

<<Inner Bar 心之鎖向>>畢業展覽成果報告書

組員：陳凱琳 劉湘伶 賴奕泓 陳俊秀



一、計畫緣起與目標

(一) 計畫緣起

在人際關係與親密關係中，每個人都有不同的情感需求與互動方式。有些人容易擔心被拋下，有些人在關係靠近時會感到壓力，也有人能較穩定地表達需求、建立信任。這些看似個人化的情緒反應，其實與心理學中的「依戀理論」有密切關係。

然而，依戀理論在一般大眾的印象中，經常停留在心理測驗、人格分類或社群媒體上的簡短標籤。當人們得知自己屬於焦慮型、迴避型、安全型或混亂型依戀後，可能只記住類型名稱，卻不一定真正理解這些反應形成的原因，也不知道該如何在關係中進一步調整。

因此，本團隊以「酒吧」作為展覽的主要情境，發展出「Inner Bar」畢業製作。酒吧是一個讓人暫時卸下防備、傾聽故事與整理情緒的空間；而「Inner」則象徵人的內在世界。我們希望觀眾走進展場時，不只是參觀一場心理學知識展，而是像走進自己內心的一間酒吧，透過不同的互動體驗，重新觀看自己在關係中的需求、習慣與恐懼。

本展並非要將觀眾固定分類，或以依戀類型判斷一個人的好壞，而是希望透過較輕鬆、生活化且具有情境感的方式，降低心理學知識的理解門檻，讓觀眾認識自己的關係模式，也理解每一種依戀反應背後可能存在的情感需求。

（二）計畫目標

本計畫主要目標如下：

1. 推廣依戀理論相關知識

將心理學理論轉化為容易理解的展覽內容，使觀眾認識安全型、焦慮型、迴避型及混亂型依戀的特徵。

2. 提升觀眾的自我覺察能力

透過心理測驗、情境文字、互動裝置與展覽敘事，引導觀眾觀察自己在人際及親密關係中的情緒與行為模式。

3. 減少對依戀類型的標籤化

強調依戀類型並非永久不變的人格判決，也不代表個人的優劣，而是一種理解關係經驗與情感需求的參考方式。

4. 建立心理學與空間設計的跨領域體驗

結合心理學、視覺設計、空間設計、文案創作與互動體驗，使抽象理論能透過具體情境被感受。

5. 提供觀眾反思與改變的方向

除了介紹各類型可能遇到的困難，也提出具體的練習與建議，協助觀眾逐步建立較穩定、健康的關係模式。

二、實施內容與方式

（一）主題概念

「Inner Bar」將人的內心比喻為一間酒吧。每位進入展場的觀眾，都是前來點一杯屬於自己情緒飲品的客人；展覽中的不同依戀類型，則像是四種具有不同風味、香氣與後勁的調酒。

有些情緒入口甜美，後來卻留下強烈的不安；有些看似平淡疏離，其實是在保護自己；有些味道互相衝突，反映出同時渴望靠近、又害怕受傷的狀態。團隊運用酒吧與調酒的意象，將抽象的心理狀態轉換成較具畫面感的展覽語言。

（二）前期資料蒐集

展覽製作初期，團隊針對依戀理論進行資料整理，內容包含：

1. 依戀理論的基本概念與發展背景。
2. 四種依戀類型的常見情緒與行為特徵。

3. 不同依戀類型在人際及親密關係中的互動模式。
4. 各依戀類型可能具有的優點、困難與內在需求。
5. 從非安全型依戀逐步建立安全感的方法。
6. 心理測驗的題目設計、結果說明與文字表達方式。
7. 心理學知識在展覽中可能產生的標籤化及誤用問題。

