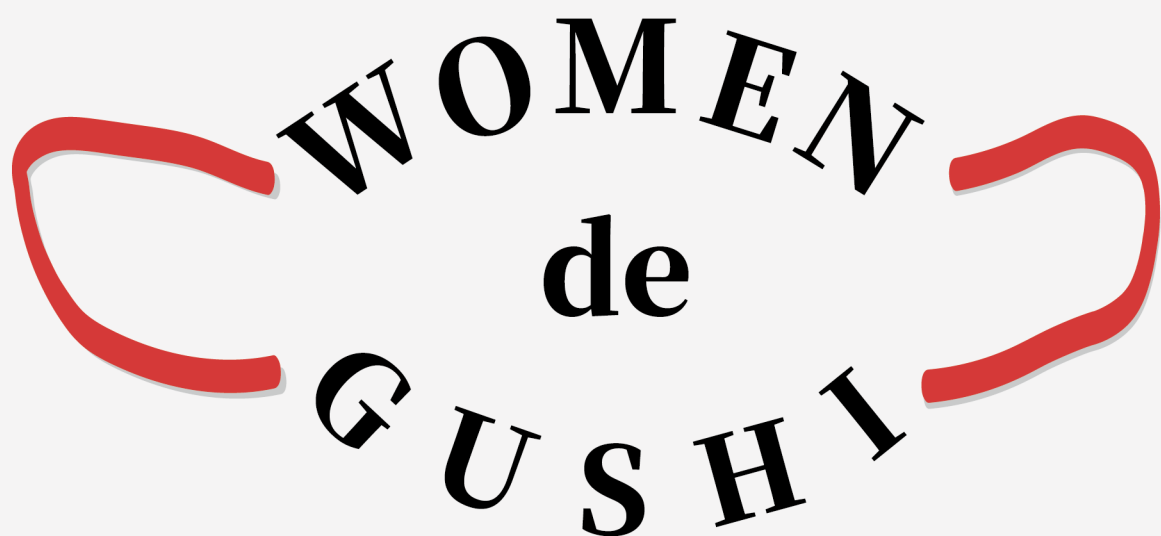
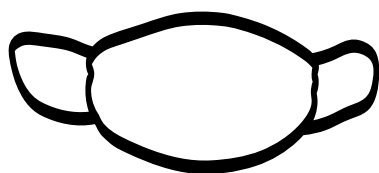


我 们 与 平 权



我们的故事
Our Stories



2019-2022



我们与平权

目录

前言_____4

- 8 敲盆“是团结的试金石，奠定了我们后来行动的基础”
- 18 “托了封控的‘福’，我被跟踪骚扰的事情算是解决了”
- 25 “2022 年的上海封控我感受到了明显的生命威胁”
- 33 疫情中从英国回国“是我人生中最不愿意回忆的一段经历”
- 40 “我得了癫痫，唯一能想到的原因就是打疫苗。”
- 47 “不做核酸已经是我能做的最大限度的反抗了”
- 56 上海封控期间，我被当成“五十万”网暴了
- 66 “北京健康宝弹窗三”让我“像个罪人一样”
- 78 阳过以后，邻居们“看到我像躲避瘟疫一样转身就走”
- 86 “疫情期间戴口罩其实会严重影响听障人士的日常生活”
- 93 “你自己都说服不了自己的东西，却要想办法去说服别人”

- 104 “三年的苟且已经够了”
- 114 “有那么多资源, 该做的不做, 不该做的倒做得蛮多的”
- 121 这三年的经验让我“不想再禁锢自己的思想”
- 128 “在香港没有全民检测这一说”, “也没有封控这一说”
- 134 “除了看病很麻烦、药物很难得以外, 疫情对我
并没有特别大的影响”
- 144 “虽然疫情对我有一些影响, 但最影响我的还是抑郁”
- 158 “我们还在居家隔离呢, 突然就放开了”
- 165 “啥都没有你就敢封城”
- 174 疫情期间我一边读博士, 一边生养了一个小孩
- 182 上海封城“彻底击碎了我对这个城市管理者的信任”

后记 / 感谢_____196/212

前言

2019 年 12 月 31 日，武汉卫健委报告了该市发现 27 例新型冠状病毒肺炎^{1 2}。之后，新冠疫情爆发，很快蔓延到全世界。2022 年 12 月 7 日，官方发布“新十条”，逐步取消了严格执行的清零政策。在将近三年时间里面，在不同时间段我们都听到、看到、浏览到了很多社交网络上或者微信群里流传的信息，常常扫了一眼很快就不见了。很多在这些消息背后的人也离开了我们，而我们的记忆也慢慢消失了。在这个项目访谈的过程中，有不止一位朋友曾经提到，如果不是填写这个问卷，不是我在访谈中不断提问和追问，她们已经忘记了这三年自己经历了什么，到底发生了什么。即使有些记忆，具体的情境和细节已经模糊了。所以本册《我们的故事》就是想记录下普通人的历史，对抗这些本不该有的遗忘，呈现大家真实的经历、感受和声音，帮助我们记住曾经发生在我们身上的事情。

2022 年 12 月，我们开始制作调查问卷。为了避免言论审查可能会带来的删除问卷、禁止再发等会威胁到本研究顺利开展和发布，我们在问卷的标题和内容中着重强调了“心理健康”。虽然这也是本册的关注点之一，但我们想要呈现的是每位受访女性在疫情期间的整体经验，所以问卷中的问题会更专注于这个目的。2023 年 1 月 7 日，我们开始在问卷星发布名为“女性心理健康调查”的问卷，并生成海报在我个人的微信朋友列表、朋友圈和微信公众号“我们与平权”宣传。该问卷收集受访人在疫情期间的经历和心理感受，并询问填写人的受访意愿，参与者可以通过微信扫码直接填写，不需要登录、注册或下载任何软件。由于操作不熟练，我们一共发布了两份问卷，内容几乎相同，第二份的逻辑比第一份更加完善。第二份问卷的问题一共有 44 个，内容除去询问个人称呼、性别、年龄、民族、残障情况、性取向、婚育状况、教育

¹ 存档：世卫组织应对 COVID-19 疫情时间线 <https://www.who.int/zh/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>

² 武汉新冠疫情爆发一周年，关键节点回顾 <https://www.bbc.com/zhongwen/simp/chinese-news-55433966>

程度、受访意愿及联系方式以外，还有在疫情三年中居住的地区，个人流动情况和归属感，居住情况和照护 / 家务工作承担情况，睡眠、心情和精神状况，对新冠的态度和因为新冠产生的经历（如隔离、封控、亲人患病或去世等等），还有自己患病的经历和感受以及对官方政策的态度和感受。

截至 2024 年 1 月 15 日，我们一共收到了 478 份回答，其中第一份问卷 52 份，第二份问卷 426 份。第一份问卷没有回收到无效问卷，有效问卷为 52 份；第二份问卷中，有效问卷为 401 份，无效问卷为 25 份，其中 3 份为重复填写，另外 22 份均为男性填写。在 453 份有效问卷中，有 238 份填写了不愿意接受志愿者的采访讲述自己的故事，但是其中 108 份留下了微信或电话号码，140 份留下了邮箱地址，其中有 102 份两种联系方式都留下了。有一份问卷回答批评我们的调研文不对题，不想给我们留下联系方式，希望这位朋友可以看到这份前言，了解我们这样编写问卷的初衷。另有一些朋友表示不想接受访谈，但是希望看到最后形成的报告。感谢每一位认真回答问卷的朋友，你们的每一个回答我都仔细看过了，它们都会出现在随后的问卷分析报告中，你的填写也将为对抗遗忘做出非常重要的贡献。

在 215 份表示自己有意愿接受志愿者采访的问卷中，在衡量了性取向、受教育水平、年龄、残障情况、照护工作情况、地区等因素以后，我们根据受访人的意愿和在问卷中提供的联系方式联系了其中 25 位，有两位在多次联系后并未收到回复只能放弃。经对方同意后对其中的 23 位进行了访谈。其中 22 位受访人的访谈时间由访谈者通过微信和邮件联系确定，并根据实际情况和受访人意愿采取线下见面、线上

视频或微信电话的形式访谈。访谈者在开始即告知受访人访谈内容和目的，经受访人同意后录音。访谈问题由问卷问题展开，根据受访者的回答继续提问细节，协助还原当时的经历、感受以及这些经历对个人的影响。另有一位听障受访人则是采取邮件方式进行了采访，经三次邮件沟通后确认了最终采用的稿件。值得一提的是，虽然访谈内容是基于疫情期间的经历和感受的，但很多受访人补充了更长期的个人历史，这对于理解受访人在疫情中的处境可以起到一些辅助作用，也能给大家展示更完整的“我们的故事”。

