

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

從三島到一島：青衣文化地境

由心

「請大家想像，以前你們腳下這片土地，是一片海。」導賞員在青衣城出發前的幾句話，把眼前這個商場打開一個時空窗口。

「青衣北岸今昔」導賞團就此展開，這是一場文化地境（Cultural Landscape）的探索——一段關於人與土地互動、塑造與再塑造的旅程。

由青衣城出發，導賞員手持青衣地區一些古今相片以作對照。青衣地區原本由三個主要島嶼組成：最大的青衣主島、形似鷹嘴的牙鷹洲，以及較小的洲仔。

清代客家先民在三島之間的水域捕魚、在島上開墾農田。他們用客家話「擔杆」（扁擔）為居住的山頭命名，還在山上種出曾為香港四大名茶之一的「擔杆茶」，完成了人對地的首次互動。

二十世紀六十至七十年代，大規

模填海工程徹底改變了地貌。從附近山體開採的土石，被運來填平三島之間的海域，將它們連成一體。担杆山的東部被夷平，興建了長安邨等屋邨。1974年青衣大橋通車，更終結了依賴街渡的水上生活，使青衣與外界陸路相連。

青衣從三島到一島的歷程，展現了文化地境的核心，是一個動態循環：山海立，人煙至；人改地，地塑人。

政府大幅改變地貌，地貌又反過來重塑居民生活方式。填海造地帶來現代社區，大橋促進經濟發展。「牙鷹洲」、「洲仔」這些地名，仍是解讀過去地理的重要線索。

文化地境是由物質地貌、社區變遷和地區歷史文化層層疊加而成的整體。青衣每個階段都留下獨特印記，共同構成今日所見的地區文化面貌。

活成想要的樣子

劉清濤

我一連刷了一個多小時的短視頻，直至看手機看得累了，才像割掉自己的肉一樣放下手機。我是用一把無形的刀，剝掉自己大塊的時間，這讓我感到很悔恨。

我曾卸載看短視頻的軟件，但卸載後又下載，然後又卸載……這讓我想起戒酒的經歷，戒後又飲，反覆多次才能成功。該怎麼辦？必須卸載，必須嚴格管好自己的時間。卸載那個軟件，便是堵住偷走時間的漏洞。

手機不需要太多功能，有能用的基本功能足矣。那些多餘的功能如同一個個陷阱，隨時吞噬本該用在工作、讀書上的時間。那些多餘的功能會讓我們彎腰駝背，成為「低頭族」，甚至造成大禍。我想起那些慘痛的教訓——某人看着手機走路時，掉進了水井。一個媽媽玩着手機在游泳池邊陪

子，當她再抬起頭時，孩子已不見了……

普通人只能去做沒有困難和壓力的事情。那些困難重重壓力山大的事情，只能由強者去完成。

我常勸自己，遇事要冷靜沉穩，人在急躁時會做出讓自己後悔的決定。我很難駕馭自己的情緒，當自己怒火中燒時會失去理智，更甚者會傷害與他人的情誼。一個人，若不能駕馭自己的情緒，就不是真正的強者。

人的一生，是不斷修心的過程。修心，就是修養心性，是一輩子要做的事。心大了，事就小了。人生短暫，哪有時間去斤斤計較？該糊塗時，不要太較真。放過了自己，也放過了他人。生命只有一次，怎麼捨得不去努力？

沒有人能隨隨便便成功，只有嚴格管理自己，敢於走那條艱難之路。

「數碼熒房」 張培力：一天

藝術家：張培力
策展人：王姝曼

展覽日期：2026年1月
21日至2月20日

時間：上午11時至晚上
7時，每日開放。

展覽地點：大館F
倉展室

文化

■展覽會探索
時間、疾病與
身體的命題。

大館體驗《一天》 探索疾病與身體

大館當代美術館將在F倉展室呈獻國際知名中國藝術家的全新數碼藝術展覽「數碼熒房 | 張培力：一天」，由大館副策展人王姝曼策展。是次展覽將帶來藝術家張培力全新委約創作的同名八頻道錄像裝置，探索時間、疾病與身體的命題，透過不同媒介技術製造出新的現實，帶領觀眾在大館的古蹟建築裏穿梭於日常的公共與私人空間，體驗時空的交織與間離。

是次展覽的全新作品《一天》，影像內容取自第一視角的實景拍攝、新聞和監控中的現成素材、

醫學影像及數據生成的圖像。這些無明確指向意義並不斷閃回的片段，例如起屑的皮膚、受阻的行動、徒勞的日常觀察。畫面在不斷的變速後偏離、失速，最終墜落，隱喻着疾病擴展的假設中，心理認知和社會常規的偏離。從視覺和認知層面切入「偏離」，作品探討時間的流逝、身體的限度，以及身心可能企及的社會隱喻。混合日常生活的影像與技術加工生成的圖像，《一天》創造了替代的現實感，尤其勾起人們活在不確定時代中的普遍經驗，產生共鳴。

自1988年創作第一部錄像作品《30x30》以來，儀式、荒誕、徒勞、重複與日常這些主題始終貫穿於張培力的藝術生涯，並通過錄像對社會制度與集體意識提出持續的追問與反思。從早期對錄像帶、顯像管電視等媒介的探索性實踐，到網絡訊息及社交媒體普及時代下對訊息飽和的批判性創作，他始終延續着對媒體技術本身的關注。

近年來，張培力的創作部分轉向於對周遭的人、物、事的細膩感想，以及對自身的發問——如何在虛擬現實混合的錄像中感受現實時間的流逝，以及身體與生命的存在。是次創作沿襲他對「疾病與身體」的關注，但有別於早期繪畫創作以「手套」作為身體的隱性提煉，以及近年有關病理學報告和器官骨頭對身體的具象性檢視，而更強調於主觀視覺經驗的集合。



張培力