



報告書

- A12



— 目錄:

1. 計劃簡介	
1.1	現況
1.2	音樂作為情緒治療的有效性
1.3	計劃構想
1.4	計劃名稱
1.5	計劃目的
1.6	計劃概念及價值鏈
1.7	我們的定位
2. 計劃精神及價值主張	
2.1	創新精神
2.2	社會企業精神
2.3	價值主張
3. 運作模式	
3.1	參與計劃之流程簡介
3.2	與其他方案比較
4. 先導計劃	
4.1	第一次探訪活動
4.2	第二次探訪活動
4.3	推廣活動
5. 瞻前顧後	
5.1	財務計劃
5.2	長遠規劃
5.3	內部分工
5.4	參考其他組優點/最佳計劃
6. 參考資料	

— 1. 計劃簡介

1.1 現況

香港獨居長者心理健康問題值得社會關注。

"根據政府 2016 年中期人口統計結果，獨居長者住戶由 2006 年至 2016 年錄得五成的升幅(Census and Statistic Department Hong Kong Special Administrative Region, 2016)。獨居長者更佔總長者住戶 (261 421 戶) 接近六成" (張樂融, et. al., 2019)。獨居長者人數上升，可惜政府對他們的支援卻未跟上問題增長速度(陳綺雯，2019)。因而，社會絕對需要多加對這群獨居長者展示關懷，有能者更應肩背重任，為他們設想解決問題方案。

獨居長者面對多方面的問題，如公屋輪候無了期，經濟困難等(陳綺雯，2019)。他們的孤寂是最為社會能夠合力解決的。“獨居老人欠缺人理會，無人關心他們何時起床和睡覺，他們終日無所事事，甚至失去存活理由。同時，他們欠缺鄰里或朋友探訪，情緒病風險上升，容易患上抑鬱症(甄梓鈴, 2018)” (張樂融, et. al., 2019)。這一份鄰里之間的冷漠，子女的離去，漠不關心也許是他們在年輕時難以想像的。孤寂能產生的情緒病風險及其他健康問題眾多，不容忽視 (Hawkey, & Cacioppo, 2007)。因此，我們社會需要有更多有效處理長者情緒問題的應對措施，亦需要更多有志之士投身於關懷社區。

1.2 音樂作為情緒治療的有效性

"有多項研究分別指出聆聽音樂有助減低抑鬱症狀，令人放鬆，更能改變聆聽者的情緒(Ashida, 2000; Brotons & Marti, 2003; Hendricks, 2001; Hsu & Lai, 2004; Siedlecki, 2005)。在美國音樂治療的一個指標性研究中，二十多位美國的孤獨長者(

— 1. 計劃簡介

其音樂背景不拘) 在一星期兩節，每四十五分鐘一節的音樂實驗中，以唱頌、拍手、伴奏等方式參與音樂製作。參與實驗後，長者的「生活滿意度」、「自我概念」、「音樂態度」等有顯著改善(Vanderark, Newman, & Bell, 1983)。隨後研究亦發現在老人院中聆聽喜愛音樂的長者明顯有較少緊張情緒 (Sung, Chang, and Lee, 2010)。除此以外，Laukka (2007) 以問卷調查的方式訪問五百位年齡介乎 65 歲至 75 歲的瑞典長者，並發現「聆聽音樂」及「以音樂抒發情緒」與長者的正面情緒有正向關係。換句話說，較多聆聽音樂或以音樂抒發情緒的長者更樂觀正面" (張樂融, et. al., 2019)。雖然我們無法確保此計劃的參與者能以實驗中受多項訓練，能嚴格控制治療過程，以致獨居長者能獲得上述的顯注生活改善。然而我們卻能在文獻中明白整體而言，音樂對長者的情緒影響較大程度是正面的。再者，雖然我組探訪長者的主要「有效成份」是音樂表演，但其附帶的效果是讓長者感受關懷。我組希望此計劃除了透過音樂幫助獨居長者紓困外，亦能因而打開話匣子，讓獨居長者和年輕參與者能以心相交。

1.3 計劃構想

「吹簫人去玉樓空，腸斷與誰同倚？」李清照於《孤雁兒·世人作梅詩》早描繪了這份人生之苦。寂寞總是人生苦痛的部份。Hawkey, & Cacioppo (2007)在研究發現孤寂與壓力、病痛掛勾；與恢復、健康背道而馳。愈寂寞的人就有愈大機會同時是老化較快、身心健康不佳的人。無敵或許是最寂寞，但寂寞卻不會是最無敵。在孤獨中渡日的長者身心受折磨。作為對社會責任的知識份子，我組盼為獨居長者設想一個解決問題的方案。

音樂乃自古人們用以排解不快的工具。在掃羅王受魔鬼纏繞時，大衛就彈起豎琴。在聽見音樂後，掃羅王便身心舒暢 (撒母耳記上 6：23, 聖經 和合本)。以音樂助人排解不快乃古人智慧。然而，古人直覺未必有誤。

1. 計劃簡介

在近年有多項研究皆指出了音樂對情緒管理的幫助(Ashida, 2000; Brotons & Marti, 2003; Hendricks, 2001; Hsu & Lai, 2004; Siedlecki, 2005)。

在香港，擁有音樂技能者眾，用以服務社會者罕。香港每年約有九萬人報考音樂文憑，但用其服務社區卻鮮有聽聞(陳靄欣，2016)。故此我組構思這個計劃，盼將兩者連成一線。

有見及此，我們希望實行一個把音樂帶給獨居長者的長期、非單次計劃，讓老人可以透過音樂抒發負面情緒。而由於獨居老人也同時有缺乏關愛的問題，我們亦希望使年輕人參與我們的計劃，在傳遞音樂和關愛給獨居長者之餘，也能從中得到學習、表演及遊戲的機會。

1.4 計劃名稱



“「伍」除了代表伍宜孫書院，亦解作「同伴的人」(“伍”字的解釋: 漢典., n.d.)。孟子於《梁惠王下》有云:「獨樂樂，不若與眾樂樂」(Sturgeon, 2006)。因而，我們的計劃名稱寄語參與者與其獨自欣賞音樂，不如與一群人一同欣賞音樂。我們的英文名稱 Sunsemble, 則有 Sunny 的 Ensemble 之意。Ensemble 一般解作樂團 (ENSEMBLE: meaning in the Cambridge English Dictionary., n.d.)。而 Sun 除了呼應我們書院的英文名稱 (Sunny College) 之外，亦帶有陽光活力的象徵。我們希望參與者都能在音樂當中以其陽光活力感染社會上有需要的人。我們的圖

1. 計劃簡介

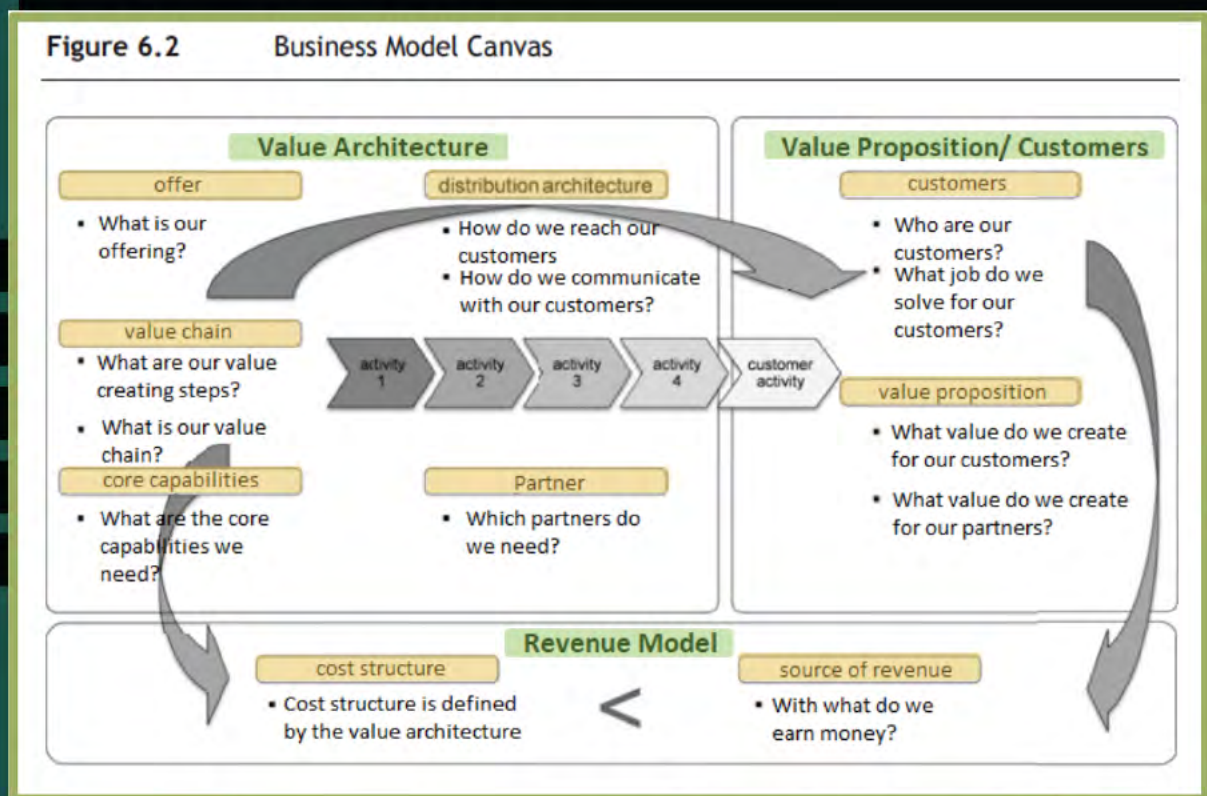
像除了有以音符將愛心一波波散發到社會各個角落之景，亦將「樂」字的「么」部件換成「人」，代表「年輕人」。「白」則有白髮老人之意。我們希望藉著圖像 寄望一群年輕人透過音樂表演，向獨居長者及露宿者表示關懷，將關愛帶入社區”（張樂融, et. al., 2019）。

— 1. 計劃簡介

1.5 計劃目的

其實社會一向不乏對社會服務有心的人士，亦不乏不同社會服務機構。假如我們只是動員同一群人，其實我們只是分薄了其他社會服務的資源。因此，我們希望透過遊戲化、流行鋼琴班及演出機會等誘因動員對社會服務比較不感興趣的人，增加總體參與社會服務人數，從而創造新的價值。我們亦希望本活動所採用的遊戲化元素，可以長遠地影響香港未來社會服務的模式，為社會服務界開拓新概念，創造價值。

1.6 計劃概念及運作模式



Stähler (2001), as cited in Nicholls (2008)

— 1. 計劃簡介

a) 價值鏈

1. 透過以協助參與者探索自我、或以在音樂班學習吸引的新技能等創新方式招徠，動員對社會服務未必感興趣的人們。希望以伍樂樂作為另類社會服務（有趣、合自我發展與服務社區於一身）的本質刺激參加者參加。
2. 透過他們的畢業演出，我們令獨居長者感受到關懷。同時透過該表演為他們提供社會服務的機會、並令其於音樂上有學習，表演和應用的空間。
3. 在與長者的接觸之中，參與者增加對社會的關心，及對伍樂樂的支持。另外長者在表演當中亦能透過音樂抒發感情，及感到由年輕人而來的關愛。
4. 透過伍樂樂所得到的正面評價，我們吸引更多參與者及合作伙伴加入，從而增加，整體服務獨居長者的人數。



