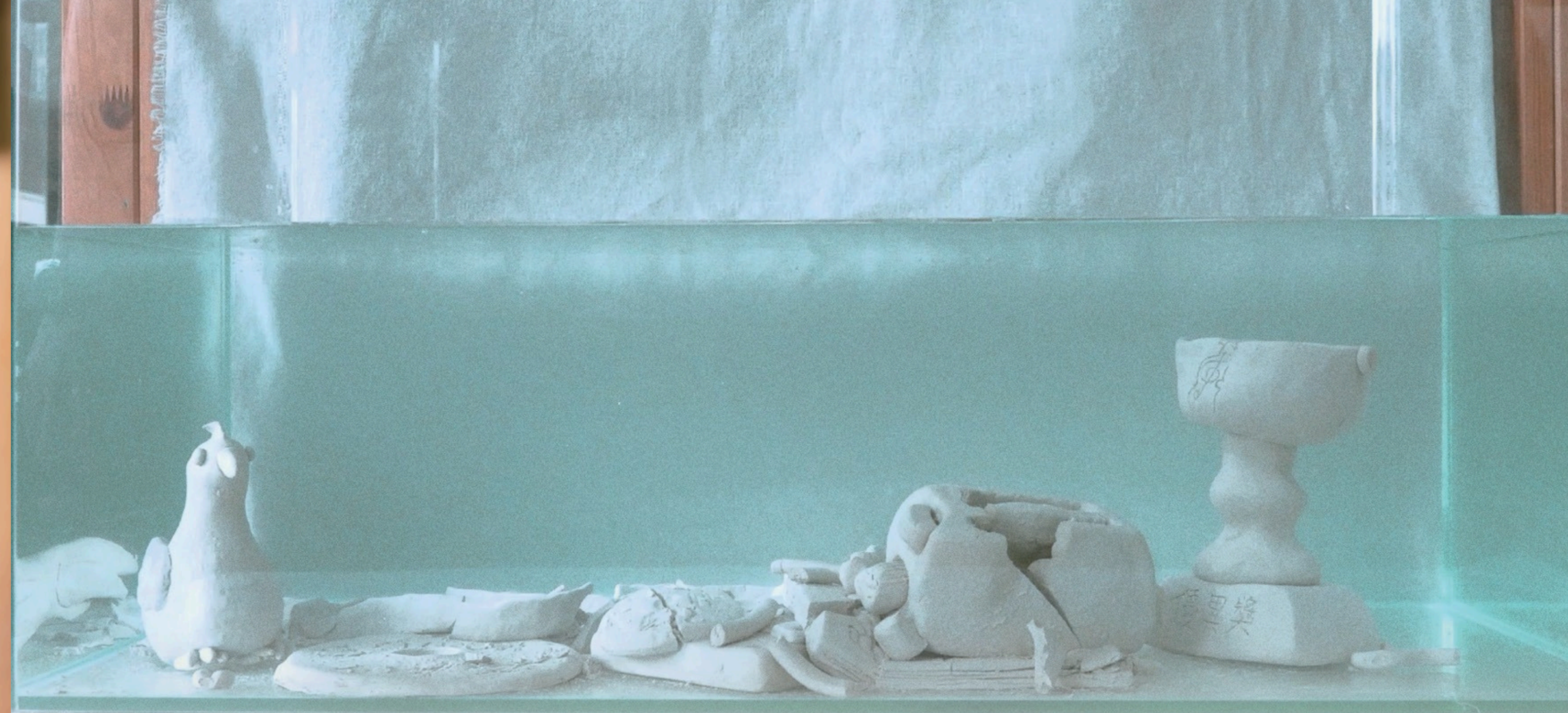


心外物

展覽



物品
和
記憶的累積



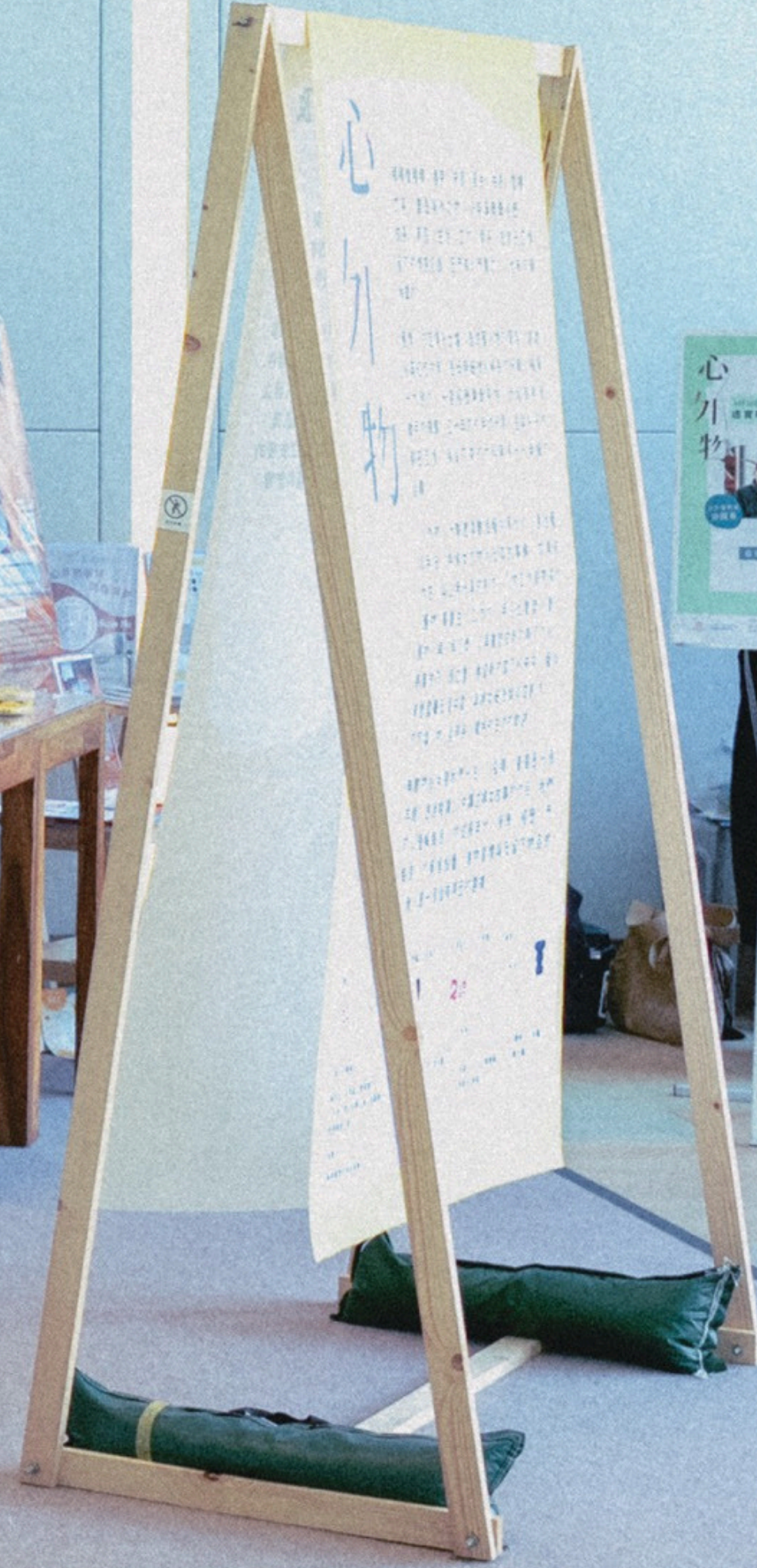
手捻手

Jenny、凌中雲

2016
流行紙、棉花、膠紙

Jenny 平時積極運動，其中一個原因是為了保持親戚家人的體魄。家中客廳的桌子，是為小女兒的玩具，牆上貼滿了小朋友的畫作，藝術家到訪時，特別留意到當中一件自製玩具「捻捻」：剪出兩個形狀左右反轉的紙，紙中加入棉花，以膠紙黏合，便造出了可以按摩的小物。

