**ICanServe Foundation**

**Silver Linings 2019**

**EXPRESSIVE ART AS THERAPY**

**Healing Your Mind, Body and Soul**

**PICC Room 4**

**SPEAKER : Amos Manlangit**

**MODERATOR : Magis Creative Spaces**

2:59:56 Simula, introduce ko lang po yung next na speaker namin. So… Again, welcome to Expressive Art as Therapy: Healing you mind, body and soul. So our speaker for this event is Sir Amos Manlangit, he is an educator and creative professional who completed both his Bachelor’s Degree in Fine Arts and Master’s Degree in Special Education at the University of the Philippines. He initially worked as a special education teacher and eventually became a school principal of a school in Quezon City. In his position, he led a team of faculty and administration personnel in facilitating special, educational programming comprised of methodologies, advancement of activity to a diversed population. Amos mentors children and adults with diversed abilities such as giftedness, autism, ADHD, intellectual disability among others in tie up schools and special education centers. In his corporate engagements, Amos serves as a resource speaker and facilitator for topics in mental and emotional health, inclusion and inclusivity, disability rights and welfare, personal leadership, emotions management, well being and creative thinking. He pursues the arts and creativity based approach as an education to help individuals maximize their expression and communication, enhance creativity, manage stress and nurture their well being. He holds special single sitting art workshops such as Mandala plate painting for self discovery, stress management, staff development wellness creativity and resilience building. So without further ado, Sir Amos Manlangit (clapping)

3:01:52 Amos: Mic test. There… Ok marami pong salamat at magandang hapon po sa ating lahat.

Audience: Magandang hapon.

Amos: Magandang hapon at salamat po sa pagpunta po dito sa bandang harap. Una po sa pagpunta sa kuwartong ito at pangalawa po ay sa pagpunta din dito sa harap dahil ito po ay isang intimate na gagawin. Meaning that, that hindi po kailangan na dahil madami tayo, kailangan lang po ay ma-experience po natin nang maganda kung ano po yung aming ihahandog sa inyo. Ok, so habang naghihintay po tayo ng mga kasama, magkakaroon tayo ng isang sort of breathing exercises para po ma-condition tayo today. Ok so maaari po ba tayong tumayo? Tapos po no? Pwede po tayong maghanap ng kahit anong lugar dito sa kuwartong ito no? Papainitin natin itong kuwartong ito no? sa pamamagitan ng ating mga mahina, mahinahong galaw. Ok? So we are doing what we call Hajibashi or an 18 form, simple form of Tai Chi po. Ok? Ok. So music please. So mawawalan lang po ako ng mikropono, tutulungan... ano po no? sana po naririnig niyo ako. Ok?

3:03:05 Amos: (off mic, giving instructions) Ok, so this… stand off with your feet … yes (music playing in the background) feet out… start the… (inaudible, background music is too loud)

3:09:59 Amos: We’re going to bring back the energy. It’s called balance the chi or energy. Balance… Balance. And make it slower. Balance. One more… and then slower. Ok, you can take your seats. (clapping)

3:10:33 Amos: So habang nag-aantay po tayo di ba? Meron na tayogng nagawang isang klase ng expression ano using arm movement. And magandang hapon po ulit. Ako po ay si Amos no? mula sa Magis Creative Spaces at Expressive Arts Network Philippines. Naririnig niyo naman po ako sa likod?

Audience: Yes.

Amos: Ok, ok. Alright so ano po ang topic natin sa ngayon hapon ano? Siguro po yung ginagawa ko kanina ay panimula sa kung ano yung gagawin natin today. Ang tawag po dito ay Expressive Arts no? Siguro ang tanong po muna bago ko itanong, kung bago ko sabihin, why expressive arts? Ano po muna, what is expressive arts? Ito po ay paggamit ng sining, visual arts, music, dance and movements, writing and storytelling, drama no? and re-enactment no? in order for us to express ourselves. Kaya po hindi po ito visual arts lamang, ito po ay hindi dance lamang, ito po ay pinag sama-sama. Siguro mamaya po malalaman natin, ano po kaya yung relasyon no? ng expressive arts dito po sa ating topic or sa activity natin ngayon dito sa PICC no? Pero, next… sandali lang po no? Ayan po ano, so siguro ang tanong, ano po ba ang, bakit expressive arts no? May tatlong bagay kung bakit ang expressive arts ay isang napakagandang medium para tayo ay makapag, makapag share ng ating sarili.