在資料整理過程中，團隊盡量避免將依戀類型描述成疾病或固定人格，而是以「傾向」、「可能」及「常見反應」等較為審慎的方式呈現。

（三）展覽內容

本展主要介紹以下四種依戀類型：

1. 安全型依戀

安全型依戀者通常能較穩定地面對親密關係，願意表達需求，也能尊重彼此的個人空間。當關係出現衝突時，較能透過溝通與協調處理問題。

展覽呈現重點包含信任、界線、溝通及穩定回應，讓觀眾理解安全型並非完全不會焦慮或受傷，而是較能在情緒出現後進行調整。

2. 焦慮型依戀

焦慮型依戀者通常重視關係，也具有高度的情感敏感度，但容易因對方回應變慢、態度改變或關係不確定而感到不安，可能反覆確認自己是否被愛。

展覽透過內心獨白及情境文字，呈現焦慮型在關係中「很想相信，卻又忍不住擔心」的矛盾狀態，並提出辨認情緒、延後衝動反應及建立自我支持等練習。

3. 迴避型依戀

迴避型依戀者通常重視自主與個人空間，在情感距離過近或面對衝突時，可能選擇沉默、轉移話題或暫時抽離。這些行為不一定代表不在乎，而可能與不習慣表達脆弱或害怕失去掌控有關。

展覽希望觀眾理解迴避並不同於冷漠，同時也提醒過度抽離可能使對方無法理解自己的需求，因此需要練習表達界線及情緒。

4. 混亂型依戀

混亂型依戀者可能同時渴望親密，又對親密感到恐懼，在靠近與推開之間反覆擺盪。當關係出現壓力時，反應可能較為矛盾，也較難預測。

展覽以衝突、拉扯及失序的視覺與文字呈現其內在狀態，但避免將其描繪為危險或負面人物，而是強調這些反應背後可能存在對受傷、背叛或失去控制的恐懼。

(四) 體驗流程

觀眾進入展場後，依序進行以下體驗：

1. 進入 Inner Bar

透過酒吧入口、燈光、招牌與空間氛圍建立情境，讓觀眾從日常展場進入象徵性的內在空間。

2. 認識依戀概念

以簡短的前導文字說明依戀理論，使觀眾先建立基本認識，避免將後續內容誤解為單純的人格測驗。

3. 進行依戀傾向測驗

觀眾依照自己在關係中的真實反應作答，初步了解目前較接近的依戀傾向。

4. 領取或對應個人結果

根據測驗結果，觀眾可前往相對應的展區，閱讀該類型的特徵、內心獨白、關係情境及改善建議。

5. 探索四種依戀類型

即使觀眾已有測驗結果，仍可閱讀其他類型的內容，以理解伴侶、朋友或家人可能具有的不同需求。

6. 進行情感反思

透過互動文字、選擇題、留言或書寫活動，讓觀眾回顧自己曾經出現的情感反應。

7. 取得練習與建議

展覽提供各依戀類型可實際執行的練習，例如表達需求、建立界線、辨認觸發點及延後情緒反應。

8. 紀念品與飲品體驗

透過貼紙、卡片、飲品意象或其他展覽商品，延伸展覽的視覺識別，也讓觀眾將展覽訊息帶回日常生活。

(五) 內容呈現方式

本展採用多元媒介呈現，包括：

- 依戀類型說明文字。
- 心理測驗與結果分析。
- 角色內心獨白及情境文案。
- 酒單、杯具與調酒意象。
- 空間裝置與燈光設計。
- 插畫、海報及視覺識別。
- 互動留言與自我反思活動。

- 展覽周邊商品。
- 社群媒體圖文及展前宣傳內容。

透過文字、圖像、空間與互動的整合，使觀眾不只是閱讀理論，也能在展覽中產生情緒上的連結。

三、行銷推廣與成效

（一）行銷策略

為提升展覽能見度並吸引目標觀眾，本團隊以社群媒體及校園宣傳作為主要推廣方式，並依照展覽主題建立一致的視覺形象。

主要行銷方式如下：

1. 社群媒體宣傳

透過 Instagram、Facebook、Threads 或其他社群平台發布展覽資訊、倒數貼文、依戀類型介紹及展場預告。

2. 議題型內容行銷

以「你是哪一種依戀類型」、「為什麼訊息沒有被回覆會感到焦慮」、「想靠近又想逃走是什麼感覺」等問題吸引觀眾關注。

3. 視覺預告與展場局部曝光

於展覽前公開部分場景、商品或調酒角色設計，在保留體驗驚喜的同時建立期待感。

4. 校園實體宣傳

張貼海報、發放宣傳小卡或邀請同學轉發，提升校內師生對展覽的認識。

5. 親友與人際網絡推廣

透過團隊成員、同學、系所及合作夥伴進行口碑宣傳。

6. 展覽紀錄與展後分享

展覽期間拍攝觀眾互動、展場畫面及作品細節，並於展後整理成果，延續專題的曝光效益。

（二）目標觀眾

本展主要目標觀眾為：

- 對心理學及人際關係議題感興趣者。
- 正在經歷戀愛、人際衝突或關係困惑的青年族群。
- 希望了解自己或伴侶互動模式者。
- 對互動展覽、空間設計及視覺藝術有興趣者。
- 校內師生、親友與一般參觀民眾。