以上為本次計劃的概要及價值鏈。我們實行「伍樂樂」計劃後會先招募參加者，組織我們的合作伙伴，並舉辦義工服務。從中，我們會提供服務給持分者，解決其遇上問題。若計劃成功達到預想的效果，參加者亦會宣傳給未曾參與此計劃的人士，並開展另一個循環。我們希望透過這個實行過程，創造價值給參加者及整個香港社會。

— 1. 計劃簡介

b) 我們的貢獻

於參與者：

- 他們對社會服務或然認知不足：提供一個與探訪獨居老人的機會，希望透過聊天及音樂表演達至回饋社區的效果。
- 他們或者需要練習，表演音樂的機會，令他們有一個適切途徑進行
- 他們希望認識自我，改善與人交流技巧：應用程式中的「他者人格測驗」能讓參與者知到自己給人的第一印象，從而令他們對自我有更深認識。

於獨居長者：

- 他們的負面情緒或者無法有效釋放：為他們帶來調劑情緒的音樂，並希望透過音樂為他們帶來正面情緒。
- 他們一般無人關愛，理會：為他們帶來來自年輕人的關懷。

於政府及社福機制：

- 補足它們未有效執行的職能及政策。

c) 核心能力

- 透過宣傳效能招攬有興趣群組。
- 透過音樂教授技能招攬年輕人加入計劃。
- 建立聲譽，用以給予合作伙伴信心。
- 付出時間成本，建造應用程式、進行宣傳等。

d) 資金來源

- 組員人力、物力投資。
- 中原慈善獎學金資助：已批核\$11200。
- 長遠：創業基金、捐款、授課收費等。

— 1. 計劃簡介

e) 分配及傳遞系統

對於參與者，我們會選擇以社交平台以及口耳相傳的方法招攬參加者。我們亦期望將來能主要以伍樂樂 app 與他們交流聯繫，以其作聯繫參與者、聯絡合作伙伴、甚至讓參與者自行於 app 中發起活動。對於合作伙伴，由於我們現在合作的皆為傳統社福機構，我們傾向以電郵及面見的方式商議細節。對於獨居長者，考慮到長者大多不用社交平台，亦難以掌握新科技，我們只會透過社福機構聯絡他們，並登門造訪。

f) 合作伙伴

計劃的主要合作單位為老人中心、打算在社會責任方面投資的企業及各社會企業基金。

g) 顧客

計劃的主要顧客為伍樂樂參與者，為他們滿足個人成就、自我探索、或學習新技能；以及獨居長者，希望透過有效的系統動員社會力量，為他們帶來關懷。

h) 價值構思

我們希望能為老人中心招攬更多義工加入服務長者，並幫助企業、資金投放者提升其企業形象。

— 1. 計劃簡介

1.7 我們的定位

a) 初期

初期以槓杆型非牟利機構為發展定位，集中於以創新方式處理市場或政府的失效。私人與公共機構會合作驅動和倍化其效益。其運作取決於慈善資金，因而長遠需要有合作伙伴的經濟支援。(Nicholls, 2008)

b) 中後期

中後期望能發展為混合型非牟利，因創業家同樣以非牟利型式運作。不過機構有一定程度的回收資本機制，如售賣產品及服務等。其他資金來源為慈善捐助，政府資助等，個人投資等。

— 2. 計劃精神及價值主張

2.1 創新精神

"根據 Runco (2012)的定義，「原創性」是創意必須的因素"(張樂融, et al., 2019)。如果單是臨摹、複製、或將別人作品小修小改就當成自己的新發明，那就完全談不上創意了。當然，僅是要求原創性相當愚昧。**從未有人執行**過的計劃不一定是**從未有人想到**過。要猴子在鍵盤上打字，從而創作新詞彙是個很有原創性的意念。但到底它的意義在何?也許猴子每次打出的字皆是原創，從來未出現過的。但為何我們從未聽過有人以此方法革新語言學，舉世成名?創意的定義除了包含原創性，亦包括概了效益。一個新意念不僅要有原創性，它亦要為社會帶來實際價值。或是令人們生活更方便，或然解決世界現有的問題，甚至只是令人們有新的思考方向。如此，它才配得上「創意」一詞。有鑑於此，「伍樂樂」的原創性在於它把一個香港前所未有的方式套用於社會服務中，這是為暫時前無古人。同時，我們背後亦需要大量文獻支持其有效性，起碼要證明我們的方案不會帶來負面後果，如此才能確保我們是為社會創造新的價值。我們希望透過上述原則設計計劃，以滿足「創意」的基本要求。

2.2 社會企業精神

Ashoka (2012)指出社會企業家是為對社會迫切問題有創新解決方案。他們既有遠象，亦十分關注如何能切實執行有關計劃。我們對獨居長者及露宿者的問題十分關注。故此，我們希望動員更多人進入社會服務，以解決他們的燃眉之急。

獨居長者的情緒，以至整體健康問題是我組一個核心關注點。隨著獨居長者人數逐年上升，我們只能預測政府的支援會愈來愈不足。同時，肯投身參與社會服務的人亦不見得會急升。故此，我們希望透過動員更多不同界別的人服務社會，而非單純成立一個新組織，將本來打算投身其他義工組織的人吸引過來，透過這樣為社會服務界創造價值，希望能藉此解決長者的燃眉之急。

— 2. 計劃精神及價值主張

此外，Drucker (2014)指出創業精神並非不斷只追求以新方式處理舊問題，單純幻想新方法或新發明會自然成功。以創業精神為重心的企業與其他企業一樣，必須定期監管現行計劃的進度。當然，我們必須給予創新原素足夠時間量化成效，以免過早認為有關計劃不可行，使其胎死腹中。就像一場賭博，既然投放了不少資源，我們就應細心觀察其成效，而非過早言敗，或是死不認輸。

假如部份計劃行不通，那便果斷放棄；假如計劃中有成功的部分，則堅持。畢竟創業成功的關鍵是在於成功的創新原素帶來的效益比其帶來的虧損大。

2.3 價值主張

在這個計劃中，我們希望令長者得到理解和關愛，並能以音樂抒發自我，解決他們五人關愛和情緒得不到抒發的問題。另一方面，我們也希望可以為年輕人帶來學習、表演、遊戲以及投入社會服務的機會，以解決他們的需要和他們對社會服務的認知不足。另外，我們也會和其他機構合作，望能為他們的服務對象提供另類的社會服務，同時刺激他們提供創新社會服務的思維。

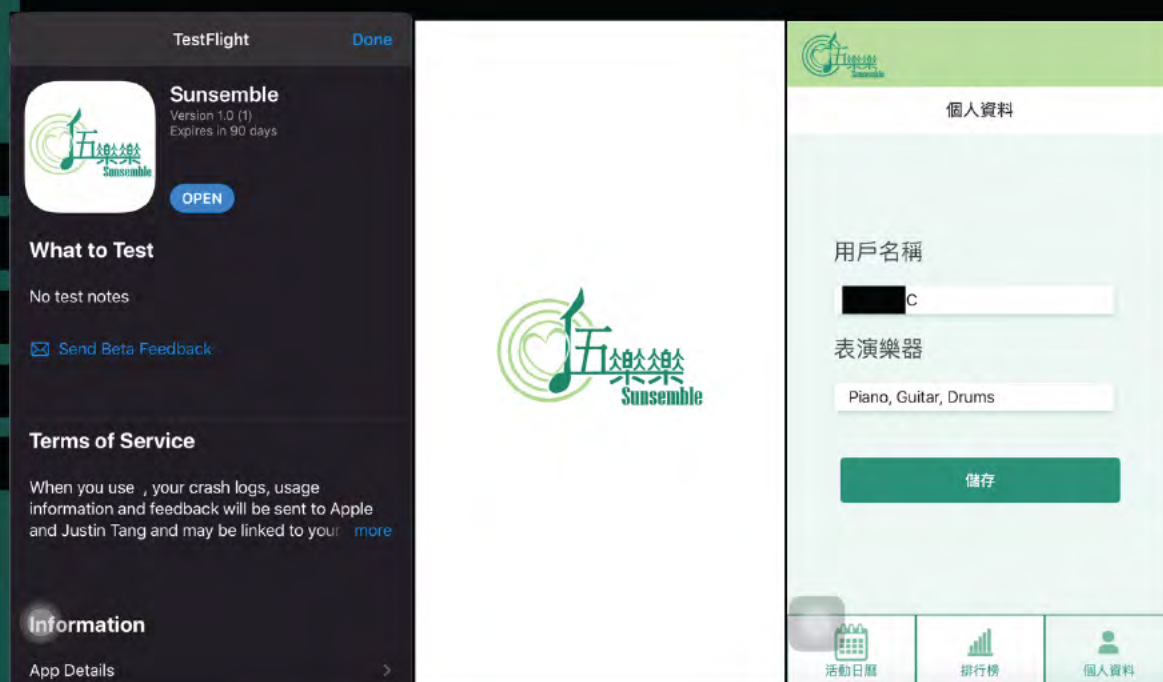
— 3. 運作模式

3.1 參與計劃之流程簡介

只要參加者有興趣，參與「伍樂樂」計劃十分簡單。參與「伍樂樂」及往後活動主要為：下載「伍樂樂」應用程式、參與義工活動、評價隊友、爭取排名及累積活動次數，以及賺取學習音樂 / 表演的機會。

a) 下載「伍樂樂」應用程式

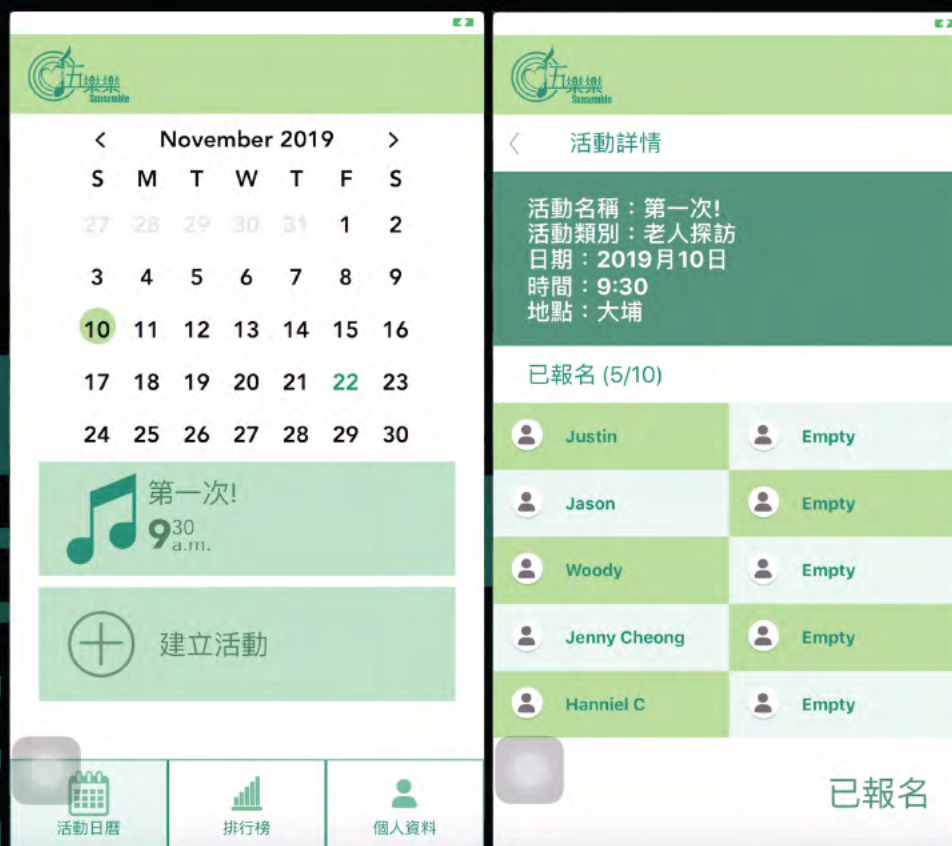
對計劃有興趣的參加者首先必須下載「伍樂樂」應用程式，並填寫個人資料，包括用戶名稱及表演樂器。



