

The poster features a light green background with stylized traditional Chinese motifs. At the top, there are dark green cloud-like shapes. In the center, a large double-lined green circle frames the title. Below the title, a horizontal line separates it from the venue information. At the bottom, there are stylized green and yellow mountains and waves. The text is in a clean, sans-serif font.

金牌人生 記憶的多重宇宙

國立故宮博物院 ◆ 臺北榮民總醫院

展出時間：
114年8月1日-114年8月31日

國立故宮博物院・臺北榮民總醫院 今牌人生—記憶的多重宇宙

《今牌人生認知牌卡》由國立故宮博物院與臺北榮民總醫院失智治療及研究中心、高齡醫學中心攜手研發，是一套結合藝術與醫療的輔療工具。以故宮典藏文物為核心，轉化為兼具美感與情感共鳴的認知牌卡，陪伴一般民眾與輕度失智者，在藝術互動中喚起記憶，開啟自我表達與生命回顧的旅程。

藝術不僅只於觀賞，更能成為療癒與交流的媒介。當藝術走進醫療場域，記憶不再只是過往的片段，而是重建自我敘事、延緩認知退化、促進人際連結的重要關鍵。此一跨域合作，彰顯博物館作為社會關懷平台的角色，也為醫療照護注入人文溫度。

本展邀請您從文物出發，循著牌卡主題的引導，穿越人生的多重宇宙——那些交織著童年歡樂、青春記憶與晚年沉澱的經歷時空。每一張牌卡都是一扇門，開啟一段專屬於個人的記憶宇宙，也喚醒心中不曾遺忘的情感與故事。

國立故宮博物院
NATIONAL PALACE MUSEUM

臺北榮民總醫院
Taipei Veterans General Hospital

《今牌人生認知牌卡》由國立故宮博物院與臺北榮民總醫院失智治療及研究中心、高齡醫學中心攜手研發，是一套結合藝術與醫療的輔療工具。以故宮典藏文物為核心，轉化為兼具美感與情感共鳴的認知牌卡，陪伴一般民眾與輕度失智者，在藝術互動中喚起記憶，開啟自我表達與生命回顧的旅程。

藝術不僅止於觀賞，更能成為療癒與交流的媒介。當藝術走進醫療場域，記憶不再只是過往片段，而是重建自我敘事、延緩認知退化、促進人際連結的重要關鍵。此一跨域合作，彰顯博物館作為社會關懷平台的角色，也為醫療照護注入人文溫度。

本展邀請您從文物出發，循著牌卡主題的引導，穿越人生的多重宇宙——那些交織著童年歡樂、青春記憶與晚年沉澱的經歷時空。每一張牌卡都是一扇門，開啟一段專屬於個人的記憶宇宙，也喚醒心中不曾遺忘的情感與故事。

人生三階段——中老年

清八段錦 左右開弓如射雕
傳統養生動作的藝術展現



左右開弓如射雕

八段錦是流傳已久的養生功法，共有八式動作，結合肢體運動與呼吸調理。畫中呈現第二式「左右開弓如射雕」，將雙腳分立，一手前推、一手後拉，模擬拉弓動作，能舒展胸背、活絡氣血。這項功法與太極拳一樣，是常見的健身之道，不僅強身健體，也反映中老年人階段對身心調和的重視。



【小知識】八段錦整套動作的口訣為：「雙手托天理三焦，左右開弓如射雕，調理脾胃須單舉，五勞七傷向後瞧，搖頭擺尾去心火，兩手攀足固腎腰，攢拳怒目增氣力，背後七顛百病消。」



宋李唐 灸艾圖 古代行醫的真實一刻



這件作品描繪一位行腳郎中在鄉間幫人治病的情形。畫中醫生正用艾草薰灼患者的後背，讓他龇牙咧嘴痛苦難耐。左邊的村夫一腳跪地，一腳踩在患者的小腿，雙手用力拉住他的左手，身後另一人幫忙拉住右手，側身將腳踩在患者大腿，固定患者的身體以防掙脫。中間的婦人單手壓住病患，害怕又好奇，閉著一隻眼睛偷窺。右邊的小學徒手拿膏藥，隨時準備貼到傷口上，好完成這驚心動魄的一幕。

