

香港 深度

大型社运创伤之后，他们在时代崩坏中如何自我疗愈？

“我觉得这一代人会有一种迷失。不断参加社运，但过后我们到底是谁？”



山地从雨伞运动后便开始耕作，最初是为了消弭运动后的无力感，到现在走进大自然静观、歇息、感受，接通万物生长带来的启示。
摄：林振东/端传媒

特约撰稿人 陈娉婷 发自香港 | 2022-06-29

香港大离散 反修例运动 社会运动 运动创伤 雨伞运动

刊出以来，受到各界关注，不少读者来信询问，可否将文章结集成书，以便在书摊或图书馆看到。在读者期待下，本书终于出版，书名定为《香港大离散：从雨伞运动到反修例运动》。

烈日当空，蝉叫鸟鸣，无论香港政局如何翻搅，大自然还是始终如一。每逢星期二，资深媒体人山地都会换上农装，乘车到元朗锦田元岗村，拿起锄头徐徐下田。她依照时令，栽种不同的植物，最近她在种秋葵、洛神花和粟米，一切还在初夏播种期，很有希望。

“我遵循24节气的原理，就是你不要看新闻做人，你望着老天做人，天还有公理。”决意多给自己2年时间，选择暂时留下的山地，为了在新香港耐得下去，总会给自己一点缓冲空间，为压抑的情绪寻找另一个向度的出口。

以往是专题杂志《Breakazine》前总编的她，现在是半个农夫和陶艺爱好者。这块小小的农田，她从雨伞运动后便开始耕作，最初是为了消弭运动后的无力感。她由奋力地想征服这块农田，到现在走进大自然静观、歇息、感受，接通万物生长带来的启示。

“大自然有另一种Way of life（生命之流）。死不代表什么，死代表一种滋养，这样你对生死观、个人成败的看法都很不同。”年过五十的她身型娇小，总喜欢穿棉质衣，打扮质朴，说话时声线轻柔，“你看事情的时间线就不是那么短。”

社会崩坏，人需安息，再于混沌中摸索重生。端传媒采访了4名在社运事件后用各种方式自我疗愈的资深记者、艺术家、前学运成员、前民间组织成员。通过艺术表达或耐力运动，有人沉寂多时后找到自己，有人放下权力与受苦者同行，有人靠出走来获得心灵韧性，有人靠跑街来逃避荒诞现实，同时纪念沿途的香港风景。

当后退是为了向前，躺平稍息，未尝不是一个选项。





《Breakazine》前总编山地。摄：林振东/端传媒

做陶瓷抚摸软肋，走出自己的“小我”

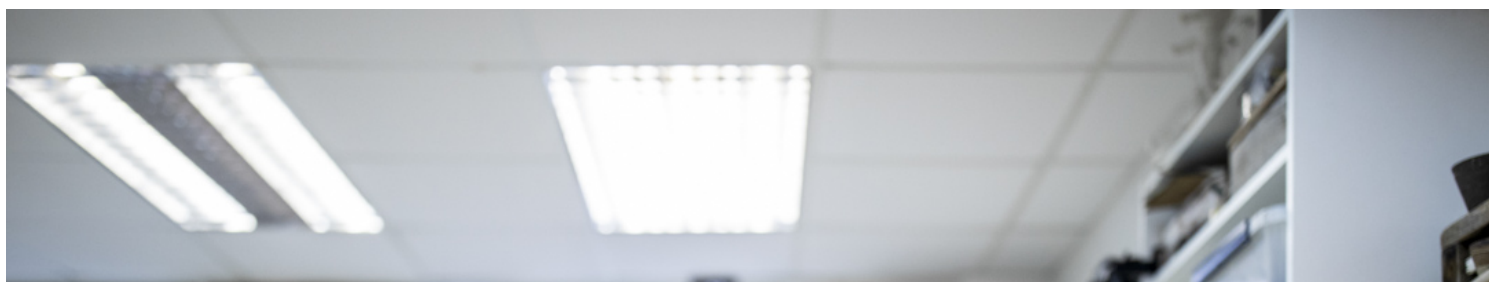
山地的伤痛和疤痕先是来自身体。以前在《Breakazine》编书志10年，她经常腰酸背痛，试过推拿、按摩，都无法纾缓痛楚。后来，她才发现问题症结，来自长年累月的社运新闻翻滚如潮。她从来以知性向度去梳爬社会议题，心底的疲劳却从来没得到纾缓，反映在绷紧炸裂的身体上。