(三) 推廣成果

本次展覽於展期內共吸引約 400 人次參觀，社群帳號累積觸及約 600+ 人次，相關貼文共獲得 20 次按讚、5 次分享及多則留言。

根據現場觀察，觀眾對心理測驗、依戀類型內心獨白及不同類型間的關係配對內容具有較高興趣。部分觀眾會在完成測驗後，主動與同行友人討論彼此的關係模式，也有人反覆閱讀其他依戀類型的內容，以理解伴侶、家人或朋友的反應。

展覽中的酒吧情境亦有效降低心理學議題的距離感。相較於傳統的文字展板，觀眾更願意停留、拍照及閱讀，並將展覽內容分享至個人社群平台。

(四) 觀眾回饋

觀眾回饋大致可整理為以下幾類：

1. 透過展覽第一次具體理解四種依戀類型的差異。
2. 認為酒吧與調酒的比喻有趣，較容易記住不同類型的特色。
3. 在閱讀內心獨白時產生共鳴，感覺自己的情緒被理解。
4. 開始重新思考過去關係中的爭執與互動方式。
5. 希望展覽能增加更多實際情境、改善方法及配對互動內容。

6. 部分觀眾會擔心測驗結果過度簡化，因此需要更清楚說明測驗僅供自我探索，而非心理診斷。
-

四、展場設計與規劃

（一）整體設計概念

展場以「夜晚的內心酒吧」作為空間主題，運用深紫色、木質色、暗色燈光及局部亮光，營造安靜、神秘且具有包覆感的氛圍。

深紫色象徵內在、情緒與不容易被直接說出口的感受；木質元素則提升酒吧空間的真實感與溫度，使觀眾不會感到過度冷漠或壓迫。燈光採局部照明，引導觀眾依照展覽動線逐步閱讀及體驗。

