



于明慧是房山区拱辰街道良乡隆曦幼儿园的工会主席，在繁忙的工作之余，她喜欢冲泡、品鉴咖啡。

“品尝咖啡是有讲究的，一杯浓香扑鼻的咖啡端到了你的面前，请不要急于喝，而是先闻。用手罩住咖啡杯或试饮杯，深吸一口气，让香味自然扑进鼻腔中。然后再观色，咖啡的颜色总有细微差别，最好的咖啡常常呈现深棕色，而不是一片漆黑，深不见底。然后才是嘬一小口，咖啡量不能太多。当整个口腔被咖啡充满的那一刻，感受舌头上微妙的香味。最后，闻杯底之香，将咖啡喝得越干净越好，这样才能闻到杯底的咖啡香，而且每次都有不一样的惊喜。有时是果香，有时是花香，不一而足。”于明慧向记者分享着她的品咖啡体验。

喝过咖啡的人都知道咖啡是苦的，所以人们会选择给咖啡加点糖，因为这样更容易入口。但在于明慧看来，没有加过糖的咖啡才是醇美的，这种咖啡入口是苦的，但经过回味后，没有加糖的咖啡就像是没有经过修饰的钻石绽放着耀眼的光芒，在那其中，你才会明白真正的苦尽甘来；这就像人的生活一样，苦涩过后是醇而恬静的甘甜，躁动后是平静的享受，忍耐后是广阔的天空。

咖啡是于明慧日常不能缺少的解压神器。亲手制作咖啡的过程像是亲手创作一首轻音乐。喝上一杯手工咖啡，她就有了一种“偷得浮生半日闲”的宁静。

一个寻常的午后，手持一杯咖啡，于明慧相遇了色空鼓，经人一敲——“叮……”一声清越的、仿佛来自远山的回响，在空气里漾开，漫过飞扬的木屑，漫过她耳中尚未褪尽的繁杂……太好听了！仿佛天籁之音！惊叹过后，于明慧开始学习色空鼓。随后，于明慧还将色空鼓带进了幼儿园，她用高音模拟清晨的鸟鸣，用低音扮演踱步的大熊，把鼓声编进童话，给《逃家小兔》的每一次追

于明慧： 在咖啡的醇香与色空鼓的空灵中 感悟岁月的静美

□本报记者 余翠平 通讯员 王玉/文 曹立栋/摄



逐配上心跳般的节奏……在冲突发生时，色空鼓成为孩子们转移注意、平复躁动的“情绪转换器”。

在咖啡的醇香、色空鼓的美好中，

于明慧感受到了生活中的另一种静美，身心得到了很好的休憩与享受，于是她便将品鉴咖啡、色空鼓设为课程，将“色空鼓艺术教学”“咖啡鉴赏课

堂”带进职工活动与志愿服务中，在周边的社区活动室、职工之家广泛开展，让越来越多的职工在咖啡的香气与色空鼓的节奏中，享受到了一场场美的体验。

色空鼓教学以其绚丽外观和空灵音色吸引了众多职工群众的参与，青、粉、紫等不同色彩的色空鼓摆放在桌子上，宛如调色盘般亮眼。于明慧手持鼓槌，化身“音乐导师”，从色空鼓的独特构造讲起：“每一面空鼓都是独一无二的艺术品，不同音区能敲出高山流水般的美妙音色……”她最喜欢演奏的是《彩云追月》，空灵悠扬的乐声瞬间将现场每一个人带入艺术氛围。课上，职工们兴致盎然地模仿练习，从最初的生涩到逐渐变得流畅，大家的脸上洋溢着满满的成就感和喜悦。好几位楼宇企业的职工表示：“以前见过色空鼓表演，没想到今天能亲自学习展示，太美妙太有意思了。”“色空鼓是传统音乐文化的一部分，学习它有助于了解和传承优秀传统文化。色空鼓的音色空灵、纯净，学习演奏色空鼓可以提升艺术修养，同时还可以促进身心健康，给大家提供相识相知的平台……”于明慧说。

在开展咖啡与色空鼓课程的同时，于明慧还经常组织职工开展创意DIY手工制作活动，如：台灯制作、永生花草编包、掐丝珐琅、插花等丰富有趣的手工制作活动。这不仅增强了职工的幸福指数，而且为幼儿园的教学活动添加了诸多亮色。