“那时访问完、写完以为处理了，还差很远。还未到实践的一步。”伞运后的2015年，因着一股无力感，山地曾发起写“安息指南”专题，探讨伞后创伤，还有如何在迷惘期自我疗愈。每次采写专题，山地形容像“生孩子”一样痛，熬出来的成品是一种整合，“但写作始终有一种功能性、有种想证明自己的感觉。”挂着美术用的围裙的她，露出像孩子般的尴尬，“就像当时（伞运后）很失意，想下田稳住自己，却变了太搏命，只是想征服它。”

大自然给了她一个反扑。2017年她在田里被虫咬，患上斑疹伤寒。当时，她的肺和肝也相继倒下，一度被送进深切治疗部，家人、同事和朋友轮流探望，逐个走来与她凝望道别。

“发现大家都很紧张，但我过去不太关心他们。”病榻上无比虚弱的她，蓦然意识到走到濒死边缘，人情变得无比重要，“离开其实是关系的离开。”过去把自我价值全盘放在工作上的她，突然醒悟，“走到人生尽头，没有人看你有多成功，都是看与你的关系。”

山地幸运地死而复生，全靠一名互不相识的年轻男孩。至今山地仍不知他姓甚名谁，只记得医生说，该名男孩也曾被虫咬，导致内脏染疫而病死，由此推断出山地的病因，及早对症下药。她冥冥中感受到人与人相连的奇妙，“有种幸存者的感觉。别人给了我一条命，我也想回报给其他人。”





山地玩陶艺，带给她观看和体验世界的新角度。摄：林振东/端传媒

身体痊愈后，山地减少下田，转而玩陶艺，带给她观看和体验世界的新角度。“我训练自己望住对方，望得很清楚，眼耳口鼻，照着弄出来，感情是挺深的，好像很亲密的感觉。”与写作不同的是，做陶瓷没有那种目的性，“用手不停无意识地造，精神放空，也是休息，最后才知做了甚么出来。”焦点也渐渐转放在他人身上。

“我现在对自己的真诚较为紧张一点，放下小我（Ego）了，看到别人需要多点。”山地在2019年7月正式卸下《Breakazine》总编职位，不久与朋友、插画家含蓄，展开“一白故事”计划，聆听100个关于抗争者入狱、与伴侣分离、家属探监的个案，翌年以图文方式展出。但很少人知道，山地也为部分倾诉者做陶艺，这让她与“一白故事”中的囚犯家属建立更深厚的羁绊，直到如今。

以往她做记者会有种愧疚，“我是否想听一个很惨的故事，然后我报导，消费别人的痛苦？”专注直视别人的样子做陶瓷，练习一种单纯，“把对方当作对方”，日子慢慢过去，山地与受访者变成交心的朋友。“一白故事”早就完了，她仍有跟进3个同路人个案，会开放住处予家属探监后来歇脚、谈心，闲来一起逛街散心。

“人们觉得同理心是代入角色去想。我觉得我需要动慈心、受触动，会跟他们一起哭。”山地摸着温热的泥土，在一握一捏的过程中，透过双手、身体放大感观，更加亲近自己和别人的内心。

山地边说，边用小扫清洁着陶艺制成品。陶座上站着一名长发的尖耳精灵女孩，紧紧地搂抱着一匹马。她微笑说，“我好喜欢弄马，牠有一种很自由的感觉。自由不是单单你去奔驰，而是让人骑住，敢于连系，你就有自由。”



Oscar把一头短发削成平头、皮肤晒得黝黑，有种挥别过去的意味。图：受访者提供

从马拉松长跑，重新思考社运的层层锻炼

曾经参与学运的马拉松选手Oscar，今天在非洲练跑，他把一头短发削成平头、皮肤晒得黝黑，有种挥别过去的意味。

在肯亚辽阔的高原上，Oscar每天都沿着不同路线练跑，有时是沙尘滚滚的泥地，有时是空旷的跑步场，享受热带风吹拂脸庞的舒爽。透过一步步设定目标，步履加快，穿越丛林，走过泥泞，他感受到一种“实在感、控制感”，慢慢疗愈了他以往参加学运和街头运动时，日复日所感受到的悲伤、愤怒、纠结和乏力。

“以前好在乎结果有公义的展现，但结果永远都达不到，我就有一种很强大的无力感。”Oscar坐在空旷的泥地上说着。他是香港大学毕业生，2013年加入学生会担任时事评议员，曾因雨伞运动无疾落幕而感到挫败。2015年他有份发起“退联”公投，反对学联组成和在伞运中的决策失当。

