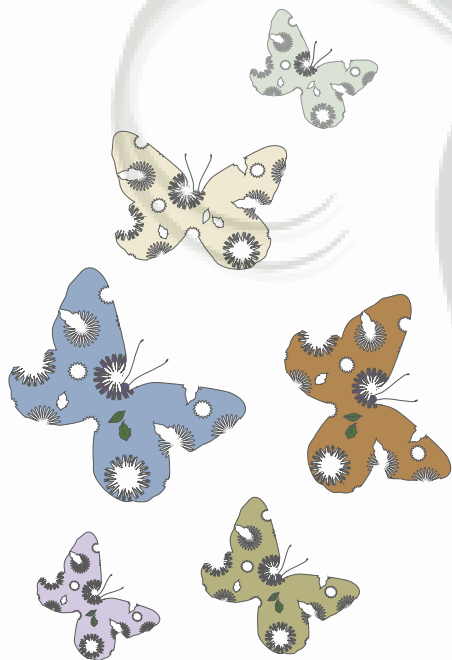
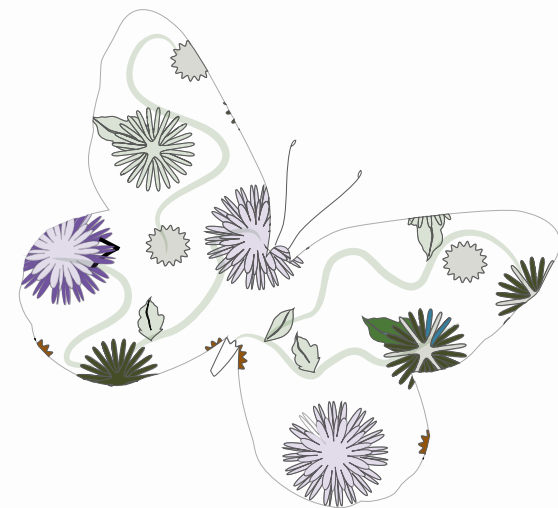


我的樂與怒



講員：

林麗青女士(Jenny)

註冊音樂治療師 (澳洲音樂治療協會)

腦神經音樂治療師

(The Academy of Neurologic Music Therapy)

認證輔導師(香港專業輔導協會)

認證遊戲治療執行師 (Play Therapy International)



EXHAUSTED

筋疲力盡



SUSPICIOUS

懷疑



CONFUSED

困惑



ANGRY

忿怒



ECSTATIC

欣喜若狂



HYSTERICAL

歇斯底里



GUILTY

罪惡感



SAD

傷心



CONFIDENT

有信心



DISGUSTED

厭惡的



EMBARRASSED

尷尬



FRIGHTENED

受驚



HAPPY

高興



ENRAGED

被激怒



ASHAMED

羞愧



OVERWHELMED

不堪重負



CAUTIOUS

謹慎



HOPEFUL

有希望



LONELY

寂寞



DEPRESSED

鬱悶



LOVESTRUCK

癡情



JEALOUS

妒忌



SHOCKED

震驚



BORED

悶



SHY

害羞



SURPRISED

驚訝



FRUSTRATED

沮喪



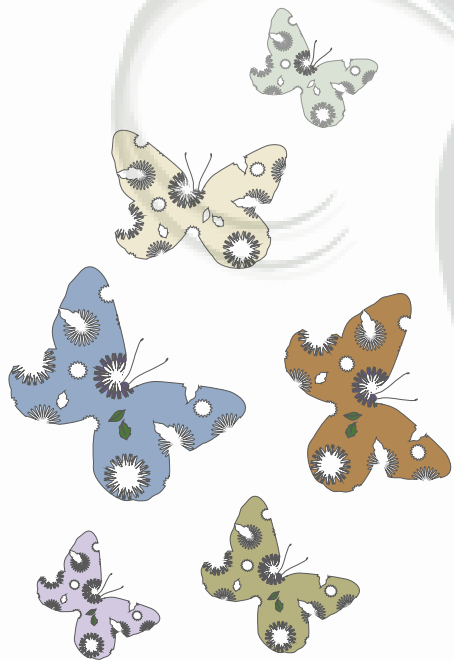
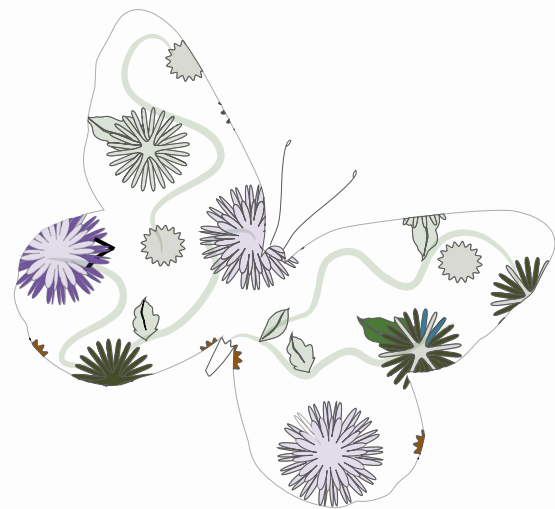
ANXIOUS

