



美国青年滑板穿越中国一路邂逅温暖无数

文/羊城晚报记者 王隽杰 实习生 张运烽
图/受访者提供

来自美国洛杉矶的大米(Damien)今年30岁。去年9月,他从内蒙古满洲里出发,踏上了自北向南滑板穿越中国的旅途。一路上,他看到了许多美丽风景,结识了不少热情友善的中国人。大米用镜头记录下这趟旅途,他享受旅行路上未知的惊喜,更希望把自己对生活的热情传递给更多人。

大米在2019年来到中国,原计划用两年时间从广州出发骑行到美国。因疫情留在中国后,他开始学中文,结交中国朋友,逐渐习惯并享受在广州的生活,在国内四处旅行。数年间,从对中国一无所知的“外国人”,到能用中文流利沟通的“中国通”,大米在中国的“冒险之旅”还在继续。



▲大米在湖南衡阳南岳里

▲大米在旅途中

“人人会功夫?其实是广场舞”

5月的广州已入初夏,阳光明媚,碧空澄净,在荔湾区的一家咖啡馆内,记者见到了大米和他的女朋友玛玛。大米反戴一顶橙色鸭舌帽,穿着黑色T恤衫和牛仔裤,手上捧着奶茶,脚踩一双人字拖。棕发碧眼的他,却俨然一副标准“广州仔”的打扮。

大米很健谈,他可以流利地用中文与记者进行日常对话,伴随着夸张搞怪的手势和表情,总能引人开怀一笑。在大米的讲述中,他与中国这片土地的结缘始于一次“意外”。

因为一份短期工作,大米在2019年来到了中国。他本打算在这里生活一段时间,随后从广州出发,耗时两年,骑行穿越十几个国家回到美国。后来由于疫情,这个“疯狂”的骑行计划没来得及实施便搁浅。

大米是随遇而安的性格,他留在了广州生活。最开始,大米难以习惯广州潮湿闷热的气候,几乎不会中文,也不认识中国朋友。好在滑板可

以拉近陌生人之间的距离,“滑手之间都很好交流,大家在一起玩几次,都是朋友了。”

此外,大米还认识了广州本地姑娘玛玛,他们相知相熟,随后恋爱。大米在华南师范大学学习了一学期的中文基础,之后依靠女友的帮助和网课自学,中文水平飞速进步。他还爱上了广州的美食,“牛肉滑蛋饭、港式奶茶、点心、煲仔饭……实在是太好吃了!”女友和兄弟们的陪伴以及闲适的生活节奏,让大米爱上了广州。

在来到中国之前,大米对这个古老国度的印象局限于几个词汇:“功夫”“熊猫”“春节”……“我曾经以为,在中国人人都会功夫,没想到我特地到广场上看了之后,发现大家都在跳舞。”大米笑着说。

多年过去,大米习惯了中国便捷的地铁、共享单车、外卖,也习惯了岭南的饮食与气候,他逐渐从语言不通的“异乡客”,变成了爱喝奶茶的“广州仔”。



大米是随遇而安的性格

踩着滑板,冒险中国

在少年时代,大米已爱上“在路上”的体验。大米的父亲是一个摇滚乐队的主唱,每当暑期乐队环美巡演时,大米便坐着乐队大巴,陪伴父亲一同踏上旅程,一路上新鲜的见闻让他着迷,也在心中播下了“冒险”的种子。

遗憾于之前从中国到美国的骑行计划“泡汤”,大米决定在中国重新出发,进行一次“人生前所未有的冒险”。为了增加挑战性,他选择用滑板的方式,从内蒙古满洲里出发,途经黑龙江、吉林、辽宁、山东、江苏、安徽、河南、湖北、湖南、广东等省份,直至抵达香港,一路向南横穿中国。

2024年9月25日,大米和女友一道坐飞机前往满洲里,随后独自滑着滑板沿公路出发,开启了中国的全新冒险。大米只随身

携带了帐篷、睡袋、换洗衣物和修理滑板的工具,一人、一包、一滑板,轻装上阵。

他不追求每一步路都必须滑在滑板上完成,如遇到村庄中的泥路,或是逆风、上坡这些情形时,滑板没有通过,大米会选择徒步或是搭车的方式继续前行。

在同行者聊到“搭车”时,大米的情绪一下子高涨起来,“中国人实在是太热情了!”大米提到,从北到南的一路上,无论是哪个城市,总能遇到热情的司机提出载他一程。大米坐过三轮车、货车、公交车,甚至还有船,无一例外的,这些主动提供帮助的司机从不收取他的车费。

