

# 慢賞、慢讀、慢活—— 疫情後的重新出發

■ 林慧嫻

國立故宮博物院（以下簡稱故宮）在 2023 年 2 月 2 日，於臺北國際書展「藍沙龍」舉辦「這樣看故宮，很可以」新書發表會，推介此系列以友善讀者為核心目標而編輯出版的書籍。系列書籍固然是故宮實踐出版品友善化的關鍵一步，閱讀書籍也是一個慢讀細賞故宮文物的過程，讓讀者跳脫展覽期間的限制，在「紙上博物館」中慢慢賞閱，隨時探索不同的發現與疑問，是將欣賞物件／展覽無限延伸的一種可能。其效益正好與國際博物館界每年舉辦的「慢賞日」（Slow Art Day）活動有異曲同工之妙，皆是鼓勵觀眾放緩速度，細看慢賞文物，從中得到最大的收穫。

## 在「慢賞」活動中學習親近博物館文物

每年四月間國際博物館界共同參與的「慢賞日」活動，其主旨為鼓勵博物館引導觀眾放緩速度仔細欣賞文物，自 2010 年正式推出迄今已連續舉辦 14 年，近年參與之博物館多達約 200 個，共同舉辦 1,500 場次的各類慢賞活動。（圖 1）相較於現代人生活經驗中習以為常的匆匆一瞥與快速收集資訊，慢賞是一個不以迅速掃視的第一印象為滿足，而改以至少 3 至 5 分鐘的時間，刻意放慢速度仔細觀察作品不同細節，並在過程中發現、分析及推論的活動。選擇在博物館的場域中舉辦其實良有以也，因為根據《慢賞：從觀察中學習的藝術與應用》（*Slow Looking: The Art and Practice of Learning Through Observation*）作者 Shari Tishman 引用美國大都會博物館（Metropolitan Museum of Art）的調查數字，觀眾觀看一件展示文物及閱讀其說明文字的時間平均只佔 15 到

30 秒，時間如此短暫快速，觀賞所得勢必受到限縮。Tishman 認為觀眾習慣快覽快讀蒐集資訊，也許與人類的求生本能，必須快速掃描周邊環境並取得最大資訊，以確保身處安全場域有關；也可能受到現代生活頻繁使用 3C 產品搜尋、閱讀「碎片」（fragmentation）資訊的習慣影響。而博物館的展示環境與陳列方式也有諸多限制，例如展品眾多，觀眾在有限時間內只好加速觀賞，以免來不及一覽全貌；展示空間中可能時常人滿為患，且座椅有限，亦不利於觀眾放慢腳步仔細品味。因此，博物館界每年持續舉辦慢賞日活動，其實意在鼓勵博物館採取更多作為，引導觀眾慢看細賞。

論者可能認為慢賞，特別是慢賞藝術品的能力，須植基於專業訓練始能為之，然而 Tishman 卻認為藉由慢賞蒐集資訊其實是人類與生俱來的本能。自遠古以來，人類一直以觀察自然界，包括動植物、天氣、日月星辰等之