3:12:16 Amos: Una po no? Ito’y isang opportunity to create. So parang ginawa po natin kanina, gamit yung ating mga katawan, gamit yung ating mga kamay at ang mga legs po natin ano? Meron tayong gingawa na isang bagay kung saan nanggagaling ito sa ating utak, nanggagaling ito sa ating puso at nanggagaling ito sa ating kaluluwa. Hindi po ba? Dahil kahit ano pong gawin natin na bagay, galit man yan, kasiyahan man yan, pagmamahal po man yan, yan po ay manipestasyon ng kung ano ang nasa ating loob. Kaya ang sining o ang expressive arts sa isang paraan para ikaw po ay makapag share ng iyong saloobin.

3:12:58 Amos: Pangalawa po ano? Pag tayo ay gumawa ng isang sulat, kasulatan, isang painting, pag tayo ay sumayaw no? Ito ay tayo. Dahil ito po nga ay nanggaling sa loob. So somehow, po, yung nagagawa natin gamit ang sining ay nagiging representation kung sino po tayo. Kaya isa siyang napakainam no? Ako po ay nagtuturo sa mga bata at sa mga may disability tulad ng autism no? Na mention po kanina ADHD at nagagamit ito ng mga estudyante, ng mga young artists no? Para maipakilala nila ang kanilang sarili.

3:13:38 Amos: At pangatlo no? Ang sining ay isang magandang paraan, pamamaraan upang tayo ay makilala lalo ang ating sarili. To examine ourselves. Sino po ba ako? Kamusta na po ba ako sa panahon ito ng buhay ko? Di po ba at bilang artist po, ako po ay nagpipinta ng simula pa nung ako’y sampung taon ano? Nung una po, akala lang, siyempre talent po siya nagsimula, pero nung kalaunan no? ginagamit ko na ngayon ang art para ma mas makilala ko pa ang aking sarili. At sana po sa maliit na activity na ito ay magawa rin po natin yun. Ok? Ang gagawin po natin today ay tinatawag na Mandala. Sino po dito ang may idea kung ano ang Mandala? Paki taas po ang kamay. Ok, very good po. Ano po ba yung Mandala? Magbibigay po ako ng halimbawa no? Yan no?... So usually iniisip nila ung Mandala no? ay galing sa Asia or galing sa isang lugar tulad ng India no? Tulad ng Himalayan Mountains no? Totoo po, galing po dun yan kasi po ang Mandala po no? ay isang ancient practice no? ng mga relihiyon at ng mga kultura no? upang mai-express nung gumagawa yung kaniyang sarili. Ito po ay timeless no? Ang beauty po niya ay timeless. Pano ko po nasabi yan? Hindi lamang sa Buddhism o sa Hinduism nakikita ang Mandala. Kung hindi pati po sa simbahan. Yung ito po ay likod ng, ito ang Rose Mandala. So hindi po siya isang relihiyon lamang. Ito po ay isang practice ng iba’t-ibang kultura. Napaka ganda. Makakagawa po tayo niyan today? (laughs) kakayanin po natin di ba?

3:15:25 Amos: Ok. Pangalawa po no? Ang mga Mandalas ay napaka ganda dahil may tinatawag siyang symmetry kung saan hindi lang siya simple na drawing. Parang pantay-pantay siya na paikot. So ito po ay halimbawa ng mga Mandala no? At pangatlo po no? Sa pag-aaral sa sikolohiya no? lumalabas po talaga na ang Mandala ay isang uri ng therapy para sa iba. Hindi lamang therapy kung hindi isang pag kikilala ng sarili. If you’re familiar with Jungian Psychology, na marami pong pag-aaral sa sikolohiya na nagpo-prove po nito no? Ngunit ngayong hapon no? hindi naman natin, ito po, isa pa no? Is that yun po yung sinasabi natin, ito’y isang modern Mandala kung saan makikita natin na pantay-pantay siya. Kaya very beautiful siya. Tama po ba? At huli po no? Ang Mandala ay sabi nila ay nagpapakilala ng mundo nung gumagawa. So this is an example of a Tibetan Mandala no? Na kung saan sinasabing mula sa labas papunta nang papunta, papasok nang papasok sa loob hanggang duon sa kaibuturan ng kaniyang kaluluwa. Ganun daw po yun. Ok?

