

比邻  
泥土  
香

2023  
社区伙伴 编

An abstract painting with a vibrant, textured background. The colors are primarily shades of green, teal, and blue, with streaks of yellow, orange, and purple. The brushstrokes are visible and expressive, creating a sense of movement and depth. The overall effect is a rich, multi-layered visual experience.

生活  
作为  
志业



生活作为志业——比邻泥土香 2023  
(内部资料)

---

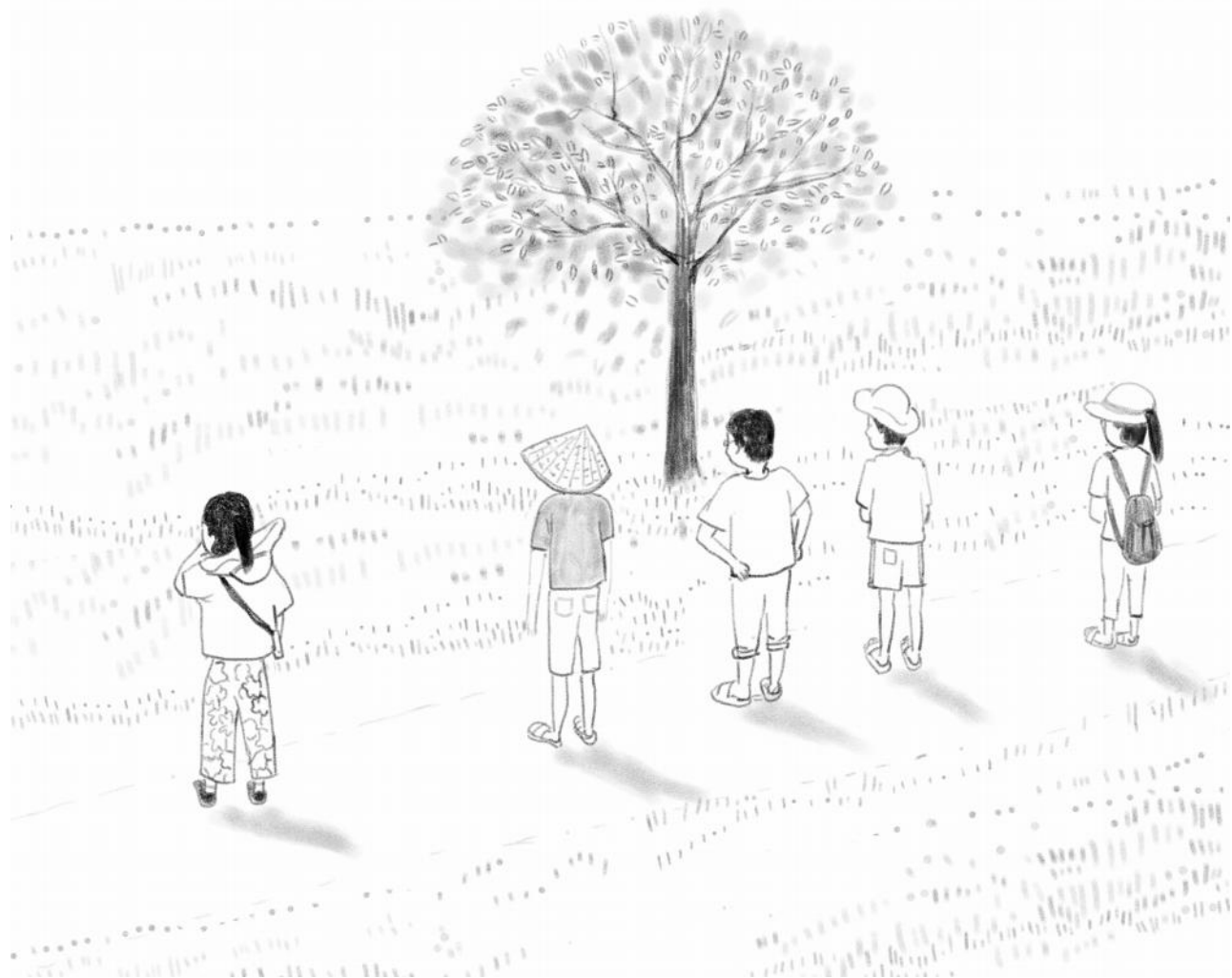
制 作：社区伙伴（香港）北京代表处  
地 址：北京市东城区东朝阳门内大街 288 号凯德华玺 809 室  
电 话：010-85295578  
编 委：陈宇辉、邓文嫦、顾晓峰、霍伟亚、贾丽杰、梁笑媚  
校 阅：缪睫  
封面插画：陈韦帆  
插 画：晏川  
版式设计：陆迦莘  
印 刷：广州百思得彩印有限公司  
声 明：刊内文章仅代表作者的观点  
网 址：[www.pcd.org.hk](http://www.pcd.org.hk)  
往期下载地址：<http://pcd.org.hk/zh-hans/content/> 比邻泥土香  
(本刊使用大豆油墨及再生纸印刷)

# 生活作为志业

比邻泥土香 | 2023

社区伙伴 编





# 成为改变的因子

## (代序)

在推动可持续生活的实践时，改变的主体与场域有哪些？所谓的个人转变与社会转变、生活改变与制度改变等看似二元对立的观念，是否只有难以调和、不可逾越的鸿沟？还是其实透过观念、视角、位置或者故事大纲的转换，我们可以绕过太擅于把事情分门别类、片面割裂的思考系统，找到整全的、相互包容的、你中有我我中有你的理解？

去年年中开始制作“生活作为志业”这专题，编辑小组围绕这些问题，以及该以怎样的文章和故事来呈现当中的思考、困惑与启发，来回讨论过很多次，偶有灵光一现，但更多时候却陷入迷惘。但我们一直十分淡定，因为当时手中预留了张“王牌”——打算完成组稿后访谈泰国的社会活动家、可持续生活推动者 Pracha 老师<sup>❖</sup>，把问题都交给他来回答，相信这样的安排一定能完美解决编辑小组的难题。

令人痛心的是，Pracha 老师在 2023 年 5 月因病离世，走完了他七十一年的人生。上述的计划变成无法落实的遗憾，而失去一位充满智慧和慈悲的老师也让我们伤心难过。但转念一想，Pracha 老师过去十多年来，为我们举办过数之不尽的工作坊、培训与分享，还不算他从上世纪 70 年代就开始的社会实践。其实，他早就以自己的生命回答了我们的疑问。

在 2014 年广州一个关于“教育与社会改变”的分享中，Pracha 老师提到“主流教育过于偏重头脑教育”、“主流教育往往片面化、割裂化……科目都是割裂地教授，缺乏整全的观念”，同时他也指出，透过解放的教育与真正的转化，我们能让人拥有自信，感觉知足，自然就会长养慈悲心……我们就是真正成熟的人，成为社会改变的因子，我们可以改变自己的意识，也可以改变社会的结构，慢慢地构建一个更公正、更可持续发展的社会，而我们自己也因此成为更有觉悟的人。”对他而言，“个人转化与社会改变总是相互促进，相得益彰的”。今天重读这些文字，仍深感其洞见。

除了“生活作为志业”专题以外，有感于新媒体和信息科技在日常生活中变得如此重要，这一期“见·远”栏目我们特以“慢媒体与生活”为题来组稿，希望与大家一起思考生活与媒介之间的关系。另外，我们也感谢其他作者的分享，让我们有幸知道他们这些年的思考与行动。本期《比邻泥土香》由陈宇辉、邓文嫦、霍伟亚、贾丽杰、顾晓峰、梁笑媚、缪睫编辑，同时也感谢所有对本书编辑出版提供协助的伙伴，让本期书刊得以面世。

斯人已逝，生者如斯。感恩 Pracha 老师的教导，我们会继续在生活里好好实践、验证与领会。

《比邻泥土香》编委会

二零二三年夏

❖ 全名 Pracha Hutunuwatr，泰国社会活动家、可持续生活推动者。1992 至 2002 年，担任泰国 Wongsanit Ashram 生态村负责人；2002 年成立“青年觉醒”组织，助力年轻人探讨整全发展的教育理念和方式；2012 年联合创办“生态家园转型亚洲”（Ecovillage Transition Asia），致力于推动亚洲的生态社区重建；多年来一直作生态家园设计教育、底层社区领导力培训、觉醒的领导力培训等课程。



# 目录

## 第一部分 专题——生活作为志业

前言：生活在召唤	陈宇辉	2
在乡村生活中舒展自我	梁少雄	4
桃花源何以可能	一叶舟	10
从心出发，让生活与事业在自然中交融	罗素玲	18
每个生活场域都是一个学习中心	全海燕	26
泥土里有一切的答案	周思中、李俊妮、梁笑媚	34

## 第二部分 见·远——慢媒体与生活

前言：生活是如何被模塑出来的？	霍伟亚	44
媒介变迁与我们的生活	何满、梅若、孙海燕、霍伟亚	46
数字时代下慢媒体的双重视角	宋燕波	54
刻下团结与友谊	黄奕	62
“慢即是美”：运作半世纪的慢媒《再生》	山地	66

## 歌与画

油米的编织民歌	74
自然在呼吸	75

## 第三部分 行动者

1000 小食，1000 个饭桌上的家	小样、园儿	78
生活在乡村工作中	龙集文、陈韦帆	88
城市日记：以说故事为行动，成就可持续未来	朱隽颖	98

## 第四部分 解读

艰难时刻抱持希望	萨提斯·库玛、珍·古道尔	106
----------	--------------	-----

唤醒一朵小花	田力	116
--------	----	-----





专题——生活作为志业

第一部分

## 前言：生活在召唤

年轻时我参与过一个环保机构的面试，负责面试的主持人问我，个人的行为与制度的改变哪个对保护环境更为重要。当时我没多加思索就选择了“制度的改变”，这一来有面试过程中的考虑（毕竟那是个做倡议的机构），二来也反映了我当时的想法。换作今日的我，又会如何回答呢？如果它不只是一个应聘过程的问题，而是要认真回答的一个关乎个人价值选择的深层叩问呢？我大概希望可以把那个问题“问题化”，进一步去追问所谓的“环境”、“环境问题”是什么？“环境”是外在于我们的么？我们与“环境”的关系为何？我们要带来的改变是什么？个人与制度之间的关系为何？二元对立的理解有没有突破的空间？诸如此类。

编辑团队最初提出“生活作为志业”这个主题，其实是因为我们心里存着一些疑问。比如说，当我们说推动可持续生活的时候，“生活”究竟指什么？为什么在日常的理解里，生活会被看作是与工作对立的？生活是否意味着仅仅属于私人领域的事情呢？生活除了指向个体以外，与群体或集体又有什么关系？以生活作为命题的社会变革，与其他意义下的社会改变或推动又有什么异同之处？编辑团队既注意到语言、文字、概念不可避免的限制，也意识到可持续生活作为一件不断在被实践、不断演化的事情，与其勉强在概念、定义中兜来兜去，不如透过实践者的故事和思考来展示多元的理解与可能。

蒲韩新青年公社的梁少雄落户山西永济的乡村已有九年多，他与伙伴们在返乡生活实践的道路上，越走越稳。少雄于大学时期因为关心农村问题而投身乡村建设运动，宏观的视野、理论的学习建构了他的知识系统，但理论与现实的落差也为他带来挑战。在文章中他与我们分享，随着生活视野的建立、年复一年的乡村实践，如何慢慢把宏大的理论分析落实到日常生活当中，也让他对生活中的重要元素——工作、教育和健康——有更深入的理解及掌控。透过他的分享我们不难理解，生活不是残酷职场以外的避风港，而是逐渐提高对各个人生组成部分的把控。

定居广州银林村不久的一叶舟，过去曾供职于公益机构，近一年则依托银林生态农场以及银林生态社区探索生活的新可能。透过与新村民秋秋、生态农场主郭锐、公益领域自由工作者朦朦的对话，一叶舟在文章里不单呈现了几个与银林村关系密切的朋友的生命故事，还点出了几位伙伴在可持续生活推动中的位置与协力，并敏锐地观察到

身份命名不过是标签，每个人其实都有多重的身份，并在整全的生活里寻找行动的位置与价值。

来自桂林的罗素玲则跟我们分享了她在学完朴门永续设计师课程后生命的点滴变化。素玲把学到的朴门知识应用到她家的阳台菜园，耕种既成为她生活的重要部分，也让她与其他城市农夫及生态农人建立起了深厚的友谊。更重要的是，在实践中她逐渐体会到与作物、其他物种及至大自然的深刻连接，生活对她来说有了超乎自己、超越人类的意义。

定居云南昆明的全海燕则与我们分享了一个耳熟能详但又截然不同的流动故事。早年她悬浮于不同的城市与情景中，与所谓的“在地”、“社区”没有真实的连接。随着她在自然教育领域的探索，透过观察孩子成长过程而获得的启发，以及自己深刻的反思，她越来越意识到与日常生活空间建立连接的必要性。不管是身边的一草一木，还是社区的大爷大妈快递小哥，看见彼此的存在与关系，并将自己置身于关系网中去学习和行动，让海燕的生活世界因此有了焕然一新的力量。

曾经的社运青年周思中和李俊妮，近年委身于生态种植与亲子农耕教育，在极度资本主义、城市化的香港，他们面对的困难与挑战不足为外人道，乃至阿周说绝不鼓励别人走耕种这条窄路。来自广州同样选择到乡村生活的笑媚与阿周和俊妮对谈了两天，亲身走访了两位的生活场景，笑媚的文章既记载了阿周和俊妮的思考，也流露出她自己的感受。文章中处处反映出阿周和俊妮对于“改变”的反思与理解，而其中阿周说的一句“我们自己不用说话，瓜果蔬菜里面承载了我们所有想说的话”，尤其入木三分。

名可名，非常名。当我们企图运用概念来描述整全的现实，头脑里总是很容易出现对立、分割的情况，包括“私人/公共”、“个人/集体”、“工作/闲暇”等。但只要想一想我们自己与万物的关系，想想活在我们肠道里的微生物，便知道这些分类并不能代表现实本身。透过各篇文章，编辑团队希望可以呈现出“生活”这词汇丰富多彩的内涵；我们也希望展示出，当我们以“生活”来描述行动场域及行动策略时，它本有的整全性以及召唤力。希望这一组专题对大家有所启发，也期待听到大家的想法与反馈。最后，祝大家阅读愉快，生活美满！



## 在乡村生活中舒展自我

文一梁少雄

2023年初春，蒲韩新青年公社四个家庭开启了“共种一亩田”计划。我们坚持统分结合的原则，一半公田共同种植玉米、花生、黄豆、土豆、红薯、西瓜、香瓜等作物，一半私田由各个家庭按照自身的需求和喜好种植蔬菜。虽然只有一亩田，但承载了我们家庭生态食物自足、亲子互动、社群连接、村民关系等多重需求，在此基础上，伙伴们还畅想了未来开启一亩果园和五亩主粮等计划。

其实，我们返乡后的第二年就在黄河滩开启了占地面积15亩的老石农场<sup>1</sup>探索。当时满怀理想地在农场种植了20多种作物，后来因为忙于建造猪舍发酵床，加上农场灌溉设施匮乏，以及自身种植经验不足等，导致作物管理非常不到位，也就没什么收成。我们也因此得出一个贴近事实但又简单粗暴的结论——年轻人搞不好生产。对此，我认同作为返乡伙伴，我们不需要大规模生产以承载生计，但一定要从生活的需求出发参与生产，以实现自给自足落地生根。这个愿望在我们返乡的第九年终于开始落地，内心踏实而喜悦。

这几年有不少师友询问过我，返乡后最大的收获和困难是什么。我觉得最大的收获就是解放自我，让我们不必再陷入以金钱和消费为导向的文化价值观念中而迷失且消耗，在乡村安身立命的过程中让工作与生活融合生长，也让自己活在通透中张弛有度地追寻个体生命价值和社会理想。因为这样的收获，我们没有碰到过特别大的困难，我也相信，在未来的发展中，只要不犯低级错误，我们就能继续稳步前进。

返乡九年，从最初通过公益项目支持青年人参与乡村建设，到推动农户参与有机种植，我们的工作都是在不确定性中不断调整，积累经验，与生活交融，并跟随季节气候来调整工作内容和节奏。对于参与其中的伙伴来说，既要适应忙闲分明，也要重新体验“生活拉扯”的价值和意义——这是乡村工作和生活的特质，与大自然的节律保持同频共振。

其实，我们并没有做出多少可视化的显著成绩，但依旧满怀信心通过线上训练营、集中来访交流、人才培养计划等，支持和陪伴青年人成长，推动山西省内生态农友的联合发展，促进高校青年教师与一线实践者的紧密合作。最为重要的，不是我们给别人传达所谓成功的经验，而是以自己为参照，践行可持续生活方式，潇洒自如地迈步在永无止境的乡村建设大道上。对于那些与我们产生连接的伙伴而言，我们的存在就是价值。

作为从大学时期就接受乡建宏观思想启蒙并积极走入乡村实践场域历练自我的乡建实践者，我曾经意气风发，满怀激情和执念地追求社会理想。和周围的同伴一样，用艰苦奋斗的精神指引生活的方向，将谈论自己的生活视为小资情调。这是新中国建设与发展过程中留下的历史遗产和时代烙印，也是当代乡村建设运动从新世纪初步履蹒跚积累发展至今，社会大众广泛参与的密码之一。

2015年3月返乡后，我带着疑惑和期待开启了身心合一的探索，慢慢对“生活”有了更多的理解和体验。2015年12月去台湾进行为期两个月的实习，让我真正“看见生活”，并在意识层面决定要回乡村落地生根。随后的探索都是在重新看见生活价值的基础上，将其与个人成长和乡建事业发展进行有机融合。

那么，生活到底是什么呢？

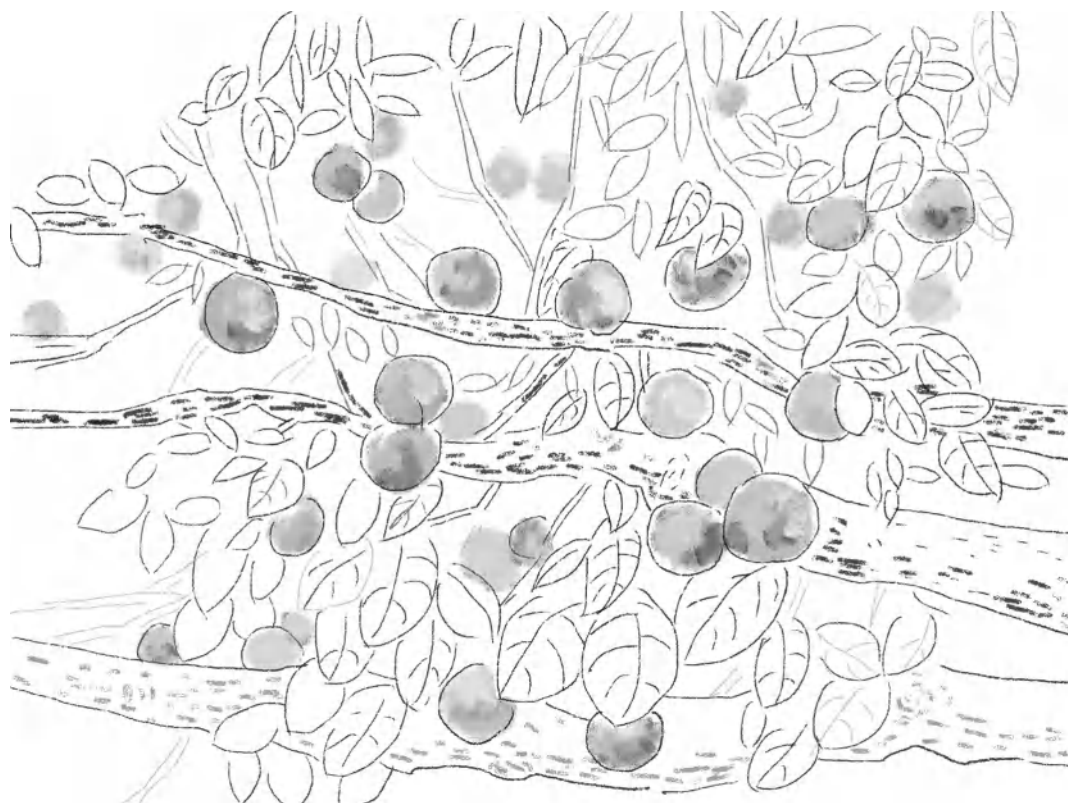
现代社会中，谈论生活对很多人来说是奢侈或单一的。奢侈是因为在主流的文化价值与生活方式中，人们要拼命挣钱来支付各种开支，

1. 为纪念恩师刘老石而取名“老石农场”。

无暇顾及生活。单一是因为在时代快速发展的潮流中，购买和交易已经无孔不入，人们无心体验生活的丰富性。我认为，生活本身很简单，就是吃穿住行用，但却影响甚至决定着我们的工作、健康和教育的品质，和中国的大道至简一样，也最容易被忽视。

首先，生活是工作的源头。我们工作是为了促进生活更自如而有品质，在生活的琐碎中体验生命的丰富度，而不应为了工作而丢掉生活的底色，被金钱所囚禁，被关系所困扰。

工作中，沟通、合作和行动能力是最基础也是最重要的素养，而基础素养的训练就是看见人的不同。生活的点点滴滴都是我们看见差异、理解差异、欣赏差异的场景。我和爱人刚成家后要自主做饭，最开始经常因为炒菜放盐多少而争吵，后来才慢慢理解，这背后透露出我们彼此不同的生活经历，在理解的基础上我们才能一步步接纳和调整。与村民农户相处亦然，乡村老百姓，百人百性，沟通交流中时常自带乐趣、调侃和幽默的讽刺，很少一本正经地谈论工作。因此，我是在农户对我们保持客气与尊重中积极回应大家日常的需求，包括



代发快递、买车票、交话费、修理电器等，并主动创造“麻烦”他们的机会，如借农具、组织活动等，从中构建信任关系和沟通方式，当然，我们很难摆脱书生气而自如地与大家交流，这是我们需要在日常生活中持久练习的功课。

最近几年，参加人才计划学习的伙伴大部分都是受温铁军<sup>2</sup>老师思想的感召来到乡村，往往没有太多乡村生活经验，对乡村建设充满热情也充满困惑。对此，我们有意识地在乡村创造真实的生产生活体验场景，从集体做饭、打扫卫生、维护粪尿分离的生态厕所、与农户共同劳作、在行动中与农户建立连接等生活琐事开始训练，这个过程很有成效，也很刺激，极具挑战。挑战一方面来自于不同伙伴因为行事风格不同而很容易陷入世俗的人际关系评价与结伴中，而有效的沟通对话需要大家不断的练习和磨砺；另一方面源于眼高手低，大家的宏观思想和社会理想与微观行动建立关联需要一点点地沉淀。

对此，我自己非常享受当下的状态，生活中的点滴观察、体验和启发，都可以转化为工作中与伙伴沟通、合作和行动的能力。前些天看到杏树上花果同株，不禁感叹：错过了时节真的就错过昙花一现，由此联想到在支持人的成长中，可以慢，但有些“节”必须自己过，而且“时节”还不能错过，跨不过去可能就一直在原地打转，只是人的生命周期相对于动植物而言更长一些，有较大的周旋空间。

其次，生活是健康的基石。随着现代科学技术的不断发展，以技术为支撑的医疗条件被人们普遍认为是最先进的治疗手段，我们都在关注如何治病而忽视了一个基本常识，为什么会生病？我们如何理解病症？中国传统哲学讲究“天人合一”和“本自具足”，人的健康深受大自然一年四季能量升降沉浮的影响，人体本来具备自我调节和修复的能力，任何外在的治疗手段都应帮助人体恢复与生俱来的能力，病症本身也是人体排病和提醒的信号。我认为，这是医疗的本质。有了基础的认知后，我们就会发现，健康的密码就存在于日常生活中。我们如果关注自己吃的食材来自哪里，用心增加厨房的温度，也有利于促进亲密关系的生长。也会注意尽量不早晨洗澡，晚上不暴饮暴食，早睡早起，夏天不吃或少吃冰镇食物，冬天不穿露背露脐露脚踝的衣服鞋袜，早晨和冬季尽量不剧烈运动——当我们开始关注日常的琐碎时，也会在体验中感知内心的变化，活得坦然、豁达、充满安全感，以健康的身心去承载和享受事业的价值感。

高中和大学时期，我留着长发又酷爱踢球，喜欢自己在球场上长发飘飘的样子，经常早晨用冷水洗头，冬天也不例外，踢完球就一口

2. 经济学家、“三农”问题专家，担任西南大学中国乡村建设学院执行院长、福建农林大学乡村振兴研究院院长等职务，主要研究领域为发展中国家比较研究、乡村治理与乡村建设以及农村金融等。

气灌一瓶冰镇矿泉水。而现在，有了对健康的基本认知后，我和周围的伙伴一样基本不喝凉水，夏天穿长裤，身体明显能感知到节气的变化和大自然的韵律，对自身和家人的健康也满怀信心。最近几年，参与人才计划学习的年轻伙伴在学习期间也都开启了中医学习和自我身体调理之旅。

最后，生活是教育的土壤。我们返乡很重要的个体原因是希望让孩子在乡村成长。对我而言，这是基于儿时在乡村的童年经历和成长经验：喂牛、干农活、盖房子、兴修水利、划分土地、记工分、团体偷东西搞破坏，精彩纷呈，就连学校的教学安排也是与村庄劳作相结合，包括勤工俭学、户外体验学习、冬天自制火炉和煤块等等。这些经历在当时虽然觉得很艰苦，甚至很不情愿，但现在看来却成了自己创造乡土教育和推动乡村建设的宝贵素材。