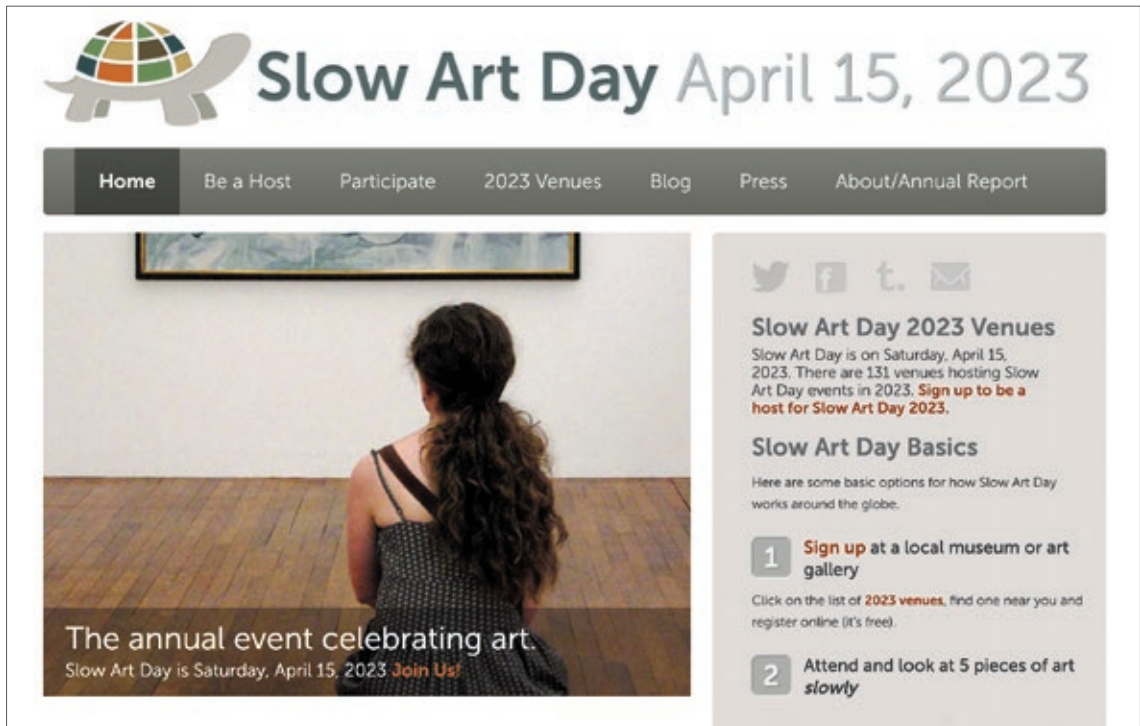


圖 1 「慢賞日」(Slow Art Day) 活動自 2010 年迄今已連續舉辦 14 年。取自 Slow Art Day 官網：<https://www.slowartday.com/>，檢索日期：2023 年 3 月 9 日。Greg Neville 攝影 © Slow Art Day

變化，以理解自然萬象，只是在現代生活的快速步調中逐漸淡忘本能。而每年推動慢賞日的「慢賞日活動總部」(Slow Art Day Headquarters Team) 也認為觀眾在沒有專業訓練或專家協助的情況下，藉由慢賞細看，可自行摸索學習觀看藝術品的的方法，取得親近藝術品的法門。因為放慢速度，可以讓觀眾觀察到前所未見的細節，觀眾自然會植基於其先備知識與經驗，分析、歸納，自做判斷與解讀，甚至興起繼續檢索資料以一探究究竟的好奇心。

慢賞的過程強調由觀者主動觀察分析，其實與「建構主義」(Constructivism) 學習理論，或是學校教育實務中的「探索式學習」(inquiry-based learning) 有關，皆是鼓勵學習者主動觀察、提問、分析並試圖解答，教師/引導者僅從旁協助指引。建構主義與博物館教育

關係深遠，是許多博物館學者/教育工作者長年推動的教育理論，強調觀眾並非只是單向、被動接受博物館傳遞的訊息，觀眾也藉其先備知識與經驗之助，主動建構詮釋。因此，博物館的慢賞活動有別於一般的文物導覽，博物館只扮演引導的角色，指引觀察重點，不在觀察過程中提供太多有關文物或藝術家的訊息，而將其保留在觀察後的討論活動中，以鼓勵觀眾先自行觀察及推想，再共同討論。此外，一次慢賞活動歷時僅幾分鐘，自然不可能發現所有的細節及獲得所有問題的解答，因此與其將慢賞視為一次就能獲得所有答案的過程，其實應將其理解為一個激發好奇心與求知慾，甚至啟動長期探索與尋覓答案的過程。《慢藝術：從聖像到當代藝術》(Slow Art: The Experience of Looking, Sacred Images to James Turrell) 一書的作者 Arden Reed