Jenny 一段珍貴的記憶，是在小女兒更年幼時，曾經為她勾動手掌與腳掌的線條，並珍藏畫作至今。這次，Jenny 和小女兒再次勾動手掌，並把它們造成玩具「捻捻」。



本會一直關注基層婦女的生活處境，致力推動性別平等，為婦女爭取權益，促進女性建立自信、自主、自立。本會一直關注婦女精神健康，並推行不同類型的精神健康項目，以提升婦女的情緒自我覺察及引起社會的關注和支援。

「心外物——關注囤積行為及照顧者精神健康計劃」簡介

香港婦女中心協會於2023年5月展開為期兩年的計劃，接觸早期及中度囤積行為人士、其照顧者及公眾，從而推行案主主導的家居整理計劃及組織義工支援網絡，以推動女性照顧者及其家人建立健康的自我價值觀；同時推動市民對囤積習慣及行為的認識、理解及接納，為囤積人士充權，減少對社區的影響。

社會一般認為購物狂皆是女性，而有調查結果顯示，受訪女性比受訪男性容易出現強迫儲物行為（女性：66.3%；男性：44.4%）或強迫購物行為（女性：16.2%；男性：4.1%）。在父權的凝視下，女性較易產生與身體相關的焦慮，如關於身材、皮膚、衣著的焦慮，可以是構成以上行為的因素。除了以上情況，當家居出現囤積問題，儘管女性不是囤積者，卻往往負上維持家居整潔的責任，備受壓力，因女性被視為天生的照顧者——社會上超過九成無酬照顧者為女性。這些情況促使香港婦女中心協會以物件作介入點，以關注女性的精神健康情況。

慧思薈（上水）

電話 2157 9699

電郵 sheungshui@womencentre.org.hk

地址 新界上水龍琛路39號上水廣場1709-10室

Instagram @my_heart_space_2023

香港婦女中心協會 慧思薈（上水）推行的「心外物——關注囤積行為及照顧者精神健康計劃」自2023年開展。本計劃於2025年4-5月，與數個藝術家合作，通過藝術手法，以女性的經驗和感受作為主體，透過婦女的物品及其故事轉化成連結內在、與公眾分享的創作，並在上水兩個場地舉辦展覽。

主辦



展覽策劃、紀錄



陶藝工作坊設計



平面設計及工作坊紀錄



場地

上水中心



鳴謝

精神健康諮詢委員會

計劃工作團隊

陳凱姿、吳倩嵐、鄭紫蘭@心外物—關注囤積行為及照顧者精神健康計劃

合作藝術家

凡物工作室、鄧國騫、凌中雲

參展人

Crystal、Ivy、Priscilla、Jenny、蘭咪子、阿鳳、耿建、Debbie（陳惠卿）、May（黃月媚）、美娥（梁美娥）

場地

上水中心、Let it be

刊物編輯

馬屬真

刊物撰文

陳凱姿、方韻芝、馬屬真

刊物攝影

Justin Cho、Peter Ng、Moses Cheng

刊物出版日期

2025年5月

數量

500本



鄧國騫

合作藝術家

混合媒介藝術家，兼從事獨立策展及寫作，1983年生於香港，2008及06年分別取得香港中文大學藝術系藝術碩士及文學士。其創作路途始於對其原居民背景不間斷的追問，繼而發展出對存在本義及親密式美學的探討，緊扣其生命的進程與經歷。此思考體現於其作品，他淡化藝術和生活的界線，通過融和創作及人類種種矛盾意圖展現本質性、二元間的張力及感官節奏，往往展現出對稍縱即逝的時刻裡漫長的凝視。