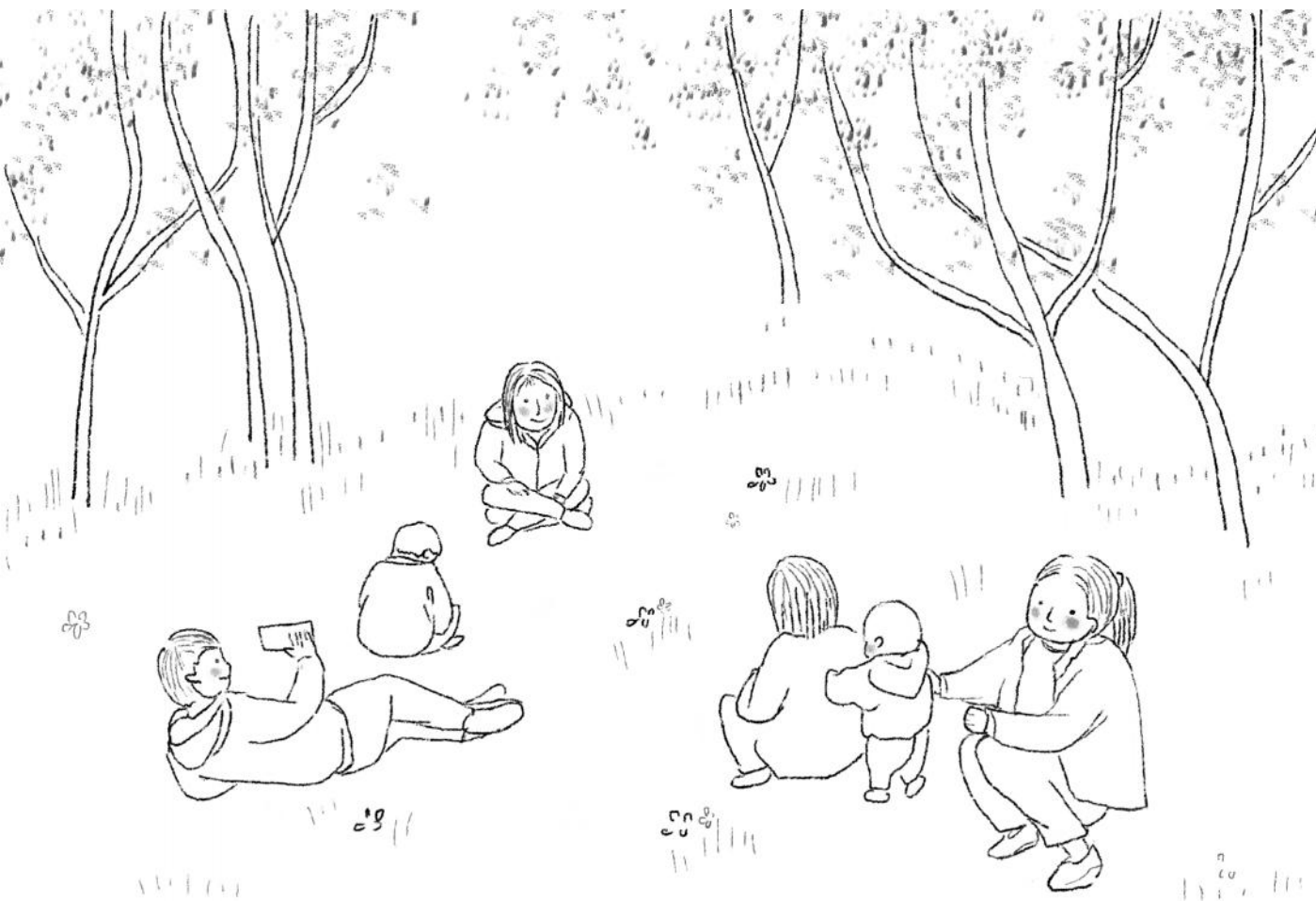
我们在乡村以亲自然、亲乡土、亲情的“三亲教育”理念为基础做了八年学龄前混龄教育的探索，充分感知到孩子们在大自然环境中慢慢成长的“差异美”，也曾经试验过两年自办小学，但发现困难比我们想象的多得多。后来在多方的学习交流中就放松和领悟了，教育的本质是关系的构建，夫妻关系和家庭学习环境是影响孩子成长的核心；其次是我们的工作环境和社群氛围；再次是我们生活的村庄大环境；最后才是学校教育。有了这样的基础认知后，我们梳理了孩子教育的四个维度：

- 1、身心健康——要有体育爱好和不定期的户外运动；
- 2、阅读——在阅读中开拓视野和安放自我；
- 3、农耕体验——感知劳作的辛苦和喜悦，体悟“种瓜得瓜，种豆得豆”；
- 4、科学和艺术——给孩子创造接触科学和艺术的日常，培养和支持其兴趣爱好。当下，我们对孩子的教育没有任何焦虑，因为生活中到处都是教育的场景，学习随处可以发生。

现代社会中，人们对于教育和医疗充满无力感，而工作的核心指向也是为了获得所谓好的教育和医疗条件。其实，答案不在远方，而在脚下的生活之中。个体生活方式的改变，不仅有益于家庭，也会开启与连接公共性文化价值的转变。

如今，我们团队扎根于村庄的生态化转型，致力于推动山西省内乡村建设网络的探索，不管具体工作和业务是什么，背后追求的价值理念都是为了践行可持续的生活方式，看见人的多样性，创造更广阔





的成长空间。这些改变，都源于我们对生活的体悟，道理不是讲给别人听的，而是留给自己做的。

随着国家生态文明和乡村振兴战略的深化实施，城乡之间的物理空间和文化价值观念的隔离会慢慢融合。不管身处何方，身居何位，我们都有条件在生活中舒展自我，追寻生命的价值与意义。

■ 梁少雄 山西蒲韩新青年公社联合创始人。

土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐。

——陶渊明《桃花源记》

## 前情

2022年3月，我通过食通社<sup>1</sup>的“农场实习生计划”来到广州银林生态农场，三个月的实习结束后，我出乎自己意料地留在银林村，认真生活。当年9月，我又出乎自己意料地深度参与了2022年广州丰年庆——一场为搭建城乡可持续网络而生的综合庆典。由此，我有了多重维度的身份立场：一是银林村的生活者，关照自我在土地之上的可持续生活；二是银林生态农场的工作人员，配合农场经营而开展工作；三是广州丰年庆共创团队工作者，统筹宣传以协助丰年庆传播城乡互助的理念。

这些身份立场令我得以从银林生态农场出发，逐步结识银林村乃至岭南生态食农圈的许多伙伴。恰逢《比邻泥土香》就“生活作为志业”议题约稿，于是我邀约了身在不同维度的伙伴——银林民宿寒舍主人秋秋、银林生态农场主人郭锐、可持续生活公益人滕滕，共同聊一聊彼此的生活、工作与互动。改稿的磨砺之中（没有吐槽编辑的意思，才怪），我从自己的经历出发，愈发理解不同伙伴的位置和关系。这种出乎意料的人类学参与观察的视角给予了我“第三只眼”，跳出质朴的生活描述，去辨析从银林村到广州乡城之间的生长、流动、链接与改变。不过，此文仍然回到具体的生活情景里，试图逐步呈现“犹如桃花源的银林村生活何以可能”。

## 自为——桃花源是心之所向

日出，阳光照进寒舍，秋秋起身，开始了一天的生活。

搞卫生、扫院子、喂鸡、喂猫、洗被子、晒被子……寒舍的日

# 桃花源何以可能——从广州银林村开始的生活工作参与观察



常事务简单，也繁杂。不过，秋秋从不以“完成”为目标，就连寒舍主营的课程活动，也只是勉励自己至少一月办一次。好好生活，才是这里永恒的主题。

六年前，秋秋决定离开城市，到乡村寻找亲近土地和自然的可持续生活。打开地图，绿绿<sup>2</sup>的从化吸引了她，其中一处名为“银林生态农场”的地点最终抓住了她探索的心——“或许这附近的乡村会是不错的落脚点？”这样想着，秋秋随即拜访了银林生态农场。

彼时，是银林生态农场从常规农业转型做生态种植的第三年。农场主郭锐是本地村民，毕业于华南农业大学，在外工作两三年后回乡创业，种地卖菜。多亏了郭锐的帮助，秋秋很快租到了村里的房子。就这样，身上仅有 5000 元的秋秋在银林村开启了新的生活。

很长一段时间里，秋秋只是收拾破败的屋子，整地种菜，专心读书，不去想如何在乡村谋生。在城市时，秋秋过着“上班、辞职、找工作、上班、辞职”的循环生活，不满足于现状，却也不知什么才是自己需要的。直到有一天，秋秋接触到心灵成长课程，才最终明白根植于内心的需求——“做对自己生命成长有益而且也可以帮

1. “食通社”是关于可持续食物和农业的知识、信息和写作社区，由一群长期从事农业和食物实践及研究的伙伴们共同发起和管理。

2. 因植被繁茂，所以在地图上呈现绿色。



助到别人的事情”。重新认识了生命的意义，于是她重新定义自己生命的轨迹，从城到乡，从跟随主流大众到跟随内心的声音。银林村的一隅，破败的村屋仿佛枯木逢春，秋秋愈发坚定成长的生命让这里新生如桃源。而在这种改变之下，秋秋在银林村的生活之道也愈渐明朗。

后来，秋秋将自己所住的村屋命名为寒舍，并开始在此开办心灵成长课程，或是静心营，或是茶道课，等等。与其说这些课程是寒舍的谋生经营方法，不如说是寒舍的修行之路——秋秋既是活动的带领者，更是参与者。由此，秋秋不仅结识了她的丈夫高峰，也为更多的人创造了改变人生的契机，其中，也有人因此搬到银林村，成为实践可持续生活的新村民。

天气晴朗的早上，秋秋喜欢到寒舍后的观音山徒步，登高望远，长长的银林村在观音山两边环绕、延伸。六年后的今天，越来越多的人沿着各自的因缘际会，来到银林村。新的村民或老或少，都像秋秋一样，有着在土地之上可持续自给自足生活的愿望。从生态耕种到互助育儿，从中医养生到心灵成长，乃至社区内购、物物交换、共捡垃圾……银林生态社区从每个人的桃花源之心发芽、生长。



作者：秋秋

而秋秋，作为最早的新村民，如今也在尝试从自己的生活中更进一步，推动社区的公共对话，组织银林开放日等等，让银林村内有更多的链接，让银林村外有更多的触动。

## 平衡——在理想与现实之间打磨自我

银林生态农场的工作开始得很早：夏季六点，冬季七点，负责蔬菜种植的阿姨便开始了摘菜、分拣、挑选，或整地、浇肥、修枝、种菜、拔草等一系列农务。而农场主郭锐则会来得晚些，一般早上八九点，从家里骑电动车到农场。有时候，他会先关注养在大棚水池里的鱼苗，喂喂它们，偶尔甚至能遇见来“偷鱼”的翠鸟。之后会巡田，看看两个小组的种植情况，或者直接去处理一些要紧的事务，比如修理挖掘机，接待访客，打印微店订单等等。在农场，郭锐来得迟，走得也晚。往往夜晚有什么突发事件需要处理，也都是仍然身在农场的郭锐解决。

这样的日子十年如一日。从2007年入坑种植创业后，郭锐的生活几乎天天如此，如此忘我，也如此辛苦。不过，郭锐并不这样认为。对他而言，他就是种菜的，种菜就是他的生活，也是他的理想。当然，这并不意味着他的生活就是幸福和顺一片大好，相反，被理想套牢的生活也有许多的辛酸和焦虑。生态蔬菜经营不易，菜少时供不应求，菜多时卖不出去，好在和搭档配合默契，农场可以持续运营，越做越大。心头挂着生产的安排和计划，郭锐因此常常晚睡，偶尔也会失眠。对抗焦虑的常用方法是刷手机——郭锐看着手机开挖掘机也是农场一景。

不过，郭锐并非是纯粹的理想主义者。回乡种菜是理想主义，但是没有在创业初期就鲁莽地直奔生态农业；2013年转型做生态种植是理想主义，但没有为了生态主义而排斥所有非生态的做法。郭锐很清醒，也很务实，耕种是第一要务，如果试验了三年不用地膜种不出草莓，那就在草莓种植上用地膜；如果因为广东的台风暴雨种不出露天蔬菜，那就搭建透气的遮雨棚，人工调节蔬菜用水。这些做法固然会引来圈内的质疑，而郭锐则选择默默接纳，继续在农场里专心地开电动车、挖掘机和五菱宏光。

郭锐是默然的，踏实的，专注的，但并不自我封闭，而是开放、自省且谦逊。对外，郭锐常说，自己并非是好的经营者。的确，走过十几年，银林生态农场的生产经营仍然常常在收支平衡和亏损间浮动，极端气候下突发的干旱、暴雨或霜冻不时会让农作物减产甚至失收。而郭锐更关心“自己还能做些什么”。十几年来，郭锐从未停止学习的步伐，从土壤改良到活力农耕到自然农法到朴门，甚至专程以休假和学习之名去到其他农场做“临时工”<sup>3</sup>。学习让郭锐不断地改进自己的耕作技术，同时，也让他换个角度去理解做农场的目标——或许，那并非为了赚钱，而是为了生活，为了更加贴近土地和自然的生活。

这个目标很难，也很简单。身在农业生产与经营大难题中的农人，大概不得不持续地平衡、磨砺，然后才能更加坚定。真实的桃花源从来不会因为画地为界、界限清晰、封闭内卷而成为桃花源，一份理想、一种环境、一种生活都是在开放交互、动态平衡、波动前行之中磨出心中坚如磐石、润如明玉的信念。

## 链接——转化和融合是更多可能性的起点

多年以来，银林生态农场不仅成为广州可持续生活圈内的一个地标，吸引着越来越多的人移居乡村、采购生态食材、实践生态种植等等，同时，它也是珠三角地区众多可持续行动及相关组织参访、开办工作坊、团建、开会的首选之地。滕滕就是这样与银林生态农场和银林村结缘的。早在2015年，滕滕便认识了银林生态农场，后来又因为深度参与和协作春田计划、深度生态学工作坊等等，常常来走访、办活动和工作坊。

滕滕是一位视角开放的公益人。从云南到广东，一直以来，滕滕都在可持续生活领域深耕，目前，她也倾向于将自己定义为可持续生活的协作者。这样的工作是她许多年来生活的重心，也是她高中时因为一本《全球十大污染事件》而痛哭流涕的初心。作为公益工作者，她非常清晰自己的立场和理想目标，也明白问题的过去、现状和可能的未来，更清楚自己以及伙伴和其他利益相关者在整个系统中的位置。滕滕是本着这样的视角去行动和工作的，去与银林村产生关系，去与秋秋、郭锐等伙伴互动联结。也正是基于这样的视角和工作方法，滕滕或许比秋秋、郭锐更能说清他们所做事情的意义，更能厘清他们所创造的桃花源的价值——因为意义和价值并非在自现自证中产生，而是源于关系和网络中的互动、协商、争论与妥协，滕滕这样的协作者便是促成信息在网络中传递和流通的节点。

不过，工作并不是滕滕生活的全部。以教育推动更多人实践可持续生活是她的工作重心，而如何让自己的生活也可持续同样是她生活的重点。她的心里也有杆秤，权衡着是否可以点外卖、如何让水果的塑料包材被循环使用、是否使用纸巾等等琐碎细节，也权衡着工作坊、会议和去菜市场找阿姨聊天、刷刷玩游戏在生活中的比重。可持续生活领域的工作实践着滕滕的理想，也影响和改变着她的生活。尽管常年的工作经验和惯性让滕滕暂且定义自己为工作者，但她认为自己也是有生活者关注内在和日常生活的面向。或者说，模糊了工作者和生活者的界限才是她真实的状态，甚至也是秋秋、郭锐和很多人的真实状态——活在理想中，工作或者非工作的生活只是形式不同，但都是理想本身，都是生活本身，都是个体自我安住的每一个当下。

3. 2022年夏天，农场上下合力支持郭锐休假。而郭锐选择了去全国各地的农场参访学习，第一站是绿我农场，正逢农忙，于是郭锐起早贪黑，帮忙晒麦子。

这样的模糊状态绝不同于“996”的生活——早上9点上班，晚上9点下班，一周工作6天，后者是主体被动卷入充斥剥削和层级的系统，从而在工作和生活中失去越来越多的自主权，前者则是主体在社会洪流中主动地叩问、反思、权衡和选择；前者网络之中的互动、链接并不出于彼此间的竞争和压迫，而在于同行者的互相看见和启迪。

因为这样的链接，即使见证了公益领域的至暗时刻，滕滕也能因为诸如秋秋、郭锐这样仍然在前行和实践的可持续生活伙伴而保持希望；因为这样的链接，长期在农场工作中焦虑的郭锐能够在其他农场的参访和学习中，厘清自己开办农场的初心和愿望；因为这样的链接，秋秋可以因为春田计划的举办而有了协作整个银林社区互动、行动的想法；因为这样的链接，工作者可以有生活者的关怀，生活者可以有工作者的视角；因为这样的链接，银林村并没有成为一两个人自嗨的死水，而是因为认同、转化和融合，聚集了越来越多互不相同的人，让这个桃花源有了更多的可能性，让桃花源得以成为桃花源。

一树花开，是源于一粒种子的向往；一片花海，则是源于每棵树都看见了森林。





■ 一叶舟 人类学流浪人，广东城乡互助网络工作者，斜杠杠杠的乡村生活者。

## 从心出发，让生活与事业在自然中交融

文一罗素玲



清晨，柔软的阳光从东北面的树篱穿过，照进西南面的菜畦，洒在最底层的玉簪、假蒗、兰花、铜钱草的叶片上，光影斑驳。这些平时长在离地面最近、低调得终年不肯攀附上扬的植物，此时，也会用纯绿、豆绿、浅豆绿、橄榄绿、苹果绿、森林绿……整个绿色系列来回应晨曦的问候。

在家的日子，每天清晨，我都会和着第一束阳光的脚步，来到屋顶菜园，一边享受大自然馈赠的美好，一边摘下几样蔬果香草，煮一杯咖啡，做一份极简的早餐，开启新的一天。

这样的生活，我也是盼了好久才获得。

## 梦想在露台上建一座食物森林

我曾经是护士和记者，都是极快节奏的职业，我们常常用“打仗”来形容每一天。身体也许在做着家务、跟家人说着话，但思维从没离开过工作，很难留出时间品味生活。随着年龄的增长，越来越期待生活与事业能够融汇贯通，相互滋养。2017年夏天，在采访从桂林山水涅槃受邀去柳州讲学的朴门永续设计师刘新（葡萄老师）时，我第一次听说朴门永续设计，而且迅速被她描述的“食物森林”迷住了。很快我就决定把自己家的屋顶花园改造成朴门菜园，建一座四季皆有瓜果的食物森林。

这个发自内心的决定，与我的事业有关。做护士时，每天服务的都是病人，深知很多疾病都与吃有关；做记者时，参加过1998年长江特大洪灾、2008年汶川大地震等重大自然灾害的现场采访，从灾难中逃离出来的人们，渴望生存、渴望安宁的眼神在我记忆中久久挥之不去。我很想做点什么，以弥补人类对环境的破坏，也减少自己对环境的依赖。

2017年秋天，我开始按照朴门原理改造屋顶花园，以实现蔬菜自由为初步目标。没想到这个小目标于2018年夏天就实现了。对我来说这是极大的激励：朴门永续设计这么实用，应该让更多人了解并从中受益。为此，我开始鼓励身边伙伴一起运用朴门设计的原理实践生态种植。我运用从网上学来的一些朴门知识指导邻居建菜池、改良土壤、留草、覆盖……但大家已经习惯使用农药化肥种植，遇到病、虫侵袭时，我有限的知识难以解答他们的疑惑，更解决不了难题。于是，有的人就放弃种植，有的人又回到常规农药化肥种植，有的人甚至将长了虫的蔬果花木全部拔掉……

一个人的力量是微薄的。我开始寻找系统学习朴门永续设计的机会，并期待获得专家团队的支持。2019年11月，受葡萄老师的邀请，我参加了山水涅槃<sup>1</sup>的朴门永续设计培训，那一次的学习为我打开了实践朴门的大门。学习结束时，在葡萄老师的支持下我们创建了“家庭种菜交流”微信群，并吸引了大量与我们一样热爱生态种植人士的关注，群员从最初的十七人增长到如今三百多人，遍布全国各地。一旦有菜友碰到种植问题，群里的菜友伙伴就会一起讨论探索，即便一时半会儿无法解决难题，但因为大家的陪伴和鼓励，菜友也不会因为困难而放弃生态种植。

1. 全名为山水涅槃朴门中心，位于桂林阳朔的基层公益组织，致力于宣传促进生态农业与种植，并组织朴门永续培训。

## 结识一群向阳而生的生态农人

2020年5月，山水涅槃主办的果树生态种植纪录项目，刚刚退休的我非常荣幸得到项目负责人、山水涅槃创始人郭林老师的邀请加入项目团队，从而为我架起了一座连接生态农人的桥梁，正式开启人生下半场的事业。

参与其中我的主要工作是走访生态农人、拍摄生态农人微电影、改编《桂北地区柑橘类果树生态种植手册》，为此有了更多的机会向生态农人学习。他们的生态种植经历，对我来说就是一本本的教科书，也让我深深地体味到他们的不易，从而对农人、对食物都有了更多的敬意。

慢慢地，我发现自己很享受这样的工作，每一次去到农人家里，很快就能融入其中。



2020年4月底，我前往桂北拜访生态农人戴云云，为即将开拍的微电影踩点、修改脚本。到了他家才知道，他的父母仍然希望他重返城市，放弃生态种植。

原来，戴云云是村里考上大学的第一人。大学毕业后，他在深圳工作了近10年，有一份不错的收入，父母常常以他为傲。2012年，考虑到父母年迈需要照顾，祖辈留下的梯田正在被农药化肥毁坏，他不顾父母的坚决反对，毅然辞去城市的工作，与妻子一起回乡种植生态水稻。遗憾的是，因为缺乏生态种植技术的支持，戴云云连续奋斗5年，生态水稻的平均亩产也只有200斤左右。入不敷出，负债累累，让全家人的生活都陷入了困境。后来他于2017年结识了山水涅槃，得到种植技术与销售运营的援手扶助，情况才开始好转。

他的父母无法理解，生活这么艰苦，为何还要坚持生态种植。他们希望我能帮忙说服戴云云，重返城市工作。我也很想知道戴云云的真实想法，可他话语不多，总是满脸愁云，我也不忍心刨根问底，所以那次的拜访也没有聊很多。

2020年秋天，稻子熟了，一片金黄，是戴云云做生态种植以来最好的年景。我们摄制组再次来到戴云云家里，开始日夜拍摄。为了节省经费，导演、剧务、各种协调我都包了，直到拍摄结束的那天午夜，大家休息了，我才有独处的时间，坐在他们家大门口的一截木头上，就着路灯写日记。戴云云的妈妈走过来说：“这么晚了你不睡？累不累？”我仰头一看，满脸皱纹的她，眼眶湿润。

我赶紧站起来说：“不累！你们家的稻田太漂亮，怎么看都看不够！”

“云云也总是这样说，我不信。你也这样说，我就信了。”从里屋走出来的戴云云父亲接着说。那一刻，我第一次看到两位老人脸上的笑容。

那天晚上，我们三人坐在门前的木头上聊了许久。他们说，城里人不了解农民，看不起农民、不尊重农民；农民没有稳定的收入，生活缺少保障，种果树要几年才有收成，市场价格不好、遭受霜冻虫害，连果树苗钱还没赚回来就要砍掉重来；种水稻更辛苦，粮食价格便宜，更赚不到钱。所以两老反对儿子回乡种田，怕他未来会重复他们的老路。

戴云云知道我们彻夜深谈。次日清晨聊起，他说，他可以放弃种田，重新回城市工作、生活，但他的父母已经无法离开故土，“我们都走了，父母和土地谁来照顾？”

这是不是生态农人对故土、对家、对亲人共有的一种情怀？我带着这些问题，在走访、拍摄其他生态农人微电影的工作中继续寻访，也让我心生更多的敬佩。

例如柳州的生态果农雷正解。每年柑橘成熟后，他都会招呼村民去他家果园摘果子吃。他说，村民们都知道农药、化肥（简称“农化”）果蔬对身体不好，但又担心不用农化种不出果子。邀请大家到家里的果园采摘，看到土壤肥沃、松软，村民也可能会跟着尝试生态种植：“做生态的人多了，村里的土地就有保障了。”

这样心怀大志的生态农人，怎不令人敬佩！

## 种植之外的收获

种植久了，我的屋顶菜园也在朋友中有了名气。每天清晨，我起床后的第一件事就是去园中观察，哪里有种子发芽了、蔬菜长高了、果树开花了、果子成熟了……然后拍照片发到朋友圈和大家一起分享。在城市的屋顶都能种出满园瓜果，很多人会很羡慕。

只是有些朋友认为：一两块钱就能买一大把蔬菜，不值得花那么多时间、精力去种植。还有些人说，农化种植的果蔬大家都能吃，没有必要刻意去做生态种植。大家极少想到种植还会影响我们的生存环境。

受到雷正解的启发，我决定把屋顶菜园当成一个都市朴门的“实体店”，引导身边人参与生态种植。

2020年初冬，菜园里长出一棵地雷瓜苗结了七八个又大又圆的瓜。左邻右舍都知道，这不是我有意播种的。等到瓜熟了之后，我就摘来和邻居们一起品尝。一边吃着一边讨论为什么生态菜园会有更多的小鸟、蜜蜂及其它昆虫到来，种出的瓜果口感也更丰富。许多生态种植的知识包括不用农药、化肥的好处也在讨论中向大家



普及了。反复多次这样的活动之后，那年冬天，住在同一幢楼顶层的四户人家，全部都开始生态种植。

开了头也就好办了，思维也打开了。有一次，朋友一家三口来到我家做客，我们摘了一个大冬瓜，做了一餐“冬瓜宴”，很少吃到自然生长的冬瓜，他们直说好吃。朋友的丈夫回家后就把家里的4平方米阳台改成了菜园。从此，这方小小的阳台成了他们每天早晚呆的时间最长的地方，以前常常深夜才回家的男主人，自此几乎天天回家吃晚餐。

有一天，阳台菜园里的西红柿倒伏了，男主人主动去小区里找棍子来支撑，结果砍了一根小区竹篱里的细竹枝，被保安发现要罚他的款……他把在阳台种菜的经历讲给保安听，竟感动了保安，以后凡是小区里有居民丢弃可用的旧物，都通知他去取。