— 3. 運作模式

b) 參與義工活動

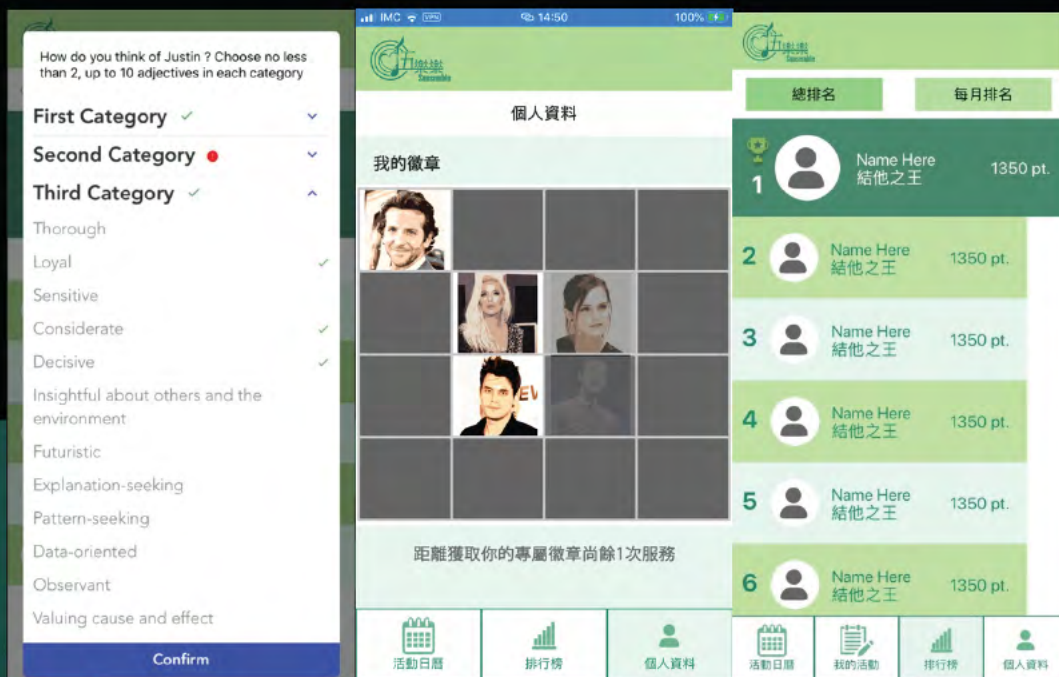
加入應用程式後，用戶可以選擇根據日期、時間、興趣來選擇義工服務。參與義工活動期間，參加者會表演指定 / 自選樂曲（樂譜可於程式內下載），與長者以音樂形式互動，並和獨居長者傾談生活大小事。



— 3. 運作模式

c) 評價隊友

每次完成義工服務後，參加者必須在應用程式內評價你的隊友。參加者可於四類型的形容詞中選取適合形容隊友的詞彙，並即能累積活動次數，並以次數爭取排名。



— 3. 運作模式

3.2 與其他方案比較

以下為「伍樂樂」與其他方案的比較，望能從中區分本計劃與其他計劃定位及其他細則上的分別，務求能取長補短。

以下表格比較「伍樂樂」和其他計劃，包括「社群心」、「屈臣氏集團」和「香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務」在資源、服務範疇、對義工的吸引力、門檻、行政程序、資源、持續性和效度的優劣。

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
資源	精記貿易公司、天籟列車、ABC Tissue Hearing Express Pty. Ltd 孟加拉領事館等近百個機構每個月敬老福袋之捐助	屈臣氏集團全數資助	私人牟利機構

→ 伍樂樂已成功申請創業資金，但之前為個人投資。

— 3. 運作模式

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
服務範疇	<p>例：2018年5月10日，北區彩園村梁李秀娛長者鄰舍中心邀請社群心曠慈善有限公司歌唱探訪組義工隊“妙韻暖心窩”，於慶祝母親節活動中演唱懷舊金曲助興，演出時間雖然短暫仍能令到390位長者興高采烈歡渡佳節。</p> <p>活動有如：長者同樂日、派發福袋、義賣等</p>	<p>與香港家庭福利會合作探訪長者，送上豐澤電飯煲等物資</p>	<p>以音樂治療能提供多媒體的感官刺激為老人院舍，醫院及日間護理，患有腦退化症(dementia)的長者為曾中風、患有柏甘遜症狀(Parkinson Disease)及其他肌能疾病的長者進行音樂治療服康服務</p>

→ 伍樂樂為年輕人提供自我探索，發展、及關懷社區的機會，吸引年輕人上門探訪獨居長者服務。

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
對義工吸引力	<p>大量資源 長者網絡廣闊 活動種類多</p>	<p>公司活動 大量財政資源</p>	N/A

— 3. 運作模式

→ 伍樂樂以音樂及應用程式功能等吸收新血、吸引義工持續參與以音樂作為媒介減低參與者心理障礙。

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
門檻	需對服務長者有熱誠及負擔	豐澤員工專屬	必須為合資格音樂治療師

→ 伍樂樂門檻較低，只要對音樂或服務長者有熱情，有基本程度技術即可。

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
行政程序	需填表，審核等	不得而知	不得而知

→ 伍樂樂的行政程序較少，簡單手機程式自動化即可。

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
支援	提供探訪長者所需物資 (如敬老福袋)	探訪長者所需物資	薪金

→ 伍樂樂的應用程式可提供樂譜供參與者使用，核心成員會與老人中心合作聯絡，提供時段選擇。如參加者有需要，亦可借用樂器。

— 3. 運作模式

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
持續性	高 依賴大量有服務長者熱情的義工 依靠捐款運作 無薪幹事、義工：開支較低	單次 依靠公司資源、計劃運作	需要老人中心，護理院舍 龐大開支： 持續性較低

→ 伍樂樂成本極低，如果義工基礎數目足夠，持續性亦相應增高。現時建立了少許知名度，但仍未能建立信譽。

	社群心	屈臣氏集團	香港音樂治療天地—音樂治療與老人服務
效率	為長者送上物資所需 讓長者持續感受到關愛	未必實際知道老人所需 讓長者一次性感受到關愛	音樂治療成效較高，因曾受專業訓練 非慈善模式，覆蓋率低

→ 伍樂樂的計劃中，長者能從音樂探訪感中感到關愛；不同組別年輕人探訪，也可將代與代隔膜減少；音樂參與對老人的情緒舒緩也有一定成效（張樂融, et al., 2019）。

— 4. 先導計劃

4.1 第一次探訪活動

10/11/2019 伍樂樂長者探訪先導計劃探訪內容

本計劃希望能從中觀察參加者（音樂人）及受惠者（長者）的反應，並透過試驗研究與社區機構合作的可行性。

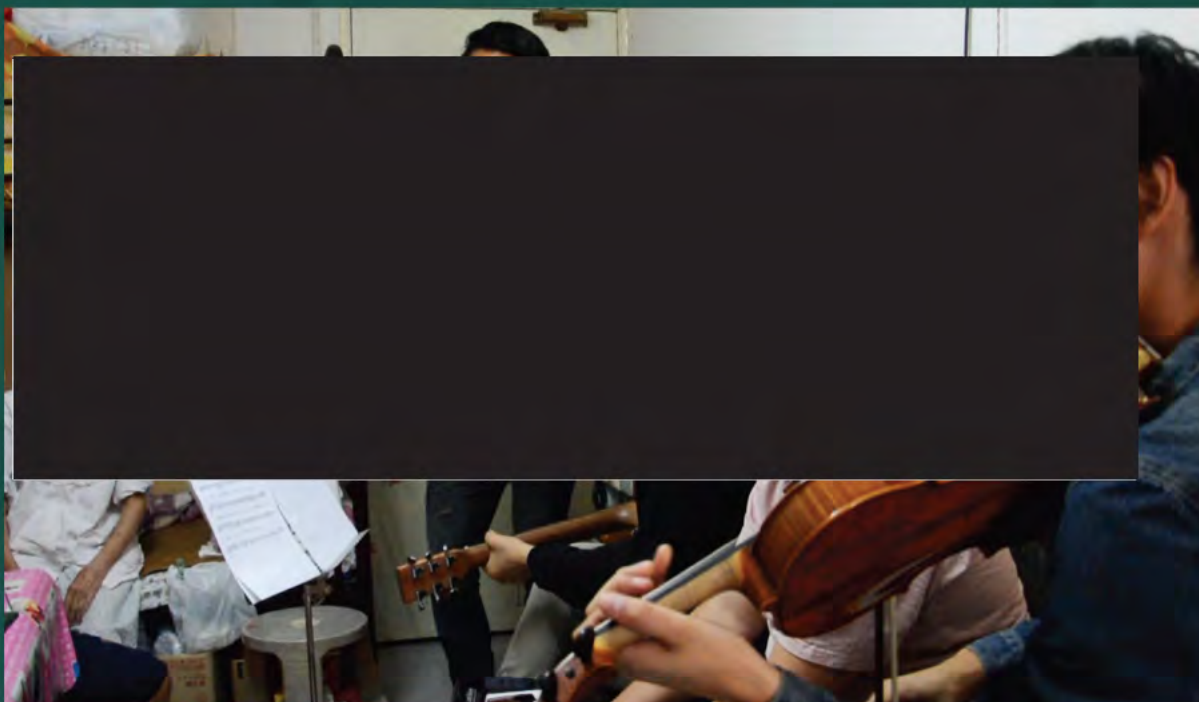
是次服務在大埔富亨邨進行，服務由早上 9:30 開始，至早上 11:00 結束。服務受惠者為三戶獨居長者。分別為莫氏夫婦（莫伯伯七十多歲，莫婆婆八十多歲）、曾婆婆（約九十歲，二十多年前從內地來港）、和簡婆婆（約九十歲，剛做完眼部手術從醫院出來）。

本服務共有五人參與，當中包括四名男性音樂人，一位後援 / 攝錄。我們使用的樂器包括電子琴、吉他、小提琴、搖鼓。考慮長者的年紀以及對音樂的認識，我們所選取的曲目包括《彩雲追月》及《帝女花之香夭》。



在大埔鄰舍輔導會集合

— 4. 先導計劃



伍樂樂在本次服務與大埔富亨邨鄰舍輔導會合作，因而在集合後有我們有個短暫的簡介，又有譚姑娘親身帶隊，令我們隊伍是次出隊的壓力下降不少。

以下是我們是次活動的流程：

- 9:30 am – 10:15 am 譚姑娘簡介, 綵排
- 10:15am–10:40 am 探訪第一戶:
- 10:40am–11:00 am 探訪第二戶
- 11:00am–11:30am 探訪第三戶
- 11:30 am – 12:15 am 總結, 譚姑娘意見回饋