除此之外,中国人的好客还体现在对大米不停的“投喂”上。大米一路上收到数不清的零食、面包、水果,“大家好像总是在担心我没吃

饱,最后食物多到背包都放不下了。”对于陌生人的帮助,大部分时候大米都会选择信任并接受,一趟旅途下来,善意与温暖始终相伴在他的身边。

旅途中难免有意外。在行经大连时,大米不小心被石头绊倒,脸部受了重伤。他无奈只得回到广州休养,此时已近冬季,在一位网友的建议下,大米选择伤愈之后从广州出发再回大连,由此串联起横穿中国的全程。今年2月,大米从广州重新上路,并于5月7日抵达大连,圆满完成此次旅行。

从内蒙古的阿尔山,到广西桂林,中国各地美景都令大米流连忘返,谈及完成旅途之后的感受,大米直言:“我没有想象中的兴奋,只想赶紧回家,我想念家里柔软的床和广州的美食!”

把对生活的热情传递给大家

早在滑板穿越中国之前,大米已在国内进行过几次长途骑行,如从广州到海南、贵阳到深圳、兰州到北京等等。如今,他已走过除西藏之外中国的所有省级行政单位。出于分享和记录生活的目的,大米开始拍摄旅行vlog并迅速吸引了一大批粉丝。

在大米的镜头里,他总是精力充沛,对一切充满好奇,不少网友留言:“好羡慕大米的精神状态!”不过大米告诉记者,在旅途中他也会感到疲惫、无聊,很多时候是在靠毅力坚持,只不过在制作视频时,他会挑选一路上最有趣的部分分享给大家,“希望大家一起分享快乐,传递给大家我对生活的热情”。

自八岁起学习滑板,到如今已二十多年,大米的左脚骨折过一

次,右脚骨折两次,腰部也有问题,他自嘲已是“老人家”了。但回望这些年的滑板生涯,大米从未后悔,他享受和朋友们一同挥洒汗水的快乐,更重要的是,滑板也形塑了他的性格。

“在学习一个新的滑板动作时,滑手总是会不断地失败受伤,循环往复,你必须坚持下去,但在成功的那一刻,那种美妙的感觉无以言表。”正因如此,在面对挑战与困难时,大米从来以饱满的热情面对,不自怨自艾,不轻言放弃。

大米暂时还没有开始新冒险的计划,他只想安静地在广州生活,滑板、美食、友谊、爱情时刻相伴,他已足够满足。未来,他和女友计划找一份可以自由往返中美两国的工作,可以兼顾双方的家人,“让我们两家人的心,靠得更近”。

“绿汀小屋”创始人盛梦露:在抑郁的深谷,为青少年架起一座希望之桥

文/羊城晚报记者 谭洁文
图/受访者提供

在杭州的一隅,“绿汀小屋”静立三年多,已悄然成为抑郁休学青少年的心灵驿站,过去四年为170多个患有抑郁症的青少年提供全天候康复和陪伴服务。这座小屋的创办者盛梦露,曾是深陷抑郁症泥潭的媒体人,如今化身引路人,填补国内青少年抑郁症康复领域的空白,为患有抑郁症的青少年群体在医院治疗和正常返校之间架起一座过渡的桥梁。

1 从抑郁深渊走出:得到外部支持

作为一家抑郁症康复中心的创办人,盛梦露自己也有过患抑郁症的经历。2015年,盛梦露从武汉大学新闻系毕业,在北京成为一名公共政策领域的记者。在四年的职业生涯里,她撰写了多篇抑郁症相关报道,在资料收集、采访和写作过程中,逐步构建起对抑郁症的认知体系。

然而,长期的超负荷运转让她的身心和精神亮起红灯。失眠、焦虑接踵而至,曾经热爱的工作与生活仿佛被蒙上了一层灰纱。回溯患病原因,她意识到抑郁症的诱因是多元的,从生理和个人特质层面来看,她本就性格敏感,情绪感知更为敏锐,这成为了患病的内在基础。

患病期间,盛梦露选择将痛苦独自吞咽。“我没有跟家里人

说,也没有主动找朋友聊过这件事情,基本上就是自己一个人在扛这个事儿。”除了少数同事知晓并建议她就医外,大多数时间她都把自己封闭在狭小的房间里。即便尝试每天跑步几公里,也未能改善严重的失眠状况。

盛梦露后来才意识到,患病期间得到他人的支持时,自己的状态会比独自一人时好许多。她回忆起一位朋友拉着她前往北京鼓楼的一家酒吧跳舞,活动结束后,她们在路灯下意犹未尽地继续舞动。那一刻,久违的快乐如电流般击中她,让她感到生活中还是有值得快乐的事情。“当有被支持到的时候,那个状态比自己一个人待着好很多。独处时很容易陷入到情绪的链条里面,陷入泥潭里越来越深。”



#门牌制作
你的房间,由你定义!

