



正念養成記： 《感恩的魔法：打開祝福之門》 主題書展的策展紀錄

蔡德宏

成功大學圖書館推廣服務組

壹、「吸引力法則」的加分項「感恩」

「吸引力法則（The Law of Attraction）」是一個概念，它可以藉由正面態度、思想，告訴自己一定會成功，並會在過程中不斷創造機會、遇見貴人、把握機會，最後達成目標。

教宗方濟各說：「如果我們是感恩的人，世界也會變得更好，即使我們只有些微的感恩，也足以在世界上傳遞希望。」

2024年時值感恩節之際，國立成功大學圖書館（以下簡稱本館）繼「好夢」校慶書展，接續推出「感恩的魔法：打開祝福之門」主題書展系列活動（以下簡稱感恩展），期藉由實踐感恩，提升人們的幸福感和生活滿足感、改善生理和心理健康、減少負面情緒的出現，以更有效地面對壓力困境、降低抑鬱感，並改善或建立新的友好關係等。

誠如開頭所述，「吸引力法則」在各大身心靈領域裡具有舉足輕重的地位，透過對宇宙下正確的訂單，正確的許願與祈禱，並且全然地相信自己走在通往這份願望的路上，宇宙就能幫你實現。在很多相關書籍中，不難看見書中要大家許願的方式盡可能不要出現負



面的詞語，比如說：「我不要生病」就是屬於不正確的願望，可以許：「我希望身體健康、運作正常且精力充沛」。兩者看似一樣的結局但實則大有不同；也盡可能不要許：「身邊都不要出現小人」，而是要許：「希望身邊充滿我愛的人」。兩者的差異很明確顯示許願者的出發點是積極或是消極，而這個過程，也不乏有書籍提到養成一個習慣需要21天，如果可以在每天晚上睡前或洗澡後，透過靜心與寫下感恩日記，能幫助自己更快顯化（manifest）¹。

「感恩」是匯聚正念的加分項，透過看見自己收獲什麼，減少去關注自己失去什麼，更會讓人感到內心豐盛與富饒，從而幫助自己在「吸引力法則」中更快達成自己心裡所想得到的。因此，本館所推行的感恩展，正是希望在歲末年終，大家可以懷著感恩的心，回顧2024年一整年來的好好壞壞，能夠在正向的期許中迎接新的一年。

貳、視覺的「吸引力法則」：談感恩展的策展概念

感恩展與校慶的好夢展展期部分重疊，好夢展於114年11月4日開展，而感恩展則是在12月2日開展，且因為好夢展頗受好評而延長，剛好跟感恩展的撤展時間相近。因此，筆者在策劃感恩展時，特地沿用好夢展的吉祥物們，並賦予新意象（圖一），出現在主視覺海報上的角色們，是未出現在好夢展海報上的角色，並且搭配感恩節讓他們加入感恩節新夥伴——火雞，牠是節日限定的新角色，較特別的是筆者安排這些角色以「醒來」的姿態重現於讀者眼前，在好夢展裡面「睡著」的動物們，都在這個展裡醒來，象徵一夜好眠後獲得新生的勇氣與希望。

筆者在第一時間思考「感恩」兩字時，腦海裡出現了黃澄澄的顏色。首先，黃色是代表陽光、明亮、希望的暖色調，黃色又與微笑的符號常連結，進而再從黃色有關的事物裡進行聯想，因為一年到了尾聲，感覺應該是要收穫滿滿、碩果纍纍，筆者想到的是蜜蜂採蜜的辛勤與甜美，因此，在整體的視覺裡，筆者以「微笑的眼淚」象徵感恩，感動時人的情緒會激動落淚，這種微笑的眼淚在筆者的世界裡是蜂蜜的金黃色。因此，在設計發想時，用感恩的魔法圍繞在中間主視覺的那一滴眼淚（蜂蜜）中，再配合許多動物與其互動，為整體視覺帶來活潑與生機。而海報底下有一扇門，門裡走出剛睡醒的熊與火雞打招