在探訪過後，譚姑娘耐心的發表她對是次服務的意見，以下是我們對其意見筆錄之概要：

— 4. 先導計劃



10/11/2019 譚姑娘訪問內容概要

譚姑娘十分支持我們的計劃，並對於表演效果喜出望外。她指出我們是次參與表演的音樂人專業。她認為長者看見我們到訪表演音樂會感到高興。當中莫婆婆和曾婆婆性格較樂觀，在我們表演時有隨節奏拍手，莫婆婆更在表演帝女花時和唱。莫伯伯和簡婆婆雖未有直率地顯露對聽音樂的熱情，但仍能從他們面容、回應看出他們對音樂探訪並不反感。曾婆婆平常性格開朗，有很多話題。但近來的生活問題為她帶來困擾，使她整天悶悶不樂。尤其是剛做完手術，視力受到影響。故此我們希望即使她並沒有在音樂表演表露出享受的笑容，但我們仍希盼聽音樂有助她舒解情緒困擾。

有朋自遠方來，不亦樂乎？長者看見有年青人到來探訪本已高興，音樂表演更會為這些平日比較少人探訪的長者解悶和帶來喜悅。

— 4. 先導計劃

在選曲方面，譚姑娘表示由於今日三戶長者年紀都比較大，他們應該有聽過帝女花、彩雲追月之類的三、四十年代粵曲。但她亦同時指出比較年輕的長者（六、七十歲左右的「年輕長者」）較多聽流行曲，因而對於五六十年代歌曲會比較熟悉。她隨即指出當時香港的流行曲深受台灣歌曲影響，其中姚蘇蓉、青山、楊小萍、周璇的流行曲最為長者熟悉，因此我們日後可以準備相關的歌曲，例如《今天不回家》、《明月千里寄相思》等。

另外，現時長者大致分為兩大類：分別為四十年代至六十年代從內地來港定居的人及新移民。前者對於廣東粵曲、時代普通話流行曲比較熟悉，後者則對內地歌曲及文化比較熟悉，例如跳「大媽舞」用的重節奏感音樂。但無論是什麼年代的樂曲，只要旋律優美，大部分長者都會喜歡，並能達到放鬆心情的效果。

總括而言，譚姑娘亦同時希望招募年輕音樂人，他們有較多空餘時間在平日社區中心開放時段表演，可以提供一個場地讓他們發揮所長。富亨邨富亨鄰里社區中心願意與我們繼續合作，協助音樂人探訪獨居長者，或到社區中心表演。

10/11/2019 先導計劃的難題及解決方案

一) 溝通出錯：

本來是次活動聯絡音樂人由組員甲全權負責，但我們團隊卻於星期四晚突然發現星期日的活動只有一人已報告參與，由於我們不希望是次活動讓人覺得「求其」、「大學生交功課玩玩下」，我們希望有更多音樂人願意加入。但因為時間緊迫，當時情況十分緊急。負責聯絡的組員甲向組員乙求助。於是，組員乙馬上向他的音樂人朋友發出多個求助訊息，請求他們參與是次探訪活動。幸而最後組員乙找到多兩個音樂人朋友加入，計上伍樂樂成員，出隊表演者共有四人，以致最終譚姑娘對整個計劃有較正面的評價。

— 4. 先導計劃

在是次失誤中，我們團隊明白了有關資訊通報及時重要攸關，並會盡力確保有關錯誤不會重演。

二) 程式在先導計劃未準備好：

伍樂樂的其中一個重心為我們的應用程式：我們希望透過有關應用程式自動化報名程序、對使用者作出獎勵、反饋等。但應用程式卻在先導計劃出隊之時未能應用。有關難題出現原因是 IOS 平台遇上未能預計的困難。如本我們打算繞過 App Store, 令參與者能免費下載有關程式。但最後我們發現此方案並不可行。而我們最終需付費取得「程式開發者」資格。

但假如在先導計劃中未能應用有關程式，我們將無法得知有關概念是否實際有效，抑或只是我們的美好設想。因此，我們主要是手動聯絡參與者與合作伙伴，並在今次暫以 Google 問卷收集意見, 以試算表計算結果，並將其發送給參與者。

幸而參與者並沒有對我們「土炮」App 代替品太大反感，而聯絡工作雖較麻煩，但卻整體而言尚算順利。詳細參與者回饋可參考我們有關的問卷。

— 4. 先導計劃

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
2		ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	ISTP	ISFP	INFP	INTP	ESTP	ESFP	ENFP
3		3	6	4	4	2	5	2	2	2	3	4
4		7	5	2	0	4	8	1	3	3	5	4
5		3	6	5	1	2	5	3	3	2	5	4

我們的土炮 app 代替品

10/11/2019 先導計劃成效檢討

為檢討先導計劃的成效，我們對參與表演的三位音樂人進行了問卷調查。

問卷共有 14 題，我們採用 5-point Likert Scale，總共有三位參與者。以下是問卷分數與文字描述：

1：沒有興趣 2：很少興趣 3：一般興趣 4：頗有興趣 5：很大興趣

1：不同意 2：頗不同意 3：中立 4：頗同意 5：同意

— 4. 先導計劃

問卷連結如下：

<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycform/view.php?id=392379>

Sunsemble Pilot Test Questionnaire
This is your form description. Click here to edit.

你在活動前對老人探訪（單純探訪）感多大興趣？*

沒有興趣 很少興趣 一般興趣 頗有興趣 很大興趣

你在活動前對認識自己給人第一印象感多大興趣？*

沒有興趣 很少興趣 一般興趣 頗有興趣 很大興趣

你在活動前對組隊演奏音樂（不限觀眾）感多大興趣？*

沒有興趣 很少興趣 一般興趣 頗有興趣 很大興趣

你在得到分析結果後對認識自己給人第一印象感多大興趣？*

沒有興趣 很少興趣 一般興趣 頗有興趣 很大興趣

你認為參加者參與「伍樂樂」的主要誘因是？（可選多於一項）*

探訪老人有意義 認識其他音樂人 合奏音樂有趣
 希望認識別人眼中自己的形象 探訪老人有趣 原班壓力
 透過合奏音樂增進音樂造詣 希望得到演奏技巧上的朋輩認同
 其他（請註明）

你在活動後對老人探訪（單純探訪）感多大興趣？*

沒有興趣 很少興趣 一般興趣 頗有興趣 很大興趣

參加者	你在活動前對老人探訪（單純探訪）感多大興趣？	你在活動後對老人探訪（單純探訪）感多大興趣？	你在活動前對組隊演奏音樂（不限觀眾）感多大興趣？	你在得到分析結果後對認識自己給人第一印象感多大興趣？	合奏音樂有趣 -- 你認為參加者參與「伍樂樂」的主要誘因是？（可選多於一項）	探訪老人有意義 -- 你認為參加者參與「伍樂樂」的主要誘因是？（可選多於一項）	探訪老人有趣 -- 你認為參加者參與「伍樂樂」的主要誘因是？（可選多於一項）
1	頗有興趣	頗有興趣	頗有興趣	一般興趣		Checked	Checked
2	一般興趣	一般興趣	頗有興趣	很大興趣	Checked	Checked	
3	沒有興趣	頗有興趣	頗有興趣	頗有興趣	Checked	Checked	Checked

— 4. 先導計劃

參加者	你在活動後對組隊演奏音樂（不限觀眾）感多大興趣？	你不喜歡「伍樂樂」的人格分析。	你認為「伍樂樂」的人格分析有助你更了解自己。	你認為「伍樂樂」的人格分析是中肯的。	你對「伍樂樂」以演奏音樂探訪老人感興趣。	你認為「伍樂樂」以演奏音樂探訪老人是有意義的。	如時間許可，你會再次參與「伍樂樂」的探訪老人服務。
1	頗有興趣	中立	頗不同意	中立	頗同意	同意	頗同意
2	頗有興趣	頗不同意	頗同意	頗同意	同意	同意	同意
3	頗有興趣	不同意	頗同意	中立	頗同意	同意	頗同意

— 4. 先導計劃

在問卷結果中，我們得出以下結論：

黃色螢光方格：正如所料，本身對探訪老人有興趣者較少受外在誘因影響

橙色螢光方格：對老人探訪本身沒有興趣者對人格分析、音樂合演反應較正面

粉紅色螢光方格：參與者對伍樂樂的反應正面

粉藍色螢光間：參與伍樂樂後對老人探訪態度變好或維持原狀

但由於參與者人數少，是次問卷未必能概括為一般年輕人的想法。然而，它還是有一定參考價值的。

10/11/2019 先導計劃反思

本次計劃雖遇上種種難題，但總體而言我們透過它研究參與者（音樂人）及受惠者（長者）反應的目標能達到。此外，譚姑娘表示她對我們的計劃充滿期許，並希望將來會有更多合作機會，這亦令我們試驗與合作機構長期共事的目的達成。

但同時，我們在是次探訪亦有數個有待改善之處。

首先，我們可跟據譚姑娘的意見擴闊音樂資料庫，以求所選曲目更能迎合長者口味。

另外，我們的團隊合作必需在未來日子改善，希望能避免所犯錯誤重新出現。

最後，我們是次探訪的莫氏夫婦、簡婆婆較為外向，時會到社區中心參與活動，因而並非我們最希望針對的一群失助、孤單的獨居長者。在未來日子我們希望會更有效針對這一群受眾。

— 4. 先導計劃

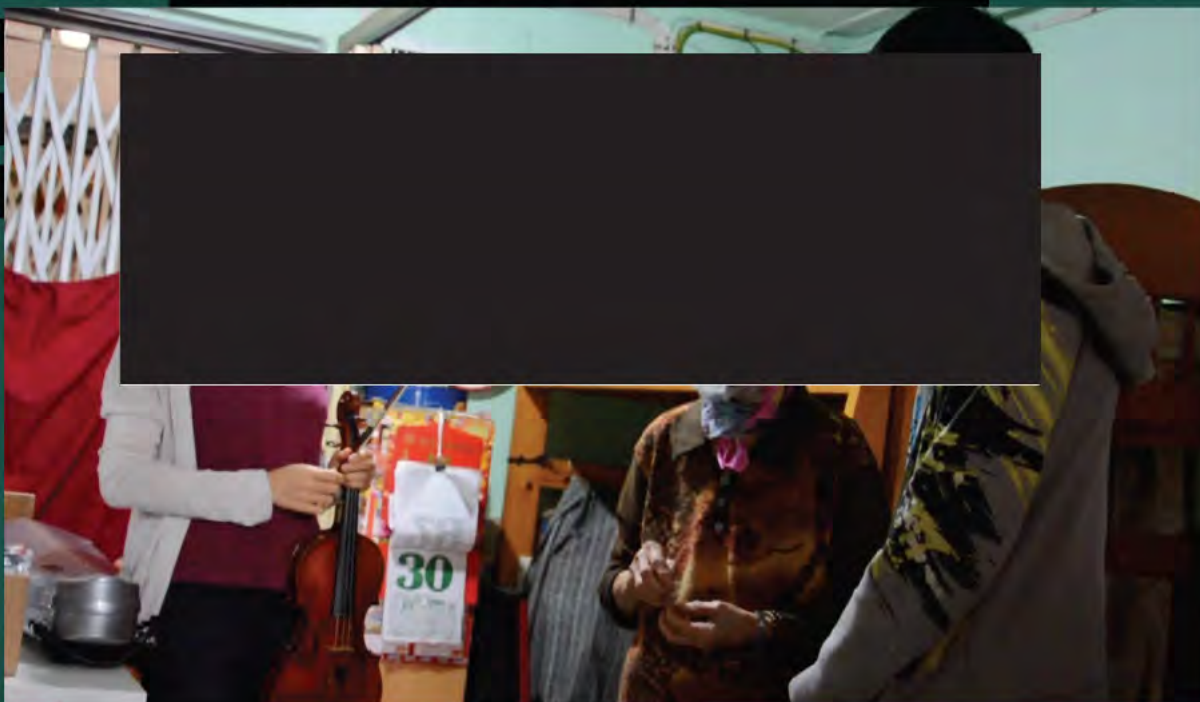
4.2 第二次探訪活動

30/11/2019 伍樂樂第二次探訪

第二次探訪與第一次的分別在於今次我們嘗試透過 Facebook 宣傳首次令公眾音樂人參與伍樂樂的服務。上一次我們單從個人朋友圈中邀請人參與，長遠而言，這會令伍樂樂的生存完全取決於我們的朋友圈，只要我們停止做，有關計劃便會告終。所以，我們今次希望真正能吸引到公眾參與。另外亦希望試用伍樂樂手機程式，從而取得反饋，改善程式運作。最後，我們亦希望可試驗所選曲目能否引起長者共鳴。以上三項為本次服務的主要目標。

