

凌晨三點的至暗時刻：私人信函

親愛的瞌睡蟲：

「凌晨三點的至暗時刻」起源於我自身長達十年的失眠研究，逐漸演變成一個策展項目。在將研究轉化為展覽時，我問自己，如何最好地將失眠體驗與藝術並存呈現？結論顯而易見：一個沉浸式、非白立方的設置，並融入戲劇感。展覽本身的建築結構為是次項目的關鍵組成部分，同時是傳達展覽方法論的基礎，我非常欣慰能與空間設計師彭昊昊合作，將這個願景變為現實。展覽概念將引導你穿越三個房間，包含「失眠者之室」、「治療室」與「睡眠之境」，形成一個從闡述技術資本主義對睡眠的有害影響，到體驗正念放鬆和睡眠衛生之恢復潛力的旅程。

這種實驗性、環境性的呈現方式縮短了概念理解和個人經歷之間的差距，幫助你探索睡眠意識，並且內化探索的策略。每個房間內的感官元素增強了主題的一致性和故事性，引導你體驗轉變的過程，最終使你對健康睡眠的習慣獲得嶄新的認識。至關重要且顯而易見的是，我們對數碼技術的依賴正是導致失眠的主要原因之一，並且正在不斷加深。是次展覽並非要否定技術的普遍存在，而是尋求共存的可能。展覽並未提供明確解決方案，而是嘗試在數碼時代裡，探索對睡眠的覺察和不同可能性。

研究的開端：失眠者之室

因為地中海貧血基因的緣故，我經常感到疲倦。但疲倦並不代表我能輕易或安穩地入睡。我的失眠有很多原因：成年人的焦慮、不斷胡思亂想的習慣，有時候是報復性睡前拖延症。失眠是一個惡性循環，晚上的睡眠不足導致第二天的表現更差。我把對自己不夠有生產力的內疚心態，歸咎於資本主義思維。隨著狀況每日惡化，我拖延得越來越厲害，對生產力的渴望也越來越低。最終，我的公寓彷彿變成了一個戰場：外賣盒堆疊在廚房裡，髒衣服散落在地板各處，一切都在螢幕的閃爍光芒和背景噪音之中無所遁形。這種家居環境的崩壞直接啟發了「失眠者之室」——具象化呈現出嚴重失眠所餵養出的混亂生活方式。

「失眠者之室」是一個作為展覽入口的開放式單間公寓。它以精心佈置的雜亂和視覺上感到壓迫的環境，向觀眾展現高度互聯、保持在線的生活方式所帶來的失控與自我照顧缺失。這個房間象徵了一位匿名失眠者內心的心理動盪。數碼科技——電腦、電視和平板電腦——的無處不在，強調了這些設備如何模糊我們個人生活與職業生活之間的界限。這種持續的刺激狀態使人無法真正放鬆，直接導致焦慮、壓力和失眠的加劇。細微的聲響，例如電子設備的低頻嗡嗡聲或通知提示音，進一步加重感官過載，模擬讓人難以入眠、無休止的精神喧囂。

整個沉浸體驗從凱特·米切爾（Kate Mitchell）的《IN TIME》（2015）開始。在這段長達 24 小時的影片中，她扮演一名緊貼著時鐘分針的維修工人，演繹一個全日周期，突顯社會中的無情壓力，其中，勞動與時間的持續流逝緊密相連。如果《IN TIME》展示了不停止的資本主義核心思想，那麼本傑明·

格羅瑟（Ben Grosser）的《Stuck in the Scroll》（2024）則分析其如何佔據我們的清醒時刻。這個網路藝術監測著格羅瑟在 TikTok 上的強迫性滾動，揭示了無限滾動設計如何利用多巴胺刺激我們大腦的獎勵迴路，造成一種恍惚的、若有似無般的狀態，使得我們忘記了過去，也無法想像未來。

托比亞斯·布拉德福（Tobias Bradford）的《Dog》（2024）則將這種重複的、幽靈般的存在狀態，以令人不安的方式展現出來。一隻健壯的動力狗在械式睡眠中抽搐，其動作與我們強迫性的日常節奏相呼應。它視覺化展現出「像狗一樣工作」的精神，同時喚起動物在睡眠時，那種既脆弱又詭異的狀態，模糊了休息和死亡之間的界線，完美隱喻失眠者私密且無法逃脫的掙扎。

認識我的睡眠習慣：治療室

我發現，除非經過臨床診斷確認，否則睡眠情況主要受到外在因素影響。但認識這一點和採取行動是兩回事。多年來，我在理智上理解問題，但仍然受困於這個循環之中。諷刺的是，當我下定決心要正視睡眠品質時，我發現自己竟然是被造成我失眠的資本主義思維所激發——我需要如預期般的好好表現。這種觀念無可避免地深深印在我的腦海中。因此，我制定了一套規則，一個我（試著）遵循的嚴格制度：下午 4 點後不飲用咖啡；不打盹，如果必要，只能在下午 4 點前且不超過 45 分鐘；晚上 11 點上床睡覺，早上 6 點半起床；定期運動以增強耐力——這個清單還在繼續。這些沒有強制約束力的規則形式化了我多年來嘗試解決困境的掙扎。

我將這種覺悟視為對現實的接受：認識到問題，並嘗試解決它。這是一個過渡階段，可以被看作是一種治療，一個暫時卻嚴厲、幾乎殘酷的過程，就像去診所一樣。這種治療是一個理解並重新學習睡眠行為的平台，它直接啟發了這個化身為睡眠診療室的房間，在這裡，關懷和專注力是解決睡眠不足問題的關鍵。這個怪異、孤立的過渡空間邀請你想像身為病患的狀態。坐在醫療扶手椅上，你將體驗三件設置在低位的錄像作品。這段不受打擾的旅程旨在提升正念，引導你思考那些擾亂我們休息的科技和節奏。