即在書中收錄一個「極端慢賞」的個人經驗。他曾以長達八年時間慢慢、重複觀賞同一幅馬內 (Edouard Manet, 1832-1883) 的畫作，每次重新觀察時，Reed 總有新的發現，也有新的疑問，並持續探尋解答，因此對於馬內的畫作有超出他人的體會與理解，甚至以此為題出版著作。Reed 的經歷或屬極端，而一般人的慢賞活動雖然可能只歷時幾分鐘，但仍然足以獲得新知。以下即以博物館中的實踐，說明博物館如何帶領觀眾進行慢賞活動。

以加拿大的麥克馬斯特大學美術館 (McMaster Museum of Art) 在 2022 年 4 月舉辦的線上慢賞日活動為例，引導者帶領參與者以約 2 至 3 分鐘時間觀察作品，並於觀後開放討論。在觀察其館藏之清代白瓷觀音像時 (圖 2)，雖然參與者未必熟悉中國瓷器或佛教美術，但憑藉其先

備知識 / 經驗，部分觀眾已注意到觀音身上、腳下線條的特徵，並猜測、推論出這些線條可能的作用。這些觀察與推論是在觀眾未先獲得作品資訊的情況下進行。美國國家美術館 (National Gallery of Art, 以下簡稱 NGA) 的「轉角遇見藝術」 (Art Around the Corner) 活動，則長期與美國華盛頓特區的學校合作，由博物館教育人員引領學生以三個基本步驟——觀察、思考、產生疑問與探索答案 (See-Think-Wonder) ——慢賞一件展示文物。在博物館員引導之下，學生在集體學習的情境中，慢慢觀察到越來越多的細節，並描述所見、推測意義、提出未解的疑問，再互相討論與共同激盪可能答案，從同儕的觀察與推論中彼此學習。經由多次參訪並重覆相同過程，學生在每次的慢賞活動中逐漸建立自主觀察與推論的能力。根據 NGA 委託民間教育組

