

成為你想  
在世界上  
看到的改變

- 甘地

陳思宇

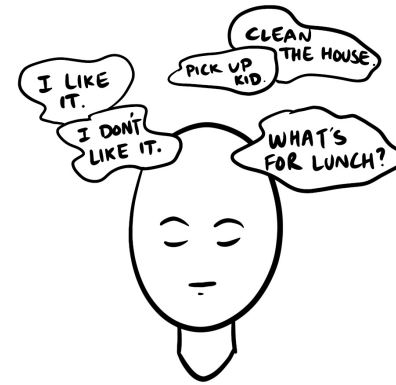
CreateSpace Residency

公共藝術項目



## 觀察你的思想

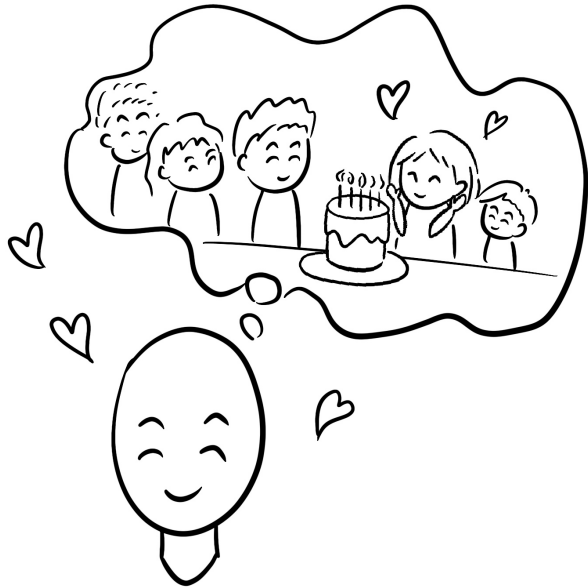
閉上你的眼睛一兩分鐘，你能觀察到你腦海中的思想嗎？



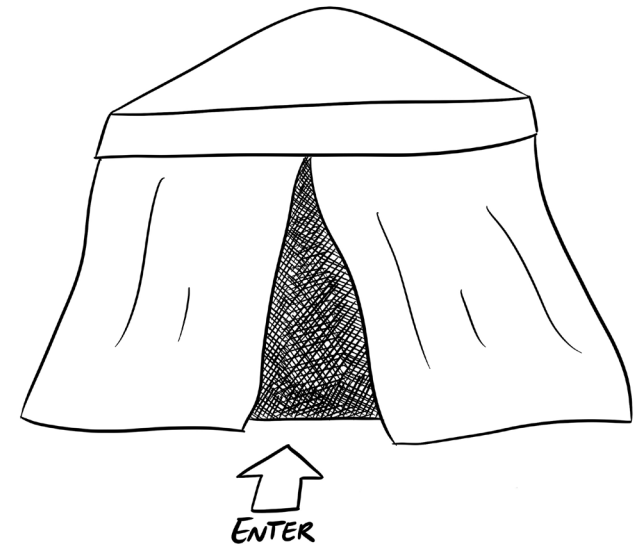
當你面對難題時，你的想法會變得更頻繁、更吵雜嗎？  
這些想法讓你感覺如何？



當你想著你最美好的回憶、最喜歡的東西、地方或人的時候，你的感覺又如何？



## 活動 - 如何參與



當你走入這個公共藝術裝置時，你會聽到不同人的想法的錄音。

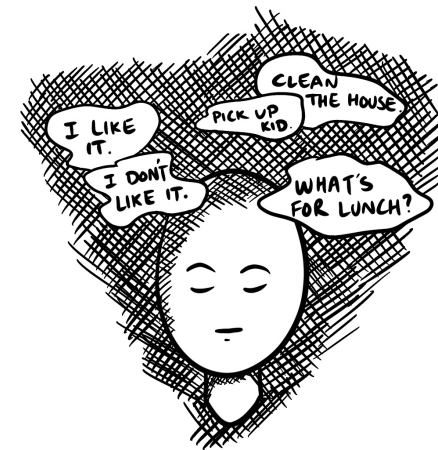
## 你的想法重要嗎？

哪種想法比較有可能幫助你解決問題或是完成艱難的任務？

#1 這太難了。我做不到。我不知道怎麼做。如果我失敗了怎麼辦？ 大家都會笑我...

或是

#2 這雖然很難，但我可以的。我可以找人幫忙。我可以學習。我會找到答案的...