是次服務在大圍隆亨邨進行，服務由早上 10:00 開始，至正午 12:00 結束。服務受惠者為三戶獨居長者。分別為黃夫婦、張伯伯和黃婆婆。

本服務共有四人參與，當中包括兩名男性音樂人、兩名女性音樂人。我們使用的樂器包括歌聲、電子琴、小提琴、搖鼓。考慮譚姑娘上次建議，我們所選取的曲目包括《彩雲追月》及《明月千里寄相思》。



— 4. 先導計劃

本次服務中我們與國際四方福音會隆亨堂耆年中心合作，他們有多年為義務人士及中小學生安排探訪獨居長者的經驗，因而放心給予我們長者的地址及聯絡資料讓我們自行上門探訪。

流程：

10:00 am	集合，綵排
10:25 am	探訪第一戶: 黃夫婦
10:50 am	探訪第二戶: 張伯伯
11:15 am	探訪第三戶: 黃婆婆
11:40 am	解散

這次服務三戶獨居長者都有正面的反應，其中黃夫婦及張伯伯表示在年輕的時候經常聆聽這些樂曲，欣喜我們的音樂令他們想起舊日足跡。



黃氏夫婦

— 4. 先導計劃

張伯伯更拿出他的曲詞的珍藏，包括從老舊的報紙、雜誌中剪下來的《梁山伯與祝英台》、《化蝶》、《昭君出塞》等粵曲，跟我們介紹在他年代的人們聽的樂曲。表演過後我們亦有談到他們的生活現況，又談及他們的家人。從中看出他們的生活其實可算多姿多彩，亦不時有家人探訪，更有參加長者的康樂活動和比賽。另一個深刻片段為黃婆婆談到丈夫過身時相當感觸。從對話中我們得知他們夫婦非常恩愛，尤其是他們從十多歲結婚以來從沒有爭執，極為難能可貴。我們對其丈夫過身也不必感到唏噓。在對談當中，透過專頁加入我們的啊 May 擔起大旗，主動安慰黃婆婆，稱許她的年少逸事相當浪漫，又問候她身體狀況。得知她久病未癒，便主動關心其健康。從啊 May 身上，我們看見參與者的自發性和力量。由此，我們明白其實有時任由參與者自由發揮會有意想不到的效果。

30/11/2019 伍樂樂第二次探訪參與者（音樂人）反饋

是次探訪的音樂人都很會關心公公婆婆，其中歌手 May 更準備了一些小禮物送給長者，亦與三戶的長者談笑風生。而小提琴手表示自己已經很久沒有拉小提琴，有點擔心自己表現不夠好。但到實際演出時卻瑕不掩瑜，把歡樂帶給長者。他更即場為張伯伯表演《梁山伯與祝英台》，使張伯伯當場拍手稱善。參加者都表示他們從沒有聽過這兩首樂曲，但表演時可以照着樂譜和歌詞演譯。雖然歌曲並非廣東話歌，加上社會矛盾近日十分劇烈，但他們卻毫不介意演繹普通歌舊歌。我們希望音樂能繼續如此突破一切界限，讓人們透過音符相交。

然而，本次音樂人皆表示對「人格測驗」興趣不大，當中我們亦能理解他們的顧慮。

總括而言，一眾長者都滿意這次表演。我們成功在他們能認出我們演奏的樂曲，可見我們當初的目的達成了。而透過音樂成功的為我們連起了兩代人的對話題。

— 4. 先導計劃

我們希望在將來日子更多轉譯老舊歌曲，讓整個社會能對我們的音樂文化有更深的認識，同時亦能更深的與年長一代交流。

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

— 4. 先導計劃

30/11/2019 伍樂樂第二次探訪與先導計劃不同之處

這次探訪我們成功從 Facebook 專頁招募素未謀面的歌手，透過 Facebook 訊息溝通，指引歌手練習指定歌曲。由於這歌手是教會詩班中唱女高音，我們在簡單確認其錄音後判定她有一定的歌唱經驗，於是便放心交給她自己練習。



— 4. 先導計劃



在影片上留言的服務參與者，亦是首位透過 Facebook 加入服務的義工

我們的應用程式成功運作，可以流暢地讓眾音樂人登記參與是次探訪，並在探訪完成後為其他參與者評分，雖然應用程式仍未正式上架，而它的普及性亦較低，但我們希盼在將來日臻完善。

最後在個人資料頁中顯示系統透過其他參與者的評分分析而得出 MBTI 人格結果。比上次用 google form 顯示結果明顯專業一點。

— 4. 先導計劃

30/11/2019 伍樂樂第二次探訪的難題

一) 歌曲版本不對等

在綵排之時，我們發現歌手按照 youtube 的《彩雲追月》及《明月千里寄相思》練習，卻與我們編排的曲譜有些微出入，鑑於歌手不懂得閱讀五線譜，我們需要即時重新編配樂曲。因而用了額外半小時練習，並推遲了探訪第一戶獨居長者。

在是次經驗中，我們明白到較正歌曲版本的重要性。假如我們會用某一版本的歌曲，我們必須確認輔助影片或錄音的歌曲排序與我們所用的一致。

二) 集合時間、地點混亂

上次先導計劃我會需要先在富亨邨鄰舍輔導會集合，因而並沒有萌生本次的亂象。相反，今次我們可說是戒備不足，所以在集合前輕輕交待在「隆亨邨」集合便了事。豈不知「隆亨邨」可是個頗大的範圍，在發現有關問題之時仿佛已經太遲。我們的集合完全是混亂一片，最後要不斷打電話解決問題。影響更甚的問題是：我們並沒有取得 May 的聯絡電話，以致整個過程亂象橫生，是為本次出隊的大敗筆。相信這亦對我們的形象帶來一定負面影響。

由此，我們明白了恰當事前安排的重要性。下次我們必定會將這些細節位寫好，避免有關慘劇重演。

— 4. 先導計劃

30/11/2019 伍樂樂第二次探訪的反思及改善建議



完成第一次出隊後我們馬上在附近一間餐廳檢討當天出隊情況，並研究應用程式的實用效果。

我們這次計劃的目的有三個目的都能夠成功達到，包括成功招募組員都不認識的歌手、令伍樂樂應用程式登記、評分系統及徽章系統正常運作，以及透過音樂讓長者產生共鳴。

雖然如此，但伍樂樂的終極目標是動員一些本身對社會服務沒有興趣的人，透過音樂為他們提供一個舒適的探訪機會，慢慢多了解獨居長者的需要，漸漸建立關心社會的責任感。然而，今次探訪只能招募本身對長者服務有興趣的人，他們熱愛關心長者，亦有接觸老人家的經驗。這能從他們對於人格測試的冷感可見。其中一個參與

— 4. 先導計劃

者甚至問道：「為甚麼要搞到咁麻煩，探老人家咪探老人家囉！」。這令我們重新考慮人格測試是否必要，有效。

另外，本次探訪的長者大多是活躍份子，與我們最希望針對，較行動不便，孤單的長者有所出入。故此，我們希望將來能改善有關安排，令我們最關心的弱勢社群能得到關注。

我們在這次探訪之後可能會進一步推廣流行音樂班，希望招募一些沒有探訪長者經驗、沒有關心老人家想法的人。

另外，應用程式成功初步運作，但功能需要優化、擴充。現有介面亦需進一步改善。有參與是次服務的音樂人指出，應用程式的設計需要使人一目了然，無需程式員的解釋便能自行登記活動、填寫報告及查閱徽章，並了解徽章背後的意思和運作。然而現時應用程式仍有很大改進空間。

最後，我們亦會根據當天長者以及合作伙伴的意見作出調整，新增他們熟識的樂曲，建立我們的樂譜資料庫。我們亦希望動用群眾力量編寫更多的樂譜，最終希望達到能讓長者點歌的目的。

長遠而言，我們希望可以自動化整個流程，包括讓有經驗的音樂人自行舉辦活動，並減省我們核心成員所需投放的資源、時間。

另外，我們計劃日後使參與者探訪前三十分鐘集合，提供認識對方、集合和綵排的空間，然後一起到指定獨居長者單位探訪。完成探訪後上傳相片及影片，再填寫隊友評分，有興趣的參與者能在應用程式得到人格分析及排行榜，全程無需要核心成員介入。使參與者能輕鬆自在進行探訪、自行組織活動，加大他們主動權，令他們更大滿足感 (Claessens, Van Eerde, Rutte, & Roe, 2004)。同時亦能減省組員的工作量。

— 4. 先導計劃

30/11/2019 伍樂樂第二次探訪的成效

本計劃成效仍需改進，原因如下。

首先，伍樂樂最核心的目標是希望能動員沒有參與社會服務意欲的音樂人參與社會服務，將關愛帶給長者。在試行計劃中，我們在少量受試者中得出「以音樂演奏方式服務長者」是個可行、吸引的方案。當中亦有參與服務的音樂人本來對探訪老人不感興趣，但在參與伍樂樂後改觀。可是，亦有參與探訪的義工表示不明白人格測試的用意。我們需重新考慮以人格測試吸引義工參與是利多於弊，還是反之。假如要繼續執行，我們必需重新計劃於人格測試的宣傳工作，並清楚解釋該測試的用意。例如我們正在設想是否在應用程式中加入導覽對話方塊，使參與表演的音樂人能看到有關資訊。

另外，雖然我們現時應用程式運作正常，但它的普及化，以至伍樂樂服務登記、與合作伙伴協作自動化尚有一段距離。然則以應用程式取代我們所需投入的人力成本尚未成功，現時仍需要繼續努力推動應用程式的使用，改善其功能，以求達致以應用程式自動化伍樂樂服務。

