

Just Vibing ! 國樂的日常生活練習曲

文 / 廖詩昀

圖 / 沈冬、傅明蔚、臺北市立國樂團

在當代社會中，網路影音已成為我們生活中不可或缺的一部分。從日常娛樂到專業知識的獲取，YouTube、Facebook、Instagram……等平臺徹底改寫了傳統傳播模式。回顧過往，部落格曾是個人表達與資訊傳播的重要管道，如今雖然已不再佔據主流，但其所開啓的自媒體風潮，已由直播主、網紅與YouTuber延續並推向全新的高峰。網路影音順勢成為推廣藝文、傳承文化的重要載體，快速貼近人們的生活節奏，也改變了我們接觸音樂與藝術的方式。



沈冬

這樣的風潮對音樂界同樣產生深遠影響，尤其是在國樂的推廣與再造上更為明顯。疫情期間，實體演出受限，促使許多國樂團積極投入影音內容的製作。從現場演出的錄製、製作短影音進行節目前導宣傳，到規劃專屬的網路節目，線上影音不僅拓展了觀眾群，也開啓了國樂多媒體創作的新視野。舉例來說，香港中樂團透過高質感的剪輯與多機拍攝，細膩呈現音樂層次與現場氛圍，製作專屬的音樂MV吸引大眾關注；新加坡華樂團則以過往音樂會片段推出「音樂摘錄」系列，並規劃以團內音樂家為主角的「樂家新語」節目，打造兼具教育與娛樂價值的影音頻道；臺灣國樂團則推出如「ON AIR 雲端舞臺」等單曲式音樂演出錄製計畫，讓國樂從劇場走向線上，打造線上音樂會舞臺。

國樂在網路影音時代的轉型，反映出音樂文化在媒體環境中不斷調整與突破的可能性。網路影音快速拉近娛樂與文化與日常生活的距離，也讓國樂工作者重新思考：如何讓國樂真正貼近民眾生活？有沒有一檔國樂節目能讓國樂更貼近大眾生活？

在這樣的思維下，臺北市立國樂團（下稱北市國）團長鄭立彬希望能為「聽國樂」這件事卸下嚴肅外衣，讓國樂自然地走入民眾的日常生活。在這個動機下，他特別邀請沈冬教授與國樂節目策展人傅明蔚共同主持，為北市國與所有觀眾打造全新主題影音節目——《Just Vibing TCO 國樂·新·生活》。節目以輕鬆、有感、貼近生活的風格切入，邀請觀眾重新認識國樂與音樂家的日常面貌。



傅明蔚

「我們是否能透過影音與觀眾建立深入淺出的連結呢？」沈冬教授表示：「我們希望能讓國樂與大眾生活連結，邀請大家和國樂做朋友，讓國樂不再只是傳統文化的大帽子。」談起聽國樂，許多人總直覺聯想到音樂廳內的演出場景，然而對不少音樂家與聽眾來說，國樂其實也可以融入日常。運動的時候可以聽國樂，化妝保養的時候可以聽國樂，跟寵物相處時也能有國樂。一天之中，有適合早晨喚醒身心的國樂，有為工作打氣的國樂，有午休小憩、倦鳥歸巢時療癒身心的國樂。無論山海城鄉、四季風景、喜怒哀樂，國樂都能引發共感陪伴每一刻。

借鑑古典音樂的欣賞推廣，早有許多將古典音樂與日常生活結合的實踐經驗，譬如「慢跑聽的莫札特」、「專注工作的巴哈歌單」、「聚會時的古典樂選曲」等。音樂透過日常化應用成為了生活的好夥伴，也為未來更深度欣賞的樂趣建立感性經驗的基礎。沒有人是先研究完拉麵的湯頭比例才開始愛上吃拉麵的，國樂也一樣，先聽、先享受，再慢慢認識。而喜歡一首歌、一首樂曲，從來不是因為先看懂樂譜，先聽，才有故事。

