



# 青青園地



園地 第1139期 2008年9月25日

網址：<http://www.chingching.org>

## 大合唱選曲

指揮部

卡爾·張 —

If We Hold on Together

丟丟銅仔

大江東去

In Remembrance

The Music's Always There with You

月亮代表我的心

青春嶺

大衛·方 —

土地之戀

濁水溪溪水濁

Chorus of Scottish Refugees

Gate Gate

月下舞歌

在水一方

## 團務頻道

團長 劉春英

本星期六9/27下午練完大合唱後，6:00pm開始將在南灣華僑文化活動中心，慶祝青青27週年團慶，請大家盡早到會場幫忙佈置及協助有關事誼，又是一次展現青青團隊精神的時刻！（並請帶上團員名牌）

暑假已過，公演已開始進入準備階段，九月底前將會公佈大合唱曲目，十月四日樂訓將製作公演錄音CD，盼青青團員快快返團參加練唱，共創另一個美麗回憶！

公演即日組已開始進行策劃年終公演的節目，由於每年公演觀眾反應“大合唱”是最受歡迎的節目，為了讓所有團員有更多參與公演的機會，今年除了原有的上下場固定的大合唱外，將再製作一風格、形式特殊的第三大合唱，由指揮方玉山策劃。

至於其它的小節目，則由宋慧玲、錢懋圭分別製作，希望全體團員，共襄盛舉，協助他們，共創另一個快樂、歡欣的青青公演！也非常感謝宋慧玲出任今年節目組的總協調人！

練唱點滴：高宜敏(9/27) 、  
姜穎秋(10/4)、蔡明儒(10/11)  
、劉惠雲(10/18)。

## 練唱出席統計

實到練習人數：41人

|        |       |
|--------|-------|
| 女高音：16 | 男高音：4 |
| 女低音：11 | 男低音：7 |

伴奏：黃心姮

## 練唱點滴

林亮成

由於時節已進入年度公演的倒數計時階段。團長特別提醒大家練唱要準時。今年有三個合唱的parts，平均下來每個人要背十多首歌，所以即刻起大家得上緊發條；除了準時外，還要認真練唱，把歌曲精髓完整呈現。（今年公演日期為12月13,14日）。

今天練唱由張指揮獨撐大局。在分部“In Remembrance”和“青春嶺”後，一共修了5首歌。其中在練“青春嶺”時，由於譜不甚熟（台語歌詞更不用說了），

節奏又快，  
 大多數人只顧著埋頭苦"唱"，連眼角餘光也捨不得浪費在指揮手勢上。張指揮有感而發地分享了一篇他今早才讀的文章。大意是說，  
 合唱音樂形態的演變，  
 同時也帶動了合唱指揮角色的變化。有些指揮在演出時使出渾身解數在台上賣力擺動，  
 以展現指揮技巧，吸引觀眾目光；  
 有些歌曲則不適合有指揮在場，  
 或者指揮在觀眾席指揮.... 一言以蔽之，  
 完全因地制宜，因材施教。而今練了"青春嶺"之後，張指揮更感悟到，  
 其實甚至在練唱時也是可以不需要指揮的存在的。  
 。這段話寫意深遠，請團員用心體會。

練"青春嶺"的另外兩個訣竅，就是1).  
 唱"啦"時務必要輕，尤其在句尾的"啦"更不宜加重。2). 由於本曲反覆段落較為複雜，  
 張指揮很客氣地告誡我們，大家視譜慢沒關係，  
 但是練這首歌時，  
 翻譜的速度一定要比視譜的速度快！

練"大江東去"時，指揮手勢一揚，  
 集體吸氣，"大-----"  
 "(指揮刻意以手勢延長齊唱之首音，  
 讓大夥兒自行調齊音高。神奇的事發生了，  
 大夥兒整齊異常，  
 沒人放砲唱第二個字"江"。張指揮笑著放下手說："很多人眼睛盯著譜，沒看他，  
 居然可以"以耳代眼"，察覺到首音延長，  
 頭也不必抬，太厲害了"。  
 這似乎更印證他先前的結論："在青青，  
 練唱其實是可以沒有指揮的"。此現象值得合唱  
 學術界或人類學家研究。

練唱結束時，  
 團長除了提醒大家下周練唱後在僑教中心舉行的  
 27週年團慶，  
 也再度感謝活動組俞海倫為大家精心策劃的音樂營。  
 誠如指揮在email中所言，"This is absolutely one of the best events Ching Ching ever had...".  
 Hele也謝謝所有幫忙的團員與大家的參與。(請

參考上周青青園地精彩照片的連結。)