我們的音樂資料庫的存量亦是十分有限，目前只有幾首歌。由於轉譯音樂的工作艱巨，依賴一人之力實在不智。但我們使用群眾力量協助編曲的計劃未臻完善。因而，我們距離做到「長者點歌」仍然很遠。

— 4. 先導計劃

彩雲追月

Arranged by: Hanniel Chow

Intro $B\flat$ Verse $B\flat$

Gm $E\flat$ F Gm Cm Dm Gm Dm/F

$E\flat$ F Gm $B\flat/D$ $E\flat$ Cm Dm $E\flat$ F $B\flat$ $B\flat$ Gm G

Cm Dm Gm Fm $E\flat maj7$ F $B\flat$ $B\flat7/D$ $E\flat$ $Cm7$ $Dm7$

$E\flat$ $F7$ $B\flat$ $B\flat$ $Gm/B\flat$ $E\flat/B\flat$ $F/B\flat$ $B\flat maj7$ Cm Dm D Gm

Cm F Gm $D/F\#$ Gm Cm $Cm7$ Dm Gm Cm *Adim*

D Gm $CF7$ $B\flat$ $B\flat$ Cm Dm $E\flat m$ F Gm Cm F

$B\flat$ Gm $G\flat7$ F $B\flat$ Gm Cm Dm Gm Dm/F $E\flat$ F Gm

$B\flat/D$ $E\flat$ Cm Dm $E\flat$ F $G\flat$ $B\flat$

— 4. 先導計劃

帝女花

Arranged by: Hanniel Chow

♩ = 80

Em Am Bm C B Em Bm Em Bm Em Bm

Em Am Em Am Bm D Em C Am C D Em

Em Am Bm Am Bm Cm Am C D Em Bm Em Am Em

F G Am Bm Em Bm Em G Bm C Em C Am Bm

Bm C Em Am Bm C Db D Em Bm D Em Am

Bm Em F#m Bm Em Am Bm D Bm C

Am Bm C Am Em D Em Am Bm Em A Bm

Bm C D Em Dm Am Bm Em Am Bm C#dim D Bm D Em

Am Bm A D Em D Em Em Bm E C Bm Em Am Em Am

— 4. 先導計劃

明月千里寄相思

詞曲: 金流: Arranged by Hanniel Chow

J = 80

Intro

D E Amaj7 D Bm C#m Verse 1 F#m C#m C# D A/C#

E F#m Bm E A E Amaj7 Bm C#m D E

F#m D E F#m D G E A D E Interlude F#m C#m

E F#m Bm C#m E F#m D E F#m D Bm7 E

Verse 2 Bm C#m E F#m D Bm E F# B E F#m A Bm

C#m D E A A7 D Bm G E F# B7 C#m

A/C# F#m F7 E Outro F#m D F#

現在僅有三首歌曲

— 4. 先導計劃

再者，現時我們未能有效針對有情緒困擾的獨居長者進行探訪。反之，我們能夠探訪的只有老人中心安排，較多人關注，或是較活躍的長者。在未來日子，我們希望能進一步加深與合作伙伴的連繫，並多加向他們重申我們的宗旨，為求未來能集中火力探訪獨居長者。

不過我們的計劃亦少有成果。我們兩次出隊中音樂人皆能演繹我們所準備的曲目，而長者對我們的表演亦相當滿意。得知我們的選曲正是長者年輕時聽的曲目後我們更感喜悅。

由此可見以音樂關懷長者的確可行，唯現時系統尚未成熟，仍需有大量改進方能達至一開始我們訂下的目標。

基於伍樂樂第二次探訪對計劃之可行性評估

伍樂樂的可行性甚高。主因是我們有合作伙伴的信任，又知道年輕音樂人對此服務實感興趣。

伍樂樂在第一次探訪中與大埔富亨鄰舍輔導會合作，雖是首次合作，同時亦是以學生計劃的形式出現。然而譚姑娘對於我們的意念，以至實踐相當滿意，並期許下一次合作。我們深信假使伍樂樂在往後日子繼續努力建立信譽，我們必定能獲得更多合作伙伴的支援。

同時，令我有得出此結論的亦有參與服務的年輕音樂人。由於年輕音樂人對我們表示他們在參與服務的當中能獲得樂趣，並整體而言對伍樂樂有著正面評價。加上有人經 Facebook 專頁加入服務。我們相信伍樂樂的計劃意念能夠打動年輕音樂人，而非單單因為我們的朋友願意協助我們完成計劃而已，而是此計劃的確有吸引力。

皆因有合作伙伴的支持和參與者願意加入服務，我們相信伍樂樂的可行性頗高。

— 4. 先導計劃

基於伍樂樂第二次探訪對計劃之可持續性評估

伍樂樂的可持續性既有優勢，亦同時有著一大挑戰。

伍樂樂最大的優勢是它的低成本。由於伍樂樂的程式編寫是由我們核心成員之一負責，在這本身可能耗費巨大的項目上我們並沒有任何成本。另外，一般而言音樂人都擁有自己的樂器，並能自己帶樂器到長者家中，故此這並沒有很大困難。再者，伍樂樂所需要單次購置的物資，如電子琴，結他等；加上持續開支如 App Store 上架費等已獲得中原慈善基金獎學金基金會承諾全數資助。在沒有其他可見的巨額開支下，我們相信在未來日子中伍樂樂的財政會相當穩健。



中原慈善基金會的訊息內容

然而，伍樂樂亦必須面對其在人力上的挑戰。由於我們未知服務自動化，令參與者自願計劃服務可否成功。我們亦未有一群已熱心的義工願長期參與服務。

— 4. 先導計劃

隨著我們核心成員相繼畢業，我們的可持續性將受到嚴重挑戰。因此在未來日子我們必須努力於組織熱心義工，令他們對伍樂樂產生歸屬感。由此增加伍樂樂的可持續性。

4.3 推廣活動

我們的專頁名為伍樂樂 Sunsemble，用戶名為 Sunsemble Music Community Service。

a) 設計構思



我們的設計以簡單美觀為主，封面照片簡述我們的特質。配色主要與我們的標誌相近。

— 4. 先導計劃

b) 發佈內容

我們的第一個帖文為時長為 5 : 12 秒的影片。影片首兩分鐘簡介我們的概念，之後三分鐘簡述我們計劃的內容，並有一小段我們先導計劃的片段。

The screenshot shows a Facebook post from the page '伍樂樂 Sunsemble'. The post is a video with a duration of 5:12 minutes. The video player shows a progress bar at 01:51. Below the video, there are engagement statistics: 23,784 People Reached and 3,067 Engagements. There is a 'Boost Post' button. The post text includes a question in brackets: [我覺得這意念很好，可以如何幫忙?] and a call to action: 首先讚好本專頁吧！. The text continues: 然後簡單一鍵分享影片，你就能令你身邊熟絡、陌生的朋友有機會知道有這個計劃。他們可能是學樂器（考級）學到覺得沒甚麼意義的人；可能是需要多些表演機會的新晉歌手；可能是很想回饋社會的青年；可能是音樂系的打譜能手，能為我們擴充資料庫；也可能是傳媒朋友，能令這計劃更多人認識。就是一個簡單的分享，加上一兩句簡短的說話，你就有機會幫助獨居長者的生活添上一點愛心。勿以善小而不為。你的善心很可能為世界帶來多一點光。... See More

— 4. 先導計劃

以下是影片的連結，以及稿件。

https://www.facebook.com/SunsembleMusicCommunityService/videos/968508883532456/?modal=admin_todo_tour

影片全稿：

「亞視嚟嘅喂！

不要轉台！先給我兩分鐘。

香港社會有很多問題，而這些問題不是第一日出現。

作為這個的地方一份子，我很想為這個地方做些東西。

曾經，我認為把問題交給"謙卑誠懇"的政府便能解決，但我發現等到政府的程序完成，開始撥款，有需要幫助的人都已經壽終正寢。

改變社會有很多不同的方式，我們應該接受向同一個方向進發的人有很大自由。有人跑，有人跳，有人推輪椅，有人游水。

我們想用音樂把愛心帶給獨居長者，我不說他們有多麼可憐，人生在世我們各有各的可憐，互相比較沒有意思。

不如我們轉個角度想一想，不知道大家有沒有想過社會對我們的概念是怎樣來？

很多時候，代溝只是缺乏溝通嘅結果。與其大家說我們有多有愛心，多想這個社會變得好，然後把有需要的人全交給非牟利政府組織和社工照顧，那不如我們親自做，這樣可能更有說服力。

蛇齋餅粽之所以有效，未必是因為老人家真的很肚餓，而是老人家感受到食物當中的一份情。

我們希望改變社會對年輕人的看法，讓他們明白我們不只會跟別人對抗，而真的有個赤子之心，想讓香港變成一個更好的地方。

香港是我家，我想讓它變得更好。

有些改變，無論外面什麼環境我們也可以繼續做。

兩分鐘完了，希望剛才說的能攪動到你內心。

讓我解釋一下伍樂樂是什麼。

香港有七百萬人，有心探獨居長者的，早便去了。但為什麼獨居長者還是這麼孤獨？

— 4. 先導計劃

我認為其中一個原因是探訪獨居長者的門檻太高。你要去的時候又要擔心沒有話題，又不知道如何找他們，又未能送上禮物。

加入組織，填表太麻煩，又可能有很大責任。

所以我們想找辦法降低門檻。而我們其中一個方法就是組織音樂人表演。

香港懂音樂的人很多，他們不用音樂服務社區未必是因為他們無心肝。

可能有時大家只是缺乏一個機會。

或者有人從小學習鋼琴，但又缺乏一些合奏的訓練，慢慢便不再練習了。

既然我們社會已經有這些人力資源，我們要想的只是怎樣準備和聯繫長者和音樂人。

所以我們有這個方案，如果覺得自己有些音樂技能，想學習怎樣演奏流行音樂，我們會在試行期舉辦免費流行音樂班。

最後你還可以在老人家面前的演出機會看看自己學習進度。

表演後，自然就可以由音樂暢談，關心他們。

你沒有信心與他人談話不重要，音樂表演才是最重要。

當然我們不希望你完成一個畢業表演就離開，所以我們的應用程式都花了很多心血。

其中一個功能是透過每次與你一齊出隊的新朋友對你的第一印象計算，看看你給人的第一印象在 MBTI 入面是哪一個名人的人格。

其他人對你的第一印象與你自己做問卷的結果有很大不同。

有研究指出，第一印象影響別人對你觀感很大。所以知道自己給人的第一印象十分重要。

當然，做得愈多系統收集愈多數據就會愈準確。

最後我們還有一個排行榜仔細紀錄你和其他義工的排名。

我們可以之後幫你設計證書，清楚說明你的服務時數，排名，給別人都知道你做義工的成果。

我們希望透過這個計劃讓本來對社會服務沒有興趣又或者這服務老人家沒有信心的人都可以投入服務。

不一定口才了得或是好有老人家心，才可以參與服務。

懂與其他人合奏的或是想做些有意義的東西，便快點加入我們吧！

改變香港社會，你都做得到！如果你有興趣，就給讚和分享我們的專頁吧！」

— 4. 先導計劃

影片的效果良好，從它的觀看率、分享率等可見其成功。

伍樂樂 Sunsemble
@SunsembleMusic
CommunityService

Home
Posts
Jobs
Events
Reviews
Videos
Photos
About
Community
Groups
Offers
Promote
Manage Promotions

Like Follow Share

Most Relevant is selected, so some comments may have been filtered out.