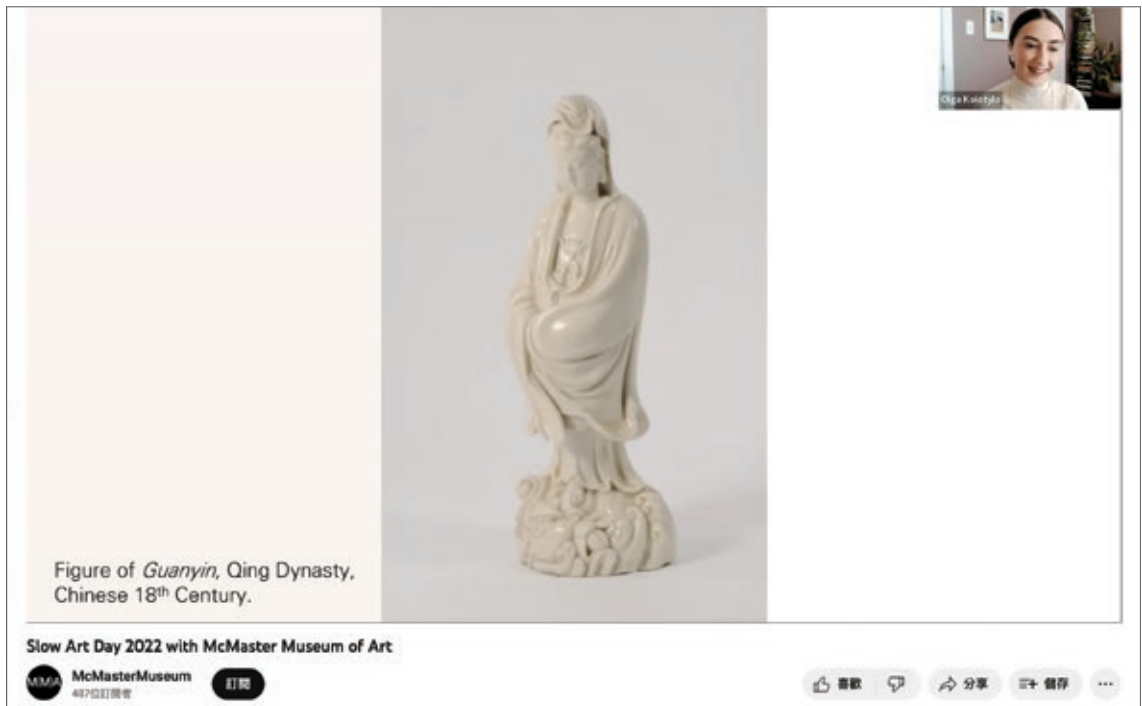


圖 2 McMaster 美術館於 2022 年舉辦的慢賞日中，邀請參與者慢賞清代白瓷觀音像。取自該館 Youtube 頻道：<https://www.youtube.com/watch?v=nulFCSHPiHc&t=2s>，檢索日期：2023 年 2 月 8 日。© McMaster Museum of Art



圖3 曼徹斯特美術館的「喘息空間」展覽 © Manchester Gallery of Art

織進行的評量，參與的部分學生已能自主採用 NGA 建議的慢賞三步驟，親近和理解藝術品，因此不再覺得藝術遙不可及，並能將此方法運用於其他領域的學習活動中。NGA 的實踐與一般觀眾參觀時獨自觀察不同之處在於強調共學，讓學習者在過程中體會同儕注意之重點及採取之觀點各有不同，同樣的一個物件／事件可能啟發諸多詮釋角度與想像，此過程其實也同時是一個學習同理與多元包容的經驗。

### 慢賞與健康福祉

慢賞的首要目的雖然是學習，然而觀眾在慢賞活動進行中因為專心一意於觀察與思索，其實可以達到一種類似心理學者描述的「心流反應」

(flow) 的狀態，暫時忘卻煩惱，在專注凝神中得到平靜與愉悅，也從觀察、推論而獲得新知的過程中得到滿足與快樂。也因此，慢賞固然不以抒壓為目的，但仍然有許多博物館／美術館將慢賞與「正念」(mindfulness) 或靜坐結合，在近三年的新冠肺炎疫情期間更是普遍。例如英國的曼徹斯特美術館 (Manchester Art Gallery) 特別在美術館內建構一個舒適放鬆的空間，以舉辦「喘息空間」(Room to Breathe) 展覽 (圖3)，邀請觀眾聆聽語音導覽的引導，以4至5分鐘或甚至更長的時間觀看一件作品，除了仔細觀察，也加入正念呼吸練習。觀眾可以選擇在實體的喘息空間中慢賞與放鬆，或在線上參與。疫情期間，該館更連續推出不同音檔，

引導觀眾在居家隔離時慢賞美術館精選的線上作品，並同時練習正念呼吸、正念行走等抒壓技巧，協助觀眾集中注意力、關注當下，放下不必要的焦慮與煩惱，在慢賞活動中得到身心平和的「健康福祉」（wellbeing）。目前該美術館正針對此「喘息空間」進行觀眾研究，以評估其對於培養專注力及提升身心靈幸福感的效益。

除了曼徹斯特美術館的評量，Cotter 等人則針對 155 名在線上觀賞藝術作品的受訪者進行調查，將受訪者分為只專心慢賞單一作品的實驗組，及快速瀏覽許多作品的對照組，以調查兩類觀賞經驗的不同效果。結果發現在實驗進行的 10 分鐘中專心觀賞單一作品者，因為有充分時間沈浸於作品中，相較於在 10 分鐘內快速瀏覽許多作品者，在參觀後較能感受更多的正面情緒，參觀前原有的負面情緒亦下降。相似的效益在閱讀活動中也同樣可見。根據 Min 針