我们通过志愿者人工转录和讯飞机器转录的方式对访谈进行了转录。在整理文字形成故事的阶段，我们尽量原封不动地使用受访者受访时使用的词语或句子，以受访者讲故事的形式将 3 年的经历娓娓道来。整理完成后，我们通过邮件发送给受访者审核确认。每个故事的标题都尽量使用了受访者自己的话，或者由写作者摘取一个片段稍加总结，以反映受访者的声音。在已采访到的 23 名受访者中，有一位在看完整理文稿后表示不希望将文稿发布给大众看到，另有一位经多次不同形式联系并未回复，还有一位由于其经历的特殊性，我们共同协商后决定不收录在本册《我们的故事》中。

最终，本册《我们的故事》包含了 20 个亲历者的故事和 1 份写作者的自述。我们尝试包括各种不同的身份——受教育程度、民族、身心残障情况、性取向、婚育状况、流动情况等等。但是由于问卷填写情况以及时间的限制没有能够访谈到跨性别女性在此期间的经历，这是本册中非常大的一个缺憾，希望在以后的《我们的故事》

中可以减少这类缺憾。

与以往《我们的故事》不同的是，这一次我们并没有访谈收录“专业人士”的故事，因为在这突如其来的新冠疫情当中，不管你是医生、护士、传染病学家、心理医生……，你都是所有身处其中的普通人中的一个。在疫情初期，由于经济收入和社会资源而产生的阶级差异甚至都不太能影响我们的处境。所以这次我们只讲我们普通人自己的故事，没有收录“专业人士”的看法。而且，过去的《我们的故事》在发布之前，都会将受访者的故事先行发送在“我们与平权”公众号上。但是由于话题的敏感性，为了本册可以顺利发布，也为了保护公众号这个可以与社群沟通的渠道，这一次我们没有在公众号先行发布。

过去的三本《我们的故事》中，前两本以性骚扰和性别歧视为主题的故事都按照发生场所分为了四类；到以家庭暴力为主题的第三本，随着编写者对议题认识的加深和家庭暴力本身难以归类的复杂性，没有再进行分类。这次以女性疫情期间经历为主题的故事，更加难以分类，甚至很难排序，因为每一位姐妹都有非常不一样的经历，同时也有一些类似的经历，所以最终我们决定按照访谈时间来进行排序。通过离疫情封控时间的远近，你或许能从每个人的故事里看出不一样的东西。

由于受访者的社交面、个人能力以及项目时间的限制，本册《我们的故事》只能呈现一小部分受访人的经历和感受，但我相信这些故事不管怎样都能在你心中唤起一些可能已经被遗忘的记忆。毕竟面对巨大的权力，我们所能做的最小却也最有力量的反抗，就是不要忘记。

敲盆“是团结的试金石，奠定了我们后来行动的基础”

受访人：水晶

访谈时间：2023 年 1 月 7 日

受访时年龄：33（1990 年出生）

受教育程度：硕士

我叫水晶，今年 33 岁（1990 年出生），是泛性恋，最近三年基本都居住在上海。

我也很难说我对上海有没有归属感。因为你在一个地方待久了，就会产生一定的熟悉度和习惯。我刚来上海的时候上海话一个字都不懂，现在我同事在后面骂孩子我基本上都已经能跟得上了。2022 年大封控的时候，邻里互助得很多，平时从来不注意的邻居，经过这个阶段也逐渐注意了。我住的是一个挺老的街区，原住民的比例要大一些，上班的地方也是上海人多，接触就多一些。但另一个方面，上海生活成本很高，如果住房、户口都不在上海，你就不能像本地人一样自由流动。如果有一天你失业了，就会突然支付不起上海的成本，甚至可能需要离开。如果要换工作，你原先形成的那些熟悉的东西可能也要跟着破坏一部分。房子也好，户口也好，都相当于是外部从行政角度给了你一个上海人的身份。它会带动你的一些意识变化，可能之前你多少还觉得以后要离开，一旦你被给予了这个身份，那些考虑就变得不

那么急切了。假如你不想再继续漂泊，就会觉得也可以在这里待下去。

2020 年疫情刚开始的时候我没有特别深刻的印象了，但是上海封城我还记得清清楚楚。当时是 2022 年 3 月 2 号半夜 11 点 50 分，我们小区突然让大家全下楼去做核酸，我就担心是不是要封起来了。当时有一个病例的通报，离我直线距离只有 100 多米，我就知道大概逃不掉了。3 号早上我出去上班的时候还没封，晚上回来就要封了。保安还说：“你们提前买点东西啊，要封 14 天。”我也跟他确认了一下外卖什么的是不是还给送，他说会在小区门口摆一个架子，外卖快递送到架子上自己来拿。我把那个 14 天的通知拍了一下请了假，还觉得终于不用起大早上班了也蛮好的。3 月 10 号，我听说这一波疫情比较严重，我主管住在浦东，也被封起来了，还赋了黄码，TA 最后是从 3 月 10 号封到了 6 月初。我的同学、同事，认识的朋友，突然都被封起来了。那时候我就预判之后外卖什么的可能都不好送了，就开始屯东西了。

后来我明显感觉到运力紧张了，早上 8、9 点下单定的东西，晚上 5 点才能送到。等到 17 号要放我们出来的时候，管我们封控的大白开了单子让我们自己去医院做核酸，问 TA 们为什么也支支吾吾说不清楚，就说是人手不够不能继续管了。我很幸运拿到了很近的一家医院的单子，散散步就过去了。结果到了医院人家说昨天半夜接到通知，核酸不再对外了。我很生气，我说我们是昨天晚上刚收到的通知，你今天就告诉我们不对外了？保安跟我解释说没办法，他们是后更新的消息。这明显就是朝令夕改啊，过几个小时情况就不一样了。小区也是，17 号说要放出来，过一会儿又说每个楼要再封 48 小时。3 月 20 号左右就已经有封城的消息流传，但马上辟谣了，刚辟谣就又说要对半封城，特别混乱。我唯一没被打乱节奏的就是不停地屯东西：你爱封不封，反正我要屯。我屯的主要是方便面、方便食品，还有粗

粮、大米之类的主食，其它主要是卫生纸、卫生巾这类日常用品。整个三月我都在屯东西，所以大封控之后我还算从容。

这样封封放放就到了4月1号，我们跟浦西所有人一起封了。大概4月底，我们的居委书记、志愿者、门口的保安相继感染了。小区那几天还在做核酸，而且每个楼栋的核酸只有一队，人与人之间排得很密，管理也很混乱。到5月初，小区的状况突然变严重了，居民们相继感染。然后居委和街道就把这个感染归因为大家乱买快递，乱叫外卖，导致物传人了。但是我们居民都认为这是人传人，特别是做核酸相互感染的可能性非常大。高中学过生物的人都知道病毒离开人体的生存时间和它的活性都会大大下降，尤其是呼吸道传染的病毒，人传人的风险和物传人的风险是没有可比性的。所以当居委说是物传人的时候，我们就觉得TA们是想回避掉居民被TA们传染的可能性。TA们当时还限制我们购买物资，发物资又跟不上，人手又缺，居民和管理方的冲突就一直挺激烈的。

如果说是因为人传人感染的话，那么对应的管理措施肯定是让大家减少出门。假如是核酸感染的，可能就会继续把核酸各个环节的管理调整到4月初比较严格的情况。但是归因成物传人之后，对应的管理办法就变成了不停地搞“静默”³，大家的反感情绪就越来越高。我们小区比较老，不像一些新小区默认大家都用微信。关键的信息，比如做核酸和取物资之类的在我们小区一定是大喇叭叫的，“静默”什么的政策是通过不管事的志愿者转发疫情防控的通知文件到群里，居委这些管理部门的人都是不在微信群里的，或者说装作不在，我们微信群里一片反对声TA们就装作不知道。当时不是有一个概念是必要（物资）非必要（物资）吗？TA们一开始有个白名单，

³ “静默管理”就是全域静态管理。具体是指区域内人员禁止出户，管控区人员禁止出单元，参加核酸采样即出即回，全体居民非必要一律不出门、不上街、不到公共场所。为有效阻断疫情蔓延，迅速切断传播链，广大居民停止非必要流动，让城市慢下来、静下来。

“静默管理”包含三个“暂停”和三个“不”。三个“暂停”是指，除参与防疫工作的人员之外，所有行政事业单位人员全部居家办公；除相关重点企业、保障民生的公共服务类企业之外，所有经营性场所暂停营业；除具备条件的农贸市场、商超、药店、医院等，其他商户暂停营业；公交车、出租车、网约车停运。三个“不”是指，居民不聚集、不流动、不出门。

因此，让一个区域暂时静下来、停下来，是为了尽快地“动起来”。同时开展较大规模的核酸检测，以最快的速度，把潜在的感染者排查出来，切断疫情的传播链，让管控措施跑得比病毒传播更快一点。

