

看見美麗新世界: 鏡頭下的Z世代

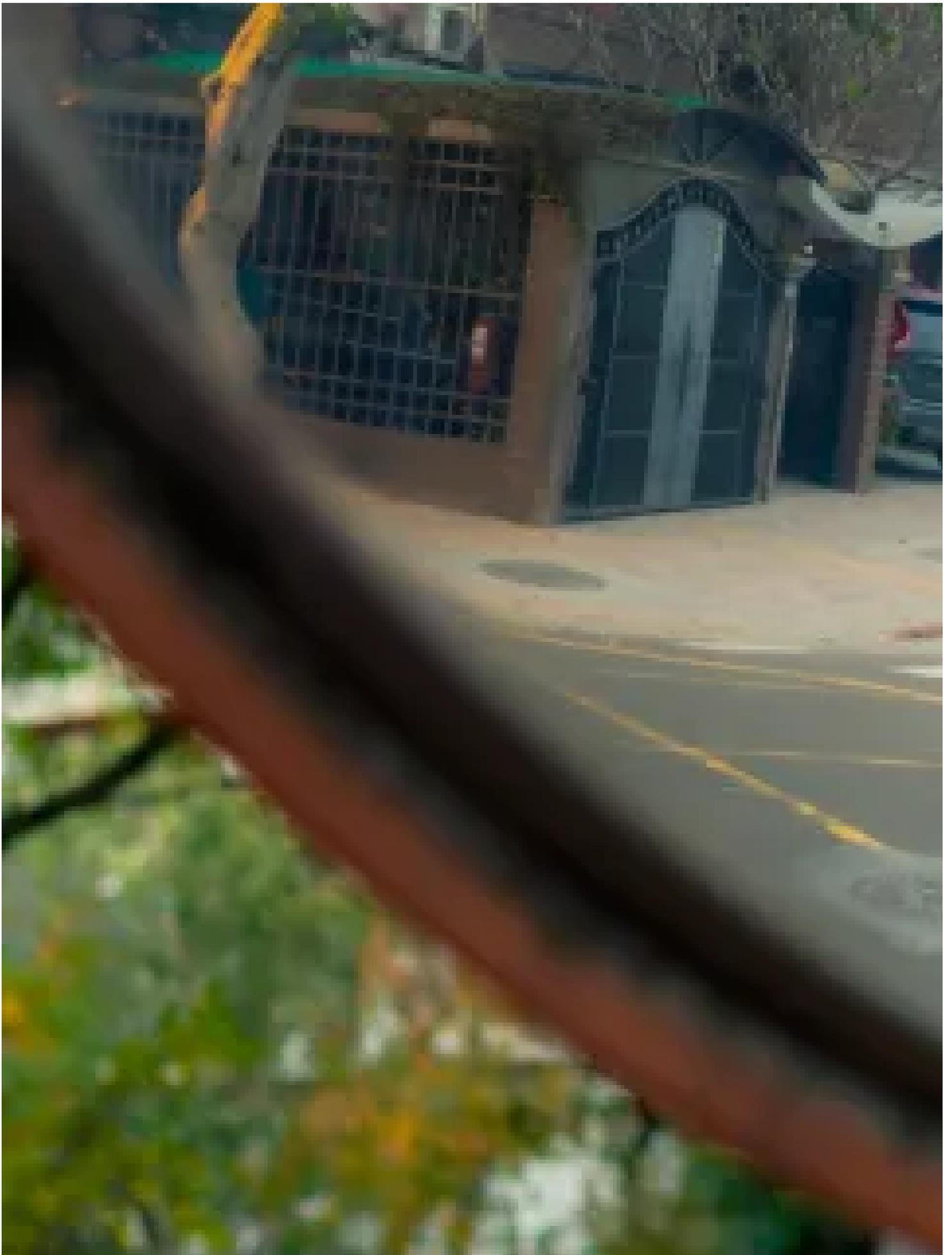
刊出日期：2022/10/25 | 文字：姬宛君、張玳璋 | 責任編輯：林胤君

全文共2382字 · 閱讀大約需要5分鐘

一年三百六十五天、一季四個月、一週七天……，這是我們共同擁有的生活框架，然「過日子」似乎不僅止於時間的積累——在相同的二十四小時內，生而為人的個體在社會文化與個人偏好的交互影響下，透過具體展現出的生活風格，傳遞自己認同的生活美學。