#自我线索墙
在线索中寻找答案,认识自己

2 填补空白:绿汀小屋的诞生

2019年抑郁症康复后,盛梦露选择赴英国留学。她发现,当地支持青少年抑郁症康复的服务体系十分完善:从基金会与学校合作的项目,到政府资助的社区中心,再到医院主导的康复服务以及商业化的康复中心,形成了多层次、全方位的支持网络。

在盛梦露看来,相比成年人,青少年抑郁群体需要更多支持。她曾在一家全国性抗抑郁互助康复社区“渡过”做过兼职,主要负责青少年群体的相关工作。她在工作过程中发现,青少年的心理和精神健康问题日益严重。“青少年由于尚未独立,极大地受限于家庭和学校环境,没有能力改变自身境况。而且青少年对自身困境的感知压力更大,当因抑郁症停滞不前时,与同龄人之间的差距会愈发明显。此外,青春期的情绪波动常被

误解为叛逆,使得抑郁问题更加隐蔽,难以被及时察觉。”盛梦露解释道。

然而,当时国内对青少年抑郁群体的康复服务体系却并不完善。“有些青少年会选择一些替代性的机构,比如去医院住院,但医院提供的服务并不匹配他的需求。”

为此,盛梦露想做一个长程线下项目,作为青少年在医院、家庭和社会之间过渡的中转站。恰好,曾经一同在“渡过”共事过的老邹找到她,提到自己在杭州有一幢闲置的小楼,想用来安顿向他求助的孩子。2021年10月,盛梦露和老邹还有几个年轻人一起,在“渡过”的帮助下,创办了“绿汀小屋”,旨在为14-20岁的休学青少年提供社会性康复服务。

基于自身资源和国内现状,她对国外康复模式进行调整。在英国

的一些机构,社工体系承担着青少年抑郁康复的主要工作;在一些美国的居住式康复机构,心理学家、心理治疗师、职业治疗师、艺术教师及陪护人员等多元角色协同合作,共同为青少年提供支持。但国内既缺乏足够数量的专业社工和心理治疗师,也难以在短期内搭建起如此复杂的协作网络。

经过反复考量,盛梦露将这些多元角色中的核心功能进行整合,创造出“陪伴者”角色——他们主要由具备心理学、教育学等专业背景和相关经验的年轻人担任。不同于传统心理咨询师与患者的关系强度,陪伴者与孩子建立起的是“心理陪练”的关系,既能以专业知识为依托,在孩子情绪崩溃时给予引导,又能化身玩伴,与孩子建立起深厚且稳固的情感联系。

3 温暖的陪伴:点亮孩子的心灵之光

2021年10月,“绿汀小屋”迎来首批六个孩子。创办初期,团队对小屋的具体模式尚不成熟,而是在与孩子们的互动中不断摸索需求。在盛梦露看来,小屋首先应是一个“温暖的洞穴”,让刚到来、如受伤小动物般身心“蜷缩”的孩子感到放松与安全。

在小屋,孩子们拥有充分的自主权。每日虽安排活动,但起床时间、是否参与活动、中途离场等均由孩子自行决定,不会受到任何指责。陪伴是小屋的核心,盛梦露称之为“环境疗愈”,即通过新环境潜移默化地影响孩子,消解旧环境带来的伤害。

察觉并引导孩子表达情绪,是疗愈的关键环节。陪伴者时刻保持敏锐,一旦发现孩子情绪波动,便会及时介入。有时,饭桌上一句无意的玩笑可能引发孩子的愤怒或羞愧,陪伴者会立刻发觉,并为孩子示范如何表达情绪。一对一聊天时,情绪卡牌等非语言工具常被使用。例如,盛梦露曾陪伴的女孩因无法上学而情绪复杂,却拒绝正面交流,她便借助图画卡牌,以间接方式让女孩倾诉感受,最终女孩痛哭,释放了压抑许久的情绪。

小屋的陪伴成效显著。首批六个孩子中,有一个由盛梦露陪伴的孩子,在小屋待了一个月后状态恢复,还撰写文章分享自己学会弹钢琴的经历,在一两个月后重返校园。还有一个孩子在小屋前后待了几个月,从“社恐”变成“社牛”,能在公共舞台上勇敢唱歌,如今虽未返校,但已在家中学习,准备参加高考。据不完全统计,70%以上的孩子在情绪和社交方面有明显改善,40%以上的孩子离开小屋后以不同方式回归社会,或是复学,或是学技能、上班、留学等。

盛梦露对未来充满希望。“我们未来一年的核心部分,其实就是想通过各种各样的方式扩大我们服务的规模,我们也想着要多做一些线上的服务,还有多做开一些公益的项目。”盛梦露希望通过多样化的服务模式,帮助更多深陷抑郁的青少年走出阴霾,重获生活的希望。



绿汀小屋举办的日常活动