1 顯化是一種喚醒潛能的方式，其背後的原理是正向心理學的內化過程，奠基於一個人與自我的對話，以及思考方式的改變。

呼，也象徵著希望困在失眠、人際關係裡的人們，都可以透過這個書展找到一扇門，走出後，新的關係與生命將會重新為讀者的世界帶來不同的色彩。



圖一 「感恩的魔法：打開祝福之門」主題書展海報設計（蔡德宏設計，2024）

參、下金雨的魔法教堂：展場設計的秘密

在展場設計階段，筆者思考的是如何讓展場的範圍被明確看見，因為展覽所在展牆區是在一個開放式的空間裡，而範圍之大，讓人無法特別有意識地知道自己正處於某一個展場裡，於是筆者仔細評估之後，決定用一種另類的組合方式來將展場包圍（圖二）。

使用的策展手法是將本館原有的展示櫃疊起來變成柱子，然後再請廠商雷射切割保麗龍做成拱門的形狀，最後再以大圖輸出展板將整體包起來變成一個教堂的大門（祝福之門），而旁邊的圍牆使用的是可隨意拉展至500公分的風琴展示架2座，在拱門的兩側拉成半弧形的樣子，並在展示架上放上本館推薦的館藏與可愛動物角色立牌，透過半開放的空間，在不妨礙通行原則下，勾勒出展場的邊界。而展場的天花板，採用雷射切割後貼霧金膜的雨滴狀壓克力片，利用魚線的隱藏性，正如雨滴從天空滴下來。同時，滴在拱門上的雨滴，馬上又幻化成甜蜜可口的蜂蜜，貫徹筆者想在視覺上給予甜甜蜂蜜的意象，而整體也運用當代的白色來象徵神聖感，呈現筆者想要打造的教堂氛圍。

展示牆上擺放的是本館關於感恩、正念、減壓、放鬆的館藏書籍，希望讀者透過閱讀館藏獲得更多的正能量。在某些角落，透過洞洞板的特性，把展場裡主要的吉祥物擺上，更顯童趣（圖三）；展場裡大面互動玻璃牆面，一部分作為完整版（所有動物版）的視覺牆，另一區則是邀請大家寫下感恩的一句話（圖四）。



圖二 「感恩的魔法：打開祝福之門」主題書展正面照片（羅靜純攝，2024）



圖三 展場主視覺背板（羅靜純攝，2024）



圖四 寫下感恩的一句話互動玻璃（蔡德宏攝，2024）

肆、結語

感恩展正如大餐後的一份小甜點，也是一年到了尾聲送給自己也給別人祝福的最佳契機，希望讀者們從穿過那扇門的儀式感，讓自己有勇氣告別過去、邁向新生。書展的呈現，可以直接將書擺上展牆，無須靠什麼視覺來吸引讀者，但是我們選擇在細節處更加用心與深化，希望每一本在圖書館裡的書，都能夠被細心呵護、被溫柔以待，藝術是一個很好進入人心的領域，透過視覺設計的加值，讓前後兩個展場各自獨立又互相呼應。另外，在感恩展這個特別的主題書展中，有項特別的禮物——感恩札記（圖五）。



圖五 感恩札記合圖（蔡德宏攝，2025）

這本札記是本館的歲末獻禮，在視覺上運用了更深的黃來作為深度感恩的象徵，亮面的處理讓這本感恩日記有防潑水的效果，中間鏤空的「Grateful」是以非常粗的英文粗體設計，鏤空處可以在封面頁自行換上想要放的照片、以讓整本護照充滿個人的專屬感，可以自己決定要什麼樣的封面；內頁的設計巧思在於一年有52個禮拜，特地設計52頁，在每週讀一本好書的前題下，精選52冊本館蒐藏之感恩、感謝館藏圖書，再配合將每隻動物依序嵌入頁面的右下角，邀請讀者啟動年度挑戰，一週讀一本與感恩有關的書。我們相信，在這樣的練習下，每一個收到感恩札記的讀者都能夠從中更坦然的面對過去，更珍惜自己所擁有，才能更好的展望未來。