

反修例運動六年，他們出獄後走入了人生的支線

「好像之前打機的 save 沒了，這已經是一條支線。」



編按：端傳媒一直追蹤報導反修例運動後的香港社會變化，以及被捕者、相關市民的生活處境，讀者可點擊反修例運動周年報導系列頁面，閱讀以往報導。

出獄後，Ocean 一個人去聽香港獨立樂隊意色樓的表演，當歌曲《恍然嚮往的瞬間》的第一句「好耐無見，你過得好嘛」響起，「我哭得像西摩小狗。」

第一次在電台聽到這首歌，他還在獄中。身處獄外，在旋律自由激盪的空間，他抑壓著想要嚎哭的生理反應，在黑暗中抽泣。「這句問候非常之簡單直接地觸動到我，直轟心靈，然後就爆炸了。」

過得好或不好，每一個反修例運動的出獄者都有不同的遭遇和答案。離開牢獄，除了要尋找願意聘請他們的工作、適應社會的變化，或處理心理創傷，部分人更要面臨官方監管令和牽涉百萬港元的民事訴訟。

運動過去六年，截至2025年4月，共有10279人被捕，2976人已完成或正在經司法程序處理，其中2422人須「承擔法律後果」。近年在囚者陸續刑滿出獄，亦有人事隔多年才遭檢控，約7300人被捕但未被起訴。2024年10月，律政司長林定國接受《明報》訪問，指被捕但未被控者不受約束，能如常生活，重申嚴重刑事案件無檢控時限。

出獄的路途，比踏出監獄大門回到家中那一程更加遙遠。「綑綁和自由是並存的。」Ocean 說，「你說我是不是被人綁住了？一撚定係啦。但是我暫時又覺得這個寵牢，未壞到咁唔到氣。我自己都看開一點，這是一個過渡期，嘗試在一些沒有什麼秩序的地方，找回自己的節奏。」



Ocean /

重建生活

面試時，僱主看過 Ocean 的 CV 後問他：「中間（空白）那幾年，你做過什麼？」

他答：「我坐過監。」

幾年前，Ocean 因參與某次示威被警方拘捕、起訴，最終判囚數年。近年他完成服刑，自知無法再重投本來從事的金融業，轉軌到運動相關的自由工作。這份工作時間較彈性，雖然最初每個月收入不算多，但總算慢慢走上了軌道，他也很喜歡新的工作環境，「勉強夠食。」

Ocean 高大而健碩，穿著正面印有彩龍、背面寫上香港的復古白 T-shirt。他從沒想過自己從小到大的運動興趣，竟成為了他出獄後的救命索。大學時，Ocean 修讀理科相關專業，但在一次分享中，聽到校友說明除非家底豐厚，否則畢業後沒有出路。「那我當然要走，我不是含住金鎖匙出生。」他去應徵金融業的實習，「穩定、不用博的工作。」

「𨳊𨳊腳，四五皮嘢（萬港元）一個月，返吓工、放吓工，做差不多的事。」他說。「誰不想這麼安全呢？當初。」



“很多事情都沒有那麼如願以償，比較難去 live under the norm，覺得很多事自己都有少少不同……就是因為多了一個前監躉的身份。

—Ocean（化名）

出獄後，Ocean 一方面覺得因為案底，金融公司不大可能會聘請自己，「我知道最安全的選擇，自己未必有機會再做。」另一方面，「我都試過輸到沒什麼好輸，不如試一下找喜歡的東西發展。我現在更加重視滿足自己。」

於是，喜歡運動的他找到相關工作，又找到僱主聘請。對於工作種類，他身上的懲教署監管令亦有所要求。

按香港法例，部分在囚者會被批准在監管下釋放，違反監管令將被再次囚禁；未成年囚犯出獄時則必須接受監管。監管令會要求受監管的出獄人士居住在官方認可的地址，從事官方認可的工作等等。監管期一般由6個月至兩年不等，懲教署會不時前往他們的居所或工作地點探訪。