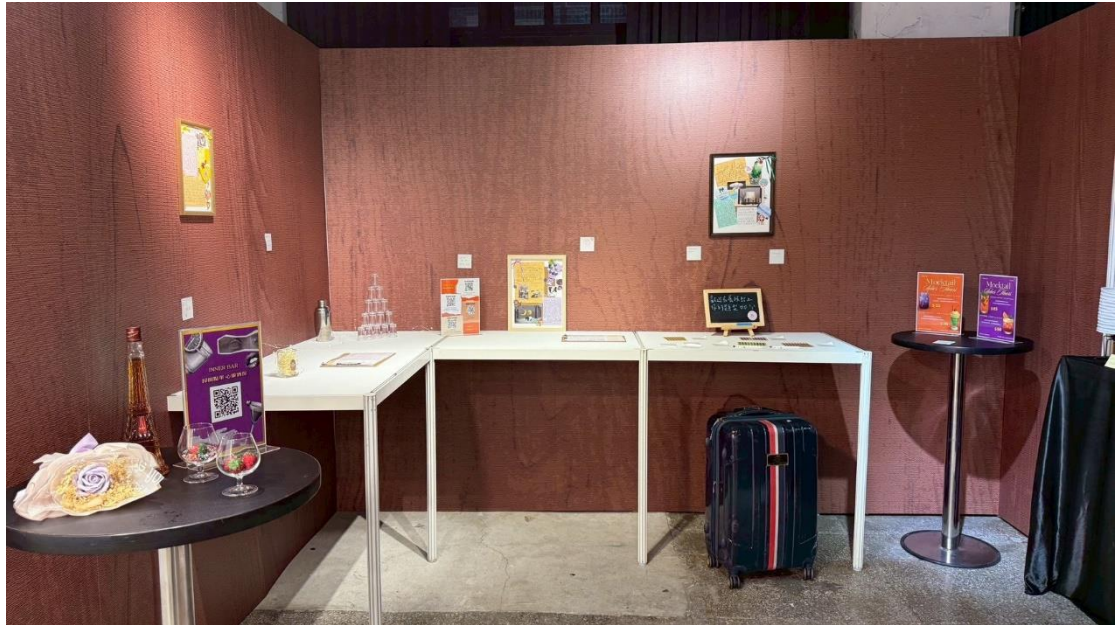
（二）空間分區

展場主要規劃為以下區域：

1. 入口與前導區

設置「Inner Bar」展覽名稱、主視覺及展覽說明，使觀眾理解酒吧空間與依戀心理之間的連結。

入口區負責建立第一印象，並提醒觀眾本展內容屬於心理教育與自我探索，不具醫療診斷功能。



2. 心理測驗區

提供依戀傾向測驗，讓觀眾依照自身經驗作答。

測驗區需保留適當的閱讀空間，避免觀眾受到他人答案影響。

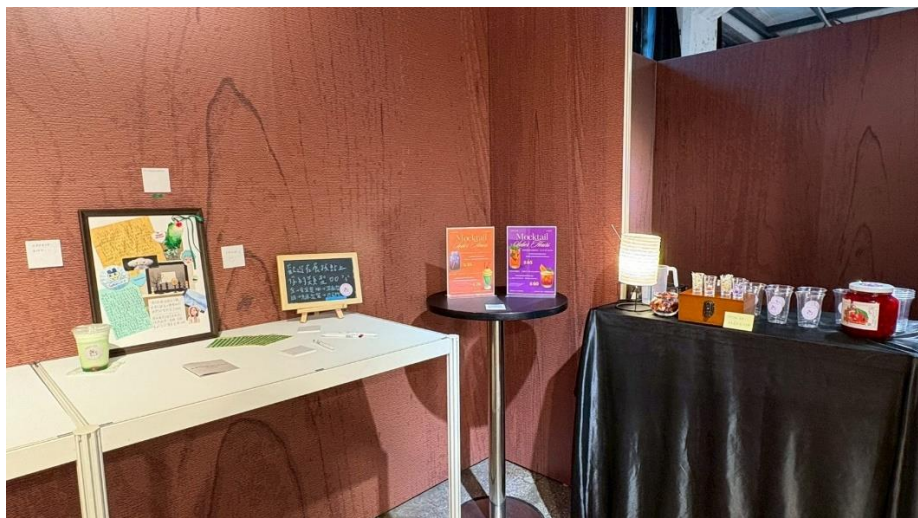


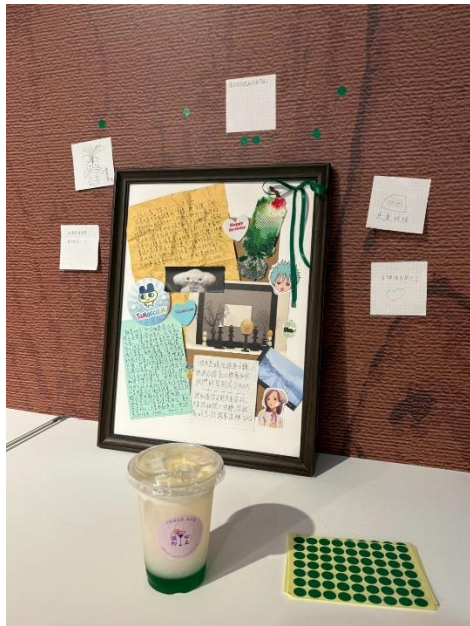
3. 四種依戀類型展區

依照安全型、焦慮型、迴避型及混亂型進行內容分區。各區以不同飲品、杯型、角色、文字語氣或視覺符號作為辨識。

展區內容包含：

- 類型基本介紹。
- 常見情緒與行為。
- 內心獨白。
- 關係中的優點。
- 可能遇到的困難。
- 與其他類型互動時可能產生的問題。
- 可執行的改善練習。
- 四個依戀類型的歌單。