3:16:43 Amos: So today, gagawa po tayo ng isang Mandala. Ngunit siyempre simple lamang. Ngunit kung gusto niyo pong gandahan, walang problema dahil marami po tayong materyales na gagamitin ngayon. Ok? So ano pong mga materyales na meron tayo. Una ay ang surface, lahat po ba tayo ay may illustration board? Ok, very good. Pangalawa po anong yung mga drawing tools no? May mga pencil po ba tayo? Ok. At pangatlo po ay coloring tools. May dalawang uri po ng pangkulay, yung oil pastel o cray pas. Medyo messy lang po yun sa kamay yun nang konti pero pwede namang mahugasan no? O kaya kung kayo naman po ay sensitibo sa pigment sa kamay, pwede po ang crayons. Ok. So pwede pong to share, sharing is caring. Di ba? Ok.

3:17:31 Amos: Ano pong mga steps ang gagawin natin? Tatlong steps lang po kaya matatapos natin ito within the time alloted. Una ay gagawa tayo ng diagram ng Mandala. Pangalawa ay ise-sketch natin ang ating nasa isip. At pangatlo ay kukulayan po natin yan through execution. Let’s start? Ok. So may request po ako sa inyo. Pwede po ba kayong gumawa ng tatlong bilog sa inyong papel? Tatlong bilog. Opo. Pwede pong landscape. Pwede pong portrait kasi po yung bilog naman ay ano po eh, ay any orientation po yan no? Pwede din po gamitin yung itim sa likod o yung puti sa harap, kayo po bahala no? Kaya lang po pag siyempre pag itim yung sa likod, medyo iba ung attack natin diyan di ba? Approach. Sige po, ngayon po, pwede kayong maghanap ng isang lugar na medyo mas komportable po kayo dahil naibigay ko naman na ang basic instructions. Ok.

3:18:36 Amos: So ano po no? isang maliit na bilog, mas malaki at pinakamalaki. But make sure po na malaki siya ah kasi po malaki ang papel. Oo… At hindi po kailangang perfect ang circle dahil hindi po perfecto ang buhay (laughs) Tama? Hindi po namin kayo ija-judge pag hindi perfect ang inyong circle.

3:19:34 Amos: Yes ma’am… ano po sketchy and then ano po, teka po ha. Yan po, diagram making first. (talking to one of the participants)

3:19:46 Amos: Ngayon po na nakagawa na tayo ng tatlong bilog, tapos na po ba sa tatlong bilog? Ok. Ito po yung next no? Pwede po ba tayong gumawa ng dalawang pahalang, dalawang linya po no? going down and going up, going down and going to the side pero po iiwan nating wala duon sa gitnang bilog. So parang target. (participants drawing as instructed)

3:20:51 Amos: Ok, pakitaas po yung kamay ng tapos na. Ok. Madami-dami na. Ok, I’ll move to the next step but please take your time po ha. Pwede naman magtanong kung ano yung previous. Ok, sabi ko kanina ang Mandala, the personalized ay sumasalamin ng ating buhay hindi po ba? So yung sa gitnang bilog, gusto ko pong mag-isip kayo ng isang simbolo na nagpapakilala sa inyo. For example po no? Sa tingin ko po dahil I feel free as a person, bilang isang artist gusto ko po butterfly. Di ba? Marami pong klase ng simbolo. Papakita ako ng example no? Minsan may simbolo sabi ng iba, “Gusto ko para akong araw.” Kasi ang araw ay malakas or strong. Yung iba naman gusto nila rainbow. Hindi po ba? Pwede po tayo kumuha ng mga inspirasyon mula sa nature. Yung iba naman po gusto nila bulaklak. Di ba? Kasi flowers represent things. So … I want you to think of one symbol only that will best represent you. And I want you to draw it on the middle circle. Kung gusto pong tumingin sa Google para kumopya pwede rin po yan. (laughs)

3:22:22 Amos (talking to one of the participants) Pwedeng combination gusto niyo po? Combination? Pwede naman… ok…

3:22:52 Amos: Ok. Butterfly talaga ok po.

