

西九文化區 | Arts Impact 創研計劃 2025 ——總結報告

研究項目：《松茸樂園》—社區雜耍劇場研究計劃

公眾節目：西九家 FUN 藝術節 2026：《松茸樂園》

撰文：梁海頤



荒蕪中悄然成長，建立跨代雜耍樂園

本計劃的藝術核心與社會介入哲學，深受人類學家安清（Anna Tsing）的著作《在世界盡頭遇到松茸：論資本主義廢墟中生命的可能性》（*The Mushroom at the End of the World: On the Possibility of Life in Capitalist Ruins*）所啟發。松茸作為一種特殊的真菌，其獨特性在於無法人工培植，且往往在遭受人類破壞、看似荒蕪的廢墟環境中悄然破土而出。更重要的是，大部份菇菌在地下通過縱橫交錯、肉眼不可見的菌絲網絡相互連結、互利共生，在不干涉彼此獨立性的前提下，形成出一個高度相互連結的有機世界。

團隊將「松茸的生態學」轉譯為香港基層社區的隱喻：在狹窄、資源匱乏的劏房、蝸居等都市邊緣空間中，基層家庭、兒童與長者同樣面臨著空間擠壓與缺乏社交的問題。然而，這群基層家庭身上蘊含著如真菌般強韌的「生活韌性」（Resilience）。本項目旨在如同菌絲般在被城市忽視的角落，引導大眾在有限的資源下察覺生活的智慧與美感，建立屬於自己的社群／社交網絡。同時，本計劃汲取其精髓，將雜耍的四大核心肢體語彙——**控制（Control）、拋接（Throw & Catch）、幻象（Illusion）及平衡（Balancing）**注入香港基層家庭的日常生活中。我們摒棄既定雜耍道具，將「雜耍作為生活一部分」，以「新物質主義」為基礎，探索人與非人物件之間的活動與可能性。

研究重點：

物料轉化：日常生活最平庸、隨手可得的物件（如晾衣架、廢紙、氣球、洗衣籃），如何透過雜耍的物理軌跡被重新定義，並成功轉譯為具備劇場美感的雜耍道具？

新物質主義（New Materialism）：在現代功利社會中，人與物被異化為「使用者」與「工具」的單向關係。透過雜耍劇場，物件的物理屬性（如氣球的風阻、廢紙的重力、衣架的平衡點）如何形塑著人類的肢體感官與心靈？這種「回到物件初心」的對話對雜耍創作有何意義？

跨代連結：在數碼產品泛濫、跨代溝通面臨斷裂的社群中，社區雜耍劇場如何重構不同世代，特別是跨代之間的身體互動模式與情感網絡？

方法：

焦點小組（Focus Groups, 2025 年 8 月–12 月）：與基層街坊進行訪談，了解現狀與玩樂習慣，同時測試生活雜耍動作。

社區工作坊（Workshops, 2026 年 1 月）：舉辦氣球與日常物料雜耍工作坊，進行雜耍招式修正。

協作創作及排練（Co-Creation & Rehearsals, 2026 年 1 月–4 月）：邀請社區素人與專業藝術家展開長達數月的共同排練，將研究成果變成劇場演出。

多渠道發表（Dissemination, 2026 年 4 月）：派發實體與發佈電子版《生活雜耍小冊子》，並由學術夥伴發佈成效評估報告。

研究：

我們進行為期數月的社區研習。我們走進不同的家庭、長者社區中心與「社區客廳」，和社區朋友實驗生活雜耍技巧，來一個實體互動玩樂時間。在討論過程中，有長者分享，他們在平衡衣架時喚醒了童年玩樂記憶，例如「頂雞毛帚」、滾動鐵線等等；而小孩子放下電子產品後，對物件產生好奇。參加者回饋說，在繁忙和充斥著電子娛樂的世代，他們很享受這段難得的實體互動玩樂時間，享受到最純粹的快樂。

2025 年 8 月至 12 月【焦點小組】

在進行焦點小組前，我們先與雜耍藝術家進行三節工作坊，探索日常用品的玩法。我們利用衣架與洗衣籃等生活物件轉化為雜耍道具，探索雜耍在日常生活空間的各種可能性。同時尋找不同年代的童年玩味。

我們聯絡合適的社區組織以招募基層家庭、年齡由 6 至 12 歲的小孩及 55 至 70 歲的銀髮族作研究對象，主要合作機構包括香港基督教服務處觀塘樂 Teen 會、明愛牛頭角社區中心、香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心、「社區客廳」（主要服務劏房住戶）、仁愛堂等。



