

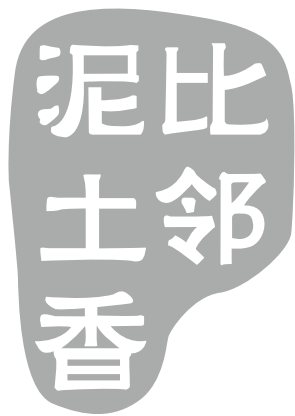
比鄰
泥土
香

2023

社區伙伴 編

An abstract painting with vibrant, textured brushstrokes in shades of green, teal, yellow, and purple. The composition is dynamic and layered, with a bird-like form in the upper left corner.

生活
作為
志業



生活作為志業——比鄰泥土香 2023

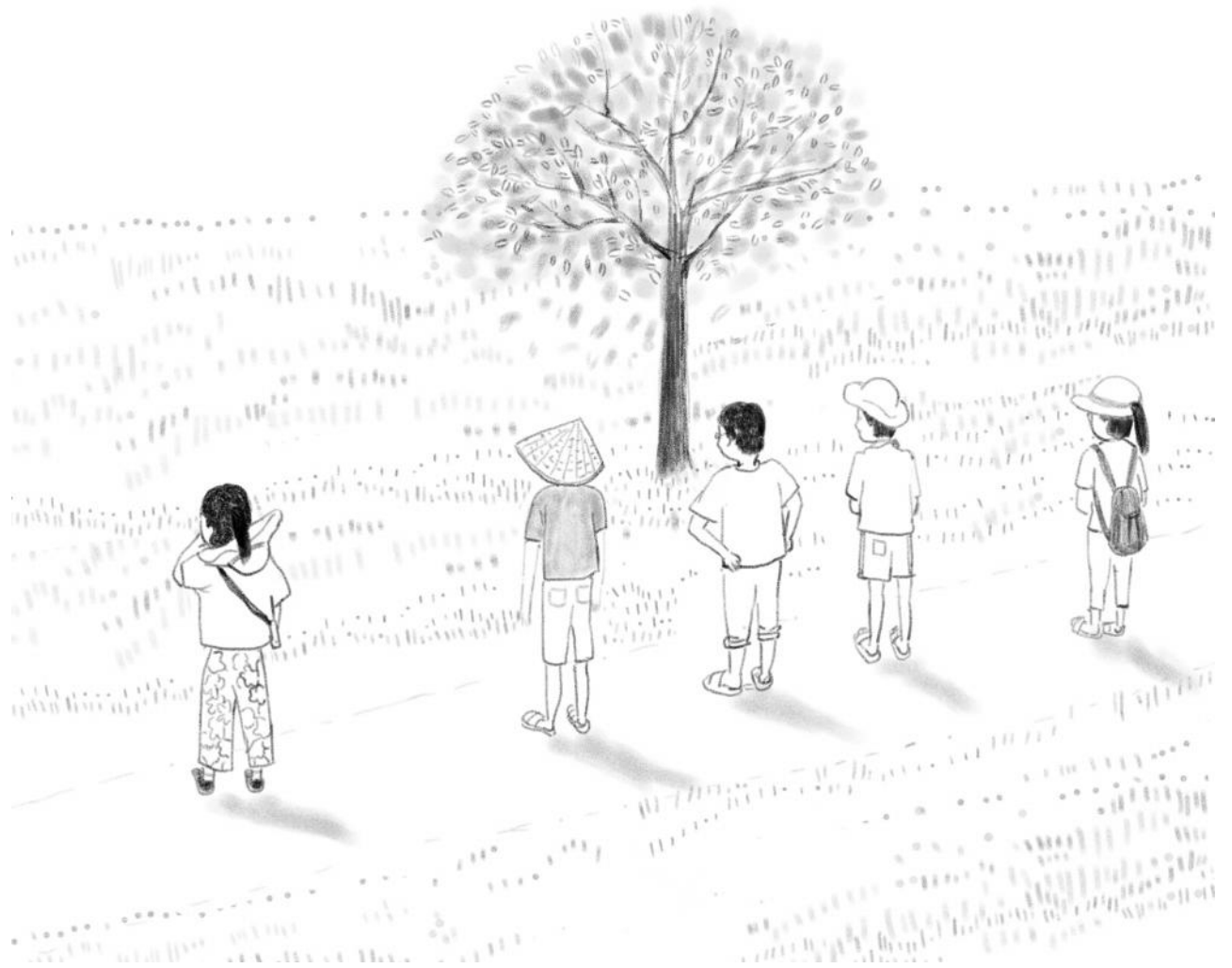
製 作：社區伙伴
地 址：香港九龍佐敦西貢街 20 號志和商業大廈 13 字樓
電 話：(852) 2458 0011
編 委：陳宇輝、鄧文嫦、顧曉峰、霍偉亞、賈麗杰、梁笑媚
校 閱：繆 睫、吳芷寧
封面插畫：陳韋帆
插 畫：晏 川
排 版：陸迦莘
印 刷：廣州百思得彩印有限公司
聲 明：刊內文章僅代表作者的觀點
網 址：www.pcd.org.hk
往期下載地址：<http://pcd.org.hk/zh-hans/content/> 比鄰泥土香
(本刊使用大豆油墨及再生紙印刷)

生活作為志業

比鄰泥土香 | 2023

社區伙伴 編





成為改變的因子

(代序)

在推動可持續生活的實踐時，改變的主體與場域有哪些？所謂的個人轉變與社會轉變、生活改變與制度改變等看似二元對立的概念，是否只有難以調和、不可逾越的鴻溝？還是其實透過觀念、視角、位置或者故事大綱的轉換，我們可以繞過太擅於把事情分門別類、片面割裂的思考系統，找到整全的、相互包容的、你中有我我中有你的理解？

去年年中開始製作「生活作為志業」這專題，編輯小組圍繞這些問題，以及該以怎樣的文章和故事來呈現當中的思考、困惑與啟發，來回討論過很多次，偶有靈光一現，但更多時候卻陷入迷惘。但我們一直十分淡定，因為當時手中預留了張「王牌」——打算完成組稿後訪談泰國的社會活動家、可持續生活推動者 Pracha 老師，把問題都交給他來回答，相信這樣的安排一定能完美解決編輯小組的難題。

令人痛心的是，Pracha 老師在 2023 年 5 月因病離世，走完了他七十一年的人生。上述的計劃變成無法落實的遺憾，而失去一位充滿智慧和慈悲的老師也讓我們傷心難過。但轉念一想，Pracha 老師過去十多年來，為我們舉辦過數之不盡的工作坊、培訓與分享，還不算他從上世紀 70 年代就開始的社會實踐。其實，他早就以自己的生命回答了我們的疑問。

在 2014 年廣州一個關於「教育與社會改變」的分享中，Pracha 老師提到「主流教育過於偏重頭腦教育」、「主流教育往往片面化、割裂化……科目都是割裂地教授，缺乏整全的觀念」，同時他也指出，透過解放的教育與真正的轉化，我們能讓「人擁有自信，感覺知足，自然就會長養慈悲心……我們就是真正成熟的人，成為社會改變的因子，我們可以改變自己的意識，也可以改變社會的結構，慢慢地構建一個更公正、更可持續發展的社會，而我們自己也因此成為更有覺悟的人。」對他而言，「個人轉化與社會改變總是相互促進，相得益彰的」。今天重讀這些文字，仍深感其洞見。

除了「生活作為志業」專題以外，有感於新媒體和信息科技在日常生活中變得如此重要，這一期「見·遠」欄目我們特以「慢媒體與生活」為題來組稿，希望與大家一起思考生活與媒介之間的關係。另外，我們也感謝其他作者的分享，讓我們有幸知道他們這些年的思考與行動。本期《比鄰泥土香》由陳宇輝、鄧文嫦、霍偉亞、賈麗杰、顧曉峰、梁笑媚、繆曉編輯，同時也感謝所有對本書編輯出版提供協助的伙伴，讓本期書刊得以面世。

斯人已逝，生者如斯。感恩 Pracha 老師的教導，我們會繼續在生活裏好好實踐、驗證與領會。

《比鄰泥土香》編委會

二零二三年夏

❖ 全名 Pracha Hutunuwatr，泰國社會活動家、可持續生活推動者。1992 至 2002 年，擔任泰國 Wongsanit Ashram 生態村負責人；2002 年成立「青年覺醒」組織，助力年輕人探討整全發展的教育理念和方式；2012 年聯合創辦「生態家園轉型亞洲」（Ecovillage Transition Asia），致力於推動亞洲的生態社區重建；多年來一直協作生態家園設計教育、底層社區領導力培訓、覺醒的領導力培訓等課程。

目錄

第一部分 專題——生活作為志業

前言：生活在召喚	陳宇輝	2
在鄉村生活中舒展自我	梁少雄	4
桃花源何以可能	一葉舟	10
從心出發，讓生活與事業在自然中交融	羅素玲	18
每個生活場域都是一個學習中心	全海燕	26
泥土裏有的一切的答案	周思中、李俊妮、梁笑媚	34

第二部分 見·遠——慢媒體與生活

前言：生活是如何被模塑出來的？	霍偉亞	44
媒介變遷與我們的生活	何滿、梅若、孫海燕、霍偉亞	46
數字時代下慢媒體的雙重視角	宋燕波	54
刻下團結與友誼	黃奕	62
「慢即是美」：運作半世紀的慢媒《再生》	山地	66

歌與畫

油米的編織古歌		74
自然在呼吸		75

第三部分 行動者

1000 小食，1000 個飯桌上的家	小樣、園兒	78
生活在鄉村工作中	龍集文、陳韋帆	88
城市日記：以說故事為行動，成就可持續未來	朱雋穎	98

第四部分 解讀

艱難時刻抱持希望	薩提斯·庫瑪、珍·古道爾	106
----------	--------------	-----

喚醒一朵小花	田力	116
--------	----	-----

專題——生活作為志業

第一部分

年輕時我參與過一個環保機構的面試，負責面試的主持人問我，個人的行為與制度的改變哪個對保護環境更為重要。當時我沒多加思索就選擇了「制度的改變」，這一來有面試過程中的考慮（畢竟那是個做倡議的機構），二來也反映了我當時的想法。換作今日的我，又會如何回答呢？如果它不只是一個應聘過程的問題，而是要認真回答的一個關乎個人價值選擇的深層叩問呢？我大概希望可以把那個問題「問題化」，進一步去追問所謂的「環境」、「環境問題」是什麼？「環境」是外在於我們的麼？我們與「環境」的關係為何？我們要帶來的改變是什麼？個人與制度之間的關係為何？二元對立的理解有沒有突破的空間？諸如此類。

編輯團隊最初提出「生活作為志業」這個主題，其實是因為我們心裏存著一些疑問。比如說，當我們說推動可持續生活的時候，「生活」究竟指什麼？為什麼在日常的理解裏，生活會被看作是與工作對立的？生活是否意味著僅僅屬於私人領域的事情呢？生活除了指向個體以外，與群體或集體又有什麼關係？以生活作為命題的社會變革，與其他意義下的社會改變或推動又有什麼異同之處？編輯團隊既注意到語言、文字、概念不可避免的限制，也意識到可持續生活作為一件不斷在被實踐、不斷演化的事情，與其勉強在概念、定義中兜來兜去，不如透過實踐者的故事和思考來展示多元的理解與可能。

蒲韓新青年公社的梁少雄落戶山西永濟的鄉村已有九年多，他與伙伴們在返鄉生活實踐的道路上，越走越穩。少雄於大學時期因為關心農村問題而投身鄉村建設運動，宏觀的視野、理論的學習建構了他的知識系統，但理論與現實的落差也為他帶來挑戰。在文章中他與我們分享，隨著生活視野的建立、年復一年的鄉村實踐，如何慢慢把宏大的理論分析落實到日常生活當中，也讓他對生活中的重要元素——工作、教育和健康——有更深的理解及掌控。透過他的分享我們不難理解，生活不是殘酷職場以外的避風港，而是逐漸提高對各個人生組成部分的把控。

定居廣州銀林村不久的一葉舟，過去曾供職於公益機構，近一年則依托銀林生態農場以及銀林生態社區探索生活的新可能。透過與新村民秋秋、生態農場主郭銳、公益領域自由工作者朦朦的對話，一葉舟在文章裏不單呈現了幾個與銀林村關係密切的朋友的生命故事，還點出了幾位伙伴在可持續生活推動中的位置與協力，並敏銳地觀察到

身份命名不過是標籤，每個人其實都有多重的身份，並在整全的生活裏尋找行動的位置與價值。

來自桂林的羅素玲則跟我們分享了她在學習樸門永續設計師課程後生命的點滴變化。素玲把學到的樸門知識應用到她家的陽台菜園，耕種既成為她生活的重要部分，也讓她與其他城市農夫及生態農人建立起了深厚的友誼。更重要的是，在實踐中她逐漸體會到與作物、其他物種及至大自然的深刻連接，生活對她來說有了超乎自己、超越人類的意義。

定居雲南昆明的全海燕則與我們分享了一個耳熟能詳但又截然不同的流動故事。早年她懸浮於不同的城市與情景中，與所謂的「在地」、「社區」沒有真實的連接。隨著她在自然教育領域的探索，透過觀察孩子成長過程而獲得的啟發，以及自己深刻的反思，她越來越意識到與日常生活空間建立連接的必要性。不管是身邊的一草一木，還是社區的大爺大媽快遞小哥，看見彼此的存在與關係，並將自己置身於關係網中去學習和行動，讓海燕的生活世界因此有了煥然一新的力量。

曾經的社運青年周思中和李俊妮，近年委身於生態種植與親子農耕教育，在極度資本主義、城市化的香港，他們面對的困難與挑戰不足為外人道，乃至於阿周說絕不鼓勵別人走耕種這條窄路。來自廣州同樣選擇到鄉村生活的笑媚與阿周和俊妮對談了兩天，親身走訪了兩位的生活場景，笑媚的文章既記載了阿周和俊妮的思考，也流露出她自己的感受。文章中處處反映出阿周和俊妮對於「改變」的反思與理解，而其中阿周說的一句「我們自己不用說話，瓜果蔬菜裏面承載了我們所有想說的話」，尤其入木三分。

名可名，非常名。當我們企圖運用概念來描述整全的現實，頭腦裏總是很容易出現對立、分割的情況，包括「私人/公共」、「個人/集體」、「工作/閒暇」等。但只要想一想我們自己與萬物的關係，想想活在我們腸道裏的微生物，便知道這些分類並不能代表現實本身。透過各篇文章，編輯團隊希望可以呈現出「生活」這詞匯豐富多彩的內涵；我們也希望展示出，當我們以「生活」來描述行動場域及行動策略時，它本有的整全性以及召喚力。希望這一組專題對大家有所啟發，也期待聽到大家的想法與反饋。最後，祝大家閱讀愉快，生活美滿！



在鄉村生活中舒展自我

文一
梁少雄

2023年初春，蒲韓新青年公社四個家庭開啟了「共種一畝¹田」計劃。我們堅持統分結合的原則，一半公田共同種植玉米、花生、黃豆、土豆、紅薯、西瓜、香瓜等作物，一半私田由各個家庭按照自身的需求和喜好種植蔬菜。雖然只有一畝田，但承載了我們家庭生態食物自足、親子互動、社群連接、村民關係等多重需求，在此基礎上，伙伴們還暢想了未來開啟一畝果園和五畝主糧等計劃。

其實，我們返鄉後的第二年就在黃河灘開啟了佔地面積15畝的老石農場²探索。當時滿懷理想地在農場種植了20多種作物，後來因為忙於建造豬舍發酵床，加上農場灌溉設施匱乏，以及自身種植經驗不足等，導致作物管理非常不到位，也就沒什麼收成。我們也因此得出一個貼近事實但又簡單粗暴的結論——年輕人搞不好生產。對此，我認同作為返鄉伙伴，我們不需要大規模生產以承載生計，但一定要從生活的需求出發參與生產，以實現自給自足落地生根。這個願望在我們返鄉的第九年終於開始落地，內心踏實而喜悅。

這幾年有不少師友詢問過我，返鄉後最大的收穫和困難是什麼。我覺得最大的收穫就是解放自我，讓我們不必再陷入以金錢和消費為導向的文化價值觀念中而迷失且消耗，在鄉村安身立命的過程中讓工作與生活融合生長，也讓自己活在通透中張弛有度地追尋個體生命價值和社會理想。因為這樣的收穫，我們沒有碰到過特別大的困難，我也相信，在未來的發展中，只要不犯低級錯誤，我們就能繼續穩步前進。

返鄉九年，從最初通過公益項目支持青年人參與鄉村建設，到推動農戶參與有機種植，我們的工作都是在不確定性中不斷調整，積累經驗，與生活交融，並跟隨季節氣候來調整工作內容和節奏。對於參與其中的伙伴來說，既要適應忙閒分明，也要重新體驗「生活拉扯」的價值和意義——這是鄉村工作和生活的特質，與大自然的節律保持同頻共振。

其實，我們並沒有做出多少可視化的顯著成績，但依舊滿懷信心通過線上訓練營、集中來訪交流、人才培養計劃等，支持和陪伴青年人成長，推動山西省內生態農友的聯合發展，促進高校青年老師與一線實踐者的緊密合作。最為重要的，不是我們給別人傳達所謂成功的經驗，而是以自己為參照，踐行可持續生活方式，瀟灑自如地邁步在永無止境的鄉村建設大道上。對於那些與我們產生連接的伙伴而言，我們的存在就是價值。

作為從大學時期就接受鄉建宏觀思想啟蒙並積極走入鄉村實踐場域歷練自我的鄉建實踐者，我曾經意氣風發，滿懷激情和執念地追求社會理想。和周圍的同伴一樣，用艱苦奮鬥的精神指引生活的方向，將談論自己的生活視為小資情調。這是新中國建設與發展過程中留下的歷史遺產和時代烙印，也是當代鄉村建設運動從新世紀初步履蹣跚積累發展至今，社會大眾廣泛參與的密碼之一。

2015年3月返鄉後，我帶著疑惑和期待開啟了身心合一的探索，慢慢對「生活」有了更多的理解和體驗。2015年12月去台灣進行為期兩個月的實習，讓我真正「看見生活」，並在意識層面決定要回鄉村落地生根。隨後的探索都是在重新看見生活價值的基礎上，將其與個人成長和鄉建事業發展進行有機融合。

那麼，生活到底是什麼呢？

現代社會中，談論生活對很多人來說是奢侈或單一的。奢侈是因為在主流的文化價值與生活方式中，人們要拼命掙錢來支付各種開支，

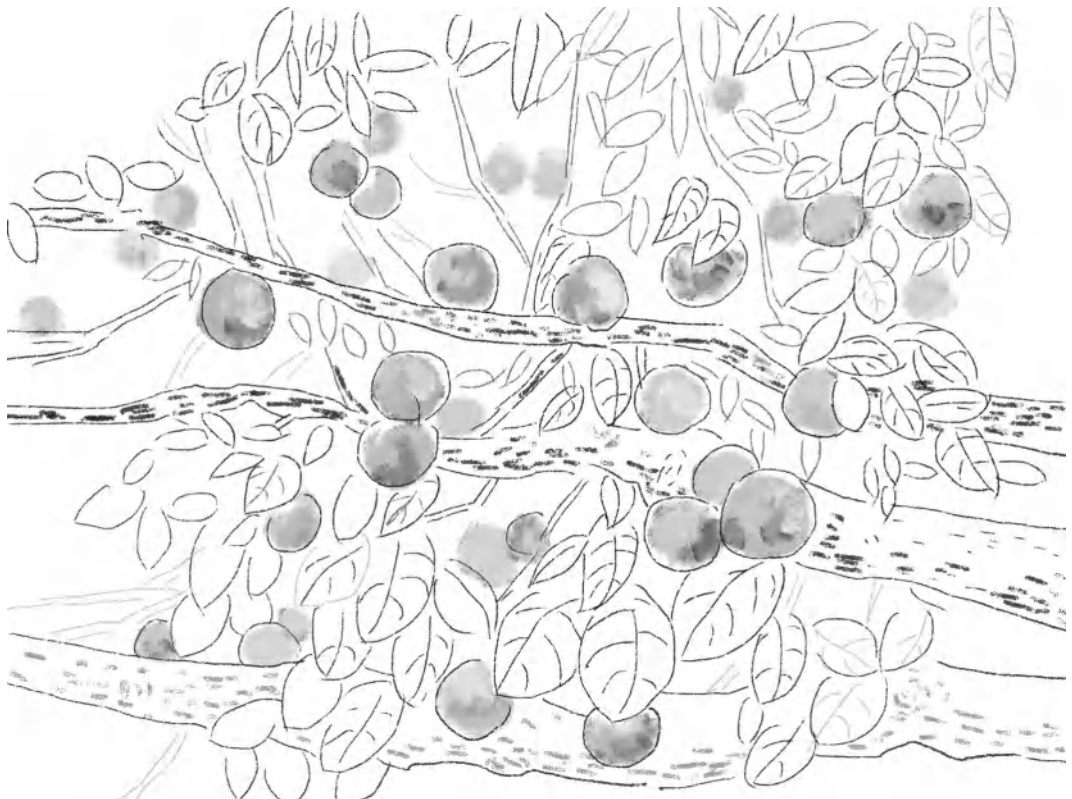
1. "畝"為內地計算農田面積的單位，一畝約等於667平方米。

2. 為紀念恩師劉老石而取名「老石農場」。

無暇顧及生活。單一是因為在時代快速發展的潮流中，購買和交易已經無孔不入，人們無心體驗生活的豐富性。我認為，生活本身很簡單，就是吃穿住行用，但卻影響甚至決定著我們的工作、健康和教育的品質，和中國的大道至簡一樣，也最容易被忽視。

首先，生活是工作的源頭。我們工作是為了促進生活更自如而有品質，在生活的瑣碎中體驗生命的豐富度，而不應為了工作而丟掉生活的底色，被金錢所囚禁，被關係所困擾。

工作中，溝通、合作和行動能力是最基礎也是最重要的素養，而基礎素養的訓練就是看見人的不同。生活的點點滴滴都是我們看見差異、理解差異、欣賞差異的場景。我和愛人剛成家後要自主做飯，最開始經常因為炒菜放鹽多少而爭吵，後來才慢慢理解，這背後透露出我們彼此不同的生活經歷，在理解的基礎上我們才能一步步接納和調整。與村民農戶相處亦然，鄉村老百姓，百人百性，溝通交流中時常自帶樂趣、調侃和幽默的諷刺，很少一本正經地談論工作。因此，我們是在農戶對我們保持客氣與尊重中積極回應大家日常的需求，包括



代發快遞、買車票、交話費、修理電器等，並主動創造「麻煩」他們的機會，如借農具、組織活動等，從中構建信任關係和溝通方式，當然，我們很難擺脫書生氣而自如地與大家交流，這是我們需要在日常生活中持久練習的功課。

最近幾年，參加人才計劃學習的伙伴大部分都是受溫鐵軍³老師思想的感召來到鄉村，往往沒有太多鄉村生活經驗，對鄉村建設充滿熱情也充滿困惑。對此，我們有意識地在鄉村創造真實的生產生活體驗場景，從集體做飯、打掃衛生、維護糞尿分離的生態廁所、與農戶共同勞作、在行動中與農戶建立連接等生活瑣事開始訓練，這個過程很有成效，也很刺激，極具挑戰。挑戰一方面來自於不同伙伴因為行事風格不同而很容易陷入世俗的人際關係評價與結伴中，而有效的溝通對話需要大家不斷的練習和磨礪；另一方面源於眼高手低，大家的宏觀思想和社會理想與微觀行動建立關聯需要一點點地沉澱。

對此，我自己非常享受當下的狀態，生活中的點滴觀察、體驗和啟發，都可以轉化為工作中與伙伴溝通、合作和行動的能力。前些天看到杏樹上花果同株，不禁感歎：錯過了時節真的就錯過曇花一現，由此聯想到在支持人的成長中，可以慢，但有些「節」必須自己過，而且「時節」還不能錯過，跨不過去可能就一直在原地打轉，只是人的生命周期相對於動植物而言更長一些，有較大的周旋空間。

其次，生活是健康的基石。隨著現代科學技術的不斷發展，以技術為支撐的醫療條件被人們普遍認為是最先進的治療手段，我們都在關注如何治病而忽視了一個基本常識，為什麼會生病？我們如何理解病症？中國傳統哲學講究「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響，人體本來具備自我調節和修復的能力，任何外在的治療手段都應幫助人體恢復與生俱來的能力，病症本身也是人體排病和提醒的信號。我認為，這是醫療的本質。有了基礎的認知後，我們就會發現，健康的密碼就存在於日常生活中。我們如果關注自己吃的食材來自哪裏，用心增加廚房的溫度，也有利於促進親密關係的生長。也會注意盡量不早晨洗澡，晚上不暴飲暴食，早睡早起，夏天不吃或少吃冰鎮食物，冬天不穿露背露臍露腳踝的衣服鞋襪，早晨和冬季盡量不劇烈運動——當我們開始關注日常的瑣碎時，也會在體驗中感知內心的變化，活得坦然、豁達、充滿安全感，以健康的身心去承載和享受事業的價值感。

高中和大學時期，我留著長髮又酷愛踢球，喜歡自己在球場上長髮飄飄的樣子，經常早晨用冷水洗頭，冬天也不例外，踢完球就一口

3. 經濟學家、「三農」問題專家，擔任西南大學中國鄉村建設學院執行院長、福建農林大學鄉村振興研究院院長等職務，主要研究領域為發展中國家比較研究、鄉村治理與鄉村建設以及農村金融等。

氣灌一瓶冰鎮礦泉水。而現在，有了對健康的基本認知後，我和周圍的伙伴一樣基本不喝涼水，夏天穿長褲，身體明顯能感知到節氣的變化和大自然的韻律，對自身和家人的健康也滿懷信心。最近幾年，參與人才計劃學習的年輕伙伴在學習期間也都開啟了中醫學習和自我身體調理之旅。

