



爱的纪念馆



01

失戀博物館

緣起：

克羅埃西亞電影製片維斯蒂卡和設計師格魯比斯克原是一對戀人，2006年兩人分手，在整理、歸還對方物品時發現：有些東西分不清該歸給誰，不知該怎麼處理，維斯蒂卡說

「那是愛情的見證，
也是生命的一部分」。



失戀博物館

失戀者透過捐贈信物，
達到自我情感抒發的投射，
讓這些信物變得栩栩如生，
觀賞者對於種種戀情的共鳴。

看著別人的故事，
閱讀人生百態，
同時就是檢視自己的過去。



“ Broken” 與 “ Museum”

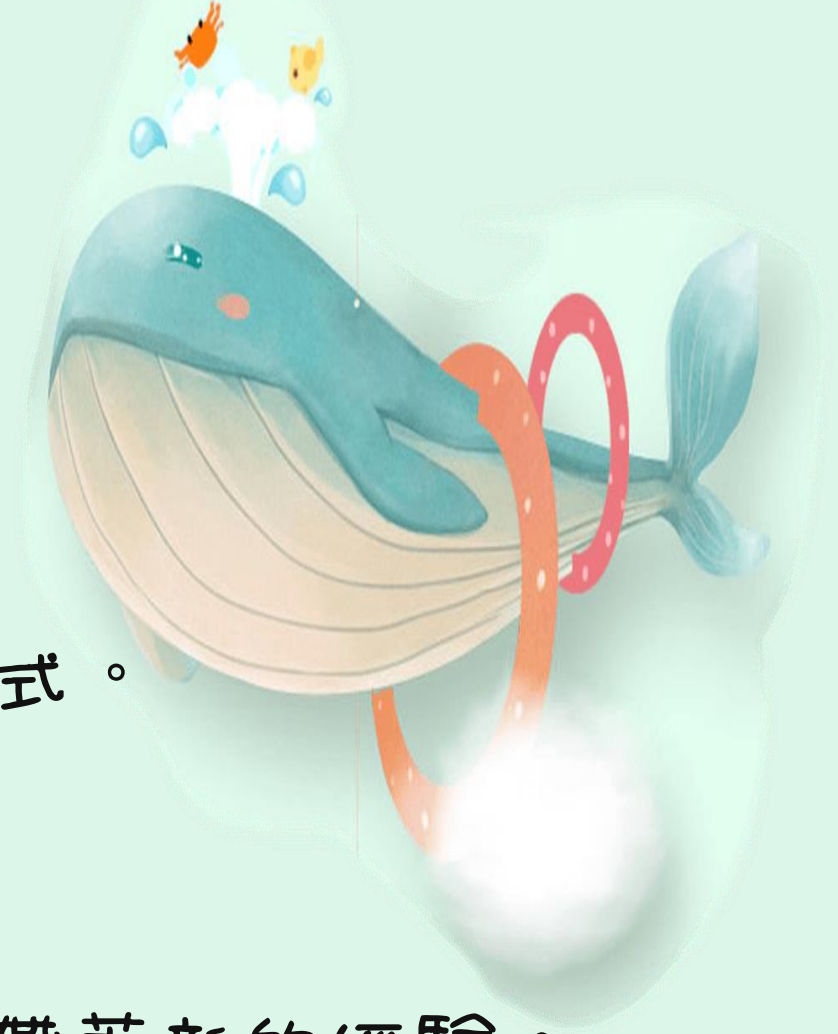
一個是切斷，另一個則是延續；

一個是過去式，另一個是現在式也是將來式。

過去從未過去，只以另一形式存在著，

過去的關係在自己生命刻痕，

而你再也不是過去的你，有著新的視角，帶著新的經驗。



Museum of Broken Relationships

失戀、失戀博物館

「這是關於那些被留下的人 / 物 / 還有故事」

BBC/ CNN/ NY TIMES/ 經濟學人合力推薦必看展覽

7'20-9'01 華山1914文創園區 東2A館

2013

「有些東西，
留著也不是，
丟了又捨不得。」





02

愛的紀念館



Love 愛的紀念品

請敘述一下你們的故事(至少100字以上)