我們一共進行了五次焦點小組，重點在於測試「將日常用品轉化為雜耍道具」的概念：

- **第一節（長者和小孩）：** 測試長者及小孩利用非雜耍道具紙張和氣球，進行雜耍的可行性。即使行動不便的長者也能透過如「用白色氣球做水晶球」等活動享受玩樂。
- **第二節（長者組）：** 使用衣架作為道具。我們發現這能喚起長者的童年回憶（如頂雞毛帚、頂遮），並觸發對「長者玩樂」的關注。他們說，比起參與及觀賞其他藝術活動會想動作及形式美不美，玩雜耍時會更專注在過程中的快樂。
- **第三至五節（基層家庭）：** 聯繫了地區中心與基層家庭，從他們的**居住空間**出發進行藝術研發，並與他們一同實驗研究成果的雛型。

日期	時間	地點	人數 (長者人數)
13/08/2025	13:30 - 15:00	JTA 雜耍地攤	22 (18)
20/09/2025	11:30 - 13:00	JTA 雜耍地攤	3 (3)
18/10/2025	11:30 - 13:00	JTA 雜耍地攤	12 (8)
25/11/2025	17:00 - 18:00	土瓜灣社區客廳	7 (3)
13/12/2025	11:00 - 12:00	屯門仁愛堂	7 (2)

研發成果：

- 開發了一套利用日常用品（如衣架、氣球、紙張）進行雜耍的**教學清單（Tricks List）**，雖未正式排版，但已可用作教學。
- 成功接觸到隔代受眾（長者與小孩），彌補了平日親子互動較多而跨代互動較少的問題。

社區工作坊：

我們在 2026 年 1 月舉行了兩場免費的社區工作坊，與基層家庭一同分享研究成果，並進行輕鬆有趣的氣球和雜耍工作坊。為了讓更多合適的受眾參與，兩場工作坊都不設公開報名，並邀請曾參與焦點小組的受眾及合適的社區機構進行宣傳，主要包括明愛牛頭角中心、深水埗社區客廳、香港保護兒童會兒童及家庭服務中心（九龍城）、香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心等。

2026 年 1 月【雜耍工作坊】

在 1 月的雜耍工作坊裡，我們與社區參加者一起化身「生活觀察家」，發現日常中的雜耍可能。我們整理了焦點小組用日常用品（如衣架、氣球、紙張）開發出的「雜耍教學清單」，並在工作坊與參加者分享，為《生活雜耍小冊子》的雛型作實驗。



日期	時間	地點	人數 (長者人數)
11/1/2026	14:30 - 15:30	戲曲中心排演室 3	20 (11)

2026 年 1 月【氣球工作坊】

長幼參加者一起親手 DIY 製作屬於自己的「氣球菇菇」。DIY 過程需要細心與合力，長者發揮耐性指導小孩如何固定形狀，小孩一邊學習製作，一邊發揮創意。最後，大家拿起親手製作的菇菇，在音樂中一起舞動，將排演室變成我們的「松茸樂園」！