来源：文字解读 | 关于“静默管理”你应该知道的事！<https://www.pds.gov.cn/contents/27283/341819.html>

白名单上的东西是可以叫的，不在白名单上的就不可以。但是那个白名单范围很小，比如说大米、油、蔬菜之类的，可能我们那个管理方是女的，卫生巾包括在内了，算是糟糕当中有一点幸运。后面随着 TA 们归因为物传人，管理越来越奇怪，直接就不可以叫外卖快递了。而且这也是灵活操作的，有的时候看门口保安心情，所以就有人下去闹，很多人拿到东西都是闹出来的。这段时间里也经常有居民报警，警察来了也解决不了问题，也有人跑去找居委吵架，但 TA 们还是坚持搞“静默”。

搞“静默”就得发物资呀！但是 TA 们用垃圾车给我们运菜，而且运的不是那种全封闭包装的东西，是只有个塑料袋装的菜，很多人拿到手就说：“这是发给我一袋湿垃圾吗？”不发湿垃圾的时候，就一个月内只发胡萝卜和青椒，有一个妈妈说她家有孩子，一个月都吃胡萝卜青椒实在撑不住了，怎么会连鸡蛋都没有？发展到这个地步，我们一个微信群的群主就做了个“街道六问”（的文章），里面包括了一开始传播途径的疑点，垃圾车运物资的问题，“静默”的合理性等等。我们当时还很担心这个人的安全，因为那个时候发表意见也不能说安全，特别是你所有的资料都在管理方手里，也很怕会被曝光。不过后来实在没办法了，我也在我所有的社交网络渠道把这个事情给曝光了，其 TA 居民也在发视频发抖音，虽然不停地被删，大家还是继续发。居委的回应一直不痛不痒的，但是消息传播出去了，我们街道的事我们同事全知道了。

然后我们就敲盆了。当时大家都说：“人家都敲过了，我们这个情况怎么还没敲过啊？”一总结经验教训都说是因为我们太老实了，人家敲盆的时候我们还很安静地配合 TA 们做核酸，才变成这个样子。恰好五月份那样瞎搞把我们都整怒了，大家就商量了一个可以的时间，不能特别晚，因为小区里还有一些老人睡觉早、一些小孩第二天要上学，最后就定了晚上 7 点。很多人一开始都不抱希望，觉得这群人老

实巴交的，敲盆可能根本没人参与，敲不起来。结果 7 点一到，各个方向都梆梆梆梆一下子就敲起来了，就给大家信心越敲越响。甚至有个人弄了一个大喇叭喊居委书记的名字，说“XX 我们要快递！XX 我们要吃饭！”仔细想想，因为敲盆根本不需要太多谋划，有个盆能参与就可以了。而且都是在自己家，是很隐秘的匿名行为，风险也不是很高。但是这个事情历史意义重大，它是团结的试金石，奠定了我们后来行动的基础。

5 月底本来说要“静默”到 25 号，25 号几乎整个小区的人都跑过去堵居委了——这个时候一起敲盆建立的团结就起作用了，要是人来得太少，事情就不能成。一开始也遇到一个发难的地方——出来的人不是管事的。后来可算把书记给逼出来了，我们跟书记说：“就是今天了，你不能再延长了。”这个“静默”之前就从 6 号延到 9 号，9 号延到 11 号，11 号又延到 15 号，这样一直延到了 25 号。其它小区都不是这样管的，居委也拿不出文件依据，就相当于做了一个临时措施。特别 5 月下旬的时候，我同事们的小区管控已经放得很松了，买东西都正常了，快递物流也恢复得差不多了，大家在公司群里的讨论重心已经转移到 6 月份哪天可以去公司了，我们小区却还在“静默”。而且当时还有消息说我们这要封到 6 月中旬，大家都很害怕。堵书记这个办法效率很高，因为 TA 是管事的，后来我们这所有的外卖快递都正常了，最后也是跟着其它小区一起解封的。

解封之后，我们才知道微信群里哪些人是志愿者，后面大筛什么的也都在群里通知了。解封之后管理重点也有一些变化。像有一些老人很少出门，出门也不可能去很多地方，TA 们甚至码查得都不是很严。我们楼里有一个爷爷八十五六岁了，我发现有几次核酸是我告诉他的，他根本不知道，也没人通知。理论上大家是一视同仁的，但实际上那些退休人员，社会活动面比较小的人，做不做核酸 TA 们就睁一只

眼闭一只眼了。上班的人就重点管起来，积极查我们的核酸。

不过上海封控时候邻里互助还是给我带来了一些积极的感受。我中学以前住在姥姥和姥爷家的教师家属楼，TA 们退休了，邻居都是在职教师，虽然有一些交集，但是联系非常弱。而且 1990 年代末 2000 年初那几年，社会变化比较快，人员流动也很快，大概也就两三年的时间，邻居就都不认识了，都换成了租客。后来搬去跟我妈妈住之后，那个社区都是买房子的，大家也互相都不认识。我留学的时候自己租房子住，来了上海之后也是租房子，其实从上中学开始我就完全没有体验过那种亲近的邻里关系了。所以封控期间的邻里互助、交换跟联系，对我来说是一个新的东西。以前没有这个东西好像也没什么问题，我也不觉得它很重要，之前的生活状态也没有给我体验它重要性的机会。而封控之后所有的东西都要依靠行政力量去管理，管理不到位的时候，由于情势所迫生活所需大家就熟络起来，产生了邻里的互助，关系也就慢慢建立起来了。

虽然现在封控解除了，但是那个时候建立起来的联结是不会消失的。我有一天跑去看邻居养的猫，看到它正躲在门口往外面偷看，邻居在厨房做饭。看到猫我就问“你今天脖套怎么没带？”邻居就在里面笑。2022 年 11 月，我楼上的一个邻居说她老公跟她吵架把门踹破了，就跑到我们家求助来了。如果之前我们没有那些交往，她绝对不敢跑来我家，我也绝对不敢开门。包括放开之后缺药，大家也会互相送药，我也给人送过布洛芬。所以这个联结还会不时地发挥一些比较好的作用。

疫情期间我接连养了两个宠物，我觉得给我带来了不少陪伴。2021 年 8 月，我男朋友捡了一只乌龟。之前我们还有一只仓鼠，在 2022 年 2 月过世了，没有赶上封控。上海封控期间，很多宠物主人被集中隔离，宠物的命运就很不确定，甚至可能会发

生一些非常悲惨的情况。但是乌龟在这个方面给我带来的心理危机感要小一些，因为它跟猫和狗不一样，我不太确定如果还同时带着仓鼠的话，封控会不会带给我更大的心理负担。但我考虑过，就算被集中隔离了，不论是仓鼠还是乌龟都是很方便随身携带的。因为转运什么的应该也不会像高铁飞机要安检，我的衣服有两个大口袋，一口袋一个就够了。仓鼠会跑，但我们有个小笼子，出门的时候可以带着；乌龟平时的水缸很大，但我带它去看病的时候有个小一点的水缸，短时间内就够了。一个小盒子，尤其金属盒携带乌龟肯定也是没有问题的，装在行李箱或者一般的背包里也不占空间。而且这些小动物喂养起来也比较容易。TA们跑到你屋里来消杀，有可能胡作非为，但是如果你把宠物随身带走了，安全系数就要高很多。

日常照护的负担跟猫猫狗狗相比也小一些，整体来说我觉得它们陪伴的功能更强。其实动物陪伴人的时候，人会因为没有办法直接交流而活在自己的世界里，难免会把拟人化的思维套到动物身上去做一些投射。像那个仓鼠，它的名字叫“拜朗普”，就是“拜登”和“特朗普”的组合。本身它也比较淘气，尤其晚上我们都睡着的时候，它必定要出来闹，我们也对比过它和其它仓鼠，确实它更淘气、性格也更猛烈一些。所以我们就认为它像个嗓门比较大，性格泼辣，经常骂街的婆婆，会带着很刻薄挑剔的眼神看着周围的世界。有时候我们会给它配音，比如说：“这东西怎么能这样！”乌龟的思路大体差不多。因为它是捡来的，一开始我们对它一无所知，它的几乎所有历史都是医生通过它的病史告知我们的。当时这个乌龟在楼梯扶手外面的地方都快掉下去了，而且肚皮朝天，就被我男朋友捡回来了。它健康状况不太好，全身都特别脏，可能它生活的环境也特别脏，医生说它有中耳炎，全身感染。后来医生给它做了全身清理，告诉我们它是公的。

乌龟反正都是又慢又横的样子。那个龟也有点凶，有一次我请年假回家，没办法把

它带上高铁，就放在办公室拜托同事帮我看两天。结果我一回来，办公室的同事都说它特别凶，永远脖子伸得老长瞪着别人，雄赳赳气昂昂的。它全身感染我不是要给它擦药吗，确实挺凶的，不停地踹人。所以对它的拟人也是一样的，调动一下小时候看过的动画片或者玩过的游戏，你就可以想象得出来。它会比较粗比较低沉的声音，它不坏但是性格稍微凶一点，所以我就给它配了有点横的音，比如说：“我不喜欢你过多地干涉我。”