「一個人的生活風格表現，是以生活美學為依歸，而呈現出整體的生活形式。」生活美學關乎於美，而美正以多元樣貌展現於世人——社群帳號除了紀錄生活也要精心排版；睡前反芻一日所見所思，並寫滿日記本的一頁；精心為了季節與場合設計一套穿搭……。可我們是否想過，這些截然不同、藉由個人生活美學執行出的獨特生活風格，卻或許都出發於「認真生活、好好生活」的核心態度與心境？

畢竟，「生活中不是缺少美，而是缺少發現。」

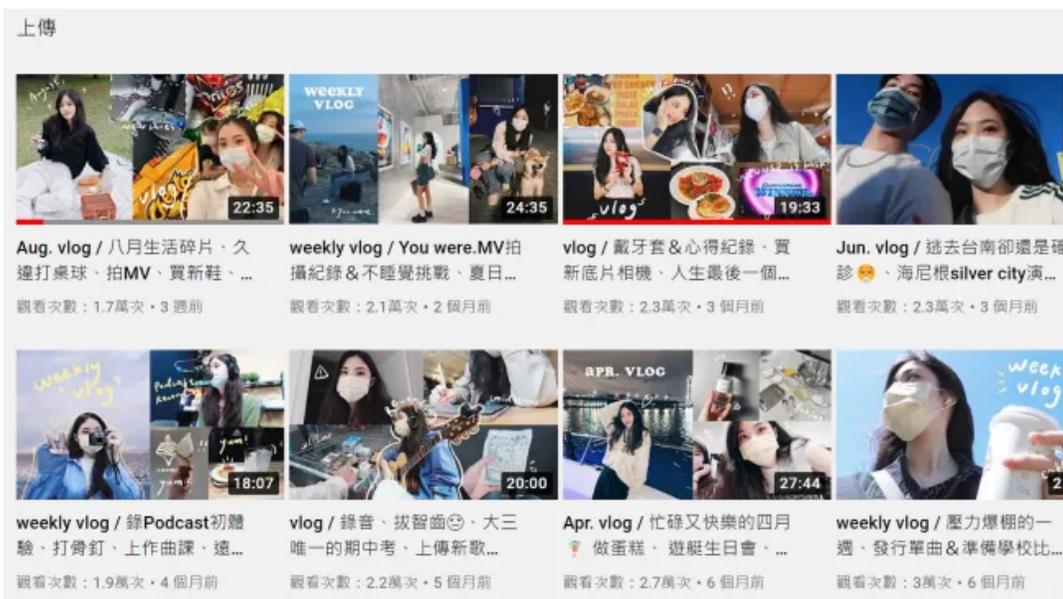


▲ 反光鏡映出路過街道的行人，兩旁垂直而立的建築畫出城市的框架。生活美學，正藏在日常生活中等待一雙美的眼睛映射。（照片來源 / 林秉熙攝）

認真生活，擇善固執之美

日本心理師加藤諦三曾提出：「『生活』才是人生的原點，而不是職業。」在資訊爆炸的時代，忙著接收外界資訊而囫圇吞棗、忽略感受的習慣，成為現代人難以言喻的文明病。曾幾何時我們變得過度計算做事效率與衡量利益得失，無法純粹因為自己喜歡而「浪費」時間在這些令人醉心的事情上面呢？回歸個人認真過生活，留意那些過路風景與細碎感受，並嘗試記錄日復一日的事件與心境反芻，正是一種最原始、最純粹的生活美學。

現今傳播科技發展迅速，使我們得以在認真過生活的美學裡持續擇善固執；隨手可紀錄的手機搭配產製門檻低的傳播媒體，如以圖像為主的Instagram、以影片為主的Youtube，讓這些好好生活的痕跡能夠被紀錄、被追隨。Z世代的生活理所當然地被這些科技輔助，而Sabrina胡恂舞的Youtube頻道「It's Sabrina」，不僅是認真過生活的美學紀錄，同時也呈現出她認真生活的樣子——音樂。



▲ 精心剪輯的每一部影片成為Sabrina最後學生時光與音樂夢想道路的珍貴紀錄，每個影片的標題與縮圖預告了當天的行程，忙碌卻充實。（照片來源 / Sabrina 的影片列表截圖）

記錄生活，讓過去重新精彩

「一開始想花心力剪好影片是為了記錄自己的生活，後來也意外成為我認真生活的動力。」Sabrina胡恂舞是Youtube頻道「It's Sabrina」經營者，以Vlog（video blog）作為頻道的主要題材，Sabrina表示：「Vlog是個能純粹呈現我自己的影片類型，很適合用來記錄生活。」身為一個懷抱音樂夢的女孩，Sabrina在閒暇時除了聽現場音樂演出，也會參與作曲課程積極地為自己的音樂夢鋪路。這些認真過生活的點點滴滴逐一呈現在她的Vlog影片裡，不只是她生活美學的展現，也讓「Vlog產製」成為督促她認真生活的內在動力。紀錄與回放，時間在她的生活美學裡不再只有線性流逝，反而成為回首自己過往努力痕跡的最佳維度。

