CREATIVETIME

September 3rd – October 5th, 2025

一份适合纽约市地铁和公交所有年龄段乘客的指南
由Creative Time和MTA Arts & Design制作

克洛伊·巴斯（Chloë Bass）：《如果你听到了什么，就释放点什么》

关于这次体验

艺术家克洛伊·巴斯（Chloë Bass）带领我们重新思考我们在公共空间移动和感受的方式。在那些我们经常会听到提示或警告的地方，《如果你听到了什么，就释放点什么》提出了一种新的可能性：关怀、连接和情感的在场。这是一件以声音为媒介的公共艺术作品，它通过MTA的广播系统，以富有诗意的方式和多种语言呈现公告内容，由专业配音演员和普通纽约市民共同演绎。每一条广播都从专属的提示音开始，以“如果你听到了什么，就释放点什么”结尾。一共有24条广播，以英语、西班牙语、阿拉伯语、孟加拉语、海地克里奥尔语、中文普通话和美国手语在站台、公交系统和我们的社区中播出，鼓励人们反思、共鸣和共情。

这一作品是Creative Time 2025年度公共艺术主题项目“共有声音空间”（Sonic Commons）的一部分，该项目旨在探索声音片段（比如：对话、音乐、公告广播、脚步声、笑声、甚至是沉默）如何影响我们与他人的关系。公共艺术是指在共享的公共空间面对所有人的艺术形式，比如在公园、人行道，或是在地铁里。公共艺术将创意带入日常生活，让我们重新思考一个地点、一个议题，以及与此相关的人。

像《如果你听到了什么，就释放点什么》这样的公共艺术作品提醒了我们：共享的空间也可以是想象、疗愈和连接的空间。

通过声音、行动和思考，巴斯鼓励我们理解这样一个概念：善意和关怀本身就是我们每个人都可以分享的力量。您可以通过听到的语言或看到的手语来体验这件作品。您也可以通过聆听、感受、想象或者以您自己觉得合适的方式作出回应，来参与这件作品。

本指南是为了配合您体验克洛伊·巴斯（Chloë Bass）的作品《如果你听到了什么，就释放点什么》而制作，适用于不同年龄段与多种场合：无论是在等待、乘车，还是在日常生活中的其他场合。

参与方式：本指南中的提示旨在鼓励您通过行动、书写、动作、沉默或交谈的方式进行自我反思或与他人连接。

Experience If you hearsomething, free something in the mezzanines of the following subway stations:

Manhattan

- Fulton St (4,5)
- 14 St-Union Sq (4,5,6)
- 42 St-Bryant Pk/5 Av (7)
- Grand Central-42 St (S)
- 163 St-Amsterdam Av (A,C)

Queens

- Court Sq (7,G)
- 74 St-Broadway (7)
- Mets-Willets Point (7)

Brooklyn

- Clinton-Washington Avs (G)
- Fort Hamilton Pkwy (F,G)
- York St (F)
- Atlantic Av-Barclays Ctr (2,3,4,5)

Bronx

- 167 St (B,D)
- Westchester Sq-E Tremont Av (6)

了解更多关于Creative Time的公共艺术项目的信息，请访问 creativetime.org。
了解更多关于艺术家本人的信息，请访问chloebass.com。

在站台上时

花点时间观察周围。

- 您听到哪些声音？是来自近处还是处的？
- 在播放公告广播时，人们有什么反应或行动？
- 注意观察行为的模式、停顿、能量、表情或者姿势。
- 在您观察的时候会浮现怎样的情绪或想法？

调整状态转向内在

用心聆听《如果你听到了什么，就释放点什么》（2025）作品中广播的内容和周围的声音。

- 每一条广播会给您带来怎样的感觉或让您想起什么样的回忆？
- 用一个动作来回应：把手放在心口，深呼吸，轻轻拍打；默念或比划出一个词。
- 在您的手掌中画出一个符号，代表您此刻的心情。
- 感受来自脚下、座位或扶手的震动，并通过呼吸、拍打或手势来回应。

在车上时：传递讯息

留意您身边流动的人群。

- 想象您可以传递一个无声的信息给您周围的乘客们。
- 这会是什么样的讯息？（例如："我们正在一同乘车"、"暂停"、"你并不孤单"）
- 您可以把它写下来、画出来，也可以把它留在心里，或者用身体语言表达出来。
- 如果您身边有信任的人，您可以直接比划出来或者大声地说出来，与他们分享，并且也听听他们的想要传递的讯息。

感受回响

在等待或途中暂停的时刻，思考微小的行为可能带来的涟漪效应。

- 想一想您在通勤的路上，曾经接收到的或是目睹的一次小小的关怀。
- （例如：有人主动向有需要的人让座，或是有人主动为您让出更多空间。）
- 发生了什么事？对您带来了什么影响？
- 您因此有了怎样的改变？您今天可以做出怎样的回馈？
- 描述或者画出在您心中的"移动中的关怀"是什么样子的。

尝试一个细小的关怀动作：眼神交流、微笑，或是让出空间。

超越通勤之外：带到社区之中

在家中、在学校或是在工作中

- 创建一本"关怀之声"日记。每天记录一个让您感到有意义的声音和感受。（可以使用文字、图像，或加入拼贴元素）
- 举办一场"公共讯息"分享活动。分享一句您希望大家能够在公共空间中听到的话。

在社区中

- 创作一首诗歌、一个声音拼贴作品，或是一个橱窗展示，来传达《如果你听到了什么，就释放点什么》这个作品带给您的灵感。

组织一场"关怀动作散步"活动：在公共空间进行一些细小而有意识的关怀行动。

思考

- 公共广播、声音和沉默如何影响我们的行为？
- 在公共空间中拥有情绪自由对您意味着什么？
- 有哪些声音在您听过之后很久依然让您难以忘怀？
- 在您听到或感受到某个有意义的东西时，"释放点什么"对您意味着什么？

来自艺术家的最后一句话：

- "我希望我们一起恢复公共生活中的情感力量。"——克洛伊·巴斯（Chloë Bass）
- 想象一下：如果公共空间不仅仅是给人提醒和警告，而是能让人真正得到连接，那会是什么样子？

本指南由教育顾问安琪拉·加西亚（Angela Garcia）与Creative Time及艺术家克洛伊·巴斯（Chloë Bass）合作编写。