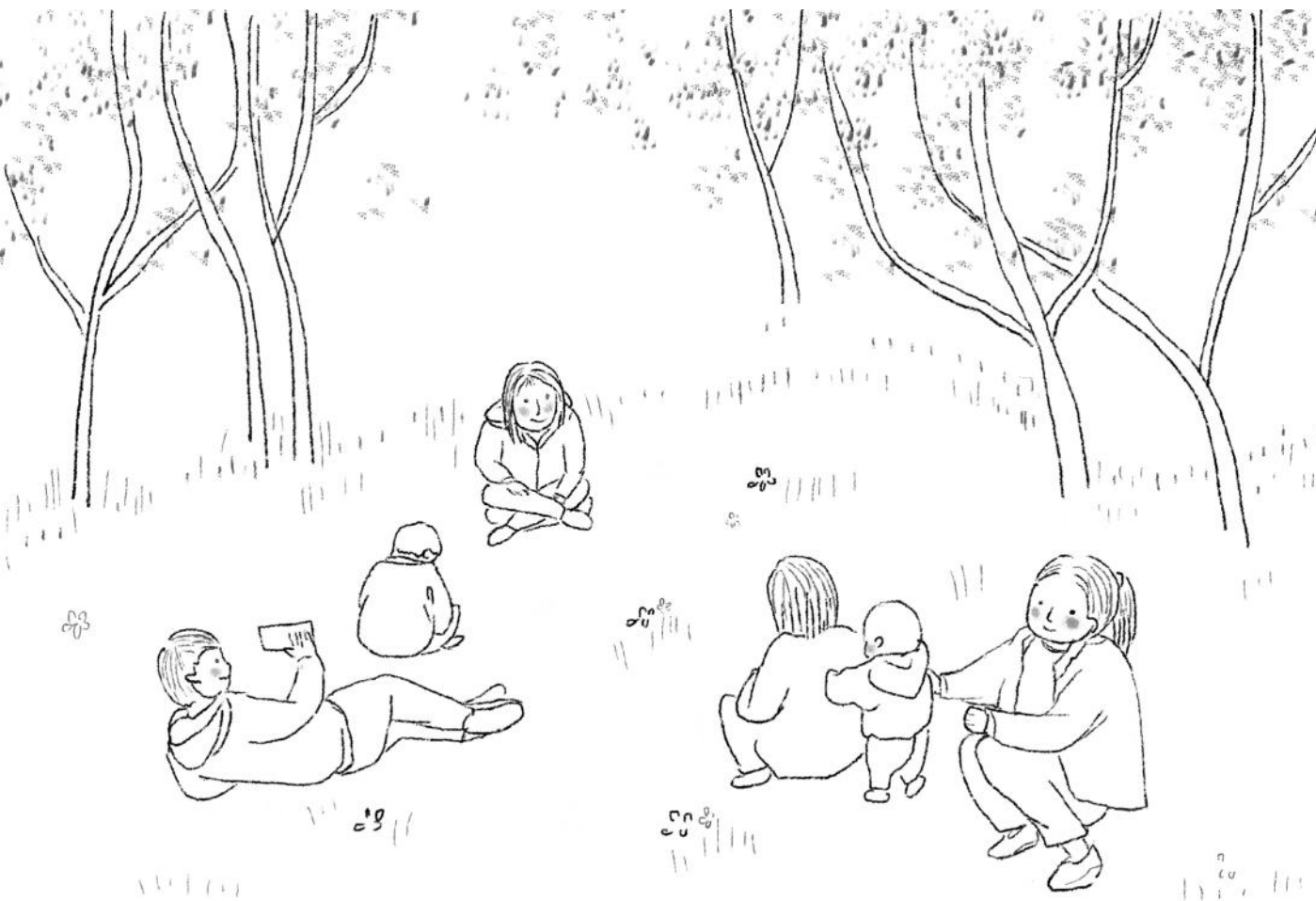
最後，生活是教育的土壤。我們返鄉很重要的個體原因是希望讓孩子在鄉村成長。對我而言，這是基於兒時在鄉村的童年經歷和成長經驗：餵牛、幹農活、蓋房子、興修水利、劃分土地、記工分、團體偷東西搞破壞，精彩紛呈，就連學校的教學安排也是與村莊勞作相結合，包括勤工儉學、戶外體驗學習、冬天自製火爐和煤塊等等。這些經歷在當時雖然覺得很艱苦，甚至很不情願，但現在看來卻成了自己創造鄉土教育和推動鄉村建設的寶貴素材。

我們在鄉村以親自然、親鄉土、親情的「三親教育」理念為基礎做了八年學齡前混齡教育的探索，充分感知到孩子們在大自然環境中慢慢成長的「差異美」，也曾經試驗過兩年自辦小學，但發現困難比我們想像的多得多。後來在多方的學習交流中就放鬆和領悟了，教育的本質是關係的構建，夫妻關係和家庭學習環境是影響孩子成長的核心；其次是我們的工作環境和社群氛圍；再次是我們生活的村莊大環境；最後才是學校教育。有了這樣的基礎認知後，我們梳理了孩子教育的四個維度：

- 1、身心健康——要有體育愛好和不定期的戶外運動；
- 2、閱讀——在閱讀中開拓視野和安放自我；
- 3、農耕體驗——感知勞作的辛苦和喜悅，體悟「種瓜得瓜，種豆得豆」；
- 4、科學和藝術——給孩子創造接觸科學和藝術的日常，培養和支持其興趣愛好。當下，我們對孩子的教育沒有任何焦慮，因為生活中到處都是教育的場景，學習隨處可以發生。

現代社會中，人們對於教育和醫療充滿無力感，而工作的核心指向也是為了獲得所謂好的教育和醫療條件。其實，答案不在遠方，而在腳下的生活之中。個體生活方式的改變，不僅有益於家庭，也會開啟與連接公共性文化價值的轉變。

如今，我們團隊紮根於村莊的生態化轉型，致力於推動山西省內鄉村建設網絡的探索，不管具體工作和業務是什麼，背後追求的價值理念都是為了踐行可持續的生活方式，看見人的多樣性，創造更廣闊



的成長空間。這些改變，都源於我們對生活的體悟，道理不是講給別人聽的，而是留給自己做的。

隨著國家生態文明和鄉村振興戰略的深化實施，城鄉之間的物理空間和文化價值觀念的隔離會慢慢融合。不管身處何方，身居何位，我們都有條件在生活中舒展自我，追尋生命的價值與意義。

■ 梁少雄 山西蒲韓新青年公社聯合創始人。

土地平曠，屋舍儼然，有良田美池桑竹之屬。阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣著，悉如外人。黃髮垂髫，並怡然自樂。

——陶淵明《桃花源記》

前情

2022年3月，我通過食通社¹的「農場實習生計劃」來到廣州銀林生態農場，三個月的實習結束後，我出乎自己意料地留在銀林村，認真生活。當年9月，我又出乎自己意料地深度參與了2022年廣州豐年慶——一場為搭建城鄉可持續網絡而生的綜合慶典。由此，我有了多重維度的身份立場：一是銀林村的生活者，關照自我在土地之上的可持續生活；二是銀林生態農場的工作人員，配合農場經營而開展工作；三是廣州豐年慶共創團隊工作者，統籌宣傳以協助豐年慶傳播城鄉互助的理念。

這些身份立場令我得以從銀林生態農場出發，逐步結識銀林村乃至嶺南生態食農圈的許多伙伴。恰逢《比鄰泥土香》就「生活作為志業」議題約稿，於是我邀約了身在不同維度的伙伴——銀林民宿寒舍主人秋秋、銀林生態農場主人郭銳、可持續生活公益人朦朦，共同聊一聊彼此的生活、工作與互動。改稿的磨礪之中（沒有吐槽編輯的意思，才怪），我從自己的經歷出發，愈發理解不同伙伴的位置和關係。這種出乎意料的人類學參與觀察的視角給予了我「第三隻眼」，跳出質樸的生活描述，去辨析從銀林村到廣州鄉城之間的生長、流動、連接與改變。不過，此文仍然回到具體的生活情景裏，試圖逐步呈現「猶如桃花源的銀林村生活何以可能」。

自為——桃花源是心之所向

日出，陽光照進寒舍，秋秋起身，開始了一天的生活。

搞衛生、掃院子、餵雞、餵貓、洗被子、曬被子……寒舍的日

桃花源何以可能——從廣州銀林村開始的生活工作參與觀察

文——葉舟



常事務簡單，也繁雜。不過，秋秋從不以「完成」為目標，就連寒舍主營的課程活動，也只是勉勵自己至少一月辦一次。好好生活，才是這裏永恆的主題。

六年前，秋秋決定離開城市，到鄉村尋找親近土地和自然的可持續生活。打開地圖，綠綠²的從化吸引了她，其中一處名為「銀林生態農場」的地點最終抓住了她探索的心——「或許這附近的鄉村會是不錯的落腳點？」這樣想著，秋秋隨即拜訪了銀林生態農場。

彼時，是銀林生態農場從常規農業轉型做生態種植的第三年。農場主郭銳是本地村民，畢業於華南農業大學，在外工作兩三年後回鄉創業，種地賣菜。多虧了郭銳的幫助，秋秋很快租到了村裏的房子。就這樣，身上僅有 5000 元的秋秋在銀林村開啟了新的生活。

很長一段時間裏，秋秋只是收拾破敗的屋子，整地種菜，專心讀書，不去想如何在鄉村謀生。在城市時，秋秋過著「上班、辭職、找工作、上班、辭職」的循環生活，不滿足於現狀，卻也不知什麼才是自己需要的。直到有一天，秋秋接觸到心靈成長課程，才最終明白根植於內心的需求——「做對自己生命成長有益而且也可以幫

1. 「食通社」是關於可持續食物和農業的知識、信息和寫作社區，由一群長期從事農業和食物實踐及研究的伙伴們共同發起和管理。

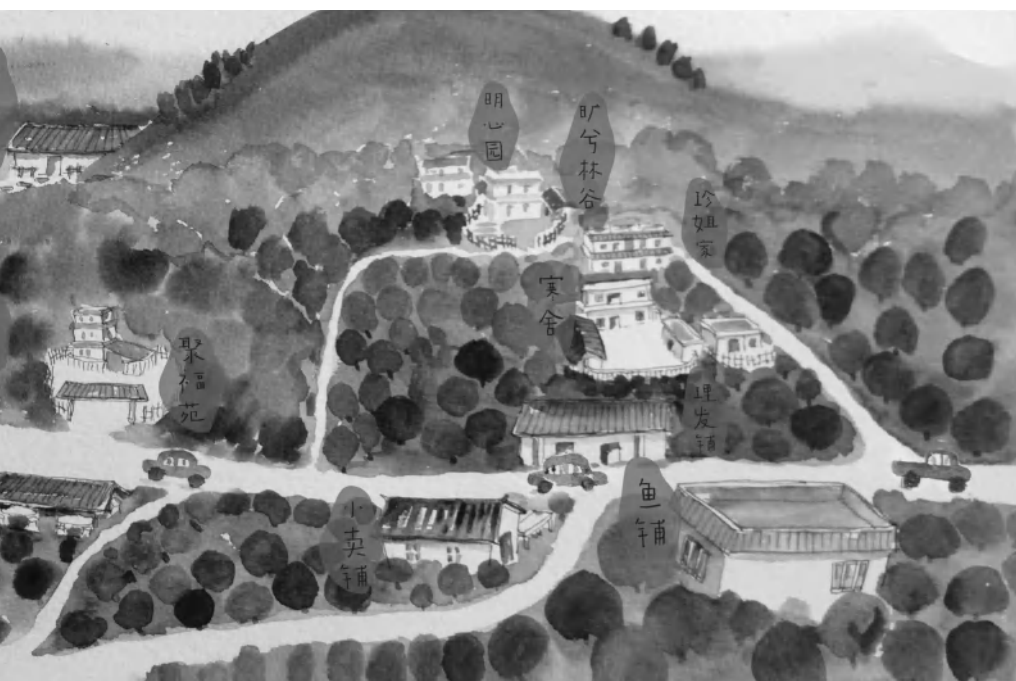
2. 因植被繁茂，所以在地圖上呈現綠色。



助到別人的事情」。重新認識了生命的意義，於是她重新定義自己生命的軌跡，從城到鄉，從跟隨主流大眾到跟隨內心的聲音。銀林村的一隅，破敗的村屋彷彿枯木逢春，秋秋愈發堅定成長的生命讓這裏新生如桃源。而在這種改變之下，秋秋在銀林村的生活之道也愈漸明朗。

後來，秋秋將自己所住的村屋命名為寒舍，並開始在此開辦心靈成長課程，或是靜心營，或是茶道課，等等。與其說這些課程是寒舍的謀生經營方法，不如說是寒舍的修行之路——秋秋既是活動的帶領者，更是參與者。由此，秋秋不僅結識了她的丈夫高峰，也為更多的人創造了改變人生的契機，其中，也有人因此搬到銀林村，成為實踐可持續生活的新村民。

天氣晴朗的早上，秋秋喜歡到寒舍後的觀音山徒步，登高望遠，長長的銀林村在觀音山兩邊環繞、延伸。六年後的今天，越來越多的人沿著各自的因緣際會，來到銀林村。新的村民或老或少，都像秋秋一樣，有著在土地之上可持續自給自足生活的願望。從生態耕種到互助育兒，從中醫養生到心靈成長，乃至社區內購、物物交換、共撿垃圾……銀林生態社區從每個人的桃花源之心發芽、生長。



作者：秋秋

而秋秋，作為最早的新村民，如今也在嘗試從自己的生活中更進一步，推動社區的公共對話，組織銀林開放日等等，讓銀林村內有更多的連接，讓銀林村外有更多的觸動。

平衡——在理想與現實之間打磨自我

銀林生態農場的工作開始得很早：夏季六點，冬季七點，負責蔬菜種植的阿姨便開始了摘菜、分揀、挑選，或整地、澆肥、修枝、種菜、拔草等一系列農務。而農場主郭銳則會來得晚些，一般早上八九點，從家裏騎電動車到農場。有時候，他會先關注養在大棚水池裏的魚苗，餵養它們，偶爾甚至能遇見來「偷魚」的翠鳥。之後會巡田，看看兩個小組的種植情況，或者直接去處理一些要緊的事務，比如修理挖掘機，接待訪客，打印微店訂單等等。在農場，郭銳來得遲，走得也晚。往往夜晚有什麼突發事件需要處理，也都是仍然身在農場的郭銳解決。

這樣的日子十年如一日。從 2007 年入坑種植創業後，郭銳的生活幾乎天天如此，如此忘我，也如此辛苦。不過，郭銳並不這樣認為。對他而言，他就是種菜的，種菜就是他的生活，也是他的理想。當然，這並不意味著他的生活就是幸福和順一片大好，相反，被理想套牢的生活也有許多的辛酸和焦慮。生態蔬菜經營不易，菜少時供不應求，菜多時賣不出去，好在和搭檔配合默契，農場可以持續運營，越做越大。心頭掛著生產的安排和計劃，郭銳因此常常晚睡，偶爾也會失眠。對抗焦慮的常用方法是刷手機——郭銳看著手機開挖掘機也是農場一景。

不過，郭銳並非是純粹的理想主義者。回鄉種菜是理想主義，但是沒有在創業初期就魯莽地直奔生態農業；2013 年轉型做生態種植是理想主義，但沒有為了生態主義而排斥所有非生態的做法。郭銳很清醒，也很務實，耕種是第一要務，如果試驗了三年不用地膜種不出草莓，那就在草莓種植上用地膜；如果因為廣東的颱風暴雨種不出露天蔬菜，那就搭建透氣的遮雨棚，人工調節蔬菜用水。這些做法固然會引來圈內的質疑，而郭銳則選擇默默接納，繼續在農場裏專心地開電動車、挖掘機和五菱宏光。

郭銳是默然的，踏實的，專注的，但並不自我封閉，而是開放、自省且謙遜。對外，郭銳常說，自己並非是好的經營者。的確，走過十幾年，銀林生態農場的生產經營仍然常常在收支平衡和虧損間浮動，極端氣候下突發的乾旱、暴雨或霜凍不時會讓農作物減產甚至失收。而郭銳更關心「自己還能做些什麼」。十幾年來，郭銳從未停止學習的步伐，從土壤改良到活力農耕到自然農法到樸門，甚至專程以休假和學習之名去到其他農場做「臨時工」³。學習讓郭銳不斷地改進自己的耕作技術，同時，也讓他換個角度去理解做農場的目標——或許，那並非為了賺錢，而是為了生活，為了更加貼近土地和自然的生活。

這個目標很難，也很簡單。身在農業生產與經營大難題中的農人，大概不得不持續地平衡、磨礪，然後才能更加堅定。真實的桃花源從來不會因為畫地為界、界限清晰、封閉內捲而成為桃花源，一份理想、一種環境、一種生活都是在開放交互、動態平衡、波動前行之中磨出心中堅如磐石、潤如明玉的信念。

連接——轉化和融合是更多可能性的起點

多年以來，銀林生態農場不僅成為廣州可持續生活圈內的一個地標，吸引著越來越多的人移居鄉村、採購生態食材、實踐生態種植等等，同時，它也是珠三角地區眾多可持續行動及相關組織參訪、開辦工作坊、團建、開會的首選之地。朦朦就是這樣與銀林生態農場和銀林村結緣的。早在 2015 年，朦朦便認識了銀林生態農場，後來又因為深度參與和協作春田計劃、深度生態學工作坊等等，常常來走訪、辦活動和工作坊。

朦朦是一位視角開放的公益人。從雲南到廣東，一直以來，朦朦都在可持續生活領域深耕，目前，她也傾向於將自己定義為可持續生活的協作者。這樣的工作是她許多年來生活的重心，也是她高中時因為一本《全球十大污染事件》而痛哭流涕的初心。作為公益工作者，她非常清晰自己的立場和理想目標，也明白問題的過去、現狀和可能的未來，更清楚自己以及伙伴和其他利益相關者在整個系統中的位置。朦朦是本著這樣的視角去行動和工作的，去與銀林村產生關係，去與秋秋、郭銳等伙伴互動聯結。也正是基於這樣的視角和工作方法，朦朦或許比秋秋、郭銳更能說清他們所做的事情的意義，更能釐清他們所創造的桃花源的價值——因為意義和價值並非在自現自證中產生，而是源於關係和網絡中的互動、協商、爭論與妥協，朦朦這樣的協作者便是促成信息在網絡中傳遞和流通的節點。

不過，工作並不是朦朦生活的全部。以教育推動更多人實踐可持續生活是她的工作重心，而如何讓自己的生活也可持續同樣是她生活的重點。她的心裏也有杆秤，權衡著是否可以點外賣、如何讓水果的塑料包材被循環使用、是否使用紙巾等等瑣碎細節，也權衡著工作坊、會議和去菜市場找阿姨聊天、刷劇玩遊戲在生活中的比重。可持續生活領域的工作實踐著朦朦的理想，也影響和改變著她的生活。儘管常年的工作經驗和慣性讓朦朦暫且定義自己為工作者，但她認為自己也是有生活者關注內在和日常生活的面向。或者說，模糊了工作者和生活者的界限才是她真實的狀態，甚至也是秋秋、郭銳和很多人的真實狀態——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，都是個體自我安住的每一個當下。

3. 2022 年夏天，農場上下合力支持郭銳休假。而郭銳選擇了去全國各地的農場參訪學習，第一站是綠我農場，正逢農忙，於是郭銳起早貪黑，幫忙曬麥子。

這樣的模糊狀態絕不同於「996」的生活——早上 9 點上班，晚上 9 點下班，一周工作 6 天，後者是主體被動捲入充斥剝削和層級的系統，從而在工作和生活中失去越來越多的自主權，前者則是主體在社會洪流中主動地叩問、反思、權衡和選擇；前者網絡之中的互動、連接並不出於彼此間的競爭和壓迫，而在於同行者的互相看見和啟迪。

因為這樣的連接，即使見證了公益領域的至暗時刻，朦朧也能因為諸如秋秋、郭銳這樣仍然在前行和實踐的可持續生活伙伴而保持希望；因為這樣的連接，長期在農場工作中焦慮的郭銳能夠在其他農場的參訪和學習中，釐清自己開辦農場的初心和願望；因為這樣的連接，秋秋可以因為春田計劃的舉辦而有了協作整個銀林社區互動、行動的想法；因為這樣的連接，工作者可以有生活者的關懷，生活者可以有工作者的視角；因為這樣的連接，銀林村並沒有成為一兩個人自嗨的死水，而是因為認同、轉化和融合，聚集了越來越多互不相同的人，讓這個桃花源有了更多的可能性，讓桃花源得以成為桃花源。

一樹花開，是源於一粒種子的向往；一片花海，則是源於每棵樹都看見了森林。



■ 一葉舟 人類學流浪人，廣東城鄉互助網絡工作者，斜槓槓槓的鄉村生活者。

從心出發，讓生活與事業在自然中交融

文一羅素玲



清晨，柔軟的陽光從東北面的樹籬穿過，照進西南面的菜畦，灑在最底層的玉簪、假雙、蘭花、銅錢草的葉片上，光影斑駁。這些平時長在離地面最近、低調得終年不肯攀附上揚的植物，此時，也會用純綠、豆綠、淺豆綠、橄欖綠、蘋果綠、森林綠……整個綠色系列來回應晨曦的問候。

在家的日子，每天清晨，我都會和著第一束陽光的腳步，來到屋頂菜園，一邊享受大自然饋贈的美好，一邊摘下幾樣蔬果香草，煮一杯咖啡，做一份極簡的早餐，開啟新的一天。

這樣的生活，我也是盼了好久才獲得。

夢想在露台上建一座食物森林

我曾經是護士和記者，都是極快節奏的職業，我們常常用「打仗」來形容每一天。身體也許在做著家務、跟家人說著話，但思維從沒離開過工作，很難留出時間品味生活。隨著年齡的增長，越來越期待生活與事業能夠融匯貫通，相互滋養。2017年夏天，在採訪從桂林山水涅槃¹受邀去柳州講學的樸門永續設計師劉新（葡萄老師）時，我第一次聽說樸門永續設計，而且迅速被她描述的「食物森林」迷住了。很快我就決定把自己家的屋頂花園改造成樸門花菜園，建一座四季皆有瓜果的食物森林。

這個發自內心的決定，與我的事業有關。做護士時，每天服務的都是病人，深知很多疾病都與吃有關；做記者時，參加過1998年長江特大洪災、2008年汶川大地震等重大自然災害的現場採訪，從災難中逃離出來的人們，渴望生存、渴望安寧的眼神在我記憶中久久揮之不去。我很想做點什麼，以彌補人類對環境的破壞，也減少自己對環境的依賴。

2017年秋天，我開始按照樸門原理改造屋頂花園，以實現蔬菜自由為初步目標。沒想到這個小目標於2018年夏天就實現了。對我來說這是極大的激勵：樸門永續設計這麼實用，應該讓更多人了解並從中受益。為此，我開始鼓勵身邊伙伴一起運用樸門設計的原理實踐生態種植。我運用從網上學來的一些樸門知識指導鄰居建菜池、改良土壤、留草、覆蓋……但大家已經習慣使用農藥化肥種植，遇到病、蟲侵襲時，我有限的知識難以解答他們的疑惑，更解決不了難題。於是，有的人就放棄種植，有的人又回到常規農藥化肥種植，有的人甚至將長了蟲的蔬果花木全部拔掉……

一個人的力量是微薄的。我開始尋找系統學習樸門永續設計的機會，並期待獲得專家團隊的支持。2019年11月，受葡萄老師的邀請，我參加了山水涅槃的樸門永續設計培訓，那一次的學習為我打開了實踐樸門的大門。學習結束時，在葡萄老師的支持下我們創建了「家庭種菜交流」微信群，並吸引了大量與我們一樣熱愛生態種植人士的關注，群友從最初的十七人增長到如今三百多人，遍佈全國各地。一旦有菜友碰到種植問題，群裏的菜友伙伴就會一起討論探索，即便一時半會兒無法解決難題，但因為大家的陪伴和鼓勵，菜友也不會因為困難而放棄生態種植。

1. 全名為山水涅槃樸門中心，位於桂林陽朔的基層公益組織，致力於宣傳促進生態農業與種植，並組織樸門永續培訓。

結識一群向陽而生的生態農人

2020年5月，山水涅槃主辦的果樹生態種植紀錄項目，剛剛退休的我非常榮幸得到項目負責人、山水涅槃創始人郭林老師的邀請加入項目團隊，從而為我架起了一座連接生態農人的橋樑，正式開啟人生下半場的事業。

參與其中我的主要工作是走訪生態農人、拍攝生態農人微電影、改編《桂北地區柑橘類果樹生態種植手冊》，為此有了更多的機會向生態農人學習。他們的生態種植經歷，對我來說就是一本本的教科書，也讓我深深地體味到他們的不易，從而對農人、對食物都有了更多的敬意。

慢慢地，我發現自己很享受這樣的工作，每一次去到農人家裏，很快就能融入其中。



2020年4月底，我前往桂北拜訪生態農人戴雲雲，為即將開拍的微電影踩點、修改腳本。到了他家才知道，他的父母仍然希望他重返城市，放棄生態種植。

原來，戴雲雲是村裏考上大學的第一人。大學畢業後，他在深圳工作了近10年，有一份不錯的收入，父母常常以他為傲。2012年，考慮到父母年邁需要照顧，祖輩留下的梯田正在被農藥化肥毀壞，他不顧父母的堅決反對，毅然辭去城市的工作，與妻子一起回鄉種植生態水稻。遺憾的是，因為缺乏生態種植技術的支持，戴雲雲連續奮鬥5年，生態水稻的平均畝產也只有200斤左右。入不敷出，負債累累，讓全家人的生活都陷入了困境。後來他於2017年結識了山水涅槃，得到種植技術與銷售運營的援手扶助，情況才開始好轉。

他的父母無法理解，生活這麼艱苦，為何還要堅持生態種植。他們希望我能幫忙說服戴雲雲，重返城市工作。我也很想知道戴雲雲的真實想法，可他話語不多，總是滿臉愁雲，我也不忍心刨根問底，所以那次的拜訪也沒有聊很多。

2020年秋天，稻子熟了，一片金黃，是戴雲雲做生態種植以來最好的年景。我們攝製組再次來到戴雲雲家裏，開始日夜拍攝。為了節省經費，導演、劇務、各種協調我都包了，直到拍攝結束的那天午夜，大家休息了，我才有獨處的時間，坐在他們家大門口的一截木頭上，就著路燈寫日記。戴雲雲的媽媽走過來說：「這麼晚了你不睡？累不累？」我仰頭一看，滿臉皺紋的她，眼眶濕潤。

我趕緊站起來說：「不累！你們家的稻田太漂亮，怎麼看都看不夠！」

「雲雲也總是這樣說，我不信。你也這樣說，我就信了。」從裏屋走出來的戴雲雲父親接著說。那一刻，我第一次看到兩位老人臉上的笑容。

那天晚上，我們三人坐在門前的木頭上聊了許久。他們說，城裏人不了解農民，看不起農民、不尊重農民；農民沒有穩定的收入，生活缺少保障，種果樹要幾年才有收成，市場價格不好、遭受霜凍蟲害，連果樹苗錢還沒賺回來就要砍掉重來；種水稻更辛苦，糧食價格便宜，更賺不到錢。所以兩老反對兒子回鄉種田，怕他未來會重複他們的老路。

戴雲雲知道我們徹夜深談。次日清晨聊起，他說，他可以放棄種田，重新回城市工作、生活，但他的父母已經無法離開故土，「我們都走了，父母和土地誰來照顧？」

這是不是生態農人對故土、對家、對親人共有的一種情懷？我帶著這些問題，在走訪、拍攝其他生態農人微電影的工作中繼續尋訪，也讓我心生更多的敬佩。

例如柳州的生態果農雷正解。每年柑橘成熟後，他都會招呼村民去他家果園摘果子吃。他說，村民們都知道農藥、化肥（簡稱「農化」）果蔬對身體不好，但又擔心不用農化種不出果子。邀請大家到家裏的果園採摘，看到土壤肥沃、鬆軟，村民也可能會跟著嘗試生態種植：「做生態的人多了，村裏的土地就有保障了。」

這樣心懷大志的生態農人，怎不令人敬佩！

種植之外的收穫

種植久了，我的屋頂菜園也在朋友中有了名氣。每天清晨，我起床後的第一件事就是去園中觀察，哪裏有種子發芽了、蔬菜長高了、果樹開花了、果子成熟了……然後拍照片發到朋友圈和大家一起分享。在城市的屋頂都能種出滿園瓜果，很多人會很羨慕。

只是有些朋友認為：一兩塊錢就能買一大把蔬菜，不值得花那麼多時間、精力去種植。還有些人說，農化種植的果蔬大家都能吃，沒有必要刻意去做生態種植。大家極少想到種植還會影響我們的生存環境。

受到雷正解的啟發，我決定把屋頂菜園當成一個都市樸門的「實體店」，引導身邊人參與生態種植。

2020年初冬，菜園裏長出的一棵地雷瓜苗結了七八個又大又圓的瓜。左鄰右舍都知道，這不是我有意播種的。等到瓜熟了之後，我就摘來和鄰居們一起品嚐。一邊吃著一邊討論為什麼生態菜園會有更多的小鳥、蜜蜂及其它昆蟲到來，種出的瓜果口感也更豐富。許多生態種植的知識包括不用農藥、化肥的好處也在討論中向大家



普及了。反覆多次這樣的活動之後，那年冬天，住在同一幢樓頂層的四戶人家，全部都開始生態種植。

開了頭也就好辦了，思維也打開了。有一次，朋友一家三口來到我家做客，我們摘了一個大冬瓜，做了一餐「冬瓜宴」，很少吃到自然生長的冬瓜，他們直說好吃。朋友的丈夫回家後就把家裏的4平方米陽台改成了菜園。從此，這方小小的陽台成了他們每天早晚呆的時間最長的地方，以前常常深夜才回家的男主人，自此幾乎天天回家吃晚餐。