伍樂樂 Sunsemble
Published by [redacted] · November 22 at 9:10 PM ·

[我覺得這意念很好，可以如何幫忙？]
首先讚好本專頁吧！
然後簡單一鍵分享影片，你就能令你身邊熟絡、陌生的朋友有機會知道有這個計劃。他們可能是學樂器（考級）學到覺得沒甚麼意義的人；可能是需要多些表演機會的新晉歌手；可能是很想回饋社會的青年；可能是音樂系的打譜能手，能為我們擴充資料庫；也可能是傳媒朋友，能令這計劃更多人認識。
就是一個簡單的分享，加上一兩句簡短的說話，你就有機會幫助獨居長者的生活添上一點愛心。
勿以善小而不為。你的善心很可能為世界帶來多一點光。... See More

2:00 MINUTES
04:51

Watch together with friends or with a group Start Watch Party

23,784 People Reached 3,067 Engagements Boost Post

You and 134 others 1 Comment 98 Shares

其中一個我們成功的策略為請求朋友及高瀏覽率的專頁分享。由於我們其中一位組員有較多體育界的人際網絡，因此我們的影片在短短數日有極高曝光率。

— 4. 先導計劃

蝦叔跑步 Uncle Shrimp Running
November 23 at 11:58 AM · 🌐

經過2019年香港渣馬之後，相信本地跑界中人對[名字]這個名字不會陌生——在這條魔鬼賽道，他跑出了2:25:27，成為此屆香港人冠軍，並刷新了香港渣馬本地跑手紀錄。

而這場，只是他的初馬。

大家也許亦知道，他除了是3000米障礙賽香港紀錄保持者外，更是位文武全才的高材生。他在中大唸心理學系，鋼琴是演奏級。至於高大帥氣那些，我不說了。（哼）

這位香港跑壇奇葩，大學快畢業了。他的Final Year Project，是一個長者音樂探訪計劃，希望招募更多音樂人參與。

為此，他拍了一條短片宣傳。我看了，覺得很有意思。

我想到，自己也總有一天會變成「老友記」。自己到有此一朝的時候，希望不會憎盛盛給人車去掌心雷式投票之餘，如果有後生仔來在我面前玩一次live band，哪怕我眼矇耳聾，倒也不失是美事。最好可以點歌，張學友呢，識唔識？你上網查一查.....

實在，人世許多不幸，每每都是因為孤獨的緣故。

五分鐘，這片段只是五分鐘。我邀請大家也來看一看，覺得有意思的話，不妨轉發，使更多人，尤其是音樂愛好者知道這件事。

說到這裡，容許我說說經典電影《月黑高飛》（The Shawshank Redemption）中的一幕。

這戲，主角安迪因被誤會殺人而判了終身監禁。雖然是冤獄，但在獄中，安迪也沒有放棄「希望」這件事。

有一次，他趁着獄警上廁所時偷偷封鎖房間，透過廣播系統播出莫扎特《費加洛婚禮》唱片。一眾囚犯，頓時停下工作。音樂原來可以這樣美，這樣使人充滿希望。

像我這樣的中坑，能略盡綿力幫忙一下有心有力有想法的年輕人，何樂而不為。

#我們都要有希望
#我又寫咗大撇野
#希望沒有幫倒忙

8,309 Views

伍樂樂 Sunsemble
November 22 at 9:09 PM · 🌐

Like Page

[我覺得這意念很好，可以如何幫忙？]
請先讀好本書百啱！

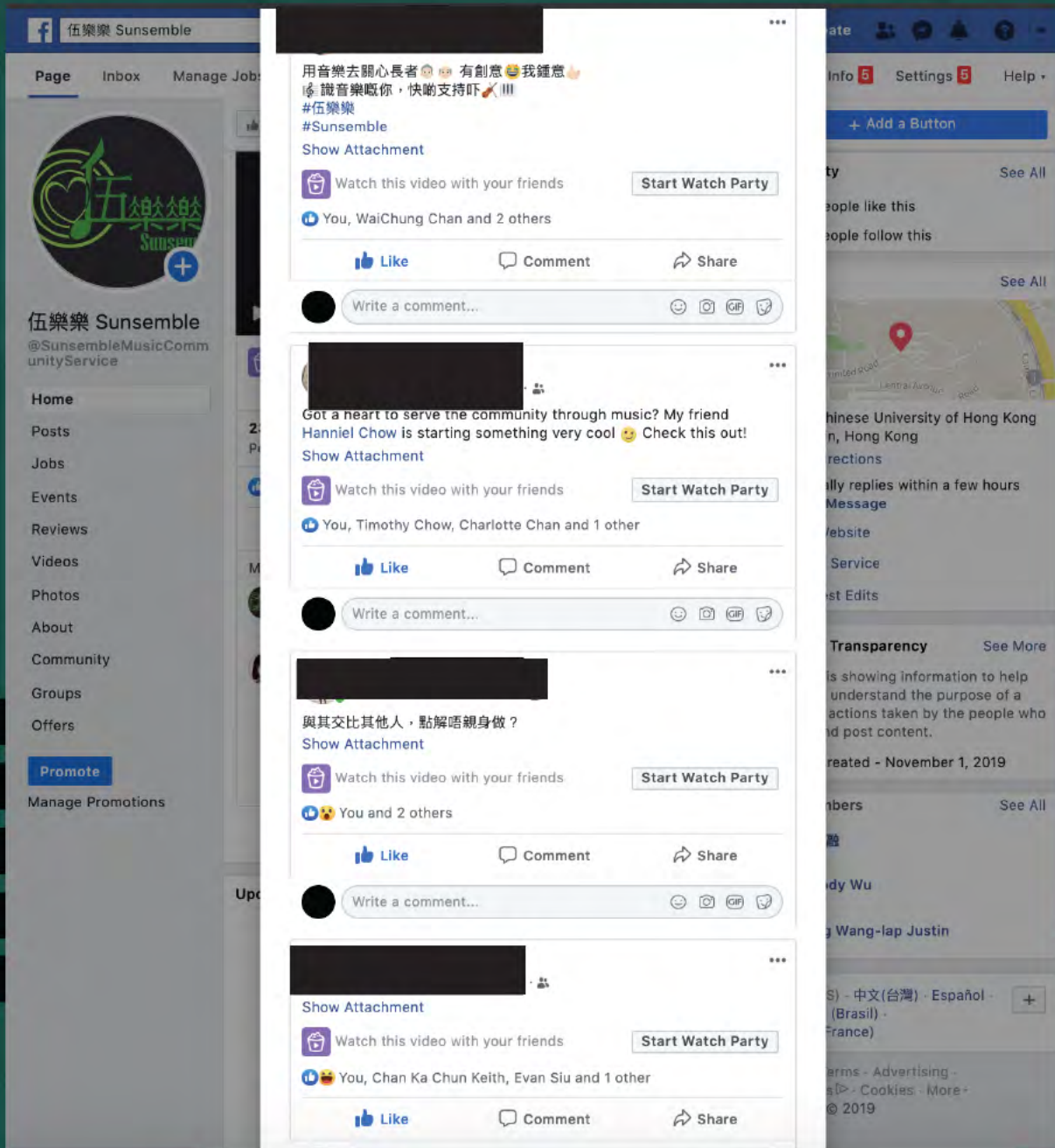
earch/top/?q=蝦叔跑步 uncle shrimp running&epa=SEARCH_BOX# 聯絡、陌生的朋友有機會知道有這

— 4. 先導計劃



請朋友幫手分享的主要原因是付費廣告既要增加我們的開支，同時未必有效，因為付費廣告會引起觀眾的反彈，從而可能令他們反而對伍樂樂反感(Edwards, Li, & Lee, 2002)。因此我們的分享策略可謂有相當的研究支持，亦相信我們已在實戰中取得成果。

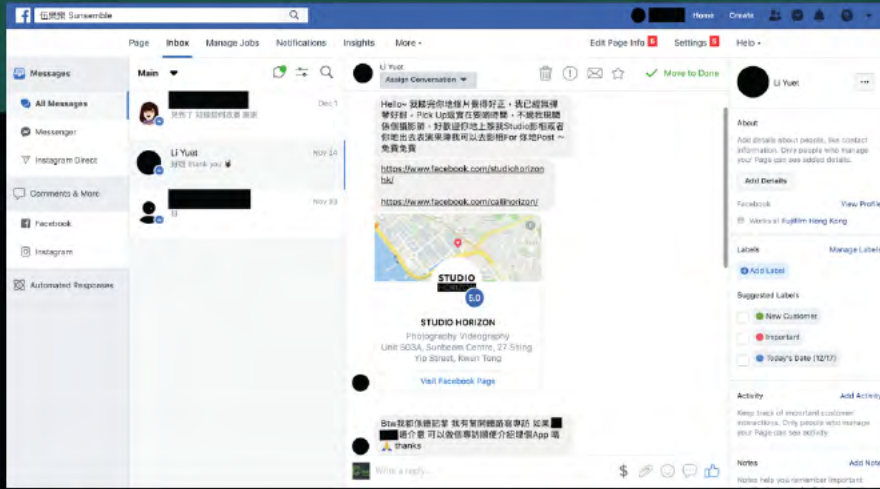
— 4. 先導計劃



c) 傳媒訪問

因此，我們獲得了媒體朋友的關注。雖然現時電台訪問詳情仍未確定，但至少我們知道會有如此機會。另外，體路記者已訪問我們，雖然正式登出報導日子仍是未知，但我們知道此渠道會為我們帶來一點關注以及信譽。

— 4. 先導計劃



體路尚未登出的訪問照片

— 4. 先導計劃



電台朋友對伍樂樂感興趣

— 4. 先導計劃

c) 活動招募

第二個帖文為簡單的招募海報，並用口語寫作，以求更貼近年輕人口味。在帖文中我們亦簡單講述了我們有免費音樂班，希望能藉此招募義工。



可惜這個帖文有幾個敗筆。首先，它的分享率，接觸率明顯較第一個帖文低。另外，它並沒有清楚標示集合地點的位置，令集合時有點亂象。

— 4. 先導計劃

d) 專頁成效

由於專頁現時已有百多個讚好及追隨者，我們在日後宣傳伍樂樂應會更加容易。以一個僅有兩個帖文的專頁而言，有一段影片去到二萬個人的 Newsfeed，以及有六千多個觀看次數其實是一個大成功。這些都令伍樂樂的知名度大幅提升。

然而，知名度並不代表一切。其實人們覺得伍樂樂的概念不錯並不代表他們願意馬上加入服務。因此，我們離真正能有成效仍有一段距離。

專頁可行性及可持續性

管理專頁並不需要大量人力。唯一可能較多人力投入的就是影片製作，但隨著我們的經驗日漸提升，我們所需投放的時間將會減少。另外，假如我們以應用程式自動化的工程能夠成功，令參與者自發參與、舉辦活動，並上載影片，我們所需投入的人力將會進一步減少，從而令我們現有的中等可行性及可持續性進一步提升。

— 5. 瞻前顧後

5.1 財務計劃

本計劃望的財政計劃分兩部分：短期及長期。計劃的初期，由於基礎仍未穩固，知名度亦不足，計劃希望以零成本作為目標，務求各持份者都得到最大的利益。長遠來說，我們望能使整個計劃更優質，並打算申請資助以完善計劃。

