

新加坡辦裝置藝術展 釋放傷痛解心病

彭潤萍

選文觀點——

世界衛生組織（WHO）警告，心理健康問題早已普遍存在當代社會。慈濟新加坡人文青年中心積極推動心理健康，舉辦各項活動，盼人人防患於未然。

TZU CHI FOUNDATION

「每個人都有自己的人生劇本，但是你有說不出口的過往嗎？」

「每個人都扮演著不同的角色。然而放下角色扮演，你，知道自己是誰嗎？」

「你，記得上一次和自己對話是甚麼時候嗎？」

◎與心對話 認識自己

3月7日，新加坡慈濟人文青年中心為「ThisConnect: Threading

World」展出藝術二人組Hunny & Lummy多媒體裝置作品，舉行了發表會，盼能傳遞被攝者內心難以傾訴的傷痛和脆弱。展覽期間，也舉辦Masks of Singapore工作坊，讓參與者藉由製作面具，與自己的心對話，重新認識自己。

「如果你也遇到人生難題，沒關係，你並不孤單，我們一起面對它，經歷它。」青年中心經理林杏純分享ThisConnect: Threading World 的多媒體裝置作品，讓人看到被攝者的「問題」，進而反思自己與這些人事物的關係，重新調整心態和情緒。

慈濟人文青年中心繼上個月與銀絲帶組織（Silver Ribbon）簽署諒解備忘錄，為居民提供免費的心理輔導服務後，再度涉足心理健康領域，除了提供輔導諮詢服務，林杏純希望更積極推動心理健康，舉辦各項活動，讓人人重視心理健康，防患於未然。

◎抒發情緒 學習放下

照顧者聯盟（Caregivers Alliance）外展經理陳美葉受邀出席發表會，分享自己看到兩個互不相識的年輕人緊握雙手的作品，深受感動，「陌生人彼此坦誠述說心情，表達不愉快的情緒，需要很大很大的勇氣。當負面情緒發洩後，心理能得到緩解，反而長期壓抑容易造成傷害。」

她直言身處東方社會，人們不善於表達情緒和情感，無形中容易壓抑自己，加上根深蒂固的社會價值觀念，多數人不願在別人面前表現自己的脆弱。

但只要有抒發管道，大家就能分享負面情緒或困擾已久的事。

「對別人來說，也許是一件小事情，對當事者來說，卻困擾了很多年，所以當他們願意講出來，就可以自我療癒，學習慢慢放下，這也是成長的過程。」

「傷心的時候就哭，哭都還沒哭完就停了，因為別人遞給你一張面紙，要你不要再哭！」「如果你哭，就是太軟弱！所以要堅持，要變強！」藝術家韓明光（Hunny）幽默地說了兩句話，揭示主流文化和價值觀使得多數人被教育成堅強懂事，卻不知道該如何釋放內心的悲傷和重視自己的情緒感受。

「往內看！」他邊說邊將雙手指向內心，期盼大家「由外轉內」，回頭觀照內心世界，這也是ThisConnect: Threading World系列活動所要傳遞的訊息，願人人重視心理健康。