有一天，陽台菜園裏的西紅柿倒伏了，男主人主動去小區裏找棍子來支撐，結果砍了一根小區竹籬裏的細竹枝，被保安發現要罰他的款……他把在陽台種菜的經歷講給保安聽，竟感動了保安，以後凡是小區裏有居民丟棄可用的舊物，都通知他去取。

後來，這朋友的故事，也成了種菜群裏的一段佳話。

事業與生活交融

家人的支持，會給生活和事業增添許多活力。

我的母親也是一位極其熱愛土地的農人，堅持不用除草劑，也極少使用農藥、化肥，一直沿用草木灰、雜草堆積瀝肥的方法種植農作物。當她得知我將屋頂花園改為花菜園時，就用她數十年來積累的經驗指導我種植；得知我們有一個種菜交流群，她就將家裏傳承了半個多世紀的老品種白菜、水瓜、苦瓜等種子分享給大家。在村裏，媽媽也常自豪地告訴鄰里鄉親，說我現在在城裏種的菜，比很多村裏人種的還要好，而且不用農藥化肥……

母親的助推，讓我非常感動，回家的次數也增多了，同時也讓我看到當前農村、農業、農人的困境，以及自然災害帶來的影響。2022年夏季，村裏遭遇了自1952年以來最大的洪水，沿著溪流兩邊的稻田全部灌滿泥沙；7月之後，又遭遇70年來最嚴重的乾旱，山上的自然林都出現了乾枯死亡的現象。還有一個沒有結論的問題：最近20年，我們這個僅有100多口人的山村，已有7位村民死於癌症……並不是所有村民都會認為這些跟環境破壞有聯繫，而我卻覺

得自己肩上的擔子更重了。

每一次走訪生態農人歸來，我都會去屋頂菜園做一些比較性的觀察。比如在大山成活率很高的茶葉樹，我在屋頂菜園裏為何屢種屢敗？在屋頂菜園掛滿枝頭的小辣椒，為何種進朋友的院子裏就成了「風景樹」……時日一久，這樣的觀察、比較就成了習慣。看到書上的一些有關種植的信息，也會去園中找一找答案。有一次，看到一篇文章說西紅柿的適生環境是20~28°C，超過30°C就很難掛果。我突然記起桂林的天氣早已超過32°C，園中好像還有一棵西紅柿，趕緊去看，苗已開始枯萎，但還掛有果子，且有一個熟透了。我摘下那個紅彤彤的西紅柿，情不自禁地向它說了一聲「辛苦您啦！」說完後，我才意識到，這好像不是我的風格呢。

都說與大自然連接得越深，心靈越會得到滋養，越能體悟生活的美好。於我來說，的確如此，急躁的性情在種植、走訪中逐漸變得溫和起來，工作中也多了一些反思，種植的目標再也不僅僅只為了滿足口腹之欲，還會考慮到人與動物、植物、微生物的需求，因此園中的品種越種越多，生態系統慢慢完善起來。目前我家這個種植面積約35平方米的露台樸園，可食性植物的保有量已超過100種，還有一只貓咪、三只母雞和一群魚。每天光顧這裏的鳥兒一群又一群。樸友們每次來參觀都羨慕不已。

作家三毛說：每個人心中都有一畝田。我想，很多城市裏的人可能都像我一樣，向往與大自然連接。我相信，通過樸門永續設計，通過一點一滴的努力，大家也能實現心中的夢想。

我常常站在城市的高點，俯瞰全城，夢想那些灰白色的建築屋頂，有一天也會像我家屋頂一樣，變成屋頂花菜園、屋頂農場，市民會有更多的去處體驗種植，釋放壓力，豐富餐桌，還能增強應對世界糧食危機的能力，同時也美化城市，截留雨水，減少內澇，讓各地在建的「海綿城市」名符其實。

我的這個夢想，或許也是很多人的夢想。期待有一天，我們的夢想成真。

懸浮的生活

回想 35 歲以前的自己，過的是一種懸浮式的生活。

和大多數人一樣，我自小就過著一種兩點一線式的生活，從家到學校，從學校到家，春夏秋冬，循環往復。在日復一日的過程中，自己逐漸習慣了在路上出神，沉浸到各種天馬行空的想像空間之中。

20 世紀 90 年代，生活節奏很慢但似乎又隱藏著某種「嘈雜」，父母都是在「單位」工作，但「單位」卻在一點點發生變化。身為子輩的我們並沒有理解外部環境正在發生劇烈的變化，而且生活在邊疆的我們也完全不了解外部世界正在發生怎樣的變化。現在回想起來，那個時候的生活，隨著年歲的增長，與本地的割裂感越來越大，尤其是在中學階段的我們，似乎與本地社區完全斷絕了聯繫，幾乎沒有參與本地社區生活的機會。

2004 年的春天，我在深圳的一家工友書屋做義工，定期為工友舉辦打工詩會。那個時候，我生活在深圳的工業區裏，出門就是快速路，汽車轟鳴而過，隨時可聽見令人揪心的急促剎車聲，一些年輕人騎著摩托車，尋找可以快速打劫的對象。工業區旁的城中村歌舞廳，每天晚上都會留下遍地狼藉的垃圾。擠滿了年輕面孔的大街，一刻不停轟鳴的工業城市，讓我的身心受到極大的震撼，當然也有極度的不自在。我開始好奇：

「你們為什麼要離開家鄉？」

大家的回答幾乎一樣：「在家鄉沒有未來，所有年輕人都出來了，留在家鄉會因為收入低而被其他人嘲笑。外面的世界充滿各種可能性，都是年輕人，我們要來闖蕩一下。」那時的我也年輕，也到處尋找適合自己的地方，在未知中創建可能性，家鄉對於我來說是一個很模糊的過去。

在這個被年輕人塞滿的工業區，每當夜幕降臨，到處都是嘈雜的聲音。時間久了，我的內心便產生強烈的不適感。20 年前，正是全球化浪潮席捲而來的時刻，經濟發展欣欣向榮；與傳統農耕社會生活不同，現代工業化信息社會，人的流動變得越來越便捷和隨性。看上去喧鬧的世界，豐富的信息，充斥著各種機會與可能性，但實

每個生活場域都是一個學習中心



際上人人都被拋到快速變化的大型機器中，只是其中的一個個「小零件」，我們看到的只是這個機器的局部。在這個漩渦當中我們越轉越快，逐漸遠離了生活，被世界裹挾，我們生活在世界中，卻看不見生活。

隨著流動的頻繁，大家與原有的土地、社會關係越來越遠，同時要在新的棲息地重建與在地的關係。當我們來到新的地方，卻又看不到全貌，我們如何理解這個世界，又如何建立彼此的關係呢？

帶著這樣的困惑，我離開了這座嘈雜的工業城市，嘗試來到與土地關係更為親密的西南山地——雲南。



在日常生活中建立與身邊空間的連接

2012年，我開始和伙伴們嘗試通過自然教育來回應環境議題，將自然教育作為反思行動的路徑，並將所在機構命名為「在地自然」。也是從那個時候開始，我重新認真地觀察身邊世界，並以自然筆記的方式記錄身邊的自然、身邊的人、身邊的故事。

每天夜幕降臨，便開始與自己對話的儀式——為當天記錄所見所聞。這是獨享的一段時光，有機會將思緒拽回紙面上，與自己對話，記錄生活中的細節，在記錄細節的過程中，重新建構對生活的理解。因為工作的原因，我開始接觸地質知識。從寒武紀到三疊紀，看古生物的演化；從古滇國到賽典赤·瞻思丁¹修建松華壩，去探索滇池歷史。走進層層疊疊的地理空間，對我而言是一次重塑「世界觀」的過程，看世界的視角和層次感開始不同——地質形成、古生物演化、人類歷史等等構成了一個多層次複雜的時空世界。

在這個過程中，我開始意識到我們每個人的身體基因，都擁有著 32 億年的生命進程歷史。我們的日常活動，只是在一個當下時空中的具體呈現，而我們生存的環境，則是地球地質歷史、人類發展歷史連續交互作用下的一個體現，即「當下」。

我們站在過去與未來的交點——當下之中，開始閱讀大地之書——建立與時間的連接，建立我與時空、與社會、與自我的深度連接。在這個歷程中，我深度理解「個體即世界」的含義，且每一個個體都生活在時間這條河流之中。

帶著這樣的視角回到日常生活中，雖然日常跟往常沒有太多變化，但因為看待日常的視角不同，我所行走的每一步，我所遇見的每一個人及每一個生命體，都變得與眾不同，意義非凡。這樣的意義感讓人振奮且充滿好奇心——不急於粗暴地下結論，而是將自己置身於日常的瑣碎中，去觀察日常生活背後的層次感，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，我繼續在路上觀察，講述我們的生活故事。

在不斷的跨越邊界中反思

2014 年的春天，孩子出生了。我開始記錄孩子日常的吃喝拉撒，也記錄她出其不意的小動作。我在觀察她，也在觀察一個新生命是如何學習和理解這個世界的。我留意到，孩子會全身心地投入到學習當中，身體的每一個細胞都是打開的，全然接納這個世界給予她的所有體驗，來者不拒。在這樣的觀察中，我會反思，作為成年人的我，其實是帶著偏見去看世界，也帶著局限去營造自己的生活。

有段時間，幾乎每天晚上，等孩子睡著之後，我就開始記錄一天的觀察，與內在的自我進行對話，探討這些發現。小生命的到來，讓我有機會重新回看自己的成長，反思在成長的河流中所遭遇的一些細節，探究這條河流所處的時代背景，看到自己的局限。有時候會想，正是因為看到自己的局限，看到家庭的局限，看到時代的局限，我才會慢慢去思考，如何去超越這個隱藏的局限。

1. 全名賽典赤·瞻思丁·烏馬兒（1211～1279），塔吉克族，元代初期政治家，擔任雲南平章政事（省最高行政長官）的六年間，對雲南的社會、經濟和文化建設都作出了重大貢獻。

2020年5月的一天，在一個夏風習習的夜晚，我在家裏忙著處理各種項目報告的時候，內心突然有一個聲音在說：「出門去看看周圍正在發生什麼吧，如果寫不出來，就出去散散步！」遵從內在聲音的我，果斷選擇出門，沿著大樹營的米軌鐵路散步。沿途經過大樹營地鐵站的時候，我被那兒熱鬧非凡的景象給震驚了。大樹營地鐵站門前有一個小廣場，擠滿了形形色色唱歌跳舞的人們——

一群穿著藏裝的孃孃跟著一位年輕小夥子在跳藏族舞蹈；
一位懷裏抱著大三弦的大哥，準備招呼大家一起跳三弦；
還有的人們在廣場上支起直播裝備，開始廣場卡拉OK，裏三圈外三圈圍滿了觀眾……

僅僅幾百米之隔，就是迥然不同的世界。在特殊的時期，人們是多麼渴望彼此交流，共創更多的可能性啊。在回家的路上，內在有很多聲音在對話——

我們每個人真是生活在不同的世界，
這個世界複雜的層次一直存在，
只是，我們生活在不同的邊界裏，很少交流。

我將這些日常的反思記錄下來，提醒自己常常需要走進不同人群的生活場域裏，去觀察這個世界的豐富層次，用具備時間性的事實來擊碎內在的各種偏見，在觀察、實踐、反思中，重新建構自己對世界的理解。

在日常行動中，共情世界

2023年的春天，生活在昆明的人都明顯感覺到春旱的嚴重，這也是我感知到最為乾旱的一年。遙望滇池西岸，可以看見枯黃的樹木越來越多，我們不禁開始為山林的其他生命而擔心。3月底的一天，我們一家在滇池西岸的林間安放了「兩碗水」，期待能給山間的動物一點幫助。在紅外相機的記錄下，我們看到了各種山間小動物紛至沓來，女兒斑頭雁為此畫了一份比較完整的自然筆記——



在我們熟悉的生活場域附近，在我們不知道的時空裏，竟有如此多的生靈與我們共享這片空間。來來往往的動物們，共同構築了一個森林劇場，無數生命在這裏繁衍生息，生老病死，與森林共在。森林裏的動物為了生存，費盡周折，在破碎的棲息地裏，尋找著生存的路線，身為人類的我們，看到生物多樣性之美，卻不一定能洞悉這些生命的故事。

2023年春早期間的小小行動，讓我們的生命世界變得異常豐厚。看著這些記錄，我忍不住熱淚盈眶，生活中小小的行動，讓我們有機會洞察林間動物的日常生活，那麼的生動，那麼的驚奇。在不知不覺中，在與生活親密的接觸中，我們逐步重建與這個世界的共情，不再僅僅看到自己，還看到更為廣袤的世界。

每個生活場域都是一個學習中心

最近有被問到：「你怎麼理解本土，你的本土是什麼？」

我說：「以自己為圓心半徑 500 米的範圍，無論移動到哪裏，就是我的本土。」

在這個問題上，我發現自己在逐漸收窄關於「本土」的理解，進而以「身邊的附近」來重新建構對於本土的理解——每個生活場域都是一個學習中心。

2023 年的春天，疫情後重出家門的我們特別渴望與周圍的人交流。因為取快遞的緣故，也嘗試與快遞站的快遞小哥聊天，在一個小時的聊天中，我也收獲了許多信息。期間，快遞小哥真心實意地對我說：「在我遇到的這麼多人中，百分之九十九的人都是善良的，不怎麼投訴，有問題及時溝通解決，問題也就由大轉小了。」

日常生活裏，快遞和超市就是社區情報站，來來往往的各色人物很多，在快遞或超市的觀察學習很重要，可以收獲很多社會性學習。快遞小哥還告訴我說，他兒子的社會性學習就是在快遞站完成的，從而才能在新工作崗位中快速建立社會關係。

當意識到身邊的 500 米即是我的本土與生活，我會更加沉下心，放慢腳步，行走在我的本土，去觀察、去記錄、去反思，並開始微小的行動——哪怕只是出於好奇心的對話。

在生活中看見公共性

如何在日常生活中建立與周圍環境的連接？我想，這有賴於我們能夠在日常生活場域裏發現公共性。當我們帶著這樣的理解，推開門，主動參與到世界中，面對的是一個跨越邊界的世界等待我們去發現和探索。



2023年的初夏，我和在地社區自然導師一起走進昆明安寧市雁塔村，探尋乾旱下村莊正在面臨的挑戰。

自然導師向日葵寫到：「此次雁塔村之行，讓我們深刻地感受到，農民和居民對缺水的認知非常不一樣，農民靠天吃飯，而城市人享有水庫的優先保障。只有真正走近農村，才能感受到這種城鄉差異。希望我們的調查，能讓更多人了解旱澇持續分化將加劇氣候變化的趨勢，讓更多人思考我們能做點什麼來應對這種變化趨勢。」

雖然有無數的邊界，但我們往往只是生活在自己的五百米之中，因此，在移動中，在溝通與對話中，我們努力突破邊界，與伙伴一起共同建構生活的公共性，在生活的公共性中，將生活作為志業，在行動中反思。

從天空到大地，我們會一直行走在路上，每個生活場域都是一個學習中心，都值得深究和探尋。讓我們認真對待每一天，深入觀察每個個體所處的時間與空間，與相遇的生靈誠心交流，成為一個終身學習者，去持續地探索這個廣袤世界。

■ 全海燕 自然名俞錢兒，「在地自然」聯合發起人，致力於通過自然教育，推動可持續生活社區的共建，協助更多公眾參與生態保護與生態保育。

泥土裏有一切的答案

2012年社區伙伴曾組織兩岸三地的伙伴齊聚香港，交流和分享社區支持農業的經驗與挑戰，探索社區支持農業如何回應關係的重建、生活文化與新生活倫理價值的重建，後來集結成《落地生根——社區支持農業之啟動》¹一書出版，其中〈香港社會青年的歸農路〉一文就記錄了周思中和李俊妮的歸農故事。

十多年過去了，當年從社運回歸土地的歸農青年也步入中年，他們現在怎麼樣呢？編輯組製作「生活作為志業」專題時，碰巧想起了阿周和俊妮，便邀請他們結合生活館的經驗聊聊。阿周久經思量也多番努力，還是無從下筆，後來碰巧有機會相見，於是撰稿改為訪談，有了以下的分享——

菜園村的啟示

土生土長於香港的阿周和俊妮都曾是關心社會的熱血青年，曾參與利東街²、皇后碼頭³等保育項目，嘗試通過個體乃至社群的努力回應社會問題。年輕的時候，總會想得很宏大，心心念念要修改政策、改造社會、改變世界。保育的過程異常亢奮，但隨著事情進入尾聲，大家似乎又回到地獄式的生活或工作模式，如此循環往復，讓人不由心生疑惑：眼下的一切是真的嗎？沒有了亢奮人就要頹廢嗎？而保育的人與事，都快速地成為過去式，大家還沒來得及挽救就已經要哀悼其消失。解決問題的初衷，似乎引出更多的問題，生活在香港這個國際化大都市卻有著揮之不去的漂泊感、無力感和挫敗感。

2009年香港政府因要推動廣深港高速鐵路香港段計劃而清拆元朗石崗菜園村，由此引發保衛菜園村的運動。菜園村事件也起源於抗爭和保育，但隨著大家開始鬧哄哄地下田學習耕種，慢慢地從個體到社群好像都沉澱下來，在鄉村的情境下，接觸泥土，結識老農夫，好像讓大家開始觸碰到一些「秘密」，泥土裏好像存在一些困擾大家多年的問題之答案——

原來在香港這麼一個寸金尺土的地方，還有鄉村可以生活，還有田地可以耕種；原來鄉村郊野還有很多政策監管寬鬆甚至留白的空間；原來不是只有資本才可以起家，一無所有但憑借雙手也可以創業；原來生活中不只有抗爭和戰友，大家還可以透過食物和泥土

去建立新的友誼和關係；原來大家不只是香港公民，也是地球的公民，改變泥土可能比改變政策更重要，泥土裏的生命意義與價值並不低於任何其他生命意義與價值；原來伺候田裏的蚯蚓也是在回應糧食危機、氣候變化等宏大的世界議題；原來生命不只有哀悼，也可以創造……

在菜園村事件中，阿周和俊妮相識相知，攜手同行，致力於將自己從主流的生活範式中逐步解放出來，紮根於腳下的田間地頭尋找另類生活的可能，因緣際會之下與伙伴合夥創辦了生活館菜園，開始了種菜賣菜的農夫生涯。

生活館菜園

第二天的訪談約在生活館，其實那天大家都很忙，阿周和拍檔要採收配菜，俊妮和同事有活動課程。因為想實地看看他們的工作與生活場景，所以冒昧跑去打擾添忙。

第一次走在香港的田間，沒有地圖指引所以迷路了一小段，在附近兜兜轉轉幾個圈，企圖尋找一個長得像「館」模樣的建築物。走了一會兒，問了幾位附近的農人，終於遇見阿周的拍檔萍姐把我帶到「生活館」——原來所謂的「館」就是一個簡陋的大棚，因為成本高昂也非必要，所以十多年來菜園一直沒有接通水電，為此，冰箱、風扇、熱水壺都是沒有的，大家每天需要帶備足夠的飲用水；午餐需要帶便當——方圓幾里也沒有茶餐廳之類；配菜剩下的蔬果，阿周得放上自行車帶回家才能存放到冰箱保鮮。

萍姐帶我到四季豆的田裏，見到了正在採摘的阿周——雖然前一天見識了阿周的黑——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，讓人很難把田間地頭的他跟「博士」或「大學講師」的頭銜聯繫在一起。

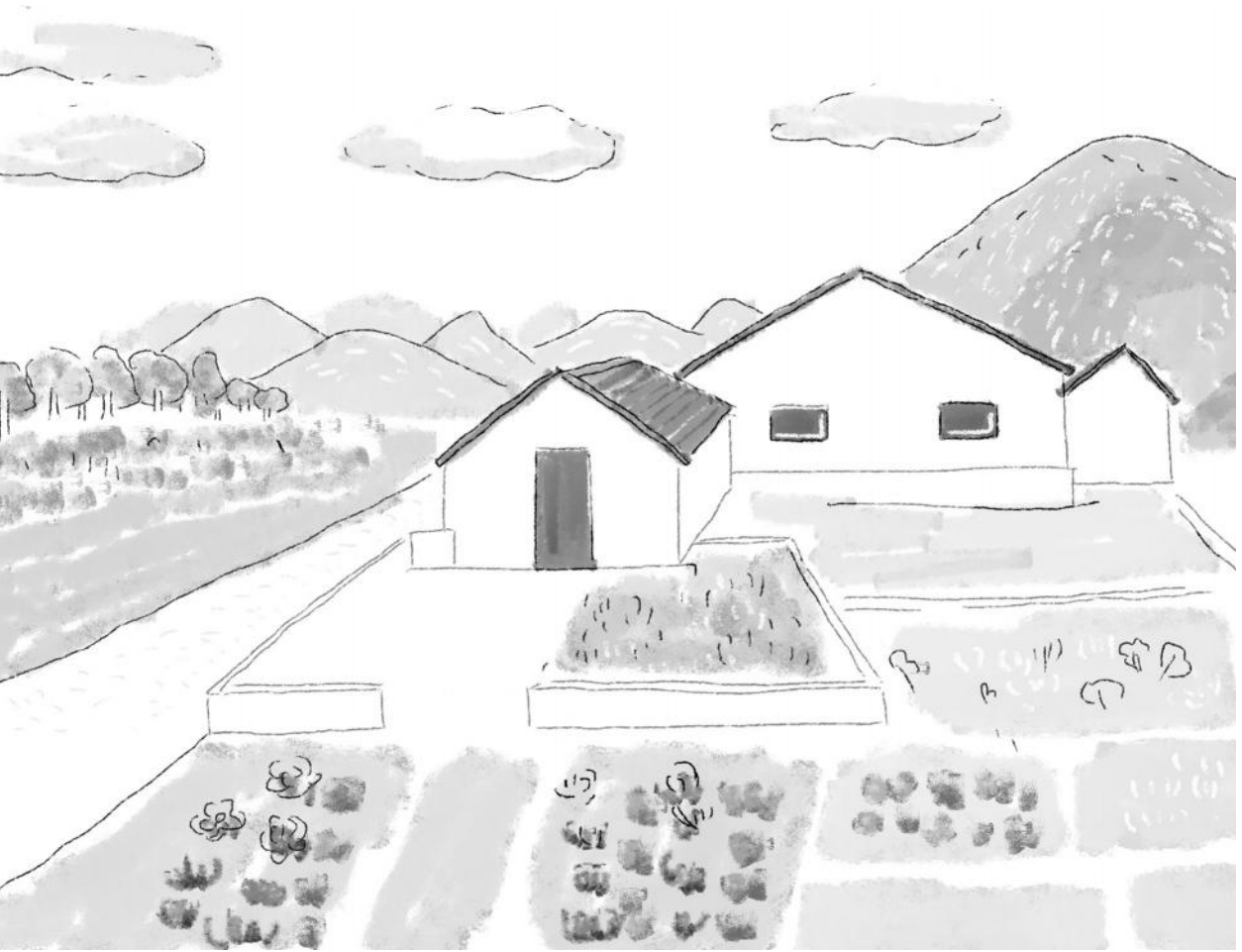
菜園村清拆之後，阿周和俊妮在村民的幫助下找到了位於元朗錦上路謝屋村的十斗地⁴，作為生活館菜園，常年用於種菜的地約四斗，餘下六斗會休耕或種草以獲取覆蓋物。菜園現在由阿周和拍檔萍姐、麗麗和華哥四人合力管理，每周配菜四次，供應市區幾十個家庭以及一兩個批發平台。除了田裏的耕種勞作，還有銷售、客服以及課程等

1. 社區伙伴出版物，2014年3月初版。

2. 利東街，位於香港島灣仔區，曾是香港著名的印刷品製作及門市集中地，以印刷喜帖著名而俗稱喜帖街。2004年初，香港政府計劃重新開發此區，引發居民及民間團體的異議，要求保留這段歷史意義濃厚的街道。翌年政府收回業權，展開清拆行動及招標工作，利東街最終在2010年2月25日凌晨時封閉。

3. 2007年香港政府開始進行中區填海第三期工程項目，將愛丁堡廣場建築群之一的皇后碼頭拆卸作道路和商廈用途，引發香港部分民間團體不滿，認為此舉摧毀香港人的集體回憶。保育團體策劃一連串行動試圖阻止碼頭拆卸，最後不果，但事件開啟了香港社會對本土文化保育的關注。

4. 香港農地的面積計算單位。一斗地約674平方米，或7260平方呎。



工作，佔據了大家主要的時間和精力——雖然每個人都還有其他生計工作，但比例上農務遠遠超過了一半，所以「半農半X」在他們身上並不那麼確切，而對於一周七天都要下田的阿周來說，完全是「全職農夫」的節奏，且工作生活不分家。

生活館創辦十多年來，大家走過很多彎路，交了不少學費，最近兩三年才慢慢摸到門路，「找到感覺」，早期跟師父學習的很多耕種方法和道理，再結合這些年的實踐，似乎連接了很多理論與實踐的鴻溝，讓土地的狀態越來越好，雖然犁田除草的次數越來越少，但蚯蚓越來越多，作物產量日漸穩定，品質也更好，收成多了，浪費少了。

生產顯著改善提升源自於大家的信念與實踐。平時很多人會認為生態有機蔬菜就是長得又醜又小帶蟲眼或斑點之類的，看到粗壯漂亮的蔬果就會投來疑惑的眼光，真的沒有打藥嗎？在生態圈待久了才理解，只要技術和管理到位，生態的蔬果同樣可以長得健碩靚麗，甚至可以媲美常規種植的蔬果。阿周和拍檔不允許自己以「生態蔬果就是又醜又小又長蟲的」為借口，在種植、管理、揀選或打包任一環節上偷懶，「認認真真去種，全心全意去做，像傳統老農一樣，幾十年如一日勤勤懇懇老老實實……」從育苗到定植到最後採摘、揀選、打包，每一道工序都有很多的講究和功夫。阿周希望生活館的蔬果擺在其他農場或農戶的蔬果旁邊時，不一定取勝但絕不能遜色。從這個意義上，就可以理解阿周說的，「我們自己不用說話，瓜果蔬菜裏面承載了我們所有想說的話」。

在日常工作中，阿周會因為自己種植的觀察和經驗相對多一些而經常「大大聲聲」，但自從意識到這一點，也隨著大家經驗的不斷深化和積累，大家的合作柔和平緩很多，反過來阿周會感銘拍檔的柔與慢，讓他有空間觀照和調整自己。從合作機制上講，大家完全沒有任何層級關係，報酬都是根據大家投入的工時來平分菜園賣菜的收益，就連配菜挑揀出來的次品菜，各人都會因為內斂的性格而不好意思直接拿，於是通過石頭剪刀布的方式來瓜分——輸的先挑，贏的後拿。看起來很好玩的一幕，在腦海回憶起來卻充滿欽佩——背後透露著大家對於彼此的理解、尊重和接納，也是因為有這樣堅實的基礎，大家才能一起走過這麼多年。

生活 KidsClub⁵

阿周和俊妮都很熱愛教育，考慮到通過賣菜接觸到的市民朋友畢竟很有限，如果可以通過其他方式更好地分享再生農業與可持續生活的理念，也是很有意義和價值的事——多年來致力於社會改變的心意從來也沒有熄滅，只是融化在每天心無旁騖的辛苦耕種中。在創辦早期，生活館每年都會舉辦社區電影節，以及相關的自然教育活動，也會接待一些學校團體或家庭的來訪，零零碎碎做一些與農耕教育有關的內容，為此，生活館以生產為主的同時也兼具了部分教育的功能。