他時常挪用和重構日常與個人文本以講述隱伏生活的故事，如觸及成長、承傳、自由、資本主義、消費主義、自然、政治、規範等，透露出對人事物的關懷。2009年獲香港當代藝術雙年獎優秀獎，亦為2013年亞洲文化協會獎助金得主。

Instagram
@tangkwokhin
網站
www.tangkwokhin.com



凌中雲

合作藝術家

1994年生於香港，在2017年於香港浸會大學視覺藝術文學士畢業，並獲得香港浸會大學視覺藝術院舊生會頒予吞拿魚獎，2018及2021年入圍香港人權藝術獎，2022年於自己大角咀工作室改建成首個個人展覽《時間本身》，現為慈善機構 Hass Lab 創作團隊成員。

透過城市觀察及物質探索進行混合媒介創作，好奇於時間痕跡、不同物質的聯繫、日常物與人的關係，創作媒介甚廣，其中有大地藝術、雕塑、影像、印刷、社區藝術、裝置等，觀眾從中可以發現我對城市元素的另類觀點。他的作品曾於德國、芬蘭、澳洲、日本、泰國和中國展出，以及刊登於《明報》星期日生活。

Instagram
@kevinOing
網站
www.kevinling.hk

展覽合作單位及藝術家：

在山工作室 the hill workshop



Instagram
@the_hill_workshop

在山工作室

展覽策劃及紀錄

在山工作室於2012年成立，一直策劃不同類型的藝術教育活動。主要策略是讓學生或公眾能直接與藝術家接觸，認識不同藝術媒介的同時，能將新的視角帶回日常生活中，和處理社區上與其他人的關係。過往主要為學校及社福機構提供藝術家駐校計劃及展覽的策劃、管理及統籌工作，藝術範疇以視覺藝術為主並以跨媒介為輔助，近年亦為不同機構提供藝術培訓及顧問工作，分享多年在藝術教育項目所累積的經驗與成果。



凡物工作室
FindMud Studio

Instagram
@find.mud
網站
www.findmud.com.hk

凡物工作室

合作藝術家

於2020年9月在上水石湖墟開業，主力向北區、大埔、元朗等新界地區，分享陶藝，營造小社區的藝術、休息空間。期望與泥土作伴，為此地帶來多一點樂趣，學習在平凡中發掘的美好。

引言

積積復積積，櫃旁、床頭、窗台、抽屜、雪櫃、衣架，盡是身外之物，卻裝滿纍纍經歷——成長、家庭、生活、工作、關係，是昔日回憶留下的情感記錄，因而有珍而重之的，也有不願捨棄的。

無數物品伴隨我們一生，「囤積」僅僅是一個字眼，展覽集合10件講述婦女故事的作品，我們從中理解每個人的成長年代、背景、經歷，而每個人的家居設置、儲物習慣與及留下物品的背後，是一個個有原因的選擇。

在山工作室社區項目策展人 馬屬真、在山工作室總監 方韻芝

展覽地點：
上水中心購物商場地下 | 16.4 - 23.4
Let it Be (上水符興街1號地下D號舖) | 16.4 - 9.5

舊物/事重生

Crystal、Ivy、Priscilla、Jenny、Debbie、
蘭咪子、阿鳳、阿建

2025
動物造型陶瓷杯碟

一日未燒，陶土都可以再用。婦女帶來一件想放下的重要物件，按照物件的外型造成泥塑，然後放入水中，慢慢溶化成泥漿。婦女運用再造泥土，以代表自己的動物為題，創作一件實用的器物。

陶泥溶化及舊物重生的意念來自凡物工作室。



蘭寶寶·環保簿

蘭咪子、凌中雲

2025
環保紙

蘭咪子喜歡被物件包圍的感覺。兒時在湖北的生活匱乏，來到香港生活，她第一次吃到火龍果，覺得是美味佳餚。她看到自己和家人喜歡的東西便毫不吝惜，平日大量購入零食和生活用品，看到小朋友滿足，特別有成功感。她家中大部分的家具是二手收集回來，也有儲存單面環保紙的習慣，藝術家於是將其製作成環保紙記事簿，內頁包含她女兒的畫作以及她每日的購物清單，將購物習慣轉化成生活中每一個微小而珍貴的瞬間。