今天的新朋友是來自東北松花江畔的男高音邱世強(John)。他是看到日前在報紙上所登的青青活動消息得知青青。我們歡迎他。

## 準備青青公演時刻表 宋慧玲

| Date                  | Activity  |
|-----------------------|---|
| 10/4/2008<br>(Sat)    | 樂訓合唱曲錄音   |
| 10/18/2008<br>(Sat)   | First Review – Opera program (宋)                  |
| 10/25/2008<br>(Sat)   | First Review – Spirit program (錢)                 |
| 11/1/2008<br>(Sat)    | Second Review - Opera program (宋)                 |
| 11/15/2008<br>(Sat)   | Second Review - Spirit program (錢)                |
| 11/30/2008<br>(Sun)   | Final Review of all programs                      |
| 12/11/2008<br>(Thurs) | Chorus rehearsal @ Santa Clara University         |
| 12/12/2008<br>(Fri)   | Small programs rehearsal @ Santa Clara University |
| 12/13<br>(Sat)        | Annual Performance                                |
| 12/14<br>(Sun)        | Annual Performance                                |

## 面對壓力

楊真提供

(希望我的朋友都能看一看這文章 )

有一天，四十歲出頭的女強人苦惱無助地出現在心理醫生面前：『我不喜歡我的工作，對同仁沒耐性，我也不關心他們，我對我的工作感覺沒什麼意義，我每天都覺得很沮喪，早上爬不起來，晚上睡不著，還會無緣無故的掉眼淚。我想把工作辭掉，而且我也不缺錢。』心理醫師問：「你

不工作，那你準備做什麼？」「我只是不想做了！」這位女主管回答。

心理醫師聽完她的情況，立刻勸她打消辭職的念頭。『你不能這麼做。你如果把工作辭掉，你就會馬上成了一個專職的鬱症患者。你一定是遭遇到某些問題，你必須去緩解這些問題，而不是把工作辭掉。』心理醫生勸她。

當時，這位心緒煩亂的女主管正計劃把工作辭掉，準備到偏僻的鄉下買一棟房子，一個人住在那裡。

心理醫師一聽，「那就更危險了！因為你會更寂寞、更難過。我希望您先就自己的環境調適一下。」

這位及時為女主管踩煞車的諮商師，就是著名的作家鄭石岩。從事了二十幾年的心理諮商，鄭石岩教授發現，最近幾年，台灣憂愁、煩惱的人口正不斷在增加。從流行文化裡，更可以感受到這種煩惱的情緒，無處不在。

歌星周華健唱著中年男人的煩惱，從「鈔票愈來愈難賺、孩子愈來愈胖，到威而剛的藍色小藥丸」都讓中年男子煩啊！

而原本應該「少年不識愁滋味」的新新人類，隨著社會的複雜多元，情緒的困境四處蔓延。歌手林曉培一曲《煩》，直率大聲地喊著：「煩啊！煩啊！煩得不能呼吸」彷彿是這一代年輕人的心聲。

煩惱為何而起？憂愁為何而起？煩惱為何而生？現代人為何把焦慮變成一種思考的習慣？

振興醫院精神科醫師毛衛中形容，現代人每天都生活在被恐嚇之中。他指出電視廣告每天都在警告：

「你長得太胖了！」

「你在床上的表現還不夠好！」

「你吃的油裡頭膽固醇太多了！」

「你喝的水中有很多細菌」，搞得每個人都緊張兮兮。

與過去的壓力來源比起來，現代人焦慮的常常是一種無形、抽象的，甚至是想像出的危險。我們的身體對這些無形的壓力做出反應，肌肉緊張、血壓升高、心跳加速，腎上腺分泌增加，這些反應可以讓人跑得更快、跳得更高，在過去可以幫助人類逃離野獸、災難，然後我們的身體就可以回復正常的狀態。但是到了現代，這種身體反應並不能增加我們解決壓力的能力。

肌肉緊張並不能增加我們付帳單的能力；心跳加速也不能化解我們跟主管的衝突。所以我們的身體一直處在應付壓力的狀態，但是壓力卻不能解除，身體就無法恢復常態。

### 【如何解決現代焦慮？】

要解決現代人的煩惱、焦慮，需要改變我們面對壓力的方式。

#### 1、認識壓力公式

鄭石岩教授在多年的諮商經驗中發現，人的壓力，可以用一個公式表現，  
壓力＝負載／自我能力。

負載等於是卡車上所載的東西，自我功能就好像這部卡車的承載能力。如果上面負載的東西並沒有增加，可是你現在很難過，這就表示有幾個可能，一是你的自我功能減弱了，一是你在上面加了太多別的東西、太多垃圾。

例如，在辦公室跟同事處不好，回家後跟家人處不好，這些壓力、這些情緒，全都加到工作上去，就變成垃圾負載。這些衝突、情緒，其實跟你的工作並沒有關係，但都全部被加到你的工作裡面去。