后来，这朋友的故事，也成了种菜群里的一段佳话。

## 事业与生活交融

家人的支持，会给生活和事业增添许多活力。

我的母亲也是一位极其热爱土地的农人，坚持不用除草剂，也极少使用农药、化肥，一直沿用草木灰、杂草堆积沤肥的方法种植农作物。当她得知我将屋顶花园改为花菜园时，就用她数十年来积累的经验指导我种植；得知我们有一个种菜交流群，她就将家里传承了半个多世纪的老品种白菜、水瓜、苦瓜等种子分享给大家。在村里，妈妈也常自豪地告诉邻里乡亲，说我现在在城里种的菜，比很多村里人种的还要好，而且不用农药化肥……

母亲的助推，让我非常感动，回家的次数也增多了，同时也让我看到当前农村、农业、农人的困境，以及自然灾害带来的影响。2022年夏季，村里遭遇了自1952年以来最大的洪水，沿着溪流两边的稻田全部灌满泥沙；7月之后，又遭遇70年来最严重的干旱，山上的自然林都出现了干枯死亡的现象。还有一个没有结论的问题：最近20年，我们这个仅有100多口人的山村，已有7位村民死于癌症……并不是所有村民都会认为这些跟环境破坏有联系，而我却觉



得自己肩上的担子更重了。

每一次走访生态农人归来，我都会去屋顶菜园做一些比较性的观察。比如在大山成活率很高的茶叶树，我在屋顶菜园里为何屡种屡败？在屋顶菜园挂满枝头的小辣椒，为何种进朋友的院子里就成了“风景树”……时日一久，这样的观察、比较就成了习惯。看到书上的一些有关种植的信息，也会去园中找一找答案。有一次，看到一篇文章说西红柿的适生环境是20~28℃，超过30℃就很难挂果。我突然记起桂林的天气早已超过32℃，园中好像还有一棵西红柿，赶紧去看，苗已开始枯萎，但还挂有果子，且有一个熟透了。我摘下那个红彤彤的西红柿，情不自禁地向它说了一声“辛苦您啦！”说完后，我才意识到，这好像不是我的风格呢。

都说与大自然连接得越深，心灵越会得到滋养，越能体悟生活的美好。于我来说，的确如此，急躁的性情在种植、走访中逐渐变得温和起来，工作中也多了一些反思，种植的目标再也不仅仅只为了满足口腹之欲，还会考虑到人与动物、植物、微生物的需求，因此园中的品种越种越多，生态系统慢慢完善起来。目前我家这个种植面积约35平方米的露台朴园，可食性植物的保有量已超过100种，还有一只猫咪、三只母鸡和一群鱼。每天光顾这里的鸟儿一群又一群。朴友们每次来参观都羡慕不已。

作家三毛说：每个人心中都有一亩田。我想，很多城市里的人可能都像我一样，向往与大自然连接。我相信，通过朴门永续设计，通过一点一滴的努力，大家也能实现心中的梦想。

我常常站在城市的高点，俯瞰全城，梦想那些灰白色的建筑屋顶，有一天也会像我家屋顶一样，变成屋顶花菜园、屋顶农场，市民会有更多的去处体验种植，释放压力，丰富餐桌，还能增强应对世界粮食危机的能力，同时也美化城市，截留雨水，减少内涝，让各地在建的“海绵城市”名符其实。

我的这个梦想，或许也是很多人的梦想。期待有一天，我们的梦想成真。

## 悬浮的生活

回想 35 岁以前的自己，过的是一种悬浮式的生活。

和大多数人一样，我自小就过着一种两点一线式的生活，从家到学校，从学校到家，春夏秋冬，循环往复。在日复一日的过程中，自己逐渐习惯了在路上出神，沉浸到各种天马行空的想象空间之中。

20 世纪 90 年代，生活节奏很慢但似乎又隐藏着某种“嘈杂”，父母都是在“单位”工作，但“单位”却在一点点发生变化。身为子辈的我们并没有理解外部环境正在发生剧烈的变化，而且生活在边疆的我们也完全不了解外部世界正在发生怎样的变化。现在回想起来，那个时候的生活，随着年岁的增长，与本地的割裂感越来越大，尤其是在中学阶段的我们，似乎与本地社区完全断绝了联系，几乎没有参与本地社区生活的机会。

2004 年的春天，我在深圳的一家工友书屋做义工，定期为工友举办打工诗会。那个时候，我生活在深圳的工业区里，出门就是快速路，汽车轰鸣而过，随时可听见令人揪心的急促刹车声，一些年轻人骑着摩托车，寻找可以快速打劫的对象。工业区旁的城中村歌舞厅，每天晚上都会留下遍地狼藉的垃圾。挤满了年轻面孔的大街，一刻不停轰鸣的工业城市，让我的身心受到极大的震撼，当然也有极度的不自在。我开始好奇：

“你们为什么要离开家乡？”

大家的回答几乎一样：“在家乡没有未来，所有年轻人都出来了，留在家乡会因为收入低而被其他人嘲笑。外面的世界充满各种可能性，都是年轻人，我们要来闯荡一下。”那时的我也年轻，也到处寻找适合自己的地方，在未知中创建可能性，家乡对于我来说是一个很模糊的过去。

在这个被年轻人塞满的工业区，每当夜幕降临，到处都是嘈杂的声音。时间久了，我的内心便产生强烈的不适感。20 年前，正是全球化浪潮席卷而来的时刻，经济发展欣欣向荣；与传统农耕社会生活不同，现代工业化信息社会，人的流动变得越来越便捷和随性。看上去喧闹的世界，丰富的信息，充斥着各种机会与可能性，但实

# 每个生活场域都是一个学习中心

文 / 图  
— 全海燕



际上人人都被抛到快速变化的大型机器中，只是其中的一个个“小零件”，我们看到的只是这个机器的局部。在这个漩涡当中我们越转越快，逐渐远离了生活，被世界裹挟，我们生活在世界中，却看不见生活。

随着流动的频繁，大家与原有的土地、社会关系越来越远，同时要在新的栖息地重建与在地的关系。当我们来到新的地方，却又看不到全貌，我们如何理解这个世界，又如何建立彼此的关系呢？

带着这样的困惑，我离开了这座嘈杂的工业城市，尝试来到与土地关系更为亲密的西南山地——云南。



## 在日常生活中建立与身边空间的连接

2012年，我开始和伙伴们尝试通过自然教育来回应环境议题，将自然教育作为反思行动的路径，并将所在机构命名为“在地自然”。也是从那个时候开始，我重新认真地观察身边世界，并以自然笔记的方式记录身边的自然、身边的人、身边的故事。

每天夜幕降临，便开始与自己对话的仪式——为当天记录所见所闻。这是独享的一段时光，有机会将思绪拽回纸面上，与自己对话，记录生活中的细节，在记录细节的过程中，重新建构对生活的理解。因为工作的原因，我开始接触地质知识。从寒武纪到三叠纪，看古生物的演化；从古滇国到赛典赤·瞻思丁<sup>1</sup>修建松华坝，去探索滇池历史。走进层层叠叠的地理空间，对我而言是一次重塑“世界观”的过程，看世界的视角和层次感开始不同——地质形成、古生物演化、人类历史等等构成了一个多层次复杂的时空世界。

在这个过程中，我开始意识到我们每个人的身体基因，都拥有着 32 亿年的生命进程历史。我们的日常活动，只是在一个当下时空中的具体呈现，而我们生存的环境，则是地球地质历史、人类发展历史连续交互作用下的一个体现，即“当下”。

我们站在过去与未来的交点——当下之中，开始阅读大地之书——建立与时间的连接，建立我与时空、与社会、与自我的深度连接。在这个历程中，我深度理解“个体即世界”的含义，且每一个个体都生活在时间这条河流之中。

带着这样的视角回到日常生活中，虽然日常跟往常没有太多变化，但因为看待日常的视角不同，我所行走的每一步，我所遇见的每一个人及每一个生命体，都变得与众不同，意义非凡。这样的意义感让人振奋且充满好奇心——不急于粗暴地下结论，而是将自己置身于日常的琐碎中，去观察日常生活背后的层次感，全身心地投入在生活情境中，活出生活的“肌理感”。

在日常生活中，我继续在路上观察，讲述我们的生活故事。

## 在不断的跨越边界中反思

2014 年的春天，孩子出生了。我开始记录孩子日常的吃喝拉撒，也记录她出其不意的小动作。我在观察她，也在观察一个新生命是如何学习和理解这个世界的。我留意到，孩子会全身心地投入到学习当中，身体的每一个细胞都是打开的，全然接纳这个世界给予她的所有体验，来者不拒。在这样的观察中，我会反思，作为成年人的我，其实是带着偏见去看世界，也带着局限去营造自己的生活。

有段时间，几乎每天晚上，等孩子睡着之后，我就开始记录一天的观察，与内在的自我进行对话，探讨这些发现。小生命的到来，让我有机会重新回看自己的成长，反思在成长的河流中所遭遇的一些细节，探究这条河流所处的时代背景，看到自己的局限。有时候会想，正是因为看到自己的局限，看到家庭的局限，看到时代的局限，我才会慢慢去思考，如何去超越这个隐藏的局限。

1. 全名赛典赤·赡思丁·乌马儿（1211～1279），塔吉克族，元代初期政治家，担任云南平章政事（省最高行政长官）的六年间，对云南的社会、经济和文化建设都作出了重大贡献。

2020年5月的一天，在一个夏风习习的夜晚，我在家里忙着处理各种项目报告的时候，内心突然有一个声音在说：“出门去看看周围正在发生什么吧，如果写不出来，就出去散散步！”遵从内在声音的我，果断选择出门，沿着大树营的米轨铁路散步。沿途经过大树营地铁站的时候，我被那儿热闹非凡的景象给震惊了。大树营地铁站门前有一个小广场，挤满了形形色色唱歌跳舞的人们——

一群穿着藏装的嬢嬢跟着一位年轻小伙子在跳藏族舞蹈；  
一位怀里抱着大三弦的大哥，准备招呼大家一起跳三弦；  
还有的人们在广场上支起直播装备，开始广场卡拉OK，里三圈外三圈围满了观众……

仅仅几百米之隔，就是迥然不同的世界。在特殊的时期，人们是多么渴望彼此交流，共创更多的可能性啊。在回家的路上，内在有很多声音在对话——

我们每个人真是生活在不同的世界，  
这个世界复杂的层次一直存在，  
只是，我们生活在不同的边界里，很少交流。

我将这些日常的反思记录下来，提醒自己常常需要走进不同人群的生活场域里，去观察这个世界的丰富层次，用具备时间性的事实来击碎内在的各种偏见，在观察、实践、反思中，重新建构自己对世界的理解。

## 在日常行动中，共情世界

2023年的春天，生活在昆明的人都明显感觉到春旱的严重，这也是我感知到最为干旱的一年。遥望滇池西岸，可以看见枯黄的树木越来越多，我们不禁开始为山林的其他生命而担心。3月底的一天，我们一家在滇池西岸的林间安放了“两碗水”，期待能给山间的动物一点帮助。在红外相机的记录下，我们看到了各种山间小动物纷至沓来，女儿斑头雁为此画了一份比较完整的自然笔记——



## 每个生活场域都是一个学习中心

最近有被问到：“你怎么理解本土，你的本土是什么？”

我说：“以自己为圆心半径 500 米的范围，无论移动到哪里，就是我的本土。”

在这个问题上，我发现自己在逐渐收窄关于“本土”的理解，进而以“身边的附近”来重新建构对于本土的理解——每个生活场域都是一个学习中心。

2023 年的春天，疫情后重出家门的我们特别渴望与周围的人交流。因为取快递的缘故，也尝试与快递站的快递小哥聊天，在一个小时的聊天中，我也收获了许多信息。期间，快递小哥真心实意地对我说：“在我遇到的这么多人中，百分之九十九的人都是善良的，不怎么投诉，有问题及时沟通解决，问题也就由大转小了。”

日常生活里，快递和超市就是社区情报站，来来往往的各色人物很多，在快递或超市的观察学习很重要，可以收获很多社会性学习。快递小哥还告诉我说，他儿子的社会性学习就是在快递站完成的，从而才能在新工作岗位中快速建立社会关系。

当意识到身边的 500 米即是我的本土与生活，我会更加沉下心，放慢脚步，行走在我的本土，去观察、去记录、去反思，并开始微小的行动——哪怕只是出于好奇心的对话。

## 在生活中看见公共性

如何在日常生活中建立与周围环境的连接？我想，这有赖于我们能够在日常生活场域里发现公共性。当我们带着这样的理解，推开门，主动参与到世界中，面对的是一个跨越边界的世界等待我们去发现和探索。





2023年的初夏，我和在地社区自然导师一起走进昆明安宁市雁塔村，探寻干旱下村庄正在面临的挑战。

自然导师向日葵写到：“此次雁塔村之行，让我们深刻地感受到，农民和居民对缺水的认知非常不一样，农民靠天吃饭，而城市人享有水库的优先保障。只有真正走近农村，才能感受到这种城乡差异。希望我们的调查，能让更多人了解旱涝持续分化将加剧气候变化的趋势，让更多人思考我们能做些什么来应对这种变化趋势。”

虽然有无数的边界，但我们往往只是生活在自己的五百米之中，因此，在移动中，在沟通与对话中，我们努力突破边界，与伙伴一起共同建构生活的公共性，在生活的公共性中，将生活作为志业，在行动中反思。

从天空到大地，我们会一直行走在路上，每个生活场域都是一个学习中心，都值得深究和探寻。让我们认真对待每一天，深入观察每个个体所处的时间与空间，与相遇的生灵诚心交流，成为一个终身学习者，去持续地探索这个广袤世界。

■ 全海燕 自然名榆钱儿，“在地自然”联合发起人，致力于通过自然教育，推动可持续生活社区的共建，协助更多公众参与生态保护与生态保育。

## 泥土里有一切的答案

2012年社区伙伴曾组织两岸三地的伙伴齐聚香港，交流和分享社区支持农业的经验与挑战，探索社区支持农业如何回应关系的重建、生活文化与新生活伦理价值的重建，后来集结成《落地生根——社区支持农业之联动》<sup>1</sup>一书出版，其中《香港社运青年的归农路》一文就记录了周思中和李俊妮的归农故事。

十多年过去了，当年从社运回归土地的归农青年也步入中年，他们现在怎么样呢？编辑组制作“生活作为志业”专题时，碰巧想起了阿周和俊妮，便邀请他们结合生活馆的经验聊聊。阿周久经思量也多番努力，还是无从下笔，后来碰巧有机会相见，于是撰稿改为了访谈，有了以下的分享——

### 菜园村的启示

土生土长于香港的阿周和俊妮都曾是关心社会的热血青年，曾参与利东街<sup>2</sup>、皇后码头<sup>3</sup>等保育项目，尝试通过个体乃至社群的努力回应社会问题。年轻的时候，总会想得很宏大，心心念念要修改政策、改造社会、改变世界。保育的过程异常亢奋，但随着事情进入尾声，大家似乎又回到地狱式的生活或工作模式，如此循环往复，让人不由心生疑惑：眼下的一切是真的吗？没有了亢奋人就要颓废吗？而保育的人与事，都快速地成为过去式，大家还没来得及挽救就已经要哀悼其消失。解决问题的初衷，似乎引出更多的问题，生活在香港这个国际化大都市却有着挥之不去的漂泊感、无力感和挫败感。

2009年香港政府因要推动广深港高速铁路香港段计划而清拆元朗石岗菜园村，由此引发保卫菜园村的运动。菜园村事件也起源于抗争和保育，但随着大家开始闹哄哄地下田学习耕种，慢慢地从个体到社群好像都沉淀下来，在乡村的情境下，接触泥土，结识老农夫，好像让大家开始触碰到一些“秘密”，泥土里好像存在一些困扰大家多年的问题之答案——

原来在香港这么一个寸金尺土的地方，还有乡村可以生活，还有田地可以耕种；原来乡村郊野还有很多政策监管宽松甚至留白的空间；原来不是只有资本才可以起家，一无所有但凭借双手也可以创业；原来生活中不只有抗争和战友，大家还可以透过食物和泥土去建立新

的友谊和关系；原来大家不只是香港公民，也是地球的公民，改变泥土可能比改变政策更重要，泥土里的生命意义与价值并不低于任何其他生命意义与价值；原来伺候田里的蚯蚓也是在回应粮食危机、气候变化等宏大的世界议题；原来生命不只有哀悼，也可以创造……

在菜园村事件中，阿周和俊妮相识相知，携手同行，致力于将自己从主流的生活范式中逐步解放出来，扎根于脚下的田间地头寻找另类生活的可能，因缘际会之下与伙伴合伙创办了生活馆菜园，开始了种菜卖菜的农夫生涯。

## 生活馆菜园

第二天的访谈约在生活馆，其实那天大家都很忙，阿周和拍档要采收配菜，俊妮和同事有活动课程。因为想实地看看他们的工作与生活场景，所以冒昧跑去打扰添忙。

第一次走在香港的田间，没有地图指引所以迷路了一小段，在附近兜兜转转几个圈，企图寻找一个长得像“馆”模样的建筑物。走了一会儿，问了几位附近的农人，终于遇见阿周的拍档萍姐把我带到“生活馆”——原来所谓的“馆”就是一个简陋的大棚，因为成本高昂也非必要，所以十多年来菜园一直没有接通水电，为此，冰箱、风扇、热水壶都是没有的，大家每天需要带备足够的饮用水；午餐需要带便当——方圆几里也没有茶餐厅之类；配菜剩下的蔬果，阿周得放上自行车带回家才能存放放到冰箱保鲜。

萍姐带我到四季豆的田里，见到了正在采摘的阿周——虽然前一天见识了阿周的黑——不是咖啡色，真的是黝黑，但是那天穿了一件破了好多洞洞的T恤衫，让人很难把田间地头的他跟“博士”或“大学讲师”的头衔联系在一起。

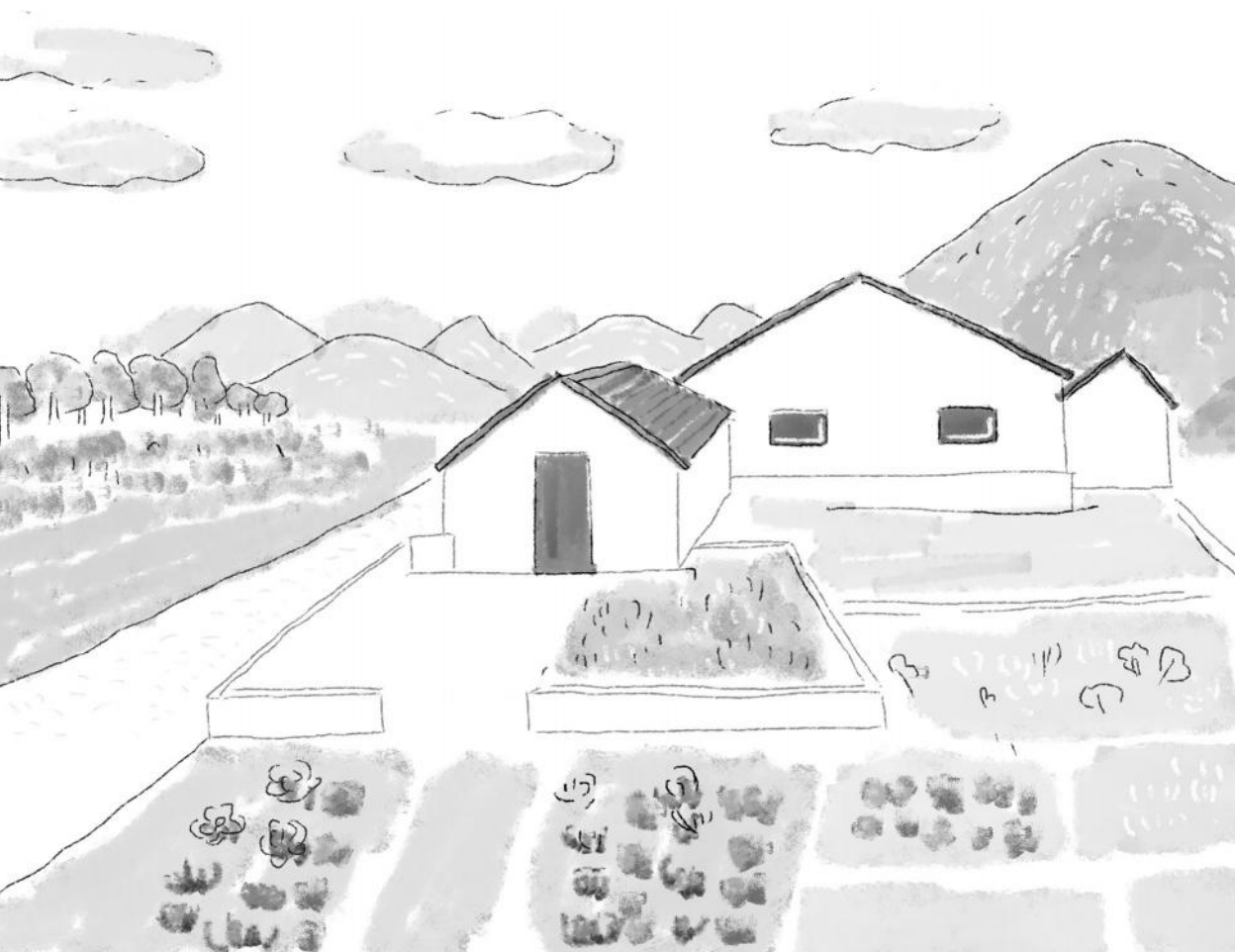
菜园村清拆之后，阿周和俊妮在村民的帮助下找到了位于元朗锦上路谢屋村的十斗地<sup>4</sup>，作为生活馆菜园，常年用于种菜的地约四斗，余下六斗会休耕或种草以获取覆盖物。菜园现在由阿周和拍档萍姐、丽丽和华哥四人合力管理，每周配菜四次，供应市区几十个家庭以及一两个批发平台。除了田里的耕种劳作，还有销售、客服以及课程等

1. 社区伙伴出版物，2014年3月初版。

2. 利东街，位于香港岛湾仔区，曾是香港著名的印刷品制作及门市集中地，以印刷喜帖著名而俗称喜帖街。2004年初，香港政府计划重新开发此区，引发居民及民间团体的异议，要求保留这段历史意义浓厚的街道。翌年政府收回业权，展开清拆行动及招标工作，利东街最终在2010年2月25日凌晨零时封闭。

3. 2007年香港政府开始进行中区填海第三期工程项目，将爱丁堡广场建筑群之一的皇后码头拆卸作道路和商厦用途，引发香港部分民间团体不满，认为此举摧毁香港人的集体回忆。保育团体策划一连串行动试图阻止码头拆卸，最后不果，但事件开启了香港社会对本土文化保育的关注。

4. 香港计算方式，一斗地是674平方米，约等于一亩地667平方米。



工作，占据了大家主要的时间和精力——虽然每个人都还有其他生计工作，但比例上农务远远超过了一半，所以“半农半X”在他们身上并不那么确切，而对于一周七天都要下田的阿周来说，完全是“全职农夫”的节奏，且工作生活不分家。

生活馆创办十多年来，大家走过很多弯路，交了不少学费，最近两三年才慢慢摸到门路，“找到感觉”，早期跟师父学习的很多耕种方法和道理，再结合这些年的实践，似乎连接了很多理论与实践的鸿沟，让土地的状态越来越好，虽然犁田除草的次数越来越少，但蚯蚓越来越多，作物产量日渐稳定，品质也更好，收成多了，浪费少了。

生产显著改善提升源自于大家的信念与实践。平时很多人会认为生态有机蔬菜就是长得又丑又小带虫眼或斑点之类的，看到粗壮漂亮的蔬果就会投来疑惑的眼光，真的没有打药吗？在生态圈待久了才理解，只要技术和管理到位，生态的蔬果同样可以长得健硕靓丽，甚至可以媲美常规种植的蔬果。阿周和拍档不允许自己以“生态蔬果就是又丑又小又长虫的”为借口，在种植、管理、拣选或打包任一环节上偷懒，“认认真真去种，全心全意去做，像传统老农一样，几十年如一日勤勤恳恳老老实实……”从育苗到定植到最后采摘、拣选、打包，每一道工序都有很多的讲究和功夫。阿周希望生活馆的蔬果摆在其他农场或农户的蔬果旁边时，不一定取胜但绝不能逊色。从这个意义上，就可以理解阿周说的，“我们自己不用说话，瓜果蔬菜里面承载了我们所有想说的话”。

在日常工作中，阿周会因为自己种植的观察和经验相对多一些而经常“大大声声”，但自从意识到这一点，也随着大家经验的不断深化和积累，大家的合作柔和平缓很多，反过来阿周会感铭拍档的柔与慢，让他有空间观照和调整自己。从合作机制上讲，大家完全没有任何层级关系，报酬都是根据大家投入的工时来平分菜园卖菜的收益，就连配菜挑拣出来的次品菜，各人都会因为内敛的性格而不好意思直接拿，于是通过石头剪刀布的方式来瓜分——输的先挑，赢的后拿。看起来很好玩的一幕，在脑海回忆起来却充满钦佩——背后透露着大家对于彼此的理解、尊重和接纳，也是因为有这样坚实的基础，大家才能一起走过这么多年。

## Kidsclub<sup>5</sup>

阿周和俊妮都很热爱教育，考虑到通过卖菜接触到的市民朋友毕竟很有限，如果可以通过其他方式更好地分享再生农业与可持续生活的理念，也是很有意义和价值的事——多年来致力于社会改变的心意从来也没有熄灭，只是融化在每天心无旁骛的辛苦耕种中。在创办早期，生活馆每年都会举办社区电影节，以及相关的自然教育活动，也会接待一些学校团体或家庭的来访，零零碎碎做一些与农耕教育有关的内容，为此，生活馆以生产为主的同时也兼具了部分教育的功能。