5. KidsClub 這一名字計劃於 2023 年年底停用，屆時將會改以另一名字繼續運營該空間。



大概四五年前，隨著女兒呱呱的出生，阿周和俊妮拉開了人生的另一篇章。在泥土裏摸爬打滾的幾年，可以說徹底改變了他們的人生坐標，女兒的到來又引發他們思考，如何讓孩子在泥土裏自然而然地成長？與此同時也要考慮，育兒如何與工作和生活相結合，既可以照顧和陪伴孩子，也可以繼續農耕生活與志業的探索？為此，阿周和俊妮找到一些志同道合且剛好有同齡孩子的朋友，商討一起在田間地頭共同養育孩子的可行性。在村民的幫助下，他們找到了離生活館三站地的清潭一處山腳窪地，佔地幾萬尺，有幾間客家青磚屋，以及大片農地。俊妮第一次置身其中，腦海裏已經浮現出課室、花園、廚房等空間的模樣。於是，借助過往種菜賣菜積累的情誼和關係，大家合夥籌措了啟動資金，翻新了青磚屋，創辦了生活 KidsClub——將育兒這件相對私密的事情變得集體化，同時也開始系統的農耕教育的探索與實踐。

創辦之初，俊妮就將 KidsClub 定位為學習型農場，以區別於消費性的休閒農場。KidsClub 開辦很多不同類型的課程，包括水稻班、耕種班等，一個課程通常會囊括作物完整的生長周期，有 13-15 節（周）不等。前些年因為有運營的壓力，也不想被項目化的運作束縛了想像力，所以主要面向中產家庭開展課程，自負盈虧維持運營。疫情之後，關注到基層家庭也迫切需要喘息的空間，所以最近一兩年也有尋找項目支持，開展面向基層家庭的課程——與食物和泥土的聯結，無關乎階層、年齡。

參與 KidsClub 課程內容協作過程中，阿周會覺察到自己心態上的變化。早期耕種的時候，會有點瞧不起所謂的周末農夫或短暫農耕體驗，覺得「自己不是那樣的」，背後可能蘊含著自己對於農夫身份的焦慮。近兩年在課程中慢慢發現，生活在城市空間的朋友，無論成人還是孩子，中產還是基層，大家都承受著很大的壓力，尤其是疫情三年，彷彿被囚禁在牢籠裏。有機會來到農場，大家可以暫時放下各種焦慮和束縛，有點閒情逸致去端詳一下花花草草或菜菜果果，感受萬物在陽光下的熠熠生輝，哪怕只是短短幾分鐘，都有可能讓人真的放鬆下來，享受美好的時光；如果在農耕體驗裏，因著菜園的分享啟發大家去接觸食物，了解作物的生長、習性、特徵，有機會重新在生活裏與食物和耕種建立連接，誠然已經功德無量，不一定真的要大家學會去種什麼，或者以後真的要去務農。

作為農耕課程的協作者，不必帶著「成為農夫」的目標或目的去期待大家，也不必因為大家不夠認真或者不想做農民而沮喪，這麼想的時候，阿周有種釋然和放下——原來大可不必去改變他人、

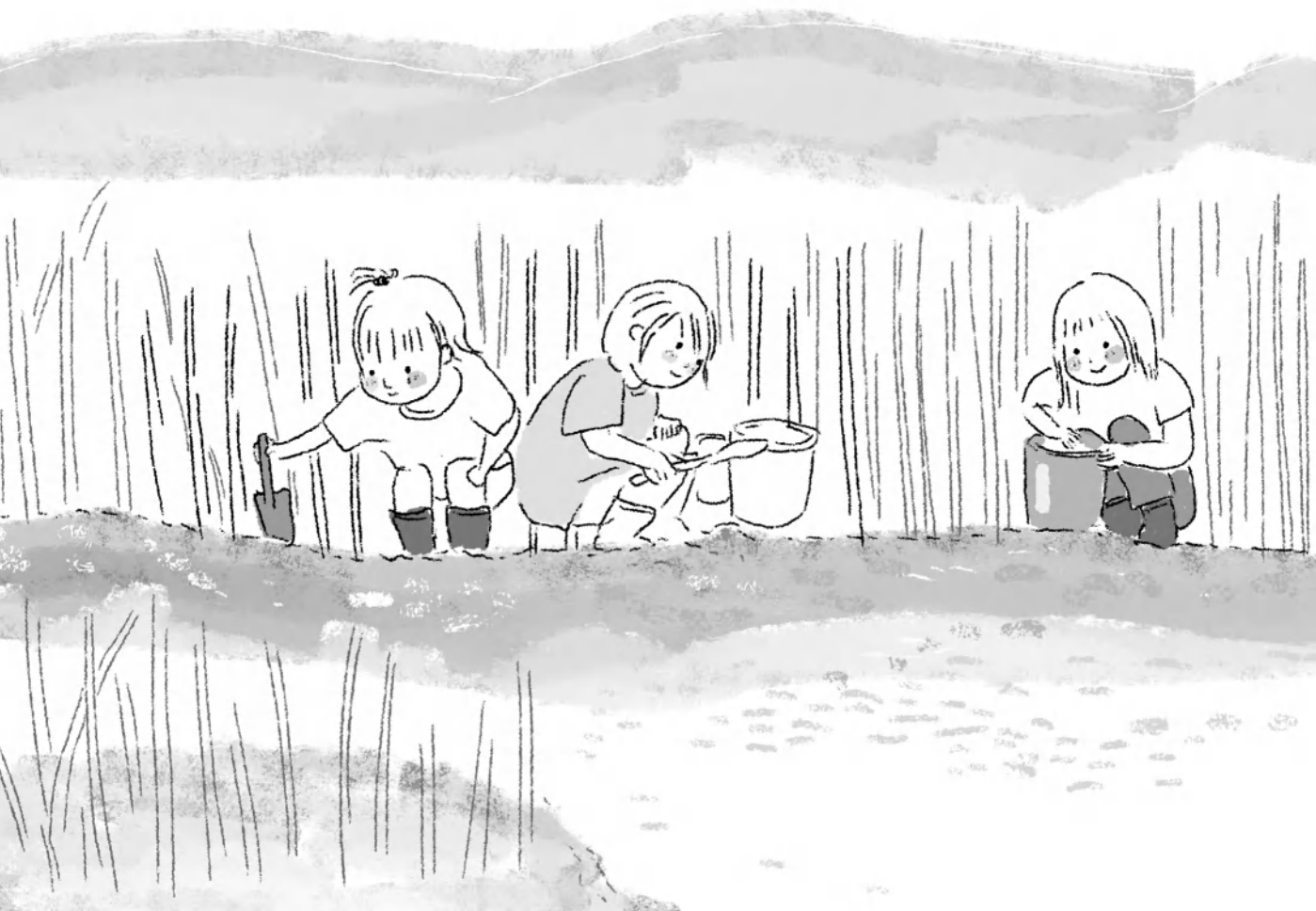
解決他人的根本問題；自己享受的工作與生活合二為一的狀態，可以真誠坦然地分享給大家，也不必背上任何宏願或標籤。這背後透露出阿周對改變理解的層次更豐富，甚至，他都不一定會用「改變」這樣的詞語去形容當下所做的事情。

從泥土裏生發出的社會改變

如今，阿周反而堅決不推薦別人走務農的路。訪談中他多番強調，自己確實從泥土裏獲得很多的滿足感，但絕不會推薦別人將務農作為生計或主業。最近兩三年研讀很多相關的書，讓阿周對再生農業的歷史有了更深的理解，原來一百多年前已經出現再生農業，一百多年來一直被常規化學農業強勢壓制著，如今還能苟且活下來已經相當不容易。在這樣的大背景下，尤其是在香港的語境中，選擇務農作為生計，沒有任何政策的支持，社群也特別小，需要學習和掌握的內容又很多，試錯的成本非常高，以農為生的生活可能朝不保夕，三餐不繼，從這個意義上想，阿周堅決不推薦別人走上這條路。每次聽到女兒問，「爸爸，點解你沒有假放的？」（為什麼你沒有假期的？）他都不知道怎麼回答，後來女兒似乎也明白了，自己回答自己說，「因為爸爸要賣菜咯……」

儘管如此堅決地不推薦，但回到個體層面，阿周卻又真真切切地從泥土中獲得其他任何地方都無法比擬的滿足與滋養——雖然只是十斗地，只聯結了地球上 70 億人口中的幾十個家庭，但就在這麼一個小小通路裏，植物很開心，昆蟲很開心，微生物很開心，種菜的人和吃菜的人都很開心，阿周感覺自己就像一趟裝載著眾生開心的列車，義無反顧地馳騁於天地間——這種幸福感和滿足感，與生活館耕種賣菜的艱難和壓力，毫不違和地融合在工作和生活裏。

從這個意義上說，一個農夫用心專注地鑽研務農，讓自己和菜園可以活下去，自己也苦樂在其中，可能就是這個農夫作為個體回應社會與時代問題的方式；個人的私也可能是社會的公，最私的地方可能也是最公的地方；雖然一個人或一群人拯救不了全世界，但至少可以讓腳下泥土裏的蚯蚓很快樂，而服務蚯蚓的自由與幸福，只有每天踩在泥土上的農夫才能深切體味；這種從泥土裏生發出的改變，也只有農夫才深諳其意義和價值。



後記

第一天的訪談過程將近三小時，女兒瓜瓜全程沒有任何哭鬧或打擾，偶爾好奇地聽爸爸媽媽說話，其他時間自己在本子上畫畫，或者依靠在爸爸媽媽身邊玩耍。孩子的本自具足，折射出父母的淡定與安然。阿周說，在這個不知所謂的世道裏找一個真正幸福的人是很難的，無論工作還是生活，他們都正努力活成女兒眼中真正幸福的人。

見・遠——慢媒體與生活

第二部分

前言：生活是如何被模塑出來的？

文
—
霍偉亞

在智能手機等電子設備及各種社交媒體平台的籠罩下，人們從早晨睜眼醒來到深夜合眼休息，全天都奔忙於自己用 0 和 1 搭建起來的互聯網世界，循環往復不能自拔，這已成為當下我們最熟悉的生活景觀。

其實，生活並非從來如此，這種景觀的生成也只花了 30 年的時間。在如此短暫的時間裏，計算機、互聯網、智能手機、社交媒體等信息技術變革陸續嵌入到生活裏，重新塑造了我們日常的信息交流和社會互動，而電子屏幕也成為了生活中不能缺少的一部分，有人甚至形容它已成為我們人體的一個器官，片刻不能離開。這樣的生活變革，對於我們每個人意味著什麼呢？我們如何理解和言說？

還記得智能手機剛普及時，逐漸有越來越多的人在巴士、地鐵裏低頭看手機，被媒體描述為「低頭族」。而如今這樣的討論和反思已經很少了，大家似乎接受了這種變化，默認了它的不可逆轉，放棄了反思及對另類生活的想像和嘗試。

在本期「見·遠」欄目我們以「慢媒體與生活」為題，企圖去剖析這種生活的新景觀，並挖掘一些認知和實踐上的另類探索。

在策劃和組稿時，我們也面臨一些挑戰。首先是概念的使用，比如信息、傳播、媒介、社交媒體等概念，既相近又各有指向，不同人因經歷、關懷不同，用詞也有所側重；第二個挑戰是，當往這

個方向探索時，我們發現自身所接觸的案例還很有限，只能在有限的範圍內做嘗試。

儘管諸多挑戰，但我們還是邀請到一些朋友，一起探討該主題。在第一篇，我們與三位媒介經驗豐富的伙伴通過對話，呈現了各自在媒介變遷過程中的體驗、反思與想像，以此嘗試粗略描摹出一幅「媒介變遷與日常生活」的現實圖景；第二篇是關於我們特別想分享的兩個理念——「慢媒體」（Slow Media）與「生態媒介素養」（Ecomedia Literacy），文章來自宋燕波以詹妮弗·勞赫（Jennifer Rauch）和安東尼奧·洛佩茲（Antonio López）的著作為基礎進行的疏理和提煉，反映了英文世界對「生活與媒介」話題的一些思考和想像；第三篇我們邀請了「木刻波流」發起人之一的黃奕，分享他們通過木刻版畫進行社群共創的故事；最後一篇，深耕慢媒多年的山地，與堅信「慢即是美」的薩提斯·庫瑪（Satish Kumar），就運作了半個多世紀的《再生》（*Resurgence & Ecologist*）進行了一番對話。國內外慢媒體實踐案例的分享，與他們的實踐相比，「慢媒體」或許是一個後來的視角，我們希望新視角下的解讀，能豐富我們對他們實踐的理解與認知。

信息技術構建了新的媒體形態和人類交互方式，進而也重構了人們的生活，使其呈現為如今的樣貌。但這是我們想要的生活嗎？如果不是，我們則需要在此前提下進一步反思，什麼是我們想要的生活，以及我們要做怎樣的探索。希望本欄目的文章在此方向上能對大家有所啟發。

對話
一
何滿
梅若
孫海燕
霍偉亞
整理
一
霍偉亞

媒介變遷與我們的生活

1994 年被認為是中國互聯網發展的元年，此後不到 30 年的時間，我們經歷了門戶網站、博客、微博等互聯網媒介的興起與迭代，也目睹了報紙、雜誌等傳統紙質媒介的式微，見證並深度參與了智能手機的普及和移動互聯網及數字媒體的發展。如今，在一個社交媒體主導的世界裏，我們每天都穿梭於各種應用 (APP) 所營造的虛擬世界之中。

根據《2022 年移動狀態報告》的數據，中國人每天使用手機的時間平均接近 5 個小時，約佔睡覺以外時間的 1/3。以手機為代表的移動數字媒介及各種應用已經不知不覺重塑著我們的日常生活，深度改造了我們的工作、交往、購物等不同生活維度。媒介變遷帶來很多便利的同時也造成諸多挑戰，信息爆炸、真相稀缺、信息繭房、網絡暴力等社會現象日益凸顯。身處在今天這樣的時代和情境，我們如何更好地與媒介相處共存？

2023 年 6 月，我們與三位媒介經驗豐富的伙伴展開了一場對話，三位伙伴分別是：何滿——曾任職於互聯網媒體、紙媒，2013 年離開媒體領域，擔任多家公益組織的傳播顧問，先後發起兩家傳播機構，開展新聞教育和生命寫作的社會公益項目；梅若——北京鴻雁社工服務中心主任，專注於為家政女性賦能支持和創新就業，曾是戲劇、紀錄片、展覽等多種藝術媒介的策劃人和創作者；孫海燕——曾任財經記者，2009 年轉型專注於記錄與創作綠色經濟和可持續創新的內容，2011 年創辦中國第一份關注可持續發展和綠色商業的財經雜誌《商業生態》。在這次對話中，大家深度交流和分享了各自在媒介變遷過程中的體驗、反思和想像，本文是此次對話內容的整理。



談媒介變遷之前，先請大家簡單分享一點過往的媒介工作體驗——

孫海燕：近年來媒介受外部力量的影響很大，包括技術的變革，以至於媒介領域一些核心的價值被弱化甚至消除了。

大概 2000 至 2002 年，我在一家香港電視台駐上海的公司工作。當時公司除了做門戶網站之外，也希望在內地製作部分電視內容，包括娛樂類、時尚類和明星類的視頻訪談，我當時有參與電視的節目製作。

那會兒上海新天地剛剛開始營運，很多品牌都進入中國，身處其中讓人充滿希望。我當時在做一個時尚節目，上海每開一家小店我都去，我現在的家附近都是以前曾經採訪過的地方。但是 20 年後再看，這些地方的獨立小眾品牌基本都已經不在了，只剩下一些大的奢侈品牌。20 年前上海那種很小但很有生機的一面，其實是弱化了，缺失了日常生活的那一面。上海現在遍地都是咖啡館，滿足了大家的打卡需要，但我很不喜歡，沒想到自己住的地方變成了網紅打卡地，每到周末都有種想要逃離的感覺。網絡世界也變得非常的膚淺，大家只要表面好看或者聳人聽聞，希望看到快速的反饋，但並不關注表象背後人們本身是如何生活的。

何滿：現在不管在哪一個平台，都很難看到個體的生命被一雙雙手托起來的樣子。相反，有很多網暴讓網絡變得很可怕。

2008 年我在一個互聯網媒體工作，汶川地震發生後，儘管網站沒有採訪權，但我們還是快速發起了行動。我們找到一位在地震中逃生的映秀女孩，將她的故事進行書寫與傳播，同時籌集一些相機給她及她的同伴們，去拍攝當地的情景並發布在網站上，也在平台上為震區籌款。那時候，大家都很有凝聚力，而且無論在什麼樣的媒體平台，我們都寄希望能進入個體生活裏，讓人們看到個體生命的存在。

作為互聯網公司，雖然我們沒有任何採訪權，但是仍然保持「在場」。當時，既發動網友參與捐助，平台也介入，推動了很多後續行動。包括我們給孩子募集相機，讓孩子們去拍攝被地震破壞的家園，也是一種療癒與重建的方式，後來我們還邀請那位映秀女孩來到廣州，儘管父母已經不在了，人也有些害羞，但她沒有氣餒，讓生命繼續綻放。如今，一晃 15 年過去了，讓人感慨；而類似的行動在今天是不可能的了，媒體也缺乏類似的人文關懷。



梅若：我曾經的媒介經歷包括戲劇、紀錄片等，主要是非營利性的自製內容，既要製作內容，還要運營推廣出去。但這種方式有一個好處是，自己可以決定如何定位內容、放在哪裏。

做自媒體需要基於社交媒體平台，比如小宇宙 APP、抖音、快手等，將內容放在這些平台上。這些平台投入巨大成本累積了很大的流量，基於平台做自媒體內容不需要運營平台，只是使用它，但需要符合它的調性、價值屬性。

作為獨立的媒介使用者，如果我們也希望參與到大眾媒體、社交媒體當中，不管是搞藝術、紀錄片還是戲劇、展覽，主要靠內容取勝，一定要有好內容。獨立做內容，我們有靈活性，可以通過線上的 B 站、抖音、快手，以及線下的放映、電影節等渠道，去推廣和傳播，可選的平台和出口非常多，我們可以尋找到恰當的載體，跟大眾建立連結。

具體到現今的媒介狀況，你們有什麼樣的觀察呢？

何滿：現在媒介對事件和人物的呈現很多時候只是情緒，基本的真相已經沒有了。大部分人都很容易陷入到情緒當中，離真相太遠了，我現在會想盡辦法隔絕這樣的媒介信息。雖然網絡上的大事件和我們的生活是相連的，但在這個過程中我們已經很少看到有人會去採取行動，真正關懷這些事件背後的具體人物。這樣的境況會讓大家更沒有安全感，感覺不到社會的信任基礎。

孫海燕：我了解到，現在有一點很糟糕，像財經類的新聞操作，基本上經營和內容是完全融合在一起的，內容已經「軟文」化了，被商業所控制，很難有獨立的報道。好的報道，需要媒體之間相互競爭，吸引大量的人才進入，但現在看到的都是人才的流失。媒體的選題、捕捉信息和關鍵人、提問等等，都需要鍛煉，新聞是練出來的，現在卻沒有這樣的大環境，沒有鍛煉的空間，也沒有人來帶領和傳承，我感覺，這門手藝估計都快要消失了。

何滿：現在大家對於「媒介」的理解也不一樣了，以前可能覺得媒介只是傳播信息，現在萬物都媒介化了，不只是信息；我們現在通過 APP 買菜、購物，消費也已媒介化了。

我曾在朋友圈記錄過一位菜農老太太的故事——她每天都將左鄰右舍種的應季新鮮蔬果從廣州郊區從化運到城裏賣，十多年我幾乎每天都去買她的菜，非常有感情，也因此了解到一些農產品知識，比如說哪個品種的橙子比較好。但因為疫情我開始在 APP 上買菜，後來有一次去菜市場也找不到這位老人了，聽說她已經不在那裏賣菜了。

從中讓我看到生活形態的變遷。以前通過這位老太太，我能感受到人與土地、人與人的關係，也能看到一條食物鏈是怎麼來的，而我現在依賴 APP 這種媒介消費時，完全看不到人，只是圍繞某個軟件來運轉，我們就這樣成為了這種集體 APP 生活的一部分。

孫海燕：據我在北歐的觀察，其實他們工業化的過程裏，菜市場也會有一部分消失，變成倉庫式、集約化的大超市。但另一方面，農夫市集、社區二手市集，以及保護下來的傳統節日等還是得以延續下來，這樣的存在讓我感觸蠻深的。大家也知道，去大超市可能更便宜，去當地的市集或農副市場可能要貴一些，但是在市集或農

副市場大家能夠知道東西從哪裏來，更願意支持。這也保留了另外一個可能，並不是說什麼都不見了、沒了。

梅若：工作中我發現，機構所支持的家政工大姐更習慣拍視頻、發視頻，而不是寫文字，因為文字可能不是她們的習慣或擅長。有一位大姐，收到一個紅包或參加一個活動都要發個視頻，手機都沒拿穩就拍了發在朋友圈。她不太會去篩選內容和形式，只要看見了就拍，習慣成自然。

家政工大姐她們不會在意起拍的時候可能拍了別人的腳，或者鏡頭轉了一圈其實並沒有傳達出什麼，只是在過程裏特別快樂，覺得挺好玩的，拍完順手就發，不會想太多——誰會看到我的視頻、看的人會怎麼理解，也不會謹慎去考慮可能的風險，以及人家允不允許拍，也不需要當成作品一樣精緻地打磨內容。

換個角度我會覺得，這也是對她們表達的一種解放，因為表達門檻沒有那麼高了。在義務教育普及以前，我們國家整體的識字率並不高，擁有文字表達能力的人佔比很少，我們平時能讀到的內容大多都是經過篩選的，這一類表達往往也會更精緻，因為大眾沒有機會參與表達。從這個角度來說，生活在社交媒體時代的大眾，終於可以擺脫文字能力的束縛，通過拍短視頻表達他們的所見所感，粗糙並不妨礙表達。

每個人都能表達，這是很積極的社會變化。但從用戶、讀者的角度看，也出現了很多問題，如網絡暴力、輿論的極化和撕裂。對此大家怎麼看待呢？

梅若：這個時代來得太快了，大家還沒準備好，一下就獲得了一個新的技術。一把刀，可以切水果、切菜，也有可能用來傷害人。工具的合理用法需要慢慢積澱出來，比如說在內蒙，刀削羊肉是有規矩的，刀口一定是朝向自己。媒介發展太快了，大家還沒有時間發展出倫理的自覺，所有人就瞬間擁有了它，怎麼好使怎麼來，人性的很多惡就被激發出來了。

何滿：這裏也有一個背景，關於傳統紙質媒體的衰落。大概 2013 年之後，國外傳統媒體已經嘗試網絡版，網絡廣告收入也超越了自身

紙媒廣告的收入，而我們那時候還沒有開始，仍然有一個路徑依賴，導致後來傳統媒體越來越沒有辦法轉型。儘管我們看到 2020 年的疫情當中，最好的報道還是來自於《財新》、《三聯生活周刊》等傳統媒體，但總的說來，傳統紙媒的式微也是一個重要原因，畢竟做新聞仍然需要團隊合作，好的內容也需要時間、專業度。

孫海燕：當我們喪失了一種中間的信息篩選公共機制，每個人都要獨自面對複雜的外部信息環境的時候，每個人消耗的時間和心力其實都是成本，只是這個成本是隱形的——你以為你方便了，其實你也付出了很多隱形的成本。

我們廣泛地擁有了表達的機會，但也正在為此付出代價，應該如何應對這樣的局面？

何滿：其實，信息或者媒介背後更根本的是，我們怎麼去想像我們的生活，我們的生活文化、我們的生活美學。我們對生活有想像了，基於這樣的想像，我們去做事情，這時媒介和信息只是我們要考慮的其中一個層面。

從這個角度來考慮，短視頻不會變成一個額外的負擔，而是我們要追求的一個對象。我有專門關注一個分享房子裝修的視頻號，幾平米特別小的房子，做成了兩層，特別美。小紅書上也有一個我蠻喜歡的帳號，專門分享小院子、小花園的設計。

當然，有時我們也會陷進去，讓其佔據了我們的生活。前陣子去見一位生活在鄉村的朋友，我發現她嬌嬌一直在刷抖音，後來我們晚上走在路邊散步，也碰見有村民在刷抖音。我看到鄉村的生活很愜意，但很多人也在短視頻裏消耗他們的時間。我就會想，當沒啥事的時候，我們用什麼填充我們的時間呢。

梅若：關於刷短視頻，我最近有一些體會。我覺得，即使看短視頻也可以有適當的警覺。我自己不看抖音、B 站，但有一個視頻號。這類社交媒體平台會基於你的習慣做推薦，比如你看完一個意外死亡事件的視頻，它可能還會給你推薦其它幾個類似的，這時你覺知到被推薦了，一個選擇是快速把它劃過去，讓這個系統知道你根本不喜歡。

我們機構有一個短視頻小組，曾擬定一些基本原則，比如說建議大家用眼睛去發現生活中比較好的東西、美的東西，培養善心與慈悲心。我們會每段時間定一個主題，比如說母親節你希望收到的一個禮

物是什麼，或者你送出去的最好的禮物是什麼。我們現在更多會從這樣的維度考慮社群運營。

如果我們做一個家政工吐槽雇主或雇主吐槽家政工的社交帳號，肯定好多人願意看，流量很高，因為有情緒有衝突，但是我們不會這樣做。在我們看來，重要的是我們怎麼去認知這類事情，我們需要更多去看事情發生的原因，背後可能沒有什麼對錯，而是大家理解的差異造成了衝突，我們要做的是彌合，讓大家盡可能地相互理解，而不是僅僅呈現情緒和衝突。

孫海燕：如果大家真的想要真相，還是可以通過努力獲得一些了解，通過身邊一些很不錯的社群，去觀察大家談論的點是什麼，大的新聞終歸還是能夠看到的。也可以借助自身的思辨能力做一些分析，跟身邊真正可以溝通的人去交流等。我們做可持續商業方向的工作，會去到工廠、去到現場。新聞畢竟只是一個現象，我們還是可以通過一些方式理解它背後的邏輯、受到什麼因素影響，是政策，還是技術，等等。

我們可能需要更多的思考、討論、對話，還有書。我覺得書反而可以彌補很多框架性的思考，因為現在的信息特別碎片化，缺少邏輯化思考。我現在讀整本經濟類的書，比大學時的閱讀更加有感受，與作者的呼應度會更強一點。

另外，我們也不用太關注網上特別情緒化、無用的信息。像網暴事件，看到當然會很難過，但是我們又很難切入。能做的可能是，如果在我身邊發生了，我第一時間會去行動、去支持那個人，促進人與人真實的連結。我孩子也遭受過網暴，我的處理方式是，約見他的相關同學及家長，讓大家面對面地對話，進而看到事件背後是什麼，原來大家都受到了傷害。

網絡媒介確實有些問題，但我們可以做一些選擇，無論是閱讀、思考、寫作，或者跟別人說話，我們能決定的是，不要違背自己的內心，努力去傳遞一個善意，雖然我覺得挺難的。我們沒有辦法阻止戰爭，但還是可以做些什麼，促進人和人的溝通、交流和理解。