那段时间，他陷入本土派和泛民主派系分歧中，承受人际关系的决裂。他要在传媒面前捍卫自己的理念，

但充满内心矛盾，“很不喜欢当时的自己，不断地批评其他人做错什么，而并非每令运动推进。”他回想，年少气盛的自己急于检讨运动成效，但慢慢地发现不喜欢这种政治角力，“最后退联是成功的，但结果出来后，我很不开心。”Oscar叹气。

过程中要涉及的协商、策划文宣、与不同持份者沟通，都令他疲累不堪，还未计被骂是鬼、收了钱、搏出位等等。“过程中我找不到满足，结果又不断失败、没有成就感，是非常迷失。”Oscar说，“我觉得政治好重要，但我相信，去到最后很多人都觉得这东西很讨厌。”

Oscar毕业后决断地不再做任何组织的策划者，只以参加者身分出席游行集会。他取消追踪大量政治人物或组织的专页，只保留一般新闻频道，并退掉一些社运群组，“一身重担放轻了，可以做最喜欢的事。”

听着心的呼唤，Oscar全情投入街头健身，实实在在地感受到体型变健硕、力量提升，再转而挑战障碍跑、马拉松长跑。他流汗、呼吸，脚步每一下落地，都清晰地听到自己的心跳声。这一切使他感觉踏实，“那种愉悦是好五感的，也不受结果去定义或影响。”

“投入社运时成个人好投入和着迷，但你知道那是基于道义和责任。”跑步的热情节奏轻快，没有那种沉重、迫切地一定要达成什么的感觉，“单单是过程，跑步已经有Intrinsic value（内在价值）。”Oscar知道，他终于找到人生“真正的热情”。





在非洲练跑的马拉松选手Oscar。图：受访者提供

练习马拉松的过程，也让Oscar变得不再一样。这讲求耐力和长期训练的运动，令以往烦躁不安、急于求成的他，变得沉稳冷静。即使在2019年反修例运动，目睹百万人游行、激烈示威未果，他也没有以往般愤怒和泄气。

“你不会因为一年的成败而否定成场运动。”看起来成熟许多的Oscar，语速依然飞快，“政治和（体能）运动一样，改变都要一段很长的时间，不能急，不能一时三刻。今日的进步，是你几年前铺垫下来的工夫。”

在今日Oscar看来，香港人争取民主，就如跑入奥运一样，是需要多代教练的薪火相传。他觉得现在看事情比较长线，“你很明显知道这代人做不到，开始想怎样给下一代人做到——看事情是想像未来20、30年的事。不是以日计，是以年或世代计算。”

在非洲跑步的辽阔景致，治愈了他往日的伤口。他对于体制外抗争感到疲乏，现在相信一个人要发展“最强项那件事”，才可踏实地建立资本，发挥自己对世界的影响力。

“如果我能够跑得好，我能够代表香港出战国际赛，自然有人认识香港。毕竟2047前，我们仍有自己的国际赛代表。”他说，“用自己的方式去建立香港人的身分认同。”

一切要由寻回自己开始。毕业后Oscar辛苦储蓄4年，选定肯尼亚伊藤这个盛产奥运长跑选手的“冠军之乡”，追逐全职运动员的梦。位处高海拔2400米的高原，他吃简单但新鲜的食物如牛油果、蛋、茄汁豆，跑累了便吹吹海风，睡在简陋的泥屋，感受到一股前所未有的自由，“就似泰山这个主角一直在城市长大，现在他终于回来森林了。”他笑得豪迈。

与此同时，Oscar也突然顿悟，这一代年轻人在时势所迫下，牺牲了自己的私人面向，或者忽视了内心的向度。“政治或社运也好，很多时以大众角度出发、集体利益出发，变相很多时我们知道有责任去做公民参与，但很容易会忽略了这是否我们的志向、我们的热情。”幸运的是，他仍有自由和青春去拾回自己。

“我觉得这一代人会有一种迷失。不断参加社运，有很清晰身份，但过后我们到底是谁？”Oscar激动地说，破坏了非洲草原的平静。

他认为，答案要向内寻索，“要抚平这个时代的创伤，就是不应那么大爱。每个人都要学会自爱点、自私点，去看自己内心的需要。”



