

預備指引

一、 寫在前面的話：為什麼是「無意識」？

在日常生活中，我們習慣用理性與控制應對世界，甚至連說話、行為都帶著隱形的防禦。

然而，當您拿起筆，文字背後的筆觸、力量、字距與結構，早已不受控制地記錄了您無意識裡的真實情緒、防禦機制與內在需求。這不是一場字跡美醜的比較，而是一次與內心深處真實自己的溫柔對話。

二、 書寫前置準備

為了讓您的筆跡展現最真實的無意識狀態，請在出發參與活動前 1-2 天或更早，於家中完成以下準備：

1. **時間選擇**：建議揀選一個夜晚、忙碌完畢後的時段。
2. **環境營造**：關掉電視與背景噪音，讓自己處於安靜、不受打擾的空間。
3. **工具準備**：
 - 一張 **A4 純白紙**（請勿使用有橫線或方格的紙張，給予無意識最大的空間自由）。
 - 一支您**日常最習慣使用**的筆。

三、 3 步無意識書寫流程

請跟隨以下步驟，在 A4 白紙上完成書寫：

第一步：微催眠定心與呼吸（1 分鐘） 閉上眼睛，做三次深長而緩慢的呼吸。吸氣時感受空氣進入肺部，呼氣時讓肩頸放鬆，將日間的焦慮與控制欲暫時放下。

第二步：抄寫指定文本（基準對照） 請在白紙上半部分，以您最自然、最不刻意的字跡，抄寫以下這段句子：

「當夜幕低垂，微風輕輕劃過身旁，我選擇徹底卸下白天所有的武裝與防禦。在這片寧靜的夜色下，筆尖劃過的每一筆一劃，皆是我與自己無意識深處最真實、最赤裸的對話。」

第三步：無意識自由告白與簽名

1. **自由書寫**：在紙張下半部分，寫下「**最近您最想對自己說的一句話**」（長最少 60 字數不包括標點符號，順應當下的第一直覺，毋須美化或修飾）。
2. **簽名**：簽上您平日最習慣的簽名。 ***不一定要簽***

四、參加者自我觀察清單（可選）

寫完後，請先不要急著分析，只需在心中微微覺察：

- 寫字時，您的手是緊繃還是放鬆？
- 筆尖劃過紙張時，您感到焦慮還是平靜？
- 這份筆跡紙請妥善保存，並於活動當晚隨身帶到西九 M+ 戶外現場。