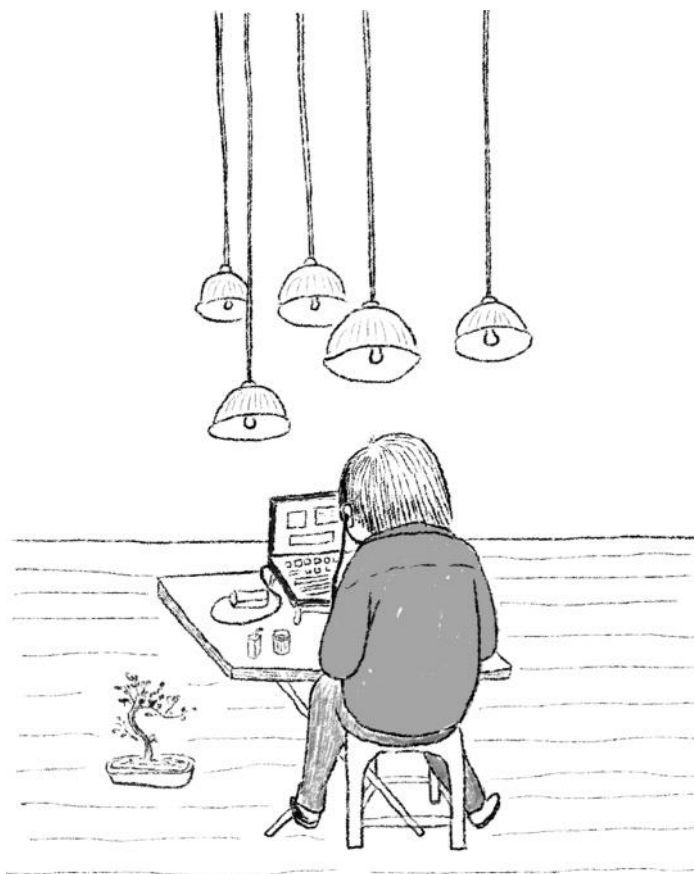


隨著智能手機和社交媒體的興起，傳播，作為一種社會現象，擁有了更大的影響力和生活塑造力，正在深度改變著人們的生活方式。各式各樣的傳播形態在方便人們生活的同時，其帶來的身心健康、社會關係、自然生態等方面的問題也開始被關注和反思。

受「慢食運動 (Slow Food) ¹」的啟發，人們開始關注媒體與可持續的關係，由此出現「慢媒體」這一理念。為了系統地介紹「慢媒體」理念的背景、脈絡及內涵，我們邀請顧問宋燕波參閱詹妮弗·勞赫 (Jennifer Rauch) 的《慢媒體：「慢」何以使人滿足、可持續和明智》 (*Slow Media: Why "Slow" Is Satisfying, Sustainable, and Smart*)，以及安東尼奧·洛佩茲 (Antonio López) 的《生態媒體素養：將生態融入媒體教育》 (*Ecomedia Literacy: Integrating Ecology into Media Education*)，以兩本著作為基礎進行梳理、總結和提煉，與讀者分享「慢媒體」這一理念，也共同覺察數字時代下傳播對我們當下生活的影響。

數字時代下慢媒體的雙重視角

文
—
宋燕波



輕和重——虛擬數字媒體的沉重代價

20 世紀 70 年代數字革命帶來新的通訊技術之後，人類進入了信息爆炸時代，這可能是有史以來人類社會及環境最重大的變化之一，看似無形的數字信息給人們帶來各種好處的同時也附帶著沉重代價。

許多人都親身感受到了信息洪流的衝擊，首先被感知到的是注意力分散。在數字媒體時代，人們經常同時使用多種設備，打開多個流媒體，各種信息推送和通知更是層出不窮，讓人難以專注工作，壓力由此產生，短期記憶也因此受損。其次是「屏幕上癮」普遍出現。為爭奪用戶的注意力和時間，產品設計師專注於創造容易上癮的體驗，通過複雜的技術來誘導用戶的依賴以及強迫性的頻繁查看行為。人們在不知不覺中花費大量時間瀏覽媒體頁面和視頻，導致眼睛疲勞、頭痛、頸背疼痛、腕管綜合症等健康問題。過度使用媒體讓人心煩意亂、疏離、健忘、疲憊，產生焦慮和抑鬱，甚至讓人處於一種被稱為「機器區」（machine zone）的恍惚狀態，在這種非人化的狀態中，日常的關注、社會需求和身體意識會逐漸消失。

過度使用媒體不但消耗時間和精力，排擠掉其他有價值的追求，還會降低同理心、自尊、創造力、學習及反思能力。據研究，目前人們的共情水平比 20 世紀 90 年代降低 40% 左右，部分原因是媒介溝通方式的增加降低了解讀人類情感非語言暗示的能力。儘管網上聯繫越來越多，人們卻感到越來越孤獨；很多人依賴社交媒體，但這種依賴並不讓人感覺快樂。

數字通訊方式已成為現代不滿情緒的重要來源，甚至是主要來源，正在威脅人類的可持續生活。技術和設備可以每周 7 天、每天 24 小時以最高速度工作，但人類的身體、思想和精神無法保持這樣的速度和強度。過去，夜幕降臨曾經迫使人們停止白天的活動，放慢腳步，體驗寧靜，如今電子媒體卻抹去了最後的時間界限。人們日夜都在使用媒體，不斷受到來自外界的聲音和圖像轟炸，讓自己的頭腦塞滿信息和瑣事。甚至有媒體專家認為，通過互聯網系統接收來自世界各地的高速數據會讓人精神分裂，如果沒有自然規律和物理規律的平衡，新媒體將使人類走向自我毀滅。

從人類文化的角度看，數字技術出現之前人們的感覺更加豐富，更有創造力；儘管日常生活進展緩慢，但整體文化是向前發展的。

1. 20 世紀 80 年代中後期，意大利美食專欄作家、社會活動家卡爾洛·佩特里尼 (Carlo Petrini) 及當地市民一起開創了「國際慢食運動」，號召人們反對按標準化、規格化生產的漢堡等單調的快餐食品，提倡有個性、營養均衡的傳統美食，目的是「通過保護美味佳餚來維護人類不可剝奪的享受快樂的權利，同時抵制快餐文化以及超級市場對生活的衝擊」。

在數字化時代，日常生活處處加速，但在宏觀文化層面上，一切都顯得靜止和停滯。可見，速度的加快並不一定會推動文化向前發展，我們也許只是在原地不停地快速轉動輪子。

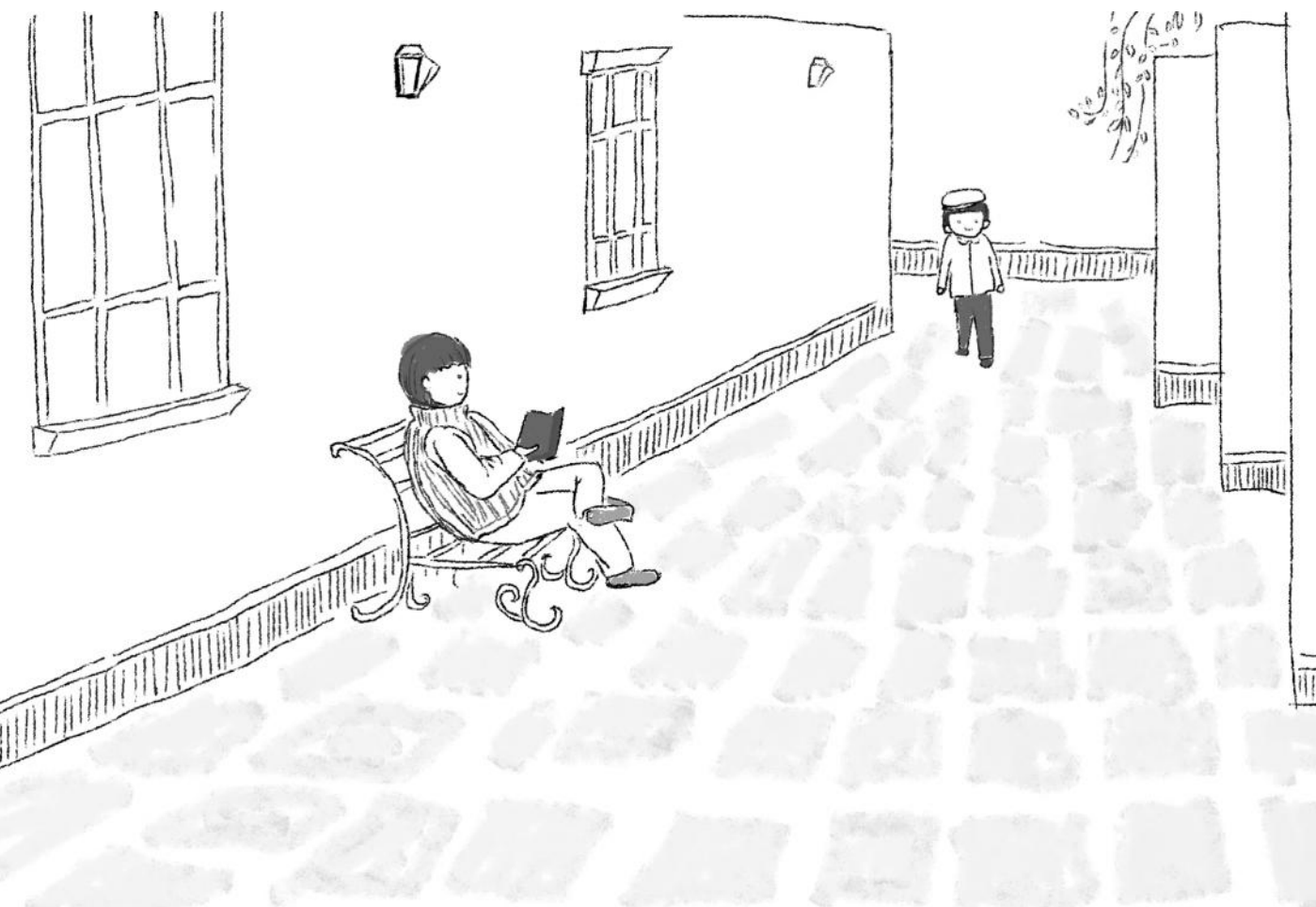
數字媒體對自然環境也造成了重大衝擊，但這一事實很容易被掩蓋甚至誤解。許多人認為「虛擬」數字媒體比舊的印刷和非數字媒體更環保。像「雲」這樣的隱喻性術語給人的印象是，數字媒體虛無縹緲，幾近形而上。但實際上，除了數字媒體內容的生產、使用和儲存所耗費的能源，其基礎設施及設備製造也耗費大量資源，快速淘汰的電子產品帶來的問題也日益嚴峻。當人們把文件上傳到雲端或者發帖子寫評論時，實際上是把它們放在真實的空間裏，虛擬媒體有著非常物質的後果。此外，主流媒體在數字技術的加持下，對無限增長和消費主義的傳播力度前所未有，從而也對自然造成更為深刻和持久的破壞。公眾需要意識到「互聯網不是沒有重量的，信息也不是無形的」。

快和慢——加速時代下的慢媒體

由於數字革命帶來不斷激增的信息、交流以及由此加碼的工作造成累積性的負面影響，人們開始思考社會文化和生態所受到的衝擊。同一時期，由於人類活動對地球影響的加劇，另一場革命——「可持續發展革命」也拉開序幕，促使人類重新思考人與自然以及人與人之間的關係。

人們逐漸認識到，雖然工業化和數字化帶來許多好處，但也造成了不可持續的單一文化環境以及技術官僚主義的世界觀。其中，速度作為判斷人類活動的標準受到了過分重視。可持續發展運動非常關注速度和時間問題，生態時代追求和諧，最終與計算機倡導的「高效時代」發生衝突，因為後者追求的是經濟增長，並且切斷了人類與環境的聯繫。數字革命和可持續性革命之間的矛盾需要調和。

在此背景下，以始於 20 世紀 80 年代中期的慢食運動為標誌，世界範圍內發起了一場「慢節奏運動」（Slow Movement）來回應生活的不斷加速，同時反思現代技術和經濟發展與可持續性的關係，目標是讓社會慢下來，以適應環境進程和神聖的生命節奏，並應對人類及環境面臨的挑戰。



受此啟發，人們開始關注媒體與可持續的關係，意識到現代數字媒體同樣會造成不可持續的單一文化，其影響力更加深廣且難以察覺。媒體作為人類感知和理解環境的手段和途徑之一，如今已幾乎變成一種無處不在的新環境，對地球生態及人類生活的影響程度前所未有。為平衡主流媒體的弊端，21世紀初期開始出現一些另類媒體以及對待數字媒體的另類方式，慢媒體便是其中之一。它既是對「慢節奏運動」的積極回應，也成為可持續發展運動的一部分，對公眾和媒體行業帶來廣泛影響。倡導者通過撰寫文章和專著、發布宣言、發起公眾討論等途徑引起人們的關注和參與。

慢媒體既是哲學也是行為實踐。首先，它是對有價值的傳統媒介形式（如印刷品）的欣賞或重新評價，並質疑人們對更多信息和

更快交流的渴求。其次，它支持慢節奏的媒體製作和消費，以增加內容及互動的深度；支持暫時或永久性減少使用數字網絡和設備的時間，以限制其對個人、職業和家庭生活的影響。慢媒體並非提倡隨時隨地把一切放慢，也不是膚淺地建議快慢結合，而是倡導從可持續性的視角來看待當代的速度問題。通過識別和實踐慢媒體，人們可以更好地理解和使用快媒體，從而保持大腦和生活平衡。同樣，慢媒體並非反對數字技術，而是認清數字媒介形式的利弊並審慎地使用。慢媒體不僅是一種個人生活方式的選擇，也是一種生態、道德和政治承諾。

可持續性是慢媒體關注的核心。圍繞該核心，慢媒體重點關注以下問題：第一，數字媒體對人類及其生態支持系統的影響是什麼？通過突出數字媒體技術造成的大量生產、一次性使用、快速淘汰以及「效率為王」等問題，慢媒體著重強調當前媒體製作和使用的不可持續性。第二，以人類生活質量及環境可持續性為導向的文化應該是什麼樣的？慢媒體致力於推動關於人類新文明階段的討論，在這個新的階段，媒體可以用來放慢生活節奏，使時間服務於人類而不是相反，重新定義人類進步，追求與自然的更大和諧。第三，如何改變媒體文化以促進可持續的社會變革？挑戰是什麼？

從 2002 年美國媒體藝術與文化聯盟主席、獨立電影製作人海倫·德·米歇爾（Helen de Michiel）最早提出「慢媒體」一詞至今，慢媒體的發展經歷了萌芽、成型和擴展階段。2010 年，薩比里亞·戴維（Sabria David）等三位德國學者發佈《慢媒體宣言》（The Slow Media Manifesto）在全球博客圈掀起了一波熱潮，並引起主流媒體的進一步關注。慢媒體成為了一個口號，並且逐漸發展成為一種亞文化，在北美媒體和公眾中獲得廣泛關注，在數個歐洲國家得到發展，並在澳大利亞落地生根，但目前尚未形成一場持續的慢媒體運動。

慢媒體最大的價值在於對深層社會問題的揭露和反思。其倡導者認為，當前的商業與媒體結構導致了不可持續的單一文化，廣告商把媒體當成超級消費主義的鼓吹者，商業掌握著決定事物發展速度的巨大力量，而媒體行業在加快媒體消費速度方面有著巨大的經濟利益。人們瀏覽的速度越快，點擊的鏈接和瀏覽的頁面越多，被收集到的用戶信息以及據此提供廣告的機會就越多。這些公司最不希望鼓勵人們悠閒地閱讀或緩慢、集中地思考，讓人們分心才符合他們的經濟利益。注意力被視為數字經濟真正的「貨幣」，數字平台、內容提供商和廣告商通常用「在網站或頁面上花費的時間」等指標來衡量成功，有強烈動機去吸引眼球，誘使人們更多地使用媒體。

慢媒體還揭示了現代社會的悖論：生活在被視為節省時間的技術環境中的人們經常感到時間不夠用。現代人越來越難以把控日常活動的速度、節奏、順序和持續時間。要想過上真正屬於自己的生活，就需要掌握分配時間的力量。但許多人對自己的時間幾乎沒有控制權，另一些人則相反。慢媒體提供了一個機會，讓人們思考和討論有關時間的問題。

多和少——慢媒體實踐的原則和方法

在數字媒體時代實踐慢媒體理念，其核心原則是「正念」（Mindfulness）。正念是指通過持續和特定的方式集中注意力所培養出來的意識，這種意識有其目的、屬於當下，而且不帶評判。正念教我們放慢腳步，注意使用媒體的習慣，還會減慢我們對時間的感知，擴展主觀體驗，增加所感知和記憶的信息密度。想要創造更可持續的生活，就要有意識地使用媒體，而不是讓媒體利用我們。在「有意識地使用」的原則下，關於慢媒體實踐有以下建議：

▲ 多使用非數字媒體

多閱讀紙質書籍、雜誌和報紙，觀看膠片電影，欣賞黑膠唱片等，尤其要選擇高質量且能用較長時間閱讀或收聽的內容；使用紙質地圖來導航；使用傳統工具傳遞信息，比如寫親筆信、用打字機打字、寄明信片、用膠片相機拍攝等。神經科學表明，深度閱讀等能力如果長期不用就會退化甚至喪失，這些能力比通過數字媒體所獲得的技能可能更有價值。

▲ 適度使用媒體

使用任何形式的媒體，無論是快的還是慢的，以適度的方式就可以被認為是慢的。想要重新控制自己的心理和日常行為節奏，同時享受媒體的好處，適度是一條更可行的道路。在使用數字媒體時，以下技巧有助於做到適度：

關閉設備和網絡上的非必要提醒和推送通知，只發送必要的郵件，減少檢查郵件的頻率。在工作計劃或日程安排中設置暫停使用媒體的時段，在使用快速媒體時養成休息的習慣，離開屏幕，補充

水分，活動身體，呼吸新鮮空氣。

避免一心多用。使用媒體之前先明確目標，隨時留意不要偏離，盡量避免同時處理多項任務。

使用媒體時有意識地呼吸，可以集中注意力並減輕壓力。

冥想可以加強和深化上述做法，做到放慢速度，更好地呼吸，更多地完成單一任務，並得到放鬆。哪怕是堅持每天一兩次簡短的反思或沉思也會有效果。

▲ 暫停使用數字媒體，創造「斷網時空」

安排一段日子或一天中的某一時段關掉設備，暫停使用數字媒體，享受與自我及世界的真實相處。在家中創造一個「無數字空間」，避免數字設備出現在餐桌、浴室和臥室等。擺脫媒體的束縛可使人更自由地安排自己的事務，一旦習慣了與外界脫節，人們會產生更多自我意識，更加平靜、快樂、專注、充滿活力，更善於反思和沉思，同時也更有洞察力和創造力。

在現實生活中多花點時間與人面對面交談，參加現場活動，參觀文化遺址，走進大自然。生活和工作的意義不僅僅是數字交流，要知道什麼時候該停下來，這樣有助於調整自己的節奏，避免草率的錯誤、身體疲憊和情緒倦怠，變得更有效率和創造力。

▲ 做一名綠色媒體消費者

對於數碼產品垃圾問題，公眾討論往往聚焦於有效回收，實際上這作用不大。隨著越來越多的電子設備被廢棄，僅靠回收已無法解決問題。立竿見影的做法是消費者減少購買量，製造商把數碼產品設計得更耐用、更容易升級、更容易重複使用。

更多地了解數字媒體生產和消費對自然系統和人類社會的影響，認識到地球資源是有限的，媒體的生產和使用應該有所克制。避免購買不必要的媒體設備、產品及服務，需要時從環境友好的公司購買，盡可能重複使用，並負責任地處理數碼設備。了解媒體製作的方式和過程，支持以道德的方式製作的雜誌、新聞、電影、網站和其他媒體產品。

▲ 提高生態媒體素養

媒體素養指受眾面對媒體信息時的選擇能力、理解能力、質疑能力、評估能力、創造和生產能力以及思辨的反應能力，具有較高媒體素養的人能夠正確地、建設性地利用媒體資源完善自我並參與社會進步。面對數字媒體的深遠影響，提高人們的媒體素養是理解和實踐慢媒體的有效手段。

21世紀初以來，西方英語國家的部分學者和媒體從業者意識到傳統媒體素養忽略了媒體技術和設備及傳播內容對環境的影響，認為需要引入生態視角。2010年前後，生態媒體素養（Ecomedia Literacy）作為媒體素養的新興領域問世，使命是提供關於媒體與環境之間關係的教育，從理論到方法為推動關於媒體生態影響的討論和行動提供指導。

生態媒體素養致力於使媒體成為解決環境危機的推動力，其途徑包括審視媒體和通訊技術對地球環境的影響，研究媒體傳播的內容如何影響人們對環境的感知、認識和行動，倡導慢媒體等有利於可持續發展的另類媒體實踐，設計健康的媒體生態系統，鼓勵戶外教育並減少屏幕時間，等等。生態媒體素養還倡導人們關注日常媒體行為對可持續生活的影響，培養積極的綠色公民意識，促進可持續的行為和文化。

▲ 呼籲全社會共同努力

使用媒體不僅僅是個人選擇的問題。媒體本質上是社會和文化的，如果不倡導其他人和機構的改變，也很難改變個人的媒體習慣。而且，個人選擇慢媒體的權利需要在集體層面得到保護和支持。一個由政府、學校、企業和其他機構組成的聯盟有助於將慢媒體原則融入生活：學校讓學生意識到數字媒體對人類和地球的影響；企業更多地考慮其媒體使用和製作對環境的影響，並且鼓勵員工適度使用媒體；政府推廣可持續使用媒體的好處，等等。個人行動是必要的，但不足以從根本上解決系統性問題。達到一個新的文明水平需要全面的社會和文化變革——尤其是能讓人們更好地控制自己的時間和節奏的變革。

■ 宋燕波 長期從事媒體及生物多樣性和文化多樣性保護工作。

刻下團結與友誼——用木刻版畫創作承載社群精神

文一黃奕

「木刻波流」是一個流動的木刻版畫工作小組，也是一種流動的木刻版畫工作組織方式。小組成員結合不同地區、不同社群的具體議題以及在地物料、人力情況，與各地社群聯合開展木刻版畫工作坊。在這種社群性的木刻版畫實踐探索中，木刻版畫不再只是一種藝術創作形式，而是在社群成員的共同創作中建立連接、凝聚共識，並為特定的議題發聲。在此期「見·遠」欄目中，編輯團隊邀請「木刻波流」發起人之一的黃奕來分享他們以木刻版畫作為媒介，與社群伙伴合作互動的故事。

自 2019 年起，我開始在國內發起一個名為「木刻波流」的木刻版畫活動，後來因為逐漸有了一些相對緊密和固定參與的朋友，有時候我們也會把「木刻波流」稱為一個藝術行動「小組」。發起「木刻波流」的機緣，來自 2019 年年初我和朋友們去日本一起走訪行動社群的經歷，有機會參加活躍於東京的木刻版畫社群 A3BC（全稱 Anti-War, Anti-Nuclear and Arts of Block-print Collective，意為「反戰反核版畫藝術集合」）的木刻版畫工作坊。在工作坊上，A3BC 成員分享了他們的工作方法和理念，讓我有機會切身地感受到他們面向業餘參與者組織木刻版畫創作的的方法、流程和氛圍。

A3BC 面向業餘參與者組織木刻版畫創作的的方法和流程，跟美術院校版畫專業訓練所強調的專業技術有著諸多的不同，後來我發現，A3BC 所使用的方法，其實是在相互聯繫和互相影響的東亞 / 東南亞木刻版畫社群之間廣泛流傳的。例如，在印畫的過程中，A3BC 會教大家脫掉鞋子用腳踩版，通過自己身體的重量來壓印木刻版，以此擺脫專業版畫工作室裏笨重的版畫印版機的掣肘；除此以外，A3BC 還會教大家把作品印在布上而非精緻的版畫藝術紙上。通過這些方法，一來有助於大家共同創作大幅的集體版畫作品，不再受到印版機和紙張的尺寸限制；二來也增進身體的感受力，通過身體投入共同踩版的過程，創造團結的感覺，回應 A3BC 作為一個「集合」（collective）的實踐倫理；最後也表明了一種態度，即，A3BC 並不追求讓大家的作品進入美術館的收藏領域，而是希望能夠讓這些作品進入到一些社會行動的場域裏面——把作品印在布上，更便於將作品帶到不同的現場展示和長期布置。

「木刻波流」在國內開展活動的時候，也大致延續了這樣一種創作方法和創作態度。因此，我們與不同類型的生活 / 議題社群和藝術機構互動，通過與不同的朋友一起舉辦「木刻波流」版畫工作坊，期望能夠用木刻版畫創造更多的聯結與發聲的時刻。

我們曾經和參與合作社的蒙古族牧民一起創作木刻版畫。當時我在內蒙草原住了幾周時間，儘管草原有不少動人的景致，但也不難發現，這幾十年來草原也在經歷深刻的變遷。當我開始籌備版畫工作坊時，有個問題讓我有些擔憂——對於很多沒有試過畫畫的牧民朋友而言，怎樣才能支持大家在工作坊有限的時間內創作出有意義的作品呢？一開始，我設想可以在版子上提前設定一個輪廓，如蒙古包或者馬這種蒙古族元素的輪廓，來提示大家創作。但很快我就推翻了這個想法，不想以一個漢族人對蒙古族的有限想像（刻板印象）去框限牧民自己的表達。經過與在地朋友的討論，結合草原的實地見聞，「私有化——網圍欄——合作社」這條線索慢慢在我腦海中成型——何不以「合作」為主題，來啟發大家去創作呢？



《自由》，作者：照那斯圖（達旗畜牧專業合作社）

在這場版畫工作坊上，除了像往常一樣由參與者各自創作自己的小型版畫作品以外，也學習了A3BC把版畫作品拓印在同一張布面上的做法。大家用腳踩拓印在布上的過程中，我們在旁邊放著音樂，告訴大家需要踩「一首音樂的時間」，讓大家耐心地在木板上「跳舞」。在「合作」這個主題的啟發下，大家的創作欲非常旺盛。在其中一幅版畫中，創作者甚至直接刻畫了一匹飛躍網圍欄的馬——我覺得這個場景是對於在草原探索合作社實踐的意義的最佳見證了。當這些作品被拓印在同一張布面上之後，立即產生了不

一樣的效果。這時候，只要看一眼就能發現在牧民的創作中那些反覆出現的形象和主題，如，各種各樣的太陽！這些形象和主題在過去的版畫工作坊中從來沒有這麼高頻率地出現。按照朋友的說法，這些畫一看「就覺得和我們對生活的參照是很不同的」，而這些「不同」，恰恰成了提醒我反思自己、理解此處的一些有效線索。

在版畫工作坊完成之後，一位蒙古族朋友很興奮地跟我說，她參加了兩三年的合作社培訓，已經很久沒見過大家這麼開心、這麼親密地在一起去做一件事情，一起去進行這種情感上的交流。也正是做版畫工作坊之後，我對於所謂的「知識生產」和「培訓」開始有了新的想法，逐漸體會到，很多事情其實並不都需要以「知識生產」為目的——友誼、愛、合作、連結、創造性、情感的流動、內在動力的激發、對共同體「在一起」的感知，這些同樣是大家一起做一件事情的時候值得去實現和覺知到的重要東西。

過去幾年，我們曾與上海的一個社群共同發起木刻版畫工作坊，請參與者用木刻版畫來表達女性成長過程中的經歷和感受；在廣州，我們跟共生舞舞團的社群裏具有不同肢體能力的朋友們一起開展創作；也曾和在深圳運作青年活動空間的朋友合作，組織關於巴勒斯坦問題的紀錄片放映及支持巴勒斯坦的木刻版畫創作等。在這些活動中，除了創作木刻版畫作品，也會就社群共同關心的議題進行討論和交流，從而建立彼此理解他人的能力，鍛煉公共表達能力，並促進互相信任的關係。我們間或會接到美術館或藝術機構的委托，舉辦一些面向公眾的木刻版畫公共教育活動。這類活動一般沒有特定的議題，對報名的公眾也不會過多地篩選，給了我們接觸更多不同人群的機會。

此外，「木刻波流」小組內部會不定期開展創作聚會。這種創作聚會隨時可以發起，有或沒有特定的創作主題都行，重要的是朋友們之間可以通過這樣的聚會見面，增進相互之間的支持，也會交流近期創作的個人作品，有時還會伴隨著共同煮食和內部分享的環節。這樣的內部聚會，也是借創作木刻版畫之名，成為彼此交換意見、信息和想法，孵化更多社會實踐的契機，使得木刻版畫更進一步成為聯結大家的關係和不同社會實踐之間的紐帶。