4. 互動體驗區

觀眾可透過書寫、留言或貼下自己依戀類型的貼紙，成為展覽的一部分，

以及回應自己在關係中的感受。例如寫下「我最想被理解的一句話」或「下一次發生衝突時，我想先做什麼」。

此區目的不是要求觀眾公開隱私，而是提供一個整理想法的媒介，因此留言內容可由觀眾自行決定是否展示。

5. 吧台區

提供對應四種依戀類型的飲料，組員與觀眾互動的場域，可以討論剛剛驗結果，也可以分享自身經驗，一邊喝飲料。



6. 拍照與離場區

設置具有展覽識別度的拍照區，鼓勵觀眾留下紀錄並分享至社群平台。離場前則提供簡短提醒，強調測驗結果並不是永久標籤，每個人都能透過覺察與練習建立更穩定的關係。

（三）動線規劃

展場動線以「認識概念—進行測驗—探索類型—自我反思—取得建議—購買飲品—離場分享」為主要順序。

規劃時考量以下原則：

1. 避免入口與出口人流互相干擾。
2. 測驗區與主要閱讀區保留適當停留空間。
3. 重要展品設置於視線高度範圍。
4. 控制文字篇幅與字級，避免觀眾產生閱讀疲勞。
5. 透過燈光、色彩與地面或牆面指示引導觀展順序。
6. 保留輪椅及多人同行觀眾的移動空間。
7. 商品區設置於接近出口處，避免影響主要體驗動線。

（四）材質與視覺規劃

展場使用的主要材質與元素包含：

- 木紋輸出或木質結構。
- 深紫色展板與牆面。
- 酒杯、瓶身及調酒器具意象。
- 暖色或局部聚光照明。
- 像素風格或角色化的視覺圖像。
- 展覽主視覺、指示牌與說明文字。
- 可重複使用或拆卸的展示結構。

整體視覺維持一致的色彩與字體系統，使展板、商品、社群宣傳及實體空間具有完整的品牌辨識度。

五、經費運用情形

本計畫經費主要運用於展場製作、印刷輸出、互動材料、宣傳及商品打樣等項目。團隊在製作過程中以符合展覽品質、控制預算及材料可再利用為原則進行採購。

（一）經費支出概況

項目	內容說明	預估 / 實際金額
互動體驗材料	紙張、卡片、留言工具及文具	NT\$500
展示道具	杯具、瓶罐、吧台裝飾及情境物件	NT\$2000
商品製作	貼紙、卡片、杯墊、拼豆或其他周邊	NT\$2000
飲料製作	杯子、提袋、飲料原料	NT\$6000
運輸及施工	材料運送、車資、進撤場相關支出	NT\$1000
雜支與備用金	臨時補充材料及設備維修	NT\$600
總計		NT\$12100

(二) 經費管理方式

1. 製作前先列出必要支出及可調整支出，避免因臨時採購超出預算。
2. 由固定成員彙整發票、收據及付款紀錄。
3. 採購前進行價格比較，優先選擇符合需求且具有成本效益的材料。
4. 可重複使用的設備以租借、借用或回收再製方式處理。
5. 商品先以小量打樣確認色彩與品質，再決定正式製作數量。
6. 保留部分經費作為施工、損耗及臨時狀況的備用金。

（三）經費運用檢討

本次經費主要集中於展場視覺輸出及空間建置，確實提升了展覽完成度。但部分材料在施工過程中出現尺寸調整、重新輸出或重複購買的情況，增加了額外支出。

未來若再次執行類似展覽，應提前完成一比一尺寸確認，並建立更完整的材料清單、採購時程及備品數量，以降低臨時修改所造成的成本。

六、成果效益與檢討

（一）成果效益

1. 心理學知識的生活化轉譯

本展成功將依戀理論由抽象的心理學概念，轉換成酒吧、調酒、角色與情境故事。觀眾不需要具備心理學背景，也能理解不同依戀傾向的基本差異。

2. 提升觀眾的自我覺察

不少觀眾在測驗及閱讀過程中，能辨認自己在關係中的不安、逃避或矛盾反應。部分觀眾亦開始思考，過去認為是「個性不好」的行為，可能與安全感、溝通習慣及過往經驗有關。

3. 促進人際對話

展覽提供較中性的討論工具，使觀眾能以依戀類型作為開場，與朋友或伴侶討論彼此的需求。這類討論不一定能立即解決關係問題，但有助於降低指責，增加理解。

4. 建立跨領域整合能力

團隊在製作過程中整合了心理學研究、文字創作、視覺設計、空間規劃、商品製作、社群行銷及現場執行等能力，累積完整的專案製作經驗。

5. 建立完整的展覽識別

本展從名稱、標誌、色彩、字體、展場、角色到商品，建立一致的視覺系統，使「Inner Bar」不只是單次展覽，也具有持續發展為心理議題品牌、工作坊或巡迴展覽的可能性。