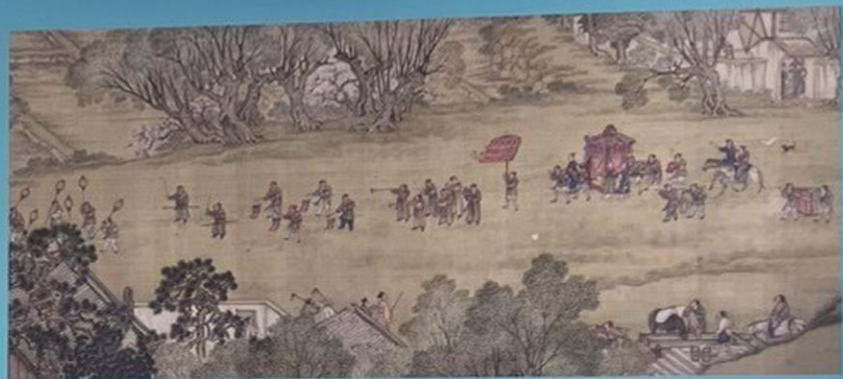


畫家李唐細膩刻畫人物的動作與表情，營造出觀者臨場的真實感，呈現中老年人階段對健康與身體照護的深刻經驗。



人生三階段——青壯年

清院本清明上河圖（局部）
熱鬧迎親隊，城裡最吸睛的畫面



畫中熱鬧非凡的迎親隊伍，展現古人對婚禮的重視與講究。長長的隊伍中，有人舉燈、吹奏樂器，一頂大紅花轎正被四人抬著，兩旁還有女子相伴。花轎前有紅傘遮頂，後方騎馬護送，前呼後擁，喜氣洋洋。街坊鄰居紛紛駐足圍觀，連汲水、餵馬的人也被吸引，場景生動，洋溢喜氣氛圍，展現人生成家的盛大時刻。



（傳）明仇英清明上河圖（局部）
熙攘熱鬧的古城生活縮影



這幅《清明上河圖》傳由明代畫家仇英摹繪，筆法細膩、色彩鮮麗，描繪市井小民的日常活動。畫面中熱鬧的街景，可見「磁器店」招牌高掛、工匠建屋、驛車通行、醫館懸出「外科推（）症」布幔，街頭巷尾熱鬧滾滾。戲台表演、雜耍特技、街頭看診、建築工地等場景，生動呈現青壯年活躍於社會各行各業的樣貌。



人生三階段——嬰幼兒

宋 蘇焯 端陽戲嬰圖 童戲與驚嚇的一刻



端午時節，三位孩童正在嬉戲鬧趣：穿紅色肚兜的小孩手拿石榴、用繩繫著蟪蛄，正在嚇唬另一位驚慌的小童，旁邊穿綠色肚兜的孩子則急著想出手阻止。畫中孩童圓潤可愛，佩戴金鎖與長命鎖，透露其富貴身分，也刻畫出童年生活的淘氣與活力。