3:23:02 Amos: Ok, in the interest of time… imo-move ko lang po sa susunod na instruction. But please feel free to continue with the previous instruction. Ok. Ano po ngayon ang gagawin natin dun sa pangalawang layer? Gusto ko po no? mag come up po tayo ng mga ideya o simbolo na nagpapahiwatig o nagkukuwento ng ating nakaraan no? Whether this be your happy moment or your sad moment, your love moment, your heart breaking moment no? For example po no? Kasi po yung kung baga po yung growth no? For example ako no? So gusto ko po leaf yung aking representation ng maturity. Pero po ganito po ha, kapag ido-drawing niyo ang isang simbolo sa isang quadrant, meaning isang side dun sa apat, gusto ko po gawin niyo din po, i-duplicate ninyo dun sa tatlo pa. kaya po tayo nag dalawang linya ay dahil dinivide po natin ang ating circle into 4 quadrants. Ang ido-drawing sa isang quadrant, gagawin sa isa pa at sa isa pa at sa isa pa. Ok clear po ang instructions no? Example po no? Yung iba hindi naman necessarily sides, gusto nila up, down, left, right. So for example, sadness no? Raindrop no? So kung mag do-drawing po kayo ng raindrop sa isang part, magdo-drawing din kayo ng raindrop dito, dito, at dito. Ok? So think of maybe one to 2 symbols up to 3 that will talk about your story.

3:25:55 Amos: For the benefit of those who just came in, I would like to repeat the previous instructions. Ok? So on the middle as mentioned, something a symbol that will best represent yourself. And then this first layer, is a story of your past no? Sad moments, happy moments turned into symbols, something that will speak about your story no? So but… how it will be done is that you when you do it on one side po or one quadrant, ire-repeat niyo po three times para po pantay-pantay po siya. So for example po, naglagay kayo ng teardrop po dito, ganun din po sa iba pang sides. Now I will lead you to the next instructions po no? So that you can start coloring and executing it no?

3:26:54 Amos: Dun naman po sa pinaka outer layer, kung may past siyempre may future hindi ba? So ang gusto ko po sa outer layer is kung ano po kayo in 5 years from now. Ano po ang nakikita niyo in 5 years sa inyong mga sarili? Hindi po ba? Ano po kaya ang mga simbolo na the best represent ng inyong hinaharap. For example no? Star no? Siguro star kasi ako po kasi no? nung ginagawa ko ito, parang yung aking dreams no? minsan kasing taas ng star hindi ko maabot kaya lang (laughs) dreams ko pa din sila. So kung ano pong ilalagay ko dito, ganun din po gagawin ko sa iba pang sides. No? So ito po yung nagbibigay na tinatawag na radial symmetry, meaning na yung pagka pantay-pantay niya ay hindi left and right kung hindi paikot. So pwede din po kayo mag add ng mga bagay. For example, mga decoration para po mapaganda ang inyong Mandala. Ayan, ok po? (participants working on their Mandala)

3:30:11 Amos: Sometimes po no? Ang expression ay hindi lamang nadadaan sa image o simbolo. Minsan sa kulay. Kaya at this point po kung kayo po ay nakapag sketch na at may nasimulan na, kung gusto niyo nang kulayan, simulang kulayan, binibigyan na po namin kayo ng oras para dyan. Ok? So this would take the bulk of our session today. Please make sure that makulayan po ninyo yung mga gusto niyong makulayan, mailagay ninyo yung mga gusto ninyong kulay. And just ano lang po, take note po that ah huwag lang po sa upuan or sa carpet papunta yung kulay (laughs) dyan lang po sa inyong mga papel ok?

3:31:13 Amos: Ok so just a reminder po no? Dahil ah… limited ang ating materials, sharing is caring so pwede pong tumabi sa inyong buddy or sa inyong small group no? Minsan mas masaya po yun pag magkasama kayong gumagawa hindi po ba? Pakita ko lang po no? Ang kulay ay marami ding ibig sabihin no? Sa ibang tao pwede ang blue ay calmness, pero sa ibang kultura ay power. Minsan po ang pula ay love sa ibang kultura, ngunit sa iba naman ay anger. So binibigyan ko po kayo ng freedom para po piliin ang representation o kulayan yan according to how you feel. Ok? So we’ll see you in a few minutes. We’ll leave you first. So you can continue working.

3:32:24 (music playing in the background) (participants talking in the background)

3:34:55 Amos: (talking to a participant) Gusto ko leaf ang simbolo ko pero kung ido-drawing ko po yun dito sa isa, kailangan po….

3:35:15 Amos: Ok, nag e-enjoy po ba tayo?