最初，Ocean 曾經嘗試重投專業界別，也試過應徵接待處工作，但都沒有回音。雖然對方並未指明不予面試機會的原因，他認為：「很多雞毛蒜皮的工作，都會因為你有被告的背景而有考慮。」

「很多事情都沒有那麼如願以償，比較難去 live under the norm，覺得很多事自己都有少少不同……就是因為多了一個前監躉的身份。」他覺得自己相對其他出獄者已經算好運，「我選了一條不太受案底制肘的路，亦沒打算在香港建立很穩定的職業。」

他如此消化眼前的求職障礙：「我已經在裡面浪費了幾年，不想出來還是庸庸碌碌，做跟坐牢差不多的事——辦公室朝九晚五跟坐牢沒什麼分別。我不想一輩子都綁住自己的手腳。」



“Leon 覺得重建這個字，是要基於舊有的東西為框架去建立，「所以已經不說重建，而是新的、必須要做的東西。回不到以前了，就不可以重建，要向前一步一步開拓新的東西。」

在九龍區一間餐廳，Leon 把剛出爐的煙燻豬肉給最後一枱客人試吃。每天早上，他回到廚房備料準備開店，一直忙到深夜。客人和同事回家後，他雀躍地在廚房試製新菜式，設計新菜單。

2019年，本來是工程師的 Leon 在理大事件中被捕，罪成後判囚至2022年出獄。他知道在工程界考牌無望，也不喜歡那裡的職場文化，於是投入被捕支援工作，直至近年經朋友介紹轉做餐廳廚師。

第一日返工，他帶著想像戰戰兢兢地走入熱廚房：「職場欺凌，然後階級觀念很重……我怕自己做不到。」但他的同事友好、老闆也看重他，令他慢慢放鬆下來。

現在，他提到做廚就眉飛色舞。「做廚師是看到食客很開心很享受食物，做支援工作就是我看到家屬或者在囚者有點安慰，幫到人……我覺得廚師的角色就是，我煮出好東西，他們享受開心滿意，這樣就足夠了，我很樂意服侍別人。」



| Leon /

「做廚師真的是一個超偶然的事，我喜歡煮嘢食，我是理科人，喜歡研究物理化學。」Leon 的家中餐桌上全是研究煮食的書，即使是少有的半天假期，他也埋首在家裡整理入貨清單，或者去其他餐廳試食。「經常搞到凌晨才走，但還是覺得開心。」

「廚師很忙，我真的超忙，忙得我可以全日工作，沒有分心想到其他事情。」他無奈地笑。「我本身底子是躁鬱症，一沒工作在身，抑鬱的時候就很麻煩。所以我會長期令自己處於一個很忙很忙的狀態。」

出獄前，Leon 自然有過忐忑：自己接下來要做什麼？

「坐這麼久的價值觀衝擊很大。」在監獄中看盡囚犯為錢或毒品而被判囚，不斷入獄，令他有了新想法，「他們不斷吸毒品，不斷入去坐，出來不斷追求金錢、面子、物質。這件事令我覺得要找屬於自己的價值，自己想達到的，不單是物質上的。」

對於坐牢之後，如何重建生活——「重建生活，其實沒有呀。大家都習慣了在裡面安逸，出來也不知道怎樣的。」他說這三年來也是在摸索。

Leon 覺得重建這個字，是要基於舊有的東西為框架去建立，「所以已經不說重建，而是新的、必須要做的東西。回不到以前了，就不可以重建，要向前一步一步開拓新的東西。」他有點不好意思地說：「說不出很仔細的，但感覺就是這樣。」



| /

「都幾想返去坐監」

“看起來好像出面的人好像什麼都有，做什麼都有，但有很多制肘；裡面的人覺得我缺乏這個，就好努力去克服。

—崔浩宰（化名）

對一些人來說，比起入獄，出獄反倒是進入另一種限制。2019年社運爆發，那時崔浩宰從大學畢業沒幾年，在金融行業的一間大公司工作。走上街頭被捕後，他曾踢保，案件擱置。他一度想過移居外國，若真的離開，便不再打算回來。但複雜多變的疫情隔離政策，令移民變得困難。

