

存入，縈繞心頭的旋律 賴予喬

【進入我靈魂深處、
療癒傷口的5首客語作品】

音樂是賴予喬的遊樂場，辦著一場場新奇好玩的
實驗派對。

有的歌如星河照亮夜空、有的歌是自由的吶喊，
更有的提醒他要勇敢。5首客語歌曲圍繞起一段
關於成長、掙扎與再生的生命軌跡。跟著這些歌
曲，一起徜徉療癒他靈魂裡的，那些光與影。



賴予喬

苗栗客家人，現為春麵樂隊、二本貓 UrbanCat、一虎一虎主唱。擅長實驗性民謠曲風。出生在都會客家、從小缺乏母語環境的他，2014年因緣際會踏上客家音樂創作之路。2015年成立二本貓，以自然質樸的音樂唱出清新的都會民謠。2018年起成立春麵樂隊，由單簧管、低音單簧管、吉他、主唱四人組成，透過古典音樂和母語的結合，將客家文化重新演繹。2023年組成前衛實驗創作樂團「一虎一虎」。

獲獎經歷

2015年以〈真正的自由是〉獲得原創流行音樂大獎客語組首獎
2017年以《光亮徬徨的閃耀年紀》專輯奪得第28屆金曲獎最佳客語歌手獎、最佳客語專輯獎
2019年以單曲〈我在你的眼睛我看到了你〉獲第10屆金音創作獎最佳跨界或世界音樂單曲獎
2021年以《到底》獲第32屆金曲獎最佳客語專輯獎
2024年《病子病病病子》入圍第67屆美國葛萊美獎最佳唱片包裝

專輯作品

二本貓 UrbanCat
《光亮徬徨的閃耀年紀 The GodTen Age》
春麵樂隊 ChuNoodle
《狐狸莫笑貓 fu¹¹ li¹¹ mog⁵ seu⁵⁵ meu⁵⁵》
《到底 Till》
《下回上去 descend up, ascend down》
一虎一虎 iWhoIWho
《病子病病病子 Pregnancy, Breakdown, and Disease》

（進入我靈魂深處、療癒傷口的5首客語作品）



【進入我靈魂深處、療癒傷口的 5 首客語作品】

邀稿 | 賴予喬

我常常問我自己（算是和自己聊天的口吻）：「爲什麼我會變成現在的我呢？」有時是好餓（48 小時、66 小時甚至更多的斷食練習）問候，有時只是覺得，是時候和自己聊聊了。畢竟，一直期許自己能獨立、慢慢成爲一位「真正的藝術家」，我總不會連和自己聊天，都做不好吧？！

在節氣「立秋」之後，感觸 2025 即將過完，迎向 2026 年的我，那將會是四十歲的啊喬了！我想提前以這篇音樂文，祝賀自己「未來的每一天，都是擁抱有生之日的每一日。」

如果，巧的是，你也正煎熬於那份深層的自我質疑（搞不好還真就是「冒名頂替症候群」?!），我想透過這些「難能可貴的、過份無力的時刻共鳴」，邀請你陪伴我一小段路，放下心中的成見，只是聽著、只是散漫聽聽這些，鼓舞著我的低調作品。

01 〈真正的自由是〉二本貓 UrbanCat

給自己的導聆：

這是我寫歌生涯中第一首正式的作品，每當分享起「我生命中第一首被完整表達的單曲」，是來自我的二本貓 UrbanCat 團員之腦、之手，也來自於我的父親阿鴻，與阿叔阿聲，他們願意一個字、一句句協助我將華語想法，轉譯成客語的邏輯語法和表達。

2015 年，還沒三十歲的我，真的拚了許多、想當然爾也放棄了許多。所以能不 Keep going 嗎？反正，「此時此刻」，不過就是，「一吸一吐」啊！活過這一秒的自己，是勇敢的。活過這一秒的你，不僅僅是勇敢的。

我的收聽版本：



02 〈看天河〉陳永淘

給自己的導聆：

歌詞很美，似乎預視了我一直期待的美感、無邊的未來的未來，因此想讓歌詞說「畫」。

我的收聽版本：



03 〈行過〉OK 繃

給自己的導聆：

從沒忘記，發行人生第一張創作專輯（2016年《光亮徬徨的閃耀年紀》），那段緊繃的時期，我參加了人生第一個歌唱比賽的電視節目「鬧熱打擂台」，當然我也自選曲，改編了這首好歌——〈行過〉。

當時對於這件作品〈行過〉的又驚又喜！我至今還是會一邊重播，一邊淚流滿面。我是個在都會成長的客家孩子，我知道我這一生都寫不出像這件作品那般質樸敦厚的速寫感情。但那不影響我的情緒被〈行過〉之間的撩動、有如刻在心底的意義。