憂慮

玩出

你的

情緒



是日節目

1. 音樂與我，息息相關
2. 情感自然生
3. 讓裡面的躍動走出來
4. 回望情感的起與伏
5. 給自己加力
6. 問答



音樂與我 息息相關

- 音樂主要元素：音高，節奏，音色
- 其中節奏可配合人的脈膊，心跳，呼吸，步伐
- 音樂的主要元素形成不同的：和聲，旋律，音階，調性，節拍，速度
- 反影人的不同心境
- 示範：
 - 不同步伐，不同心境
 - 音調的影響
 - 歌詞的影響

情感自然生

選擇以下一首歌：

- 有誰共鳴
- 幾許風雨
- 擁抱愛(愛回家主題曲)
- 紅日



有誰共鳴(張國榮)

抬頭望星空一片靜

我獨行夜雨漸停
無言是此刻的冷靜

笑問誰肝膽照應

風急風也清 告知變幻是無定

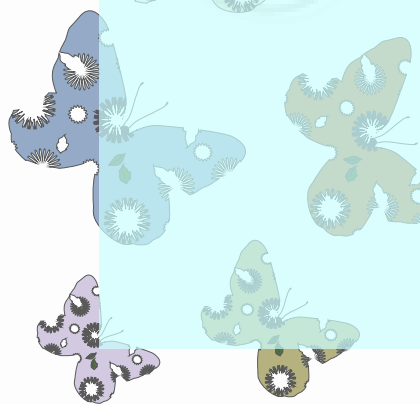
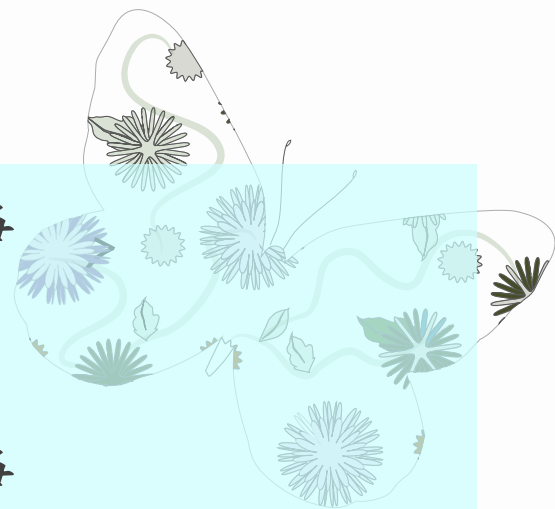
未明是我苦笑卻未停

不信命 只信雙手去苦拼

矛盾是無力去暫停

可會知 我心裡困倦滿腔

夜闌靜 問有誰共鳴



有誰共鳴(張國榮)

從前是天真不冷靜

愛自由或會忘形

明白是得失總有定

去或留輕鬆對應

孤單中顫抖 可知我實在難受

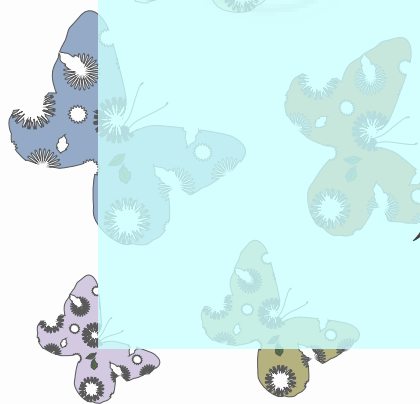
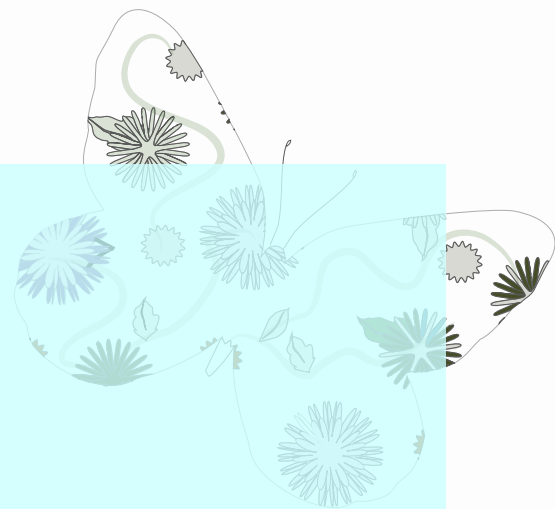
問誰願意失去了自由