直到2021年一日，警方突然上門拘捕、提出檢控。2021年末，案件打完，崔浩宰罪成。在監獄裡待了兩年多，他在2024年初才獲釋。

坐監的日子說簡單也簡單，做運動、清潔、看書寫信，崔浩宰靠這些事情打發時間。但複雜的人事也困身，「每日在裡面有很多周旋，焗住每日要朝見晚見，每日很多這樣的鬥爭。」臨近30歲的崔浩宰說。

不過，高牆內的選擇少了，時間多了，他反而有更多時間玩吉他和聽音樂；其他人找他問樂理知識、學習樂譜。因為資源匱乏，便要想辦法創造條件。他在電台聽到流行樂曲，便找外面的人找到樂譜，打印下來寄送到牆內；又請人買了一把吉他，送進監獄中。

音樂是他自小以來的愛好。大學時，他修讀音樂相關學系。「在裡面什麼都沒有，音樂好像成為我可以幫助到別人、可以令別人開心一些的方法。」崔浩宰重新感受到音樂的價值，「那陣時，裡面最可以反映到，人和人的相處交流是建基在音樂之上。那下我覺得很開心。」他也找到了自己的價值。



| /

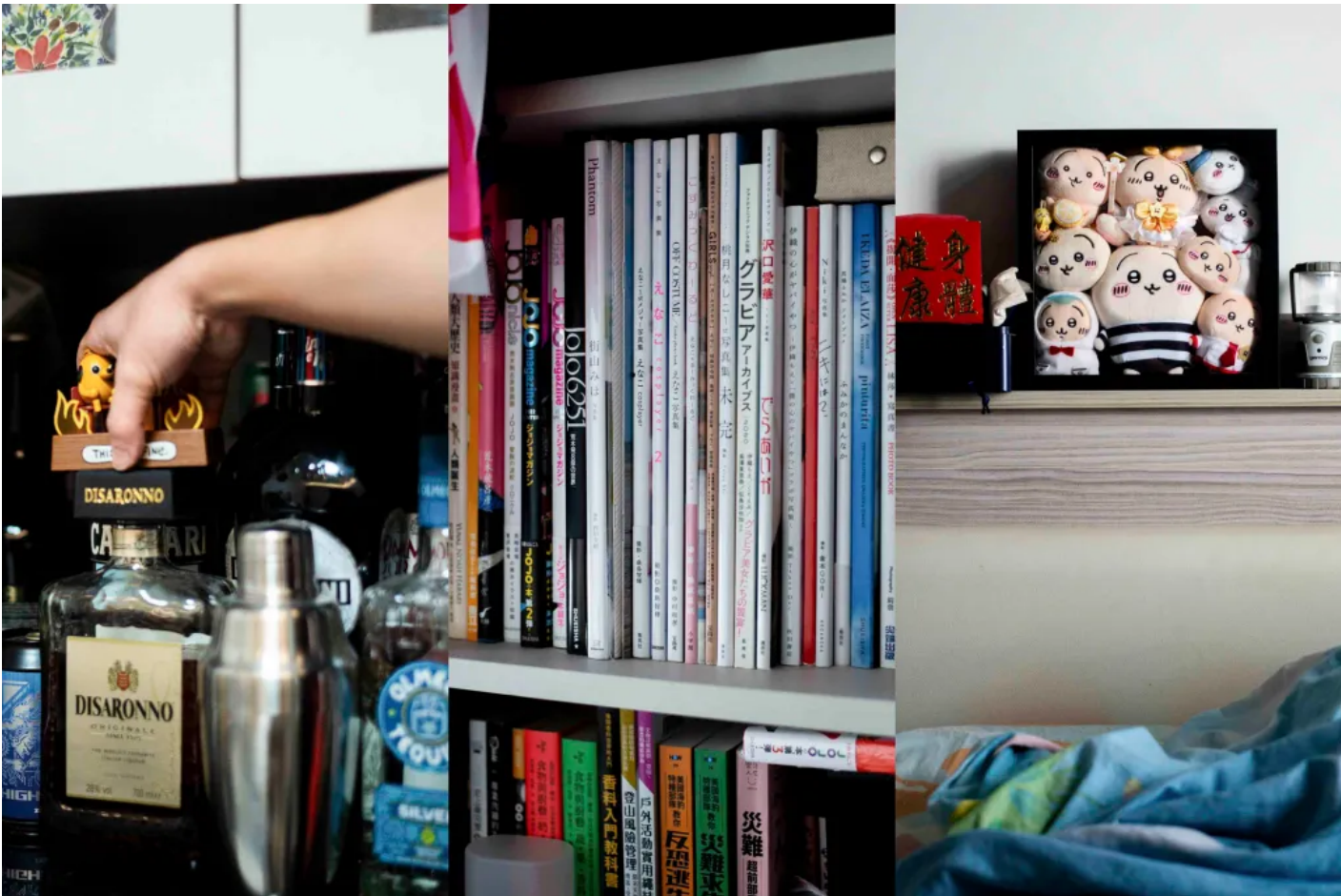
他很珍惜在監獄裡認識到的人。出獄後，他也會寄送樂譜入內。那時候大家還有些「天馬行空」的想像，「甚至有裡面的人說，想寫歌十首八首，出來可以出一張專輯。」

