

感恩， 是需要練習的！

■ 香港生活書院

從小到大，父母和老師都教我們要感恩食物、感恩身邊的人，但人長大了，好像漸漸忘失了這些價值。沒想到，原來感恩有「方法」，更需要「練習」，透由扭轉習慣性的思惟角度，在日常生活中仔細觀察別人的付出和心意，我們就能獲得感恩的力量。2015年十二月，生活書院的「感恩研習室」開幕，是首個以「觀功念恩」為主題的體驗式學習展館，把一個看起來是老生常談的概念，以互動、生活化的方法展現，讓人耳目一新。



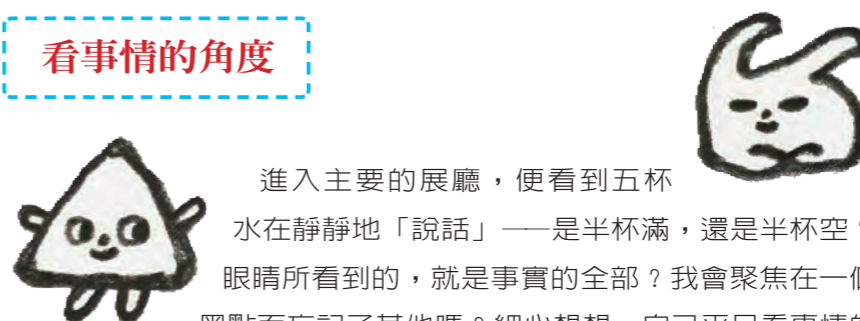
體驗式設計



生活書院的創作團隊，多是藝術教育工作者，以及一群畢業於設計、藝術等學系的年輕人，他們在過程中希望突破展覽的常態，多考慮觀眾的參觀經驗和心理狀態。設計師其蔚在想：他們帶著怎樣的心情來？怎樣由外面的環境過渡到展覽的氛圍？遊戲和親身體驗最易留下印象，於是便以體驗和互動為展館的設計重點，而且多為親手製造，以木材和布質為主，讓人感到一股溫暖的親切感。

甫進入展館便是一條黑色隧道，彷彿進入人的內心世界。牆上向觀眾提出了一個問題：「我是怎樣構成的？」黑板上羅列著與自己生命有關的人事物，像是學校、家庭、朋友，或是更抽象的概念如記憶、情緒，也鼓勵大家用粉筆繪畫所想。他人如何成就我的生活？我想起「一粥一飯當思來處不易」，如一對手套是如何從一隻羊身上，經過不同工作人員的處理和家人的關懷而來到我們的手上，為我們帶來溫暖。既然遠在天邊的紡織工人也為我們的生活帶來貢獻，那麼換個角度想，我們的行為也會為他人帶來不同程度的影響。

看事情的角度



進入主要的展廳，便看到五杯水在靜靜地「說話」——是半杯滿，還是半杯空？眼睛所看到的，就是事實的全部？我會聚焦在一個黑點而忘記了其他嗎？細想想，自己平日看事情的角度，是否也受著很多主觀感受所影響？我的視角有局限嗎？旁邊一幅畫，是一頓家常便飯的情景，對於媽媽煮的飯，一家人的不同反應代表著三個態度：觀功念恩、觀光念閒、觀過念怨。或許我們整個人生，面對事情的反應都不外乎這三個態度，然而我的選擇，可以讓我和其他人得到快樂嗎？

觀功念恩，其實是一個看事情的角度，是一個感恩的方法：先觀察，再念恩。展館常常以父母為實踐感恩的對象，像在「父母的平行時空」中，「爸爸」、「媽媽」變身為親手製作的大圓拱，裡面是創作者跟爸爸媽媽做的訪問，關於父母年輕時的夢想，設計別出心裁，亦讓人倍感溫馨。俯身進入，放下自我，謙卑地走進父母的內心世界，體會他們為子女的付出和犧牲。



參觀者與創作者的實踐

遊戲和互動對觀眾來說，是一次新鮮的體驗。其中一位觀眾芷潼對於「感恩大富翁」有很深刻的印象和感受。芷潼說：「大富翁的設計，讓我模擬一次由媽媽懷孕、生育，到小時候父母、老師、同學對自己的照顧、幫助，我逐一細閱大富翁每一步的文字，覺得很感動，如果帶媽媽來的話，我想我會哭。」又說：「展館跟其他展覽不一樣的地方，在於它講的內容和訊息非常『貼身』，而且會邀請您去觸摸、去玩，每一位觀眾都要投入自身經驗，一起成就一個展覽。」另一位觀眾嘉欣說：「看完展覽，真的會很有動力寫明信片給家人、朋友，感恩他們。」如同牆上所寫，感恩是需要練習的。

所以，觀功念恩離不開「實踐」。三位創作團隊的年輕人，第一次認真訪問自己的父母，他們說，如果不真實地對父母觀功念恩，是沒法拍攝和剪接的，而在過程中跟父母翻看舊相簿、聽他們回憶照顧兒女的一點一滴，也會明白多了他們的心意。原來一個感恩展館，最先利益到的，還是創作者本身。「互動」並不在於展館的實體，而是創作者每天在生活中實踐、練習感恩，在觀眾閱讀體驗展館的同時，其實是在閱讀創作者的心意與經驗，而這才是真正的互動，真實地把善念傳遞開去。



▲OMAK DIY觀眾自製一張感恩明信片，寄給親友或自己。



▲水語，以五種水的現象訴說個人的角度容易主觀和片面。



生活書院坐落香港大埔區，校舍為前佛教大光中學，2014年註冊為非牟利慈善學習中心，以推動生命及道德教育為主軸，輔以對文化藝術和永續生活的關注。過去兩年來生活書院致力開拓創作和體驗式的學習，從對日常生活的觀察和探索切入，以創造新時代的價值為願景，為社會帶來美好的改變。生活書院提供廣闊的課程，針對中小學生、年輕人、教師、家長及長者設計適切而深刻的活動，為永續的生活和學習提供互動開放的平台。