疫情这段时间，我一直有点担心经济上的风险。虽然我目前还好，但是这个风险我们这代人可以说是活到多大就跟你多久。上海封城的时候就有很多人在抗议因为封控被开除被裁员，甚至公司倒闭的。暂时我还比较幸运，但是当你看到这些事情一直发生在别人身上的时候，多少会觉得总有轮到自己的时候。不管你未来有什么计划，很大一部分都是需要金钱做支撑的，身体健康一旦出了问题，也是需要用金钱来保证妥善解决的。特别当你的社会关系网络不是特别稳定的情况下，经济风险基本就是你全部的风险。可能有的人跟家人在一块，没有跑到大城市来，这方面的担忧会少一些，因为既有的社会关系网络会分担一部分风险，提供一定的支持。

这几年我也越来越害怕冲突。在人力跟经济资源全部投入在封控上、社会各个方面运行不畅甚至停摆的情况下，女性遇到的问题就更难以解决了。这两年经济上的一些困境，首先影响的也是女性。这两年大家也听说了不少极端的性别暴力事件，而且家暴事件数量也变多了，求助的人多了，得到及时帮助的情况却不理想。基于这样的现状，发生什么情况你都会处在一个更加不利的位置。而且不管是经济形势还是其它形势不太好的时候，恶性暴力性的事件本身就会多发。我们先不讨论这些人的暴力行为是天生的还是社会环境影响的，从结果来说绝大部分的暴力主体都是男性，所以任何的暴力我们都没有办法把它视为一个性别中立的问题。在暴力多发的

情况下，你就会很明显地感觉到不同性别的不同命运。我发现自己越来越多疑，甚至可以说有点被害妄想，做事情也比较小心谨慎，不太敢跟人发生冲突。在外面的话，（如果产生冲突）我会觉得他可能会突然掏出一把刀；如果是跟伴侣发生冲突，他就可能突然一拳头打向你。刚解封的时候，有人贴出来一个月内发生了多少砍人事件，我跟我妈妈说这个，她就嘱咐我最近在外面少跟人发生冲突。因为一些其它状况不稳定导致大家普遍情绪不是很稳定的情况下，冲突就可能会惹来像砍人一样的过激行动。

“新十条”发布，我心情是比较复杂的。虽然我作为个体并没有受到严重的消极影响，但是外面有非常多的信息控诉 TA 们受到的影响。我爸什么都没有准备，因为他一直以来身体都特别好，从小连烧都没发过，而且他本来也不怎么操心家务事，对家中常备药是不清楚的。放开的时候突然听他说人生六十年第一次发烧，我还是有点担心的。而且决定放开之前，我们家那边的医院已经是爆满的状态，就跟每年冬天是一样的，我就很不理解为什么要一拍脑袋决定这个时机放开？本来冬天不就是流感多发的时候吗！

上海这边放开以后缺医少药明显也是个非常严重的情况。爆发之前，保洁阿姨来的时候也说没有药了，我给了阿姨一盒。爆发以后，我送了三次药给别人，一个是邻居，两个是在腾讯互助平台发布信息以后，有人给我打的电话。第一个送的是布洛芬，那个邻居有疼痛的感觉，我就放在楼下看着她拿走了我再上去的。第二个送的999感冒灵，那个人住的离我差不多两公里，我就走过去送给她了，她家是两个老人七十多岁已经烧了两天了。我给她送了一天的量，我说如果还退不下来，你必须上医院，不能再给你了。还有一个人独居，我给她送了两天的量。

那时候不是有个小姑娘给人送药还被踹了吗，挺让人难过的。不过我这边不管实际

用药的是谁，跟我对接、打电话、来拿药的都是女生。如果有个男人给我打电话，我可能就会说送没了。我前两天还跟男朋友吐槽：要是个男的我送给他干嘛？他就算烧到 39 度 40 度还踹得动人，比我不发烧的时候还厉害，那就让他继续烧吧。好像这种求助、助人平台整体上女性使用得更多，实际发烧的可能不是这个求助的人，但是替家人求药的多数是女性，其实这也是照护工作的一部分。

感染之前和之后我对这个病毒的态度其实没有太多的差别。一开始大家对新冠的误解非常大，还以为是又一波非典来了，而且致死率很高，武汉那个时候也很惨。没想到后面症状会变轻，传播力也比非典厉害。不过放开前后大家对新冠的认知逐渐有了一些变化，经过了防疫政策的转折之后，大家心里已经准备好有一天都得得一次了。放开之后，我周围好几个传染源，我同事的老公感染了，我领导的上级领导感染了，我跟一个发烧的财务请教了一个下午付款的事情。公司里面好几个办公室也几乎是空的，我就不想特别为防范感染做什么努力了。

我有个朋友是护士，她说这一波传染率蛮高的，传播明显比（2022 年）三四月份的时候强，但症状也明显比那时候要轻。听了她的建议，我提前准备了药，所以感染没有给我本人造成困扰。她还说小概率事件以防万一弄个血氧仪，我就买了她推荐的那款基础的，139 块钱，过了几天我再看涨价到 259 了，再过两天 419 了，然后打了客服：您是第 99 位咨询的，请等待客服响应，说明已经被抢空了。

至于后遗症，我也不会特别担心。但毕竟这个病毒是新的，谁也不知道它长期有没有什么问题，只有时间能够说话。这个东西就是大家必须得同呼吸共命运，反正感染是大家的问题，如果有远期的后遗症还是大家的问题。一个问题哪怕比较严重，如果变成了大家的问题，好像它带来的担忧就没有那么多了。

“托了封控的‘福’，我被跟踪骚扰的事情算是解决了”

受访人：志彤

访谈时间：2023 年 1 月 10 日

受访时年龄：23（1999 年出生）

受教育程度：本科

我叫志彤，现在在家里准备司法考试。我家在山东的一个小县城，这里的经济主要依赖一个改制的国企工厂，家里的人都在这个工厂上班。疫情这三年，我从读大学到实习再到回家备考，主要是在三个省份——四川、广东、山东居住，其中我在家乡待的时间最长。

2019 年下半年我在学校遭遇了跟踪和骚扰。那时候我对这件事的处理是非常犹豫的，可能因为我当时的身心状况已经很糟糕了，根本无法信任辅导员、警察等第三方力量，加上我跟 TA 们打交道的经验极度匮乏，就试图自己解决，当时真的是好辛苦。后来放假我就回家了。2020 年初疫情开始，我被封控在家上了大半年的网课，有大量时间实时地关注疫情的情况，每天都跟着大家一起刷新闻关注每日感染数据和新闻什么的，经常作息颠倒，就开始失眠了，在那以前我从来都没有失眠过。2020 年下半年返校后，疫情封控强制隔离了所有人，那时候起码有两三个月学校

要求学生不能出校园。大家当时都挺关注新闻和政策变化的，也都很严格地遵守那些政策。当时有同学需要跨校区上课，校车就成了连接两个校区的唯一管道。封控时间久了，学生和老师就产生了矛盾冲突，毕竟学生不可以出入，但执行政策的老师 and 辅导员是可以自由出入的。虽然学校里面几乎什么都有，但也好像有人受到了比较大的影响，比如一些艺术类的朋友需要去校外实习或者取材之类的。

托了封控的“福”，之前被跟踪骚扰的事情算是解决了。返校以后，我把长头发剃成了寸头，等它一点点重新变长，穿衣风格也变了一些。而且走在校园里所有人都戴着口罩，即使我遇到了不想遇到的人，对方也很难认出我，我对自己人身安全的担忧就慢慢没那么严重了，也不用再打起精神面对令我疲惫厌倦的无效沟通和纠缠了。其实长久以来我都有点拒绝把这件事捡起来，用语言的方式或细致或模糊地组织起来。它其实挺沉重的，还有点微妙，至今我也没有把相关方方面面大小事情想得特别清楚，就在封控政策的干预下阴差阳错地解决了。

2021 年我大学毕业，从四川到广东去实习，因为作息规律，我的睡眠好了很多。那边疫情当时也没有出现什么问题，政策也不算严格。我当时的工作地点和住处离得特别近，每天基本上是两点一线，也没有受到什么影响。直到 2021 年下半年我才看到同事关注行程码带星这个问题，才意识到一些之前完全都没有注意过的政策执行上的细节。

2022 年 3 月我回到了家乡备考，到现在在家里已经待了快一年了。回家之后，我又出现了作息不规律和失眠的问题，因为这个问题还和家里人产生了冲突，更加不利于我调整睡眠。我的失眠不是单纯的睡不着觉，还有非常多的身体症状，比如不停地出汗、觉得胸口痛、紧张、呼吸不舒服等等。针对这些症状我有去医院看心脏，

家里人也有去看中医，帮我开了调理心脏脾胃的药，对我的症状也有一定的缓解效果。但我自己也知道这些药不是针对失眠本身，也不是针对我的焦虑或者其它问题的治疗，只是对我症状的治疗，可能是治标不治本的。因为在家的时间比较久，家里人看到我反复地失眠，会想各种办法来帮我治疗，又没办法让我得到有效的改善，TA 们也特别苦恼。有时候我会试图跟 TA 们沟通，但有时候我也比较消极，就会产生一些矛盾。我对家乡的医疗水平也没有足够的信任，还没去看过精神科医生，工作以后我应该会去的。