「認真並紀錄生活」成為Sabrina履行的生活美學，這當中Youtube vlog能夠作為載體的背景值得關注與探討。廿一世紀傳播媒體五花八門，從以前的紙本媒介到現在的網路平台，承載的內容也因此更為多元、百花齊放。Youtube的成立與風行讓影音從門檻較高的媒介變為人人觸之可及的紀錄形式，這當中由Youtube共同創辦人Jawed Karim創始並定義的Vlog——日常、平凡的影片類型，讓我們對紀錄日常多了新的方式與想像。Vlog沒有腳本、無特定機位，全支撐於拍攝者的生活樣態，對產製者而言，它能紀錄忙碌，也能陪伴平淡；對接收者而言，在這個過度追求效率和重點的時代，回歸生活與慢步調成為相當療癒且熱門的影片類別。



▲ Sabrina經常在影片裡向觀眾分享生活中的一切，就像朋友聊天一樣，影像提供了比語言更接近真實的陪伴。（照片來源 / Sabrina的影片截圖）

創造生活，讓音樂成為美學的註釋

認真生活的美學，不單單只有對生活細節的留意，還有為何而認真的目標追求。《透光練習》一書中也提到：「記得對自己輕聲說，『不要忘了堅持一件喜歡的事。』然後，讓那件事成為你活著的理由。」對Sabrina而言，音樂是她喜愛而堅持的事，是認真生活的重要執行方式，創作素材也來自認真生活後的所思所感。「做詞是一個挖掘內心的過程，而音樂正表達出我對某件事情的真實感受。」2022年Sabrina發表了個人單曲《You were.》，她希望透過這首歌帶給每個正在墜落，正在經歷改變的生命一些希望。Sabrina在創作時憶起自己的生命經驗，並將感受寫進歌詞，最後透過音樂表達出曾經經歷過的不捨、希望、懇求與愛。「因為改變後的你注定，注定會更燦爛」，Sabrina自我沉澱後寫出的單曲《You were.》，不只給聽見音樂的人溫暖與力量，更是她生活美學的具體呈現——將認真生活後的反芻，用音樂這項媒介表達。

音樂是Sabrina表達自我的生活美學，她因著傳播科技進步而能藉由串流平台公開播送單曲，也不經意地喚起不同靈魂的相同共鳴。新興時代的生活美學除了個人接收與履行的行為，也包含著「模仿」——透過公開平台紀錄的生活軌跡，可能成為某些觀看者嚮往的生活樣態。科技傳播使所有人便於窺見他人生活風格，不只是感同身受地體驗別人的視角、聽見別人的聲音，更能進而取用喜歡的部分調整自己。廿一世紀，在科技支撐下，人人都擁有產製者與接收者的雙重身分，生活美學也同時從這些資訊接收與生活觀察中，讓產製者與接收者同時收到回饋，並歷經思考與模仿的過程，最後累積成本身生活的一部分。



▲ 日常的思想融進歌詞，將對生命所有的期待與迷惘唱成一首首動聽的歌，透過公開的平台尋找有相似體驗的人，豐沛的情感有了宣洩的出口。（照片來源 / 《You were.》MV截圖）

「生活美學，不僅只是日常美感經驗生活累積後的一種思想與行為模式，更是對美好人生的一種期待。」生活美學最終回歸到的是「心」——認真過生活的那刻，美就悄悄地溜進了我們的日常。傳播科技的日新月異，我們能接收到多種正被履行的生活美學，究竟當中何謂美？該從何接觸美？也許，當我們不再以時間為日月流逝尺度，轉而認真看待生活遇到的事件與感受，並從中獲得滿足與快樂，美就將自然而然流瀉於生活中，曖曖內含光。



▲ 生活的美會在不經意的時刻，在不起眼的角落發生。每一次的發現與相遇都有可能是生命中最美好的火花。(照片來源 / Sabrina提供)

參考資料

1. <https://www-ws.gov.taipei/001/Upload/public/Attachment/0415963276.pdf>
2. <https://www.nlpi.edu.tw/JournalDetailC003313.aspx?Cond=08ca284a-4627-436b-b47a-8efd5a8986e1>
3. <http://myweb.scu.edu.tw/~reschoi3/works/consumption.pdf>

© 2021 All rights Reserved

[向生活敬杯「美」酒](#)