「看起來好像出面的人好像什麼都有，做什麼都有，但有很多制肘；裡面的人覺得我缺乏這個，就好努力去克服。」崔浩宰回憶，「我沒得即時打電話，就可以寫信。沒法聽音樂，就用五線譜記下我想聽的旋律。好似你好落後，去到這些環境，沒辦法之下就是唯一的辦法。」

剛剛出獄時，崔浩宰放鬆了幾個月。他去英國探望移民的朋友，發現大家在外生活也不容易。海外抗爭熱度不似以往踴躍，他感到無力感埋身。

「裡面限制多，都想打破四面牆，不是 physical 的形式，是 mindful 的想打破四面牆的感覺。不會因為四面牆變成一個廢人限制自己，掉返轉，出面反而有一個無形的四面牆。」他說。

Leon 出獄後也有類似的感受：「同一群出獄的朋友都幾想返去坐監。」



| Leon /

他是在2010年代學運、社運中長大的一代，關注時事，也積極參與公民社會事務。但服刑期間，民主派被大規模抓捕，非建制派也從立法會退場；國安法落地，公民社會崩塌。「反修例運動從高潮到低潮，然後死了，再有疫情、離散潮。哇，什麼事啊？」出獄後，他說有些話不能說，不能做，讓他很不習慣。

就算是個人生活也有許多不適應的地方，「（獄中）雖然是有規矩的生活，但我不用面對很多生活上的壓力。出來之後，你要照顧很多事。」

想再坐牢的說法，是「講笑咁講」。他補充，「坐監對大家的影響都很大，不是每個人都可以放下。雖然我們可以一笑置之，但那種影響的深遠，應該一輩子都走不出來。那是 everywhere，在日常生活中滲出來的。」

這兩年會是出獄高峰期，社會上很久沒有這個現象，需要有人去介入協助處理、疏導。

— 「候鳥」職員 Brandon

「我們做人道支援，他出來之後能夠投入原本的生活，就是我們想見到的東西。」在關注社會運動被捕者的民間組織「候鳥」辦公室，職員 Brandon 向端傳媒表示，出獄者要重建生活所面對的困難，在公民社會力量削弱、整體經濟狀況不景的情況下特別大。他特別提到，年紀較小的釋囚，更需要周遭的親友或社區網絡支持。