（二）執行過程中的問題

1. 心理學內容的準確性與趣味性需要平衡

展覽必須使用容易理解的語言，但過度簡化可能使觀眾將依戀類型視為固定標籤。團隊在文案製作中，需要反覆調整文字，避免為了增加趣味而造成誤解。

2. 展場文字量較多

依戀理論涉及心理特徵、情境、優缺點及改善方法，若全部以文字呈現，容易造成觀眾閱讀負擔。部分觀眾會選擇只閱讀與自己測驗結果相符的區域，較少完整觀看其他類型。

3. 測驗結果可能被過度解讀

部分觀眾容易將一次測驗結果視為確定答案，甚至直接用類型評價自己或他人。因此，展場需要更明確提醒觀眾，依戀傾向會受到對象、情境及生命經驗影響，測驗也不能取代專業心理評估。

4. 製作時程較為集中

展覽後期同時進行展板輸出、商品製作、空間施工與宣傳，造成團隊工作量集中，也壓縮了測試及修正時間。

5. 現場人流與閱讀節奏不易控制

當觀眾集中於測驗區或熱門展區時，可能產生等候或阻塞。部分互動內容也需要工作人員進行說明，增加現場人力負擔。

（三）改善方向

1. 增加圖像、漫畫及具體情境，減少長篇文字。
2. 將展覽內容分為「快速認識」與「深入閱讀」兩個層次。

3. 在測驗前後加入更清楚的非診斷聲明。
 4. 增加不同依戀類型之間的互動案例，避免觀眾只關注自己的類型。
 5. 提供更具體的溝通句型及練習卡，讓觀眾能將展覽內容帶入生活。
 6. 增設線上版測驗或數位延伸內容，延長展覽影響力。
 7. 提前完成展場模型與一比一測試，改善動線及文字可讀性。
 8. 建立明確的工作排程與驗收日期，避免工作集中於展覽前夕。
 9. 蒐集更有系統的觀眾問卷，作為後續成效評估依據。
 10. 若未來有足夠資源，可邀請心理相關專業人士協助內容審閱或舉辦講座。
-

七、團隊分工介紹

本計畫由團隊成員共同討論主題與展覽方向，再依照個人專長進行分工。各項工作雖有主要負責人，但在設計確認、施工及展覽執行階段，仍由全體成員共同協作。

（一）分工表

成員	主要負責內容
陳凱琳	專案統籌、進度管理、對外聯繫及成果彙整 心理學資料蒐集、依戀類型研究及內容審核 展覽文案、內心獨白及說明文字
劉湘伶	展覽文案、內心獨白、測驗網站架設及說明文字 心理學資料蒐集、依戀類型研究 商品設計、打樣、製作聯繫及現場銷售
陳俊秀	主視覺、平面設計、展板排版 展覽品製作及社群經營
賴奕泓	心理學資料蒐集、依戀類型研究及內容審核 空間設計、展場動線、材料規劃及施工執行
全體成員	概念討論、進撤場、展覽導覽、現場維護及展後整理

(二) 團隊合作方式

團隊透過定期會議確認進度，依照研究、設計、製作、宣傳及展覽執行等階段分配工作。重要設計與文案由團隊共同確認，避免不同區域出現風格或資訊不一致的情況。

在展覽製作後期，團隊依照現場需求彈性調整分工，包括協助施工、補充材料、測試燈光、確認展板位置及整理商品。展覽期間則安排輪班，負責觀眾引導、作品說明、秩序維護、商品管理及現場紀錄。

（三）團隊合作檢討

本次團隊合作的優點為成員專長多元，能從心理內容、視覺、空間及行銷等不同面向完成展覽。然而，部分工作項目之間具有高度關聯，若前一階段延誤，容易影響後續排版、輸出及施工。

