

跨媒介辦公室藝術「META-MOMENTS」 探討工作中的壓力和幸福感

工作是現代社會不可缺少的一環，人們在與工作的朝夕相處中，或許會面臨各種各樣的問題。在日復一日地上緊發條工作之餘，不妨給自己一個小憩，去發現、去反思自己內心真正的需求。

◆文：香港文匯報記者 樊慧杰
圖片由主辦方提供

以現代辦公為主題的跨媒介藝術項目「META-MOMENTS」正在啟德的全新大樓 AIRSIDE 展出，多個場域特定藝術品探討關於工作的概念，包括生產力、自我形象、同事關係等等。不少參觀者來到這裏打卡、觀看錄像、參與互動，在一個個藝術作品中找尋工作的答案。

模擬剛搬遷的工作間

「META-MOMENTS」位於 AIRSIDE 27 樓的展覽中，隨處可見黏貼着主辦方標識的大號紙箱。紙箱對每個人並不陌生，尤其是在辦公場所，人們以紙箱收納各自的工作用品。位於啟德的展覽地點 AIRSIDE 正是一間剛剛投入使用的大樓，因此，展覽選擇用一個個紙箱來模擬一家公司剛遷入新地址的模樣，參觀者漫遊其中，彷彿進入一個真實的辦公場所。

紙箱既是分隔每個小展廳的工具，也是展覽的一部分。裝置作品《一吸一呼》正是以紙箱作為媒介，在紙箱上完成創作，並且邀請參觀者在空白的紙箱上作畫，鼓勵人們表達出自己的內心情緒。機械裝置作品《器》也利用紙箱作前景，讓人們透過紙箱的空隙來觀察背後的辦公室工作枱。在展示不同藝術作品的紙箱旁，亦可以找到以英文書寫的導語，幫助參觀者更好地了解創作內容。

除紙箱外，在作品《人不能再次感受同一身體》屏幕旁，還放置了一台辦公室常見的飲水機，以表達「水」的重要性。主辦方表示，紙箱將在展覽結束後進行回收，避免造成浪費。

反思人與工作的關係

主題「META-MOMENTS」源自研究心理學家 Marc Brackett 的一個概念：「Meta-moment 是一個短暫的停頓，就像打開一扇窗，讓我們退後一步，從新角度審視眼前一切，從中找到平靜，親近更美好的自己。」現代工作間不但拘謹，亦充滿變化和挑戰，壓力無處不在。這一切都視爲理所當然。項目希望為參觀者提供獨特的藝術體驗，引發思考，助他們減壓。項目利用真實工作環境的場地，探討人們能否在工作間內做到「處在當下」，在個人、心理和社會等不同層面達到平衡。當我們面對人際衝突、長工時、被侵蝕的個人空間等逆境，若能找到片刻的 Meta-moment，連結真實的自我，就能平靜地接受現代工作的各種混亂和挑戰。

參與項目的六位藝術家 Shane Aspegren、鄭智禮、李美蓮、李穎儀、倪鸞露和曾景輝，雖擁有不同視覺及表演藝術背景，但在這個展覽中，他們都關注了人的身體、精神和情緒健康。六人為是次項目設計多個場域特定作品，包括混合媒介、陶瓷、影片、現代舞等等，探討關懷、正向心理、處在當下、聯繫及抗逆力等對人類健康至關重要的主題。藝術家們在項目中，嘗試與參觀者和觀眾連結，並透過理解工作、人際關係及自我關懷，展示現代人心理的多個面向。參觀者走入擁有壯觀城市風景的辦公室，在欣賞展品的同時，亦可放下煩憂，去好好感受、聚焦並探究內在的自我——換言之，享受一刻的 Meta-moment。

從展廳的落地窗向外望去，人們為了工作在四處奔波，渺小得如同一粒沙；在展出「META-MOMENTS」的 AIRSIDE 內的其他空間，亦有無數人在重複着辦公；結束參觀後，參觀者們或許又要奔赴各自的工作崗位。在這個策展人搭建的紙箱世界裏，能帶走的最有價值之物便是「META-MOMENTS」的概念，它提醒人們，在壓力中記得停頓，在混亂中記得找到真正的自己。