Brandon /

2024年末，候鳥開啟了一個針對出獄人士的新計劃，副標題是「第二階段計劃——生涯規劃」。他們形容這時期出獄的人，「坦白說最需要支援，但也最缺乏支援」。

「在（監獄）入面，他們需要的支援都相對簡單。過了幾年，大家比較熟悉在囚人士需要什麼物資、家人支援、寫信，都是在框架裡面的。但是出來的人，就要面對他原本的工作、教育背景，每個人都有個別的處理。」

現時，組織的工作重心轉移到找工作、升學和移民等等生活範疇。「我們看到他們被剝奪了某些人生發展的機會，想在這個窗口幫一幫，令他們有公平的機會去追求各種目標。」

他們觀察到出獄人士求職遇上困難，「大企業見到有案底已經不請了，專業的如社工、教師、律師，不讓你做，釘了牌。」又例如 IT 行業，一些人出獄難以重返本行，他指或跟經濟衰退有關。



更隱蔽的是被捕者出獄後的心理狀況，「不是很多人願意表露自己的感受，也聽到很多政治犯出來面對同樣的問題——他們裡面很多經歷是很難和外人引起共鳴的。很多東西，我說了都沒有人明白。」他說坊間的心理輔導資源，對出獄者而言也有信任和安全考量。

反修例運動已過去六年，候鳥接受的新求助正在降低，他們目前累積接近700個個案之中，近一年新認識的在囚者不足100個。整體個案裡，有大概400人仍然在囚，大部分會在2025年或2026年獲釋，少數罪名較重或較遲被判囚的，則在2027年後完成刑期。

「這兩年會是出獄高峰期，社會上很久沒有這個現象，需要有人去介入協助處理、疏導。」Brandon 說。「我們覺得社會有責任去扶持這幫人，而且如果這個社會長期剝奪部分人的權利的話，這件事本身是不公平的，將來亦會產生更大的社會動盪。」



創傷的逃生口

面對出獄後更內在的心理困擾，有人嘗試以不同的方式轉移。

方燭輝於2019年11月在社運街頭上被捕，他當時還在就讀中學。隔年案件進入司法程序，擾攘半年，三項罪名罪成。走出高牆之外，時間轉盤已經來到2021年末。

對一個少年來說，坐監就像強行將生活拉下煞車，原本考慮到外國讀高中的計劃，也被迫終止。

「你停曬，無能力去改變什麼。就算當時外面有人出什麼事你都幫不到手。那段時期完全 stop 咗，當熄咗機，出返來先開返機。」

你出來後一定是興奮、放鬆的。當所有事情平靜下來，你回想返，其實那些事情很 hurt，你未必走得

一方燭輝（化名）

出獄後，他不想很快去「讀正經的書」，跑去做兼職工作，一邊在舊校讀書，也拼命玩樂，只為了讓自己盡快恢復「比較正常」的生活。方燭輝說自己沒有從前那麼激進了，他對社會的理解和思考會想多幾層。後來他轉校去讀影像相關的內容，學習拍片，嘗試用影像梳理和表達自己，「現在環境變了，會思考怎麼將一些事變成幽默些的方式去挑戰。」



但創傷就像一個狡猾的幽靈，不知何時出沒。出獄一年後，方燭輝才發現自己被過去纏繞，情緒漸漸浮現。夜晚他總是發惡夢。社運時期和坐監的時候，他都不曾進入那些夢境。惡夢有固定的情節，他總是在被人追殺，有時也會浮現社運經歷中的真實場景。

「那時候經歷的事情太快，你就算坐監了，也就是頭一兩個月不開心，之後你慢慢習慣、適應了，也沒辦法不開心。」方燭輝回憶。「你出來後一定是興奮、放鬆的。當所有事情平靜下來，你回想返，其實那些事情很 hurt，你未必走得