未來應在專案初期建立更明確的工作流程、檔案命名規則及版本管理方式，並設定各階段的內部截止日期。重要任務也應安排協作或備援人員，避免工作過度集中於單一成員。

八、組員心得

陳凱琳

其實這是一次逆天改命的機會對我來說，我本來只是一個厭倦了特教系的學生，來到了文創系雙主修之後，每一位老師、每一位同學都給了我全新的體驗。

我算是這組唯一從頭到尾都留著的存在，從一開始分組的時候，懵懵懂懂的自己，到一步一步帶領組員們，一起去思考去轉換我們的主題；山道猴子的 ip 影片不是不好，就是有一些爭議，也沒辦法涵蓋所有的看展的喜好，因為別組都有與匠人訪問、有文化田野調查，我也覺得我們不能就只是很空泛的一個展場，我就選擇了依戀理論這個最近在各大社群媒體都被官方討論，一定能引起共鳴的主題說起。

當然在分組中難免會有爭吵、會有組內組外的排列組合，但都不影響我們想要好好把這個主題做好的決心，雖然理想很豐滿，但其實這次的展覽成果和原先預期有些落差。

我們原本認為六月初天氣炎熱，酒吧與飲料的主題應該能吸引不少觀眾，沒想到展期連續下了四天雨，使整體人流受到影響。不過，在一次次與陌生觀眾互動的過程中，我也逐漸學會如何在短時間內清楚介紹作品理念。

其中，令我印象最深刻的是一對來自中國大陸的情侶。他們在展場停留許久，並為每一種依戀類型留下內容完整的便利貼建議，讓我看見觀眾從不了解到認真投入的過程。現場也有日本觀眾，我嘗試以日文介紹依戀理論，雖然感覺這項概念在日本並不普及，卻成為一次難得的跨文化交流。

此外，我們原先擔心展場燈光不足以營造酒吧氣氛，最後卻意外發現，這個空間不只呈現出視覺上的酒吧感，也讓組員與朋友們更願意敞開心房、聊天並認識彼此。這份真實的人際連結，也成為展覽最意外且珍貴的成果。

最後特別感謝畢製的四位指導教授：

維元教授、承毅教授、盈樺教授和政達教授，

沒有老師們的教導就沒有這麼精彩的展覽！

還有在出事故時一直挺我的組員們與親朋好友們 你們超 carry 愛你們!!!

劉湘伶

畢製終於結束了，說實話，現在心裡隱隱有種空虛感。回想這段過程，我原本真的很討厭評圖，覺得煩透了；我負責的部分，為了做網站，幾十個小時瘋狂 debug，甚至一度懷疑自己是不是讀錯系、變成資工系的。但直到展覽開幕的那一刻，發現一切都值得了！看到好多人誇獎網站做得很精準、很棒，真的超有成就感。雖然展場佈置上有些美中不足，畢竟我們不是走頂尖美宣路線的，總覺得可以再更好，但沒關係，至少有 70-80% 的觀眾覺得新穎且有趣，這樣就夠了。

謝謝我的組員們和陳凱琳。雖然大家的貢獻度不太一樣，共事時偶爾也會有不爽的時候，但幸好最後大家都玩得很開心（除了凱琳不幸被工人砸到頭以外）。大家都很棒！這次最酷的是還交到了一個國外的朋友、交換了聯絡方

式，展覽真的有一種魔力，能把人與人聚集在一起，建立許多美好的連結。走到最後，留下來的真的都只有快樂的回憶——喔對了，除了某個禿頭工人，看到凱琳被展燈砸到竟然還在笑，想起來還是讓我非常氣憤之外，其他一切都是很棒的經歷。

最後，更要謝謝維元、承毅、朱朱、政達，以及所有協助過我們的教授和老師，你們都是我人生中重要的養分與經歷。還有，最感謝我爸媽在金錢上的大力贊助，讓我能毫無顧忌地和同伴們完成這個作品。