「生活化的概念就是我們節目的核心。」傅明蔚指出。透過主持人與國樂音樂家們豐富且廣博的知識背景，將他們對國樂的喜好與生活熱情結合，讓原本看似艱深的國樂知識與欣賞，轉化為親切可感的體驗。跑步時可以聽什麼國樂？重訓、煮菜時又適合什麼曲目？如果我什麼都不了解，該如何踏出第一步？要依什麼標準來嘗試？是節奏、氣氛還是情緒？節目正是從這些疑問出發，不要只談「藝術」、「技巧」或是「傳統文化」，改用另一種方式去體驗、重新感受國樂。《Just Vibing TCO》中的“Vibing”，意指沉浸在某種愉悅的氛圍中，可能是自己一人、也可能是與人共享。透過《國樂·新·生活》，節目希望帶給大家嶄新的生活感受，也期待欣賞國樂這件事，能展現出更新、更自由的樣貌。



TCO國樂小學堂

節目每集長度約為15至20分鐘，採訪主角皆為臺北市立國樂團的團員，從音樂家的生活切面出發，介紹他們如何以自己的方式詮釋與親近國樂，並推薦與其生活風格呼應的國樂作品，引導觀眾展開一場個人化的音樂欣賞旅程。在本季節目中，最讓人意外的是國樂重量級人物指揮家瞿春泉，他不僅曾任TCO首任首席指揮，更是本年度樂季的重點作曲家。令人驚喜的是，這位嚴謹內斂的資深音樂家，私底下竟是一位熱愛重訓的健身愛好者！重訓不僅維持體能，更是一種能保持身心敏銳、持續自我調節的生活方式。節目中他將分享自己在訓練時會聆聽的國樂作品，從節奏感到情緒氛圍，揭露他挑選陪伴自己進行重量訓練曲目的秘訣。究竟哪一首國樂作品能成為他在槓鈴與深蹲之間的最佳搭檔？這些私房推薦不僅揭露了音樂家的生活樣貌，也讓觀眾從一個親近且具體的情境中，重新認識國樂的多樣樣貌與使用方式。

《Just Vibing TCO》不只是生活風格的分享，更是一場對國樂親密、感性、個人化的重新定位。節目第一季將從寵物、慢跑、品酒、美妝保養、育兒等主題出發，搭配精選樂曲，讓觀眾感受到：國樂，真的可以是一種「日常中的美好」。除了拓展國樂的受眾，也讓傳統藝術在數位時代中找到與人連結的新關係。現場演出的魅力雖然無可取代，但透過這些數位平臺的擴散力，國樂將不只屬於音樂廳，同時也是每個人手機中的日常陪伴。

那麼，你今天聽國樂了嗎？

Just Vibing! Chinese Music as Daily Practice

Text / LIAO Shih-Yun

Image / SHEN Tung, FU Ming-Wei, Taipei Chinese Orchestra

With digital video now ubiquitous in our daily life, Chinese Music is reimagining its style and how it reaches its audiences. In response to pandemic-era restrictions on live performances and the recent surge in video production, Chinese Orchestras have turned to platforms like YouTube to present their music in new and engaging ways. In Hong Kong, Singapore, and Taiwan, orchestras have released music videos, program highlights, and online performances, bringing traditional sounds beyond the concert hall and into people's everyday routines.

The Taipei Chinese Orchestra (TCO) is currently developing a new YouTube series titled *Just Vibing TCO: Living Chinese Music*. This initiative is an innovative response to the growing trend of integrating traditional music into digital media. Initiated by TCO Director CHENG Li-Pin, with Professor SHEN Dong and curator FU Ming-Wei as co-hosts, the program adopts a relaxed, lifestyle-driven tone that aims to break down the "serious" image often associated with Chinese Music and reveal the musicians' authentic, approachable selves. The word "Vibing" in the title suggests immersion and ease, offering a vision of Chinese Music as a subtle, ever-present presence that gently flows through daily life.

Each 15- to 20-minute episode features TCO musicians introducing Chinese Music selections that reflect their daily lives. The program moves beyond the traditional boundaries of classical arts, drawing on real-life contexts to make listening to Chinese Music a more personal and emotionally resonant experience. As FU Ming-Wei notes, "The idea of everyday life is at the heart of our program." This approach brings audiences closer to Chinese Music and reimagines its place and relevance in the digital era.

What kind of Chinese Music works best for a jog, a workout, or while cooking? If you're completely new to it, where should you begin? Should you choose based on rhythm, mood, or emotion? These are the very questions the program explores—moving beyond "art," "technique," or "tradition," and offering a fresh way to connect with Chinese Music.

Chinese Music doesn't have to belong only in the concert hall. It can accompany your commute, enrich your time in the kitchen, or offer a quiet presence in still moments.

Have you listened to Chinese Music today?