◆李穎儀《工作與時日》
李穎儀利用場域特定展品《工作與時日》向參觀者揭示自己的創作過程。藝術家在整個展期內都會在場館現身，保持單一日程，和上班族一樣定時打卡上下班。她嘗試以黏土作為基本媒介去製作一系列新作品，利用非慣用或常用的工具如拉坯機和畫筆以克服重複勞作的乏味。

◆展覽選擇用一個個紙箱來模擬一家公司剛遷入新地址的模樣。



◆Shane Aspegren《人不能再次感受同一身體》
Shane Aspegren 的《人不能再次感受同一身體》是由錄像、音響及混合媒介組成的裝置藝術，意念源自「水」，一種藝術家在帶領冥想時經常提到的元素。作品運用辦公室常見的飲水機，一個讓人们在忙碌的工作環境中能夠稍作抽離，與其他人短聚的地方。同時出現的雙重影像，促使參觀者思考處身於大生態系統中的「自我」，探究其界限到底為何。錄像的設置以窗外的香港城市天際線作背景，畫面播放着人、植物和地貌的縮影。同時出現的聲音截取自用以釋放騰輪受阻能量的發聲練習實驗。



◆李美蓮作品《安妮，你還好嗎？》
李美蓮以一系列視覺藝術作品鼓勵參觀者重新審視自己的工作境況和內在自我，包括他們不欲旁人窺視的角落。《安妮，你還好嗎？》是一幅大型相片，構圖有如參與網上會議時所看到的屏幕，而與會者則是作心肺復甦訓練用的塑膠人體模型「復甦安妮」。《別讓我被誤解》由一張相片和一組電線雕塑組合而成，代表了人們對溝通和誤解的畏懼和抗拒。



◆裝置作品《一吸一呼》
倪鸞露的裝置作品《一吸一呼》在項目場景堆疊起的紙箱上畫上人物，比喻我們為一件件生活上及工作上所需處理的事情所構成。工作總是不斷地重複，永遠也完成不了的，長期處於這種狀態下不期然形成了壓力和焦慮。裝置作品以三組紙箱組成，在箱與箱中間懸掛了宣紙作為一個停頓位。宣紙上的水墨圓點代表一吸一呼，代表要舒緩種種情緒壓力的重要性，提醒自己在生活或工作中，需要透過感受觀察自己每個呼吸，來放鬆繃緊的身體和思緒，以正面的心態面對壓力。



◆機械裝置作品《器》
鄭智禮的機械裝置作品《器》由一張普通的辦公室工作枱組成，抽屜重重重複地不停開合，比喻現代人工作時的狀態。現代人日復一日地返工放工，如同一部機器。勞動的人作為社會系統的一部分，在機械式的工作中變得麻木，失去自我。藝術家同時為是次項目的場地設計師，作品為設計概念的延伸，反思人們處於社會環境和工作壓力中，如何能保持自我和韌性。



◆李美蓮《別讓我被誤解》



◆曾景輝作品《感》
曾景輝作品《感》結合裝置、攝影、錄像和舞蹈，展示身體和心靈在工作間中的溝通和協調。藝術家即編舞，亦有參與舞蹈。演出者從觀眾群中走向「辦公室」，進入上班族的角色，面對各種責任和挑戰，漸感疲憊。而他們的狀態亦呈現工作間中的合作和角力。當觀眾進入作品的裝置部分，會先看到流動的舞蹈影像散落在「辦公室」不同角落；然後，在凌亂的工作環境中慢慢傳出重複的祭祀樂聲。