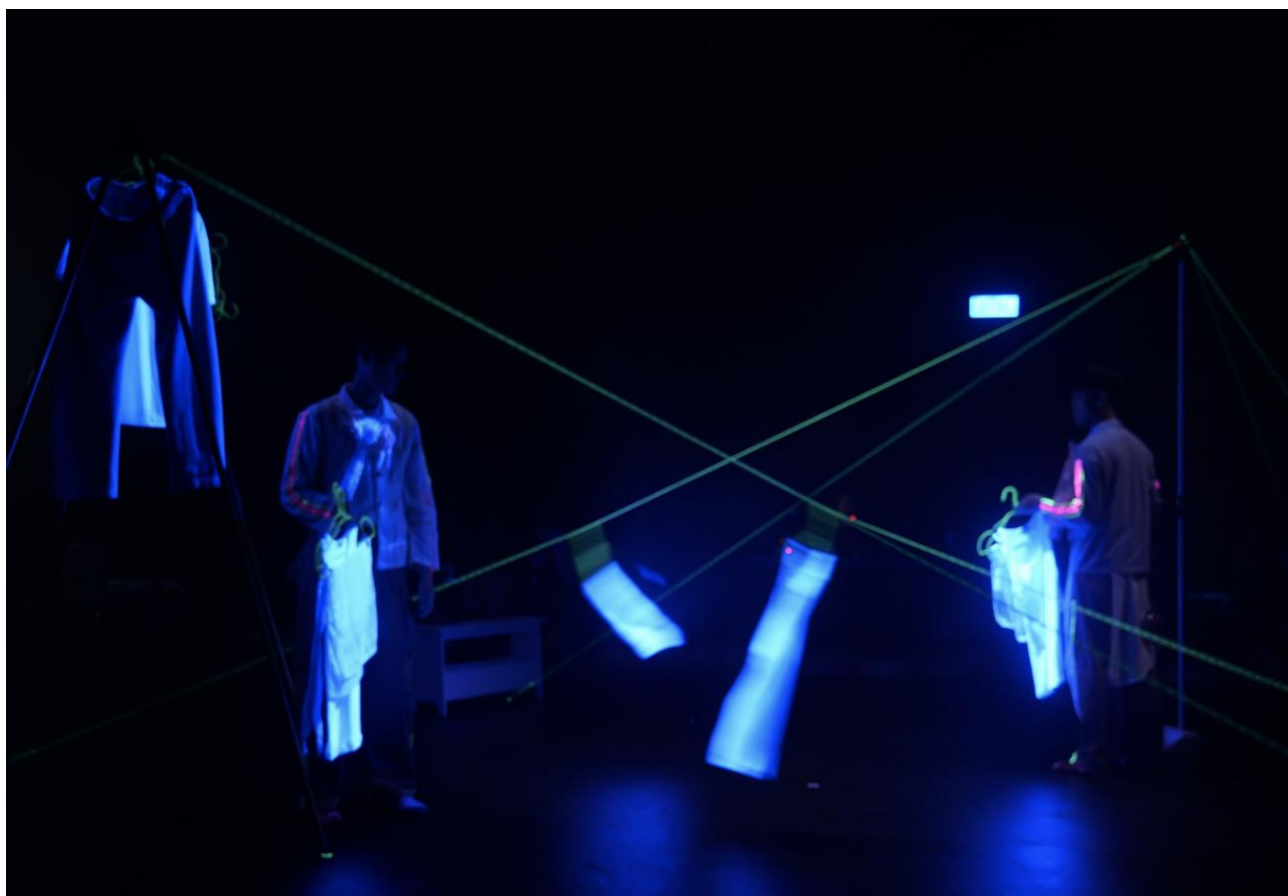
日期	時間	地點	人數 (長者人數)
11/1/2026	16:30 - 17:30	戲曲中心排演室 3	44 (8)

劇場演出：

我們於 2026 年 4 月 11 至 12 日在戲曲中心順利完成三場演出。演出結合了專業雜耍藝術家、現場音樂，以及從工作坊中邀請的社區表演者（8 至 80 歲），實現社區和觀眾參與。

日常・雜耍・藝術

「『雜耍』是什麼？什麼『不是雜耍』？」
——這是雜耍導演 Patrick 問的第一條問題。



一個人、一個道具可以發展出千百萬種玩法。在《松茸樂園》裡，我們嘗試打開雜耍道具的想像。我們邀請了本地雜耍藝術家共同研發，將生活用品改裝成雜耍道具。今次表演者們放下最熟悉的道具，重新觀察生活用具的特性，比如說物件的形態、質地等。日常物品如衣架、洗衣籃、地拖棍，在劇場中可以變成甚麼？當這些日常物件進入劇場，它們便不再只是工具，反而成為連結人與人、身體與空間的載體。



兩位表演者由生活空間開始，他們把玩着手上的日常用品，在少少的空間內試玩著不同雜耍的方式。然後在燈光音樂的帶領下，表演者引領觀眾穿梭到一片想像力無窮的空間，在這裡晾衣架變成了韃鞬、洗衣籃開始有了「生命」、垃圾剷也成了裝置的一部分。而這些縱橫交錯的晾衫繩，連繫著整個樂園。在這裏，兩位表演者盡情互動、遊樂。而一旁的音樂藝術家以不同生活用品，比如說玻璃樽、膠罐、餐具、攪拌機、廚房用具等，配以生果及電子樂器演奏，和雜耍藝術家互相呼應。



跨世代連結

舞台上除了專業表演者，還有社區演出者棠哥（60 歲以上）、邱生邱太（70 至 80 歲）、六六（8 歲）和六六媽媽。雜耍是一項長時間練習的藝術，在練習的時候，我們以日常動作開始，再和大家一起測試在工作坊發展出來的雜耍遊戲，將不同遊戲變成劇場演出，然後邀請他們成為大使，在現場帶領觀眾一起同樂。在這個過程中，我們追求的不是技巧上的完美，而是溝通過程，和一次又一次的嘗試。