我們的木刻版畫除了作為單獨的「畫作」而被創作，也會被印於書籍封面、T 恤、布袋等物件上，以及用於製作日曆、書籤等流通物，我們嘗試在日常生活的場景中拓展木刻版畫的流動性和創造性，而這些流通物的交換過程，也成為關係增長和共同創作的機會。

總而言之，我們希望將木刻版畫的創作過程置於一個集體、互助、互動的關係中生成（或者幫助生成這種關係），將作品看作在一個互相啟發、互為主體的過程中實現的生產成果，而不是將藝術創作看作個人創造力的輸出。正如一位朋友曾經談到的，「事實上，完成一個作品本來就需要來自朋友和伙伴的大量知識和情感的互助，但在創造力生產的敘事圖景中，似乎看不到這種互助鏡頭，或者完全不被重視。取而代之的是，我們看到的往往只是創造力的競爭，及對創造性勞動的壓榨，背後反映了當下宰制性的社會制度的運作方式。而想像另一種創造力生產模式，也正是打破這種宰制的契機。」——特別是，木刻版畫簡單、易上手的創作過程所成就的「民主性」，以及「以（刻）刀代筆」、直接刻入木板的力量感所成就的「批判性」，恰恰成為了能夠承載這一過程的獨一無二的藝術媒介。在這種社群合作互動的過程中，新的生活在醞釀。

在速食新聞時代，每天有成千上萬的「動態消息」在社交媒體爆出，真容得下一本慢媒雜誌（Slow Magazine）？

這個問題，由來已久。自從 20 世紀 90 年代電子書出現，就有人說紙本書已死。到了今天，在社交媒體鋪天蓋地，電子信息隨手可得之時，又有人說數位內容將取代紙本雜誌。但這些年，獨立紙本雜誌的數目不跌反升。

英國的《再生與生態學人》雜誌（*Resurgence & Ecologist*，以下簡稱《再生》），創刊於 1966 年¹，被譽為綠色運動的先驅，也被英國《衛報》（*The Guardian*）稱許為「環境運動之生態與靈性的旗艦」。創刊五十多年來，至今仍兩月發行一期，每期均耗時三個月製作，如此運作半個世紀之久。為何要堅持如此慢地去做一本紙質雜誌呢？

「小即是美，慢也是美，美是最重要的。」薩提斯·庫瑪（Satish Kumar）如此回應。在訪談中，他把這話重複說了數遍，彷彿「美」就是答案。

許久之前，我曾聽說一位印度 26 歲年輕人的傳奇——

在 20 世紀 60 年代，這位年輕人不帶錢囊，與友徒步，由印度出發走到當時四大核武國家首府：莫斯科、倫敦、巴黎、華盛頓，傳達反核武信息。我聽罷嘖嘖稱奇，原本一兩個星期坐飛機便能完成的行動，他偏偏選擇用上兩年時間慢慢行走。後來細看報道，才明白此趨和平朝聖之旅，展現的不是個人的勇毅，而是對他者的信心：相信人性本善，只要以仁慈相待，陌生的他族亦會和善待人。他刻意跨越種族地域，接受不同人無私的幫助，以此證誠人性之光，以單薄的身體證明和平的可能。

這位年輕人如今已八十過半，名為薩提斯·庫瑪，是知名的社會運動家、作家、演說家。9 歲時出家為僧侶，18 歲那年拜讀甘地的著作深感震撼決定還俗，追隨甘地的腳步踏上非暴力抗爭之路。1973 年，剛滿 30 歲時加入英國《再生》雜誌，供職至今五十年，成為該雜誌服務最長的編輯。與此同時，他仍五十年不變地走在非暴力抗爭之旅上，用的方法是「慢」——走得慢，行得久。

從未想過有機會能與薩提斯相遇交流，沒想到有緣於 2022 年 9 月初在線採訪他，尋問他為何慢、如何慢，又為何在急促變幻的時代慢媒仍有生存的空間？他眼神炯炯，聲音洪亮，說了數遍——「小即是美，慢即是美，美是最重要的」。

「慢即是美」 · 運作半世紀的慢媒《再生》 | 訪薩提斯·庫瑪

在香港，我從事紙本雜誌編輯十年，做的也是慢媒，兩至三個月出版一期，以慢來挖深度，讓人看見社會問題的真相。十年來，可以看見成果，但風高浪急，人也精力耗盡。維持一本雜誌何其艱難，緣何薩提斯仍能如此堅持經營雜誌近五十年？

薩提斯喜歡慢慢說故事，且從他當年受聘的經歷說起，故事的開頭往往最重要。

1973年，薩提斯與舒馬赫（E. F. Schumacher）在英國相遇。舒馬赫是著名的經濟學者，提出「小而美」的理念，在經濟起飛的年代，他反其道而行，主張發展要設上限，科技只需適切，經濟要以人為本而非無限擴張。與此同時，薩提斯在講求操控競爭的時代，追隨甘地的「非暴力」運動，提倡與己、與人、與自然和平共處。兩人的思想雖一東一西，卻互應也互補。

當「小而美」遇上「非暴力」，舒馬赫覺得機不可失，毅然邀請薩提斯擔任《再生》雜誌編輯。薩提斯第一時間回絕了，「我想回印度，繼續推動甘地的運動。」舒馬赫回應說：「在印度有許多甘地運動的推動者，但在英倫我們沒有，請你加入《再生》，把甘地的信念引入西方。」

如此具遠見的話，讓薩提斯不再推卻，他提出的唯一條件是請舒馬赫每期為雜誌寫稿，繼續把「小而美」的思想發展下去。直到1977年離世，舒馬赫都信守承諾；而薩提斯亦堅守崗位近五十年，2016年，80歲的他才正式退下來，但仍以榮譽編輯形式參與每期撰文，一直致力於將人與自然和平共處的信息廣傳。

是一份承諾與情誼、是一生的信念與實踐，造就了《再生》的傳奇；然而，這傳奇一如他的和平朝聖之旅，同樣需要許多人的熱心與投入才能成事。

「五十多年來，《再生》規模是變了，人手由以前數位編輯到現在15人的隊工，雜誌由20多頁的單色印刷，到如今84頁全彩，除了紙本雜誌以外還有每年一百萬流量的網媒、每月3次的會員活動，讀者會員也由以往幾百人增加至現在六千人。」薩提斯說，《再生》很幸運，得到一班忠實的讀者支持，今天的《再生》不單是一本雜誌，還是一個社群，或者用一場運動來形容更貼切。

「規模雖然變了，但由1966年創辦至今，我們的精神並沒有改變。」

1. *Resurgence* 創刊於1966年，2012年與另一本雜誌 *The Ecologist* 合併後，以 *Resurgence & Ecologist* 之名繼續出版雜誌。

在變幻的世代，初心如何保持不變，變與不變怎樣拿捏？

對於一本雜誌而言，不變的是定位。

做雜誌之初，我曾被一前輩提點：「假如你的雜誌是一個人，他的世界觀與願景如何，經歷過什麼，他的談吐舉止怎樣，有怎樣的品味與氣質？」我幡然醒悟，做雜誌跟做人一樣，知道自己是誰，才會知道怎樣演繹自己；在變幻的時代不至於隨波逐流，而能找到自己的落腳點。這個落腳點，是精神所在，肉體所現，身份角色的拿捏——當然，知道自己是誰，從來是個大哉問。

薩提斯對《再生》瞭如指掌，劈頭就說起三大特色。「我們跟一般的坊間雜誌有三方面的不同：一是他們快，我們慢；二是他們太快而我們夠慢；太快，信息就容易流於表面，是半熟的；夠慢，才有時



間消化。《再生》孕育於反戰文化興起的六十年代，當時其他雜誌多以批判核武為主，《再生》也倡議和平，卻另辟蹊徑而行；三是坊間的雜誌多負面批評，指出問題卻不給予解決方案；而我們是解決問題導向的，搜羅世界各地正面的實踐例子。」光是批評會讓讀者閱後感到失望沮喪，因為呈現的世界被資本主義所控、千瘡而百孔；解決問題導向卻讓人感到希望和可能，因為知道吾道不孤，世上仍有人努力去實踐爭取公義與和平的生活。

「所謂爭取和平，不止於反戰，最重要的是先與自己的內心、思想、生命和平共處，你才能與他者和平相處。」這種由自己開始的和平最根本，但最根本的卻往往被人忽略，薩提斯說到《再生》的核心精神了。

記得薩提斯曾在一個訪談中說到，「Resurgence 的意思是『再生』，把原有的再生；《再生》作為一本雜誌，我們想提醒大家那永恆智慧（Perennial Wisdom）的所在。」換句話說，《再生》談的不是「新聞」，而是在變幻的時代重提「舊聞」——此話何解？

原來，在薩提斯及他的團隊眼中，這些舊聞就是大自然的愛、藝術之美、多元的想像力、創意與靈性——這些價值都古老如山，就在我們身邊，藏於大自然，卻被我們遺忘。《再生》要做的是從現代的故事中發掘這些古老的寶藏。

由起源說到與其他雜誌之別，再由分別說到核心，若用一句話來總結《再生》的定位，那會是什麼？「我會說，《再生》是社會運動者的靈感之泉。」對於此提問，薩提斯說得乾脆利落，一錘定音。

《再生》的讀者多是環境運動的社會行動者，致力於打破資本主義、消費主義、物質主義的牢籠，實踐另類生活。要堅持如此，薩提斯知道讀者最需要的不是什麼最新信息，而是從古老的智慧中尋找靈感，當中的關鍵，仍是慢。

「因為小即是美，慢即是美。」他一再強調。

慢，為何是關鍵？薩提斯說起一幅「小而美，慢而美」的畫面。他想像每次讀者收到最新一期的雜誌時，他們都會悠閒地坐在花園的沙發上，呷著咖啡，翻著雜誌，慢慢閱讀。看到賞心悅目，感到有所啟發時，都會停下來，再翻看，沉澱思考。珍惜一年只有六期的刊物並放在書架上，而不是在地鐵或廁所，匆匆看後便丟掉。

「快的雜誌是信息性的（informative），慢的才是轉化性的（transformative）。」他們做的，不是一本信息雜誌，而是一本能讓人轉化的刊物。這誠然是一場社會運動，但一本雜誌如何能改變人心？

「許多雜誌都強調知性和學術信息，知性重要，但容易用腦不用心。我們想做的是感動讀者的心，也給他們啟發，平衡知性、情感及心靈，更整全地去接觸讀者。」

薩提斯向我們解釋左右腦的功能：左腦理性，管語言邏輯與分析；右腦感性，管圖像直覺與美感。現代社會教育與文化都強調左腦的線性邏輯，這條線可引向進步，卻也會造成桎梏或執迷；《再生》嘗試多從右腦切入，借由被現代人所遺忘的情感美感，觸及讀者的心靈，再聯繫左腦的分析。

「即使是環境主義者，只有理性而忽略心靈層面，他們的行動也只會帶來傷害。假若我們心靈被啟發，自然會明白什麼是平衡、和諧、節儉、極簡主義——這些都是靈性的特質。」薩提斯曾說，希特勒、薩達姆都是社會行動者，他們跟我們想成為的社會行動者的主要分別也在於此：心靈有否甦醒。

如此強調心靈，翻開《再生》細看，比較同是由文章與圖像組成的雜誌，我們會發現其專題文字傾向詩意與想像，有時以創意寫作形式，跳出一般專業新聞、學術或技術文章的格式去說故事。圖像就更是一心去繪製，藝術的內容更是每期必不可少的專欄。讀著，讀著，仿如逛了一趟藝術館。

這就可以解釋為何《再生》運營至今，雖然發展了網媒與活動，但仍堅持做紙本的慢媒。這種慢，不單想讀者慢讀，也在整個製作流程中，讓寫的、編的、畫的、製作的，都有時間去細作。「我們兩個月一期，但製作周期是三個月。我們很幸運有很好的作者，他們在出版前三個月交稿，我們用一個月編輯、一個月設計、一個月印刷，等派發到讀者手上時，剛好是三個月後。」薩提斯自豪地說，他的團隊成員十分穩定，許多做了十多年，仿如一家人。

他們強調右腦切入，這種切入也用在編輯過程中。「編輯時，我們都強調右腦的直覺、想像和創意，先讓自己慢慢閱讀，問自己如何被啟發，才去定大題。」薩提斯很喜歡使用現代科學說的「展現」（emergence）一詞去形容他的社會行動。他說，他的行動很少會事先仔細計劃，也不會嘗試操控，而是相信隨著時機與人的聚集，事情



會慢慢發展起來。他從來都只是過程的參與者而不是結果的操控者，編輯過程也如此。

「我相信過程若正確，美好的事情會自然展現。」

這已超越了左腦的分析、右腦的直覺，而是靈性上的謙卑，將自己看作大圖景其中的一員，按自己的角色而行，見證事情的成就。

「遇上意見不同又如何？就大家慢慢談，我們用的是共識制，跟其他機構的文化很不同。」他說，找出路的過程像爬山，一起邊行邊找，上到某一個高點，才會慢慢看到全貌。

馬歇爾·麥克盧漢（Marshall McLuhan）² 曾說「媒介即信息」，意思是在內容之外，媒體的傳播形式，已經傳播出重要的信息，影響

2. 20 世紀原創媒介理論家，思想家、批評家、傳播學家，著述包括媒介文化研究的重要著作《理解媒介：論人的延伸》（*Understanding Media: The Extensions of Man*）。

著接收者的思維和行為習慣。《再生》的慢，不單是傳播形式，更是生命轉化的本質。若用一幅圖畫來形容，就像是一粒沉睡的種子落在泥土裏，慢慢吸收泉水的養分，發芽而破土再生。《再生》做的是再生工程。

我慢慢明白，薩提斯及他們團隊的雜誌，緣何可以五十年不變地前行，正因為他們的慢從而可以跟著生命節奏去走。同時，我也明白為何自己做了十年慢媒，卻捱到身心俱疲，雖然過程中也體會到薩提斯所說的「展現」，經歷慢而美，卻看不到小而美，越做越艱深，以致超出團隊的負荷。

「前路有很多困難，我們歡迎困難，問題本是生活的一部分。」薩提斯在結束前輕鬆地說。

但現在年輕人都習慣看網媒，未來怎麼辦？「年輕人重要，中年人不重要嗎？我都是老年人了，仍在運動的路上。」薩提斯仍相信邊行邊走，看著事情逐步「展現」，最重要的是慢而美，小而美。

■ 山地 前青少年雜誌總編，從事專題報道及編輯工作十多年，近年與友人創辦另類教育平台，在香港推動非暴力溝通及相關的情緒支援工作，在急促變幻的世代，學習重新做人。

油米的編織古歌

天上的雲在搭一座橋，
仙女織著綢緞，
織布機是用什麼做的？
天上的北斗七星就是織布機。

「俄幾（織布的線）」是什麼做的？
是「川子（六顆星星的星座）」做的。
拴在腰上的夾板是什麼做的？
是「索塔（星座）」做的。

經線是什麼做的？
是天上的白雲做的。
緯線是什麼做的？
是風做的。
織板是什麼做的？
太陽用來做織板。

斜紋是誰來織的？
是媽媽織的斜紋。
金色的花紋是誰來織的？
是女兒織的。

有白雲的地方，看見仙鶴飛過去，就把仙鶴織出來了，
早上的時候，看見老虎跳舞，就把老虎身上的花紋織出來了。

格若澤理與村裏的老人合唱，楊玉婷翻譯，王雪瑤協助整理，油米村「螢火蟲暖心志願者隊」共同收集完成。





自然在呼吸 繪畫作者：陳韋帆

油米村是一個位於雲南金沙江河谷的摩梭人村寨，村中的生活保持著「五穀豐登，六畜興旺」的多樣化狀態，也是適應河谷生態環境可持續發展的生計形式。日常生活裏，婦女使用腰織機紡織生產棉線和羊毛線，與左鄰右舍一起邊聊天邊製作五顏六色的背包和衣裙。

這首編織古歌是雲南麗江地區油米村傳唱的歌曲，一般會採取對唱形式，可以在共同編織的婦女之間對唱，也可以是在場的男性與女性對唱。據當地神職人員「東巴」介紹，古歌是取自東巴經書中的一些片段，由人們根據實際生活改編而成，改編後不限於儀式，也可以在日常生活中隨時唱頌。

第三部分

行動者

2022年春節前夕，我在北京的一家獨立書店尋找關於地方刊物的書籍，書店老板推薦給我《1000小食》——一個福州女孩圍繞家鄉本土飲食文化展開敘事的電子刊物。這個福州女孩名叫肖楊，朋友們都叫她「小樣」。訂閱了《1000小食》電子報後不久我便去了福州，看到了小樣策劃的展覽「兩代人的廚房」，雖是第一次到訪這座城市，卻彷彿走進了尋常人家的廚房，「聆聽」到幾代人對於食物的記憶。在福州期間，我和小樣一起遊走在鼓樓老城區的街頭，感受本地人安利的小館子和小地方。小樣回北京後，繼續圍繞中國傳統飲食文化展開書寫，同時嘗試各種從本土飲食出發連接個人及家庭故事的行動探索。一年後的2023年春節，我和小樣聊了聊她的行動之旅。

寄居北方的南方人，在食物裏找到「家」

提及最初以食物為媒介展開的行動，小樣說「食物」算得上是她的長期興趣。早年北上求學的經歷，最初的文化衝擊就是飲食。在北京，不同地方菜系的碰撞也是不同人的碰撞，家鄉飲食不僅成為個體身份認同的某種來源，也是陌生人間情感交流最日常的媒介之一。小樣也慢慢發現，福州飲食在這座北方城市可謂小眾，而她尋找福州飲食的同時也是在尋找家鄉的痕跡。

小樣：一直以來，大眾媒體在關於食物的敘事上往往著重於消費和技術層面的製作方法，卻沒有深入飲食背後的文化表達。我上學時，《舌尖上的中國》¹正在熱映，多多少少會受到一些啟發和影響，加之自身積累的一些體驗和想法，於是在大學的一個暑假，我回到福州和同學一起拍了一部探索福州街頭小館的紀錄片，也為《homeland 家園》²這樣的本地雜誌撰寫關於福州飲食文化的文章。畢業後我選擇的實習也和飲食有關，為一個美食探店平台做專題編輯。後來研究生畢業論文也和飲食有關，是從符號學分析的角度探究中國自媒體關於飲食的書寫。畢業後我就有了「1000小食」這個想法，當時是想和同學一起，通過一道福州小吃或者一道菜，聊聊大家和家庭的連結，算是我現在行動探索的雛形吧。

對話——小樣 園兒 整理——園兒 圖——小樣

1000小食，1000個飯桌上的家

#28

1000 小食報

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. 中國中央電視台出品的美食類紀錄片，圍繞中國人對美食和生活的美好追求而展開，通過串聯具體人物故事講述中國各地的美食生態。

2. 《homeland 家園》，福建本土城市生活雜誌，創刊於2005年，由福州日報社全資主辦，作為福建本土城市文化雜誌，多年來不僅在「了解生活的城市」，也在「關注腳下的土地」，將推廣福建本土歷史文化、有趣的人、可玩味的好東西與可借鑒的生活方式視為雜誌的責任，致力於記錄城市與鄉土變遷，並以策劃展覽活動、社區營造等方式參與城市和鄉村的發展進程。

《1000 小食》在分享什麼？

2021 年，在北京生活了十年的小樣，帶著上學時就有的雛形，決定啟動「1000 小食」行動計劃。第一步是回到家鄉福州，在熟悉又陌生的環境裏，重新和本土、和自己的家建立連結。雖不是專業出身但熱愛插畫的小樣還有個長久以來的心願——擁有屬於自己的公開作品。如此一來，自己撰寫文字和創作插畫的小報形式成了最合適不過的媒介載體。從本土飲食文化書寫的研習和自我成長日誌出發，小樣開始了她的實踐——每周推送《1000 小食》電子報，這種方式相比長篇雜誌類文章更輕盈、更易堅持，也有利於與讀者建立持久的連結。

小樣：最開始就是記錄每周發生了什麼，分享這段時間所研究的一種本土食材，或者和他人就食物展開的對話、新的際遇、自己的體會等等。寫下來慢慢形成了兩個比較固定的欄目：「飲食書寫」和「田野手記」。如果說「飲食書寫」是記錄我從世界各地收集的靈感，那麼「田野手記」則是我給自己出的一個題目，從豐富的中國本土飲食和日常生活中尋找靈感並展開探究。

最近我在調研草本植物在福建本土飲食中的應用。儘管印象中小時候夏天有涼茶，但很難回憶起自己喝到的那種具體滋味由來。我問父親煮涼茶會用到哪些草本植物？他回答我「金銀花、白菊花和荷葉」。這個回答令我有點失望，因為我確知這不是小時候喝到的味道。

後來翻資料讀到《台灣光華雜誌》的文章〈現代人與草藥〉：小孩子出麻疹或水痘時，一般父母都懂得用茅根、甘蔗與胡蘿蔔同煮，熬出甘甜芳香的汁水給孩子服用，可以解熱、清火、祛毒。

原來是胡蘿蔔！我記憶中的涼茶其實是胡蘿蔔煮水的味道！也無怪乎父親沒有印象，因為從小到大負責熬煮家庭解暑飲料和甜湯的人都是母親。我立刻給母親發了條消息問她：「你以前夏天是不是用胡蘿蔔煮水給我喝的？」後來母親回撥電話聊了好久。除了胡蘿蔔煮水，我還從她的記憶裏找到了夏天喝的新鮮白茅根水、淡竹水、麥冬水，還有上小學起夏天書包裏都會揣上的一瓶蜂蜜水；媽媽還告訴我說，「小時候你從來不喝白開水，胡蘿蔔水煮出來甜甜的你就會喝……」

我希望做的不只是一種文化寫生或記錄，更希望本土傳統飲食文化能在當下人們特別是年輕人的生活裏「活起來」。我們常說家鄉美食，但把像素再縮小一點，其實家是每個人味覺記憶的最小單位，所以從我做起，我希望能夠激發更多個人化的書寫；我不想提供某種結論，而是希望提供視角和啟發；我不希望本土飲食是遙遠的鄉土 / 他鄉故事，而是每個人都可以從日常生活中發展出的自我敘事。

中國家庭食譜記錄

2022年7月，小樣通過「1000小食」發起了名為「尋找1000位中國家庭食譜記錄者」的共同行動計劃：以家庭食譜為核心，通過記錄、連接與創造，重建中國家庭食譜，探索本土飲食文化活在當下的永續生活方案。之後的《1000小食》電子報中也多了一個月度更新欄目：「1/1000家庭食譜記錄」。外婆的油炸茄子把把、媽媽的番茄炒蛋、奶奶的糖汁浸泡芋頭，等等。截至2023年中，已經收集到過百份家庭食譜記錄。

2022.9.21 來信：暢

關於普通茄子和線茄子，我也不太清楚。小時候外婆用的肯定是普通長茄子，現在我用的是自家小菜園裏種的茄子，個頭介於普通茄子和線茄子之間，茄子把的個頭略小，所以如果能剝出完整把子，吃起來會過癮一點。

關於茄子把的童年畫面，就那一次：我想外婆當初剝下的肯定是完整的茄子把，因為成品很大只，而且估計只有兩個。出鍋時我就迫不及待地吃掉了一個，外婆還派我給對面樓裏的小伙伴送了一個，可能正是這一路激烈的內心鬥爭，我才把這件事情記到了現在。

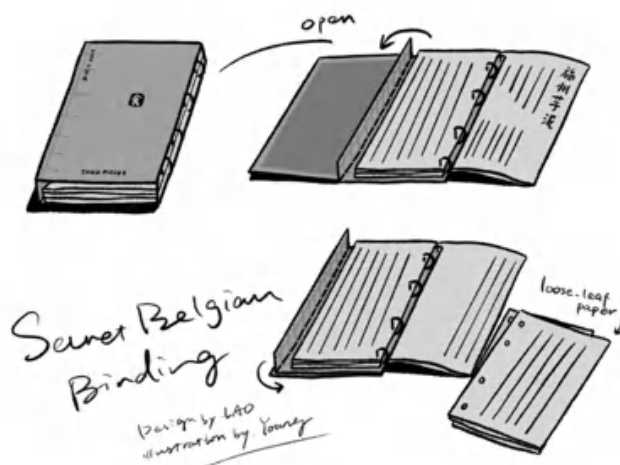
嘗試主要在麵糊的問題上，調整過幾次，最後這次跟記憶中的口感很相像了。還有就是，第一次做的時候甚至都不知道裏面有個硬芯，吃的時候才發現。另外，也試過將茄子把切碎和麵糊拌在一起煎成小油餅，做起來方便一些，但是受歡迎程度遠遠比不上這個油炸的版本。

其實我想謝謝你和你的 1000 小食計劃，如果不是因為對你的承諾，我可能不大會去挖掘我的記憶，更重要的是，像你說的，剝茄子把並沒那麼容易，等我自己動起手來，才真切地體會到外婆的用心，她把這個本不起眼的邊角料變成我最美好的童年記憶之一，這一刻，真的好想她～

2023.3 來信：春豔

我能想到孩子們最喜歡吃的一道食物是小湯包。在南京只在街頭小吃店才會買到，在家裏基本不會自己動手去做。在孩子們小的時候，我帶他們回南京，因為爸爸是回民，不允許在家裏吃豬肉，所以媽媽會帶孩子們去外面吃家裏沒有的食物，於是小湯包成為孩子們最深的記憶。

我嘗試在法國給孩子們複製，沒有那麼美滿，但也一點點成型。回到中國，一下飛機，孩子們在機場就嚷著去吃小湯包，吃完卻很失望地說，沒有媽媽在法國做的好吃。我在法國費勁地包出不破皮、能有湯汁的小湯包端給我的孩子和丈夫時，孩子會小心翼翼地咬開一個洞，倒灌進一些醋，冷卻湯汁，很享受地吱吱地吸完湯汁。而丈夫則直接拿起刀又把湯包分成四塊，說湯汁太燙了，他無法下嘴，畢竟法國人吃飯是不允許發出吮吸聲音的。



飯桌上的家

2022 年秋天，小樣帶著她的中國家庭食譜存檔簿《食譜特輯》（從《1000 小食》電子報衍生出的第一本實體紙質刊物）參加了杭州 abC 藝術書展（art book in China），其中不僅匯集了十二期中國家庭食譜和味覺記憶故事，還採用了活頁設計，讓每個人都可以在其中添加自己的家庭食譜，讓這本「書」可以隨著時間而逐漸豐厚。除此之外，小樣還在現場做了一個互動式的展覽——「飯桌上的家」。

小樣：一直以來，「1000 小食」都希望為離開家的人，在飯桌上建立家。這個「家」或許是塑造我們的家，也可能是我們正在建立的家。杭州展覽上，我們的布展其實就是一張圓形的飯桌，上面擺放著用道具模擬的 8 道菜及對應的菜譜，都是之前大家投稿的家常菜，比如乾煸豆角、酸菜餃子、番茄炒蛋等。看展人有結伴而來的朋友、有老人帶著孩子，也有年輕的情侶……互不相識的人們圍坐在一個飯桌上，彷彿一家人。我覺得對於「家」來說，「飯桌」不只是一次次的結果，更是過程，每一份家庭食譜都有其生命力，書寫著家庭經驗，也是當下生活中大家與本土飲食文化建立連接的方式。對我而言，呈現「過程性」是重要的，它能讓人更有指引地記錄，借由食物去修復我們與家鄉、與自己、與生活的關係。

在地廚房：動動手，回到生活現場

關注「1000 小食」的朋友，除了訂閱電子報的讀者外，還有不少是參與小樣線下活動「在地廚房」的伙伴。在台灣桃園大溪南興地區，「雙口呂文化廚房」創辦人從保存外婆做粿的手藝出發，逐漸將廚房發展為一個圍繞台灣米食文化展開的料理教室。受此啟發，小樣開始了「在地廚房」的探索，創作《1000 小食》電子報的過程也讓小樣更加確認：對食物的親身體驗是任何知識和技能都無法替代的，我們要從食物中持續汲取生活的能量，得親自去問、親口去嚐、親手去做。

小樣：「在地廚房」有別於市面上流行的注重技法的烘焙教室，我希望在鼓勵人們動手的同時，也把傳統飲食文化拉回年輕人的日常

生活，希望以食物為媒介，建立人與人之間持久而深入的連結。因此，「在地廚房」的體驗是「在當季、在本土、在當下」。

「當季」，是因為我們想通過食物過一種「有時間感的生活」，體驗的食譜會優先考慮當季食材。比如在第一期「福州芋泥」的備料上，我們選擇了秋冬食用的芋頭，而且是在活動城市能夠比較方便購買到的芋頭品種。

「本土」，即食譜來源是具有地域飲食文化特色的本土食譜。因此，不同於請專業廚師教學的烹飪課堂，我們會邀請對某種本土食物具有深刻味覺記憶和家庭烹飪方案的「本地人」來做每一期的分享。

儘管我希望設計一個具有文化性和知識性的體驗，但很擔心它一不小心又變成一個「課堂」。在我看來，烹飪和食物與我們最重要的聯繫還是生活。《日本公立中學一千天》³裏介紹日本學校的每月食育主題給我很大啟發，即關注人們當下的生活狀態。為此，我們每期食譜體驗的設計會圍繞一個「當下」的生活主題來展開，通過製作和品嚐食物，從中找到每個人自己對「問題」的解答。比如芋泥那場，如果大家都覺得傳統的芋泥今天吃起來太甜的話，「我們又該如何創造更符合當下的甜呢？」

制作时间分配 (1小时25分钟)

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

如何挑选一颗适合做芋泥的芋头?
1 淡紫色的芋头
削皮切块
用紫薯捏一捏

粉糯芋心
去皮去头尾去皮
可以煮汤/油炸
Tips: 芋头芋粉, 加糖加芋头粉地软+略粘

2 芋头破上锅蒸熟
也可以用去皮五花肉炒肉
锅放油

3 其他工具
容易很滑!!!
可以用一块布压
可以用手捏压
可以用重物压
芋泥的甜度?
放多少糖和油?