【小知識】蟪蛄是端午五毒之一，象徵驅邪避煞；石榴果實多籽，寓意多子多孫。孩童手繫蟪蛄、手持石榴，蘊含祈福與除煞的吉祥意涵。

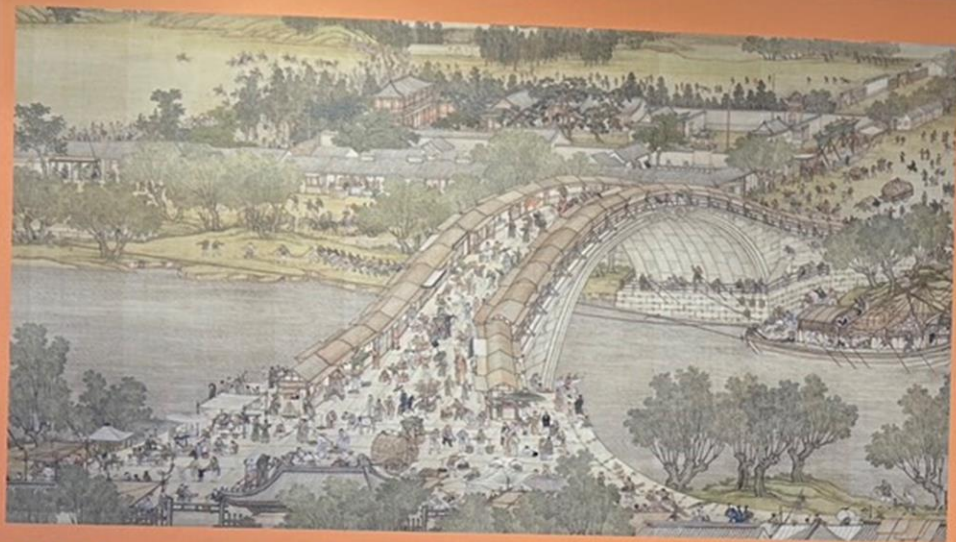


宋人冬日嬰戲圖 冬日庭院裡的童趣時光

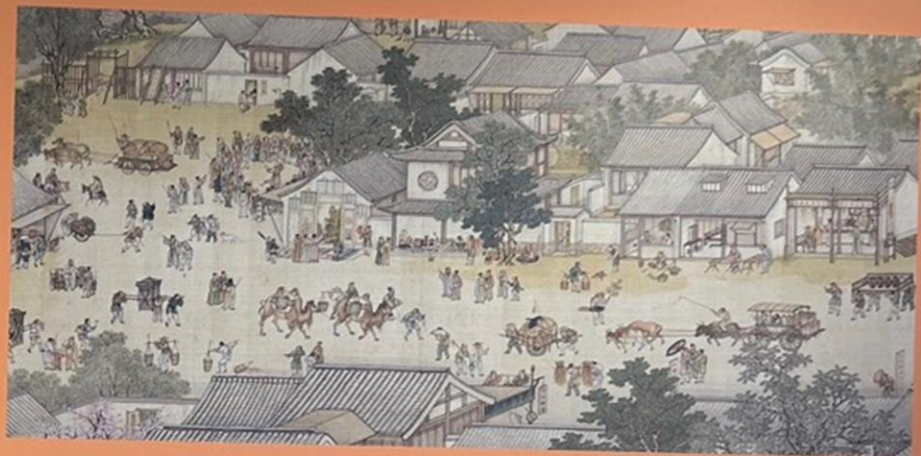


在冬日的庭院裡，兩位孩童逗弄小貓，充滿歡樂與生活情趣。姐姐手持色彩鮮豔的旗子，弟弟用紅線纏著孔雀羽毛，逗弄旁邊活潑的花貓，生動傳神。畫面中，梅花和山茶花盛開，蘭花與竹子點綴其間，象徵冬日的時節。畫家巧妙用溫暖的紅黃色調，使整體氛圍明亮愉悅，讓寒冷的冬天充滿了和煦的氣息。





主景「虹桥」的橋頭，由下往上的畫面來看，一輛載滿稻草的牛車徐徐向前，左方有二人背負貨物，邊走邊談。菜販挑擔沿街叫賣，回頭望著跌倒在地的婦女，身旁男子正伸手相助。擺傘者與牽驢者，兩人拱手互揖。另有拄杖老者、懸掛「人參」招牌的店鋪，秤斤計兩的魚販等，個個姿態表情豐富，生動描繪出市井百態與當時經濟活絡的景象。



《清明上河圖》原是北宋時期著名畫家張擇端的創作，主要描寫北宋首都汴梁城（今河南開封）的繁榮景象和優美的自然風光，是寫實風俗畫的代表作。國立故宮博物院收藏的《清明上河圖》共計八卷，可區分具名為張擇端（活動於12世紀前期）者，仇英（約1494-1552年）的《清明上河圖》，以及《清院本清明上河圖》三類。前兩者雖為摹作或仿作，仍參照張擇端的構圖與內容，並融入當時的城市風貌與時代特色，展現不同的新貌。

《清院本清明上河圖》由清宮畫院的陳枚、孫祜、金昆、戴洪、程志道等五人費時九年合作完成，又稱為「清院本」，整卷畫作長達11公尺左右，共畫了4千多名不到3公分的人物，各行各業、男女老幼，描畫得栩栩如生。此版本不但公認為傳世明、清版本之最，也是清代宮廷繪畫的精品傑作。



在熱鬧的街道間，一間外牆貼有「學」字的建築，原來是間學堂。左方幾位學童圍坐於桌前，專心注視著老師，一位孩童跪在地上，大概沒有背好書吧？學堂外一名孩童似乎想攀爬，而右方牆外還有小孩脫褲正在尿尿。細節描繪生動，展現古代教學現場的趣味日常。