5. Kidsclub 这一名字计划于2023年年底停用，届时将会改以另一名字继续运营该空间。



大概四五年前，随着女儿瓜瓜的出生，阿周和俊妮拉开了人生的另一篇章。在泥土里摸爬打滚的几年，可以说彻底改变了他们的人生坐标，女儿的到来又引发他们思考，如何让孩子在泥土里自然而然地成长？与此同时也要考虑，育儿如何与工作与生活相结合，既可以照顾和陪伴孩子，也可以继续农耕生活与志业的探索？为此，阿周和俊妮找到一些志同道合且刚好有同龄孩子的朋友，商讨一起在田间地头共同养育孩子的可行性。在村民的帮助下，他们找到了离生活馆三站地的清潭一处山脚洼地，占地几万尺，有几间客家青砖屋，以及大片农地。俊妮第一次置身其中，脑海里已经浮现出课堂、花园、厨房等空间的模样。于是，借助过往种菜卖菜积累的情谊和关系，大家合伙筹措了启动资金，翻新了青砖屋，创办了生活馆 Kidsclub——将育儿这件相对私密的事情变得集体化，同时也开始系统的农耕教育的探索与实践。

创办之初，俊妮就将 Kidsclub 定位为学习型农场，以区别于消费性的休闲农场。Kidsclub 开办很多不同类型的课程，包括水稻班、耕种班等，一个课程通常会囊括作物完整的生长周期，有 13-15 节（周）不等。前些年因为有运营的压力，也不想被项目化的运作束缚了想象力，所以主要面向中产家庭开展课程，自负盈亏维持运营。疫情之后，关注到基层家庭也迫切需要喘息的空间，所以最近一两年也有寻找项目支持，开展面向基层家庭的课程——与食物和泥土的联结，无关乎阶层、年龄。

参与 Kidsclub 课程内容协作过程中，阿周会觉察到自己心态上的变化。早期耕种的时候，会有点瞧不起所谓的周末农夫或短暂农耕体验，觉得“自己不是那样的”，背后可能蕴含着自己对于农夫身份的焦虑。近两年在课程中慢慢发现，生活在城市空间的朋友，无论成人还是孩子，中产还是基层，大家都承受着很大的压力，尤其是疫情三年，仿佛被囚禁在牢笼里。有机会来到农场，大家可以暂时放下各种焦虑和束缚，有点闲情逸致去端详一下花花草草或菜菜果果，感受万物在阳光下的熠熠生辉，哪怕只是短短几分钟，都有可能让人真的放松下来，享受美好的时光；如果在农耕体验里，因着菜园的分享启发大家去接触食物，了解作物的生长、习性、特征，有机会重新在生活里与食物和耕种建立连接，诚然已经功德无量，不一定真的要大家学会去种什么，或者以后真的要去务农。

作为农耕课程的协作者，不必带着“成为农夫”的目标或目的去期待大家，也不必因为大家不够认真或者不想做农民而沮丧，这么想的时候，阿周有种释然和放下——原来大可不必去改变他人、

解决他人的根本问题；自己享受的工作与生活合二为一的状态，可以真诚坦然地分享给大家，也不必背上任何宏愿或标签。这背后透露出阿周对改变理解的层次更丰富，甚至，他都不一定会用“改变”这样的词语去形容当下所做的事情。

## 从泥土里生发出的社会改变

如今，阿周反而坚决不推荐别人走务农的路。访谈中他多番强调，自己确实从泥土里获得很多的满足感，但绝不会推荐别人将务农作为生计或主业。最近两三年研读很多相关的书，让阿周对再生农业的历史有了更深的理解，原来一百多年前已经出现再生农业，一百多年来一直被常规化学农业强势压制着，如今还能苟且活下来已经相当不容易。在这样的大背景下，尤其是在香港的语境中，选择务农作为生计，没有任何政策的支持，社群也特别小，需要学习和掌握的内容又很多，试错的成本非常高，以农为生的生活可能朝不保夕，三餐不继，从这个意义上想，阿周坚决不推荐别人走上这条路。每次听到女儿问，“爸爸，点解你没有假放的？”（为什么你没有假期的？）他都不知道怎么回答，后来女儿似乎也明白了，自己回答自己说，“因为爸爸要卖菜咯……”

尽管如此坚决地不推荐，但回到个体层面，阿周却又真真切切地从泥土中获得其他任何地方都无法比拟的满足与滋养——虽然只是十斗地，只联结了地球上 70 亿人口中的几十个家庭，但就在这么一个小小通路里，植物很开心，昆虫很开心，微生物很开心，种菜的人和吃菜的人都很开心，阿周感觉自己就像一趟装载着众生开心的列车，义无反顾地驰骋于天地间——这种幸福感和满足感，与生活馆耕种卖菜的艰难和压力，毫不违和地融合在工作和生活里。

从这个意义上说，一个农夫用心专注地钻研务农，让自己和菜园可以活下去，自己也苦乐在其中，可能就是那个农夫作为个体回应社会与时代问题的方式；个人的私也可能是社会的公，最私的地方可能也是最公的地方；虽然一个人或一群人拯救不了全世界，但至少可以让脚下泥土里的蚯蚓很快乐，而服务蚯蚓的自由与幸福，只有每天踩在泥土上的农夫才能深切体味；这种从泥土里生发出的改变，也只有农夫才深谙其意义和价值。





## 后记

第一天的访谈过程将近三小时，女儿瓜瓜全程没有任何哭闹或打扰，偶尔好奇地听爸爸妈妈说话，其他时间自己在本子上画画，或者依靠在爸爸妈妈身边玩耍。孩子的本自具足，折射出父母的淡定与安然。阿周说，在这个不知所谓的世道里找一个真正幸福的人是很难的，无论工作还是生活，他们都正努力活成女儿眼中真正幸福的人。

见·远——慢媒体与生活

第二部分

# 前言： 生活是如何被 模塑出来的？

文一  
霍伟亚

在智能手机等电子设备及各种社交媒体平台的笼罩下，人们从早晨睁眼醒来到深夜合眼休息，全天都奔忙于自己用 0 和 1 搭建起来的互联网世界，循环往复不能自拔，这已成为当下我们最熟悉的生活景观。

其实，生活并非从来如此，这种景观的生成也只花了 30 年的时间。在如此短暂的时间里，计算机、互联网、智能手机、社交媒体等信息技术变革陆续嵌入到生活里，重新塑造了我们日常的信息交流和社会互动，而电子屏幕也成为了生活中不能缺少的一部分，有人甚至形容它已成为我们人体的一个器官，片刻不能离开。这样的生活变革，对于我们每个人意味着什么呢？我们如何理解和言说？

还记得智能手机刚普及时，逐渐有越来越多的人在公交、地铁里低头看手机，被媒体描述为“低头族”。而如今这样的讨论和反思已经很少了，大家似乎接受了这种变化，默认了它的不可逆转，放弃了反思及对另类生活的想象和尝试。

在本期“见·远”栏目我们以“慢媒体与生活”为题，企图去剖析这种生活的新景观，并挖掘一些认知和实践上的另类探索。

在策划和组稿时，我们也面临一些挑战。首先是概念的使用，比如信息、传播、媒介、社交媒体等概念，既相近又各有指向，不同人因经历、关怀不同，用词也有所侧重；第二个挑战是，当

往这个方向探索时，我们发现自身所接触的案例还很有限，只能在有限的范围内做尝试。

尽管诸多挑战，但我们还是邀请到一些朋友，一起探讨该主题。在第一篇，我们与三位媒介经验丰富的伙伴通过对话，呈现了各自在媒介变迁过程中的体验、反思与想象，以此尝试粗略描摹出一幅“媒介变迁与日常生活”的现实图景；第二篇是关于我们特别想分享的两个理念——“慢媒体”（Slow Media）与“生态媒介素养”（Ecomedia Literacy），文章来自宋燕波以詹妮弗·劳赫（Jennifer Rauch）和安东尼奥·洛佩兹（Antonio López）的著作为基础进行的梳理和提炼，反映了英文世界对“生活与媒介”话题的一些思考和想象；第三篇我们邀请了“木刻波流”发起人之一的黄奕，分享他们通过木刻版画进行社群共创的故事；最后一篇，深耕慢媒多年的山地，与坚信“慢即是美”的萨提斯·库玛，就运作了半个多世纪的《再生》进行了一番对话。国内外慢媒体实践案例的分享，与他们的实践相比，“慢媒体”或许是一个后来的视角，我们希望新视角下的解读，能丰富我们对他们实践的理解与认知。

信息技术构建了新的媒体形态和人类交互方式，进而也重构了人们的生活，使其呈现为如今的样貌。但这是我们想要的生活吗？如果不是，我们则需要在此前提下进一步反思，什么是我们想要的生活，以及我们要做怎样的探索。希望本栏目的文章在此方向上能对大家有所启发。

对话  
何满  
梅若  
孙海燕  
霍伟亚  
整理  
霍伟亚

## 媒介变迁与我们的生活

1994年被认为是中国互联网发展的元年，此后不到30年的时间，我们经历了门户网站、博客、微博等互联网媒介的兴起与迭代，也目睹了报纸、杂志等传统纸质媒介的式微，见证并深度参与了智能手机的普及和移动互联网及数字媒体的发展。如今，在一个社交媒体主导的世界里，我们每天都穿梭于各种应用(APP)所营造的虚拟世界之中。

根据《2022年移动状态报告》的数据，中国人每天使用手机的时间平均接近5个小时，约占睡觉以外时间的1/3。以手机为代表的移动数字媒介及各种应用已经不知不觉重塑着我们的日常生活，深度改造了我们的工作、交往、购物等不同生活维度。媒介变迁带来很多便利的同时也造成诸多挑战，信息爆炸、真相稀缺、信息茧房、网络暴力等社会现象日益凸显。身处在今天这样的时代和情境，我们如何更好地与媒介相处共存？

2023年6月，我们与三位媒介经验丰富的伙伴展开了一场对话，三位伙伴分别是：何满——曾任职于互联网媒体、纸媒，2013年离开媒体领域，担任多家公益组织的传播顾问，先后发起两家传播机构，开展新闻教育和生命写作的社会公益项目；梅若——北京鸿雁社工服务中心主任，专注于为家政女性赋能支持和创新就业，曾是戏剧、纪录片、展览等多种艺术媒介的策划人和创作者；孙海燕——曾任财经记者，2009年转型专注于记录与创作绿色经济和可持续创新的内容，2011年创办中国第一份关注可持续发展和绿色商业的财经杂志《商业生态》。在这次对话中，大家深度交流和分享了各自在媒介变迁过程中的体验、反思和想象，本文是此次对话内容的整理。



谈媒介变迁之前，先请大家简单分享一点过往的媒介工作体验——

**孙海燕：**近年来媒介受外部力量的影响很大，包括技术的变革，以至于媒介领域一些核心的价值被弱化甚至消除了。

大概 2000 至 2002 年，我在一家香港电视台驻上海的公司工作。当时公司除了做门户网站之外，也希望在内地制作部分电视内容，包括娱乐类、时尚类和明星类的视频访谈，我当时有参与电视的节目制作。

那会儿上海新天地刚刚开始营运，很多品牌都进入中国，身处其中让人充满希望。我当时在做一个时尚节目，上海每开一家小店我都会去，我现在的家附近都是以前曾经采访过的地方。但是 20 年后再看，这些地方的独立小众品牌基本都已经不在了，只剩下一些大的奢侈品牌。20 年前上海那种很小但很有生机的一面，其实是弱化了，缺失了日常生活的那一面。上海现在遍地都是咖啡馆，满足了大家的打卡需要，但我很不喜欢，没想到自己住的地方变成了网红打卡地，每到周末都有种想要逃离的感觉。网络世界也变得非常的肤浅，大家只要表面好看或者耸人听闻，希望看到快速的反馈，但并不关注表象背后人们本身是如何生活的。

**何满：**现在不管在哪一个平台，都很难看到个体的生命被一双手托起来的样子。相反，有很多网暴让网络变得很可怕。

2008 年我在一个互联网媒体工作，汶川地震发生后，尽管网站没有采访权，但我们还是快速发起了行动。我们找到一位在地震中逃生的映秀女孩，将她的故事进行书写与传播，同时筹集一些相机给她及她的同伴们，去拍摄当地的情景并发布在网站上，也在平台上为震区筹款。那时候，大家都很有凝聚力，而且无论在什么样的媒体平台，我们都寄希望能进入个体生活里，让人们看到个体生命的存在。

作为互联网公司，虽然我们没有任何采访权，但是仍然保持“在场”。当时，既发动网友参与捐助，平台也介入，推动了很多后续行动。包括我们给孩子募集相机，让孩子们去拍摄被地震破坏的家园，也是一种疗愈与重建的方式，后来我们还邀请那位映秀女孩来到广州，尽管父母已经不在了，人也有些害羞，但她没有气馁，让生命继续绽放。如今，一晃 15 年过去了，让人感慨；而类似的行动在今天是不可能的了，媒体也缺乏类似的人文关怀。



**梅若：**我曾经的媒介经历包括戏剧、纪录片等，主要是非营利性的自制内容，既要制作内容，还要运营推广出去。但这种方式有一个好处是，自己可以决定如何定位内容、放在哪里。

做自媒体需要基于社交媒体平台，比如小宇宙 APP、抖音、快手等，将内容放在这些平台上。这些平台投入巨大成本累积了很大的流量，基于平台做自媒体内容不需要运营平台，只是使用它，但需要符合它的调性、价值属性。

作为独立的媒介使用者，如果我们也希望参与到大众媒体、社交媒体当中，不管是搞艺术、纪录片还是戏剧、展览，主要靠内容取胜，一定要有好内容。独立做内容，我们有灵活性，可以通过线上的 B 站、抖音、快手，以及线下的放映、电影节等渠道，去推广和传播，可选的平台和出口非常多，我们可以寻找到恰当的载体，跟大众建立连结。



具体到现今的媒介状况，你们有什么样的观察呢？

**何满：**现在媒介对事件和人物的呈现很多时候只是情绪，基本的真相已经没有了。大部分人都很容易陷入到情绪当中，离真相太远了，我现在会想尽办法隔绝这样的媒介信息。虽然网络上的大事件和我们的生活是相连的，但在这个过程中我们已经很少看到有人会去采取行动，真正关怀这些事件背后的具体人物。这样的境况会让大家更没有安全感，感觉不到社会的信任基础。

**孙海燕：**我了解到，现在有一点很糟糕，像财经类的新闻操作，基本上经营和内容是完全融合在一起的，内容已经“软文”化了，被商业所控制，很难有独立的报道。好的报道，需要媒体之间相互竞争，吸引大量的人才进入，但现在看到的都是人才的流失。媒体的选题、捕捉信息和关键人、提问等等，都需要锻炼，新闻是练出来的，现在却没有这样的大环境，没有锻炼的空间，也没有人来带领和传承，我感觉，这门手艺估计都快要消失了。

**何满：**现在大家对于“媒介”的理解也不一样了，以前可能觉得媒介只是传播信息，现在万物都媒介化了，不只是信息；我们现在通过 APP 买菜、购物，消费也已媒介化了。

我曾在朋友圈记录过一位菜农老太太的故事——她每天都将左邻右舍种的应季新鲜蔬果从广州郊区从化运到城里卖，十多年我几乎每天都去买她的菜，非常有感情，也因此了解到一些农产品知识，比如说哪个品种的橙子比较好。但因为疫情我开始在 APP 上买菜，后来有一次去菜市场也找不到这位老人了，听说她已经不在那里卖菜了。

从中让我看到生活形态的变迁。以前通过这位老太太，我能感受到人与土地、人与人的关系，也能看到一条食物链是怎么来的，而我现在依赖 APP 这种媒介消费时，完全看不到人，只是围绕某个软件来运转，我们就这样成为了这种集体 APP 生活的一部分。

**孙海燕：**据我在北欧的观察，其实他们工业化的过程里，菜市场也会有一部分消失，变成仓库式、集约化的大超市。但另一方面，农夫市集、社区二手市集，以及保护下来的传统节日等还是得以延续下来，这样的存在让我感触蛮深的。大家也知道，去大超市可能更便宜，去当地的市集或农副市场可能要贵一些，但是在市集或农

副市场大家能够知道东西从哪里来，更愿意支持。这也保留了另外一个可能，并不是说什么都不见了、没了。

**梅若：**工作中我发现，机构所支持的家政工大姐更习惯拍视频、发视频，而不是写文字，因为文字可能不是她们的习惯或擅长。有一位大姐，收到一个红包或参加一个活动都要发个视频，手机都没拿稳就拍了发在朋友圈。她不太会去筛选内容和形式，只要看见了就拍，习惯成自然。

家政工大姐她们不会在意起拍的时候可能拍了别人的脚，或者镜头转了一圈其实并没有传达出什么，只是在过程里特别快乐，觉得挺好玩的，拍完顺手就发，不会想太多——谁会看到我的视频、看的人会怎么理解，也不会谨慎去考虑可能的风险，以及人家允不允许拍，也不需要当成作品一样精致地打磨内容。

换个角度我会觉得，这也是对她们表达的一种解放，因为表达门槛没有那么高了。在义务教育普及以前，我们国家整体的识字率并不高，拥有文字表达能力的人占比很少，我们平时能读到的内容大多都是经过筛选的，这一类表达往往也会更精致，因为大众没有机会参与表达。从这个角度来说，生活在社交媒体时代的大众，终于可以摆脱文字能力的束缚，通过拍短视频表达他们的所见所感，粗糙并不妨碍表达。

每个人都能表达，这是很积极的社会变化。但从用户、读者的角度看，也出现了很多问题，如网络暴力、舆论的极化和撕裂。对此大家怎么看待呢？

**梅若：**这个时代来得太快了，大家还没准备好，一下就获得了一个新的技术。一把刀，可以切水果、切菜，也有可能用来伤害人。工具的合理用法需要慢慢积淀出来，比如说在内蒙，刀削羊肉是有规矩的，刀口一定是朝向自己。媒介发展太快了，大家还没有时间发展出伦理的自觉，所有人就瞬间拥有了它，怎么好使怎么来，人性的很多恶就被激发出来了。

**何满：**这里也有一个背景，关于传统纸质媒体的衰落。大概 2013 年之后，国外传统媒体已经尝试网络版，网络广告收入也超越了自身

纸媒广告的收入，而我们那时候还没有开始，仍然有一个路径依赖，导致后来传统媒体越来越没有办法转型。尽管我们看到 2020 年的疫情当中，最好的报道还是来自于《财新》、《三联生活周刊》等传统媒体，但总的说来，传统纸媒的式微也是一个重要原因，毕竟做新闻仍然需要团队合作，好的内容也需要时间、专业度。

**孙海燕：**当我们丧失了一种中间的信息筛选公共机制，每个人都要独自面对复杂的外部信息环境的时候，每个人消耗的时间和心力其实都是成本，只是这个成本是隐形的——你以为你方便了，其实你也付出了很多隐形的成本。

我们广泛地拥有了表达的机会，但也正在为此付出代价，应该如何应对这样的局面？

**何满：**其实，信息或者媒介背后更根本的是，我们怎么去想象我们的生活，我们的生活文化、我们的生活美学。我们对生活有想象了，基于这样的想象，我们去做事情，这时媒介和信息只是我们要考虑的其中一个层面。

从这个角度来考虑，短视频不会变成一个额外的负担，而是我们要追求的一个对象。我有专门关注一个分享房子装修的视频号，几平米特别小的房子，做成了两层，特别美。小红书上也有一个我蛮喜欢的账号，专门分享小院子、小花园的设计。

当然，有时我们也会陷进去，让其占据了我们的生活。前阵子去见一位生活在乡村的朋友，我发现她婶婶一直在刷抖音，后来我们晚上走在路边散步，也碰见有村民在刷抖音。我看到乡村的生活很惬意，但很多人也在短视频里消耗他们的时间。我就会想，当没啥事的时候，我们用什么填充我们的时间呢。

**梅若：**关于刷短视频，我最近有一些体会。我觉得，即使看短视频也可以有适当的警觉。我自己不看抖音、B 站，但有一个视频号。这类社交媒体平台会基于你的习惯做推荐，比如你看完一个意外死亡事件的视频，它可能还会给你推荐其它几个类似的，这时你觉知到被推荐了，一个选择是快速把它划过去，让这个系统知道你根本不喜欢。

我们机构有一个短视频小组，曾拟定一些基本原则，比如说建议大家用眼睛去发现生活中比较好的东西、美的东西，培养善心与慈心。我们会每段时间定一个主题，比如说母亲节你希望收到的一个礼

物是什么，或者你送出去的最好的礼物是什么。我们现在更多会从这样的维度考虑社群运营。

如果我们做一个家政工吐槽雇主或雇主吐槽家政工的社交账号，肯定好多人愿意看，流量很高，因为有情绪有冲突，但是我们不会这样做。在我们看来，重要的是我们怎么去认知这类事情，我们需要更多去看事情发生的原因，背后可能没有什么对错，而是大家理解的差异造成了冲突，我们要做的是弥合，让大家尽可能地相互理解，而不是仅仅呈现情绪和冲突。

**孙海燕：**如果大家真的想要真相，还是可以通过努力获得一些了解，通过身边一些很不错的社群，去观察大家谈论的点是什么，大的新闻终究还是能够看到的。也可以借助自身的思辨能力做一些分析，跟身边真正可以沟通的人去交流等。我们做可持续商业方向的工作，会去到工厂、去到现场。新闻毕竟只是一个现象，我们还是可以通过一些方式理解它背后的逻辑、受到什么因素影响，是政策，还是技术，等等。

我们可能需要更多的思考、讨论、对话，还有书。我觉得书反而可以弥补很多框架性的思考，因为现在的信息特别碎片化，缺少逻辑化思考。我现在读整本经济类的书，比大学时的阅读更加有感受，与作者的呼应度会更强一点。

另外，我们也不用太关注网上特别情绪化、无用的信息。像网暴事件，看到当然会很难过，但是我们又很难切入。能做的可能是，如果在我身边发生了，我第一时间会去行动、去支持那个人，促进人与人真实的连结。我孩子也遭受过网暴，我的处理方式是，约见他的相关同学及家长，让大家面对面地对话，进而看到事件背后是什么，原来大家都受到了伤害。

网络媒介确实有些问题，但我们可以做一些选择，无论是阅读、思考、写作，或者跟别人说话，我们能决定的是，不要违背自己的内心，努力去传递一个善意，虽然我觉得挺难的。我们没有办法阻止战争，但还是可以做些什么，促进人和人的沟通、交流和理解。

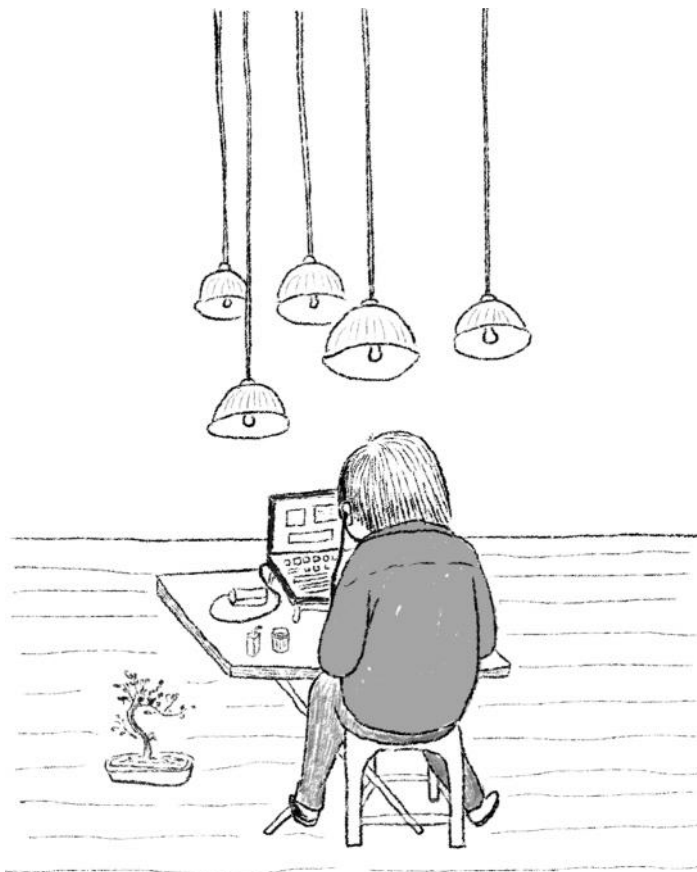


随着智能手机和社交媒体的兴起，传播，作为一种社会现象，拥有了更大的影响力和生活塑造力，正在深度改变着人们的生活方式。各式各样的传播形态在方便人们生活的同时，其带来的身心健康、社会关系、自然生态等方面的问题也开始被关注和反思。

受“慢食运动 (Slow Food) <sup>1</sup>”的启发，人们开始关注媒体与可持续的关系，由此出现“慢媒体”这一理念。为了系统地介绍“慢媒体”理念的背景、脉络及内涵，我们邀请顾问宋燕波参阅詹妮弗·劳赫 (Jennifer Rauch) 的《慢媒体：“慢”何以使人满足、可持续和明智》 (*Slow Media: Why “Slow” Is Satisfying, Sustainable, and Smart*)，以及安东尼奥·洛佩兹 (Antonio López) 的《生态媒体素养：将生态融入媒体教育》 (*Ecomedia Literacy: Integrating Ecology into Media Education*)，以两本著作为基础进行梳理、总结和提炼，与读者分享“慢媒体”这一理念，也共同觉察数字时代下传播对我们当下生活的影响。

## 数字时代下慢媒体的双重视角

文  
—  
宋燕波



## 轻和重——虚拟数字媒体的沉重代价

20世纪70年代数字革命带来新的通讯技术之后，人类进入了信息爆炸时代，这可能是有史以来人类社会及环境最重大的变化之一，看似无形的数字信息给人们带来各种好处的同时也附着沉重代价。

许多人都亲身感受到了信息洪流的冲击，首先被感知到的是注意力分散。在数字媒体时代，人们经常同时使用多种设备，打开多个流媒体，各种信息推送和通知更是层出不穷，让人难以专注工作，压力由此产生，短期记忆也因此受损。其次是“屏幕上瘾”普遍出现。为争夺用户的注意力和时间，产品设计师专注于创造容易上瘾的体验，通过复杂的技术来诱导用户的依赖以及强迫性的频繁查看行为。人们在不知不觉中花费大量时间浏览媒体页面和视频，导致眼睛疲劳、头痛、颈背疼痛、腕管综合症等健康问题。过度使用媒体让人心烦意乱、疏离、健忘、疲惫，产生焦虑和抑郁，甚至让人处于一种被称为“机器区”（machine zone）的恍惚状态，在这种非人化的状态中，日常的关注、社会需求和身体意识会逐渐消失。