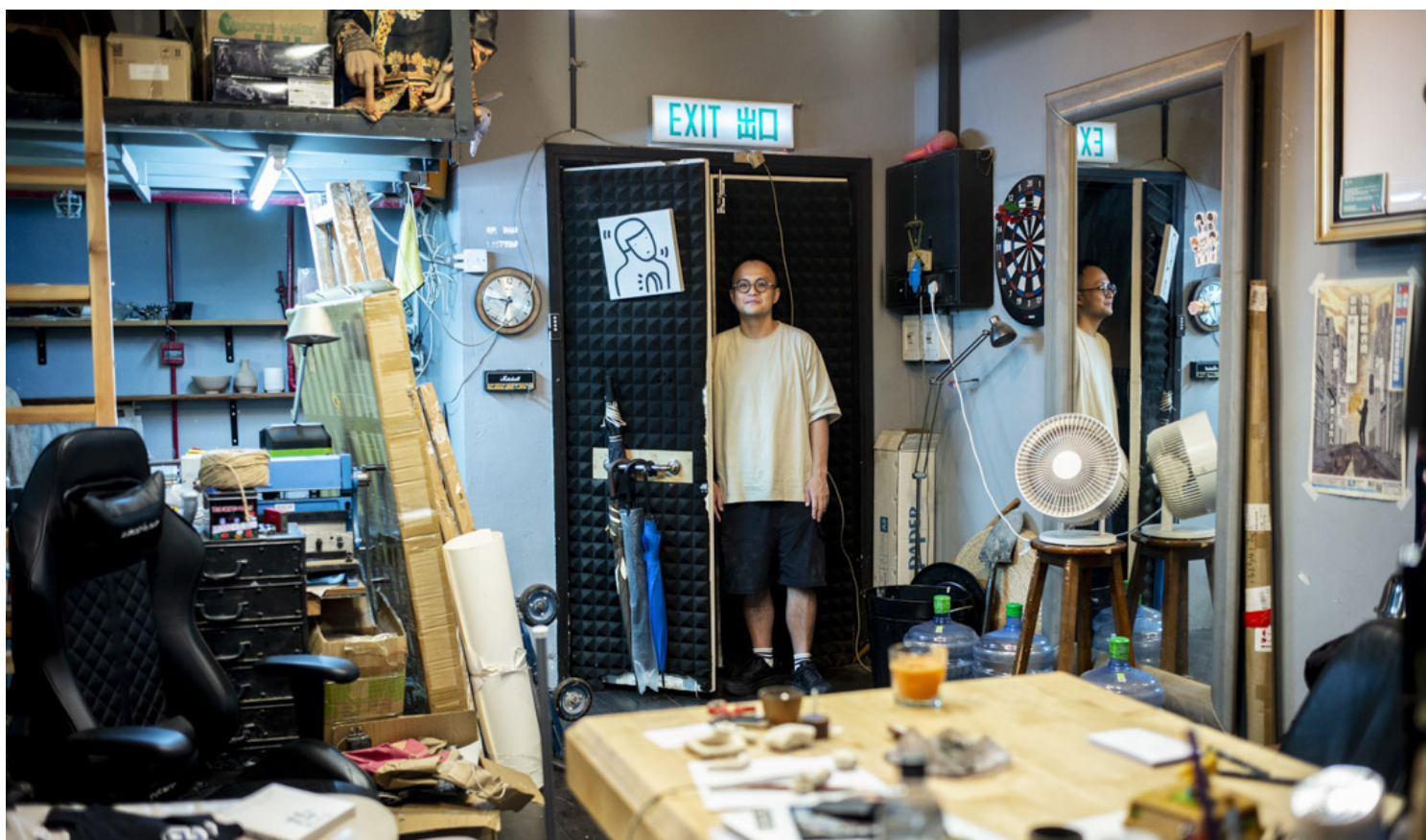
适时逃离并不可耻，摒弃情感否定

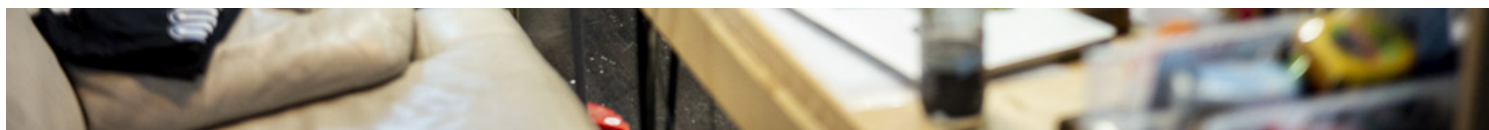
所属公民组织已解散的南聪（化名），面对海量搜捕或判刑的新闻，每星期都靠着跑街来逃离、发泄。这是他自2019年反修例运动时培养起的习惯，“个脑不用想着林郑撤回（逃犯条例）了没有，让脑袋放空一两个钟。”