清明上河圖的人生百態



人生三階段-嬰幼兒

童年從依賴與陪伴開始。透過與家人、玩伴、師長互動的記憶，從遊戲及求學趣事的牌卡，帶你回到純真年代，喚起快樂無憂的歡樂時光。



人生三階段-青壯年

邁向獨立的腳步總是帶著勇氣與挑戰。從就業、成家到自我實現的人生歷程，牌卡展現青壯年階段的各種經驗。



人生三階段-中老年

歷經歲月洗鍊，中老年是內在沉澱與身心整合的時期。從精選的牌卡邀請長者分享修身、保健與生活的智慧。



美食佳餚

一道菜餚，往往藏著一段難忘的記憶。透過牌卡談食材、料理與相聚品嚐的時刻，讓舌尖的滋味喚起過去豐富的生活點滴。



植物花卉

花草樹木不只是自然景觀，從古至今常被引用象徵人的性格與情感。從節令習俗到日常的種植經驗，植物牌卡串聯起大自然的變化與生活中各種深刻的回憶。



飛禽走獸

人類與動物之間存在特殊的情感，無論是陪伴的寵物、鄉間常見的動物，或是世代流傳的神獸形象，都能喚起我們與動物互動的多元感受與回憶。



生活用品

平凡的生活物件藏著不凡的故事，承載家人情感、世代傳承與生活習慣的記憶，讓人重溫日常中的細節與溫度。



節慶四季

年節不只是節日，更是情感的聚合時刻。藉由熱鬧的牌卡場景，回憶習俗與年節儀式，重溫與親友團聚的珍貴時刻，延續文化的重要精神。



神話人物

神話人物融合了信仰與想像，是社會文化的集體記憶。透過牌卡邀請長者重溫熟悉的傳說情節，從故事的角色引導心理的投射，分享人生的共鳴。



經典選件

每件古物都可能是情感的寄託或記錄一段家族故事。從故宮的經典藏品出發，引領觀者探索傳家寶物，以及家族中值得珍藏的精神記憶。

今牌人生・從一張牌卡看見你的故事

博物館+醫院→藝術×健康×對話

- ◆故宮與榮總攜手，讓藝術成為促進健康的創新實踐。
- ◆專為一般民眾與輕度失智症患者設計，促進認知、表達自我。

今牌？金牌！

每個人，都是自己人生的金牌得主。
不論年齡、角色、記憶是否清晰，
活在當下，是最珍貴的時刻，這正是《今牌人生認知牌卡》的設計初衷。

穿越時光，遇見熟悉的你

古人的生活，和我們其實沒那麼不同。
無論是食衣住行、過節的方式，他們的喜怒哀樂，
跟今天的我們，有著同樣的期待。

人生三部曲×生活主題大集合

卡牌從嬰幼兒、青壯年到中老年，
結合七種日常主題，以色塊作區別，翻出熟悉的日常、說出記憶裡的故事。

一張牌，開啟一段對話

從一張卡開始，運用 5W1H 技巧 (What Who When Where Why How)
你可以和家人聊天、跟朋友回憶，甚至和自己重溫。
翻開一張牌，走進屬於你的時光隧道，
重新看見生命中那些閃閃發光的片段。

黃面石斑，兩人熱愛地注視著孩子們，奔向個人神龕兒戲，爭相展現其技能。想喝足酒飲盡碟子互動的湯湯時光，讓人彷彿回到那個無父這輩的凡有奇性。

神話人物

清人 繡觀音大士像 | 一針一線繡出的慈悲



這幅繡品描繪的是觀音菩薩，白衣端坐蓮座，手持楊柳與淨瓶，象徵消災祈福、帶來平安。觀音慈眉善目神情安詳，是許多人心中熟悉又敬仰的守護者。

作品以細緻的傳統刺繡技法完成，線條細膩，色彩淡雅。觀音穿白袍、坐在海上蓮座上，傳遞慈悲安定的力量。觀音的形象穿越時代，是社會文化記憶中溫柔堅定的信仰依靠，喚起人們內心深處的情感共鳴與祝願。



清 緙絲御製三星圖頌並恭繪圖 | 手工織出的吉祥畫



這幅作品以緙絲技法織成，畫面細緻，並以畫筆精心潤色，福、祿、壽三星手抱仙童或手持如意、靈芝與仙桃，象徵幸福、富貴與長壽，是民間熟悉且親切的祝賀圖象。畫中還有仙童圍繞，讓整幅作品展現滿滿的喜氣與祝福。