- 描述與物品有關的記憶。
 - 這個物品對你來說值得紀念的原因?
 - 如果有機會，我想要對他說：
謝謝你，帶給我 ，
讓我在接下來的日子能夠...
- 



Love 愛的紀念品

先畫紀念品

- 他曾經送過你的「禮物」？
 - 有沒有什麼「東西」讓你聯想起他？
 - 什麼「物品」,可以用來比喻你跟他之間的關係？或是他帶給你的感覺呢？
- 

這是屬於我和 國中班導 的故事

我想要**收藏**的是... 國中聯絡簿

國中三年的聯絡簿

是我少數沒丟掉的學校用品

因為每天的札記是我和班導

滿滿的回憶，情感的聯繫

每每打開聯絡簿，映入眼簾的

便是各式各樣的故事和畫面及情緒

還記得，每次翻開本子的雀躍期待

看到班導針對我的札記所給的暖心的回饋

他的真誠回覆，是我每次寫札記的動力

字裡行間也讓我感受到老師的用心良苦

她是我求學階段中影響我最深的老師

這是屬於我和 國中班導 的故事，

我想要**收藏**的是... 國中聯絡簿

國中三年的聯絡簿

是我少數沒丟掉的學校用品

因為，每天的札記，是我和班導

滿滿的回憶，情感的聯繫。

每每打開聯絡簿，映入眼簾的

便是各式各樣的故事和畫面及情緒。

還記得，每次翻開本子的雀躍期待，

看到班導針對我的札記所給的暖心回饋。

他的真誠回覆，是我每次寫札記的動力。

字裡行間，也讓我感受到老師的用心良苦。

她是我求學階段中，最影響我最深的老師。



這是屬於我和 爸爸 的故事，

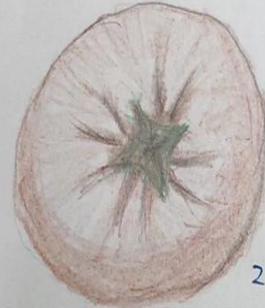
我想要**收藏**的是... 一碗湯麵。



小時候，爸爸在我心中的形象是嚴肅且不苟言笑的，很少見到爸爸溫柔的一面，又因為爸爸工作忙，我們的晚餐常是隔夜飯菜，所以對兒時的而言，晚餐若是什錦湯麵或水餃等現煮食物時，我會非常開心期待。那天晚上，補完習回到家已經晚上十點多了，媽媽還在加班，明早一大早要出門工作的爸爸早已回房休息。其實傍晚早已吃過一些東西，但看見餐桌上擺著一碗熱騰騰的湯麵，有青菜還有我最喜歡的香菇，頓時肚子餓了的我，明白這是爸爸為我準備的一碗熱湯麵，不是平常的飯菜，是抓準我回家時刻剛煮好的，雖然味道很淡，但這是很少下廚、不擅廚藝的爸爸特地準備，慰勞忙碌辛苦的女兒，所給的一份關愛與鼓勵。

這是屬於我和 爸爸 的故事，

我想要**收藏**的是... 柿餅。



我生長在窮鄉僻壤的煤鄉——平溪鄉，家中有八個小孩，媽，在家附近石礦坑工作，爸，則到外地的礦坑工作。所以聚少離多，每次回家都是三更半夜。每當柿子成熟時，偶爾會帶回好吃的柿餅。父親在我大二時離世（因勞力挖煤染病，也早就休息），一直到現在看到柿餅就特別想念。我也曾在他的忌日時，買柿餅回去祭拜他。（祭日是在農曆九月，柿餅季節）



這是屬於我和 祖父 的故事，

我想要 收藏 的是... 書桌



阿公在我的印象是一位正直嚴謹的一位好好老人，謙恭和易的態度，一直影響著我們後代後輩。

阿公的職業是木匠，總是在庭院刨著木頭，鏽著櫃頭，敲敲打打，細作著書桌、衣櫃、餐桌、碗櫃、大胡、二胡、弦樂器，家中總是飄著檜木香。

農業時期，阿公也參加廟宇的社團，陣頭。常常阿公的陣頭好友都會來家裡練習，及試試他的新作品。音質如何，也因後輩比較少人參與社團，陣頭也慢慢沒落。這些傢俱及樂器也還在五結家裡，偶爾回去看看並思念阿公。

