

Playlist for Life是一家慈善机构, 专注于用音乐的力量连接不同人群, 并为失智症患者和照顾他们的人提供帮助。我们希望所有人都能有对自己有特别意义的播放列表。

“您的人生配乐”是您无论何时听到之后都能有闪回感受的个人歌曲集。通过下面的提示, 收集您的音乐回忆, 开始建立您的人生配乐。您可以从任何一项提示开始。下一页上, 您可以为他人创建播放列表。

本播放列表属于: _____

您的记忆隆起 (10岁到30岁之间的深刻回忆)

想一想, 有没有可以让您想起年轻时的歌曲?



歌曲

回忆

派对旋律

有哪些歌您一听到就会随之起舞或者唱起来?



歌曲

回忆

特别时刻和里程碑

哪些歌曲会将您带回生命里的特别回忆?



歌曲

回忆

爱好、兴趣和信仰

有没有音乐让您想起您曾经归属的群体?



歌曲

回忆

儿时歌谣

有没有您喜爱的童谣或者儿童节目歌曲?



歌曲

回忆

假日

哪些歌曲会让您想起您最爱的假日?



歌曲

回忆

重要地点

哪些歌曲让您想起您的家乡?



歌曲

回忆

电视主题曲

有没有电视的主题曲是您不会忘记的?



歌曲

回忆

重要的人

回想一个对您重要的人。哪些歌曲让您想起他们?



歌曲

回忆

您去过的音乐会

哪些乐曲让您想起您去过的最好的现场演奏音乐会?



歌曲

回忆

如果您希望了解更多关于通过音乐建立纽带的内容, 请访问www.playlistforlife.org.uk

现在您已经有了自己的播放列表, 何不试试问问亲友, 看他们有些觉得重要的歌曲?

建立一个人生配乐, 发现与每首歌曲相联的回忆, 是与家人和朋友增强纽带的绝佳方式。您可以为朋友或家人填写下面的播放列表模板。

重要提示

在询问他们之前, 您可以尝试先分享自己的歌曲和回忆。

这些是交流的起始点, 您不必全部回答

本播放列表属于: _____

您的记忆隆起 (10岁到30岁之间的深刻回忆)

想一想, 有没有可以让您想起年轻时的歌曲?



歌曲

回忆

派对旋律

有哪些歌您一听到就会随之起舞或者唱起来?



歌曲

回忆

特别时刻和里程碑

哪些歌曲会将您带回生命里的特别回忆?



歌曲

回忆

爱好、兴趣和信仰

有没有音乐让您想起您曾经归属的群体?



歌曲

回忆

儿时歌谣

有没有您喜爱的童谣或者儿童节目歌曲?



歌曲

回忆

假日

哪些歌曲会让您想起您最爱的假日?



歌曲

回忆

重要地点

哪些歌曲让您想起您的家乡?



歌曲

回忆

电视主题曲

有没有电视的主题曲是您不会忘记的?



歌曲

回忆

重要的人

回想一个对您重要的人。哪些歌曲让您想起他们?



歌曲

回忆

您去过的音乐会

哪些乐曲让您想起您去过的最好的现场演奏音乐会?



歌曲

回忆

如果您希望了解更多关于通过音乐建立纽带的内容, 请访问www.playlistforlife.org.uk