞「裸奔」亦有呼應。歌曲希望提醒我們可以摒棄其他人的目光和期望，活得自由自在。

羅賓漢 被故鄉景仰
童話裏 逐領權杖
風雪亂撒中掙扎 亂世的打壓
沒結果 仍角逐 戰勝的聖火 沒怯躲

羅賓漢 被鎮村景仰
如失重 會否懼怯惆悵
冠冕 負重想擺放 獨處想解放
但世間 仍盼望 救世的曙光 在發光

羅賓漢 被世間景仰
籠中鳥 內裏倔強
身處俗世的束縛 翼翅的束縛
沒結果就 撥下衫袖 撥去醜陋 突破荒謬 出走

炎山火焰外 遙望霧水 蒸發
冰川雪地上 乘坐雪橇 旅遊
流星閃爍下 沿着尼斯 暢泳
流砂繞腳下 無懼前進 奔跳

別有天地 別有滋味 覓到新拼圖

羅賓 看因發現從容的心多美
如果 隨心 終方可以 發掘到自己
如風 如沙 午夜享受 往霧裡看花
夜草如茵 走進風雪裏 仰首月照 踏上雪花

像花 驟眼不定 璀璨至夜深
像煙 像雪 風中消散 各自浮沉
羅賓 看果 發現散落軌跡不確定
隨心成蔭 闖進失意裏 再莞爾一笑
是假 還是真 都可以搏君一笑

羅賓漢 做了裸奔漢
如失重 亦能劃破浩瀚 穿透限制
風煙裏 掠過天際
令這荒蕪天空 再泛起了光

羅賓漢 做過裸奔漢
繁星裏坐下 靜聽洪荒
光影裏 驟雨中清唱
在世間 隨心去 隨身走 到處看

快！

曲、詞、編：
李梓禾

創作背景

對區外人而言，沙田馬場可算是沙田地標之一，亦是講求速度和金錢的地方。歌曲以嬉笑怒罵的方式，把馬場想像成社會的縮影。有趣的是，在收集沙田故事時，我們其實一直期待有關馬場的投稿，但一眾「沙田友」分享的更多是社區的角落、個人的經歷等。也許在營營役役的生活中，「家」正是可讓人暫時忘掉壓力、放鬆歇息的地方。

這個世界太過怪 永遠要鬥快
拍馬上去嗌嗌嗌 中兩注夠晒

這個禮拜有馬買 賽馬見百態
黎馬也要嘆世界 快快快快快

聽朝起身馬仔就要出門口
你咪亂咁走
記住直行上二樓
返到公司office做嘢最緊要夠快手
邊有得你咁
馬仔冇得享受

馬仔跑馬同時亦要跑一條數
圍住馬場兜圈 圍住金錢打轉
跑得快嘅你就有個機會跑多一次
跑得慢嘅唔好意思即刻遊戲終止

放假要夠爽快 跑馬最佳
天天辛苦工作 想買就買
搏殺要有姿態 心跳好嗨
聽收音機廣播 想嗌就嗌

其實呢個世界上究竟邊個係騎師？
係上師個上師 定係隔離座auntie？
點解我地出世已經需要鬥快考試
考得高分啲 其實有乜嘢意思？

騎師其實可能都係一隻棋子
邊個係馬會？先係真正有意思
賭仔馬仔騎師組成一個社會
馬主去咗邊？係後面睇緊浮世繪

每隻奮鬥的馬 都有個家
返屋企斟杯茶 都有用啫？
再好勝嘅班霸 都會轉差
比啲心機攀爬 都有用㗎！

這個世界太過怪 永遠要鬥快
拍馬上去嗌嗌嗌 中兩注夠晒

這個禮拜有馬買 賽馬見百態
黎馬也要嘆世界 快快快快快

這個世界太過怪
永遠要鬥快
拍馬上去嗌嗌嗌
中兩注夠晒

這個禮拜有馬買
賽馬見百態
黎馬也要嘆世界
快快快快快

《一直走》

曲、詞：
李梓禾

編：
李梓禾、張毓穎

創作背景

靈感來自一個關於在城門河參加龍舟比賽的投稿。感覺龍舟是一種非常熱血運動，所以希望寫一首熱血的歌曲，鼓勵大家無論在任何情況下，就像扒龍舟一樣，堅持一直扒、一直走，一定會見到終點。

啾啊啾 已累了多久
有沒有然後
穿上武裝走回頭
眼淚別遺漏

手挽手 說着要出走
有沒有然後
衝過攔路的嘍囉
原來對面已招手

一直走又再一直走
有沒有出口
逛到世間的盡頭
過路別回首

一直走又再一直走
走啊走永遠不回頭
好與醜也都不停留 也許你
揮一揮手也就夠

春與秋盼待了多久
寄望也懷舊
走到教堂中祈求
然而邂逅沒然後

找啊找找到這雙手
困惑與難受
這裏餘下幾群猿猴
為何你還未出走

一直走又再一直走
有沒有出口
逛到世間的盡頭
過路別回首

一直走又再一直走
走啊走永遠不回頭
好與醜也都不停留 也許你
揮一揮手也就夠

走幾遍再走多遍 走得到原點
會發現會終相見 發夢那場面

一直走又再一直走
有沒有出口
逛到世間的盡頭
過路別回首

一直走又再一直走
走啊走永遠不回頭
好與醜也都不停留 也許你
揮一揮手也就夠