陳俊秀

從大三下開始的畢製工作坊課程，到這學期在松菸辦了畢業展覽，我覺得非常辛苦，偶爾上課時或每一次的評圖、報告也會感到疲勞或厭倦，在這三學期裡我經歷過爭吵，到離開原組別並來到現在這組，對於相處磨合及表達分工方面，我成長了不少，在這次的策展與籌備過程中也有了新的嘗試，即便知道自己不擅長美感、勞作或飲食製作領域，但還是盡力生產 IG 貼文、努力做拼豆、在展覽期間也調了不少杯飲料給客人，發現這些其實沒有想像中困難。這次的畢業展十分難忘，與觀眾互動交流，介紹主題概念都相當有趣，甚至遇到了幾位外國人，有點吃力但也算是順利用英語幫他們導覽了，辦了四天下來，我也獲得了滿滿的成就感！

很開心能夠和現在的組員們一起共事，沒發生過任何吵架相當難得，雖然有時候會怕自己貢獻不多而有一點點焦慮、展務組佈達事情方面或一些小事不太愉

快(是小事，所以也忘了)，謝謝觀眾們的回饋，大多數都是正向的，也讓人更有自信，更謝謝畢製的四位指導教授:維元導師、承毅、朱朱和政達，有老師們的協助與教導讓我們能辦出這麼精彩的展覽!

賴奕泓

畢展結束了，這一年半以來非常感謝老師和同學的照顧。記得原本應屆時我明明也有做該做的事，但卻莫名其妙被踢出小組，但我也不希望麻煩到其他組別同學，所以後來只好重修，告訴自己也許是上天的安排。後來我發現果然是這樣，記得剛開始修畢製工作坊時剛進入活動公司工作，常常是蠟燭兩頭燒，也常常問自己為什麼被困在這個地方？事實上一直到畢展前都這樣想，剛從台中演出回來，覺得整個人被掏空又要接續畢展的最後一週。加上天氣剛好很炎熱，其實一直都處在很憂鬱的狀態。但是從進場那天起，看到這些年紀比我小的同學們眼神中的純粹，想把事情做好的那種純粹，好像讓我想起了當年還沒被社會荼毒的自己。所以那幾天我其實都沒什麼睡覺，因為我也被那樣的純粹感染，找回了一開始那個毫無保留的自己。撤場時發生了一些意外，讓我的情緒其實有點低落，想著為什麼不是一個 happy ending 呢？不過在兩個小時後，看到大家在關心凱琳的訊息，又想到這些同學在展場時眼神中那股純粹、發光的眼神，我的淚腺不自覺地開始動了起來。我閉上眼睛，一直哭一直哭，哭了大概有三十分鐘吧，這是我印象中我第一次被感動到哭了那麼久。再次睜

開眼睛後，我的眼前是好久不見的明亮。我想謝謝這些同學，他們幫我找回了當年義無反顧的自己，也想謝謝老師對我的關心跟照顧。我想我是很幸運的，即使多繞了一大圈，多花了很多時間，但是有些事情的可貴，確實是值得這樣的一趟旅程！我受教了，謝謝大家讓我看到這麼美的場景，這件事我會記得很久很久。希望有一天我也能讓老師和同學為了我們生命中曾經的交集驕傲，更精準地說，其實不是希望，是一定。

九、附錄

心理教育聲明

本展所提供的依戀類型介紹及心理測驗，主要作為心理教育與自我探索用途，無法取代心理師、精神科醫師或其他專業人員的評估與診斷。

依戀傾向可能因不同關係對象、生活經驗及情境而產生變化，測驗結果不應作為評價、限制或指責自己與他人的依據。若觀眾在親密關係、人際互動或情緒狀態上長期感到困擾，建議尋求合格心理專業人員的協助。

結語

「Inner Bar」以酒吧作為情緒與關係的隱喻，將依戀理論轉化為可閱讀、可觀看，也能親自參與的展覽體驗。團隊希望觀眾離開展場時，帶走的不只是一個依戀類型的名稱，而是對自己多一點理解，對他人的反應多一點好奇，也更願意練習說出真正的需求。

我們無法只靠一場展覽解決所有關係問題，但可以提供一個停下來觀看自己的機會。當人們開始辨認自己的不安、沉默、靠近與逃離，改變便有了可能。

Inner Bar 不是替觀眾下定義的地方，而是一間讓每個人暫時坐下來，聽見自己內心聲音的酒吧。