再次播放這首曲目，我對自己說「放聲大哭幾回合，都是行過的風光，有明有灰暗，顯得更加多元面向的美麗。」

我的收聽版本：



面對所有所有的勞累、困頓、不知所措也不確定何去何從、徬徨加乘無力的時刻，慶幸我都還記著一定會打開的這三首曲子，希望能從客語歌曲裡的步步意志，為自己重新充電、重新開機。



隨著今年農曆年，我和一虎一虎 iWhoiWhoo（前衛實驗創作樂團）及專輯設計師李珮慈，順利風光地走完 LA 的葛萊美獎（Grammys）紅毯。然而，我更常在夜半迷濛之間，回想起自己成長中的「客家魂」，都以什麼寬容 plus 堅毅卻低調的姿態，隱藏在小小細節中。

好比從板橋新埔國小三年級讀著美術班的我，讀到國立新竹教育大學（現為國立清華大學）藝術與設計學系，主修油畫畢業，這一路是藝文薰陶的成長路，而當時的我，竟然只對〈天公落水〉擁有一些客家音樂、文化的印象。（我曾在合唱團唱過義大利文、德文、日文、拉丁文和不少河洛語的作品，但客語歌，在 22 歲之前，卻只唱過〈天公落水〉。）

本來不會說客語的我，在 2014 到 2015 年，在我並不知道該如何面對的生命難題中，為了節省時間成本，快快抓住了好機緣，速速請教鄰居（「波斯卡得列日鬆餅」的瑞克老闆）客語怎麼表達「真正的自由是此時此刻呢？」謙遜的瑞克覺得他的客語不夠厲害，他情義相挺，回家幫我請教他的父母（甚至錄了語音送給我），並耐心與我分享客語趣事。

聽完他的「不專業客語好玩教學」，我才更有勇氣，回家請教我的賴阿爸客語。（當時我好怕爸爸會氣我、誤會我，我是沒做功課就要他教我客語，害他教得太累的那種大懶惰學生！）

這種「脖子好硬」的「硬頸精神」，一路淡定引領著我，讓我在「鬧熱打擂台」得到季冠軍與年度總冠軍的成績、榮幸榮獲三座金曲獎肯定、葛萊美獎入圍、一些國際的大獎入圍、得獎的大好成績。

04 〈膽膽睡〉一虎一虎 iWhoIWho feat. 玆瑋琪

給自己的導聆：

一虎一虎起始於「為病歌詠」的實驗。這個看似詭異實驗電音的組合，只有貝斯手（同時也是當年二本貓的團員）乃涵與我。（當然還有我們兩人都很愛的音速死馬 Sonic Deadhorse —— 鄭各均製作人為我們「病入膏肓的加持」，比怪美更甚吶喊無比怪美。這首寫給乃涵的膽的作品，和這整張專輯，在臺灣都沒有入圍任何獎項。）

但人活著，本來就不是只為獎、為錢、為了權而活。請提醒自己，被一切轉變，願意為了什麼樣的價值而努力實現。

本特美動畫 MV，請一定要好好、自由自在地享受。

我的收聽版本：



05 〈浮〉春麵樂隊 ChuNoodle

給自己的導聆：

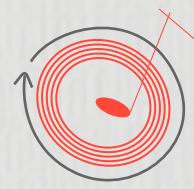
今年五月底好忙好緊繃，忙著春麵樂隊新專輯《下回上去》的錄製。（經常噩夢嚇醒）但當朋友突然問我，你這一生感覺最快樂的事是什麼？我卻無懸念的說了：「和春麵樂隊的隊友經歷了七年多了的音樂作品、表演、創作與生活。」

而〈浮〉是我們低音單簧管——高承胤譜的曲子，歌詞是我想像中，「如果我要登出地球，我想播放的曲子，就這首。」

每當想到「如果我要登出地球……」這個念頭，我更是聽見自己內在真實的意念在大叫著：「我還活不夠！」

很激動地撿拾這些思緒。

我的收聽版本：



〈真正的自由是〉feat. 嬉班子樂團

給自己的導聆：

這個編曲有許多音準的瑕疵、不夠自然的我的歌唱，但這個版本見證了我的「拚命客家人」、更見證了我的進步。

當時正在面對「離婚考題」的我，每天無時無刻在內心都許著願「請老天讓我暴斃吧。」但同時又會有一個非常脆弱的我，在無力地發聲，想把自己拉回「一心一意努力的賴啊喬」。

嬉班子樂團是我在 2011 年嘉義新港駐村時，認識的神奇樂團。

至今我仍然感受得到，當時，我控制不了的、不斷地暴哭的低谷時期。

感謝低谷也有走盡的一天，而這一天，將陪伴著我……走向未來中的未來。

我的收聽版本：