我家里有四口人，奶奶和我爸妈还有我一起居住。我奶奶是 1949 年出生的，现在 74 岁，她身体一直特别健康。因为我爸妈都要上班，奶奶在我们家就主要承担家务，感染期间她也是家里面最晚生病最早康复的人。我们这个小区是工厂的家属院，基本全是同一个工厂的人，职业结构特别单纯，不像外面那种不同的地方工作的人集合在一起的居民结构比较杂乱的小区。整个疫情对我家里人工作都几乎没什么影响。工厂的效益应该是不错的，一直没有过大规模开除员工、降薪之类的动作。但我能感觉到我家里人对防疫是蛮战战兢兢的。这也是因为工厂里面从上到下对于封控政策的执行都比较严格，违反之后罚款什么的也直接攸关个人利益。比如开放之前，公司里面如果出现了阳性病例，要是有人没有严格执行下发的政策，就会直接被罚款，相关负责人也会被罚款或者处分。这个依据就是公司下发的一个文件，不管它符不符合什么法规什么章程，大家都会去执行。不过这个罚款也不多，大概在 100 到 500 之间吧，不会罚到让人不想干了的程度；处分也不会影响被处分的人的职位本身，不会有开除或者降职降薪这种影响更大的惩罚。我家里人也觉得这个政策不合理，疫情期间 TA 们也跟工厂领导出现过一些因为封控政策引发的矛盾。TA 们会愤怒，也会去质疑，但也没办法改变这个政策，就只能去执行。家里人一直都很信任县城给出的感染数据，我自己综合身边朋友的情况和我观察到

的情况，也是相信的。但是到底相信这个数据意味着什么，我自己也不知道，我觉得我家人也不一定知道。我们镇上之前已经有一个方舱了，2021年初我出门散步的时候又在小区附近发现一个新建的方舱。这个方舱不是很大，只能从外面远远地看到好像有灯火明亮的一层楼。我曾经试着问过它后方一个工厂的旧大楼改建的隔离点的保安，保安说，之前有一部分人在这个方舱隔离过。

和那些大城市不一样，2022年一整年中，我们小区只有在彻底开放之前那段时间封控了大概不到半个月的时间，好像是因为北京的感染出现了一波高峰，县城也增加了几例阳性。封控的命令也是工厂的上级直接下发的，不经过居委、物业之类的机关，默认工厂的领导机关就是我们小区的管理机关。封控的时候确实是不让出小区了，只有上下班才能出入。工厂非常近，穿过一条马路就到了，周边也没有其它小区，也不影响家人上班。我也还是可以下楼活动，对我影响也不大。小区里面有超市、食堂，还有一个诊所，基本生活物资包括药品一直是充足的。虽然大家会有意识有行动地去储备生活物资，但也一直没出现物资抢购的情况。那段时间内可能还有一些快递，但快递会放在小区外面，大家也会互相提醒不要再使用快递。我印象中，这次是我们这个县城、这个工厂家属院封控最严重的一次。像上海那种封控，对我来说是一种平行世界的感觉。

2022年6月，我爸爸检查出来肺部有结节，当时也不知道是良性还是恶性的，就在医生的建议下决定了做手术。因为我妈妈还要上班，当时怕奶奶担心也没告诉她，我就陪我爸爸一起动了手术，在济南的医院住了大概两个星期。因为胸外科和肺炎可能有一些相关，所以医院的政策执行得特别严格，只能在同一个楼层内活动，不能上下楼。这个楼层内有卫生间、病房、护士和医生的区域，吃饭就是在小程序上点医院食堂的外卖，工作人员一层一层送上楼。医生做手术的时候，发现那个结节

的组织有一部分是恶性的，还好及时发现及时切除了。而且我爸爸没有其它基础病，这手术也是微创的，动好之后很快就能下床了，只需要我做一些基本的辅助。在放开之后感染潮到达之前，我还担心过他会不会因为做这个手术在感染新冠的时候产生一些并发症，不过目前看来他是平安度过了。

我爸爸出院回家以后，我和我妈妈就又产生了照护方面的理念冲突。她会想要去积极地照顾我爸爸，但是我爸爸和我都认为不那么有必要。我能明白她的热情，但这个热情和患者本身的需求不太匹配。我爸爸本来就恢复得很快，他自己也能下床活动，我就不需要小题大做地天天围着他转；我妈妈脾气比较大、性格也比较直，她会有什么说什么，就会爆发一些冲突。

我家里人对于我在工作和学习方面的选择一直是比较接受的，包括我去异地上学、去异地工作，TA 们基本上都不会反对。我和 TA 们的冲突都是一些比较细小的事情。当然也有一些事情我是尽量避免去谈论的，比如我对性取向的探索和外界的一些新闻等等。但我也会尝试抱着开放的态度，用一些不同的方式来引导 TA 们。比如有时候 TA 们对一些东西感到好奇，我也会在线下跟 TA 们一起看一些视频、短视频，利用这种机会和 TA 们沟通。

疫情政策对我最直接的影响就是司法考试延期了。我们这个考试是分两个阶段的，第一个阶段如期举行了，第二场本来应该是间隔一个月后在 2022 年 10 月份考的，但我这边的考试延期到现在也还没有确定具体日期。这是个国家统一的考试，即使有 AB 卷的分别，各地的考生不在统一的时间考试也是可能影响公平性的，考生们对这个操作也是有些意见的。据说第二阶段考试延期的原因不是疫情，是因为跟二十大举办的时间冲突了。七八月份的时候二十大确定了在 10 月 16 号举办，但

我们的第二场考试很早就确定了在 10 月 16 号，所以我们就延期了。后面又因为疫情，迟迟没有考试。

这个延期看起来对我不算是有特别直接的影响，但它影响我找工作的时机。我本来打算考完就继续找工作的，但它现在迟迟不确定考试时间，我就会纠结到底是直接去找工作，还是再等一等等到考完试。另一方面我也会想，疫情政策会不会出现什么意料之外的变化，如果再有大规模感染，会不会再次突然封控起来；假如再出现一些什么情况，它会不会又影响我的计划。我本来的计划都被疫情打乱了，当然这也是很多人都在面对的一个问题。这个不确定性就不断地拉扯我。不过我本来就是走一步算一步，制定的也是短期的计划，被疫情打乱后我再去反思，会发现计划本身设立的时候就欠缺一些考虑，又或者是我没有那么坚定的信念和决心，所以被打乱对我也不见得有那么大影响。

这两年我也会根据疫情的情况来考虑未来的工作地点。比如之前我是考虑到北上广深这样的大城市去找工作的，但是北京有非常严格的疫情封控政策，那我就绕开北京。作为一个从来没去过上海的外地人，看到上海封控出了特别多问题，我也会对这个城市产生新的印象。不过我觉得疫情的因素在我规划未来的大事上面不是特别根本的考虑，可能会影响一些相对较小的生活决定吧。

当生活中出现一些让我苦恼的事情的时候，我发现转移注意力是有效的。我在工作中产生迷茫的时候，也都没有很直接地去面对这些迷茫，我的对策基本上都是转移注意力。我一直是很想努力读书的，就去找到一些书目推荐来看。当我有了一些自己认为的进步和成长之后，会增添许多信心，也会让我的心情平静。所以我现在也有计划通过读书来缓解一些心理上的不适。

放开以后大规模感染期间，我们小区的诊所里面不缺药物，缺的是抗原，所以我们感染的时候只有症状却没有抗原来确诊。网上可能买得到，但我们全家人都不太重视检测，想着反正已经全员感染了，就专心在治疗康复上吧。因为之前已经搜罗了相关信息，所以全家都开始发烧的时候，我们已经有了应对的信心和准备。不过我还是因为治疗的问题和家里人产生了矛盾。比如说，家里人的用药习惯跟我非常不一样，我爸爸上午吃了这种药觉得起效太慢，下午就会再吃下一种药。TA 们会优先吃诊所那边的一些中药，也会让我吃。我一般会拒绝说我已经确定要吃哪种药，不会换了。就像是应对我的失眠一样，TA 们也是既担心我身体上的症状，又觉得让我做什么都要质疑还不配合，结果上也不都能让我好转。

好像国家方面发布的政策顶多是针对封控，针对城市之间人员流动的，对药物储备不足的情况并没有明确的应对。所以新十条这个文件本身对我的意义就是防疫政策放开了，人们可以流动了，其它没有给我什么有用的东西，那我就自己去找。我们全家都在一处，可以互相照顾，国家方面没有什么直接的支持，但放开了就相当于开了一个通路，路怎么走，我们看个人情况去定。

“2022 年的上海封控我感受到了明显的生命威胁”