以往他的工作是在示威现场做观察，目击不少警暴画面，最创伤一次是目睹示威者在铜锣湾鹅颈桥下一字排开地跪在地上，“有时闭上眼睛、搭车经过都会想起。”

为了纾缓这些脑海中闪回的干扰，他喜欢在闹市跑步，以一种有生气的烦嚣抵抗暴戾。从九龙城住宅区出发，缓缓跑到太子旧区，看车水马龙、庶民小店、煤气馆、矮矮的唐楼群，红绿灯伴随着他的步伐不停闪烁。他说：“这些平常的街道和风景，其实挺有趣，也令我不用去想香港冲突的一面。”

这样一直跑，也见证了一个城市的衰落。由当年满街的民主派区议员横额，到今天一个不剩，再到新闻上看到朋友被捕，他愈跑愈远，跑出尖沙咀、大角咀、美孚，由2公里路程慢慢增至6公里，跑步成为了一种逃避，“由跑一个钟到两个钟，像睡觉不想起来，不想面对现实世界一样，会在想，这个局面几时先完？”





插画家含蓄去年出版绘本《累倒就躺着不要动》。摄：林振东/端传媒

插画家含蓄去年出版绘本《累倒就躺着不要动》，便是想表达这种大环境的不可抗逆，城中人只能在微小事情上寻找出口，适时抽离一下，释放情绪。每个人都要先照顾好自己，才有力气走更宏大的路。

但含蓄强调，这与中国大陆年轻人主张的“躺平”又有点距离，“他们是刻意反对社会进步，然后放任无为，作为一种对抗方式，这要好多力气。”他的“躺着”较像是“休息”，类近佛教理论的“臣服”、“容许”，透过醉心你喜爱的事情，摒弃批判、抗拒或情感否定，回到每一个当下，不让情绪所操控，顺应生命之流而行。

“画的时候，正正就是有一种尘埃落定的感觉，要拉的拉，要审的审，坐监的坐监，你感觉到每个人都好累。”高压政权下，当抗衡也要花力气，甚至求而不得时，不如回溯内心，先疗愈好自己。但他强调，这和“麻木”又有段距离，“不是不再去想，而是如何安顿好自己后再去想。”

书中记载各种方式，寻常如煲剧、煮饭、望天、挥拳，也有暴烈如鏖手。至于他自己，向来靠着适时“出走”来抽离不堪的情绪，“创作其实也需要一个距离，一个第三者的距离，你才可以看清那件事，转化为一幅画。”

2019年反修例运动时，他到过泰国、越南、台湾等地短暂旅行，暂时逃离一下满目疮痍的城市。“看看日常风景，可能只是踩下单车，在街上望望人群，已经很足够。”透过风景的切换，在没有伤痕的城市，他更能消化收集到同路人故事，经思考后予新的意义，再转化为文字和图画。这种心灵韧性，还是为了承托更多人的伤痛。

世界黑暗，但含蓄的画纸总是留白，“这是喘息空间，也让人容易代入。”这些年来，他都用铅笔作画，把忧郁的倾诉者化为一个个白色人儿，有的戴上面具，有的互相拥抱，有种陪伴和疗愈的感觉，“要记得承受（创伤）的是一班人，不是一个人。”





插画家含蓄。摄：林振东/端传媒

压迫来自群体，互相承托痛楚

含蓄的朋友山地信奉基督教，靠着在大自然静修（meditation）来与自己内心深处和信仰连结。她最终得出的启示，也是要在群体里头互相承托伤痛，“像泥土底下有真菌连在一起，人也是互相连系着。”

这始于一种内疚。2019年，山地目睹年轻人为香港被捕、牺牲，她的情绪一度沦陷，也为了无法冲前的怯懦而迷失。时局激越的半年，她每月都会抽数天到修道院静修，尝试摒弃干扰。

几次大阴天，她散步途中，隐约见到天上有个暗洞，红彤色的太阳在挂着，“而那个圆点是什么呢，就是万物连系在一起，彼此连结。”赤足扎根大地上，她更感受到一种无条件、疗愈的爱，“你不安静是感受不到这爱。”