對疫情期間參與線上寫作課程的大學生進行的調查，學生們在持續練習結合正念呼吸的慢讀技巧之後，除了學會將慢讀細讀運用於閱讀與寫作經驗中，也學會將之延伸至現實生活中，以放慢腳步來面對生活裏的挑戰與煩惱。甚至，他們也從慢讀活動中學會採取更多元的角度與觀點進行詮釋，在過程中培養同理心與同情心，包容彼此的不同意見。這些技能在新冠肺炎疫情險峻期間更是別具意義，讓學生們可以學習寬容對待異己，也平靜面對疫情期間的諸多挑戰。因此，慢讀慢賞不只是一個藉由慢慢觀察而發現疑問、累積新知的過程，其實也具備提升幸福感的效益。

### 以慢讀延伸博物館參觀經驗

慢賞的對象其實不僅限於藝術作品或博物館中陳列文物，生活環境裏的各樣物件皆可能啟動慢賞細看。如前所述，Min 的研究發現慢讀



圖 4-1 《神鬼傳奇》書影 © 國立故宮博物院



圖 4-2 《黑釉茶盞》書影 © 國立故宮博物院



圖 5 「這樣看故宮，很可以」系列新書發表座談會，由主編、作者、插畫家共同推介書籍。 毛舞雲攝



圖 4-3 《清代奏摺》書影 © 國立故宮博物院

細讀書籍可以啟發讀者以更多元角度觀察與思考，此效益與慢賞文物有異曲同工之妙。*Slow Art* 的作者 Reed 則主張：「慢賞的重點不是特定的物件，而是整體的經驗，是一個觀者與物件持續進行的對話」。因此慢賞並非僅限於觀賞特定類型的物件，而是強調放慢速度仔細賞閱的過程。故宮的圖錄及《故宮文物月刊》常被譬喻為「紙上故宮」，因為展覽總有撤展之時，而出版品卻如同一個紙上的博物館，可以不受展覽時間所限，供讀者慢慢閱覽，隨時探索不同的發現與疑問，因此慢讀細讀博物館導賞書籍，其實也是慢賞的一種類型，是將欣賞物件／展覽的經驗無限延伸的一種可能。

於 2022、2023 年陸續出版的「這樣看故



圖 6 以「知識補給站」說明專有名詞 《神鬼傳奇》書影 © 國立故宮博物院



圖 7 以大量的局部圖片展現畫作細節 《神鬼傳奇》書影 © 國立故宮博物院

宮，很可以」系列書籍以生活化主題串連故宮典藏文物，提供一種新的理解故宮文物的角度。第一批的三本書——童文娥著《繪畫裏的神鬼傳奇》（以下簡稱《神鬼傳奇》）、鄭永昌著《一次讀懂清代奏摺》（以下簡稱《清代奏摺》）、王亮鈞著《黑釉茶盞裏的微光》（以下簡稱

《黑釉茶盞》）（圖 4），分別討論故宮典藏之神鬼主題繪畫作品、清代奏摺，及宋代黑釉茶盞。三位作者將專業知識與專有名詞轉化為淺顯易讀的文字，因此不論讀者對於故宮文物是否熟悉，皆可在慢讀書籍的過程中慢讀細賞故宮文物。在 2 月 2 日舉辦的新書發表座談會中