Audiene: Yes.

Amos: Ok. I’m glad to hear that. Just make sure po no? When you’ve started to work on your symbols to fill it up maski po yung background di ba? Para po magandang-maganda yung Mandala. Nakakita po ako meron na, mga nakapag fill out na halos nang buo no? So if you want to add more, feel free po no? (music playing in the background)

3:35:43 Amos: So I think we spend a little more time no?

3:35:54 (louder music playing in the background)

3:36:05 Amos: Many of you are still in the flow, the creative flow no? I hate to cut it a little short because I believe there is a plenary that will be happening in a while. So in around 5 minutes, I will be wrapping up the activity no? I’ve seen almost 80% no? 90% if you have already done considerably with your Mandalas, congratulations. It’s such a short time, nakakagulat ano? So let’s give ourselves a round of applause naman po ano. Thank you for this simple activity (clapping) But I hope it’s very important for you ano? So in 2 minutes I will explaining no? Our activity for today.

3:37:30 Amos: Ok. Good afternoon po again. I hope you enjoyed that little activity we had. Ok. So dalawa po ang actually component no? ng aming, ng ating activity today. Una ay ang practice ng expressive arts. Kanina gumalaw tayo ng konti, ngayon nag drawing naman tayo di ba? So at least dalawang modalities no? ang nagamit natin ngayong araw no? And sabi nila nung, yung pangalawang component is yung tinatawag na therapeutic experience no? Alam naman po natin na ang art ngayon ay mas nakikilala. Ang arts ay nagiging isang paraan kung saan tayo ay nagkakaroon ng, yung therapeutic, therapy no? Sa makatunayan ito po ay isang discipline na ngayon, itong art therapy at expressive arts therapy no? Sadly wala pa po sa Pilipinas ng Art Therapy at Expressive Arts Therapy na kurso. So we’re hoping talaga na in the future maka-produce po tayo ng mga therapists sa art. Ngunit hindi po natin madi-discount yung halaga ng art para makapag bigay ng therapeutic experience. Ano po ba ang ibig sabihin nun no?

3:38:39 Amos: Kasi po sa amin pong pag practise no? Sa aming paggawa no? We’ve been doing this for around 15 years, 10 to 15 years no? Kung saan nakita namin kung paano nakakatulong ang arts sa iba’t-ibang paraan. Sa katunayan gumawa po kami ng simpleng model na nagpapakita na yung art pala ay nakakatulong sa apat na paraan. Una no? Yung paggawa no? Yung minsan po siguro sa inyo nawala na kayo sa oras, parang “Ay tapos na ba? Ang bilis naman ng oras.” Hindi po ba? Dahil minsan po ang art no? kapag kayo po ay engaged na in the process no? nagkakaroon kayo ng tinatawag na mindfulness or medicative experience kung saan yung pag e-empty ng inyong utak no? ng inyong mga problema, ng sandaling panahon ay isang napaka gandang experience no? So ganun po no? Sa pamamagitan ng pag sayaw, sa pamamagitan ng pagdo-drawing hindi po ba?

3:39:37 Amos: Ang iba naman po sa atin, na probably po baka meron po nagawa nito is that nai-communicate nila kung ano ang kanilang mga nasa isip sa pamamagitan ng art. Napaka halaga po nun kasi po yung pagse-share ng sarili at pagkukuwento at pag express ng sarili in verbal and non-verbal way sa isang napaka therapeutic na experience no? Kaya nga di po ba pag may problema minsan gusto natin maghanap ng kaibigan? O ng confidante no? Minsan po ang art po ay isang companion no? na nagagamit.

3:40:10 Amos: Pangatlo po no? Is that especially no? kung, kaya tinanong ko kanina kung ano po yung kulay na gusto ninyo dahil minsan meron po akong na-encounter na, “Sir, kailangan talaga andito ang dilaw kasi nafi-feel ko yung kulay na yun eh.” Kasi may iba pong mga gumagawa na nailalagay nila yung kanilang emosyon dun sa material no? Tulad siguro po sa mga gawa natin ngayon baka may iba diyan na nailagay na ninyo yung inyong feelings at sana po ay nakatulong yun. Di po ba?