創傷可能會被一些微小的事情勾出。有一次，他的同學拍片主題關於監獄，其中一個場景需要人燙衫，方燭輝主動幫忙。而他在坐監期間，恰好是做燙衫的工作。

出獄後還有什麼困難？現實令他麻木。以前看到判刑的新聞，他會感到難過、思考這一切是如何發生，現在最多只是轉發新聞，至少讓更多人看到。「以前自己會想下怎麼再做多些，但到了某個位，自己都救不到自己，就不做了。以前會想要不要再和正在坐監的人寫信，但慢慢發覺，自己情緒都救不到，就放棄了。」出獄後，方燭輝發現自己有很多缺陷，不知道自己想要什麼、不懂得表達自己。

拍片成為一個休憩之處，一個逃生通道。他的創傷仍在，但執起器械，勾勒畫面，他的思緒便能專注到其他事上，「不用想太多現實的東西。」



47

Leon

/

“我開始思考自己是為了什麼而活。習慣為人付出，那沒有為人付出的話，怎麼辦呢？人就很空白。我做什麼好呢？我將來要怎樣呢？”

—Leon

看起來精神飽滿的 Leon，曾經歷過情緒爆炸。「2022年、2023年，支援工作是佔據了我生命的全部。」當時他要接觸數百個被捕者和家屬，每天早上去法庭聽審或監獄探訪，下午會見家屬或接電話求助，晚上有時圍爐分享，安撫他們的心情，即便是有空檔的時候，他都去寫信寄到獄中。如此繁忙，跟現在做廚房也有幾分相像。

「那兩年幫了很多人的情緒，但也沒有處理自己的情緒，很辛苦。做了兩年就爆煲了。」最抑鬱時，他厭食、失眠。後來個案開始變少，受助人也逐漸適應監獄，而臨界點是他的好友即將入獄，「有一天真的累，就決定夠了，放手了。」

雖說放手，現在有以前相識的人來找他，他也會幫忙。他放不下許多個案，但嘗試不去挖掘這些回憶。廚房的繁忙讓他分散了注意力，「很繃緊的狀態，其實也不健康。」

「我開始思考自己是為了什麼而活。過往這麼多年，我都是為人而活。但如果一個人以支援別人為全部的話，習慣為人付出，那沒有為人付出的話，怎麼辦呢？人就很空白。我做什麼好呢？我將來要怎樣呢？」

他把生活重心轉移：餐廳工作是為了顧客，派飯也可以關心基層街坊。「我都是要幫人，都是屎忽痕（自找麻煩）的了。我做不到為自己生活了，但總算慢慢轉移。」



新生活舊記憶，反修例運動出獄者、家屬、律師和社工的六個故事

[延伸閱讀 →](#)



Ocean

/

閒置或重啟人生

離開香港是否一個出路？部分出獄者仍身負懲教署的監管令，或面臨民事訴訟。即使選擇離開，也要視乎其他國家批發簽證的政策。

運動雖說是 Ocean 的興趣，卻始終不是他最想做的事。可以的話，他最希望離開香港一段時間，然而身上的監管令使他暫時擱置計劃。

近年，監管令對受監管的釋囚出入境的要求漸趨嚴謹。目前法例中，受監管人士沒有出入境限制。但按標準監管條件，他們離港須通知監管人員；2024年起，他們須事先獲批才可離港。這與2023年底學生動源召集人鍾翰林出獄後，在監管令期間獲批到日本旅遊，此後前往英國尋求政治庇護一事有關。

而且，Ocean 正面臨民事訴訟，要求他因應早前的控罪賠償。現時，不少反修例運動被捕者，如牽涉縱火、傷人等，出獄後或被以民事訴訟追討賠償。過程中另牽涉法律費用，「當你要付四五六位數字去重新開始人生，那為什麼我不去一個新地方由零開始？」

方熠輝的畢業作品中，人物呢喃道：「我撞到一個睇唔到的牆 我沿著箭嘴的方向行 以為自己可以離開呢度 走了好耐 發現自己還在同一個地方」，「到底邊度先係我停留的地方 我唔知」