這是屬於我和 外婆 的故事，

我想要 收藏 的是... 愛的溫度 

小時候回外婆家，外婆都會問家裡生活狀況，問爸爸有沒有賺錢帶回家，問我有沒有吃飽睡好，也會零零用錢給我，但又怕外婆別讓其他人發現，所以外婆都會將她的私房錢塞到她的「內褲」上邊的小暗袋內，只要我回外婆家，外婆會趁其他人不注意時，拉我到她房間裡或樓頂晒衣服或暖爐或是洗手間，然後再從她的小暗袋內拿出摺凹過的鈔票，塞給我，且一定會交待我比「噓」的動作，說「不能說喔，外婆給你的」。錢因為塞在外婆的內褲裡，總是暖呼呼的，暗袋內裝著我的回憶，那個暖呼呼的愛心。

~阿嬤的內衣美~
~大尺寸~
~條很大~



小暗袋內
所以總是
暖呼呼的。

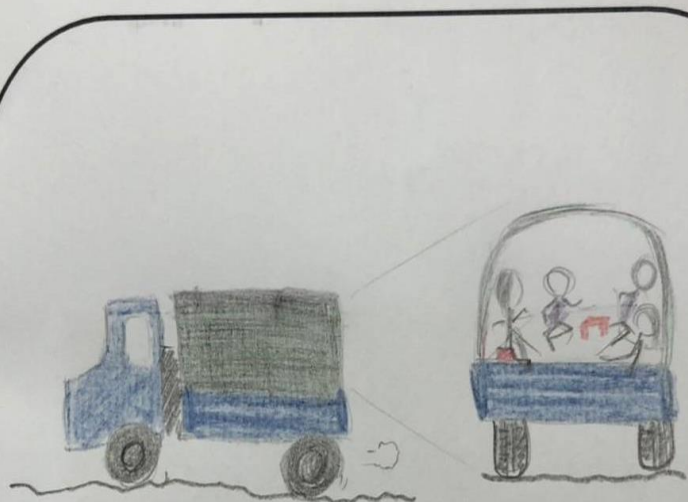


03

愛的藝廊

這是屬於我和 外婆/表妹 的故事，

我想要**收藏**的是... 小貨車後的時光



在我還就讀小學時，每次回外婆家，外婆都會用小貨車帶著我和表姐妹們到處跑。雖然只能坐在小板凳上，雖然行駛中十分顛簸，但是與表姐妹們在後車箱嬉嬉笑笑，在转弯時擠成一團，在警察臨檢時放低聲音躲起來又忍不住相視而笑的時光真的非常輕鬆美好。

~~雖然~~ 外婆身體日漸下降，表姐妹們也各奔東西，但偶而，我會時光能定格在那刻。

■ 作品：

沿虛線向後摺成方形

■ 著框：

貼於美術紙上

■ 上架：

愛的紀念品擺放於桌前

學生作品



這是屬於我和 姊姊 的故事，

我想要**收藏**的是... 姊姊溫暖的陪伴

從小到大都是有姊姊的陪伴，因為我個性害羞，不喜歡一個人，所以坐公車，出去玩，幾乎都有姊姊的陪伴，在我人生遇到什麼困難，她就會幫我度困難，一直在我身邊陪伴著我，就是有她的陪伴，讓我每天都過的很開心，遇到什麼不開心的事，都是有她陪伴著我，讓我放下不開心的事，她的陪伴讓我的生活充滿樂趣，我常常沒有自信，就是有她，讓我慢慢變得有自信，我原本都沒有朋友，都是姊姊讓我變得比較開朗，才開始交朋友，她真的是我生命中很重要的人，因為她要上大學了，之後也很難考到同一間學校，所以我想收藏姊姊溫暖的陪伴。