地點：九龍啟德協調道2號 AIRSIDE 27樓 日期：即日起至5月7日 時間：12:00 - 7:00 pm 費用：免費（需網上預約）

他鄉

昆侖歸來 再遇山海

「梁哥！請幫幫我吧，我認識的人裏面你是最了解這方面的了。」郭豪文同學微信上焦急地向我求助，原來他在中國社科院課堂上需要做個關於 AIGC 的展示，急需我的支援。我們在北京潮人海外聯誼會活動認識，我本著一直支持青年發展的本心，做些力所能及的事情，所以答應了他，回京後馬不停蹄地拍攝 20 分鐘 AIGC 的視頻，淺談了對 AI 的看法、應用、風險和監管等內容。

這次 AI 發展對社會產生深遠的影響，國家网信辦也快速地在 4 月 11 日發布了《生成式人工智能服務管理辦法》徵求意見稿二十一條，國家正支持生成式 AI 發展，大家當然要遵守法律法規，符合社會公德、公序良俗等要求。

科技進步的步伐越來越快，工作崗位變革也接踵而至。最近，一些企業開始裁員，尤其是遊戲與設計等行業的原畫師受到衝擊最快最大，網上人工客服也是重點

職業轉型的工種。同時，越來越多的人學習如何將 AI 應用於工作。實際上，熟練運用 AI 並不容易，要下一番苦功。

未來，各行各業的複合型人才將更受歡迎。已有企業在聘請新的人才崗位，例如遊戲美術（AIGC），遊戲訓練師，20-40k，16 薪，要求研究各種 AI、生成圖像內容、把 Prompt 併入公司的提示詞庫並培訓給其他美術員工等。

京港文創科創商業互動頻繁，我在香港 NFTChina 舉辦的網上沙龍裏也探討了文化藝術 IP 與 NFT 等結合的一些觀點。感謝創始人、CEO 王鵬飛和付饒的邀請。

提起商業，在此慶祝中國香港（地區）商會成立 30 周年年會成功舉辦！500 多位嘉賓及會員出席，由國泰航空冠名贊助。說到航空，我最近一個多月在內地各地忙着推廣「你好！香港」，希望更多內地朋友贏得免費機票去香港旅遊。近幾天，果然有不少內地朋友中獎了！歡迎來香港大

吃大喝、玩得開心！

回京後，我與商會集體拜訪了北京副市長、市港澳辦和投促中心，探討京港商業促經濟發展，趁此機會我再次感謝市領導對我們這兩年拍攝《內地港人·百人百事》紀錄片的支持。

全國政協副主席梁振英近期亦與商會共聚，與我們探討助力中國茶葉品牌化、推廣寧夏葡萄酒、教育及國際人道救援等，我也提出了數字經濟數實結合的一些想法。今年五一「五一口號」發布 75 周年紀念，我榮幸被北京市東城區特選為政協文史資料工作專員，和其他專員一起對北京老城風貌保護、中軸線申遺及北京工藝傳統技藝等文化深度挖掘、科技轉化和傳播。

文創科創項目在商業社會中扮演重要角色。只要企業這種形式在商業社會存在，企業家及項目方都需要研究股權架構設計。成為「投資人」是社會上的最終職



▲沉浸觀展音樂會——開啓一場與《山海經》的對話

▲沉浸觀展音樂會——心經(英語版)與山海經

業，學習股權知識自然而然。我邀請了大成律師事務所的蔣徽律師、臧倩律師和孫帥律師，在商會辦了一場股權網上沙龍。他們創辦的專業股權機構一股優優，已替不少企業保駕護航。我剛回京就收到他們邀請我參加「股權規劃師」培訓，深度了解股權的重要性、複雜性、規律性，如何防範代持和婚姻變化對企業的風險，還有家族傳承安排及設立家辦的知識等。

昆侖歸來，再遇山海。我體驗了由東城

文聯指導，於槐軒舉辦的「一枕槐安」山海經主題沉浸觀展音樂會，關鍵字是：內觀、氛圍、感通、山海、夏夜，我在音樂會體驗了止語、感悟、創作。感謝業濤老師、美女王子心老師和李蕾老師，邀請我到這特別的音樂會。

「神靈所生，其物異形，或天或壽，唯聖人能通其道。」——《山海經·海外南經》

◆作者/圖片：文旅部香港青年中華文化傳播大使 梁家偉