藝術生命生活

香港青年藝術高峰會

《除非兩個我》

馮家盈、林愷晴、朱雅穎

提案簡介

近來香港的年青人情緒問題愈見嚴重。有調查指，年青人普遍誤解「情緒」，傾向將情緒簡化，甚至隱藏。與情緒共處的原則，在於認知、了解，及接受。「除非兩個我」對象為大專生，目的希望讓受眾重新認識「情緒」，建立面對情緒的健康態度。

我們的計劃概念是，讓參加者首先認知和探索自己的情緒，再以另一角度感受他人作品並加以詮釋，透過閱讀他人又再閱讀自己。「除非兩個我」——真的沒有兩個我，無論是何種情緒，我就是我。

策劃團隊自述

我們是來自不同界別，但在熱愛藝術方面有交疊之處的三個人。有感香港的年青人情緒問題日益嚴重。我們自己也是情緒敏感的人，有時或會否定自己一些負面情緒，同時又疑惑過這些情緒真的不好嗎，亦思索過應該如何面對。因此希望能用我們的能力關注年輕人與情緒這議題，嘗試為改善香港的這一面而努力。

鳴謝
說書人香港有限公司

主辦
WARE HOUSE | 25TH ANNIVERSARY
資助機構
民政事務局 | YDC 青年發展委員會 Youth Development Commission
全力支持
和富社會企業 | We Care HK

作品名稱：工作坊參加者的情緒探索作品

作品類型：混合媒介

作品簡介：

參加者在心理學專家導師帶領下，透過藝術素材感受當刻情緒和身體感覺，然後創作拼貼，把感受表達出來。第一節工作坊和進行一個月情緒紀錄後，在原來作品上再作加減，甚至重新創作，表達出新發展出來的想法。

個別作品介紹：

(左) Winnie：

規規矩矩的框架是自己給自己的束縛。很工整嗎？其實內裡是一堆混亂的碎片。到處亂竄的棉線想突破這框架，或許這樣就有機會讓碎片成為有意思的東西。第一節工作坊和進行一個月情緒紀錄後，在原來作品上再作加減，甚至重新創作，表達出新發展出來的想法。

(右) Phoenix：哀傷的滋養

1）藍色波波是淚水，杜太的離開

2）彩石是美好的回憶

3）哀傷是因為背後的愛

4）綠色毛冷草地上有水珠

5）淚水是養分，滋養著生命的成長

6）以愛服務臨終病人，讓彼此無憾

作品名稱：工作坊參加者的情緒探索作品

作品類型：混合媒介

作品簡介：

參加者在心理學專家導師帶領下，透過藝術素材感受當刻情緒和身體感覺，然後創作拼貼，把感受表達出來。第一節工作坊和進行一個月情緒紀錄後，在原來作品上再作加減，甚至重新創作，表達出新發展出來的想法。

個別作品介紹：

Julie：

在裂縫中尋找微小的出口，導出點點情緒，才有足夠空間整理思緒。

作品名稱：工作坊參加者的情緒探索作品

作品類型：混合媒介

作品簡介：

參加者在心理學專家導師帶領下，透過藝術素材感受當刻情緒和身體感覺，然後創作拼貼，把感受表達出來。第一節工作坊和進行一個月情緒紀錄後，在原來作品上再作加減，甚至重新創作，表達出新發展出來的想法。

個別作品介紹：

(1) Phoenix: 生命的建築學:

1) 藍天感覺抑鬱

2) 有一種無助感

3) 樓宇蓋到一半

4) 生命停止了

5) 但天好像快亮

(2) Jessica:

當時渴望有更多的關心和愛，因為自己內心深處其實係寂寞和空虛的。

現在睇返作品，雖然渴望別人愛自己，但其實自己更加需要更愛自己。

(3) Jade:

人生就好似堆線咁。每一個小決定都會帶我地到另一個人生交叉點，錯綜複雜，形成一堆「tangled」嘅線。係堆線裡面，可能會覺得迷失、無方向、混亂，甚至對生命開始作出懷疑、抱怨、不明白。

但其實跳一跳出來，完整咁望住呢堆tangled嘅線，就會發現其實life就係咁。的確好混亂。但呢個就係life。

作品名稱：工作坊參加者的情緒探索作品

作品類型：混合媒介

作品簡介：

參加者在心理學專家導師帶領下，透過藝術素材感受當刻情緒和身體感覺，然後創作拼貼，把感受表達出來。第一節工作坊和進行一個月情緒紀錄後，在原來作品上再作加減，甚至重新創作，表達出新發展出來的想法。

個別作品介紹：

(4) Clara

心境平靜，有隻船飄浮喺海中心搵緊自己嘅方向

(2) Viola:

是一個平面的心型內，貼了很多不同顏色的石頭，代表正面和負面的情緒，中間有些留空沒有填滿。

希望讓自己的情緒有留白的地方，不要被負面的情緒完全填滿。

(6) Wendy:

希望自己可以像看見大海般平靜和自由自在

作品名稱：工作坊參加者的情緒探索作品

作品類型：混合媒介

作品簡介：

參加者在心理學專家導師帶領下，透過藝術素材感受當刻情緒和身體感覺，然後創作拼貼，把感受表達出來。第一節工作坊和進行一個月情緒紀錄後，在原來作品上再作加減，甚至重新創作，表達出新發展出來的想法。

個別作品介紹：

(左) Viola:

是一頂有不同色彩繩子圍繞的派對帽。

想法是想起很多開心的畫面，因為之前教過學生做這種帽子，學生很有創意，所以這個作品背後盛載了很多開心的記憶。

(右) Jade:

呢個ball係用好多種紙包成。佢代表人嘅內心。人會因為經歷過傷痛而變得自我保護，用好多野去包住自己個心。當我地慢慢將每一層拆解，會發現最真正嘅自己。

作品名稱：《除非兩個我》小誌

作品類型：小誌

作品簡介：

從藝術提案的首部分 — 工作坊和情緒紀錄中，集結了工作坊參加者和我們自己在當中的探索和感想，再次詮釋看待情緒一事，並以拼貼畫和簡單文字創作成此小誌。希望透過閱讀這本小誌，讀者也可經歷一趟自己的情緒體驗。

作品名稱：《除非兩個我》小誌

作品類型：小誌

作品簡介：

從藝術提案的首部分 — 工作坊和情緒紀錄中，集結了工作坊參加者和我們自己在當中的探索和感想，再次詮釋看待情緒一事，並以拼貼畫和簡單文字創作成此小誌。希望透過閱讀這本小誌，讀者也可經歷一趟自己的情緒體驗。