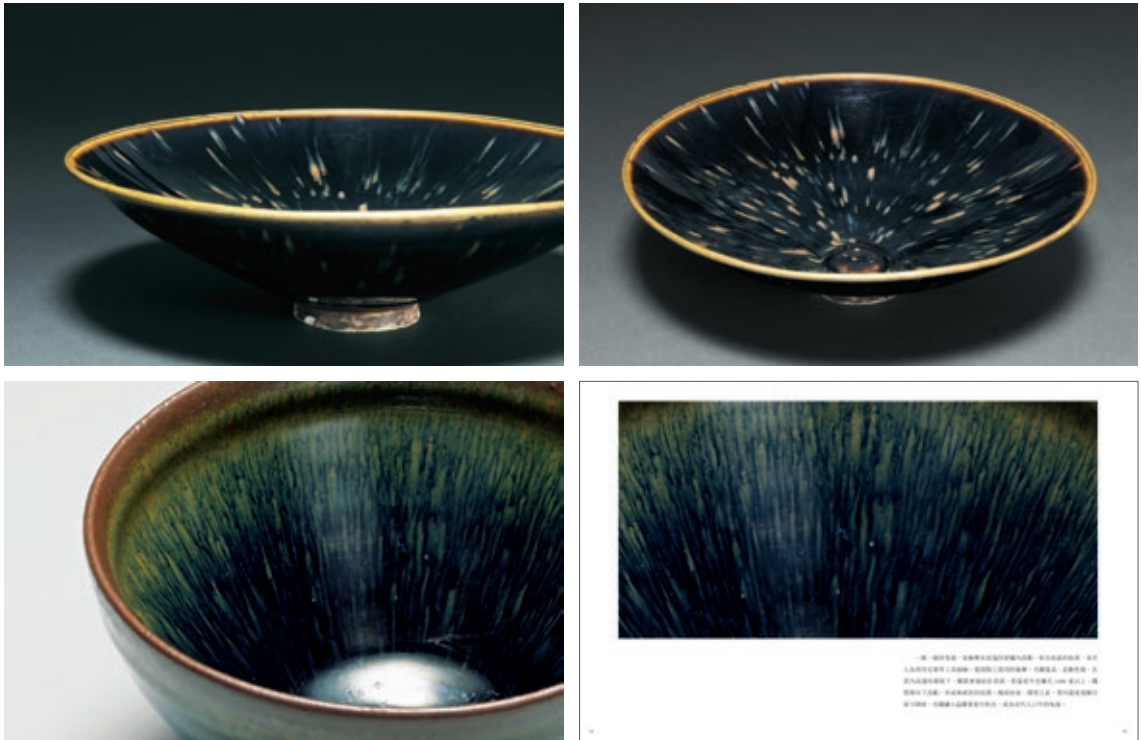


圖 8 以跨頁、多角度、局部圖片展示茶蓋之微妙。《黑釉茶蓋》書影 © 國立故宮博物院

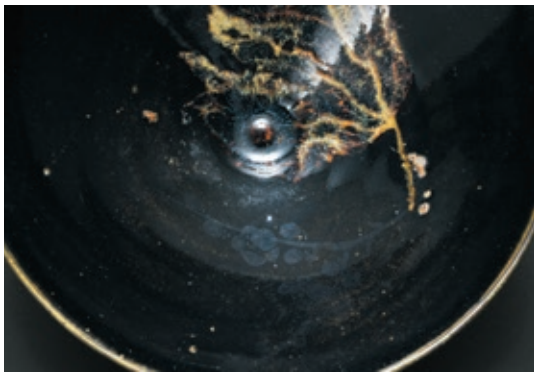


圖 9 隱約可見的金彩折枝梅紋 《黑釉茶蓋》書影 © 國立故宮博物院

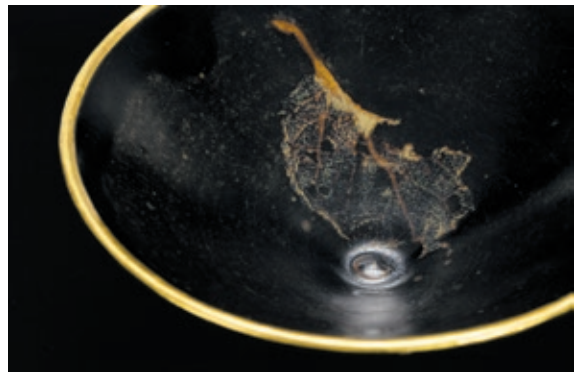


圖 10 放大局部讓葉子的蟲嚙痕跡清晰可見 《黑釉茶蓋》書影 © 國立故宮博物院

(圖 5)，主編余佩瑾副院長偕同三位作者及繪者馬成怡，直接面對讀者闡述如何構思書籍內容及精心設計與讀者溝通的有效方式 / 橋段。以下摘錄作者們在座談會發表的書籍編寫重點，其實也是為何閱讀得以延伸博物館參觀經驗的原因。