如何處理創傷後情緒，方熠輝想到的是到外國升學，繼續修讀影視專業。

他嘗試找一個破口。拍片的時候，他發現自己不太會拍表達情緒的內容，或有留白的空間沉澱、碰撞出思緒。「真的找不到任何一個位可以釋放自己情緒。拍片是做到的，但也沒有很理想的效果。」

今年在準備畢業作品時，他和老師聊天，發現自己拍片多是很實在的劇情，很少「會有感覺或顏色，或讓你看完釋懷、讓你的腦子有一些想法」，方熠輝說，「我不知道是刻意不拍還是潛意識避開去拍，我覺得拍不出。」

他決定在畢業作品中探索如何表達感受。短片中的人物跌跌撞撞，在黑漆漆的通道裡找尋出口，空間轉換，人物呢喃道，「我撞到一個睇唔到的牆 我沿著箭嘴的方向行 以為自己可以離開呢度 走了好耐 發現自己還在同一個地方」。最後人物在一片無人的沙灘上醒來，「到底邊度先係我停留的地方 我唔知」。

方熠輝平時也想過停留的問題，他也想找到一個自己可以停留之地，但那個目的地似乎不再是香港。「我當香港是一個空間，我不再在這個空間掙扎或者抵抗，我想離開，我不想再改變這個空間。」他想花多精力療癒情緒，「自己再不斷想這些，會令情緒更加差，不如離開先好點，令自己情緒好些。」

在候鳥接觸的釋囚個案中，「海外升學也好、移民也好，最關注的就是簽證問題。」Brandon 指出，他們帶有刑事案底申請部分國家簽證會遇上障礙，比如因暴動罪被判超過12個月刑期的個案，簽證審批時間或會更長；在英國、日本、澳洲也有個案被拒。「他們需要時間去規劃，去想究竟是否值得投資時間、金錢去移民。」

而監管令的出境限制，他觀察到自從鍾翰林和周庭離港後，官方特別嚴厲對待有監管令的政治犯。2024年，懲教署只批准了15宗受監管令者離港。他亦認識兩三個個案捲入民事訴訟，金額由十多萬至百幾萬港元不等。「我想之後是陸續有來，這是一個挺大的問題，這樣變成是雙重懲罰。」

他說，例如因暴動罪被判囚4年的示威者梁柏添出獄後赴台前，被政府追討172萬港元，用以賠償受傷警員的薪水和病假。「而且因為涉及人身傷害的索償，是不可以透過破產去解決的。」

以前 Ocean 覺得，入獄前無法規劃自己的人生，出獄後也不見得變得容易。「所有東西，financially 也好，physically 也好，全部都是抓著我。有什麼好規劃的？」

「這段時間只不過是一個 buffer，一個我面向自由之前的 buffer。」他嘗試解釋，「這有點像一個 vacation（休假）……你明白嗎？你因為做某些事被捉到，然後有個冷凍期，不是放假去玩的那種，而是被閒置了的 vacation。」

很快，Ocean 又安慰自己，至少現在自己的心態較為穩定，因為判刑前的不確定性已經消失，「面對的是已知的事，最壞的時候已經過去。」現在他專注工作、運動，照顧室友的小貓。「我明白壞的時代和好的時代真的可以並存。現在我是覺得挺自在的。生活的微細，會令我覺得有返一種自己決定自己做什麼的感覺。」

反修例運動四年，in limbo的被捕者：其實沒有結束這回事

[延伸閱讀](#) →

走入支線

相較於自由飛揚的爵士樂，崔浩宰的性格和人生選擇取態更像是沉穩的、有紀律性的西方古典樂。雖有案底，好在找工作沒有遇到太多難題，他現在仍是在金融行業做文職工作。

近一年來，他的工作和生活趨於穩定。閒時他注重健身、運動，這是坐監後留下的習慣。或者去行山，過一些簡單的生活。但崔浩宰心裡知道，一些事情已經面目全非。「我成日覺得，外在的東西還在那裡，大廈還在那裡，但已經炸到好似 Transformer（變形金剛），已經炸到認不出來，只是有一個軀殼，好似切爾諾貝利。」