手捻手

Jenny、凌中雲

2025
單行紙、急救棉花、膠紙

Jenny平時積極運動，其中一個原因是為了保持照顧家人的體魄。家中客廳的桌子，擺滿小女兒的玩具，櫃上、牆上也貼滿了小朋友的畫作，藝術家到訪時，特別留意到當中一件自製玩具「捻捻」：剪出兩張形狀左右反轉的紙，紙中加入棉花，以紙貼合，便造出了可以按壓的小物。

Jenny一段珍貴的記憶，是在小女兒更年幼時，曾經為她勾勒手掌與腳掌的線條，並珍藏畫作至今。這次，Jenny和小女兒再次勾勒手掌，並把它們造成玩具「捻捻」。



客

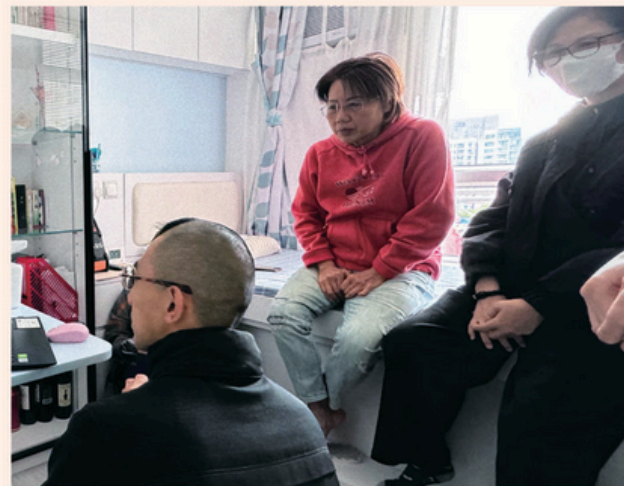
耿建、凌中雲

2025
玻璃杯

耿建從小喜歡結交朋友，四處遷徙，隨著外婆和爸爸從北方到南方，再到深圳，最終來到香港。她對香港特別有好感，雖然住在舊村屋中，但仍覺得找到了安身之所。耿建說她特別喜歡杯，不同形狀的杯，甚至乎在陶瓷工作坊也造了一隻杯給兒子，可惜家裏空間不大。因此，藝術家為她設計一款可以用作招待客人的小玻璃杯，杯身印有家中牆上裝飾用的貼紙、掛畫、舊村屋的地磚和瓷磚的圖案，成為耿建家中獨特的物件。



記憶



藝術家通過藝術手法，將婦女的物品及其故事轉化成連結內在、與公眾分享的創作，以呈現女性的故事：凡物工作室帶領的「舊物/事重生」工作坊，用泥土重塑珍重的舊物，又再重塑成新的陶瓷作品，寄寓放下心頭之重，展望新的當下和未來；藝術家鄧國騫及凌中雲，與婦女細語傾談或創作，以不同媒介物呈現各人獨特的生命的軌跡。

理想的現實

Crystal、凌中雲

2025
菲林攝影

Crystal除了是照顧兩個小朋友的媽媽，幾年前開始也當上了英文補習老師，在深圳、香港兩地走。藝術家邀請Crystal使用菲林相機，拍下自己的生活，然後在同一卷菲林上，再度以理想生活為題，攝下影像，造成雙重曝光的效果，交織著當前生活的影像與內心的嚮往。花朵和寬闊的自然景色，與家人、朋友、學生相處的日常時光，成爲了一幅虛構景色。