过度使用媒体不但消耗时间和精力，排挤掉其他有价值的追求，还会降低同理心、自尊、创造力、学习及反思能力。据研究，目前人们的共情水平比20世纪90年代降低40%左右，部分原因是媒介沟通方式的增加降低了解读人类情感非语言暗示的能力。尽管网上联系越来越多，人们却感到越来越孤独；很多人依赖社交媒体，但这种依赖并不让人感觉快乐。

数字通讯方式已成为现代不满情绪的重要来源，甚至是主要来源，正在威胁人类的可持续生活。技术和设备可以每周7天、每天24小时以最高速度工作，但人类的身体、思想和精神无法保持这样的速度和强度。过去，夜幕降临曾经迫使人们停止白天的活动，放慢脚步，体验宁静，如今电子媒体却抹去了最后的时间界限。人们日夜都在使用媒体，不断受到来自外界的声音和图像轰炸，让自己的头脑塞满信息和琐事。甚至有媒体专家认为，通过互联网系统接收来自世界各地的高速数据会让人精神分裂，如果没有自然规律和物理规律的平衡，新媒体将使人类走向自我毁灭。

从人类文化的角度看，数字技术出现之前人们的感受更加丰富，更有创造力；尽管日常生活进展缓慢，但整体文化是向前发展的。

1. 20世纪80年代中后期，意大利美食专栏作家、社会活动家卡洛·佩特里尼（Carlo Petrini）及当地市民一起开创了“国际慢食运动”，号召人们反对按标准化、规格化生产的汉堡等单调的快餐食品，提倡有个性、营养均衡的传统美食，目的是“通过保护美味佳肴来维护人类不可剥夺的享受快乐的权利，同时抵制快餐文化以及超级市场对生活的冲击”。

在数字化时代，日常生活处处加速，但在宏观文化层面上，一切都显得静止和停滞。可见，速度的加快并不一定会推动文化向前发展，我们也许只是在原地不停地快速转动轮子。

数字媒体对自然环境也造成了重大冲击，但这一事实很容易被掩盖甚至误解。许多人认为“虚拟”数字媒体比旧的印刷和非数字媒体更环保。像“云”这样的隐喻性术语给人的印象是，数字媒体虚无缥缈，几近形而上。但实际上，除了数字媒体内容的生产、使用和储存所耗费的能源，其基础设施及设备制造也耗费大量资源，快速淘汰的电子产品带来的问题也日益严峻。当人们把文件上传到云端或者发帖子写评论时，实际上是把它们放在真实的空间里，虚拟媒体有着非常物质的后果。此外，主流媒体在数字技术的加持下，对无限增长和消费主义的传播力度前所未有的，从而也对自然造成更为深刻和持久的破坏。公众需要意识到“互联网不是没有重量的，信息也不是无形的”。

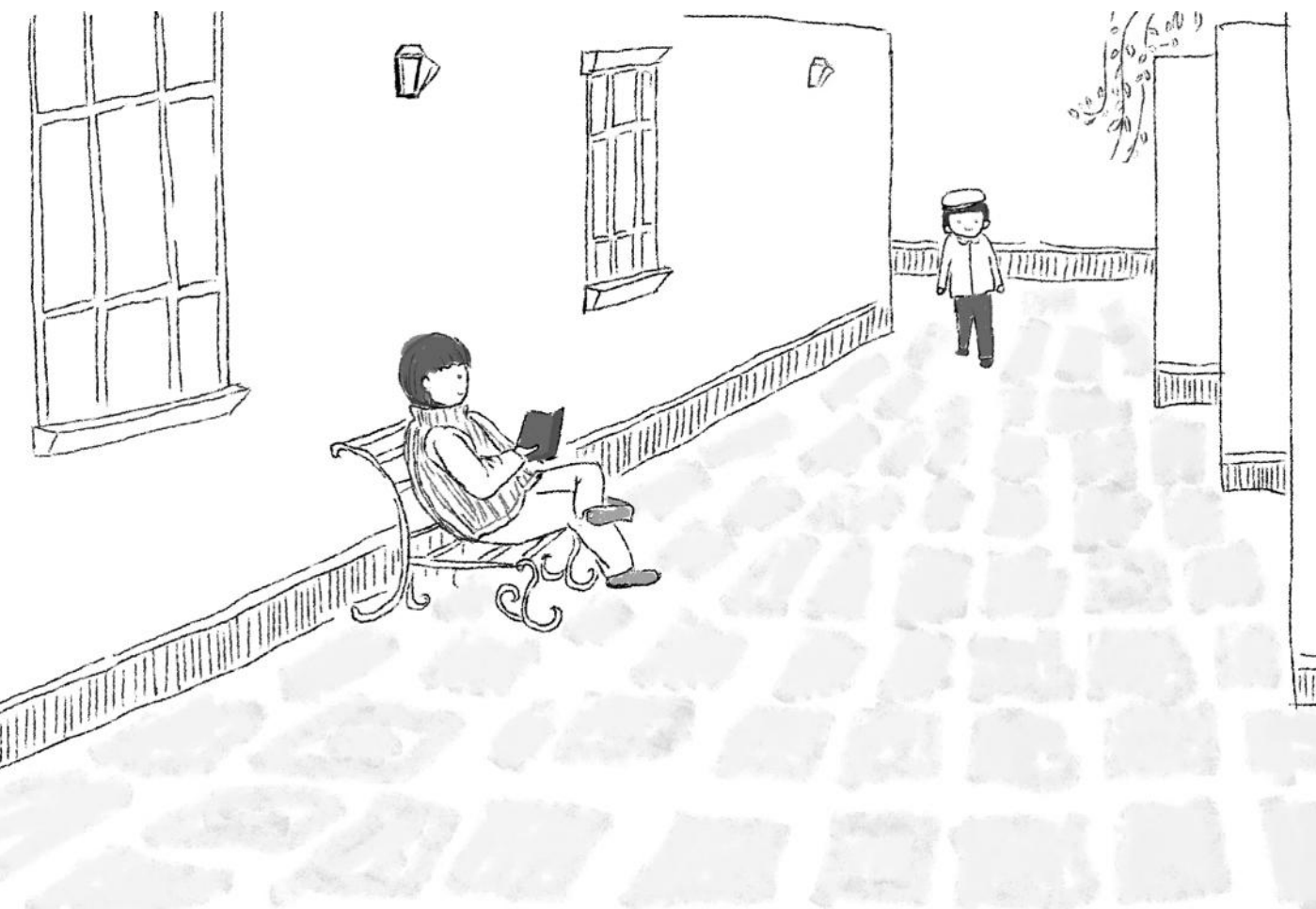
### 快和慢——加速时代下的慢媒体

由于数字革命带来不断激增的信息、交流以及由此加码的工作造成累积性的负面影响，人们开始思考社会文化和生态所受到的冲击。同一时期，由于人类活动对地球影响的加剧，另一场革命——“可持续发展革命”也拉开序幕，促使人类重新思考人与自然以及人与人之间的关系。

人们逐渐认识到，虽然工业化和数字化带来许多好处，但也造成了不可持续的单一文化环境以及技术官僚主义的世界观。其中，速度作为判断人类活动的标准受到了过分重视。可持续发展运动非常关注速度和时间问题，生态时代追求和谐，最终与计算机倡导的“高效时代”发生冲突，因为后者追求的是经济增长，并且切断了人类与环境的联系。数字革命和可持续性革命之间的矛盾需要调和。

在此背景下，以始于 20 世纪 80 年代中期的慢食运动为标志，世界范围内发起了一场“慢节奏运动”（Slow Movement）来回应生活的不断加速，同时反思现代技术和经济发展与可持续性的关系，目标是让社会慢下来，以适应环境进程和神圣的生命节奏，并应对人类及环境面临的挑战。





受此启发，人们开始关注媒体与可持续的关系，意识到现代数字媒体同样会造成不可持续的单一文化，其影响力更加深广且难以察觉。媒体作为人类感知和理解环境的手段和途径之一，如今已几乎变成一种无处不在的新环境，对地球生态及人类生活的影响程度前所未有的。为平衡主流媒体的弊端，21世纪初期开始出现一些另类媒体以及对待数字媒体的另类方式，慢媒体便是其中之一。它既是对“慢节奏运动”的积极回应，也成为可持续发展运动的一部分，对公众和媒体行业带来广泛影响。倡导者通过撰写文章和专著、发布宣言、发起公众讨论等途径引起人们的关注和参与。

慢媒体既是哲学也是行为实践。首先，它是对有价值的传统媒介形式（如印刷品）的欣赏或重新评价，并质疑人们对更多信息和

更快交流的渴求。其次，它支持慢节奏的媒体制作和消费，以增加内容及互动的深度；支持暂时或永久性减少使用数字网络和设备的时间，以限制其对个人、职业和家庭生活的影响。慢媒体并非提倡随时随地把一切放慢，也不是肤浅地建议快慢结合，而是倡导从可持续性的视角来看待当代的速度问题。通过识别和实践慢媒体，人们可以更好地理解和使用快媒体，从而保持大脑和生活平衡。同样，慢媒体并非反对数字技术，而是认清数字媒介形式的利弊并审慎地使用。慢媒体不仅是一种个人生活方式的选择，也是一种生态、道德和政治承诺。

可持续性慢媒体关注的核心。围绕该核心，慢媒体重点关注以下问题：第一，数字媒体对人类及其生态支持系统的影响是什么？通过突出数字媒体技术造成的大量生产、一次性使用、快速淘汰以及“效率为王”等问题，慢媒体着重强调当前媒体制作和使用的不可持续性。第二，以人类生活质量及环境可持续性为导向的文化应该是什么样的？慢媒体致力于推动关于人类新文明阶段的讨论，在这个新的阶段，媒体可以用来放慢生活节奏，使时间服务于人类而不是相反，重新定义人类进步，追求与自然的更大和谐。第三，如何改变媒体文化以促进可持续的社会变革？挑战是什么？

从2002年美国媒体艺术与文化联盟主席、独立电影制作人海伦·德·米歇尔（Helen de Michiel）最早提出“慢媒体”一词至今，慢媒体的发展经历了萌芽、成型和扩展阶段。2010年，萨比里亚·戴维（Sabria David）等三位德国学者发布《慢媒体宣言》（Slow Media Manifesto）在全球博客圈掀起了一波热潮，并引起主流媒体的进一步关注。慢媒体成为了一个口号，并且逐渐发展成为一种亚文化，在北美媒体和公众中获得广泛关注，在数个欧洲国家得到发展，并在澳大利亚落地生根，但目前尚未形成一场持续的慢媒体运动。

慢媒体最大的价值在于对深层社会问题的揭露和反思。其倡导者认为，当前的商业与媒体结构导致了不可持续的单一文化，广告商把媒体当成超级消费主义的鼓吹者，商业掌握着决定事物发展速度的巨大力量，而媒体行业在加快媒体消费速度方面有着巨大的经济利益。人们浏览的速度越快，点击的链接和浏览的页面越多，被收集到的用户信息以及据此提供广告的机会就越多。这些公司最不希望鼓励人们悠闲地阅读或缓慢、集中地思考，让人们分心才符合他们的经济利益。注意力被视为数字经济真正的“货币”，数字平台、内容提供商和广告商通常用“在网站或页面上花费的时间”等指标来衡量成功，有强烈动机去吸引眼球，诱使人们更多地使用媒体。

慢媒体还揭示了现代社会的悖论：生活在被视为节省时间的技术环境中的人们经常感到时间不够用。现代人越来越难以把控日常活动的速度、节奏、顺序和持续时间。要想过上真正属于自己的生活，就需要掌握分配时间的力量。但许多人对自己的时间几乎没有控制权，另一些人则相反。慢媒体提供了一个机会，让人们思考和讨论有关时间的问题。

## 多和少——慢媒体实践的原则和方法

在数字媒体时代实践慢媒体理念，其核心原则是“正念”（Mindfulness）。正念是指通过持续和特定的方式集中注意力所培养出来的意识，这种意识有其目的、属于当下，而且不带评判。正念教我们放慢脚步，注意使用媒体的习惯，还会减慢我们对时间的感知，扩展主观体验，增加所感知和记忆的信息密度。想要创造更可持续的生活，就要有意识地使用媒体，而不是让媒体利用我们。在“有意识地使用”的原则下，关于慢媒体实践有以下建议：

### ▲ 多使用非数字媒体

多阅读纸质书籍、杂志和报纸，观看胶片电影，欣赏黑胶唱片等，尤其要选择高质量且能用较长时间阅读或收听的内容；使用纸质地图来导航；使用传统工具传递信息，比如写亲笔信、用打字机打字、寄明信片、用胶片相机拍摄等。神经科学表明，深度阅读等能力如果长期不用就会退化甚至丧失，这些能力比通过数字媒体所获得的技能可能更有价值。

### ▲ 适度使用媒体

使用任何形式的媒体，无论是快的还是慢的，以适度的方式就可以被认为是慢的。想要重新控制自己的心理和日常行为节奏，同时享受媒体的好处，适度是一条更可行的道路。在使用数字媒体时，以下技巧有助于做到适度：

关闭设备和网络上的非必要提醒和推送通知，只发送必要的邮件，减少检查邮件的频率。在工作计划或日程安排中设置暂停使用媒体的时段，在使用快速媒体时养成休息的习惯，离开屏幕，补充

水分，活动身体，呼吸新鲜空气。

避免一心多用。使用媒体之前先明确目标，随时留意不要偏离，尽量避免同时处理多项任务。

使用媒体时有意识地呼吸，可以集中注意力并减轻压力。

冥想可以加强和深化上述做法，做到放慢速度，更好地呼吸，更多地完成单一任务，并得到放松。哪怕是坚持每天一两次简短的反思或沉思也会有效果。

### ▲ 暂停使用数字媒体，创造“断网时空”

安排一段日子或一天中的某一时段关掉设备，暂停使用数字媒体，享受与自我及世界的真实相处。在家中创造一个“无数字空间”，避免数字设备出现在餐桌、浴室和卧室等。摆脱媒体的束缚可使人更自由地安排自己的事务，一旦习惯了与外界脱节，人们会产生更多自我意识，更加平静、快乐、专注、充满活力，更善于反思和沉思，同时也更有洞察力和创造力。

在现实生活中多花点时间与人面对面交谈，参加现场活动，参观文化遗址，走进大自然。生活和工作的意义不仅仅是数字交流，要知道什么时候该停下来，这样有助于调整自己的节奏，避免草率的错误、身体疲惫和情绪倦怠，变得更有效率 and 创造力。

### ▲ 做一名绿色媒体消费者

对于数码产品垃圾问题，公众讨论往往聚焦于有效回收，实际上这作用不大。随着越来越多的电子设备被废弃，仅靠回收已无法解决问题。立竿见影的做法是消费者减少购买量，制造商把数码产品设计得更耐用、更容易升级、更容易重复使用。

更多地了解数字媒体生产和消费对自然系统和人类社会的影响，认识到地球资源是有限的，媒体的生产和使用应该有所克制。避免购买不必要的媒体设备、产品及服务，需要时从环境友好的公司购买，尽可能重复使用，并负责任地处理数码设备。了解媒体制作的方式和过程，支持以道德的方式制作的杂志、新闻、电影、网站和其他媒体产品。

### ▲ 提高生态媒体素养

媒体素养指受众面对媒体信息时的选择能力、理解能力、质疑能力、评估能力、创造和生产能力以及思辨的反应能力，具有较高媒体素养的人能够正确地、建设性地利用媒体资源完善自我并参与社会进步。面对数字媒体的深远影响，提高人们的媒体素养是理解和实践慢媒体的有效手段。

21 世纪初以来，西方英语国家的部分学者和媒体从业者意识到传统媒体素养忽略了媒体技术和设备及传播内容对环境的影响，认为需要引入生态视角。2010 年前后，生态媒体素养（Ecomedia Literacy）作为媒体素养的新兴领域问世，使命是提供关于媒体与环境之间关系的教育，从理论到方法为推动关于媒体生态影响的讨论和行动提供指导。

生态媒体素养致力于使媒体成为解决环境危机的推动力，其途径包括审视媒体和通讯技术对地球环境的影响，研究媒体传播的内容如何影响人们对环境的感知、认识和行动，倡导慢媒体等有利于可持续发展的另类媒体实践，设计健康的媒体生态系统，鼓励户外教育并减少屏幕时间，等等。生态媒体素养还倡导人们关注日常媒体行为对可持续生活的影响，培养积极的绿色公民意识，促进可持续的行为和文化。

### ▲ 呼吁全社会共同努力

使用媒体不仅仅是个人选择的问题。媒体本质上是社会和文化的，如果不倡导其他人和机构的改变，也很难改变个人的媒体习惯。而且，个人选择慢媒体的权利需要在集体层面得到保护和支持。一个由政府、学校、企业和其他机构组成的联盟有助于将慢媒体原则融入生活：学校让学生意识到数字媒体对人类和地球的影响；企业更多地考虑其媒体使用和制作对环境的影响，并且鼓励员工适度使用媒体；政府推广可持续使用媒体的好处，等等。个人行动是必要的，但不足以从根本上解决系统性问题。达到一个新的文明水平需要全面的社会和文化变革——尤其是能让人们更好地控制自己的时间和节奏的变革。

■ 宋燕波 长期从事媒体及生物多样性和文化多样性保护工作。

## 刻下团结与友谊——用木刻版画创作承载社群精神

文  
一  
黄  
奕

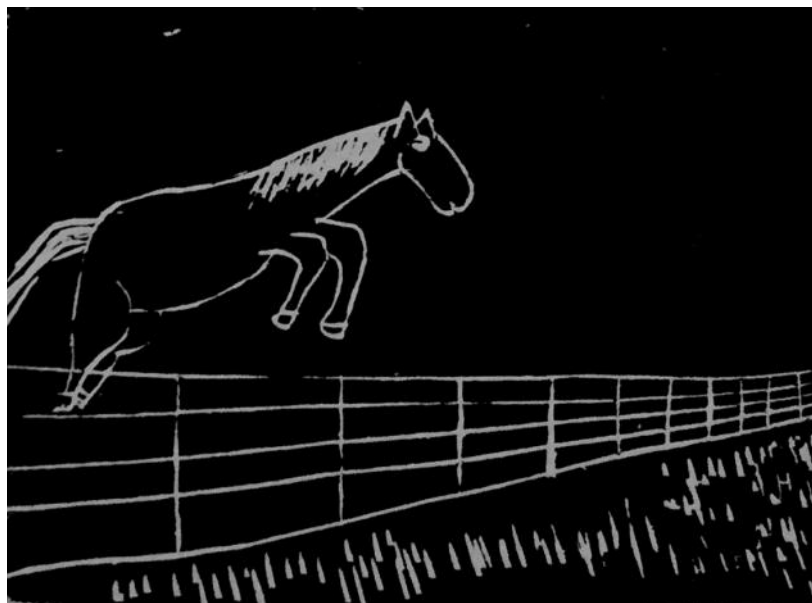
“木刻波流”是一个流动的木刻版画工作小组，也是一种流动的木刻版画工作组织方式。小组成员结合不同地区、不同社群的具体议题以及在地物料、人力情况，与各地社群联合开展木刻版画工作坊。在这种社群性的木刻版画实践探索中，木刻版画不再只是一种艺术创作形式，而是在社群成员的共同创作中建立连接、凝聚共识，并为特定的议题发声。在此期“见·远”栏目中，编辑团队邀请“木刻波流”发起人之一的黄奕来分享他们以木刻版画作为媒介，与社群伙伴合作互动的故事。

自2019年起，我开始在国内发起一个名为“木刻波流”的木刻版画活动，后来因为逐渐有了一些相对紧密和固定参与的朋友，有时候我们也会把“木刻波流”称为一个艺术行动“小组”。发起“木刻波流”的机缘，来自2019年年初我和朋友们去日本一起走访行动社群的经历，有机会参加活跃于东京的木刻版画社群A3BC（全称Anti-War, Anti-Nuclear and Arts of Block-print Collective，意为“反战反核版画艺术集合”）的木刻版画工作坊。在工作坊上，A3BC成员分享了他们的工作方法和理念，让我有机会切身地感受到他们面向业余参与者组织木刻版画创作的方法、流程和氛围。

A3BC面向业余参与者组织木刻版画创作的方法和流程，跟美术学院版画专业训练所强调的专业技术有着诸多的不同，后来我发现，A3BC所使用的方法，其实是在相互联系和互相影响的东亚/东南亚木刻版画社群之间广泛流传的。例如，在印画的过程中，A3BC会教大家脱掉鞋子用脚踩版，通过自己身体的重量来压印木刻版，以此摆脱专业版画工作室里笨重的版画印版机的掣肘；除此以外，A3BC还会教大家把作品印在布上而非精致的版画艺术纸上。通过这些方法，一来有助于大家共同创作大幅的集体版画作品，不再受到印版机和纸张的尺寸限制；二来也增进身体的感受力，通过身体投入共同踩版的过程，创造团结的感觉，回应A3BC作为一个“集合”（collective）的实践伦理；最后也表明了一种态度，即，A3BC并不追求让大家的作品进入美术馆的收藏领域，而是希望能够让这些作品进入到一些社会行动的场域里面——把作品印在布上，更便于将作品带到不同的现场展示和长期布置。

“木刻波流”在国内开展活动的时候，也大致延续了这样一种创作方法和创作态度。因此，我们与不同类型的生活/议题社群和艺术机构互动，通过与不同的朋友一起举办“木刻波流”版画工作坊，期望能够用木刻版画创造更多的联结与发声的时刻。

我们曾经和参与合作社的蒙古族牧民一起创作木刻版画。当时我在内蒙草原住了几周时间，尽管草原有不少动人的景致，但也不难发现，这几十年来草原也在经历深刻的变迁。当我开始筹备版画工作坊时，有个问题让我有些担忧——对于很多没有试过画画的牧民朋友而言，怎样才能支持大家在工作坊有限的时间内创作出有意义的作品呢？一开始，我设想可以在版子上提前设定一个轮廓，如蒙古包或者马这种蒙古族元素的轮廓，来提示大家创作。但很快我就推翻了这个想法，不想以一个汉族人对蒙古族的有限想象（刻板印象）去框限牧民自己的表达。经过与在地朋友的讨论，结合草原的实地见闻，“私有化——网围栏——合作社”这条线索慢慢在我脑海中成型——何不以“合作”为主题，来启发大家去创作呢？



《自由》，作者：照那斯图（达旗畜牧专业合作社）

在这场版画工作坊上，除了像往常一样由参与者各自创作自己的小型版画作品以外，也学习了A3BC把版画作品拓印在同一张布面上的做法。大家用脚踩拓印在布上的过程中，我们在旁边放着音乐，告诉大家需要踩“一首音乐的时间”，让大家耐心地在木板上“跳舞”。在“合作”这个主题的启发下，大家的创作欲非常旺盛。在其中一幅版画中，创作者甚至直接刻画了一匹飞跃网围栏的马——我觉得这个场景是对于在草原探索合作社实践的意义最佳见证了。当这些作品被拓印在同一张布面上之后，立即产生了

不一样的效果。这时候，只要看一眼就能发现在牧民的创作中那些反复出现的形象和主题，如，各种各样的太阳！这些形象和主题在过去的版画工作坊中从来没有这么高频率地出现。按照朋友的说法，这些画一看“就觉得和我们对生活的参照是很不同的”，而这些“不同”，恰恰成了提醒我反思自己、理解此处的一些有效线索。

在版画工作坊完成之后，一位蒙古族朋友很兴奋地跟我说，她参加了两三年的合作社培训，已经很久没见过大家这么开心、这么亲密地在一起去做一件事情，一起去进行这种情感上的交流。也正是做版画工作坊之后，我对于所谓的“知识生产”和“培训”开始有了新的想法，逐渐体会到，很多事情其实并不都需要以“知识生产”为目的——友谊、爱、合作、连结、创造性、情感的流动、内在动力的激发、对共同体“在一起”的感知，这些同样是大家一起做一件事情的时候值得去实现和觉知到的重要东西。

过去几年，我们曾与上海的一个社群共同发起木刻版画工作坊，请参与者用木刻版画来表达女性成长过程中的经历和感受；在广州，我们跟共生舞舞团的社群里具有不同肢体能力的朋友们一起开展创作；也曾和在深圳运作青年活动空间的朋友合作，组织关于巴勒斯坦问题的纪录片放映及支持巴勒斯坦的木刻版画创作等。在这些活动中，除了创作木刻版画作品，也会就社群共同关心的议题进行讨论和交流，从而建立彼此理解他人的能力，锻炼公共表达能力，并促进互相信任的关系。我们间或会接到美术馆或艺术机构的委托，举办一些面向公众的木刻版画公共教育活动。这类活动一般没有特定的议题，对报名的公众也不会过多地筛选，给了我们接触更多不同人群的机会。

此外，“木刻波流”小组内部会不定期开展创作聚会。这种创作聚会随时可以发起，有或没有特定的创作主题都行，重要的是朋友们之间可以通过这样的聚会见面，增进相互之间的支持，也会交流近期创作的 personal 作品，有时还会伴随着共同煮食和内部分享的环节。这样的内部聚会，也是借创作木刻版画之名，成为彼此交换意见、信息和想法，孵化更多社会实践的契机，使得木刻版画更进一步成为联结大家的关系和不同社会实践之间的纽带。

我们的木刻版画除了作为单独的“画作”而被创作，也会被印于书籍封面、T 恤、布袋等物件上，以及用于制作日历、书签等流通物，我们尝试在日常生活的场景中拓展木刻版画的流动性和创造性，而这些流通物的交换过程，也成为关系增长和共同创作的机会。