—願真12黃琪琇

學生作品



這是屬於我和 前前任 的故事，

一頁 14 紫魚娃娃

我想要收藏的是... 紫魚娃娃

有一次在風扇聲中他轉地等我要親到課，在那期間我朋友就和我说他花了很多錢在那隻娃娃身上，當時他也有來和我說他要把娃娃送我當禮物，就像他一直在我身邊一樣，不管是覺得冷，怕雷害怕還是失眠，只要抱著這隻紫魚娃娃就覺得很有安全感，也會感受到很溫暖，心情不好抱一下娃娃就可以好很多了，真的很像他就在我身旁一樣，雖然分了，但我還是捨不得把娃娃丟掉，~~現在~~現在只要抱起那隻娃娃就會有一種安全感，也會想起曾經在一起的美好回憶，我永遠不會忘記當時收到那隻娃娃的心情是多麼喜悅，而分手是多麼悲傷的，也感到後悔為什麼會喜歡上一位渣男，也因為這段感情告訴我不可以把太多的感情放在對方身上，不然傷心的永遠都是只有自己一人，連自己想走出來都會覺得很困難，就算走出來了，也在他的身上印到了滿滿的陰影，不敢再相信其他人了，雖然分手了，但我們還是都沒忘記對方的生日，還會去祝福他，只是每次碰見他都會覺得很尷尬，有時也會突然的覺得難過，明明知道~~這~~已經結束這段感情了，也知道他有女朋友了，可是有時還是會突然想到後就會開始有想哭又哭不出來的感覺，我也很努力不再讓自己想起這些回憶而傷心了。