受访人：糕糕

访谈时间：2023 年 1 月 12 日

受访时年龄：29（1994 年出生）

受教育程度：本科

我叫糕糕，现在做的是摄影摄像的工作。我是个女同性恋，和女朋友一起在上海租房子住。疫情这三年，我在西安、上海两个城市生活和工作过。其实第一次填写问卷的时候，我都没仔细想过这三年到底发生了些什么，放开之后也没有好好反思过，再次填写这个问卷也算是帮我梳理了过去的经历和感受。

2020 年疫情刚爆出来的时候我在西安，我妈刚好来找我吵了一架，她走的时候我很担心她会不会在路上被感染。那时候国内还没有疫情相关的消息，我都是上外网看的，感觉确实挺严重会死人的。后来就开始有报道了，当时西安也跟上海 2022 年封控一样，不让出小区门。但因为我听到的消息是这个疫情很严重，我连自己家门也没出过。当时规定一户每两天能出去采购一次，外面也都还是有卖东西的，没有上海这次严重。

那个时候的封控没有让我感受到明显的威胁，至少吃的是供给得上的。当时方舱都还没建起来，不会把人拉出去隔离，也没太听到入户消杀把毛孩子杀死的新闻。那个时候我们出门都戴好口罩做防护，用大量的酒精喷所有跟外界有接触的东西。虽然我知道那时的病毒比 2022 年严重不知道多少倍，但我清楚它有什么样的威胁，要怎么样去预防感染，当时的政策也没有后来严苛或者说是过分，我就没有像上海封城时那样恐慌。

2020 年底我从西安搬回上海，跟女朋友一起租住在一个老房子里。那个房子布局跟现在的公寓不太一样：我们比较幸运，租到的是带卫生间的房子；但隔壁邻居就不一样了，TA 们的卫生间在外面，每次去都要经过我们门口的公共走廊。一开始搬进来的时候，我跟这个邻居关系不太好，后来因为封控时会互相帮忙给点东西就混好了。但好景不长，后来 TA 可能发现了我跟女朋友的关系，就又开始有意回避我们，刚刚建立的那种融洽也就中止了。虽然我本身不太在乎也不想理会别人怎么看我的性取向、穿衣风格啦这些，但还是会觉得，都什么年代了，怎么还有人会这样？我知道隔离的时候也不会允许一对夫妻或者男女朋友住在一起，都必须一个人一间，异性恋和同性恋都是一样的待遇，对我来说就没什么差别。我比较担心的是在疫情中万一有一方遭遇什么意外，另外一方没有任何法律意义上的身份去帮忙。

我大概是 2017 年确诊了抑郁症，确诊后的两年我一直坚持吃药。因为抑郁症的药都会有一定的副作用，每次吃完我都会觉得自己反应很迟钝，人也变笨了，记忆力还特别差。而且因为我一直有睡眠问题，晚上吃了助睡眠的药物，第二天早上醒过来脑子就转不起来，听一句话也要很长时间才能反应过来。所以我就对吃药产生了抵触情绪，但也不能不吃。我女朋友也是抑郁症，她吃药会有很严重的不良反应，医生就跟她说：“我给你开的处方是我觉得你最好这么吃，副作用太大的话你也可

以给自己稍微减一点量。”她把医生的话告诉我之后，我就觉得我的身体还是我自己最清楚，虽然医生不建议我断药，但我可以自己减少服药频率，本来每天一颗的药最开始我是隔一天吃一颗，后来变成两三天吃一颗，减少到封控之前基本上是一周吃一颗。慢慢减量对我的病情影响并不大，倒是让我大脑更清楚一点。整体上来说，我觉得我的抑郁症肯定比刚确诊那一会要好很多了。

封控期间我停药了。一部分是被动性停药，因为封控开始的时候每一种药我都只剩4颗，可以吃四周，第二个月我就没药了，相当于停了一个半月的药。封控期间我还在上班，公司可能也照顾到我们的情绪，尽量给我们找活干。所以平时周内我都不敢吃药，只能在周五或者周六吃一颗，周日我也不会吃的，保证下一周的工作速度和质量。

停药具体对我有多大影响，我现在实在想不起来。因为当时整体情绪降到很低的时候，停药的影响就没有那么大了。当时只要看到任何新闻和消息，我都会非常担心自己的状况，比如会不会有人要过来焊死我的门，会不会突然把我们俩其中一个拉走到没有饭吃、没有床睡、什么都要抢的地方。我也会担心如果我们两个都被抓出去隔离，我们家的猫会不会被人强行入户消杀给打死或者放跑了。

我本来就有睡眠障碍，而且也睡得晚，封城的时候，每天早上都有大喇叭喊做核酸，就导致我根本没法睡觉，状态非常差。那时候我也不敢骂，因为我觉得我骂TA们也会被别人骂。不过我们这边核酸倒是要求得不太严格，我有一阵没下去做核酸，根本没人管。但好像三天不做核酸健康码就变黄了，居委会就会打电话过来各种威胁，那我也只能下去做了。

上海封控中到处充斥着权力的滥用和对微薄的个人之力的无奈。居委会想怎么样就怎么样，社区街道想怎么样就怎么样，个人完全没有任何影响力，没有还手之力。要么你就去做志愿者，每天一大早起来去给 TA 们免费做事情；要么就是居委会说让你怎么样你就得怎么样。以前我感觉我脾气还行，生了气可能当时很气后来想一想就过去了。但是现在我有很重的戾气，生了气就必须当下解决它，不管是有人惹到我了，还是有什么荒谬的新闻，我都必须要骂出来才行。

封控以后，我基本不怎么参加活动，对社会新闻的关注也比以前少很多。其实是因为到后来我一看这些新闻就会紧张，看着手机手就冒汗，然后开始心慌。但我又怕如果出了什么新政策我不知道的话，会影响到我们的生活，比如说小区突然实行什么硬隔离，或者区里突然临时出什么阳的全拉走或者阴的全拉走这种政策。而且政策变得非常快，每天都可能有变化，我们根本就没有办法不时时刻刻地关注它。但早上醒来就控制不住要去看新闻，看了新闻就会心慌，每天都这样开启新的一天真的很难受。

上海封控期间，因为和女朋友一起住，我的情绪状态还是不错的。我个人感觉对于抑郁症患者来说最怕的就是身边没有人，只有自己。封控之后，毕竟一周 7 天 24 个小时两个人都要被迫共处一室，压力很大，我们吵架的频率从每个月一次变成每周都会有两次。要是能出去，其实我们也不介意共处一室，但我们都出不去，必须一起困在一个房间里，就都很受不了。我们俩没有选择，但凡有一点选择也都不会这么难受。有时候我会想着自己过就好了，但我也知道，在那种情况下如果我们两个旁边没有互相交流鼓励的人的话，很难想象情况会变成怎么样。哪怕邻居愿意帮助你也是不会近距离接触的，因为大家都害怕接触了阳了就会被带走，也有人还觉得这是个会死人的病。所以对我们来说，吵架反而是好事，至少还能稍微发泄一下。

抢物资让我们更团结。因为我醒得早，她嗜睡，一般来说都是我在早上起来抢菜、参加团购什么的，包括早上做核酸也是我喊她起来。她很会跟人打交道，总能跟其她女生像姐妹一样互相提需求、换东西，互相帮助什么的，很多东西都是她来来回回换出来的，这都是我做不来的。封控期间，不知道为什么我们小区里能抢到东西互相分享交换的全是女生，经常还会有女生多抢一点，原价分给抢不到的人或者等价交换什么的。

和 2020 年在西安不一样，2022 年这次上海封控我感受到了明显的生命威胁。当然不是疾病带来的，而是其它的方面。我最慌的时候，是我们家面粉吃完了，也没有意大利面了，虽然菜和肉当时还有一点，但米已经是最后一碗了，倒下去就再也没有了。当时我非常恐慌，疯狂地找团购买了的东西，但也不知道什么时候才能送到。好在我当天通过邻居拿到了一点米缓了三天，三天之后就买到了，没有真的到断粮的程度。而且很幸运的是，我们那边有个店一直在卖猫粮，虽然贵一点但毛孩子一直都有饭吃。

我很怕自己会阳。除了担心毛孩子会被消杀被赶走以外，我也怕会被歧视。之前我们小区群里都说阳过赋红码之后永远都不给你退掉，我就特别担心如果我阳了，哪怕康复了也要一直带着红码，别人都会对我退避三舍。刚解封那一阵我们去做核酸的时候，只要听说这个人阳过，大家立马就会往后退，瞬间这个人周围就好像有了结界一样。

我现在对失去工作的恐慌还挺大的。虽然我们公司的业务不太受疫情影响，但毕竟疫情中员工在工作上的产能会降低，再加上疫情相关的原因导致的全球经济衰退，我们公司在 2022 年初封控的时候就差一点要裁员。但因为封控到中后段很多外国