攝影：Winnie Yeung@Visual Voices（相片由西九文化區管理局提供）

在排練過程中，棠哥不停為協作部分出謀獻策。因為他們最知道自己的身體狀態和實際處理不同道具的關係。邱生邱太一臉慈祥地聆聽著棠哥和六六媽媽的討論，同時加入自己的聯想，享受着和六六的相處。而在休息時間，他們也各自向大家請教雜耍技巧，在休息室同樂。而表演者們也不吝嗇，不時親身指導。看著專業雜耍人與街坊們協作，除了是「嘗試」，也是「共享」。



攝影：Winnie Yeung@Visual Voices（相片由西九文化區管理局提供）

在演出過程中的音樂，我們刻意加上人聲部分。而這些聲音是沒有語言的，我們回到聲音最原始的狀態，像是「哦～呀～哇～咦～」等。在觀看合家歡演出時，小孩不免會發出聲音，而這些聲音都是我們想融入在演出當中的。剛開始演出的時候，小孩會發出不同聲響，一開始有家長要小孩安靜，但隨著聲音藝術家的鼓勵，他們一起在場內發出聲音，投入一同享受這場屬於他們的演出。



攝影：Winnie Yeung@Visual Voices（相片由西九文化區管理局提供）

《生活雜耍小冊子》(The Everyday Juggling Pamphlet)

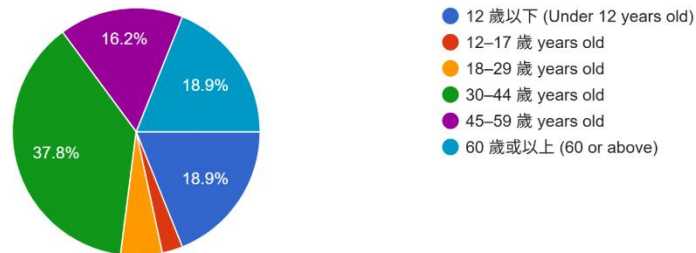
結合了焦點小組、工作坊的反饋，團隊正式編製出實體印刷版與電子版開放獲取（Open-Access）版本的[《生活雜耍小冊子》](#)，作為整個創研成果的延續。

- **實體小冊子**：設計成一本充滿童趣、插畫清晰的《生活雜耍小冊子》，用幽默的筆觸將研習所得的衣架、廢紙雜耍招式進行步驟拆解，鼓勵家庭在狹小的家中延續創意。
- **影像教學**：工具包內印有專屬 QR Code，可直接鏈結到「如果時間有限公司」官方網頁內《松茸樂園》的專頁（<https://www.iftimeslimited.com/communityarts/mushroomfantasy>）。街坊只需用手機一掃，即可觀看由專業雜耍藝術家親自錄製的動作示範短片與創意律動教學。

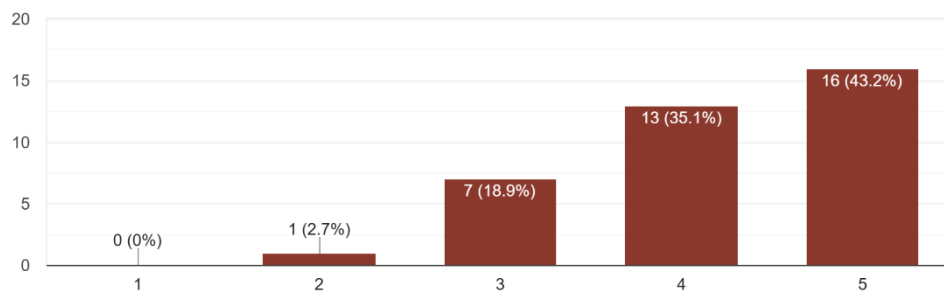
觀眾回饋：

演出後我們進行了問卷調查，由內部登記及問卷調查結果顯示，觀眾涵蓋小孩到長者，以及一家大小。他們大多都滿意我們的演出，並表示很大機會與親友參閱《生活雜耍小冊子》，參與雜耍創意遊戲及很大可能會日後參加其他社區藝術或雜耍活動。