“这是神给我的启示。”山地遂以大自然为灵感，举办各种网上或实体活动来连结受创的香港人。她参考美国学者Joanna Macy在70年代举办的一系列围炉活动；当年反核、反战及保育生态运动者因无法取得成果，濒临崩溃和自杀边缘，但大自然和群体里的爱拯救了他们。

活动放在香港，“失去”成了关键词。“《苹果日报》、好珍视的朋友移民、家人关系破裂，或自杀也好，这种失去是令你觉得世界崩塌了。”山地邀请围炉的朋友到大自然找一样物件，代表某种压力或重担，在众人见证下倾诉感受，譬如接连传递一块砖，最后豁然放下，“大家都帮我承接了。大家都有共鸣，大家都一起经历。”山地说。



在农田上的山地。摄：林振东/端传媒

还有一些让素未谋面的人在频率中互相疗愈的活动。“这段日子有不少人的朋友自杀，很伤心，在线上讲3分钟，对方消化过后把你的故事重述，你会觉得安慰。”这种类似“叙事治疗”方式，除了可以把苦难重新赋予新意义外，还可以让人意识到与人相连后，苦难得以“被聆听”。

“你慢慢看透，压迫不只是来自外面，而是群体里头，好多时不是处理出面的事情，是在人心入面的事。”10年前刚开始编《Breakazine》书志时，她坚持不做个人议题，“因为觉得有点低B（幼稚）。”今天她深入挖掘下去，明白每人的内在伤痛都深受群体影响。

拥抱伤痛，它将会是必要的疤痕

伤痛无形中连结了香港人，也成为覆盖这土地的一片灰。但正因着这种社群感，山地不愿跟随家人移民英国，暂时仍想留下，陪伴探监的家属，“我对创伤这件事是有负担，”她说，“我感觉是想与受苦者一起行，给自己的承担是做3年。”

对山地来说，香港人面对的痛苦固然难堪，但它也是根的一部分。她深信“人是集体的人”，认为艺术或静修不只为陶冶性情，最终是想达至一点社会意义，“你放在展览也好，送给人也好，有一种交流。”

暂时选择留港的，还有育有两子的南聪。因为担心孩子的教育前景，他不时与太太商量何时移民，评估留下来的风险“以月计”，每天都是“见步行步”，跑步成了他痛苦的解方。

已移民的朋友，看到他的跑步照，都会怀缅这些景色，或是发现以往未曾想像过的角度看香港。南聪说，“除了伤感外，也是一个提醒。反而想在走之前，尽量跑完香港很美的角落。”

除了喧闹的社区，他还会跑到青山公路的大桥边，望望蔚蓝的天空和海。未来一段日子，他计划跑到西贡万宜水库、大榄涌水塘的千岛湖，还有带孩子和妻子登上魔鬼山。香港看似伤痕累累，但还有她美丽的地方。



喜欢在闹市跑步的南聪。摄：林振东/端传媒

有些跑友为了记住“721”（2019年7月21日元朗白衣人无差别袭击事件），会发起每月21日跑39分钟。南聪说，痛苦也是值得纪念的，“我人生或社会很多事不如意时，跑步好像给自己一点点鼓励。”

现在跑到非洲的Oscar，觉得跑步这个梦想让他有无限感悟和反思，也让他对成败和苦难看开一点，并应用在看待政治运动上。“孟子有句话，义命分立。义是把焦点放在自己控制到事情；命是天命，是自己控制

不到的部分。而成功某程度是一种天命——以义安命，强调自己控制到的部分。”

他以一幅大图画作比喻，指香港今日发生的事，各人承受的心理创伤，将会只是其中一个点。“现在发生的，只是历史洪流中的一件事情。”

山地其中一个静修和冥想活动“明阵”（Labyrinth）也有类似含意：人们身陷迂回曲折的草坪中，看似扑朔迷离，但与“迷宫”（Maze）不同的是，这里并非设满分岔路、死巷或高墙，却有一条羊肠窄路。只要沿着小径缓步而行，可以走到中心点，再走到原点。这个原点既是入口，也是出口。

“政治运动就像在你的心中种了种子。你只要心中有这条根，慢慢发芽时，仍然记得自己来自哪里，这样已经很足够。”Oscar说得响亮。

就好像他脑海中的想像，在那个未来美好的五维世界，回看现在这一个个集体痛苦的瞬间，“你会发现这不是伤口，这只是一条必要的疤痕。”Oscar重复地说着。