4 糖水
糖
油

5 浸泡好的芋泥
再上锅蒸一蒸

完成!
颜色: 趁热吃!

福州芋泥
by. 小样

在地厨房

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

记录你的甜度:

本土飲食聯結彼此

我自己親身參加過兩次「在地廚房」的體驗活動，一次是做山西手擀麵、一次是做福州清明粿。雖然兩次體驗都發生在一個公共的開放廚房，但都給了我小樣「家」做飯的感覺，而且都是主人精心準備、食材地道應季、客人五湖四海且充滿故事。重點是，在食物面前，每個人的發言都是自然的、親切的，相比初見之歡，更有種相識已久的感覺，像是同城的一群人，如約而至，赴一場不吵不鬧但溫暖熟絡還冒著熱氣的家庭派對。

手擀麵那場的「本地人」山西小夥分享了他與姥姥和媽媽在廚房學做手擀麵的畫面，我還記得他不由自主地感歎：「為了和小樣一起籌辦這次活動，竟一不小心讓家傳手藝免於失傳。」隨後大家一起上手做的時候，我看著他幾乎一模一樣地複製著視頻裏長輩擀麵的手法時，忽然覺得食物也是有記憶的，某種程度上像血脈或 DNA 一樣串聯著家庭的不同代際，也標示著一個家庭獨有的風格。

清明粿場結束後的伴手禮裏有一片葉子，是用來墊清明粿的，也借用了其中的草木香。聽小樣說，葉子是她托朋友在福建山裏採摘後寄到北京的，深夜回家路上提著它，好像提了「一葉」福建的山一樣，勾畫出許多關於福建的自然感觀記憶，特別是植物散發在空氣中的味道，令人懷想。

作為在城市裏長大的自然缺失症典型患者，對我而言，食物很多時候像是從媽媽、姥姥的廚房裏「蹦」出來的，從餐廳桌子上和超市貨架裏「長」出來的，或是外賣員「變」出來的……學做飯後，中間添加了一個菜市場和有機農場的距離，但也僅此而已。食物與我的距離，時間上看似迅捷，但在更長久的生活中，我對食物本身缺乏深刻的、綿延的、實感的連結。「在地廚房」的體驗，向我展示了一種傳統食物在家庭幾代人裏的延續，食材產地的風土、老字號的發展歷史和其在當代生活中的姿態，彷彿重新把我和一碗拌麵、一顆清明粿之間的諸多細節鋪開，再讓我用手一點點把它們攢起來，握在手裏。

2021 年 12 月至今，小樣已經落地了多場「在地廚房」，西安混合北京風味的「槐花麥飯」、杭州的「木蓮豆腐」、福州的「燒仙草」、「石花膏」等等，場景也從固定的共享廚房拓展到藝術書展、咖啡廳、酒吧、郊野民宿、美食市集，突破了「生態農場」、「大自然」等食育 / 食

在地厨房

10001

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



農行動發生的場景印象。小樣說：「我常想，傳承本土飲食文化到底是為了什麼呢？其實說到底是為了更好的生活，所以，我希望『1000小食』做的不只是埋頭書寫的檔案工作，更要去到今天年輕人真實的日常生活現場，鼓勵每個人動動手，最後回到他 / 她自己的生活裏，回到屬於他 / 她的家裏。」

聊到最後我問到小樣：「你覺得『1000小食』是一個怎樣的行動，怎麼看待它的影響？」小樣說：「它首先是在當下充滿不確定因素的環境中為自己找到的一件確定而有力量的事；它也是一個充滿開放性和持續性的探索行動，就像一個無限期的大型工作坊，而1000只是個虛數；也是豐富的、充滿細節的、永遠有待發掘的本土飲食文化的隱喻，也承載著食物背後具體的個人、家庭對於生活的理解。無論是線上還是線下，我希望能夠為聚焦在個體的本土飲食文化發展出更豐富多維的表達方式，比如播客、出版物、紀錄片等等，從我身邊的同類人開始，給更多人以本土飲食的視角去看待生活、實踐生活，彼此找到連結，也結識更多的共創者。」

隨著鄉村振興政策的逐步深入，越來越多的社會工作者作為政府、企業、基金會等各方資源和力量的「中介者」進入到鄉村工作當中，開拓了新的局面，也面臨諸多工作與生活的挑戰。2023 年年初，社區伙伴農村團隊同事陳韋帆與長期紮根西南地區村寨的社工伙伴龍集文，就「社工的鄉村工作與生活」進行了對話。感謝龍集文的整理與分享——

我眼中的鄉村社工：攪動與漣漪

你是如何理解鄉村社工的？據你了解，鄉村社工的日常是一個怎樣的狀態？

我理解的鄉村社工應該熱愛鄉村，了解鄉村面臨的挑戰，並願意與村民一起應對挑戰。

每次去到一個新的村莊開展駐村工作，開始進入時總會受到很多感官上的衝擊，對村裏的人文自然都充滿好奇，而村民也會對社工產生好奇——「你們是來幹什麼的？來自哪裏的（哪個單位、哪裏的人）？」

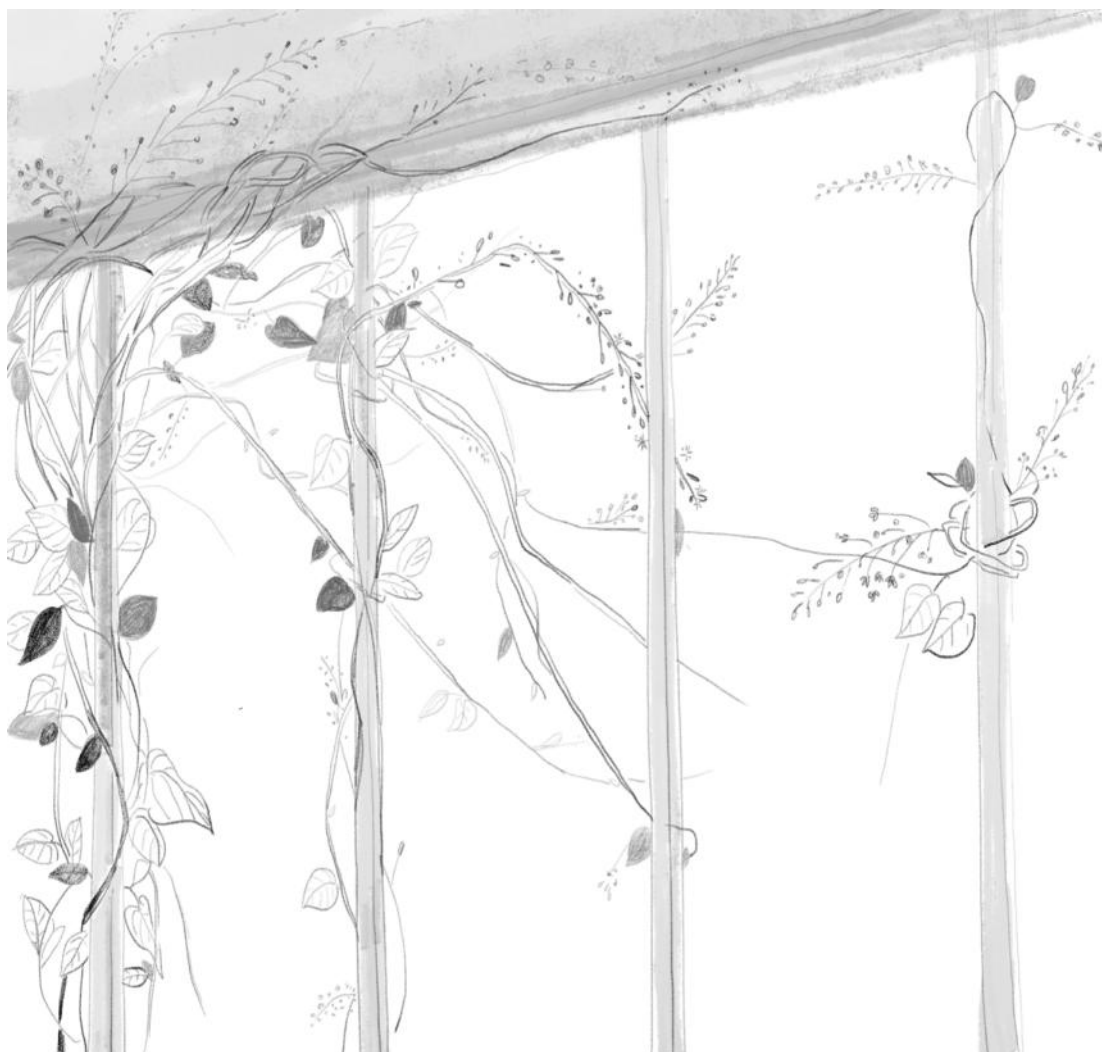
初始進入村莊是最「躁動」的階段，還不知道自己這顆石頭會落到哪個位置上。在村裏待久了，沉到自己的位置，才能感受到更多村裏的人情世故、過往今來。

說到日常狀態，記得我最開始在重慶的鄉村駐村時，每天都在思考怎麼完成項目的走訪任務、個案服務和小組活動，怎麼組織院壩活動等等。那時候我並沒有怎麼去感受或發現村民的生活到底是什麼樣的，需要什麼樣的「支持」。現在回想起來很遺憾，因為那個村子有很好的村民自組織「老年協會」，又得到政府、社區和村民多方認可，骨幹們幹勁十足，但是我卻很少思考如何支持他們的工作，只想著怎樣才能完成自己的工作……

到第二個村莊駐村時，在村裏做個案、開小組時我有種無力的感覺——個案、小組和活動，真的可以解決鄉村的各種「問題」嗎？村莊的需求到底是什麼？他們真的需要外來人的服務嗎？想起曾駐點的一個村，有一位村民本身很有影響力，他家庭院是村民開會聚

會的地方。我們開展服務後發現這一點，經常支持他經費，請他召集大家聚會開會。但時間一長卻發現，沒有經費提供時，他或者村民就不主動聚會了。另外，在社工經常承擔的困境人群個案救助工作中我也觀察到，社區本身對老人、殘障群體是有一些支持的，鄰里親戚的照顧也很多，但社工服務介入後，有時就會讓社區原有的照顧減少，甚至引起其他村民的妒忌。

為此，我開始從鄉村本身的倫理關係角度審視自己的行動。在我看來，社工作為外部的力量進入鄉村提供公共服務，有時候可能反而是一種「破壞」——對村莊本身互助系統、社群關係的破壞。



在個案服務中我會發現，在村子裏進行個案和小組服務，根本無法按社會工作教材中的方法來做，脫離實際的方法經常讓我找不到適切的落腳點，不僅痛苦，而且還會對社工這個行業和自己產生很多懷疑。我開始逐漸認識到，村裏本有互助傳統，其實並不太需要社會工作這種外來的協助，當我作為社工企圖去解決問題時，原本發揮作用的機制可能會因為外部力量的介入反而「失靈」，社工帶到村裏的外部影響，特別是負面的影響，讓當時的我非常糾結甚至害怕去行動。

如今，回到當下的日常狀態，最大的改變是我不再糾結自己到底掌握多少社工服務技巧，而更看重自己能了解多少村裏的事情，能感受多少村民的情緒，如何通過對話了解村民真實的想法，然後思考自己能和大家一起做什麼，並和大家一起探討這些做法是否能給大家帶來比較好的反饋，是否能通過正向反饋來推動村民更積極的行動。為此，鄉村社工就像一顆不屬於這個水塘的小石頭，但又真實地留在這個水塘裏，感受這裏的漩渦、水流、漣漪等等。雖然石頭不會動，但我們可以影響身邊的人，可以和大家一起做些事情。雖然我們只是小石頭，但也是生態的一部分，也可以發揮自己的影響。

過程中的我：一顆「石頭」對自己存在的覺知

根據過往的體驗，你覺得有哪些時刻或事件豐富了你對鄉村社工的理解和想像？

有很多，其中包括參加一個在貴州舉辦的鄉村工作研習營。參加研習營看似個很偶然的機會，但卻是我走這條路的一個必然節點，一個必經之地。參加研習營之前，我只從一個社工、一個工作者的視角來看待鄉村的項目服務。對於活動和服務的設計及其意義的思考也局限在項目裏，即便心裏會想是不是可以更「多」、更「好」一點，但不知道怎樣去思考與領悟什麼是「多」和「好」。研習營之後，協作者培養計劃啟發了我，追求「多」和「好」之前需要更加全面地看待社區工作，理解社區發展、變化的脈絡，深思「文化反思」對鄉村工作的意義。

聽起來，你對鄉村社工的想像也是一個逐步打開的過程，一路走來，當中哪些人給你帶來新的啟發？

很多同行和前輩的實踐經歷，以及自己實踐過程中遇到的困難，都會慢慢積累和深化我對鄉村工作的認知和理解。

如果要說具體的人，第一個應該是社會工作專業教育的毛剛強老師。他曾分享了很多鄉村的實踐經歷，教我們怎麼在村裏推動村民組織的工作，讓我開始明白社工在「讓大家組織起來」這件事情上的作用和角色，以及「組織起來」對村莊的意義。

第二個應該是李麗老師及其團隊伙伴。之前李麗老師的實踐主要在貴州，我曾拜訪過她以前工作的村寨，感觸最深的是一個位於麻江縣的村莊。當時我只是抱著好奇的心態去了解他們的工作，到達後分明感受到村民對自己文化的自信，對參與學習、參與村寨文化傳承的熱情，與此同時也了解到大家在面對生計、面對主流價值選擇的無奈。那一刻，似乎更加深刻地體會到鄉村社工這個身份。可以想像當時李麗老師和團隊經歷的困難，甚至有說法覺得撤出、結束項目是一種失敗。但是很奇妙，我感受到的卻是李麗老師和團隊行動留下的力量——當年播下的種子開始發芽、成長。這種奇妙的體驗可能很少人能理解和體會，卻增強了我對自己作為一個鄉村社工的自我認同感。

對照三年前，你覺得自己發生了哪些變化？這些變化如何成就了現在的你？

回想起來變化還是很大的。三年前，我還沒有想清楚要做一個什麼樣的人、喜歡做什麼、擅長做什麼，只是把社工看作一份單純的工作。而現在，我對作為一個鄉村社工的自我認同更堅定了。三年來在村子裏的生活、工作，與村民的對話，豐富了我對社工的理解，讓我看到更多的可能性，不再那麼狹隘、封閉和驕傲。

自己平常工作中會經常走訪村民，特別是條件困難的老人、兒童。作為社工，我需要傾聽大家的各種遭遇和困難，有些會讓我覺得是命運的不公對待。但很有意思的是，在家訪裏我感受到更多的不是他們面臨苦難的無奈，而是這些「被邊緣化」的人們對生活的韌性——也可以理解為一種樂觀，大家都盡己所能，努力、堅強地過下去。

底層老百姓對生活的熱愛，對美好生活的向往，以及為之所付出的實際行動，深深地感染了我——如果家訪的對象換成是自己，我會怎麼做？堅持嗎？還是放棄？這些經歷讓我明白——與其抱怨不公，不如樂觀面對，付出自己力所能及的行動去改變自己的處境，這些都是非常重要的療癒自己、堅定內心方向的寶貴經歷。

村裏的我們：找到自己的位置

根據你的體驗和觀察，你覺得鄉村社工的理想狀態是怎樣的？如何才能達到這樣的狀態？

理想的狀態應該是既能紮得下來，又能和村裏人一起做有意義的事情。我先分享自己真實的感受，然後再來看什麼是理想的狀態。

今年在雲南昆明近郊的一個村莊開展工作，似乎對駐村有了更多的感觸。村莊不大，人口分佈很集中。駐村以後，我和大多數村民都建立了很好的個人關係。但是最近這種關係，或者說和大家關係都很不錯的狀態，也會讓自己背負更多責任——作為一個社工，必須和大家一起做點什麼事情，去回應大家面臨的問題，比如組織媽媽學習兒童管教、組織老人建立老年協會等，這些事情本來也是工作計劃的一部分。

然而，我好像並沒有很好地和大家一起坐下來聊過這些事情，和大家的關係似乎僅停留在「認識」「熟絡」的層面，卻沒有太多一起「共事」的經歷，沒有達到一種理想的狀態——和大家有更多深入的交流，一起做一些大家想做的事情。作為社工，我想和大家一起服務村莊，但村民會認為，他們是給社工幫忙的，這讓我覺得很難過，這樣的理解偏離了我作為社工動員大家一起做事的初心。有時候我會把原因歸結為太忙，但更主要的原因在於沒有和大家形成共識——不是社工讓大家做事，而是大家自己要做事，關鍵是村民的主人翁意識、責任意識還沒有建立起來，或者有但還遠遠不夠。

這也引出另一個問題，外來駐村社工怎樣才算「紮根」下來？如果「紮」下來只是工作的一部分，在我看來是很痛苦的，我們和村民的真情實感原來只是一個任務。很難說在一個村莊駐村，自己就真的能一直留下來，如果身心不能安定下來，其實內心是不會真的「紮」下來的——不知道會在村裏逗留多久，也害怕不確定的事件，讓一些行動不能持續，然後就沒有了行動力。

所以，回到什麼是理想的狀態這個問題，我認為，如果一個鄉村社工能讓自己很好地「紮」下來，比較好地處理自己的定位與角色，讓自己的內心能安定、安寧一些，然後和大家一起行動，是一種理想的狀態。



村裏村外：在村裏，活起來

在你看來，鄉村社工和返鄉生活者有什麼異同？

不同有很多，角色身份不同，導致大家思考問題的視角也不太一樣。最明顯的差異是，鄉村社工在一些行動中更像一個工作者，一個服務提供者，更注重當前的現實情境，因為我們短時間內沒有辦法去了解一個人、一群人的過去及複雜的人際關係。但返鄉生活者的服務行動相對會更加自然，不會表現得像「工作」。作

為村子的內部人，返鄉生活者會更多受過往人際關係經驗的影響，對一些事情有更多的判定，更容易產生顧慮。

以貴州清江苗寨的返鄉青年阿花為例。阿花畢業後在外工作幾年，後來決定回村做民宿和體驗遊活動，結合生活中的手工植物染及蠟染、農產品生產加工，召集村裏的中老年婦女在閒暇時共同學習和加工產品，除了增加一些額外收入，也激勵村民重新學習和思考苗族文化保育。

從與阿花的溝通對話裏，我很明顯地感受到她對於引入資源、開展行動可能造成的不良影響或者打破平衡的顧慮。基於對村莊的了解和對村民的熟悉，她知道大家過去是什麼樣的，現在是什麼樣的，經歷過什麼，從而形成一些無形的判斷。所以，當阿花組織大家一起來做事情時，她會擔心影響了村子本來的平衡關係。當然，一個合格的社工也需要反思行動對村莊各種關係帶來的影響，但多數鄉村社工畢竟是外來人，一方面可能缺乏敏感度，另一方面則是外來人的身份，也許會獲得更多的包容與理解。



在和阿花的對話中，以及昆明大墨雨村的新村民吳晨分享新村民和村莊之間的關係時，大家都提到——要找到自己在村裏的位置和角色，「要有自己的事情做」，做自己擅長的事情，解決自己的生計。當然也不僅解決自己的生計，背後也有自我實現，找到個人與鄉村社會認同的重疊部分。

從他們的分享中，我更深刻地觀察到社工和返鄉青年、新村民等角色的異同。社工在鄉村裏更多是一個推動者。而返鄉青年和新村民需要直面生計的問題——如何在村莊裏好好地生活下去。這樣的差異讓進入村莊的社工(工作者)更多地側重於服務與活動，生活往往不是主要目的，而返鄉青年和新村民恰好相反，要先好好生活，花很多精力在生計生活上。

之所以審視社工和返鄉青年、新村民的不同，是因為我自己一直在工作和生活之間糾纏。社工的鄉村工作不是按部就班地完成一些指標、做一些痕跡材料就能達到目的，還是需要和村民的生活結合起來。比如，我現在支持婦女團隊編草墩、做手工、重拾舞龍，希望借此促進大家的組織和團聚。在工作者看來這些是指標，但從村民的角度看這些是生活的一部分。在生活的其他方面，需要社工更加用心去觀察和體會，才能更好地找到合作的機會，和大家一起成長。另外，如果沒有共同生活的部分，大家很難建立起信任關係——這是成事的前提和關鍵。為此，我覺得社工融入村寨生活是很重要的能力，也是最大的考驗。

相對於返鄉青年，鄉村社工還需要看到自己在村裏的「不同」，有意識去思考這樣的差異會帶來什麼，但又不能將自己卡在這樣的差異中。比如，即使你想把自己的工作任務融入到生活中，還是會受到外部評價標準的干預，包括項目評估、機構規章制度等。另外，村民對「工作」的評價標準也可能是很主流的，可能會覺得社工平常沒有做什麼——既沒有朝九晚五上下班，也沒有去地裏幹活，但還可以拿工資。在我看來，需要承認與理解彼此的差異，社工有自己的理念、對鄉村的理解，而村民又置身於他們所處的位置，至於大家真的能相互理解、攜手前行嗎？這樣的問題不一定會立馬有結果，但是非常必要，有利於促進我更有意識地理解村民的角度和考量。

在生活和工作這兩個看起來對立的概念裏，我內心會更多地選擇面向生活。生活會讓事情變得慢一點，讓我學會更加尊重村莊的邏輯和倫理（這裏的邏輯和倫理，不是墨守成規，不是看到

很多違背社會良心的事情而置之不理），讓大家有更多的空間來審視自己的村莊文化，發掘村莊和生活的美好和價值，然後攜手做一些大家都想做的事情。

你如何理解鄉村社工的可持續生活？

借用《禮記·大學》裏的「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」這句話，我的理解是身心安定、安寧後，才能真正堅定自己的方向，才能有所得。

社工是價值取向比較強的職業，一個真正的社工，個人自我價值感給予的回饋是遠高於工資、福利待遇的。這樣的表述看起來很無力、很單純，沒有考慮生活的厚重以及主流價值觀對個人的影響，但我深以為然。自 2022 年，內心有個聲音一直在提醒自己，除了價值感、收入的支撐之外，還要安頓好自己的身心，滋養自己，才能持續地從事鄉村工作，才能將看起來的「理想主義」變成現實裏的具體實踐。

這樣的理解，是把在鄉村的工作當成一種生活，讓工作服務於生活，安頓好自己後才能持續而有能量地關注、連接他人。



■ 龍集文 混跡於西南鄉村的社工，曾供職於多家社工機構執行鄉村社區服務項目，切身感受西南鄉村現狀，由此引發對鄉村可持續生活的好奇與探索。

永續發展（同「可持續發展」）是近年炙手可熱的議題。聯合國在 2015 年定下 17 個可持續發展目標¹，對應全球共同面對的問題，包括貧窮、不平等、氣候變化、生態危機等等。各國政府、跨國企業等也紛紛成立專責部門，投放資源研究及實踐永續發展。

城市日記於 2012 年成立，是香港首個以社區故事推動可持續發展的非牟利組織，通過收集普通人的日常生活故事，並以文章、照片、插畫、紀錄片、導賞團等不同的非虛構敘事形式呈現，期望這些故事能為社區規劃拾遺，成就城市的可持續未來。

緣起：利東街保育運動的啟示

2003 年，香港市區重建局（簡稱「市建局」）啟動重建灣仔利東街項目（代號為 H15），引發了一場民間保育運動。當時，舊區等於殘舊、貧窮、居住環境惡劣、康樂設施不足等，是社會大眾的主流印象，也是政府和市建局持有的論調，而大規模的清拆重建，就是最佳解決方案——惟有翻天覆地，將一切推倒重來，才能重新規劃，才最有效益。

但隨後，社會大眾漸漸意識到，舊區發展並非只有全面清拆重建一途，也可以在翻新、改善環境的同時，盡量保留原有特色，以及累積多年有機形成的鄰里關係。雖然利東街的民間方案最終被否決，但也由此引發民間保育人士的深思：論述對社會發展的影響，其中包括更根本的問題——常言「凝聚共識」十分重要，但共識到底是如何形成的？共識如何推動社會的發展？

以利東街為例，清拆重建為主的推土機式發展觀，一度受主流社會認可，但其後出現的保育呼聲，如今卻同樣被公眾記住，成為利東街的印記。當中牽涉的是兩套論述，前者由上而下來自掌握大權的機構，以公告、新聞稿等形式出現；後者由下而上來自民間，以訪談、紀錄片、新聞報道等方式呈現。

城市日記策展人黎穎詩當時任職記者，她意識到，要讓一套論述跟主流論述並駕齊驅，「說故事」是關鍵。當然，這古老的技藝並不是任何人的專利，無論是掌權者還是老百姓，都可以說故事。普通人的日常生活故事或許微小，卻絕非微不足道，因為那是真實

城市日記：以說故事為行動，成就可持續未來

文一
朱雋穎

的經驗，透露出人們對美好生活的需要、想像與期待。

同樣關注 H15 發展的建築師羅健中發現，盡量從社區和街坊的角度去了解事件，比傳統訓練中由上而下做決定更為全面，而且高手在民間，城市中有許多普通人做了許多了不起的事，只不過很少被記錄下來，因而也無人知曉，但其實都是建設更美好將來的重要力量。

2012 年，羅健中邀請黎穎詩成立非牟利機構「城市日記」，透過收集普通人的日常生活故事，整理成文章、照片、插畫、紀錄片，並於同名網站刊出，也會舉辦展覽與導賞團，以非虛構敘事的方式推動香港的永續發展。

社區實地專題

除了出版和網站，城市日記亦策劃在社區實地展示的專題計劃，盡量在沒有預設、低引導性的平等交會中，收集社區故事，勾勒出真實的生活面貌，以展覽、小誌、講座和導賞團等多元形式呈現。