总而言之，我们希望将木刻版画的创作过程置于一个集体、互助、互动的关系中生成（或者帮助生成这种关系），将作品看作在一个互相启发、互为主体的过程中实现的生产成果，而不是将艺术创作看作个人创造力的输出。正如一位朋友曾经谈到的，“事实上，完成一个作品本来就需要来自朋友和伙伴的大量知识和情感的互助，但在创造力生产的叙事图景中，似乎看不到这种互助镜头，或者完全不被重视。取而代之的是，我们看到的往往只是创造力的竞争，及对创造性劳动的压榨，背后反映了当下宰制性的社会制度的运作方式。而想象另一种创造力生产模式，也正是打破这种宰制的契机。”——特别是，木刻版画简单、易上手的创作过程所成就的“民主性”，以及“以（刻）刀代笔”、直接刻入木板的力量感所成就的“批判性”，恰恰成为了能够承载这一过程的独一无二的艺术媒介。在这种社群合作互动的过程中，新的生活在酝酿。



在香港，我从事纸本杂志编辑十年，做的也是慢媒，两至三个月出版一期，以慢来挖深度，让人看见社会问题的真相。十年来，可以看见成果，但风高浪急，人也精力耗尽。维持一本杂志何其艰难，缘何萨提斯仍能如此坚持经营杂志近五十年？

萨提斯喜欢慢慢说故事，且从他当年受聘的经历说起，故事的开头往往最重要。

1973年，萨提斯与舒马赫（E. F. Schumacher）在英国相遇。舒马赫是著名的经济学者，提出“小而美”的理念，在经济起飞的年代，他反其道而行，主张发展要设上限，科技只需适切，经济要以人为本而非无限扩张。与此同时，萨提斯在讲求操控竞争的时代，追随甘地的“非暴力”运动，提倡与己、与人、与自然和平共处。两人的思想虽一东一西，却互应也互补。

当“小而美”遇上“非暴力”，舒马赫觉得机不可失，毅然邀请萨提斯担任《再生》杂志编辑。萨提斯第一时间回绝了，“我想回印度，继续推动甘地的运动。”舒马赫回应说：“在印度有许多甘地运动的推动者，但在英伦我们没有，请你加入《再生》，把甘地的信念引入西方。”

如此具远见的话，让萨提斯不再推却，他提出的唯一条件是请舒马赫每期为杂志写稿，继续把“小而美”的思想发展下去。直到1977年离世，舒马赫都信守承诺；而萨提斯亦坚守岗位近五十年，2016年，80岁的他才正式退下来，但仍以荣誉编辑形式参与每期撰文，一直致力于将人与自然和平共处的信息广传。

是一份承诺与情谊、是一生的信念与实践，造就了《再生》的传奇；然而，这传奇一如他的和平朝圣之旅，同样需要许多人的热心与投入才能成事。

“五十多年来，《再生》规模是变了，人手由以前数位编辑到现在15人的队工，杂志由20多页的单色印刷，到如今84页全彩，除了纸本杂志以外还有每年一百万流量的网媒、每月3次的会员活动，读者会员也由以往几百人增加至现在六千人。”萨提斯说，《再生》很幸运，得到一班忠实的读者支持，今天的《再生》不单是一本杂志，还是一个社群，或者用一场运动来形容更贴切。

“规模虽然变了，但由1966年创办至今，我们的精神并没有改变。”

在变幻的世代，初心如何保持不变，变与不变怎样拿捏？

对于一本杂志而言，不变的是定位。

做杂志之初，我曾被一前辈提点：“假如你的杂志是一个人，他的世界观与愿景如何，经历过什么，他的谈吐举止怎样，有怎样的品味与气质？”我幡然醒悟，做杂志跟做人一样，知道自己是谁，才会知道怎样演绎自己；在变幻的时代不至于随波逐流，而能找到自己的落脚点。这个落脚点，是精神所在，肉体所现，身份角色的拿捏——当然，知道自己是谁，从来是个大哉问。

萨提斯对《再生》了如指掌，劈头就说起三大特色。“我们跟一般的坊间杂志有三方面的不同：一是他们快，我们慢；二是他们太快而我们够慢；太快，信息就容易流于表面，是半熟的；够慢，才有时



间消化。《再生》孕育于反战文化兴起的六十年代，当时其他杂志多以批判核武为主，《再生》也倡议和平，却另辟蹊径而行；三是坊间的杂志多负面批评，指出问题却不给予解决方案；而我们是解决问题导向的，搜罗世界各地正面的实践例子。”光是批评会让读者阅后感到失望沮丧，因为呈现的世界被资本主义所控、千疮而百孔；解决问题导向却让人感到希望和可能，因为知道吾道不孤，世上仍有人努力去实践争取公义与和平的生活。

“所谓争取和平，不止于反战，最重要的是先与自己的内心、思想、生命和平共处，你才能与他者和平相处。”这种由自己开始的和平最根本，但最根本的却往往被人忽略，萨提斯说到《再生》的核心精神了。

记得萨提斯曾在一个访谈中说到，“Resurgence 的意思是‘再生’，把原有的再生；《再生》作为一本杂志，我们想提醒大家那永恒智慧（Perennial Wisdom）的所在。”换句话说，《再生》谈的不是“新闻”，而是在变幻的时代重提“旧闻”——此话何解？

原来，在萨提斯及他的团队眼中，这些旧闻就是大自然的爱、艺术之美、多元的想象力、创意与灵性——这些价值都古老如山，就在我们身边，藏于大自然，却被我们遗忘。《再生》要做的是从现代的故事中发掘这些古老的宝藏。

由起源说到与其他杂志之别，再由分别说到核心，若用一句话来总结《再生》的定位，那会是什么？“我会说，《再生》是社会运动者的灵感之泉。”对于此提问，萨提斯说得干脆利落，一锤定音。

《再生》的读者多是环境运动的社会行动者，致力于打破资本主义、消费主义、物质主义的牢笼，实践另类生活。要坚持如此，萨提斯知道读者最需要的是不是什么最新信息，而是从古老的智慧中寻找灵感，当中的关键，仍是慢。

“因为小即是美，慢即是美。”他一再强调。

慢，为何是关键？萨提斯说起一幅“小而美，慢而美”的画面。他想象每次读者收到最新一期的杂志时，他们都会悠闲地坐在花园的沙发上，呷着咖啡，翻着杂志，慢慢阅读。看到赏心悦目，感到有所启发时，都会停下来，再翻看，沉淀思考。珍惜一年只有六期的刊物并放在书架上，而不是在地铁或厕所，匆匆看后便丢掉。

“快的杂志是信息性的（informative），慢的才是转化性的（transformative）。”他们做的，不是一本信息杂志，而是一本能让人转化的刊物。这诚然是一场社会运动，但一本杂志如何能改变人心？

“许多杂志都强调知性和学术信息，知性重要，但容易用脑不用心。我们想做的是感动读者的心，也给他们启发，平衡知性、情感及心灵，更整全地去接触读者。”

萨提斯向我们解释左右脑的功能：左脑理性，管语言逻辑与分析；右脑感性，管图像直觉与美感。现代社会教育与文化都强调左脑的线性逻辑，这条线可引向进步，却也会造成桎梏或执迷；《再生》尝试多从右脑切入，借由被现代人所遗忘的情感美感，触及读者的心灵，再联系左脑的分析。

“即使是环境主义者，只有理性而忽略心灵层面，他们的行动也只会带来伤害。假若我们心灵被启发，自然会明白什么是平衡、和谐、节俭、极简主义——这些都是灵性的特质。”萨提斯曾说，希特勒、萨达姆都是社会行动者，他们跟我们想成为的社会行动者的主要分别也在于此：心灵有否苏醒。

如此强调心灵，翻开《再生》细看，比较同是由文章与图像组成的杂志，我们会发现其专题文字倾向诗意与想象，有时以创意写作形式，跳出一般专业新闻、学术或技术文章的格式去说故事。图像就更是用心去绘制，艺术的内容更是每期必不可少的专栏。读着，读着，仿如逛了一趟艺术馆。

这就可以解释为何《再生》运营至今，虽然发展了网媒与活动，但仍坚持做纸本的慢媒。这种慢，不单想读者慢读，也在整个制作流程中，让写的、编的、画的、制作的，都有时间去细作。“我们两个月一期，但制作周期是三个月。我们很幸运有很好的作者，他们在出版前三个月交稿，我们用一个月编辑、一个月设计、一个月印刷，等派发到读者手上时，刚好是三个月后。”萨提斯自豪地说，他的团队成员十分稳定，许多做了十多年，仿如一家人。

他们强调右脑切入，这种切入也用在编辑过程中。“编辑时，我们都强调右脑的直觉、想象和创意，先让自己慢慢阅读，问自己如何被启发，才去定大题。”萨提斯很喜欢使用现代科学说的“展现”（emergence）一词去形容他的社会行动。他说，他的行动很少会事先仔细计划，也不会尝试操控，而是相信随着时机与人的聚集，事情



会慢慢发展起来。他从来都只是过程的参与者而不是结果的操控者，编辑过程也如此。

“我相信过程若正确，美好的事情会自然展现。”

这已超越了左脑的分析、右脑的直觉，而是灵性上的谦卑，将自己看作大图景中的一员，按自己的角色而行，见证事情的成就。

“遇上意见不同又如何？就大家慢慢谈，我们用的是共识制，跟其他机构的文化很不同。”他说，找出路的过程像爬山，一起边行边找，上到某一个高点，才会慢慢看到全貌。

马歇尔·麦克卢汉（Marshall McLuhan）<sup>1</sup>曾说“媒介即信息”，意思是在内容之外，媒体的传播形式，已经传播出重要的信息，影响

1. 20世纪原创媒介理论家，思想家、批评家、传播学家，著述包括媒介文化研究的重要著作《理解媒介：论人的延伸》（*Understanding Media: The Extensions of Man*）。

着接收者的思维和行为习惯。《再生》的慢，不单是传播形式，更是生命转化的本质。若用一幅图画来形容，就像是一粒沉睡的种子落在泥土里，慢慢吸收泉水的养分，发芽而破土再生。《再生》做的是再生工程。

我慢慢明白，萨提斯及他们团队的杂志，缘何可以五十年不变地前行，正因为他们的慢从而可以跟着生命节奏去走。同时，我也明白为何自己做了十年慢媒，却捱到身心俱疲，虽然过程中也体会到萨提斯所说的“展现”，经历慢而美，却看不到小而美，越做越艰深，以致超出团队的负荷。

“前路有很多困难，我们欢迎困难，问题本是生活的一部分。”萨提斯在结束前轻松地说。

但现在年轻人都习惯看网媒，未来怎么办？“年轻人重要，中年人不重要吗？我都是老年人了，仍在运动的路上。”萨提斯仍相信边走边走，看着事情逐步“展现”，最重要的是慢而美，小而美。

■ 山地 前青少年杂志总编，从事专题报导及编辑工作十多年，近年与友人创办另类教育平台，在香港推动非暴力沟通及相关的情绪支援工作，在急促变幻的世代，学习重新做人。





## 油米的编织古歌

天上的云在搭一座桥，  
仙女织着绸缎，  
织布机是用什么做的？  
天上的北斗七星就是织布机。

“俄几（织布的线）”是什么做的？  
是“川子（六颗星星的星座）”做的。  
拴在腰上的夹板是什么做的？  
是“索塔（星座）”做的。

经线是什么做的？  
是天上的白云做的。  
纬线是什么做的？  
是风做的。  
织板是什么做的？  
太阳用来做织板。

斜纹是谁来织的？  
是妈妈织的斜纹。  
金色的花纹是谁来织的？  
是女儿织的。

有白云的地方，看见仙鹤飞过去，就把仙鹤织出来了，  
早上的时候，看见老虎跳舞，就把老虎身上的花纹织出来了。

格若泽理与村里的老人合唱，杨玉婷翻译，王雪瑶协助整理，油米村“萤火虫暖心志愿者队”共同收集完成。





自然在呼吸 作者：陈韦帆

油米村是一个位于云南金沙江河谷的摩梭人村寨，村中的生活保持着“五谷丰登，六畜兴旺”的多样化状态，也是适应河谷生态环境可持续发展的生计形式。日常生活里，妇女使用腰织机纺织生产棉线和羊毛线，与左邻右舍一起边聊天边制作五颜六色的背包和衣裙。

这首编织古歌是云南丽江地区油米村传唱的歌曲，一般会采取对唱形式，可以在共同编织的妇女之间对唱，也可以是在场的男性与女性对唱。据当地神职人员“东巴”介绍，古歌是取自东巴经书中的一些片段，由人们根据实际生活改编而成，改编后不限于仪式，也可以在日常生活中随时唱颂。



## 第三部分

行动者

2022年春节前夕，我在北京的一家独立书店寻找关于地方刊物的书籍，书店老板推荐给我《1000小食》——一个福州女孩围绕家乡本土饮食文化展开叙事的电子刊物。这个福州女孩名叫肖杨，朋友们都叫她“小样”。订阅了《1000小食》电子报后不久我便去了福州，看到了小样策划的展览“两代人的厨房”，虽是第一次到访这座城市，却仿佛走进了寻常人家的厨房，“聆听”到几代人对于食物的记忆。在福州期间，我和小样一起游走在鼓楼老城区的街头，感受本地人安利的小馆子和小地方。小样回北京后，继续围绕中国传统饮食文化展开书写，同时尝试各种从本土饮食出发连接个人及家庭故事的行动探索。一年后的2023年春节，我和小样聊了聊她的行动之旅。

### 寄居北方的南方人，在食物里找到“家”

提及最初以食物为媒介展开的行动，小样说“食物”算得上是她的长期兴趣。早年北上求学的经历，最初的文化冲击就是饮食。在北京，不同地方菜系的碰撞也是不同人的碰撞，家乡饮食不仅成为个体身份认同的某种来源，也是陌生人情感交流最日常的媒介之一。小样也慢慢发现，福州饮食在这座北方城市可谓小众，而她寻找福州饮食的同时也是在寻找家乡的痕迹。

**小样：**一直以来，大众媒体在关于食物的叙事上往往着重于消费和技术层面的制作方法，却没有深入饮食背后的文化表达。我上学时，《舌尖上的中国》<sup>1</sup>正在热映，多多少少会受到一些启发和影响，加之自身积累的一些体验和想法，于是在大学的一个暑假，我回到福州和同学一起拍了一部探索福州街头小馆的纪录片，也为《homeland 家园》<sup>2</sup>这样的本地杂志撰写关于福州饮食文化的文章。毕业后我选择的实习也和饮食有关，为一个美食探店平台做专题编辑。后来研究生毕业论文也和饮食有关，是从符号学分析的角度探究中国自媒体关于饮食的书写。毕业后我就有了“1000小食”这个想法，当时是想和同学一起，通过一道福州小吃或者一道菜，聊聊大家和家庭的连结，算是我现在行动探索的雏形吧。

#28

# 1000 小食报

从本土饮食出发，  
从个体经验与好奇出发。  
每周二发送的田野日志。

2022年2月22日(星期二)

编辑: Young

发行: 1000小食计划



1. 中国中央电视台出品的美食类纪录片，围绕中国人对美食和生活的美好追求而展开，通过串联具体人物故事讲述中国各地的美食生态。

2. 《homeland 家园》，福建本土城市生活杂志，创刊于2005年，由福州日报社全资主办，作为福建本土城市文化杂志，多年来不仅在“了解生活的城市”，也在“关注脚下的土地”，将推广福建本土历史文化、有趣的人、可玩味的好东西与可借鉴的生活方式视为杂志的责任，致力于记录城市与乡土变迁，并以策划展览活动、社区营造等方式参与城市 and 乡村的发展进程。

## 《1000 小食》在分享什么？

2021 年，在北京生活了十年的小样，带着上学时就有的雏形，决定启动“1000 小食”行动计划。第一步是回到家乡福州，在熟悉又陌生的环境里，重新和本土、和自己的家建立连结。虽不是专业出身但热爱插画的小样还有个长久以来的心愿——拥有属于自己的公开作品。如此一来，自己撰写文字和创作插画的小报形式成了最合适不过的媒介载体。从本土饮食文化书写的研习和自我成长日志出发，小样开始了她的实践——每周推送《1000 小食》电子报，这种方式相比长篇杂志类文章更轻盈、更易坚持，也有利于与读者建立持久的连结。

**小样：**最开始就是记录每周发生了什么，分享这段时间所研究的一种本土食材，或者和他人就食物展开的对话、新的际遇、自己的体会等等。写下来慢慢形成了两个比较固定的栏目：“饮食书写”和“田野手记”。如果说“饮食书写”是记录我从世界各地收集的灵感，那么“田野手记”则是我给自己出的一个题目，从丰富的中国本土饮食和日常生活中寻找灵感并展开探究。

最近我在调研草本植物在福建本土饮食中的应用。尽管印象中小时候夏天有凉茶，但很难回忆起自己喝到的那种具体滋味由来。我问父亲煮凉茶会用到哪些草本植物？他回答我“金银花、白菊花和荷叶”。这个回答令我有失望，因为我确知这不是小时候喝到的味道。

后来翻资料读到《台湾光华杂志》的文章《现代人与草药》：小孩子出麻疹或水痘时，一般父母都懂得用茅根、甘蔗与胡萝卜同煮，熬出甘甜芳香的汁水给孩子服用，可以解热、清火、祛毒。

原来是胡萝卜！我记忆中的凉茶其实是胡萝卜煮水的味道！也无怪乎父亲没有印象，因为从小到大负责熬煮家庭解暑饮料和甜汤的人都是母亲。我立刻给母亲发了条消息问她：“你以前夏天是不是用胡萝卜煮水给我喝的？”后来母亲回拨电话聊了好久。除了胡萝卜煮水，我还从她的记忆里找到了夏天喝的新鲜白茅根水、淡竹水、麦冬水，还有上小学起夏天书包里都会揣上的一瓶蜂蜜水；妈妈还告诉我说，“小时候你从来不喝白开水，胡萝卜水煮出来甜甜的你就会喝……”



我希望做的不只是一种文化写生或记录，更希望本土传统饮食文化能在当下人们特别是年轻人的生活里“活起来”。我们常说家乡美食，但把像素再缩小一点，其实家是每个人味觉记忆的最小单位，所以从我做起，我希望能够激发更多个人化的书写；我不想提供某种结论，而是希望提供视角和启发；我不希望本土饮食是遥远的乡土/他乡故事，而是每个人都可以从日常生活中发展出的自我叙事。

## 中国家庭食谱记录

2022年7月，小样通过“1000小食”发起了名为“寻找1000位中国家庭食谱记录者”的共同行动计划：以家庭食谱为核心，通过记录、连接与创造，重建中国家庭食谱，探索本土饮食文化活在当下的永续生活方案。之后的《1000小食》电子报中也多了一个月度更新栏目：“1/1000家庭食谱记录”。外婆的油炸茄子把把、妈妈的番茄炒蛋、奶奶的糖汁浸泡芋头，等等。截至2023年中，已经收集到过百份家庭食谱纪录。

2022.9.21 来信：畅

关于普通茄子和线茄子，我也不太清楚。小时候外婆用的肯定是普通长茄子，现在我用的是自家小菜园里种的茄子，个头介于普通茄子和线茄子之间，茄子把的个头略小，所以如果能剥出完整把子，吃起来会过瘾一点。

关于茄子把的童年画面，就那一次：我想外婆当初剥下的肯定是完整的茄子把，因为成品很大只，而且估计只有两个。出锅时我就迫不及待地吃掉了一个，外婆还派我给对面楼里的小伙伴送了一个，可能正是这一路激烈的内心斗争，我才把这件事情记到了现在。

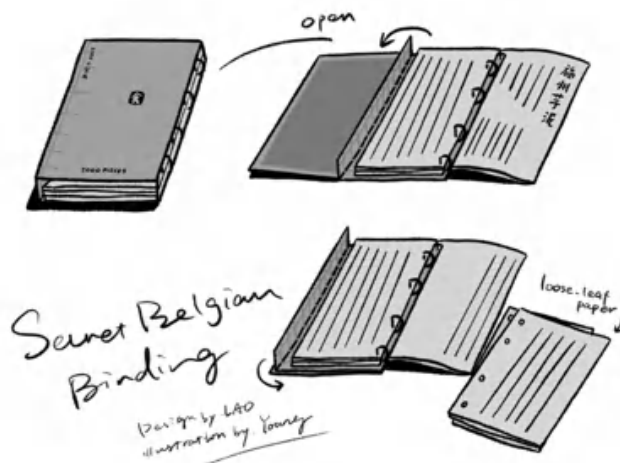
尝试主要在面糊的问题上，调整过几次，最后这次跟记忆中的口感很相像了。还有就是，第一次做的时候甚至都不知道里面有个硬芯，吃的时候才发现。另外，也试过将茄子把切碎和面糊拌在一起煎成小油饼，做起来方便一些，但是受欢迎程度远远比不上这个油炸的版本。

其实我想谢谢你和你的 1000 小食计划，如果不是因为对你的承诺，我可能不大会去挖掘我的记忆，更重要的是，像你说的，剥茄子把并没那么容易，等我自己动起手来，才真切地体会到外婆的用心，她把那个本不起眼的边角料变成我最美好的童年记忆之一，这一刻，真的好想她~

### 2023.3 来信：春艳

我能想到孩子们最喜欢吃的一道食物是小汤包。在南京只在街头小吃店才会买到，在家里基本不会自己动手去做。在孩子们小的时候，我带他们回南京，因为爸爸是回民，不允许在家里吃猪肉，所以妈妈会带孩子们去外面吃家里没有的食物，于是小汤包成为孩子们最深的记忆。

我尝试在法国给孩子们复制，没有那么美满，但也一点点成型。回到中国，一下飞机，孩子们在机场就嚷着去吃小汤包，吃完却很失望地说，没有妈妈在法国做的好吃。我在法国费劲地包出不破皮、能有汤汁的小汤包端给我的孩子和丈夫时，孩子会小心翼翼咬开一个洞，倒灌进一些醋，冷却汤汁，很享受地吱吱地吸完汤汁。而丈夫则直接拿起刀叉把汤包分成四块，说汤汁太烫了，他无法下嘴，毕竟法国人吃饭是不允许发出吮吸声音的。



## 饭桌上的家

2022年秋天，小样带着她的中国家庭食谱存档簿《食谱特辑》（从《1000小食》电子报衍生出的第一本实体纸质刊物）参加了杭州abC艺术书展（art book in China），其中不仅汇集了十二期中国家庭食谱和味觉记忆故事，还采用了活页设计，让每个人都可以在其中添加自己的家庭食谱，让这本“书”可以随着时间而逐渐丰厚。除此之外，小样还在现场做了一个互动式的展览——“饭桌上的家”。

**小样：**一直以来，“1000小食”都希望为离开家的人，在饭桌上建立家。这个“家”或许是塑造我们的家，也可能是我们正在建立的家。杭州展览上，我们的布展其实就是一张圆形的饭桌，上面摆放着用道具模拟的8道菜及对应的菜谱，都是之前大家投稿的家常菜，比如干煸豆角、酸菜饺子、番茄炒蛋等。看展人有结伴而来的朋友、有老人带着孩子，也有年轻的情侣……互不相识的人们围坐在一个饭桌上，仿佛一家人。我觉得对于“家”来说，“饭桌”不只是一次次的结果，更是过程，每一份家庭食谱都有其生命力，书写着家庭经验，也是当下生活中大家与本土饮食文化建立连接的方式。对我而言，呈现“过程性”是重要的，它能让人更有指引地记录，借由食物去修复我们与家乡、与自己、与生活的关系。

## 在地厨房：动手，回到生活现场

关注“1000小食”的朋友，除了订阅电子报的读者外，还有不少是参与小样线下活动“在地厨房”的伙伴。在台湾桃园大溪南兴地区，“双口吕文化厨房”创办人从保存外婆做糰的手艺出发，逐渐将厨房发展为一个围绕台湾米食文化展开的料理教室。受此启发，小样开始了“在地厨房”的探索，创作《1000小食》电子报的过程也让小样更加确认：对食物的亲身体验是任何知识和技能都无法替代的，我们要从食物中持续汲取生活的能量，得亲自去问、亲口去尝、亲手去做。

**小样：**“在地厨房”有别于市面上流行的注重技法的烘焙教室，我希望在鼓励人们动手的同时，也把传统饮食文化拉回年轻人的日常生活，希望以食物为媒介，建立人与人之间持久而深入的连结。因此，

“在地厨房”的体验是“在当季、在本土、在当下”。

“当季”，是因为我们想通过食物过一种“有时间感的生活”，体验的食谱会优先考虑当季食材。比如在第一期“福州芋泥”的备料上，我们选择了秋冬食用的芋头，而且是在活动城市能够比较方便购买到的芋头品种。

“本土”，即食谱来源是具有地域饮食文化特色的本土食谱。因此，不同于请专业厨师教学的烹饪课堂，我们会邀请对某种本土食物具有深刻味觉记忆和家庭烹饪方案的“本地人”来做每一期的分享。

尽管我希望设计一个具有文化性和知识性的体验，但很担心它一不小心又变成一个“课堂”。在我看来，烹饪和食物与我们最重要的联系还是生活。《日本公立学校一千天》<sup>3</sup>里介绍日本学校的每月食育主题给我很大启发，即关注人们当下的生活状态。为此，我们每期食谱体验的设计会围绕一个“当下”的生活主题来展开，通过制作和品尝食物，从中找到每个人自己对“问题”的解答。比如芋泥那场，如果大家都觉得传统的芋泥今天吃起来太甜的话，“我们又该如何创造更符合当下的甜呢？”

**制作时间分配 (1小时25分钟)**

15 min 复蒸  
10 min 调味  
10 min 洗切  
20 min 煮  
30 min 碾压

如何挑选一颗适合做芋泥的芋头？

1 淡紫色芋头  
去皮切块  
用紫薯一捏

2 芋头上火蒸熟  
也可以用电压力锅炖肉时炖肉

3 其他工具  
要磨很细哦!!!!  
可以用手捏压  
可以用重物碾压  
可以用重物碾压

4 芋泥的甜度?  
放多少糖和油?

5 湿润的芋泥  
再出锅一会儿

完成!  
糯叽叽~趁热吃!