經典選件

清 鏤雕象牙雲龍紋套球 | 層層轉動的匠心極品



這件象牙球看似簡單，實則藏有多達23層可轉動的中空球體，層層相扣、靈活轉動，展現清代工匠驚人的雕刻技藝。工匠先將整塊象牙車圓，再從外層鑽出小孔，利用特殊工具，一層層從內往外雕出中空套球，難度極高。外層浮雕飛龍穿雲，內部則刻有精細幾何紋，底座還雕有八仙與山水，細節豐富，令人讚嘆。

象牙套球在清代晚期曾外銷到歐洲，廣受西方人喜愛。它體現匠心與巧思，如同一件珍貴的傳家之寶，承載著文化記憶與代代相傳的精神價值。



清 乾隆 霽青描金游魚轉心瓶 | 會「轉」的瓷器藝術

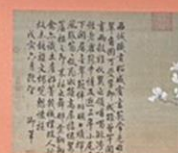


這件乾隆時期的轉心瓶，霽青釉描金搭配游魚轉心彩，工藝華麗精巧。瓶身是由內瓶與外瓶兩層套合組成，轉動瓶頸時，內層瓶身會隨之旋轉，透過四個小窗的鏤空開光，金魚彷彿在水中追逐，畫面如動畫般流動，宛如畫製走馬燈，稱為「轉心瓶」，而金魚象徵富貴吉祥，年年有餘，是受到當時人們喜愛的圖案。



飛禽走獸

清 郎世寧 孔雀開屏 | 絢麗庭院中的皇家美景



這是義大利畫家郎世寧與清代宮廷畫師於乾隆二十三年（1758），融合中西方技法共同完成的畫作。一隻孔雀在庭院中展開華麗羽毛，另一隻則回頭相望。羽毛色彩繽紛、姿態生動，展現高超的寫實技巧。庭院中還有青綠的石榴和盛開的玉蘭、牡丹、海棠花，象徵「玉堂富貴」的美好祝福。畫面左上還有乾隆皇帝親自題寫的〈孔雀開屏〉詩句，展現皇帝對這幅作品的重視與讚賞。

清 郎世寧 畫十駿犬茹黃豹 | 皇帝愛犬的寫真畫



這幅畫出自清代宮廷畫師郎世寧〈十駿犬〉系列，描繪乾隆皇帝的獵犬「茹黃豹」。畫中獵犬回頭與樹上的喜鵲對視，彷彿正在進行對話，神情溫馴靈動、毛色光亮、形貌逼真。一旁盛開的榴花和菊花，增添畫面的層次感。

「茹黃」是古代名犬的稱呼，也呼應其毛色。畫作由郎世寧畫犬，清宮畫家繪景，呈現典型的「中西合璧」合筆畫的宮廷特色，將寫實與詩意巧妙融合。這幅充滿情感的動物肖像，喚起人們與動物相處的記憶與深厚情誼。

植物花卉

清 惲壽平 牡丹 | 筆色交融間綻放富貴清華



牡丹自古象徵富貴吉祥，亦寄託人們對美好生活的嚮往。畫中紫、紅、白三枝牡丹交錯掩映，花葉姿態各異，色彩濃淡相間，呈現花瓣與葉片的翻轉和細節，雅緻而不失鮮麗。畫家惲壽平以「沒骨法」直接以色墨描繪形體，不勾畫花葉的輪廓線，讓花朵自在綻放，傳達出生命的靈動與氣韻。

牡丹不僅是自然之美的呈現，更象徵性格中的華麗與尊貴，也映照植物花卉承載著情感與文化記憶的意涵。

清 馬元馭 花卉冊 碧桃 | 一枝桃花畫出的春意



這幅作品出自清代畫家馬元馭，描繪的是春天盛開的桃花。桃花從畫面一角斜斜伸出，含苞與盛開交錯，葉片翻轉不同的角度，構圖自然而靈動。

畫家用細筆勾勒枝幹，花和葉則直接用顏料渲染，展現出柔和的色彩和雅緻的質感。這不僅是對桃花的描繪，更透出古人筆下對春天詩意與生命氣息的細膩體察，喚起人們記憶中那一抹花開時節的悸動。

感謝
觀看