李侑珍（Yoojin Lee）的《Artificial Stars》（2018）追溯了光、能見度和活動之間的相互依存關係。將數碼時間性與人造光的歷史並置，指出了在一個沒有停頓的世界中，強加的節奏如何破壞睡眠。相較之下，繆玥愷（Cleo Miao）的《In the Wudang Mountains》（2020）則呈現睡眠崩潰的私密畫面。在她位於波士頓的公寓中，當房東將屋頂完全拆除時，漏水的屋頂升級為一個活生生的殘酷實驗。庇護所的破壞引發了一種如夢似幻的狀態，模糊了清醒和睡眠之間的界限。作為回應，繆玥愷制定了自己的處方：從一本小冊子中學習功夫，並形成有紀律的儀式。通過運動創造秩序的這種行為，成為她重新構建破碎日常節奏的個人藥方。

詹姆斯·拉斐爾·塔布希（James Raphael Tabbush）的《Long Night (Beryl, Speak)》（2025）是治療三部曲的最後一部，直接踏入失眠的認知混亂之中。一個木偶在床上翻來覆去，徘徊於無生氣與生命力之間，象徵身體疲憊與思維過度活躍之間的拉鋸戰。它的聲音是潛意識裡一連串的雜音，在影片中顯現

為光束、難以理解的情緒和反覆出現的耳蟲現象。作品巧妙地展現出由焦慮所造成的心理效應，而非其根源，生動地診斷人們的內在，以及為尋求安寧所需穿越的心靈風景。

「治療室」內的三段錄像作品如同一個有序的診斷過程，從宏觀到微觀，層層剖析失眠的結構。三段作品共同構成了一幅完整的治療三部曲。這個精心策劃的過程引導「病患」由理解病症的宏觀背景，到認識其對自身的影響，最後直面內在的真實。穿越「治療室」的旅程是一個向前推進的過程，為觀眾進入最後的空間——「睡眠之境」——所預期帶來的釋放與休息做好準備。

最終目的地：睡眠之境

我幾乎嘗試過「各種方法」來入睡。透過追蹤我的睡眠，我發現睡七小時和九小時的感覺有明顯差別，我也發現到女性通常需要更多睡眠來維持記憶功能。這個認知為我注入新的力量。雖然不算完美的成功故事，但我不再因睡眠感到恐慌。失眠現在成為一個信號，提醒我清醒生活中需要關注的地方。這段啟發性的旅程讓我更加深入地了解自己。

這個項目專注於「睡眠」這個行為——一個我們無法逃避的基本狀態。我們被迫暫停現實，進入「睡眠之境」，一個時間被延展的地方。這個最終目的地是一個蘊含潛在解決方案的空間。這裡的作品既具有冥想和治癒性，又充滿自省意識。它們構成了一個探索休息可能性的光譜，每一件作品都在探討一種「回歸睡眠」的方法。

艾麗莎·賈爾迪娜·帕帕（Elisa Giardina Papa）的《Labor of Sleep, Have you been able to change your habits??》（2018）體現了治療的功能。這部為期九天的錄像練習，模仿自我提升應用程式，作為一個引導儀式來重新調整身體的節奏。批判的線索交織在這個框架中，作品帶有自省意識，檢視了這些意圖讓我們休息的工具，事實上也成為量化睡眠的系統的一部分；同時認知到，數碼設備既是造成我們不安的原因，也是提供解決方案的矛盾存在。

TCOY 的《Fruityloop》（2025）將私人聖殿轉化為一個冥想裝置。靈感來自汽車行駛時催眠般的片刻平靜——這是他唯一可靠的入睡途徑——作品重現了這種感官觸發點。一段夜間旅程的影片以汽車後視鏡播放，有規律的移動催眠著大腦。另一邊，被破碎貼紙干擾的鏡牆承載著空虛，那些「空洞」的部分象徵著心靈在清除雜念的過程。它們共同構建出一個脆弱的睡眠架構，描繪出內在自我因外部的單調乏味而逐漸平靜下來的共鳴時刻。

余林穗的《Only through repetition, through only repetition》（2025）則引入類比的規律訓練。她使用嬰兒音樂鈴——一個有時會過度刺激而非安撫的物件——來探索日常習慣的矛盾。作品探討睡眠是一項需要通過日常練習才能掌握的技能。透過一個僅在觀眾存在時才會啟動的動作感應器，將「靜止」定義為紀律，並提出我們能通過掌握與科技的關係來與之共存。

在「睡眠之境」，重返睡眠並非依靠單一的解決方案，而是一系列的可能性所組成：數碼化儀式、感官的觸發，以及通過自律練習來放下執著。因此，在「睡眠之境」的寧靜中，對解決方案的瘋狂追尋，終將讓位於更深刻的理解。

穿越這些房間的旅程——從混亂到治療，再到最後的沉思——並非以完美的催眠曲為終點，而是以達致更為寧靜的心靈為目的。這個旅程並非獲得睡眠的保證，而是能夠平靜地面對失眠，不再驚慌失措。「凌晨三點的至暗時刻」是我尋覓那份脆弱的平靜時所依循的地圖，是認知自我掙扎的邀請，也是邁向深沉寂靜睡眠的第一步。

祝福你 一夜好眠

前失眠者

梁以勤 Alberta Leung ♥

Supported by



The Hong Kong Arts Development Council supports freedom of artistic expression. The views and opinions expressed in this project do not represent the stand of the Council.