同事受不了不想在中国待了，成本省下来不少，后来就没有裁。不过公司这周二还是裁了 8 个人，我们部门关系很好的一个同事就被裁了。整个公司的气压都非常低，因为这不是你表现不好要开除你，而是突然地、好像莫名其妙地降落到你头上的一个东西。

我不知道我的工作会不会丢，也不知道现在就业到底是什么情况。在我进这个公司之前，我知道的是外面的公司都要加班，这家是难得不加班的。那在这种普遍失业的情况下，加班会不会变本加厉？如果失业了，我相信我能找到工作，但能找到什么样的工作，会有什么样的工作环境和时长都让我很担忧。再加上我抑郁症的这个状态，虽然已经减少了药量，但如果回到高压环境下持续工作，我肯定会受不了。那我的抑郁症就会更严重，就需要大量吃药，人就会变笨，干活就比不过人家，然后就会陷入一个恶性循环。

我们公司还比较正规，裁员会正常给补偿。我女朋友的公司是做餐饮的，非常离谱，已经压了四个月工资没发了，每个月只发 40%（至 2023 年 3 月）。她们公司关了一个店，好像是普通员工的工资发了，阿姨什么的——其实一个人也就几千块钱——钱全都扣着没给，更不用说补偿了。因为餐饮行业生意不好，公司就疯狂给员工放无薪假，用各种理由去降低员工的报酬。

其实现在中国的经济很不好。我周围全是欠款的人，除了我爸、我妈欠款，还有我舅妈、我大姨，TA 们欠款的原因和方式也完全不一样，我就觉得这概率也太高了吧。我爸还不算那种最最底层什么都没有的人，他还有我奶奶的房子，之前还有工作，应该属于中产偏下吧。中国公司做的游戏简直就等于没有监管，很多游戏都含有很严重的赌博内容，让人非常上瘾。有很多人是在一般的游戏上花了大量的钱，哪怕

欠款也要去打游戏。还有各种类型的诈骗，类似于传销一样的活动。我爸手里原来有七八十万，他玩游戏一个月充八万，很快就全花完了，还在外面欠了三五万。疫情期间他都是找我要钱的，我每个月给他转一千。我觉得他是对自己的未来没有任何信心了，就放弃了自己乱吃东西，加上他本来就有糖尿病，2020年12月很突然地就去世了。

上次跟给我们家打扫卫生的阿姨聊天，她也欠款。她在上海一个月赚6,000块钱，但她欠了二三十万，对她来说是非常高的、没办法还清的一个数字。还有我认识的一个女孩，家里是农民，等于是被一个当地政府背书的传销活动骗了，欠了好几十万。这女孩在上海有个体面的工作，一个月能挣个一两万，已经不属于非常底层的了，也还不上。她现在也成了信用黑户。

一开始说要完全放开的时候，我其实挺开心的，因为我觉得长久以来对所有人毫无意义的折磨终于要结束了。但是随着大家相继得了新冠，我才意识到这样也不行。我自己也是在放开以后感染的，因为我知道现在病毒已经没有那么严重了，对我来说没有什么致死的可能性，所以我不担心。但是发烧的第二天我还是挺害怕的，因为我一度感觉自己呼吸不上来，想买氧气也买不着。隔天早上醒来又觉得没事了，在家里待了大概5天就差不多康复了。大概第10天左右的时候，虽然身体很累，我也还是出门运动了，因为实在憋得受不了。

但我看其它国家的经验，也不是一放开就所有人都在路上乱跑，感染了就想办法的。医疗机构也会告诉民众大概什么症状之内吃药就可以了，也会发药，发必备的日用品。对我们来说，哪怕这些你都不发，至少也应该准备充足的相关药物吧？你肯定知道病人需要什么东西。但这一切都没有准备，所有人恐慌地抢药，还抢不

着。我一开始也没有想到过放开会有这么严重的后果，因为我看别的国家都放开了，好像也没这样。今年元旦的时候我回了趟家，我们家那个小区从放到 1 月 1 号，死了十几个老人，灵堂一直摆在那就没撤下来过，有的时候还要摆两个。我听到这个很后怕。照理来说，像我们这种年轻人重症的概率不大，但是对年纪很大的老人来说就真的是非常可怕了。我觉得如果你有能耐让全国这么多人一直做核酸，能把全国的人都封控起来，那你的放开不应该是这样的。

疫情中从英国回国“是我人生中最不愿意回忆的一段经历”

受访人：Claire

访谈时间：2023 年 1 月 13 日

受访时年龄：30（1993 年出生）

受教育程度：硕士

我是 Claire，现在在北京工作。疫情这三年里，我住过湖南、英国和北京三个地方。

2020 年 1 月最开始有疫情相关新闻，差不多是过年的时候，我还在湖南乡下外婆家。因为跟湖北离得很近，我们怕到时候疫情扩散不能回城，就提前回长沙了。没多久就开始全国封城，我们在家里封了应该有两三个月，到 4 月初才出来。最开始我们是可以出小区去超市的，后来有一天小区门口被叠起来的共享单车给封住了。又过了一个星期共享单车撤走了，装上了一个电控门，我们就完全不能出去了。湖南这边买菜有一个便利店的小程序，下单第 2 天一般就可以去网点取货。基本每个小区门口都有这个便利店的网点，很方便。但那个时候我们不能出小区门，就会打电话给店老板先联系取货，TA 再用一个很长的杆子把每个人的货举进小区门里，那样持续了几个月。虽然当时价格涨了一些，但小程序上也都能订到货，我印象中没出现过要买的东西买不到的情况。

不过我奶奶本来因为脊椎还有手的神经都不太好，定期要去小区里做公益理疗。封控之后做不了，她就常常会脊椎痛。后来我爸爸给她买了一个按摩椅在家里用，稍微缓解了一下。除了这方面，我家里人当时都没有受到太大的影响。到5、6月的时候，我就到北京了。2020年9月底我就到英国去读书了。

2021年从英国回国，真是我人生中最不愿意回忆的一段经历。2021年5、6月我就开始买票，一开始根本买不到，后来能买到的都巨贵，我差不多花了28,000元人民币买到从伦敦飞厦门的机票，在阿姆斯特丹转机。当时直飞的航班都已经取消了，买到票也要一直担心会不会突然熔断，每天都在害怕焦虑做噩梦，而且还是写毕业论文最忙的时间。临近起飞的时候还要担心核酸检测，当时是起飞前7天先做个核酸，起飞前48小时要到指定机构做两项检测，据说里边有一个指标会表现出你有没有阳过，阳过的话上飞机也会被阻拦。当时英国日增好几万，谁都不能确定自己是不是曾经感染过。到转机机场还要再在指定机构做这两项，每次都巨贵，要200到300镑（约合人民币1660-2500元）一次。

9月份交了论文我就毕业准备回国了，我们宿舍的人退宿之后在伦敦玩了一段时间，各自分开住的。有个关系跟我很好的舍友在一起玩的途中突然收到消息说同住的亲戚感染了，马上就跟我们分开去检测，之后去酒店隔离。那天下午我们特别慌乱，她连晚饭都没吃就去隔离了，我就打包了一点东西给她送过去。她知道我们回国流程特别繁琐，不敢接触我，就让我把东西放在酒店的台阶上。当时她站在酒店的门口看着我，我站在路边，两个人隔着一两米对着哭，路边经过的人都看着特别dramatic的我们。你知道吗？我怎么也想不到我们会这样分别。

一直到值机之前我都特别害怕在柜台无法值机。后来终于在英国起飞，到荷兰做核

酸的时候又看到消息说吉祥航空的一波从芬兰转机的中国留学生滞留在赫尔辛基机场了，可能要遣返回英国。我特别害怕会发生类似的情况，在机场提心吊胆过了一夜。阿姆斯特丹机场特别恐怖，白天好好的，晚上到处都是老鼠在跑，而且都是很小的老鼠。我从没想过我居然会落到跟老鼠共眠的地步。在阿姆斯特丹机场待了三十多个小时之后，我终于坐上了去往厦门的飞机。

厦门的隔离酒店都是四星级的，300 多一晚还不包餐。开始几天我们可以点外卖，来了会放到你房间门口你自己去取，但是我们不能出房门。有一天我接到前台的电话说：“你不能随便活动。”搞得我很莫名其妙，去检查才发现是门没关紧。可是我自己都不知道门关没关紧的情况下酒店前台却知道，就好像是特别严密地被监控着一样。第二个星期开始，厦门的疫情好像加重了，外卖不让点了，快递也不能送了，必须吃酒店的隔离餐。那个隔离餐 100 块钱一天还巨难吃，以至于我只能每天省着质量还可以的早饭到中午吃，晚上再随便扒拉一点米饭。隔离到第 21 天的时候，按理说我的北京健康宝就应该绿了，可以进京了，但直到那天凌晨都还没变绿，我就想是不是我还要再在厦门待一个星期，待满 28 天才能走。