您的年齡組別 Age group
37 responses

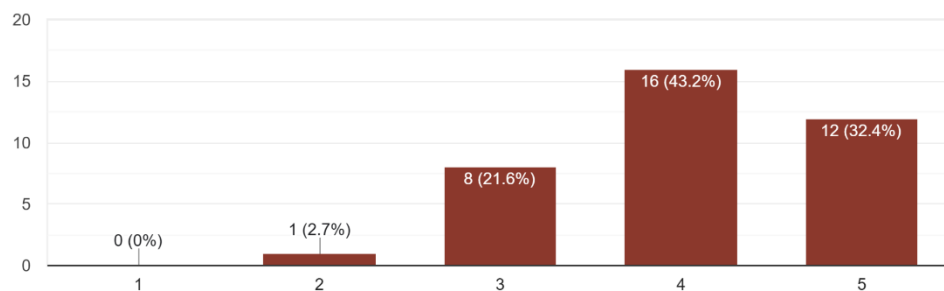


整體而言，您對《松茸樂園》的滿意程度是？ Overall, how satisfied are you with Mushroom Fantasy?
37 responses



1：非常不滿意；5：非常滿意

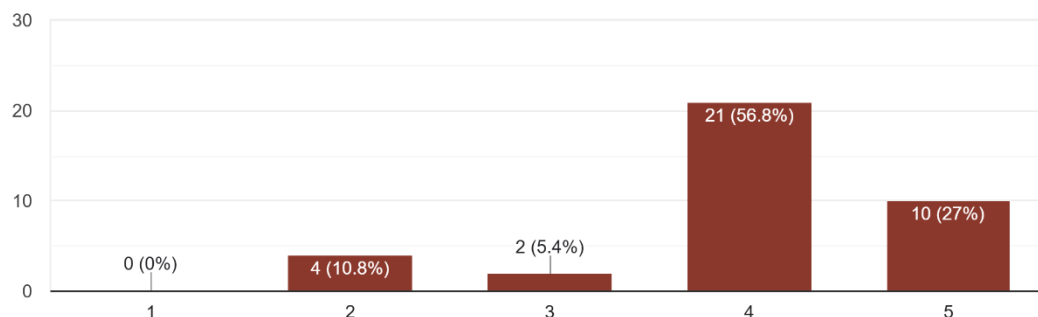
經歷這個節目後，您有多大可能會與親友參閱「生活雜耍小冊子」參與雜耍創意遊戲？ After this experience, how likely are you to try juggling or creative play again at home or with friends/family?
37 responses



1：絕不可能；5：非常有可能

經歷這個節目後，您有多大可能會日後參加其他社區藝術或雜耍活動？ After this experience, how likely are you to join other community arts or juggling activities in the future?

37 responses



1：絕不可能；5：非常有可能

另外，我們亦與部份觀眾進行錄像訪問及聊天，他們的回饋亦相當正面，表示覺得此類劇場體驗很新鮮及很有趣，很喜歡用日常用品作樂器的部份。錄像將在剪輯後發佈於《松茸樂園》專頁（<https://www.iftimeslimited.com/communityarts/mushroomfantasy>）。我們亦得到了文化研究學者周亮的關注，並為演出撰寫了觀演後評論文章，文章已在藝術當下發佈

（<https://www.artisticmoments.net/%e4%ba%ba%e6%96%87/%e5%be%9e%e6%9d%be%e8%8c%b8%e6%a8%82%e5%9c%92%e7%9c%8b%e7%a4%be%e5%8d%80%e8%a1%a8%e6%bc%94%e7%9a%84%e7%9c%9f%e5%af%a6%e5%bd%b1%e9%9f%bf%e5%8a%9b/>）。

執行挑戰與策略（Adaptive Tactics）

在實踐過程中，團隊遇到了社區藝術常見的兩大挑戰，並作出調整：

- **挑戰一：如何精準接觸基層，同時保護隱私與避免標籤？**
 - **調整策略：**在公開招募公眾參與工作坊時，我們決定**不採取**生硬的入息審查，而是改為「邀請制」。透過直接邀請深水埗、牛頭角、觀塘等地區服務基層家庭／人士的社福機構夥伴及「社區客廳」協助招募參與者，既保障了參與者的私隱，又確保能精準接觸到研究對象。
- **挑戰二：在同一個基層家庭中，極難同時招募到「家長、小孩及長者」三代齊聚參與計劃中各項活動。**
 - **調整策略：**團隊打破必須「全家總動員」的硬性框架，轉而採取「開放式長幼組合」，允許長者與兒童單獨前來，並在工作坊中將不同背景的素人重新配對。實踐證明，這種方式反而擴大了社交網絡；同時，我們鼓勵參與者將學到的雜耍帶回家中，讓未能到場的家人也能在家中共同玩樂，達到更廣泛的社群傳播效果。