承接 2012 年對利東街重建項目和保育運動的反思，城市日記於 2014 年開展的「同話深水埗」計劃，同樣旨在集合民間聲音，回應市建局的重建計劃。我們不但訪問多位深水埗街坊，整理成小誌和短片，更邀請街坊成為協作者，借出舊照片、日用品，並且繪畫其眼中的社區面貌，然後借用街坊的成衣店地舖作為展覽館，展出成果，呈現大家對深水埗的共同記憶。展覽期間，白天成衣店運作如常，只是多了些展品；晚上店舖打烊後，就變為講座場地，由資深香港史研究者兼舊照片收藏家高添強主講，分享深水埗作為香港第一個新市鎮的歷史。此外，亦舉辦文學散步團，帶參加者邊漫步邊認識深水埗文藝的一面。自此，以多聲道、多視角、跨學科、跨媒體展現社區故事，成為城市日記的看家本領。

2016 年的「同話香港仔」，則聚焦在香港南隅的香港仔和鴨脷洲，以海洋視角訴說香港的城市發展。這個計劃不但梳理了香港的海岸變遷史、造船業興衰史，也訪問了漁民、水上人家和屋邨居民，成果刊於城市日記網站，也在香港仔海傍實地展覽。

1. 可持續發展目標於 2015 年 9 月由聯合國所有會員國一致通過，作為《2030 年可持續發展議程》的組成部分，該議程制定了實現 17 個目標及其相關具體目標的 15 年計劃。17 個可持續發展目標具體包括：無貧困；零饑餓；良好健康與福祉；優質教育；性別平等；清潔飲水和衛生設施；經濟適用的清潔能源；體面工作和經濟增長；產業、創新和基礎設施；減少不平等；可持續城市和社區；負責任消費和生產；氣候行動；水下生物；陸地生物；和平、正義與強大機構；促進目標實現的夥伴關係。

2017年的「我是灣仔文化人」計劃則訪問了多位文化人，分享他們在灣仔的生活經驗。這些街坊不一定居住在灣仔，可能只是在灣仔工作，或時常在灣仔流連。例如香港藝術中心的時任總幹事林淑儀，在灣仔長大，會細數灣仔的建築和文化活動如何自幼培養她對藝術的興趣。又如活現香港（Walk In Hong Kong）共同創辦人祁凱達，小時候常常隨祖母到羅素街露天市集和舊灣仔街市買菜，聽祖母談昔日的灣仔，啟發了他與友人一起創辦活現香港，通過導賞團跟新舊街坊細訴灣仔的故事。後來這個計劃還配合新詩和散文工作坊等，邀請參加的街坊一起書寫灣仔，部分作品亦收錄在同名書籍《我是灣仔文化人》中。



「香港時地人」學員袁曉敏作品《石排灣邨 Comfort Food》局部

「香港時地人」計劃

舊區重建不斷、天星皇后碼頭消失、高鐵取代農田，加上社會的急劇變化，香港近年興起一股懷舊熱潮，無論是社交平台或新聞媒體，但凡出現老店結業、舊建築面臨清拆危機等，總出現一窩蜂的報道和轉載。然而，當老店、街坊、舊區、人情味成為社區故事的關鍵詞甚至套路，難免沉悶，亦削弱了這些故事本身的力量。

並非說老店、街坊、舊區、人情味不值得被看見，只是，社區是多彩多姿的，可以從更多元的角度去記錄。舊區重建鏟除的不只是鄰里間的人際網絡，還有連根拔起的大樹，那些大樹既是人們候車時的乘涼處，也是白頭翁等雀鳥的家，大家看見了嗎？知道樹的品種嗎？

關鍵在於轉換視角。正如在城市日記成立之先，黎穎詩意識到舊區發展並非只有鏟平重建一途；說香港的發展，不一定只有「漁村變成國際大都會」一個版本；認識城市，當然也可以有人類中心以外的角度。

經過多年的探索和實踐，我們掌握了一些進入社區收集故事的技巧，累積了一些觀察與紀錄的經驗，希望跟更多有心人分享，鼓勵大家以多元豐富的角度，藉不同的媒介和形式來表達。講社區故事，萬變不離「時、地、人」三個元素構成的背景脈絡，於是誕生「香港時地人」計劃，城市日記的工作重心也從自己記錄書寫，轉向支持協作大家共同記錄和書寫。

「香港時地人」計劃分初階和進階系列工作坊，內容包括敘事實踐、非虛構敘事、生態文學導賞、社區旅行設計以及香港城市生態等，鼓勵參加者鍛煉更敏銳的觀察力，以更親和的溝通方式進入社區，採納主流以外的角度訴說社區故事。除了室內課堂，學員也會跟隨富有導賞經驗的導師遊走不同社區，實地考察。

2020年至今，「香港時地人」已完成六季，吸引200多人參加。大家背景各異，有全職媽媽、全職爸爸、教師、社工、文職人員、環保政策倡議者等等，當中有社區工作的前線人員，也有正籌組義務社區活動的協作者，前來學習更多元靈活的組織技巧。

以「自然」角度說香港故事

我們在香港時地人計劃中，特別加入課堂介紹香港城市中的生態，以及生態文學導賞，盼能擴闊參加者的眼界，嘗試以城市中心、人類中心以外的角度去理解社區。跟導師之一的吳泳攀遊走九龍公園後大家會驚喜地發現，不但增進知識，也深受觸動，不但嘗試盡用五感——視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺——去感受周遭，也學會撰寫自然筆記，以便記錄和分享。

學員中有不少自然愛好者，也認得幾種樹，但在人來人往的城中公園擁抱一株白千層，感受樹皮柔軟的觸感，還是第一次；輕揉白千層的葉子，更能聞到一陣似曾相識的氣味——好像白花油啊！大家也不知道，原來在全球屬極度瀕危品種的小葵花鳳頭鸚鵡，常常在尖沙嘴自由自在地飛舞，舉頭就能看到。公園內的蒲葵樹上，要是有垂下的樹葉，很可能就藏了一群熟睡的短吻果蝠，而附近那株青果榕，就是那群毛茸茸豬鼻子飛行動物最喜愛的食物。這個城中公園，其實大家此前都走過許多遍了，卻從不意識到其精彩，通過跟導師的深度行走，大家對它有了全新的感受和體驗，從而深化了對於香港城市生態的認知。

而生態文學導賞則是理論性較強的課堂。我們邀請到香港大學文學及文化研究碩士課程統籌導師余麗文博士，介紹生態批評（ecocriticism）的理論及發展史，鼓勵透過科學、哲學、歷史、地理、倫理、文化、經濟等多角度思考，關注文學中人與自然密不可分的關係，並揭示全球環境議題中的濫權與剝削。工作坊中亦會選讀跟香港有關的文本，包括吳煦斌的短篇小說《木》，董啟章的文學實驗《地圖集》，以西九文化區植物為主題的《自由如綠》等，邀請大家一起思考，有關香港的論述中，除了強調其「都市」面向外，是否也有「自然」的面向，如果有，這個自然面向又如何建構香港的文化身份認同？通過深入的學習與反思，大家會獲得全新且更整全的視角去理解社區，理解香港。

學員的社區故事

學員在完成時地人系列工作坊的學習後，須自選社區和主題創作個人作品，以分享所學所得，並呈現社區的多元面貌。我們十分鼓勵學員以自由多元的形式、媒介，呈現其所發掘到的社區故事。既然理解社區不只一種角度，表達這些故事，也可以多彩多姿——

學員文軒以一棵橡樹的角度，配合歷史文獻疏理與親身訪問，撰寫了一篇關於灣仔石水渠街百年變遷的短篇小說《橡》——

「這百多年來，我一直長、一直長，想把石水渠街一帶都收在眼底，可是身邊的環境不斷在變。十年前，人們談要保育歷史悠久的藍屋，榕卻留不下來了。那天我看見她被承辦商用貨車載走，我輕輕說了一聲再見，可能她聽不見，因為四圍的街坊都在大聲罵移樹的行動不可理喻。不知我將來會否也像榕一般，被人連根拔起？

榕消失了，海岸線也悄悄地從我看得見的地方消失。而石水渠街以北的盡處，一幢幢唐樓漸漸被拆，換來一幢幢高不可攀的摩天大廈，四周也沒有再比我更高的同伴。」



「香港時地人」學員黃文軒作品《橡》局部

學員 Sesame 的「雀鳥聚居熱點 @ 烏溪沙」則是一件可觸藝術品，透過仔細觀察和紀錄，配合實地錄音，以不同觸感物料，創作了一件色彩繽紛、有聲兼能觸摸的作品，呈現那個特別受黑領掠鳥和八哥歡迎的角落的畫面。

「時值冬天，鴿子們集在台灣相思的樹冠內休息，身體圓滾滾的鴿子們大多背向日光，非常可愛。途人們不會過度打擾，悠閑的狀態與城中鴿子予人的感覺非常不一樣。總結整個觀察過程，烏溪沙沙灘比我想像中擁有更豐富的生態，是馬鞍山區內可容許雀鳥群棲息的地方。有見馬鞍山區內新建樓宇不斷落成，希望即使人口增加，有情眾生與新市鎮內的居民也可維持彼此的生活空間和平衡。」



「香港時地人」學員李美儀作品《雀鳥聚居熱點 @ 烏溪沙》局部

成立十年來，城市日記收集了許多故事，也探索了各種說故事的方式，近年更設計了一個開放性的框架，培養更多同道中人，為城市的永續發展而努力。面對城市變遷，我們不一定只有認命，只要我們一起，繼續對社區有期待有想像，努力把社區的命運和生活緊握在自己手中，或許就能成就出另一個版本的未來故事。

■ 朱雋穎 城市日記項目統籌。

第四部分

解讀

艱難時刻抱持希望

感謝紐約州歐米茄學院（Omega Institute in New York State）給予我這個機會與珍·古道爾（Jane Goodall）對話。珍·古道爾是生態可持續與社會和諧的傑出守護者、聯合國和平使者，也是野生猩猩的保護者。

薩提斯·庫瑪（以下簡稱「薩提斯」）：我們正在經歷煎熬的疫情，肆虐全球的冠狀病毒危機。在你看來，疫情的根源是什麼？我們可以怎麼應對呢？

珍·古道爾（以下簡稱「珍」）：新冠疫情以及這類源自動物的人畜共患疾病，歸根結底都是我們對動物的極度不尊重所造成的。可以說我們是咎由自取。我們入侵動物的棲息地，捕獵、殘殺、吞食它們，把它們運往世界各地的野生動物市場進行買賣。為了肉食我們將數以億計的動物圈養在條件惡劣的工廠裏。這樣惡劣的環境很容易讓病毒等病原體從動物轉移到人類身上，病毒隨之與人體內的細胞結合，衍生出新的人畜共患疾病，如新冠。所以說，我們是咎由自取。

薩提斯：誠然。我們因為不斷擴張耕種面積造成對野生動物的衝擊和入侵，同時也在損害生物多樣性。我們圈養數以百萬計的牛、豬、雞、狗、貓、馬，也佔著野生動物的生存空間。另外，我們還修築大量公路、鐵路、機場、海港和超大城市。人類在地球上的足跡異常嚴重。我們生活在人類世的時代，這是疫情以及氣候變化的重要原因之一。氣候變化也是一種疫症，而且不存在對治氣候變化的疫苗。我們可以怎麼應對這些問題呢？

珍：新冠危機與氣候危機是息息相關的。我將第 26 屆聯合國氣候變化大會（COP 26）稱之為一種「逃避」（cop out）！在所有類似的大會上，政客們都會做出很多的保證、許諾、發誓，但其中有多少會付諸行動？很少！2015 年簽署《巴黎協定》的時候，所有國家聯合起來宣稱，我們要減排多少多少，但最後真正達標的也只是那些將污染工業轉移到印度或中國的國家。如今，印度和中國不再接收這樣的污染工業，這是好事。世界各國應該立即採取實際行動以減緩氣候變化——我們等不及了，碳排放必須盡快降下來。

薩提斯：非常認同！但政客們似乎認為科技就是解決之道。他們會認為，通過科技手段可以找到延續工業文明的方法，進而讓商業如常發展。你認為科技是解決之道嗎？



珍：當然，科技扮演著重要角色，包括太陽能、風能、水能等清潔、綠色、可再生能源（風能有其問題，會影響到鳥類），但更重要的是減少我們的生態足跡。我們在工廠式的農場圈養數以億計的動物，大面積地砍伐雨林用以種植餵養動物的作物，過程中又要耗費大量的石化燃料將作物運往農場，產生大量的碳排放，最後動物被宰殺成為餐桌上的肉食。想想，過程中需要消耗多少的能源和水？在世界的某些地區，因為氣候變化造成乾旱，導致水資源越來越緊缺。另外，動物在消化過程中會排放大量的甲烷氣體。工業化養殖是溫室氣體排放的主要元凶之一。而且每一只動物都被粗暴地對待，這是不人道的！所有的動物都是獨立的個體，它們會感受到恐懼、驚嚇和痛苦，其慘烈程度是不可想像的。所以，解決之道不只是科技！解決之道關鍵在於減少人類的消耗，降低人類對自然的影響。

我們必須擺脫工業化的種養殖方式。我們用大量的農藥和除草劑，破壞生物多樣性的同時也毒害了我們賴以生存的土壤。我們每一個人人都必須覺知自己的生態足跡。很多人所擁有的比真正需要的多得多。

1. 本文首刊於 2022 年 7-8 月出版的第 333 期 *Resurgence & Ecologist*。感謝 R&E 伙伴同意將之翻譯為中文與中文讀者分享。

薩提斯：你說的其實是我們需要改變生活方式，減少生產，或者說，生產高質量的產品而不是大量的糟粕。我們需要減少浪費，杜絕污染。

珍：是的，我們肯定需要改變生活方式，認真考慮買什麼，穿什麼，產品來自哪裏，是否破壞環境。但與此同時，我們也需要減輕貧困。如果你真的很窮，生存是首要之義，為了耕種作物不得不砍伐森林。如果生活在城市，你只能買最便宜的食物。如果你很窮，你也沒有能力去關心，種植的作物是否會破壞環境？是否對動物殘忍？價格便宜是否因為不公平的薪酬待遇？所以，減少貧困和生態友好需要同步推進，兩者是息息相關的。

薩提斯：是的。社會正義和環境正義需要協同前行。你寫了一本特別棒的書，《希望之書》（*The Book of Hope*）。你是怎麼抱持希望的？我們都被疫情、氣候變化、貧困等嚴峻的問題所困擾，但你在內心深處依然抱持希望。你是怎麼做到的？

珍：對此，首先要闡述一下我對於希望的理解。希望不是被動的打個比喻，我們身處一條非常黑暗的隧道中，在黑暗隧道的盡頭透出點點的星光，那就是希望。我們不能呆呆地坐在黑暗隧道的這頭等待光的到來，不能這樣。我們必須捲起衣袖，匍匐在地，跨越所有橫在我們與星光之間的障礙。所以，希望是關於行動的。如果我們失去希望，那是巨大的災難。如果沒有希望，那又何苦去努力？吃喝玩樂吧，因為明天我們就會死去！相反，如果懷抱希望，你會採取行動，然後你會看到你在創造改變，這會讓你感覺良好，當你感覺良好的時候，你會希望更好，做得更多，從而激勵身邊的人們，有點類似向外的螺旋，把更多的人吸引進來。

雖然我們身在困境當中，但依然有很多不可思議的事情在發生。最近，厄瓜多爾做了一個絕對是里程碑式的決定，最高憲法法院支持自然的權利，要求政府取消自然保護區範圍內的採礦特許權。這真是邁出了一大步，給予我希望！如果全世界都尊重自然的權利，世界將會煥然一新！所有主要的文化體系都有一個黃金定律：己所欲施於人。想像一下，如果我們恪守這樣的定律，世界不是很美好嗎？

薩提斯：確實。人權和自然的權利必須平行推進，二者唇齒相依。我們就是自然。當我們將自然看作外在於自己的時候，我們就會去統治自然，企圖征服自然，掌控自然。如此一來我們就要自食其果。

珍：新西蘭也賦予河流以權利。我們經常講人權，但悲哀的是幾乎每天都會發生人權被藐視和侵犯的事件。在我看來，比人權更重要的是人的責任，我們對於貧苦人民的責任，我們對於動物的責任，我們對於自然的責任。對我而言，抱持希望的最大動力來自於年輕人，因為他們一旦理解了問題所在，就會採取行動——與之同呼吸共命運。在「根與芽」(Roots & Shoots)²的項目裏，他們會選擇一些深度聯結的項目，去幫助他人、幫助動物、幫助環境，因為一切都是相互關聯的。年輕人正在改變世界，改變他們的父母，改變他們的祖父母。

薩提斯：對我來說，年輕人也是希望的重要源泉，如瑞典青年環保人士格蕾塔·通貝里(Greta Thunberg)以及世界各地千千萬萬致力於推動「周五為未來」的男生女生。他們鏗而不捨地追求，並明確表示：我們不要過那種污染環境、加劇氣候危機的生活，我們想要生態的、可持續的、可再生的生活方式。

珍：年輕人以及大部分的人們都需要建立與自然世界的精神聯結。我們需要鼓勵戶外教育。學校應該告知年輕人關於氣候變化以及人類有害於自然的所作所為。

薩提斯：我們需要向自然學習，在自然中學習，認識自然。自然是最偉大的老師。對此，怎麼理解你所說的「與自然的精神聯結」？我們常常會說照顧好地球，照顧好他人，改善環境保育，促進社會和諧。能否請你進一步闡述關於與自然的精神聯結？

珍：當我走進大自然，尤其是在雨林，或者獨自置身於自然之中的時候，我會分明地感覺到自己是自然的一部分。還記得有一天我在森林裏，沒有猩猩在周圍，但有小鳥、昆蟲以及很美的枝葉。我想，這就是環繞在我身邊的偉大的自然靈性力量，我們每個人身上都閃耀著這樣的靈性力量，只是因為我們是人所以喜歡去命名一切事物，所以稱之為靈魂、靈性。我想，這樣的靈性力量也會在每一株植物、每一只昆蟲、每一個動物身上閃耀。所以，如果我們人類有靈魂，其他生靈也會有靈魂。自然是活生生的。我能夠感受到自然的靈性力量。走進自然會帶來這種奇妙的天人合一的體驗，這就是我所說的「與自然的精神聯結」。

薩提斯：但我們生活在人類世的時代，在一個人造的世界裏。居住在城市的人們很少與自然聯結，他們所擁有的自然也都是人造的，缺乏野性。高度城鎮化之下，人們如何與自然建立聯結呢？

2. 1991年，珍·古道爾在坦桑尼亞創立「根與芽」——針對年輕人的全球性環保和人文主義項目，旨在推動不同文化之間的互動，以及促進全社會對環境的關注和對他人的關愛，目前「根與芽」在全球130個國家都有分佈，主要的活動形式是開展社區公益活動和環保教育項目。



珍：我們需要重新設計和改造我們的城市，其中很重要的一點是植樹，因為通過植樹可以把自然引進城市，有了樹就招來鳥類和昆蟲。穿越一座大城市會發現，穿過富人區的時候你會看到綠樹成蔭的街道，以及絢麗多姿的花園和公園；而走到只有水泥和混凝土的冰冷地方，往往就是貧民區。我們需要在這類地區開展工作，將自然引進來。在芝加哥曾有過一個實驗，實驗人員選擇了兩個高犯罪率的地區，先對其中一個進行復綠，栽花種樹，隨之犯罪率急劇下降。後來他們又馬上在另一個犯罪率沒有下降的地區如法炮製，也隨即目睹了巨大的改善。由此可見，我們需要綠化我們的城市。在日本，人們發明了「森林浴」的說法，就是城市人去到森林，體驗自然的療癒力量。醫生也會開具處方讓病人走進自然，因為自然具有療癒的功效。所以，讓我們將自然帶回城市，自然與人文絕對應該共存。

薩提斯：當下，在環保活動人士和大部分的城市人當中，都存在很多的生態焦慮、憤怒乃至抑鬱。森林浴和將自然帶回城市會是緩解生態焦慮的方式之一。

珍：這是解決辦法之一，除此以外還需要建設性的積極行動。有很多人跟我說，環顧周遭的世界我深感無力，什麼都做不了。這是一種絕望的狀態。然而，任何時候都可以有所為！生活中有什麼讓你特別煩心的？你會討厭街道上的垃圾嗎？你會擔心無家可歸的人們嗎？你會擔心流浪貓狗嗎？想想可以做什麼，找到三五知己一起行動起來，你可以創造改變，永遠不要絕望。積極行動是療癒抑鬱的最佳良藥。

在過往的旅行中，我曾經遇見很多傑出的人們，做著影響深遠的事情。我看到很多被徹底摧毀的地方，在保育活動人士和志願者的努力下得到修復。只要有機會，大自然就會收復失地並自我修復。曾經有一個城市的根與芽小組，發現路邊沿途有一些細小的空間，於是他們撒上種子，結果讓人喜出望外——這條城市街道沿途都長滿了植物，繁花盛開，爭奇鬥豔。

薩提斯：你畢生都致力於救助猩猩，也有很多其他保育人士保護犀牛、老虎、大象等等。除此以外，我們也需要照顧微小物種，包括城市和叢林裏的昆蟲、花、鳥類以及其他很多微小生物。

珍：是的，這些微小生物其實是所有一切的基礎。但我們的工業化農業使用大量的農藥和除草劑，殺害了昆蟲，包括授粉昆蟲。萬一我們失去了所有的授粉昆蟲，結果會怎麼樣呢？我們大部分的作物都需要依靠蜜蜂、黃蜂或其他昆蟲來協助授粉，這些微小生物的作用舉足輕重。我們時代的悲劇之一就是，工業化農業正在摧毀土壤中的生物組成。砍伐樹木，用化學肥料毒害土壤，都在顛覆生命的自然平衡。為此，我們需要回歸小規模種植、再生農業、樸門以及農業生態，這是我們需要做的。我們清楚知道怎麼樣讓世界變好，關鍵在於我們是否有心去做？

薩提斯：確實，你我都無比清楚，但我們只是少數。看看掌控著工業化農業的大企業大財團，他們致力於基因改造，製造大型農用機械、化肥和人工智能，他們似乎並不清楚這一點，但他們掌控著糧食生產。世界各國政府似乎也並不清楚。我們怎麼把這個信息帶給工廠化農場和農業綜合企業？如何說服他們以無害於生物多樣性和野生動物的方式生產糧食？

珍：讓我們先聊一些好消息。其實有些大企業已經開始真正的改變，不單單是在「洗綠」。如果你有興趣，可以去翻閱聯合利華前任首席執行官保羅·波爾曼（Paul Polman）的新作《淨正向》（*Net Positive*），書中他闡述了勇於創新的企業如何通過付出更多而實現蓬勃發展——施比受更多！

幾個星期之前我跟一位大企業的首席執行官聊天，他說，「珍，過去八年我竭盡全力讓我的公司在倫理、環境和社會三方面都承擔起責任，原因有三：第一，我看到了不祥之兆，我們消耗自然資源的速度遠遠大於自然自我修復的速度，如果繼續過往的商業模式只有死路一條。第二，來自消費者的壓力，人們開始要求產品符合倫理，年輕人和兒童也會告訴他們的父母：我不想要那個，因為它使用的棕櫚油來自非可持續的種植園；我不想要那個，因為它含有工廠化養殖的動物成分。最後一點，最觸動我的是十年前，八歲的小女兒放學回家對我說，爸爸，大家都說你所做的事情正在傷害地球。那不是真的，是嗎，爸爸？因為那也是我的地球呀。」

薩提斯：這是好消息，但世界主流還是延續著破壞生物多樣性和生態不友好的方式前行，歐盟還給這些極具破壞性的大農場補貼。在美國和澳大利亞，工業化超大農場還是佔主導地位。而你和我所說的是家庭農場和小規模農場。我們可以怎麼樣去改變廣大的世界？你依然抱持希望嗎？時日不多了。

珍：薩提斯，回顧過去十年，改變是翻天覆地的。意識的提升，即便在疫情期間，也是非同尋常的。很多人開始意識到需要重建與自然的關係，需要創建一種更可持續、更綠色的經濟模式，不再將犧牲未來為代價的 GDP 增長放在首位。產生這樣的意識改變的人數量之多難以置信，這一點特別鼓舞人。這一切的改變將會成為更大改變的催化劑，也帶給我希望。

當然，我們面前困難重重，但如果我們選擇放棄、失去希望，只會抱怨：「一切都完了，什麼也做不了，什麼都改變不了」，那我們就真的輸了。所以，我們需要去鼓勵更多的人，尤其是年輕人，擁抱再生農業和可持續經濟。我相信下一代會很不一樣。我是不會放棄的！

薩提斯：我同意你所說的，沒有希望就不會有進路。要成為一名行動者，必須先成為一名樂觀的人；如果你悲觀，就做不成行動者；做不成行動者，改變世界也就無從談起。你所傳遞的關於希望的信息，鼓舞人心。

珍：我覺得責備和歸咎人們是於事無補的。如果你走近高層官員或者首席執行官對他們說，你們是壞人，不知道自己在做什麼，你們必須改變，不得不改變，這不是一種建設性的方式。這麼說的時候，他們是不會聽的，因為他們會想，我應該怎麼反駁呢，為什麼這個人指責我所做的一切都是錯的？相反，如果找到另外的方式切入，打開他們的心扉，才有機會去改變他們，因為真正的改變都是由內而外的。



薩提斯：我同意。我們的行動應該為愛所驅動，不是因為憤怒、恐懼、焦慮或說教，而是愛。

珍：是的，那是希望所在。我常常和人們分享懷疑的價值。也許他們真的是無知，也許他們真的不理解。有些商業人士從小到大都浸泡在冰冷的商業環境中，在這個你死我活的世界，他們真的還沒有深思自己的所作所為，所以讓他們看見光是任重道遠的。你需要對人們抱有同理心。你需要在心裏有愛，然後嘗試找到與他們心靈的連接，幫助他們明白愛護自然終究是為了他們的利益。這樣，他們會感覺好一些，然後開始改變。這是改變世界的非暴力方式。

■ 薩提斯·庫瑪 哲學家、教育家、生態學家、環保運動先驅，1936年出生於印度，1973年移居英國，擔任生態雜誌《再生》編輯，1991年創辦舒馬赫學院，致力於推動可持續生活的轉化學習。

■ 珍·古道爾 英國生物學家、動物行為學家、人類學家、動物保育人士，長期致力於黑猩猩的野外研究並取得豐碩成果，1991年創辦面向青少年的環境教育項目「根與芽」，支持學生和社區成員投入到關心環境、關愛動物和關懷社區的行動。



喚醒一朵小花

田力¹

1. 喚醒一朵花

用一陣風已經不行，用陽光和一碗水也
已經不行
甚至用一個完整的春天
也不行。用
一頁一頁捲了邊角的，寫了歪歪扭扭
祝福語的作業本，用一個
有汨汨流水聲的鄉村小學校。一朵花昏迷了
那麼久
那麼久它都不醒，不睜開眼睛
把它畫在紙上，它都不睜開
它淒美的眼睛

2. 一棵樹夢見了

一棵樹夢見了
自己的童年
一棵
還站在荒原上的搖著手的矮樹
孤零零流著淚，哦
其實它
已經沒有多少淚水可流了
一棵樹夢見了自己
快樂的童年，夢見了自己身邊的
快樂的姐妹、兄弟
現在，它們都消逝了。漫漫的長夜
混濁的風吹一下它的頭髮
它就抽搐一次
再吹一下，它就
再抽搐一次

3. 這花兒

這花兒多白，放在月亮旁邊
月亮也白。

這花兒多靜，放在風的旁邊
風兒也停。

這花兒多憂鬱，放在你的身邊
你們像姐妹

4. 原先

原先我插上柵欄，退後十米
我手指落處：看，我那園子

原先我插上柵欄，退後三十米
我手指落處：看，我那青菜

原先我插上柵欄，後來連那片房子
也拆了

我手指落處：看，看這裏和那裏
我曾經的青年和中年



社區伙伴
Partnerships for
Community
Development