想退後 心裡知足我擁有

前去亦全力去尋求

風也清 晚空中我問句星

夜闌靜 問有誰共鳴



幾許風雨(羅文)

無言輕倚窗邊 凝望雨勢急也亂
似個瘋漢 滿肚鬱結 怒罵著厭倦
徐徐呼出煙圈 回望以往的片段
幾許風雨 我也經過 屹立到目前

* 一生之中誰沒痛苦 得失少不免

看透世態每種風雨 披身打我臉

身處高峰 嚐盡雨絲 輕風的加冕

偶爾碰上了急風 步伐未凌亂

心底之中知分寸 得失差一線

披荊斬棘的挑戰 光輝不眷戀*

幾許風雨(羅文)

悠然想起當天無盡冷眼加咀臉
正似風雨 每每改變 現實盡體驗
無求一生光輝 唯望鬥志不會斷
見慣風雨 見慣改變 盡視作自然
重覆 *

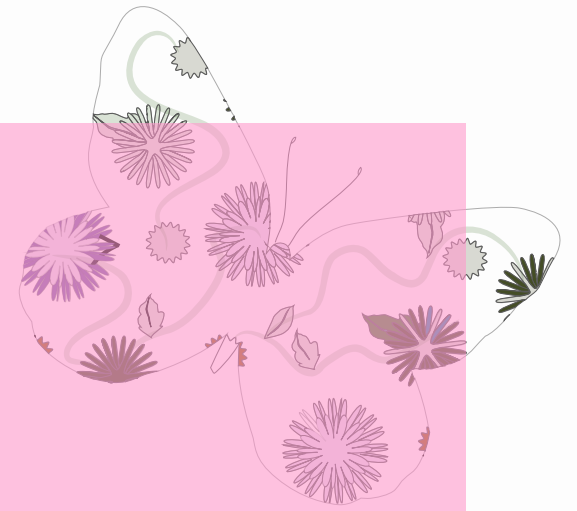
悠然推窗觀天 雲漸散去星再現
雨線飄斷 似我的臉 熱淚聚滿臉
然而不死春天 全賴暖意不間斷
似你的臉 叫我溫暖 伴著我步前

擁抱愛(電視劇 愛·回家 主題曲)

在世間遮風擋雨有一種愛
從六歲到八十也不更改
任我飛天空海闊前望將來
寒或暖有笑容可一可再

遙遠隻身參與漫長競賽
回家這路線快樂佈景四邊覆蓋
越行越遠困倦了總有家中這道門為我開

在世間不聲不語有一種愛
柔韌到叫鐵石種出花開
任我飛不經不覺背包超載
晴或雨要記住相親相愛



遙遠萬千心意亦能下載
回家卻讓我處地設身抱緊所愛
越行越近歲月裏一切衝擊與障礙漸化開
在世間遮風擋雨有一種愛
從六歲到八十也不更改
任我飛天空海闊前望將來
如後盾去獻奉各種慷慨

在世間不聲不語有一種愛
柔韌到叫鐵石種出花開
任我飛不經不覺背包超載
停頓處你撐住我的感慨
無限暖最美是這一種愛

紅日

Ha...

* 命運就算顛沛流離 命運就算曲折離奇

命運就算恐嚇著你做人沒趣味

別流淚 心酸 更不應捨棄

我願能 一生永遠陪伴你 * (X 2)

Ha...

一生之中兜兜轉轉 那會看清楚

徬徨時我也試過獨坐一角像是沒協助

在某年 那幼小的我

跌倒過幾多幾多落淚在雨夜滂沱

紅日

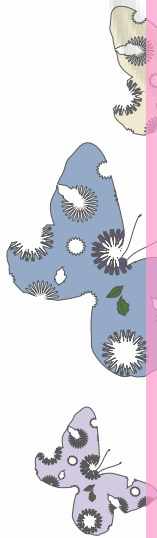
一生之中彎彎曲曲我也要走過
從何時有你有你伴我給我熱烈地拍和
像紅日之火 燃點真的我
結伴行 千山也定能踏過
讓晚風 輕輕吹過
伴送著清幽花香像是在祝福你我
讓晚星 輕輕閃過
閃出你每個希冀如浪花 快要沾濕我

重覆 *

Ha..