為確保參加者和觀眾為基層家庭，除了公開報名（社區工作坊及演出），我們聯絡了 **21** 間服務基層家庭的核心社福機構及「社區客廳」。包括：

1. 循道衛理中心
2. 香港家庭福利會親籽薈共享親職支援中心
3. 循道衛理觀塘社會服務處
4. 明愛牛頭角社區中心
5. 恩橡基金會
6. 明愛鄭承峰長者中心
7. 香港基督教服務處觀塘樂 Teen 會
8. 仁愛堂（屯門）
9. 香港保護兒童會兒童及家庭服務中心（九龍城）
10. 啓愛共融社區中心
11. 基督教勵行會
12. 香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心

社區客廳：

深水埗社區客廳、深水埗東社區客廳、土瓜灣社區客廳、筲箕灣社區客廳、南昌社區客廳、馬頭角社區客廳、太子社區客廳、高山道社區客廳、紅磡社區客廳。

透過這些機構的直接電郵推廣（Direct Marketing）與前線派發，成功確保了三場演出的免費登記門票能讓目標草根家庭進場觀賞，當中大部分人第一次接觸雜耍及入劇場觀賞演出。

發現與反思：

物料轉化與狹小空間的生活美學

實地調查證實，絕大多數參與計劃的基層家庭居住空間極度受限（如劏房或狹窄公屋），家中乃至社區附近的公園都缺乏足夠的肢體舒展空間。這直接導致了小孩對電子產品的過度依賴與社交孤立。他們常說，這一代都很少和其他朋友有實體的遊戲玩樂。然而，當雜耍放下專業道具（如扯鈴、轉碟）時，平凡的衣架、紙張、洗衣籃反而成為他們玩樂的開始。我們引導街坊觀察「家中活動」的身體軌跡——例如將晾衫、拉筋動態，轉化為遊戲一部分。在這種「生活觀察」中，讓參與者在有限的方寸之地，開發出無限的想像力。

長者玩樂與兒時記憶

在傳統的公共空間（如屋邨遊樂場）中，存在著一種普遍且僵化的隔離：長者帶孫輩下樓，往往只是坐在石椅上當「旁觀者」或「監護人」，唯有小孩在玩耍，長者只是靜靜看著，或在長者健體園地伸展。在《松茸樂園》的工作坊中，我們打破了這一常規，邀請長者「玩樂」。令人驚喜的是，當長者在練習「頂衣架」或用手心平衡氣球時，他們的身體記憶被喚醒。長者興奮地分享，這讓他們想起了童年物質匱乏時，在街頭「頂雞毛帚」、「頂雨傘」的快樂時光。這刻，雜耍喚醒長者的身體記憶與童心。即使是部分行動不便、關節退化的長者，亦能透過輕盈、緩慢的感官活動，享受到與孩子一樣的快樂。

本地雜耍劇場可能性

同時，本創研計劃為「本地雜耍劇場」的未來開創了全新的發展可能性。傳統的雜耍演出往往流於演員個人技術的極致「炫技」與感官刺激，而《松茸樂園》則成功將其轉化為一場「以人為本」的社群連結。

本項目打破了傳統觀演關係。作為一場高質量的合家歡演出，我們打破了專業演員與社區素人的邊界，透過跨界合作——連結劇場美學、音樂、本地雜耍精英、社福機構、學術研究及草根階層，在戲曲中心構築了一個席地而同樂的社區空間。

在舞台美學與技藝層面，我們深度重構了「人和物件的關係」。藝術家與街坊活用平衡、拋接、控制等雜耍技巧，讓平凡的晾衣架、地拖等化成表演，證明了日常生活物料能帶出多變可能。本地雜耍劇場不單是娛樂或難懂的演出，它更可以是一種溝通媒介和啟發表演者更大想像的平台。

結語

「松茸」是一種獨特的生物，它們總是在看似荒蕪的土地上悄然破土，並在地下連結出一個龐大且堅韌的共生生態。我們希望這份精神能進入社區——從最平常的日子中發現最好玩的事，從狹窄的個人空間，重新回到與社群的連結。我們希望當觀眾踏出劇場回到家時，也能在日常之間，發現屬於自己的那片樂園。

願參與的大朋友和小朋友都可以像松茸一樣，在艱困的環境下生長、懂得連結自己與他者，建立網絡。

願所有人像松茸採集者一樣，在有限資源下察覺出生命的智慧與美麗。