3:40:43 Amos: At huli po no? is that yung art kasi ay isang paraan kung saan nakakapag reflect tayo no? Kung saan feeling po natin yung ating sarili nailagay natin duon at yun ay isa sa mga pinaka meaningful at deep no? na benefit ng art. Parang nai-transfer mo yung sarili mo dun no? At ako no? sa aking, sa aming trabaho no? bilang Expressive Arts Network Philippines, sa napakaraming pong taong nakilala na namin, at naka trabaho namin sa art no? Kitang-kita naming kung paano nag-iiba-iba yung benepisyo niya. Kaya po I hope that the arts can have a very, very good joy. Hindi lang po pang- museum, hindi lang po pang gallery. At napaka weird nga po dahil ako po ay nagtuturo sa Fine Arts kung saan ang tinuturo namin ay kung paano gumawa pero ako po ay nag a-advocate na dapat lumabas siya sa museo. Dapat po yan ay ginagamit sa pang araw-araw. Hindi po ba? Kaya po ganun po yung naging trabaho ko po. Magpapakilala lang ako no? Ako po ay si Amos no? Ako po ay part ng Expressive Arts Network Philippines, nagtapos po ako ng Fine Arts no? Ngunit ako po ay eventually napunta sa special education. Kung kaya’t nakipag, nakatrabaho po ako iba’t-ibang abilidad no? May autism, may giftedness, lahat ano? At nakita po namin ano bilang mga kolektibo na mga artist na ganito po yung trabaho no? A practice na kaya po pala makapag bigay ng mas nakaka, nakakadagdag sa expression at communication ang art. At no? nakakaganda po ito ng emotional and mental well being. So we’re advocating no? Expression as a way of building on our mental and emotional health. And no? yung mental and emotional health po no? nagagamit natin ung platform na expressive arts or exart upang makapagbigay ng mga therapeutic benefits no? So just to end po no? sabi nga natin no? ang art ay hindi lamang art no? All works of art, it maybe… are more beautiful when they suggest something beyond themselves than what they end up being merely what they are. Yan po ay sabi po ng isang Japanese author. So I hope po that in the simple way today, you, the movements and the simple art that we did po no? ay nakatulong sa atin ito in a very simple way also no? Nakapag enjoy tayo at relax no? Traffic-traffic po sa labas, traffic din pauwi, sana po ay maibaon natin yung ating relaxation na nagawa ngayong araw. Ok, so with that po maraming salamat po. (clapping) Kami po ay Expressive Arts Network Philippines at ang Magis Creative Spaces. You can look for us online. Kasama ko po si Addy saka po si Mia, yes. So kung may mga tanong po kayo, you can ano po, just feel free po to share with us.

3:43:42 Amos: Yes ma’am? Ah the slide before that po. Ah this one po ok… ok so request lang po no? Kung may tanong pa just feel free to raise your hand. Otherwise po no? We’d like to invite you to first, can you show your works po? Pwede po ninyong i-angat? No? Actually, ang gaganda no? Palakpakan naman po tayo. (laughs) Galing! Ang ikli-ikling oras, isang oras eksakto, ang mga nagawa po natin napaka ganda ano? Pangalawa po ay ano po no? Usually po no? sa isang full workshop may konting sharing talaga ngunit yun nga po because we have limited time, so I just hope that we can share it by going to the front and holding our works so that we can have our pictures taken. Ok po ba yun? Ok, sige po pagsama-samahin natin, pagtabi-tabihin natin lahat. No? At siguro po-point ako, “Ay ano po yan? Pwede akong mag kuwento? Pwede kayong mag kuwento?” ganyan. Bubunot na lang po ako. Wow! Black ano talaga ha…

3:44:57 Amos: Ok, invite po namin kayong lahat no? Lahat po tayo.

(Audience talking to each other…)

(Amos discussing with participant)

Amos: Pwede po dito…- Pwedeng umakyat din po dito. Oo, para lang pong hawak ang certificate yung dating no? (laughs) Thank you ma’am ha for ano po. Ang ganda ng work po. (discussing with participant)

Girl: Ready na po ba?

Amos: Say cheese!

Girl: One more.

Amos: Opo, wala pong tatakas. Lahat po ng gumawa ha… be proud of your work po.

Amos: Ang sarap sana ipa-explain bawat gawa no? Next time po. I-request natin sa AC Health half day. (laughs) di ba po?

Audience: Thank you sir!

Amos: Thank you po. Thank you very much.

**3:48:07 END OF SESSION**

**END OF TRANSCRIPT**