這像不像你閉上眼睛觀察腦海中想法的樣子？

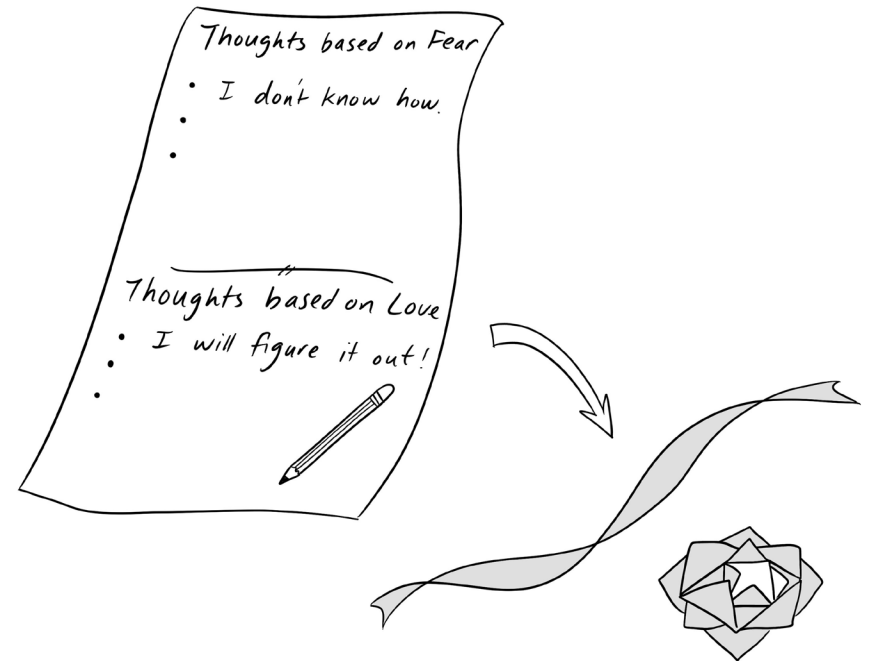
當你打開門，走進美麗樹木圍繞的空地時，深呼吸一口氣，抬頭仰望天空。你有不同的感覺嗎？



思緒就像天空中的白雲，它們飄來飄去，但是天空始終無動於衷。

對於思緒，我們能不能像看著白雲來來去去那樣，不對於評價？

如果有什麼問題困擾著你，你可以在絲帶或摺紙蓮花上寫下比較舒緩的想法。



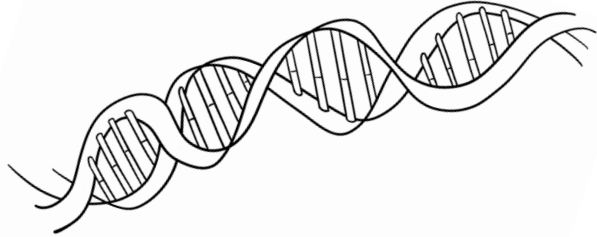
你也可以寫下你的願望或夢想。

或是你想擁有的感覺。

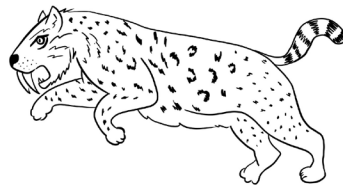
Love Free Exhilaration  
Bliss **JOY** Abundant  
Clarity Peace Powerful Well-being  
**FUN** Strong **EASE**  
Inspired playful Comfortable

## 這樣做有特別的意義嗎？

研究顯示，光是幻想最壞的情況所產生的壓力，可以導致某些基因的啟動。那是不是代表僅憑思想就可以產生身體的物質變化？

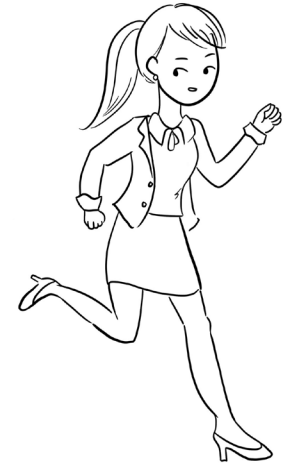
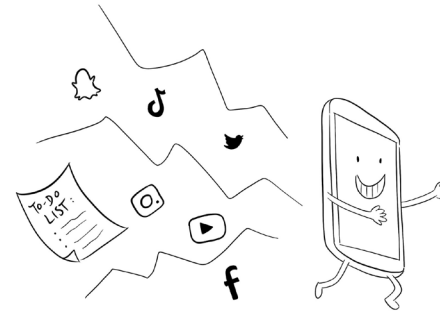


當你感到壓力時，身體會產生戰鬥或逃跑的反應，這時可不是放鬆或創造的時候。



通常壓力的反應是短暫的（大約 15 分鐘），然後身體會自然恢復正常。只有持續的壓力才會造成問題。

在現代的社會，有很多時候，壓力是由我們的思想而造成的。



## 快樂是一種技能

“快樂是一種技能，  
是一種生活的方式，  
但技能是需要學習的。”

- 馬修·理查



我的思緒又再試圖控制我了。



現在誰是老大？  
你是！

## 關於陳思宇

陳思宇 Jeni Chen 是一位居住列治文的藝術家。她對於向內尋找“真實自我”的題材非常感興趣。從她的漫畫、兒童書、繪畫、以及現在這個公共藝術項目，都是她對“我們到底是誰”這個題材研究的藝術表達。

卑斯文化節 BC Culture Days 結束後，陳思宇會把這些絲帶編織成“希望掛毯”。這個互動藝術裝置是她在 CreateSpace Public Art Residency 這個全國性訪問藝術家的發表項目。

在她的網站 [JeniChen.com](http://JeniChen.com) 可以看到這個項目的進展以及她的作品。



## 參考資源

您可以在圖書館裡找到許多有關如何改造心靈的書籍。陳思宇推薦艾克哈特·托勒、麥克·辛、伊絲特·希克斯、喬·迪斯本札、馬修·理查等作者的書籍。

大溫哥華地區的心理健康服務，請至：  
<http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use>

特別感謝：

STEPS' CreateSpace Public Art Residency

的支持及指導。



<https://stepspublicart.org/>

也感謝：

**RAG** RICHMOND ART GALLERY

**CULTURE  
DAYS**