#### 2、減輕垃圾負載

對於這些人來講，鄭石岩教授並不主張馬上把他們原來的主題負載減少，要減少的是他們的垃圾負載。

根據這個壓力公式來分析，鄭石岩教授為那位女主管開了三個處方。

第一個處方是運動。

因為運動可以刺激腦下垂體分泌腦內啡，使人的心情變好。

第二個處方是儘量表現出開心的樣子。

鄭石岩告訴那位女主管每天進辦公室前，就深深吸一口氣，裝一裝，假裝高興，感覺自己的胸口鬆開，把眉毛揚一揚，很高興，振作起來，再走進辦公室，並且要記得跟人打招呼。鄭石岩解釋，一旦你經常這樣作，行為影響情緒，人真得會變得比較快樂。

第三樣處方是笑。

因為笑的時候可以產生內臟按摩。而且笑的時候通常都會深呼吸，也會刺激身體產生令人舒服、愉快的分泌物。

幾個星期下來，這位女主管真的有很好的轉變，她保持運動，心情也變好了，也不再有了辭職的念頭了。

### 【化解壓力 20 招】

#### ◆早起 15

分鐘→讓自己有更充裕的時間面對早晨的壓力。

◆改善外表→使自己看起來更美，心情也會更開朗。

◆把家裡或工作的環境整理一番→如此才能免去找不到東西的困擾。

◆家電、器具損壞馬上修理或換新→不要任由一些生活不便之處破壞您的情緒。

◆和樂天派的人做朋友→杞人憂天型的人物，讓您養成擔憂的習慣。

◆凡事事先計劃→別等到用完最後一滴油才趕著去加油。

◆做事一件一件來

→尚未完成眼前的工作時，別去想下一個任務。

◆討厭的工作儘早做完→免得令你心煩。

◆要懂得變通→有些事情不值得力求完美；有些事情必須妥協、折衷。

◆把問題說出來和朋友討論→別悶在心裡。

◆每天做一、兩件你最喜歡的事情→娛悅心情。

◆每天留給自己片刻寧靜→一方面休息，一方面整理思緒。

◆不能依賴「記憶」→重要的約會、工作應該用筆記下來，才不會耽誤。

◆當你感到愈來愈緊張時→試著放鬆肌肉，做幾個深呼吸。

◆懂得拒絕

→學會對你沒時間或沒興趣參與的工作或活動說「不」。

◆碰到必須大排長龍的情形，不要感到不耐煩。

→因為這就是人生，何不一笑置之，安之泰如。

如果預期必須等候一段時間，應該帶本雜誌去打發時間。

◆避開吵雜→感到四周聲音過於嘈雜時，可戴上耳塞。

◆洗個熱水澡鬆弛情緒→夏季可改採冷水浴。

◆就寢前，先將第二天的生活做一計劃

→包括進餐、衣著。

◆睡眠要充足→缺乏睡眠會使人變得焦慮、易怒。

人本關懷·成長共享

擁有健康才能擁有一切

愛人就先讓自己健康喔

每封信都代表一份緣的傳遞 .....

看信是一種幸福、它代表你有空閒 ....

沒空看信也是一種幸福

它代表你有比看信更重要的事忙著 ...

學習把每一件事都做到完善，

學習對每一個機會都充滿感激，

相信，我們就是自己最重要的貴人。

隨緣 ..... 隨意 ..... 隨遇 ..... 隨喜

### 網路笑話

考題千奇百怪，答卷也五花八門。

真佩服現在的學生啊，思維跳脫，天馬行空，和我們那時候的循規蹈矩，差別太大了，呵呵

。

看一組語文試卷中的填空題---

1. \_\_\_\_\_，為伊消得人憔悴

同學答：寬衣解帶終不悔

（正解為"衣帶漸寬終不悔"，偶承認這個是思想有問題）

2.君子成人之美，\_\_\_\_\_

同學答：小人奪人所愛

（正解：不成人之惡；小人反是）  
（直接暈死）

3.窮則獨善其身，\_\_\_\_\_

同學答：富則妻妾成群

（正解：達則兼濟天下）

4. \_\_\_\_\_，天下誰人不識君

同學答：只要貌似薩達姆

（正解為"莫愁前路無知己"）

（汗!!!....）

5.明月幾時有，\_\_\_\_\_

同學答：一顆永流傳

（當時狂笑，現在覺得挺經典的。正解為"把酒問青天"）

6.洛陽親友如相問，\_\_\_\_\_

同學答：請你不要告訴他

（正解為"一片冰心在玉壺"）

7.期末考試出對聯，  
上聯是：英雄寶刀未老

該初三同學對下聯為：老娘風韻猶存

8.五年級的一次考試就考到了"三個臭皮匠，\_\_\_\_\_"

同學答：臭味都一樣

（把監考和外面的校長笑翻了，正解為"勝過一個諸葛亮"）

9.書到用時方恨少，\_\_\_\_\_

同學答：錢到月底不夠花

（正解為"事非經過不知難"）

園地郵址 （歡迎青青人投稿）

園丁 - 劉桂芳

Email: [guifang\\_liu@yahoo.com](mailto:guifang_liu@yahoo.com)