以下為財政預算：

短期開支收入

開發應用程式	(開支)\$799HKD IOS App Store/年上架費 (開支)\$200HKD Google Playstore 上架費
樂器	(開支)Stand Travel Cajon: \$600HKD (開支)Guitar and Capo: \$1420HKD (開支)Casio CT3500 61 Key Portable Piano: \$1980HKD
撥款	(收入)中原慈善基金獎學金: \$11200HKD

總計：盈餘\$6201HKD

長期開支收入

應用程式上架	(開支)\$799HKD IOS App Store/年上架費
交通開支 (52 次的士往返大埔富亨鄰舍輔導會)	(開支預算)~\$6XHKD *52= \$3200HKD
聘請導師費用	(開支)\$1000HKD 一期*6=\$6000HKD
樂器班收費	(收入) 四人同行：\$1600HKD 一期*6=\$9600HKD

一年預算總計：-\$400HKD

扣除後盈餘：\$5801HKD

— 5. 瞻前顧後

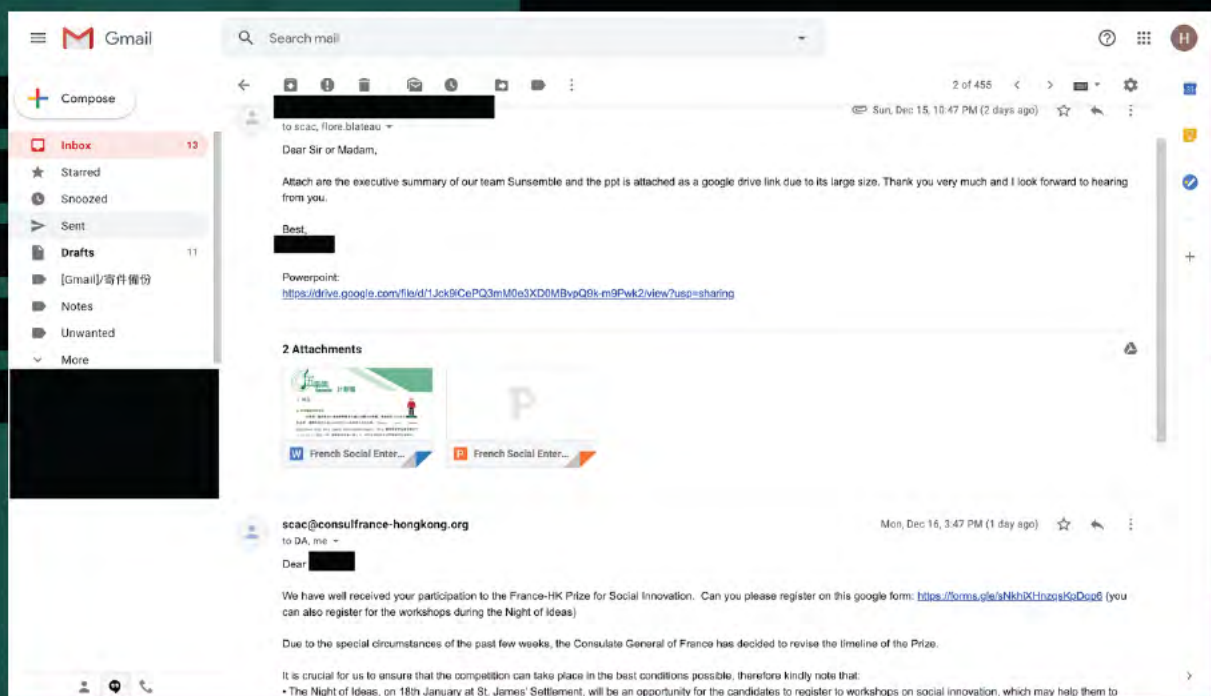
5.2 長遠規劃

伍樂樂已申請參與 FIRST HK-FRANCE PRIZE FOR SOCIAL INNOVATION 比賽。由於近日社會情況較不穩定，大會決定將比賽延遲。因而我們會有更多時間準備比賽。

現時提交計劃書的截止日期為三月一日。我們會重組計劃書，再重新遞交。

另外，我們亦計劃以伍樂樂之名報名參與不同的社會初創企業比賽，希望由此令其得到更大的影響力。

至於日常運作方面，現時我們的確沒有辦法自動化整個過程，因此現時我們主要依賴自己邀請朋友參與，希望能建立信譽，令伍樂樂終能達到其一開始訂下的目標。



— 5. 瞻前顧後

5.3 內部分工

	張樂融	周漢勳	鄧宏立	屈駿桓	胡文津
App 設計			✓	✓	
Facebook 專頁管理	✓	✓			✓
宣傳	✓	✓		✓	
編寫程式			✓		
設計	✓		✓	✓	
聯絡合作機構					✓
出隊		✓			✓
處理報告	✓	✓	✓	✓	✓

5.4 參考其他組優點/最佳計劃

伍樂樂共參考了五個計劃，分別是：

- 惜·修理 Keep Fix (A06)：分工簡而有力。

● 分工

網上專頁、網上交易平台
管理、宣傳及行銷

實體工作坊
管理及推廣

— 5. 瞻前顧後

- 伍二衫(A07)：利用影片紀錄 Pilot Project，並配合解說，令人對計劃內容一目了然。



- Emologue：先導計劃後以客觀問卷訪問參與者，得知實際成效。

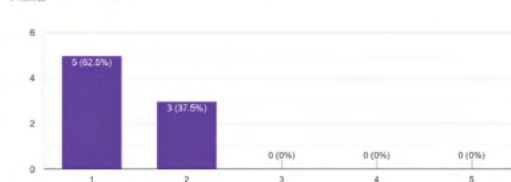
三、活動成效

我們在完成先導計劃後讓參加者填寫成效評估問卷，了解導覽的成效。

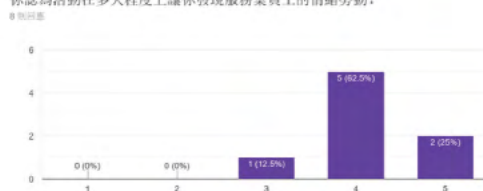
• 情緒勞動

我們的第一個目標是讓公眾看見平日沒有發現的服務業員工情緒勞動問題，以下問題可以反映出該目標的成效。

在參加活動前你發現服務業員工的情緒勞動的頻率是



你認為活動在多大程度上讓你發現服務業員工的情緒勞動？



— 5. 瞻前顧後

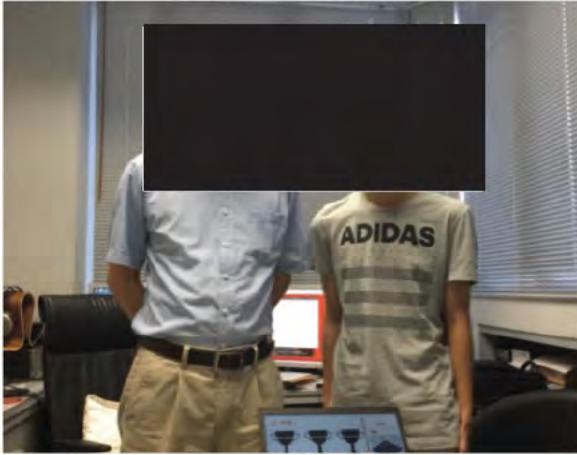
- 貓廬Meowseum：計劃書設計非常精美，留下專業、良好的第一印象。



— 5. 瞻前顧後

- 伍再拖：就先導計劃訪問專業人士。

對象二：工程學院的李耀斌教授



(圖十二)

李教授指出不拖延的習慣是被迫出來的，因此他對於我們的服務能否長時間接觸到該同學，以培養習慣有擔憂。然而，他亦願意在課堂上簡短宣傳。但由於涉及私隱問題，他認為轉介同學有困難。對於如何接觸教職員，他認為我們可以通過中大的 Mass email，或者以工作坊等形式向教職員宣傳。

對象三：理學院的陳文年教授



(圖十三)

陳教授雖認為工作坊能根深底固地解決其拖延習慣的可能性偏低，但亦算是一個好嘗試，因為我們可以學生身份嘗試解決拖延問題，較有親和力。陳教授傾向首先個別找學生傾訴，若發現學生有拖延的傾向，會轉介到我們的服務。

— 6. 參考資料

Ashida, S. (2000). The effects of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy*, 37(3), 170–182.

Ashoka, as cited in Abu-Saifan, S. (2012). Social entrepreneurship: definition and boundaries. *Technology innovation management review*, 2(2.)

Brotons, M., & Marti, P. (2003). Music therapy with Alzheimer's patients and their family caregivers: A pilot project. *Journal of Music Therapy*, 11(2), 138–150.

Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(8), 937–950.

Drucker, P. (2014). *Innovation and entrepreneurship*. Routledge. P. ix to xviii

ENSEMBLE: meaning in the Cambridge English Dictionary. (n.d.). Retrieved October 7, 2019,

from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ensemble>.

— 6. 參考資料

- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191.
- Hendricks, B. (2001). The study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression. Unpublished doctoral dissertation, Texas Tech. University.
- Hsu, W.C., & Lai, H.L. (2004). Effects of music on major depression in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 18(5), 193–199.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of happiness studies*, 8(2), 215.
- Nicholls, A. (Ed.). (2008). *Social entrepreneurship: New models of sustainable social change*. OUP Oxford.
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity research journal*, 24(1), 92–96.
- Vanderark, S., Newman, I., & Bell, S. (1983). The effects of music participation on quality of life of the elderly. *Music Therapy*, 3(1), 71–81.
- Siedliecki, S.L., & Good, M. (2006). Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of Advanced Nursing*, 54(5), 553–562.

— 6. 參考資料

Spector, P. E. (1986). Perceived control by employees: A meta-analysis of studies concerning autonomy and participation at work. *Human relations*, 39(11), 1005–1016.

Stähler (2001), as cited in Nicholls, A. (Ed.). (2008). *Social entrepreneurship: New models of sustainable social change*. OUP Oxford.

Sturgeon, D. (2006). 梁惠王下. Retrieved from <https://ctext.org/mengzi/liang-hui-wang-ii/zh>.

Sung, H. C., Chang, A. M., & Lee, W. L. (2010). A preferred music listening intervention to reduce anxiety in older adults with dementia in nursing homes. *Journal of clinical nursing*, 19(7-8), 1056–1064.

陳靄欣 (2016). 兒童愈早開始學習音樂，其學習效率是否愈高. 香港教育學院教育榮譽學士(音樂)畢業論文。Retrieved at <http://repository.lib.ied.edu.hk/pubdata/ir/link/pub/201719505.pdf>

陳綺雯 (2019). 探射燈：家居支援改善無期 長者慘劇愈揭愈悲. 東方日報. Retrieved at https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20190518/00176_088.html

張樂融, 周漢聶, 鄧宏立, 屈駿桓, 胡文津 (2019). 伍樂樂計劃書. GEYS4010 Group A. 香港中文大學

讀古詩詞網 (2017). 孤雁兒·世人作梅詩, Retrieved at https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/52320

— 6. 參考資料

甄梓鈴 . (2018). 【孤獨之城.四】 不分晝夜的寂寞 電視機成獨居老人唯一良伴. *HK01*.

Retrieved from <https://www.hk01.com/世界說/165191/孤獨之城-四-不分晝>

夜的寂寞-電視機成獨居老人唯一良伴