在地厨房

福州芋泥 by 小样

芋头净重	(传统版本)	(推荐版本)	(北方版本)
	1/6 糖	1/10 糖	1/13
	1/6 猪油	1/10 油	1/13

记录你的甜度:

Tips:  
出锅时在上面撒一层黑芝麻芋泥会更好

## 本土饮食联结彼此

我自己亲身参加过两次“在地厨房”的体验活动，一次是做山西手擀面、一次是做福州清明粿。虽然两次体验都发生在一个公共的开放厨房，但都给了我“去小样家”做饭的感觉，而且都是主人精心准备、食材地道应季、客人五湖四海且充满故事。重点是，在食物面前，每个人的发言都是自然的、亲切的，相比初见之欢，更有种相识已久的感觉，像是同城的一群人，如约而至，赴一场不吵不闹但温暖熟络还冒着热气的家庭派对。

手擀面那场的“本地人”山西小伙分享了他与姥姥和妈妈在厨房学做手擀面的画面，我还记得他不由自主地感叹：“为了和小样一起筹办这次活动，竟一不小心让家传手艺免于失传。”随后大家一起上手做的时候，我看着他几乎一模一样地复刻着视频里长辈擀面的手法时，忽然觉得食物也是有记忆的，某种程度上像血脉或DNA一样串联着家庭的不同代际，也标示着一个家庭独有的风格。

清明粿场结束后的伴手礼里有一片叶子，是用来垫清明粿的，也借用了其中的草木香。听小样说，叶子是她托朋友在福建山里采摘后寄到北京的，深夜回家路上提着它，好像提了“一叶”福建的山一样，勾画出许多关于福建的自然感观记忆，特别是植物散发在空气中的味道，令人怀想。

作为在城市里长大的自然缺失症典型患者，对我而言，食物很多时候像是从妈妈、姥姥的厨房里“蹦”出来的，从餐厅桌子上和超市货架里“长”出来的，或是外卖员“变”出来的……学做饭后，中间添加了一个菜市场 and 有机农场的距离，但也仅此而已。食物与我的距离，时间上看似迅捷，但在更长久的生活中，我对食物本身缺乏深刻的、绵延的、实感的连结。“在地厨房”的体验，向我展示了一种传统食物在家庭几代人里的延续，食材产地的风土、老字号的发展历史和其在当代生活中的姿态，仿佛重新把我和一碗拌面、一颗清明粿之间的诸多细节铺开，再让我用手一点点把它们攒起来，握在手里。

2021年12月至今，小样已经落地了多场“在地厨房”，西安混合北京风味的“槐花麦饭”、杭州的“木莲豆腐”、福州的“烧仙草”、“石花膏”等等，场景也从固定的共享厨房拓展到艺术书展、咖啡厅、酒吧、郊野民宿、美食市集，突破了“生态农场”、“大自然”等食育/食

在地厨房

10001号

地点：北京·平安里西大街

每晚19:30-21:30

时间：4月3日/4月4日

# 米有时节

体验食谱：福州清明粿

与百年粮铺的手艺对话



农行动发生的场景印象。小样说，“我常想，传承本土饮食文化到底是为了什么呢？其实说到底是为了更好的生活，所以，我希望‘1000小食’做的不只是埋头书写的档案工作，更要去到今天年轻人真实的日常生活现场，鼓励每个人动动手，最后回到他/她自己的生活里，回到属于他/她的家里。”

聊到最后我问到小样，“你觉得‘1000小食’是一个怎样的行动，怎么看待它的影响？”小样说，“它首先是我在当下充满不确定因素的环境中为自己找到的一件确定而有力量的事；它也是一个充满开放性和持续性的探索行动，就像一个无限期的大型工作坊，而1000只是个虚数；也是丰富的、充满细节的、永远有待发掘的本土饮食文化的隐喻，也承载着食物背后具体的个人、家庭对于生活的理解。无论是线上还是线下，我希望能够为聚焦在个体的本土饮食文化发展出更丰富多维的表达方式，比如播客、出版物、纪录片等等，从我身边的同类人开始，给更多人以本土饮食的视角去看待生活、实践生活，彼此找到连结，也结识更多的共创者。”

随着乡村振兴政策的逐步深入，越来越多的社会工作者作为政府、企业、基金会等各方资源和力量的“中介者”进入到乡村工作当中，开拓了新的局面，也面临诸多工作与生活的挑战。2023年年初，社区伙伴农村团队同事陈韦帆与长期扎根西南地区村寨的社工伙伴龙集文，就“社工的乡村工作与生活”进行了对话。感谢龙集文的整理与分享——

## 我眼中的乡村社工：搅动与涟漪

你是如何理解乡村社工的？据你了解，乡村社工的日常是一个怎样的状态？

我理解的乡村社工应该热爱乡村，了解乡村面临的挑战，并愿意与村民一起应对挑战。

每次去到一个新的村庄开展驻村工作，开始进入时总会受到很多感官上的冲击，对村里的人文自然都充满好奇，而村民也会对社工产生好奇——“你们是来干什么的？来自哪里（哪个单位、哪里的人）？”。

初始进入村庄是最“躁动”的阶段，还不知道自己这颗石头会落到哪个位置上。在村里待久了，沉到自己的位置，才能感受到更多村里的人情世故、过往今来。

说到日常状态，记得我最开始在重庆的乡村驻村时，每天都在思考怎么完成项目的走访任务、个案服务和小组活动，怎么组织院坝活动等等。那时候我并没有怎么去感受或发现村民的生活到底是什么样的，需要什么样的“支持”。现在回想起来很遗憾，因为那个村子有很好的村民自组织“老年协会”，又得到政府、社区和村民多方认可，骨干们干劲十足，但是我却很少思考如何支持他们的工作，只想着怎样才能完成自己的工作……

到第二个村庄驻村时，在村里做个案、开小组时我有种无力的感觉——个案、小组和活动，真的可以解决乡村的各种“问题”吗？村庄的需求到底是什么？他们真的需要外来人的服务吗？想起曾驻点的一个村，有一位村民本身很有影响力，他家庭院是村民开会聚

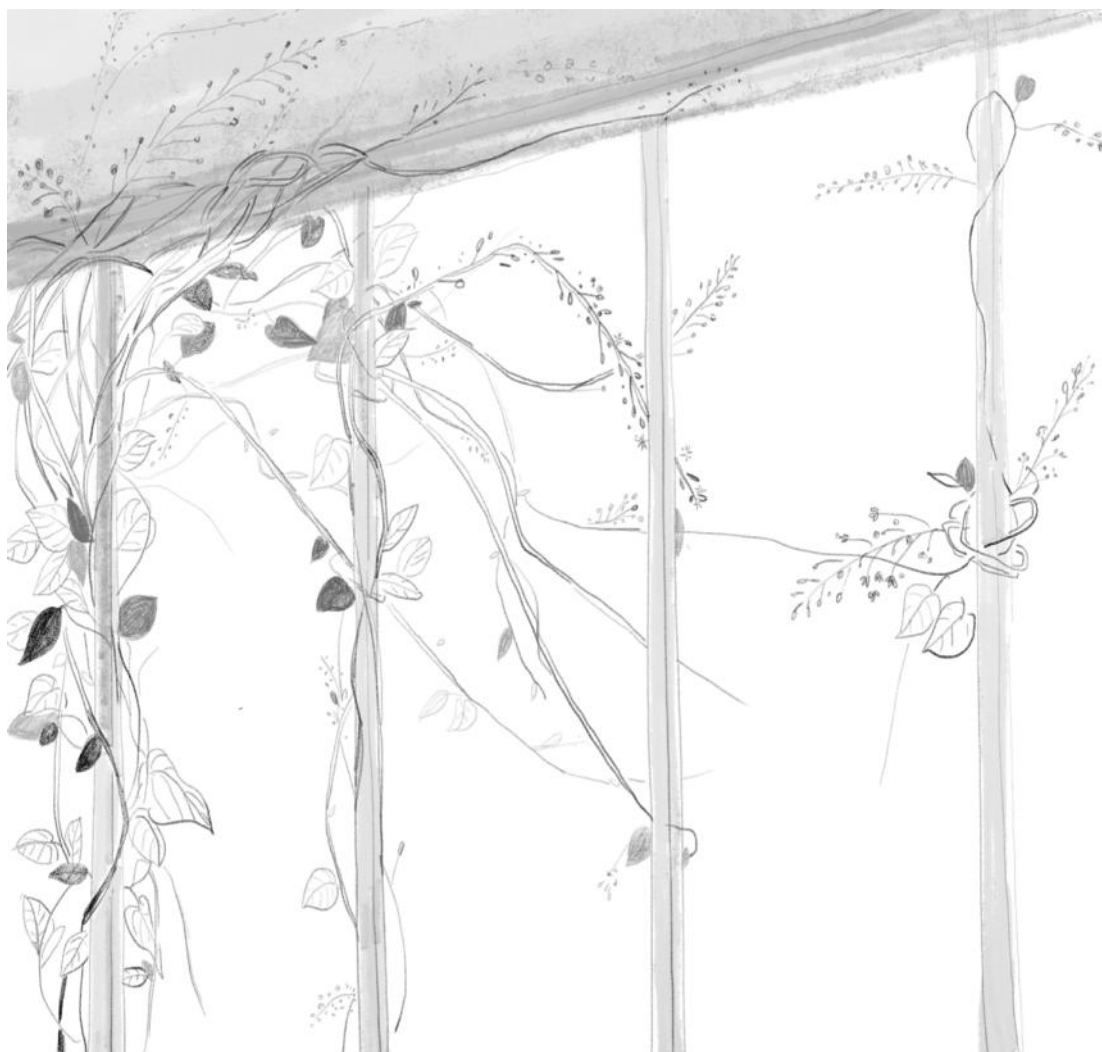
对话  
—  
龙集文  
陈韦帆  
整理  
—  
龙集文

## 生活在乡村工作中



会的地方。我们开展服务后发现这一点，经常支持他经费，请他召集大家聚会开会。但时间一长却发现，没有经费提供时，他或者村民就不主动聚会了。另外，在社工经常承担的困境人群个案救助工作中我也观察到，社区本身对老人、残障群体是有一些支持的，邻里亲戚的照顾也很多，但社工服务介入后，有时就会让社区原有的照顾减少，甚至引起其他村民的妒忌。

为此，我开始从乡村本身的伦理关系角度审视自己的行动。在我看来，社工作为外部的力量进入乡村提供公共服务，有时候可能反而是一种“破坏”——对村庄本身互助系统、社群关系的破坏。



在个案服务中我会发现，在村子里进行个案和小组服务，根本无法按社会工作教材中的方法来做，脱离实际的方法经常让我找不到适切的落脚点，不仅痛苦，而且还会对社工这个行业和自己产生很多怀疑。我开始逐渐认识到，村里本有互助传统，其实并不太需要社会工作这种外来的协助，当我作为社工企图去解决问题时，原本发挥作用的机制可能会因为外部力量的介入反而“失灵”，社工带到村里的外部影响，特别是负面的影响，让当时的我非常纠结甚至害怕去行动。

如今，回到当下的日常状态，最大的改变是我不再纠结自己到底掌握多少社工服务技巧，而更看重自己能了解多少村里的事情，能感受多少村民的情绪，如何通过对话了解村民真实的想法，然后思考自己能和大家一起做什么，并和大家一起探讨这些做法是否能给大家带来比较好的反馈，是否能通过正向反馈来推动村民更积极的行动。为此，乡村社工就像一颗不属于这个水塘的小石头，但又真实地留在这个水塘里，感受这里的漩涡、水流、涟漪等等。虽然石头不会动，但我们可以影响身边的人，可以和大家一起做些事情。虽然我们只是小石头，但也是生态的一部分，也可以发挥自己的影响。

## 过程中的我：一颗“石头”对自己存在的觉知

根据过往的体验，你觉得有哪些时刻或事件丰富了你对乡村社工的理解和想象？

有很多，其中包括参加一个在贵州举办的乡村工作研习营。参加研习营看似个很偶然的的机会，但却是我走这条路的一个必然节点，一个必经之地。参加研习营之前，我只从一个社工、一个工作者的视角来看待乡村的项目服务。对于活动和服务的设计及其意义的思考也局限在项目里，即便心里会想是不是可以更“多”、更“好”一点，但不知道怎样去思考与领悟什么是“多”和“好”。研习营之后，协作者培养计划启发了我，追求“多”和“好”之前需要更加全面地看待社区工作，理解社区发展、变化的脉络，深思“文化反思”对乡村工作的意义。

听起来，你对乡村社工的想象也是一个逐步打开的过程，一路走来，当中哪些人给你带来新的启发？

很多同行和前辈的实践经历，以及自己实践过程中遇到的困难，都会慢慢积累和深化我对乡村工作的认知和理解。

如果说具体的人，第一个应该是社会工作专业教育的毛刚强老师。他曾分享了很多乡村的实践经历，教我们怎么在村里推动村民组织的工作，让我开始明白社工在“让大家组织起来”这件事情上的作用和角色，以及“组织起来”对村庄的意义。

第二个应该是李丽老师及其团队伙伴。之前李丽老师的实践主要在贵州，我曾拜访过她以前工作的村寨，感触最深的是一个位于麻江县的村庄。当时我只是抱着好奇的心态想去了解他们的工作，到达后分明感受到村民对自己文化的自信，对参与学习、参与村寨文化传承的热情，与此同时也了解到大家在面对生计、面对主流价值选择的无奈。那一刻，似乎更加深刻地体会到乡村社工这个身份。可以想象当时李丽老师和团队经历的困难，甚至有说法觉得撤出、结束项目是一种失败。但是很奇妙，我感受到的却是李丽老师和团队行动留下的力量——当年播下的种子开始发芽、成长。这种奇妙的体验可能很少人能理解和体会，却增强了我对自己作为一个乡村社工的自我认同感。

**对照三年前，你觉得自己发生了哪些变化？这些变化如何成就了现在的你？**

回想起来变化还是很大的。三年前，我还没有想清楚要做一个什么样的人、喜欢做什么、擅长做什么，只是把社工看作一份单纯的工作。而现在，我对作为一个乡村社工的自我认同更坚定了。三年来在村子里的生活、工作，与村民的对话，丰富了我对社工的理解，让我看到更多的可能性，不再那么狭隘、封闭和骄傲。

自己平常工作中会经常走访村民，特别是条件困难的老人、儿童。作为社工，我需要倾听大家的各种遭遇和困难，有些会让我觉得是命运的不公对待。但很有意思的是，在家访里我感受到更多的不是他们面临苦难的无奈，而是这些“被边缘化”的人们对生活的韧性——也可以理解为一种乐观，大家都尽己所能，努力、坚强地过下去。

底层老百姓对生活的热爱，对美好生活的向往，以及为之所付出的实际行动，深深地感染了我——如果家访的对象换成是自己，我会怎么做？坚持吗？还是放弃？这些经历让我明白——与其抱怨不公，不如乐观面对，付出自己力所能及的行动去改变自己的处境，这些都是非常重要的疗愈自己、坚定内心方向的宝贵经历。

## 村里的我们：找到自己的位置

根据你的体验和观察，你觉得乡村社工的理想状态是怎样的？如何才能达到这样的状态？

理想的状态应该是既能扎得下来，又能和村里人一起做有意义的事情。我先分享自己真实的感受，然后再来看什么是理想的状态。

今年在云南昆明近郊的一个村庄开展工作，似乎对驻村有了更多的感触。村庄不大，人口分布很集中。驻村以后，我和大多数村民都建立了很好的个人关系。但是最近这种关系，或者说和大家关系都很不错的状态，也会让自己背负更多责任——作为一个社工，必须和大家一起做点什么事情，去回应大家面临的问题，比如组织妈妈学习儿童管教、组织老人建立老年协会等，这些事情本来也是工作计划的一部分。

然而，我好像并没有很好地和大家一起坐下来聊过这些事情，和大家的关系似乎仅停留在“认识”“熟络”的层面，却没有太多一起“共事”的经历，没有达到一种理想的状态——和大家有更多深入的交流，一起做一些大家想做的事情。作为社工，我想和大家一起服务村庄，但村民会认为，他们是给社工帮忙的，这让我觉得很难过，这样的理解偏离了我作为社工动员大家一起做事的初心。有时候我会把原因归结为太忙，但更主要的原因在于没有和大家形成共识——不是社工让大家做事，而是大家自己要做事，关键是村民的主人翁意识、责任意识还没有建立起来，或者有但还远远不够。

这也引出另一个问题，外来驻村社工怎样才算“扎根”下来？如果“扎”下来只是工作的一部分，在我看来是很痛苦的，我们和村民的真情实感原来只是一个任务。很难说在一个村庄驻村，自己就真的能一直留下来，如果身心不能安定下来，其实内心是不会真的“扎”下来的——不知道会在村里逗留多久，也害怕不确定的事件，让一些行动不能持续，然后就没有了行动力。

所以，回到什么是理想的状态这个问题，我认为，如果一个乡村社工能让自己很好地“扎”下来，比较好地处理自己的定位与角色，让自己的内心能安定、安宁一些，然后和大家一起行动，是一种理想的状态。



## 村里村外：在村里，活起来

在你看来，乡村社工和返乡生活者有什么异同？

不同有很多，角色身份不同，导致大家思考问题的视角也不太一样。最明显的差异是，乡村社工在一些行动中更像一个工作者，一个服务提供者，更注重当前的现实情境，因为我们短时间内没有办法去了解一个人、一群人的过去及复杂的人际关系。但返乡生活者的服务行动相对会更加自然，不会表现得像“工作”。作

为村子的内部人，返乡生活会更多受过往人际关系经验的影响，对一些事情有更多的判定，更容易产生顾虑。

以贵州清江苗寨的返乡青年阿花为例。阿花毕业后在外工作几年，后来决定回村做民宿和体验游活动，结合生活中的手工植物染及蜡染、农产品生产加工，召集村里的中老年妇女在闲暇时共同学习和加工产品，除了增加一些额外收入，也激励村民重新学习和思考苗族文化保育。

从与阿花的沟通对话里，我很明显地感受到她对于引入资源、开展行动可能造成的不良影响或者打破平衡的顾虑。基于对村庄的了解和对村民的熟悉，她知道大家过去是什么样的，现在是什么样的，经历过什么，从而形成一些无形的判断。所以，当阿花组织大家一起来做事情时，她会担心影响了村子本来的平衡关系。当然，一个合格的社工也需要反思行动对村庄各种关系带来的影响，但多数乡村社工毕竟是外来人，一方面可能缺乏敏感度，另一方面则是外来人的身份，也许会获得更多的包容与理解。



在和阿花的对话中，以及昆明大墨雨村的新村民吴晨分享新村民和村庄之间的关系时，大家都提到——要找到自己在村里的位置和角色，“要有自己的事情做”，做自己擅长的事情，解决自己的生计。当然也不仅解决自己的生计，背后也有自我实现，找到个人与乡村社会认同的重叠部分。

从他们的分享中，我更深地观察到社工和返乡青年、新村民等角色的异同。社工在乡村里更多是一个推动者。而返乡青年和新村民需要直面生计的问题——如何在村庄里好好地生活下去。这样的差异让进入村庄的社工(工作者)更多地侧重于服务与活动，生活往往不是主要目的，而返乡青年和新村民恰好相反，要先好好生活，花很多精力在生计生活上。

之所以审视社工和返乡青年、新村民的不同，是因为我自己一直在工作和生活之间纠缠。社工的乡村工作不是按部就班地完成一些指标、做一些痕迹材料就能达到目的，还是需要和村民的生活结合起来。比如，我现在支持妇女团队编草墩、做手工、重拾舞龙，希望借此促进大家的组织和团聚。在工作者看来这些是指标，但从村民的角度看这些是生活的一部分。在生活的其他方面，需要社工更加用心去观察和体会，才能更好地找到合作的机会，和大家一起成长。另外，如果没有共同生活的部分，大家很难建立起信任关系——这是成事的前提和关键。为此，我觉得社工融入村寨生活是很重要的能力，也是最大的考验。

相对于返乡青年，乡村社工还需要看到自己在村里的“不同”，有意识去思考这样的差异会带来什么，但又不能将自己卡在这样的差异中。比如，即使你想把自己的工作任务融入到生活中，还是会受到外部评价标准的干预，包括项目评估、机构规章制度等。另外，村民对“工作”的评价标准也可能是很主流的，可能会觉得社工平常没有做什么——既没有朝九晚五上下班，也没有去地里干活，但还可以拿工资。在我看来，需要承认与理解彼此的差异，社工有自己的理念、对乡村的理解，而村民又置身于他们所处的位置，至于大家真的能相互理解、携手前行吗？这样的问题不一定会立马有结果，但是非常必要，有利于促进我更有意识地理解村民的角度和考量。

在生活和工作这两个看起来对立的概念里，我内心会更多地选择面向生活。生活会让事情变得慢一点，让我学会更加尊重村庄的逻辑和伦理（这里的逻辑和伦理，不是墨守成规，不是看到

很多违背社会良心的事情而置之不理），让大家有更多的空间来审视自己的村庄文化，发掘村庄和生活的美好和价值，然后携手做一些大家都想做的事情。

你如何理解乡村社工的可持续生活？

借用《礼记·大学》里的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”这句话，我的理解是身心安定、安宁后，才能真正坚定自己的方向，才能有所得。

社工是价值取向比较强的职业，一个真正的社工，个人自我价值感给予的回馈是远高于工资、福利待遇的。这样的表述看起来很无力、很单纯，没有考虑生活的厚重以及主流价值观对个人的影响，但我深以为然。自 2022 年，内心有个声音一直在提醒自己，除了价值感、收入的支撑之外，还要安顿好自己的身心，滋养自己，才能持续地从事乡村工作，才能将看起来的“理想主义”变成现实里的具体实践。

这样的理解，是把在乡村的工作当成一种生活，让工作服务于生活，安顿好自己后才能持续而有能量地关注、连接他人。





■ 龙集文 混迹于西南乡村的社工，曾供职于多家社工机构执行乡村社区服务项目，切身感受西南乡村现状，由此引发对乡村可持续生活的好奇与探索。

永续发展（同“可持续发展”）是近年炙手可热的议题。联合国在 2015 年定下 17 个可持续发展目标<sup>1</sup>，对应全球共同面对的问题，包括贫穷、不平等、气候变化、生态危机等等。各国政府、跨国企业等也纷纷成立专责部门，投放资源研究及实践永续发展。

城市日记于 2012 年成立，是香港首个以社区故事推动可持续发展的非牟利组织，通过收集普通人的日常生活故事，并以文章、照片、插画、纪录片、导赏团等不同的非虚构叙事形式呈现，期望这些故事能为社区规划拾遗，成就城市的可持续未来。

### 缘起：利东街保育运动的启示

2003 年，香港市区重建局（简称“市建局”）启动重建湾仔利东街项目（代号为 H15），引发了一场民间保育运动。当时，旧区等于残旧、贫穷、居住环境恶劣、康乐设施不足等，是社会大众的主流印象，也是政府和市建局持有的论调，而大规模的清拆重建，就是最佳解决方案——惟有翻天覆地，将一切推倒重来，才能重新规划，才最有效益。

但随后，社会大众渐渐意识到，旧区发展并非只有全面清拆重建一途，也可以在翻新、改善环境的同时，尽量保留原有特色，以及累积多年有机形成的邻里关系。虽然利东街的民间方案最终被否决，但也由此引发民间保育人士的深思：论述对社会发展的影响，其中包括更根本的问题：常言“凝聚共识”十分重要，但共识到底是如何形成的？共识如何推动社会的发展？

以利东街为例，清拆重建为主的推土机式发展观，一度受主流社会认可，但其后出现的保育呼声，如今却同样被公众记住，成为利东街的印记。当中牵涉的是两套论述，前者由上而来自掌握大权的机构，以公告、新闻稿等形式出现；后者由下而上来自民间，以访谈、纪录片、新闻报道等方式呈现。

城市日记策展人黎颖诗当时任职记者，她意识到，要让一套论述跟主流论述并驾齐驱，“说故事”是关键。当然，这古老的技艺并不是任何人的专利，无论是掌权者还是老百姓，都可以说故事。普通人的日常生活故事或许微小，却绝非微不足道，因为那是真实

## 城市日记：以说故事为行动，成就可持续未来

文  
一  
朱  
隽  
颖

的经验，透露出人们对美好生活的需要、想象与期待。

同样关注 H15 发展的建筑师罗健中发现，尽量从社区和街坊的角度去了解事件，比传统训练中由上而下做决定更为全面，而且高手在民间，城市中有许多普通人做了许多了不起的事，只不过很少被记录下来，因而也无人知晓，但其实都是建设更美好将来的重要力量。

2012 年，罗健中邀请黎颖诗成立非牟利机构“城市日记”，透过收集普通人的日常生活故事，整理成文章、照片、插画、纪录片，并于同名网站刊出，也会举办展览与导赏团，以非虚构叙事的方式推动香港的永续发展。

## 社区实地专题

除了出版和网站，城市日记亦策划在社区实地展示的专题计划，尽量在没有预设、低引导性的平等交会中，收集社区故事，勾勒出真实的生活面貌，以展览、小志、讲座和导赏团等多元形式呈现。

承接 2012 年对利东街重建项目和保育运动的反思，城市日记于 2014 年开展的“同话深水埗”计划，同样旨在集合民间声音，回应市建局的重建计划。我们不但访问多位深水埗街坊，整理成小志和短片，更邀请街坊成为协作者，借出旧照片、日用品，并且绘画其眼中的社区面貌，然后借用街坊的成衣店店铺作为展览馆，展出成果，呈现大家对深水埗的共同记忆。展览期间，白天成衣店运作如常，只是多了些展品；晚上店铺打烊后，就变为讲座场地，由资深香港史研究者兼旧照片收藏家高添强主讲，分享深水埗作为香港第一个新市镇的历史。此外，亦举办文学散步团，带参加者边漫步边认识深水埗文艺的一面。自此，以多声道、多视角、跨学科、跨媒体展现社区故事，成为城市日记的看家本领。

2016 年的“同话香港仔”，则聚焦在香港南隅的香港仔和鸭脷洲，以海洋视角诉说香港的城市发展。这个计划不但梳理了香港的海岸变迁史、造船业兴衰史，也访问了渔民、水上人家和屋邨居民，成果刊于城市日记网站，也在香港仔海傍实地展览。