首先，對於想深入理解專業知識與專有名詞的讀者，書中以「知識補給站」補充說明(圖 6)，讓讀者既可輕鬆讀懂主題內容，也同時深入探究與故宮文物有關的專業知識，一舉兩得，為此系列書籍的特色之一，接近慢賞活動中先慢慢觀察，事後再尋求專業解答的經驗。其





圖 11 以圖表化繁為簡介紹院藏楊氏家族奏摺種類與數量 《清代奏摺》書影 © 國立故宮博物院

次，書中出現的圖版是閱讀的輔助，也是深入理解文物細節的工具。《神鬼傳奇》中的大量圖片清楚呈現平常不易審視的畫作局部。（圖 7）《黑釉茶盞》作者則刻意選擇日本攝影大師六田知弘拍攝的高品質文物圖片，採跨頁、多角度、局部放大（圖 8）等方式展示茶盞形狀及釉色紋飾微妙之處，甚至連若隱若現的金彩折枝梅紋（圖 9），及過去古人點茶時在盞心留下的刮痕、樹葉邊緣被蟲啃嚙的痕跡（圖 10）皆躍然紙上，今人閱讀時宛如在書中與宋人、與宋代的大自然相遇，共感茶盞透出的優雅微光。《清代奏摺》作者精心爬梳大量奏摺，編輯豐富圖表，化繁為簡闡釋奏摺運送流程、奏摺種類數量、皇帝致贈禮物類別等資料數據（圖 11、12），突破單純的文字描述，清楚呈現龐雜資料；



圖 12 以圖表整理康熙、雍正、乾隆皇帝致贈大臣的禮物類別。《清代奏摺》書影 © 國立故宮博物院



圖 13 清 賈全 畫二十七老 卷 局部 國立故宮博物院藏 故畫 001554 《清代奏摺》書中插畫之創作參考大量故宮圖文資料，例如《畫二十七老》中的「花翎」造型。



圖 14 以「冰天漢節」插畫模擬經多年幽閉而形容憔悴，但仍堅持身著漢服的楊重英。《清代奏摺》書影 © 國立故宮博物院



圖 15 以插畫陰影暗示官員「伴君如伴虎」的處境 《清代奏摺》書影 © 國立故宮博物院

而插畫家馬成怡繪製的生動插畫更為文字增色。她在創作時其實參考了大量的圖文資料（圖 13），也與作者密切溝通後調整修正，因此插圖的功能並非僅止於配圖，而是藉插畫之助，讓讀者一邊閱讀文字、一邊想像畫面。例如模擬楊重英（?-1788）被幽閉於緬甸多年，形容憔悴但仍堅持不願脫下漢服的畫面（圖 14），及以陰影暗示皇帝喜怒不定，官員「伴君如伴虎」的處境（圖 15）等，皆可讓讀者藉由插畫快速理解書中內容，也拉近了歷史人物與今人的距離。以上設計引導讀者在閱讀的過程中，近身觀察每件文物，與慢賞物件的經驗相近，也模擬歷史情境，讀者在閱讀時便能跨越時空與古人對話，盡情追索歷史文物的故事。

三本書固然以古代文物為主題，然而討論的內容仍與今人生活連結。《神鬼傳奇》所述

者固然是神鬼的故事，也反映出人性的恐懼與想望，及傳達人生體悟；《黑釉茶盞》討論的是宋代的飲茶方式與偏好，然而結合視覺、嗅覺、味覺、觸覺多感官體驗的茶文化，仍然是許多人的生活日常；《清代奏摺》從故宮典藏的 30 餘萬件奏摺中，精心撿擇楊氏家族數代為官留下的紀錄，以說明奏摺制度的發展，也同時從楊氏家族的故事中演繹君臣關係和官場生態的瞬息萬變，反映人生的無常變化。看似遙遠的歷史文物，因此提供了以古觀今的各種可能，讓讀者在生活中可以一再反芻，此經驗接近前文所述的 Reed 歷經數年「極端慢賞」一幅作品的體驗。綜合以上，閱讀一本文物導賞書與慢賞一件陳列文物其實有相近的經驗與效果，皆是以較長的時間仔細賞閱推敲，也從放慢速度中讓自我與物件 / 書籍對話。