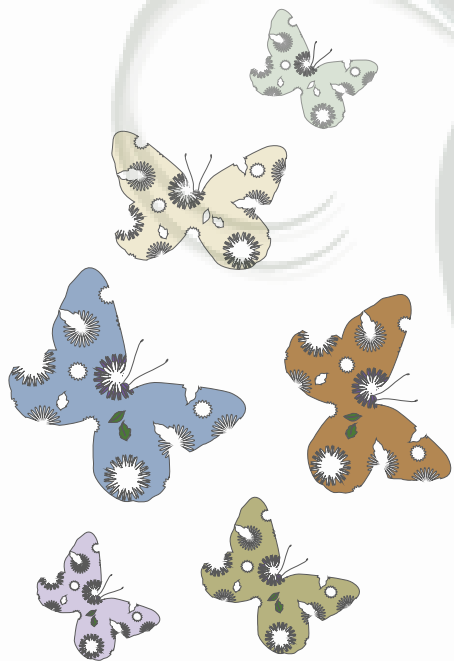
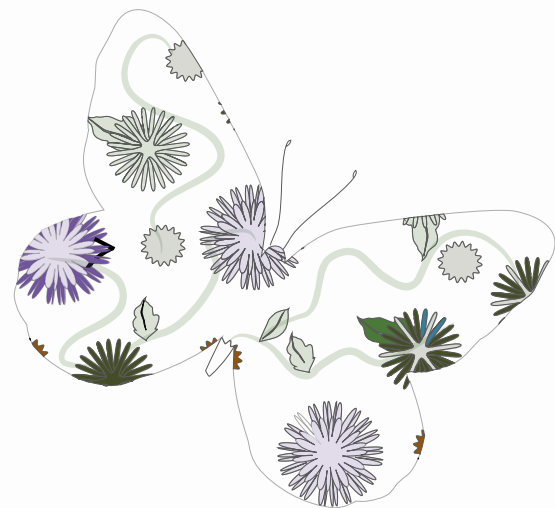
我們的心聲

今天沒有感覺 癌病令我改變
食唔到 講唔到 沒能力面對
幾經努力無用 只好埋藏心裡面
以為無事 原來唔係 親友已疏離
終日惶恐再會復發 各種後遺症
心有不甘失去工作 容貌亦改變
害怕不安 忐忑的心 常常纏擾我
終日落淚 難以釋懷 失去的痛苦
世界千奇百怪 總有意外
怎可活得自在 無奈真無奈
傻傻的我 常有困惑 痛苦 難明
某個晚上 那個片段 一生最難受
不求人生長久 只望順利走完
趕走污穢 離開惡霸 走向光明路



讓裡面的躍動走出來

- 感受吓
- 郁動吓
- 玩吓





EXHAUSTED

筋疲力盡



SUSPICIOUS

懷疑



CONFUSED

困惑



ANGRY

忿怒



ECSTATIC

欣喜若狂



HYSTERICAL

歇斯底里



GUILTY

罪惡感



SAD

傷心



CONFIDENT

有信心



DISGUSTED

厭惡的



EMBARRASSED

尷尬



FRIGHTENED

受驚



HAPPY

高興



ENRAGED

被激怒

回望情感的起與伏



ASHAMED

羞愧



OVERWHELMED

不堪重負



CAUTIOUS

謹慎



HOPEFUL

有希望



LONELY

寂寞



DEPRESSED

鬱悶



LOVESTRUCK

癡情



JEALOUS

妒忌



SHOCKED

震驚



BORED

悶



SHY

害羞



SURPRISED

驚訝



FRUSTRATED

沮喪



ANXIOUS

憂慮

給自己加力 - 振翅飛翔

用 信心跨過障礙

與你一起衝 過

用 信心奔向未來

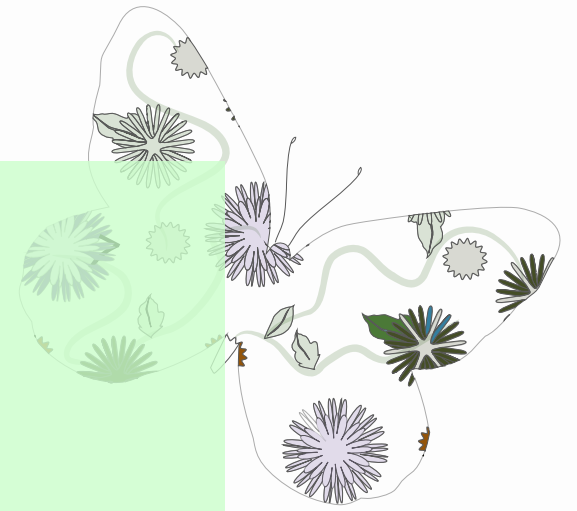
你我一起伴 前行

有我的愛 陪你 走過

崎嶇的山谷與憂愁

願 各位身心安康

振翅高飛傲 翔



問答時間