積積：紅

梁美娥、鄧國騫

2025
家中物件、紅色利是封

窗旁散落幾塊待曬乾的水仙花瓣，廚房一角插著一顆碌柚葉，家居是米白和柔和的色調。美娥的家寧靜、清幽，如她喜歡的書法一樣。她說自己不喜歡紅色那種對比度高的顏色，家中卻處處貼滿紅色利是封，原來是母親兩年前留下的，依傍著常用的物件，如筷子筒、電話。美娥才發現，原來自己一直察覺不到，母親在每個日常光景，給予她有形的保護、無形的關心和愛。



積積：剩

Debbie (陳惠卿)、鄧國騫

2025
手工物料、帳篷

喜歡幼兒教育的Debbie，雖然已退休並放下教席多年，但對教學工作仍念念不忘，現在的她仍然如同現職幼稚園教師，看見日常生活中的各種物料，都可以成爲她造一件新作品的念頭。她一直儲下創作材料，可能已經三十年，今次翻箱倒籠，將材料變成送給孩子的海底世界，一圓繼續服務孩子的夢想。



積積：歷

May (黃月嫻)、鄧國騫

2025
家中物件掃描影像、彩色打印照片、風鈴

May四十年間搬家十九次，人生大起大落，從四人家居住寬敞大屋到現時自在獨居，多年來不斷整理家居，逐漸精於斷捨離，也將自己的人生經歷整理成一個個引人入勝的故事。

即使已大幅割捨，她家中仍留著一些至關重要的物品。藝術家與展覽團隊輪流向May提出詞彙，例如「夢」、「最想忘記」、「溫柔」，May迅速拿出聯想起的物品，侃侃而談背後的故事。宗教、家庭關係、工作成就，皆成一幅幅掃描影像。數十年人生如風吹過，風鈴響起。



1. 最不能捨棄的東西
2. 最喜歡的旅遊收藏
3. 關於傷感
4. 關於恐懼
5. 關於夢
6. 關於心安
7. 關於遺忘
8. 關於工作
9. 關於全職母親
10. 關於溫柔
11. 關於無悔

結語

在上水中心舉辦的展覽已告一段落。回顧這次展覽，仍充滿感動。10位參展婦女來自不同背景，擁有不同的個性、年齡和人生經歷，展示了女性在人生各階段面對的困難與挑戰。她們有些是兒童照顧者，有些是已退休的職業女性，有些則離鄉別井輾轉來到香港定居。她們與藝術家合作，創作了展現家中物件故事的作品，並在創作過程中反思和重新審視自己的人生經驗。

藝術創作不受年齡或性別限制。展覽前，參展婦女會質疑自己的「私人故事」對公眾和社會有何意義。當女性在照顧他人的角色上被視爲理所當然時，展覽呈現了女性照顧以外、「私人領域」的故事，涵蓋了母親與子女間愛的不同表達、對離世家人的思念、總是事事以家人爲先的犧牲精神、家庭責任之外的人生價值，以及女性年老後不再被家人或工作需要的處境。這些議題既屬於私人領域，也反映了衆多女性在社會規範下的生活現實。

在爲期八天的展覽中，參展婦女的故事與上水居民產生共鳴，吸引了不同背景的觀眾細味展品，並與參與創作的婦女展開對話，分享相似的人生感受、經歷與思考。藝術展覽將女性不被主流關注的個人經歷轉化爲公共議題，以女性私密的經驗啟發公眾反思物件與性別、情感、及家庭關係的意義。如女性價值的認可、家庭照顧責任的分工，以及年齡與性別的刻板印象。這不僅是藝術展示，更是促進社會對話的催化劑。

香港婦女中心協會 教育幹事 陳凱姿

重溫展覽期間講座：

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 18.04.2025 「從物件走到內心：藝術家X婦女創作分享會」 | 20.04.2025 「虛實映現：創作背後的故事」 |
| 09.05.2025 「溝通藏心聲：社福與藝術界的合作『勿語』?」 | 09.05.2025 「記憶棉：心外物小冊子發佈及計劃綿綿絮」 |

YouTube
香港婦女中心協會 Hong Kong Federation of Women's Centres | 在山工作室 The Hill Workshop