初夏某日下午，崔浩宰路過銅鑼灣，滿眼盡是代表某支足球隊伍的紅色，有球迷租下一輛電車做宣傳。他心裡湧出「deja vu」的感覺，「香港曾經有舉世之名，有很多人站在那裡，現在沒有那種獨特角色的味道了。」

「我現在不覺得這裡很屬於我，已經不是很當自己是這裡的一部分。」生活上，此城是崔浩宰日常所需的屋企，但在身分認同上卻變了。現在，他一有假期就飛到外地旅行，他對自己生活著的城市興致寥寥，情感上更想關心還在監獄裡的人。

回想六年前的大型社運，撞上大時代變奏，崔浩宰當時義無反顧選擇投身其中，「如果不 be part of it，你個人好似不是很完整。有些事會睇唔過眼（看不過眼），我真係要出來，要幫其他人，至少是我可以做的嘢。」他說，「我不會覺得打亂人生，可能是因為我本來人生就沒有很大的進展。」

“就好像行一艘船，哪裡有觸礁，哪裡有冰山，我便會動一動，最重要是繼續慢慢向前走。究竟我什麼時候會撞到呢？其實我也不知道。

—候鳥職員 Brandon

6月初，候鳥公開組織遭受稅務局追查稅務——情況與早前香港記者協會所公布的類似。不過 Brandon 認為，他們協助釋囚工作仍未觸碰紅線。「就好像行一艘船，哪裡有觸礁，哪裡有冰山，我便會動一動，最重要是繼續慢慢向前走。究竟我什麼時候會撞到呢？其實我也不知道。」他希望公民社會在困難中保持韌性。

在他眼中，部分出獄的示威者展現出類似的堅韌。「為什麼大家覺得他們出來時很頹廢？如果是年紀小一點的，他可能會有更大的動力要追回失去的時間：我已經遲兩年畢業了，還不勤力讀書？比較有資源的，搞工程或餐廳生意，請同伴也有。」

他又說，「他們能不能夠去過他們配得上的生活，其實不只是看政府，也是看我們社會上每一個人能不能夠接納他們。」

“雖然廚師不穩定，可能之後餐廳執柴咗呢？但起碼而家自己做得開心先。

—Leon

「我曾經想過，出去之後我要從政！我要 all in！」Leon 說。

這個想法隨著香港的政局變化而消失。他說，「之後我就放 pea 了。」

變化中，他逐漸學會了隨遇而安。在監房，他有時醒來被要求調倉，又或是剛剛變得熟悉的囚友要調走。在探訪室，他常突然被告知哪個親友過世，誰人移民或流亡。他跟女朋友也是在坐牢期間分手。「很多事情是想不到的，也很辛苦，始終是控制不了，很有無力感，很傷心。但是傷心也沒有意思，就慢慢消化。」

「你唯有做好最壞的打算，隨遇而安。」他說。「再沒有什麼可以輸了。坐牢等於沒有感情、沒有家庭、沒有事業，清零了。但因為零才有比較，原來之後的事都不太差。」

他總結出獄前後的心路歷程：「好像去到一個新 checkpoint 一樣，之前打機的 save 沒了。但新的 checkpoint 已經不會再向以前條線走，已經是另一條線——這是支線來的。」

Leon 想到自己以前是一個希望過薪高糧準、結婚生子的生活的人。「仲諗生仔，你話幾竊線？但是，那種生活好像很框架內的事，好像別人設定給你的，在過別人的生活。雖然廚師不穩定，可能之後餐廳執柒咗呢？但起碼而家自己做得開心先。」

從工程師、想從政，到做支援工作和做廚師的自己，「我喜歡現在的自己多一點。」

鉅變中，要說唯一不會變的一件事，「我還是很熱血，是一個很中二病的人。只是，中二病也要謹慎一點，找對領域，在我的能力範圍內做好。」

（尊重受訪者意願，Ocean、崔浩宰、方熠輝為化名。）