## 以慢賞、慢讀、慢活在疫後重新出發

今年的國際博物館日（International Museum Day）以「博物館、永續性與健康福祉」（Museums, Sustainability and Wellbeing）為主題，聚焦於環境的永續發展與人類的健康福祉，有關後者，並特別強調促進各種年齡層的健康生活，以及關注心理健康和社會孤立議題。回顧疫情期間因為資訊與物資不足，曾經發生對於「他者」的排擠與孤立，其所造成的心理傷害之嚴重性並不亞於新冠肺炎的身體後遺症。如何在未來建構一個共生共好的世界，是疫情期間許多人反省與討論的焦點。而如何彌補心靈創傷，營造人與自然、人我和諧共處的疫後生活，也是許多博物館自疫情爆發以來持續努力的目標，並

已有諸多實例證明博物館療癒人心的豐沛能量與效益。

除了追求健康福祉，因應全球化而產生的人、物快速流動和因此而導致的疫情快速傳播，以及與環境永續背道而馳的資源過度消耗，也是重啓疫後人生的反省重點。在疫後的此時此刻，或許以上所述的慢賞、慢讀，進而延伸為慢活的態度與覺知，可以提供一種新的可能性，讓我們在慢賞、慢活中摸索新的生活模式，從放慢腳步中減緩壓力、自我成長、學習包容，並同時減少資源的消耗，以追求環境永續。期許我們可以在疫後共同建構以追求健康福祉、共融共好、永續發展為首要之務的新世界。

作者任職於本院行銷業務處

---

### 參考書目：

1. Cotter, Katherine N. et al. "Virtual Art Visits: Examining the Effects of Slow Looking on Well-Being in an Online Environment." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* (June 13, 2022). Accessed February 28, 2023. <https://psyarxiv.com/k5gje/>.
  2. Csikszentmihalyi, Mihaly. "Flow: The Psychology of Optimal Experience." *Journal of Leisure Research* 24, issue 1 (1990): 93-94.
  3. Hein, George E. "Museum Education." In *A Companion to Museum Studies*, edited by Sharon Macdonald, 340-352. Malden, MA: Blackwell Publishing Ltd., 2006.
  4. Min, Young K. "Slow Looking: Powerful Tool of Mindfulness to Facilitate Transfer." *The Journal of Contemplative Inquiry* 9, no. 2 (2022): 52-78.
  5. Reed, Arden. *Slow Art: The Experience of Looking, Sacred Images to James Turrell*. Oakland, CA: U. of California Press, 2017.
  6. Slow Art Day. "2022 Annual Report." Accessed February 28, 2023. <https://drive.google.com/file/d/1sFa64oYqQfqaJJZTg0c8a8c0JJ7II2m/view>.
  7. Tishman, Shari. *Slow Looking: The Art and Practice of Learning Through Observation*. New York: Routledge, 2017.
  8. 美國國家美術館「轉角遇見藝術」活動網站：<https://www.nga.gov/learn/teachers/art-around-the-corner.html>，檢索日期：2023年2月28日。
  9. 曼徹斯特美術館「喘息空間」展覽網站：<https://manchesterartgallery.org/event/room-to-breathe/>，檢索日期：2023年2月8日。
  10. 麥克馬斯特大學美術館2022年慢賞日活動影片：<https://www.youtube.com/watch?v=nulFCSHPiHc&t=2s>，檢索日期：2023年2月8日。
-