1. 可持续发展目标于 2015 年 9 月由联合国所有会员国一致通过，作为《2030 年可持续发展议程》的组成部分，该议程制定了实现 17 个目标及其相关具体目标的 15 年计划。17 个可持续发展目标具体包括：无贫困；零饥饿；良好健康与福祉；优质教育；性别平等；清洁饮水和卫生设施；经济适用的清洁能源；体面工作和经济增长；产业、创新和基础设施；减少不平等；可持续城市和社区；负责任消费和生产；气候行动；水下生物；陆地生物；和平、正义与强大机构；促进目标实现的伙伴关系。

2017年的“我是湾仔文化人”计划则访问了多位文化人，分享他们在湾仔的生活经验。这些街坊不一定居住在湾仔，可能只是在湾仔工作，或时常在湾仔流连。例如香港艺术中心的时任总干事林淑仪，在湾仔长大，会细数湾仔的建筑和文化活动如何自幼培养她对艺术的兴趣。又如活现香港（Walk In Hong Kong）共同创办人祁凯达，小时候常常随祖母到罗素街露天市集和旧湾仔街市买菜，听祖母谈昔日的湾仔，启发了他与友人一起创办活现香港，通过导赏团跟新旧街坊细诉湾仔的故事。后来这个计划还配合新诗和散文工作坊等，邀请参加的街坊一起书写湾仔，部分作品亦收录在同名书籍《我是湾仔文化人》中。



“香港时地人”学员袁晓敏作品《石排湾村 Comfort Food》局部

## “香港时地人”计划

旧区重建不断、天星皇后码头消失、高铁取代农田，加上社会的急剧变化，香港近年兴起一股怀旧热潮，无论是社交平台或新闻媒体，但凡出现老店结业、旧建筑面临清拆危机等，总出现一窝蜂的报道和转载。然而，当老店、街坊、旧区、人情味成为社区故事的关键词甚至套路，难免沉闷，亦削弱了这些故事本身的力量。

并非说老店、街坊、旧区、人情味不值得被看见，只是，社区是多姿多彩的，可以从更多元的角度去记录。旧区重建铲除的不只是邻里间的人际网络，还有连根拔起的大树，那些大树既是人们候车时的乘凉处，也是白头翁等雀鸟的家，大家看见了吗？知道树的品种吗？

关键在于转换视角。正如在城市日记成立之先，黎颖诗意识到旧区发展并非只有铲平重建一途；说香港的发展，不一定只有“渔村变成国际大都会”一个版本；认识城市，当然也可以有人类中心以外的角度。

经过多年的探索和实践，我们掌握了一些进入社区收集故事的技巧，累积了一些观察与纪录的经验，希望跟更多有心人分享，鼓励大家以多元丰富的角度，藉不同的媒介和形式来表达。讲社区故事，万变不离“时、地、人”三个元素构成的背景脉络，于是诞生“香港时地人”计划，城市日记的工作重心也从自己纪录书写，转向支持协作大家共同记录和书写。

“香港时地人”计划分初阶和进阶系列工作坊，内容包括叙事实践、非虚构叙事、生态文学导赏、社区旅行设计以及香港城市生态等，鼓励参加者锻炼更敏锐的观察力，以更亲和的沟通方式进入社区，采纳主流以外的角度诉说社区故事。除了室内课堂，学员也会跟随富有导赏经验的导师游走不同社区，实地考察。

2020年至今，“香港时地人”已完成六季，吸引200多人参加。大家背景各异，有全职妈妈、全职爸爸、教师、社工、文职人员、环保政策倡议者等等，当中有社区工作的前线人员，也有正筹组义务社区活动的协作者，前来学习更多元灵活的组织技巧。

## 以“自然”角度说香港故事

我们在香港时地人计划中，特别加入课堂介绍香港城市中的生态，以及生态文学导赏，盼能扩阔参加者的眼界，尝试以城市中心、人类中心以外的角度去理解社区。跟导师之一的吴泳攀游走九龙公园后大家会惊喜地发现，不但增进知识，也深受触动，不但尝试尽用五感——视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉——去感受周遭，也学会撰写自然笔记，以便记录和分享。

学员中有不少自然爱好者，也认得几种树，但在人来人往的城中公园拥抱一株白千层，感受树皮柔软的触感，还是第一次；轻揉白千层的叶子，更能闻到一阵似曾相识的气味——好像白花油啊！大家也不知道，原来在全球属极度濒危品种的小葵花凤头鹦鹉，常常在尖沙嘴自由自在地飞舞，举头就能看到。公园内的蒲葵树上，要是有垂下的树叶，很可能就藏了一群熟睡的短吻果蝠，而附近那株青果榕，就是那群毛茸茸猪鼻子飞行动物最喜爱的食物。这个城中公园，其实大家此前都走过许多遍了，却从不意识到其精彩，通过跟导师的深度行走，大家对它有了全新的感受和体验，从而深化了对于香港城市生态的认知。

而生态文学导赏则是理论性较强的课堂。我们邀请到香港大学文学及文化研究硕士课程统筹导师余丽文博士，介绍生态批评（ecocriticism）的理论及发展史，鼓励透过科学、哲学、历史、地理、伦理、文化、经济等多角度思考，关注文学中人与自然密不可分的关系，并揭示全球环境议题中的滥权与剥削。工作坊中亦会选读跟香港有关的文本，包括吴煦斌的短篇小说《木》，董启章的文学实验《地图集》，以西九文化区植物为主题的《自由如绿》等，邀请大家一起思考，有关香港的论述中，除了强调其“都市”面向外，是否也有“自然”的面向，如果有，这个自然面向又如何建构香港的文化身份认同？通过深入的学习与反思，大家会获得全新且更整全的视角去理解社区，理解香港。

## 学员的社区故事

学员在完成时地人系列工作坊的学习后，须自选社区和主题创作个人作品，以分享所学所得，并呈现社区的多元面貌。我们十分鼓励学员以自由多元的形式、媒介，呈现其所发掘到的社区故事。既然理解社区不只一种角度，表达这些故事，也可以丰富多彩——

学员文轩以一棵榕树的角度，配合历史文献梳理与亲身访问，撰写了一篇关于湾仔石水渠街百年变迁的短篇小说《榕》——

“这百多年来，我一直长、一直长，想把石水渠街一带都收在眼底，可是身边的环境不断在变。十年前，人们谈要保育历史悠久的蓝屋，榕却留不下来了。那天我看见她被承办商用货车载走，我轻轻说了一声再见，可能她听不见，因为四围的街坊都在大声骂移树的行动不可理喻。不知我将来会否也像榕一般，被人连根拔起？

榕消失了，海岸线也悄悄地从我看得见的地方消失。而石水渠街以北的尽处，一幢幢唐楼渐渐被拆，换来一幢幢高不可攀的摩天大厦，四周也没有再比我更高的同伴。”



“香港时地人”学员黄文轩作品《榕》局部

学员 Sesame 的“雀鸟聚居热点 @ 乌溪沙”则是一件可触艺术品，透过仔细观察和纪录，配合实地录音，以不同触感物料，创作了一件色彩缤纷、有声兼能触摸的作品，呈现那个特别受黑领掠鸟和八哥欢迎的角落的画面。

“时值冬天，鸽子们集在台湾相思的树冠内休息，身体圆滚滚的鸽子们大多背向日光，非常可爱。途人们不会过度打扰，悠闲的状态与城中鸽子予人的感觉非常不一样。总结整个观察过程，乌溪沙沙滩比我想象中拥有更丰富的生态，是马鞍山区内可容许雀鸟群栖息的地方。有见马鞍山区内新建楼宇不断落成，希望即使人口增加，有情众生与新市镇内的居民也可维持彼此的生活空间和平衡。”



“香港时地人”学员李美仪作品《雀鸟聚居热点 @ 乌溪沙》局部

成立十年来，城市日记收集了许多故事，也探索了各种说故事的方式，近年更设计了一个开放性的框架，培养更多同道中人，为城市的永续发展而努力。面对城市变迁，我们不一定只有认命，只要我们一起，继续对社区有期待有想象，努力把社区的命运和生活紧握在自己手中，或许就能成就出另一个版本的未来故事。

■ 朱隽颖 城市日记项目统筹。



第四部分

解读

## 艰难时刻抱持希望

感谢纽约州欧米茄学院（Omega Institute in New York State）给予我这个机会与珍·古道尔（Jane Goodall）对话。珍·古道尔是生态可持续与社会和谐的杰出守护者、联合国和平使者，也是野生猩猩的保护者。

萨提斯·库玛（以下简称“萨提斯”）：我们正在经历煎熬的疫情，肆虐全球的冠状病毒危机。在你看来，疫情的根源是什么？我们可以怎么应对呢？

珍·古道尔（以下简称“珍”）：新冠疫情以及这类源自动物的人畜共患疾病，归根结底都是我们对动物的极度不尊重所造成的。可以说我们是咎由自取。我们入侵动物的栖息地，捕猎、残杀、吞食它们，把它们运往世界各地的野生动物市场进行买卖。为了肉食我们将数以亿计的动物圈养在条件恶劣的工厂里。这样恶劣的环境很容易让病毒等病原体从动物转移到人类身上，病毒随之与人体内的细胞结合，衍生出新的人畜共患疾病，如新冠。所以说，我们是咎由自取。

萨提斯：诚然。我们因为不断扩张耕种面积造成对野生动物的冲击和入侵，同时也在损害生物多样性。我们圈养数以百万计的牛、猪、鸡、狗、猫、马，也侵占着野生动物的生存空间。另外，我们还修筑大量公路、铁路、机场、海港和超大城市。人类在地球上的足迹异常严重。我们生活在人类世的时代，这是疫情以及气候变化的重要原因之一。气候变化也是一种疫症，而且不存在对治气候变化的疫苗。我们可以怎么应对这些问题呢？

珍：新冠危机与气候危机是息息相关的。我将第26届联合国气候变化大会（COP 26）称之为一种“逃避”（cop out）！在所有类似的大会上，政客们都会做出很多的保证、许诺、发誓，但其中有多少会付诸行动？很少！2015年签署《巴黎协定》的时候，所有国家联合起来宣称，我们要减排多少多少，但最后真正达标的也只是那些将污染工业转移到印度或中国的国家。如今，印度和中国不再接收这样的污染工业，这是好事。世界各国应该立即采取实际行动以减缓气候变化——我们等不及了，碳排放必须尽快降下来。

萨提斯：非常认同！但政客们似乎认为科技就是解决之道。他们会认为，通过科技手段可以找到延续工业文明的方法，进而让商业如常发展。你认为科技是解决之道吗？



珍: 当然, 科技扮演着重要角色, 包括太阳能、风能、水能等清洁、绿色、可再生能源 (风能有其问题, 会影响到鸟类), 但更重要的是减少我们的生态足迹。我们在工厂式的农场圈养数以亿计的动物, 大面积地砍伐雨林用以种植喂养动物的作物, 过程中又要耗费大量的石化燃料将作物运往农场, 产生大量的碳排放, 最后动物被宰杀成为餐桌上的肉食。想想, 过程中需要消耗多少的能源和水? 在世界的某些地区, 因为气候变化造成干旱, 导致水资源越来越紧缺。另外, 动物在消化过程中会排放大量的甲烷气体。工业化养殖是温室气体排放的主要元凶之一。而且每一只动物都被粗暴地对待, 这是不人道的! 所有的动物都是独立的个体, 它们会感受到恐惧、惊吓和痛苦, 其惨烈程度是不可想象的。所以, 解决之道不只是科技! 解决之道关键在于减少人类的消耗, 降低人类对自然的影响。

我们必须摆脱工业化的种养殖方式。我们用大量的农药和除草剂, 破坏生物多样性的同时也毒害了我们赖以生存的土壤。我们每一个人都必须觉知自己的生态足迹。很多人所拥有的比真正需要的多得多。

1. 本文首刊于 2022 年 7-8 月出版的第 333 期 *Resurgence & Ecologist*。感谢 R&E 伙伴同意将之翻译为中文与中文读者分享。

萨提斯：你说的其实是我们需要改变生活方式，减少生产，或者说，生产高质量的产品而不是大量的糟粕。我们需要减少浪费，杜绝污染。

珍：是的，我们肯定需要改变生活方式，认真考虑买什么，穿什么，产品来自哪里，是否破坏环境。但与此同时，我们也需要减轻贫困。如果你真的很穷，生存是首要之义，为了耕种作物不得不砍伐森林。如果生活在城市，你只能买最便宜的食物。如果你很穷，你也没有能力去关心，种植的作物是否会破坏环境？是否对动物残忍？价格便宜是否因为不公平的薪酬待遇？所以，减少贫困和生态友好需要同步推进，两者是息息相关的。

萨提斯：是的。社会正义和环境正义需要协同前行。你写了一本特别棒的书，《希望之书》（*The Book of Hope*）。你是怎么抱持希望的？我们都被疫情、气候变化、贫困等严峻的问题所困扰，但你在内心深处依然抱持希望。你是怎么做到的？

珍：对此，首先要阐述一下我对于希望的理解。希望不是被动的。打个比喻，我们身处一条非常黑暗的隧道中，在黑暗隧道的尽头透出点点的星光，那就是希望。我们不能呆呆地坐在黑暗隧道的这头等待光的到来，不能这样。我们必须卷起衣袖，匍匐在地，跨越所有横在我们与星光之间的障碍。所以，希望是关于行动的。如果我们失去希望，那是巨大的灾难。如果没有希望，那又何苦去努力？吃喝玩乐吧，因为明天我们会死去！相反，如果怀抱希望，你会采取行动，然后你会看到你在创造改变，这会让你感觉良好，当你感觉良好的时候，你会希望更好，做得更多，从而激励身边的人，有点类似向外的螺旋，把更多的人吸引进来。

虽然我们身在困境当中，但依然有很多不可思议的事情在发生。最近，厄瓜多尔做了一个绝对是里程碑式的决定，最高宪法法院支持自然的权利，要求政府取消自然保护区范围内的采矿特许权。这真是迈出了一大步，给予我希望！如果全世界都尊重自然的权利，世界将会焕然一新！所有主要的文化体系都有一个黄金定律：己所欲施于人。想象一下，如果我们恪守这样的定律，世界不是很美好吗？

萨提斯：确实。人权和自然的权利必须平行推进，二者唇齿相依。我们就是自然。当我们将自然看作外在于自己的时候，我们就会去统治自然，企图征服自然，掌控自然。如此一来我们就要自食其果。

珍：新西兰也赋予河流以权利。我们经常讲人权，但悲哀的是几乎每天都会发生人权被藐视和侵犯的事件。在我看来，比人权更重要的是人的责任：我们对于贫苦人民的责任，我们对于动物的责任，我们对于自然的责任。对我而言，抱持希望的最大动力来自于年轻人，因为他们一旦理解了问题所在，就会采取行动——与之同呼吸共命运。在“根与芽”<sup>2</sup>的项目里，他们会选择一些深度联结的项目，去帮助他人、帮助动物、帮助环境，因为一切都是相互关联的。年轻人正在改变世界，改变他们的父母，改变他们的祖父母。

萨提斯：对我来说，年轻人也是希望的重要源泉，如瑞典青年环保人士格蕾塔·通贝里（Greta Thunberg）以及世界各地千千万万致力于推动“周五为未来”的男生女生。他们锲而不舍地追求，并明确表示：我们不要过那种污染环境、加剧气候危机的生活，我们想要生态的、可持续的、可再生的生活方式。

珍：年轻人以及大部分的人们都需要建立与自然世界的精神联结。我们需要鼓励户外教育。学校应该告知年轻人关于气候变化以及人类有害于自然的所作所为。

萨提斯：我们需要向自然学习，在自然中学习，认识自然。自然是最伟大的老师。对此，怎么理解你所说的“与自然的精神联结”？我们常常会说要照顾好地球，照顾好他人，改善环境保育，促进社会和谐。能否请你进一步阐述关于与自然的精神联结？

珍：当我走进大自然，尤其是在雨林，或者独自置身于自然之中的时候，我会分明地感觉到自己是自然的一部分。还记得有一天我在森林里，没有猩猩在周围，但有小鸟、昆虫以及很美的枝叶。我想，这就是环绕在我身边的伟大的自然灵性力量，我们每个人身上都闪耀着这样的灵性力量，只是因为我们是人所以喜欢去命名一切事物，所以称之为灵魂、灵性。我想，这样的灵性力量也会在每一株植物、每一只昆虫、每一个动物身上闪耀。所以，如果我们人类有灵魂，其他生灵也会有灵魂。自然是活生生的。我能够感受到自然的灵性力量。走进自然会带来这种奇妙的天人合一的体验，这就是我所说的“与自然的精神联结”。

萨提斯：但我们生活在人类世的时代，在一个人造的世界里。居住在城市的人们很少与自然联结，他们所拥有的自然也都是人造的，缺乏野性。高度城镇化之下，人们如何与自然建立联结呢？

2. 1991年，珍·古道尔在坦桑尼亚创立“根与芽”——针对年轻人的全球性环保和人文主义项目，旨在推动不同文化之间的互动，以及促进全社会对环境的关注和对他人关爱，目前“根与芽”在全球130个国家都有分布，主要的活动形式是开展社区公益活动和环保教育项目。



珍：我们需要重新设计和改造我们的城市，其中很重要的一点是植树，因为通过植树可以把自然引进城市，有了树就招来鸟类和昆虫。穿越一座大城市会发现，穿过富人区的时候你会看到绿树成荫的街道，以及绚丽多姿的花园和公园；而走到只有水泥和混凝土的冰冷地方，往往就是贫民区。我们需要在这类地区开展工作，将自然引进来。在芝加哥曾有过一个实验，实验人员选择了两个高犯罪率的地区，先对其中一个进行复绿，栽花种树，随之犯罪率急剧下降。后来他们又马上在另一个犯罪率没有下降的地区如法炮制，也随即目睹了巨大的改善。由此可见，我们需要绿化我们的城市。在日本，人们发明了“森林浴”的说法，就是城市人去到森林，体验自然的疗愈力量。医生也会开具处方让病人走进自然，因为自然具有疗愈的功效。所以，让我们将自然带回城市，自然与人文绝对应该共存。

萨提斯：当下，在环保活动人士和大部分的城市人当中，都存在很多的生态焦虑、愤怒乃至抑郁。森林浴和将自然带回城市会是缓解生态焦虑的方式之一。

珍：这是解决办法之一，除此以外还需要建设性的积极行动。有很多人跟我说，环顾周遭的世界我深感无力，什么都做不了。这是一种绝望的状态。然而，任何时候都可以有所为！生活中有什么让你特别烦心的？你会讨厌街道上的垃圾吗？你会担心无家可归的人们吗？你会担心流浪猫狗吗？想想可以做什么，找到三五知己一起行动起来，你可以创造改变，永远不要绝望。积极行动是疗愈抑郁的最佳良药。

在过往的旅行中，我曾经遇见很多杰出的人们，做着影响深远的事情。我看到很多被彻底摧毁的地方，在保育活动人士和志愿者的努力下得到修复。只要有机会，大自然就会收复失地并自我修复。曾经有一个城市的根与芽小组，发现路边沿途有一些细小的空间，于是他们撒上种子，结果让人喜出望外——这条城市街道沿途都长满了植物，繁花盛开，争奇斗艳。

萨提斯：你毕生都致力于救助猩猩，也有很多其他保育人士保护犀牛、老虎、大象等等。除此以外，我们也需要照顾微小物种，包括城市和丛林里的昆虫、花、鸟类以及其他很多微小生物。

珍：是的，这些微小生物其实是所有一切的基础。但我们的工业化农业使用大量的农药和除草剂，杀害了昆虫，包括授粉昆虫。万一我们失去了所有的授粉昆虫，结果会怎么样呢？我们大部分的作物都需要依靠蜜蜂、黄蜂或其他昆虫来协助授粉，这些微小生物的作用举足轻重。我们时代的悲剧之一就是，工业化农业正在摧毁土壤中的生物组成。砍伐树木，用化学肥料毒害土壤，都在颠覆生命的自然平衡。为此，我们需要回归小规模种植、再生农业、朴门以及农业生态，这是我们需要做的。我们清楚知道怎么样让世界变好，关键在于我们是否有心去做？

萨提斯：确实，你我都无比清楚，但我们只是少数。看看掌控着工业化农业的大企业大财团，他们致力于基因改造，制造大型农用机械、化肥和人工智能，他们似乎并不清楚这一点，但他们掌控着粮食生产。世界各国政府似乎也并不清楚。我们怎么把这个信息带给工厂化农场和农业综合企业？如何说服他们以无害于生物多样性和野生动物的方式生产粮食？

珍：让我们先聊一些好消息。其实有些大企业已经开始真正的改变，不单单是在“洗绿”。如果你有兴趣，可以去翻阅联合利华前任首席执行官保罗·波尔曼（Paul Polman）的新作《净正向》（*Net Positive*），书中他阐述了勇于创新的企业如何通过付出更多而实现蓬勃发展——施比受更多！

几个星期之前我跟一位大企业的首席执行官聊天，他说，“珍，过去八年我竭尽全力让我的公司在伦理、环境和社会三方面都承担起责任，原因有三：第一，我看到了不祥之兆，我们消耗自然资源的速度远远大于自然自我修复的速度，如果继续过往的商业模式只有死路一条。第二，来自消费者的压力，人们开始要求产品符合伦理，年轻人和儿童也会告诉他们的父母：我不想要那个，因为它使用的棕榈油来自非可持续的种植园；我不想要那个，因为它含有工厂化养殖的动物成分。最后一点，最触动我的是十年前，八岁的小女儿放学回家对我说，爸爸，大家都说你做的事情正在伤害地球。那不是真的，是吗，爸爸？因为那也是我的地球呀。”

萨提斯：这是好消息，但世界主流还是延续着破坏生物多样性和生态不友好的方式前行，欧盟还给这些极具破坏性的大农场补贴。在美国和澳大利亚，工业化超大农场还是占主导地位。而你和我说的是家庭农场和小规模农场。我们可以怎么样去改变广大的世界？你依然抱持希望吗？时日不多了。

珍：萨提斯，回顾过去十年，改变是翻天覆地的。意识的提升，即便在疫情期间，也是非同寻常的。很多人开始意识到需要重建与自然的关系，需要创建一种更可持续、更绿色的经济模式，不再将牺牲未来为代价的 GDP 增长放在首位。产生这样的意识改变的人数量之多难以置信，这一点特别鼓舞人。这一切的改变将会成为更大改变的催化剂，也带给我希望。

当然，我们面前困难重重，但如果我们选择放弃、失去希望，只会抱怨：“一切都完了，什么也做不了，什么都改变不了”，那我们就真的输了。所以，我们需要去鼓励更多的人，尤其是年轻人，拥抱再生农业和可持续经济。我相信下一代会很不一样。我是不会放弃的！

萨提斯：我同意你所说的，没有希望就不会有进路。要成为一名行动者，必须先成为一名乐观的人；如果你悲观，就做不成行动者；做不成行动者，改变世界也就无从谈起。你所传递的关于希望的信息，鼓舞人心。



珍：我觉得责备和归咎人们是于事无补的。如果你走近高层官员或者首席执行官对他们说，你们是坏人，不知道自己在做什么，你们必须改变，不得不改变，这不是一种建设性的方式。这么说的时侯，他们是不会听的，因为他们会想，我应该怎么反驳呢，为什么这个人指责我所做的一切都是错的？相反，如果找到另外的方式切入，打开他们的心扉，才有机会去改变他们，因为真正的改变都是由内而外的。



萨提斯：我同意。我们的行动应该为爱所驱动，不是因为愤怒、恐惧、焦虑或说教，而是爱。

珍：是的，那是希望所在。我常常和人们分享怀疑的价值。也许他们真的是无知，也许他们真的不理解。有些商业人士从小到大都浸泡在冰冷的商业环境中，在这个你死我活的世界，他们真的还没有深思自己的所作所为，所以让他们看见光是任重道远的。你需要对人们抱有同理心。你需要在心里有爱，然后尝试找到与他们心灵的链接，帮助他们明白爱护自然终究是为了他们的利益。这样，他们会感觉好一些，然后开始改变。这是改变世界的非暴力方式。

■ 萨提斯·库玛 哲学家、教育家、生态学家、环保运动先驱，1936年出生于印度，1973年移居英国，担任生态杂志《再生》编辑，1991年创办舒马赫学院，致力于推动可持续生活的转化学习。

■ 珍·古道尔 英国生物学家、动物行为学家、人类学家、动物保育人士，长期致力于黑猩猩的野外研究并取得丰硕成果，1991年创办面向青少年的环境教育项目“根与芽”，支持学生和社区成员投入到关心环境、关爱动物和关怀社区的行动。



# 唤醒一朵小花

田力<sup>1</sup>

## 1. 唤醒一朵花

用一阵风已经不行，用阳光和一碗水也  
已经不行  
甚至用一个完整的春天  
也不行。用  
一页一页卷了边角的，写了歪歪扭扭  
祝福语的作业本，用一个  
有汨汨流水声的乡村小学校。一朵花昏迷了  
那么久  
那么久它都不醒，不睁开眼睛  
把它画在纸上，它都不睁开  
它凄美的眼睛

## 2. 一棵树梦见了

一棵树梦见了  
自己的童年  
一棵  
还站在荒原上的摇着手的矮树  
孤零零流着泪，哦  
其实它  
已经没有什么泪水可流了  
一棵树梦见了自己  
快乐的童年，梦见了自己身边的  
快乐的姐妹、兄弟  
现在，它们都消逝了。漫漫的长夜  
混浊的风吹一下它的头发  
它就抽搐一次  
再吹一下，它就  
再抽搐一次

### 3. 这花儿

这花儿多白，放在月亮旁边  
月亮也白。

这花儿多静，放在风的旁边  
风儿也停。

这花儿多忧郁，放在你的身边  
你们像姐妹

### 4. 原先

原先我插上栅栏，退后十米  
我手指落处：看，我那园子

原先我插上栅栏，退后三十米  
我手指落处：看，我那青菜

原先我插上栅栏，后来连那片房子  
也拆了  
我手指落处：看，看这里和那里  
我曾经的青年和中年



社區伙伴

Partnerships for  
Community  
Development