04

貼近自己內在的聲音
—自由書寫

一、不停筆：



腦海中想到什麼樣的內容，都原封不動地寫下來，無需停下來閱讀或思考。

完全不讓自己有思考的空間與停頓的時間，腦海中浮現什麼就寫什麼，一鼓作氣地完成。

二、不刪除文句：



寫下來的句子裡可能會有很多贅字，甚至文句是不順暢的；也可能有錯字、使用錯標點符號……這些都沒有關係，不用刻意去修改內容，就順著當下的狀態與湧現的文字去進行書寫。

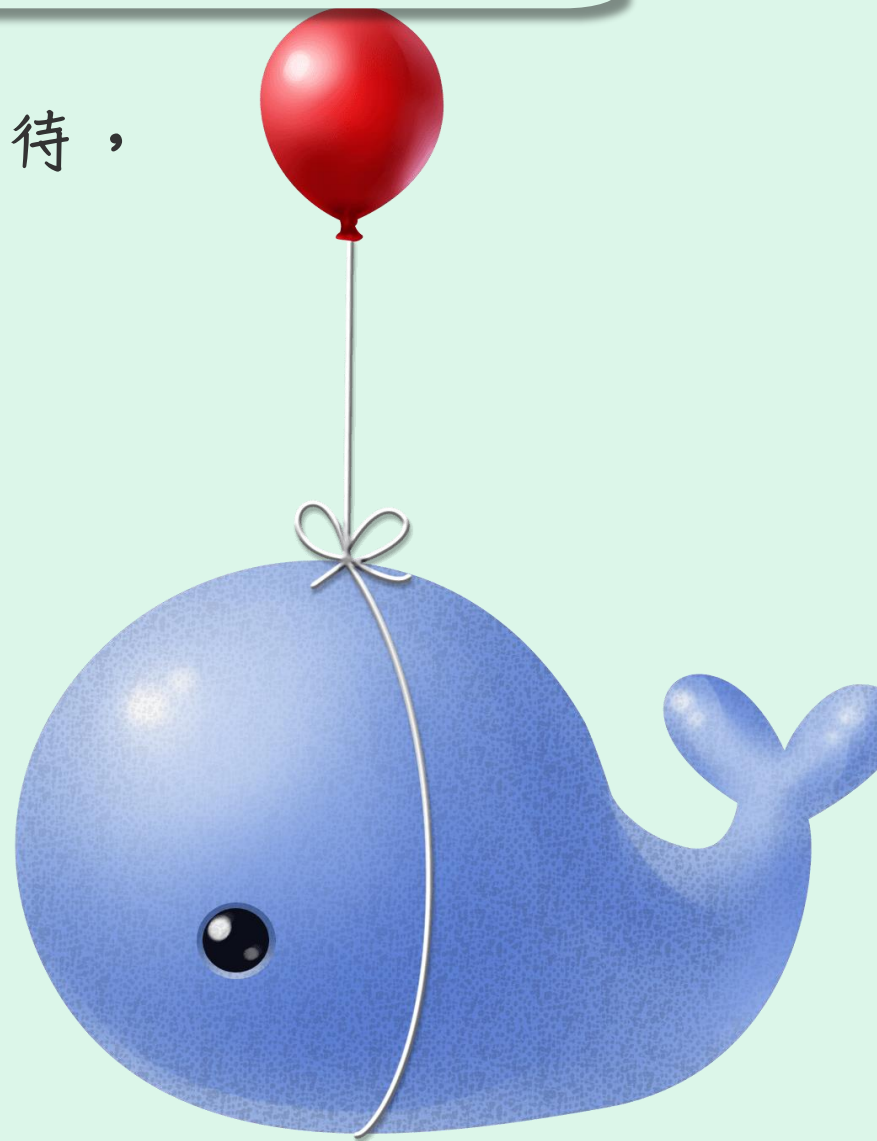


三、不特意將書寫導入某些方向：

書寫的內容無需符合邏輯，或者是符合社會期待，
避免有意識地將書寫導入某個方向或內容，
這樣便失去書寫的價值與意義。

自由書寫

重要的不是內容與文字有多精美，
以及是否符合這個社會的期待，
讓內在的聲音有機會出來、
有機會被我們自己發覺，
藉此可以更貼近我們自己。



● 給自己10分鐘時間進行書寫

完成後再朗讀出來。

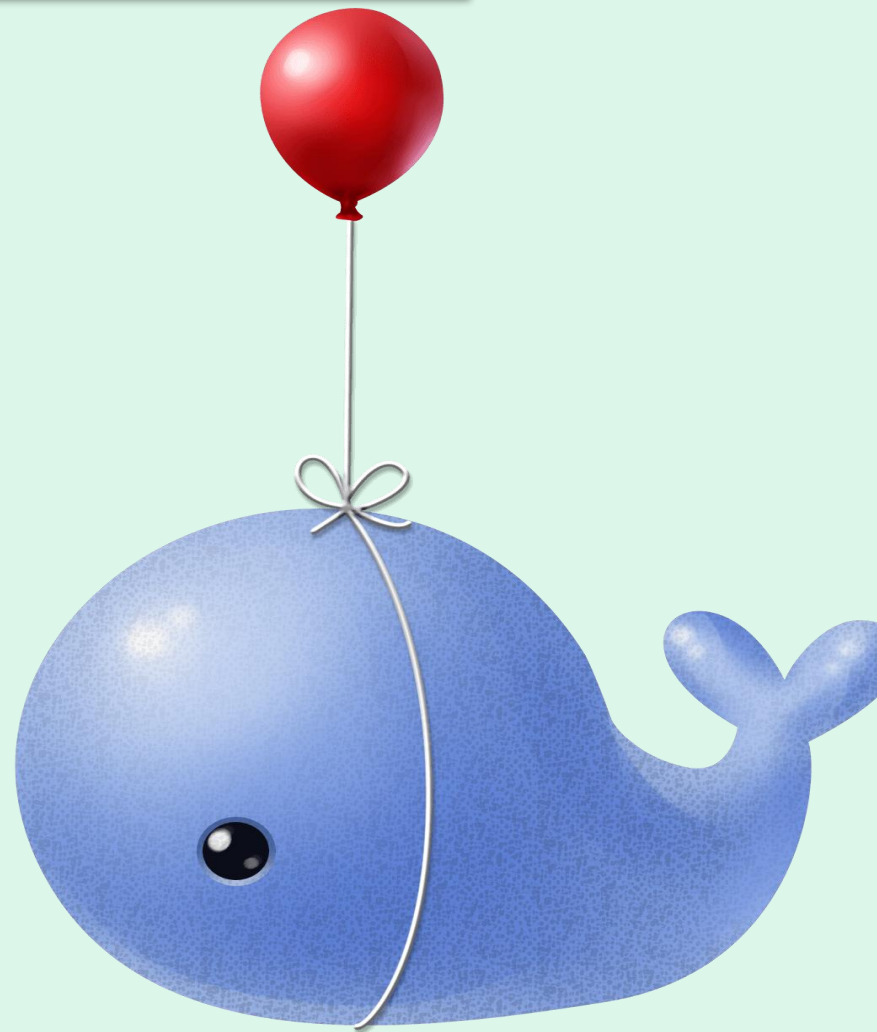
朗讀並非念給別人聽，而是念給自己聽，

可以感受到自身內在地聲音，

同時不帶任何評價地看待自己內在的聲音。

接納與理解，進而更加地了解自己，

同時帶來自在、平靜與安穩。



自由書寫的療癒



1. 梳理生命，誠實的面對自己
跟自己合而為一。

2. 幫助把混亂的思緒，
找到了一個安放的位置，
也是充滿靈性療癒的片刻。

摘自周志建（心理諮商博士、呂旭立基金會諮商心理師）