后来我查攻略，发现用护照号码登记的健康宝英文版是绿的，就用那个绿码解除隔离了。隔离酒店有专门的面包车送同一批解除隔离的人去高铁站，到了之后我们还要被关在一个小围栏里的特殊观察区域，从那里进检票口。检票之前，检票员还要在旁边给解除隔离人员单独拍张照，所有排队检票的人都在旁边像看动物似的看着。从厦门到北京的高铁上，我又刷出好多从厦门进京被劝返，北京车站不让从厦门来的乘客出去之类的新闻，七个小时完全没有停止过提心吊胆。

还好我顺利地进京了，只是推迟了一个月入职新工作。我没告诉任何人我回来北京

了，因为那个时候国内的朋友还觉得国外回来的人就是“跑毒”。回来都大半年了，我才发了一个在北京的朋友圈，跟老朋友们联系起来。后来我算了一下，发现我在英国一整年的花销除了学费和住宿费以外，回国的费用占掉了一半。当时发到社交网络，大家都觉得很不可思议，很荒谬。

2021 年 10 月刚回北京不久，有一天晚上我把手割破了，食指血流不止，创可贴都被血冲掉了，我就用厨房纸巾包了好多层跑到家附近医院的急诊室去。在急诊大厅门口，有个人拦住我让我必须要先扫码填一个表格，一定要填好才能进急诊大厅。但我当时一手全是血还一直流血，另一只手要止血，根本没办法拿手机去填这个东西，就问他我不能先进去包扎了再填吗？他坚持要我填好再进去。后来他让我告诉他我的手机密码，他来问我帮我填。

当时还有一对夫妻，丈夫应该是痛风发作，整个人痛得很扭曲，表情特别痛苦，大冬天还满身是汗，也一样被拦在门口填流调表。那个妻子特别着急，大声地说：“我 TA 妈就算是死在你们医院门口，只要不是因为新冠死的就没关系是吗！”那个时候我就突然产生了一种在这个城市里孤立无援的感觉。这种孤立无援不是因为没有朋友，而是你知道你有朋友，但这种时候又不太好去麻烦 TA 们。当你发现遇到这些困难痛苦的时候因为疫情根本没有办法去求助，这种被加强的无助感、失控感让我更觉得孤立无援。

从英国回来之后，我表达愤怒的频率更高，愤怒的程度也更高了。我其实一直都有睡眠浅、容易醒的问题，最近三年格外严重。每当我想要讨论工作中有问题事情，总会被劝阻甚至被阴阳。其实大家私底下都会抱怨这个那个事情不合理，台面上却还都默默地去做了。可是你不把这个不合理表达出来，谁知道你不满，谁知道你在

受苦受委屈啊？一般来说，在工作当中遇到了不愉快的事情，回来我们刷刷手机、看看新闻什么的就缓解了。但现在一刷手机全都是求助无门特别窒息跟让人难过的社会新闻，我就会觉得世界都已经这个样子了，我居然还在做这些没有意义的工作。

大环境也是这样，大家都知道这个政策不合理，还是一样执行和遵守。有一次我要去吃饭，那个时候是要求 72 小时核酸，我的绿码刚过了几个小时，新的核酸结果还没出来，饭店的人就不让我进去。我就特别生气，你自己都知道这个东西不合理，却还要遵守捍卫它。还有一次我和同事一起去商场，扫码的时候我的手机突然发警报，跳出来个弹窗。我和同事的行程每天都一模一样，住的地方很近，又同时上下班，不知道为什么只有我的北京健康宝弹窗了。当时我还在跟同事说不知道怎么回事，商场的保安居然说：“你干了什么你自己清楚。”我当时真的很想骂脏话。

我最好的朋友住在上海，封控的时候她刚刚生完小孩，奶粉什么都买不到，家里的菜也特别少。而且她之前做过一次很大的手术，我就比较担心她。可是我发现我根本没办法帮到她，菜也买不到，快递也进不了小区，在她生活最需要帮助的时候，作为朋友我什么也做不了，那种焦虑感是很重的。我对 2022 年最强的感觉就是，我的生活从小环境到大环境全都让我窒息。只有跟朋友吐槽的时候让我觉得开心一点，但也没有解决问题，只是有个发泄的出口。

我一直是倾向于做计划的，接下来一年要做什么，三年要做什么，五年要做什么我都会计划好。但从疫情开始我就发现，今天的计划可能明天就必须因为各种各样的防疫政策、旅行限制或者不知道什么原因被迫取消，或者今天的计划明天就不适用了。2022 年 11 月底北京封控还特别严格，我们开始居家办公。因为那段时间特别忙，我一直没有下楼。等到 12 月 15、16 号突然之间就全都放开了，明明才过了不到

一个月，我就有一种恍如隔世的感觉，一下子就不知道怎么跟人社交了，甚至买菜的时候发现不用扫健康码我都觉得特别不适应。我以前焦虑的是我应该往什么方向努力，应该去寻求什么样的资源，现在又多了一个不知道明天会变成什么样子。

身边的人也是这样。我爸就很难以捉摸，今天新闻说这个病很严重一定要注意防护，他就天天给我打电话让我尽量不要出去；政策变了全放开了，因为他有基础病我提醒他注意防护，他却说：“新闻都说了这就是个小感冒，不用担心，我迟早要阳的。”当我表达对政策的疑惑、不满或愤怒的时候，身边总有一些朋友觉得我一天到晚抱怨，不放开抱怨，放开也抱怨；还有人会说我看不到国家层面的东西；还有一个我以前很尊敬的做公益的朋友在放开之后怼同样被封控了三年的大家说：“不是你们说要放开吗？你们以前口口声声说生命最重要，人民的健康最重要，现在放开了，老人们都死了，你们满意了吧？现在你们不说生命最重要了，不说人民的健康至上了是吧！”放开以来的舆论变化和周围人的变化，都让我完全不知道应该怎么消化。

我感染新冠正好是在“跨年”这个其乐融融、轻松欢快的时候。12月31号晚上，我一个人躺在床上，发着高烧，头痛得像有个电钻在给我开颅一样。因为跟别人合租，怕感染到别人，我不怎么敢离开房间，去趟卫生间都要拿消毒纸巾把碰过的东西全擦一遍。那天晚上我突然就觉得，这个城市里没有一个人真的可以来照顾我。如果我对这个城市有归属感的话，我的落寞感和孤单感就不会那么强，我会更知道可以去向谁寻求帮助。我也在想，如果我只是普通感冒，可能就会请朋友来帮忙了。毕竟大家对新冠的认识，或者说舆论给新冠制造的形象是有一些污名化和不实的。最开始舆论把它渲染得特别危险，一夜之间又变成了“就是个感冒，大家都会得的”，没人能一夜之间真正转变想法，大家还是会觉得新冠很危险，那我肯定也是能不麻烦别人就不麻烦别人。

我一直觉得不是每个人都必须要有归属感的。小时候我在县城生活，中学跟爸爸妈妈搬到城里，然后又去北京上大学，去美国工作，又去英国读书。我喜欢漂泊。到处都有新的朋友，有不同的生活体验，这些都会让我很快乐。我说我是湖南人，也只是因为我爸爸妈妈和我们家的户口都在湖南，我并没有觉得跟湖南的文化或者历史有特别强的连接感。我在北京生活的时间比较长，但我一没有北京户口，二没有房，我就总觉得还是会离开的。我觉得让你有很强的连接感的地方才会让你有归属感，就是你知道这个地方你永远可以回得去，它永远都能包容你、接纳你。

二十条刚出来的时候我还觉得是个挺好的开头，有一些放松的迹象，同时还在一些方面继续保持管控，感觉是根据疾病发展的路径研究出来的比较科学的方法。我当时以为会按照这样的思路慢慢放开，提前准备好医疗和药品。没有想到后来突然就完全放开了。我最不能接受的一点是，一个月以前我们还没办法买到四类药品，药店也不让进货，那就意味着药店是没有存货的。在药店和制药厂都没有时间准备的情况下突然放开，常理都知道肯定会集体感染，就会缺药，开始抢药，就跟疫情最开始抢口罩的那种恐怖一毛一样。我甚至觉得是不是因为舆论上的反抗情绪太高，所以TA们就干脆摆烂。当时有好几个长期做社区志愿服务的朋友发了一些朋友圈，说这个太不合理了，完全没有经过科学的考量。

“我得了癫痫，唯一能想到的原因就是打疫苗。”

受访人：Jenny

访谈时间：2023 年 1 月 14 日

受访时年龄：28（1994 年出生）

受教育程度：本科

我叫 Jenny，是一个女生，28 岁。我在上海工作了 5 年，老家是河南的。我是双性恋，现在有个男朋友。疫情期间我在上海和河南老家都待过。

我有癫痫。它的症状是会莫名其妙毫无原因地身体失控，然后晕倒、抽搐，整个过程大概就几分钟的时间。刚开始发病的时候我是有意识的，虽然 5 秒左右我就会失去意识，但这 5 秒非常可怕，因为我可以清醒地意识到自己完全失去了对身体的控制，好像我的身体不再是我自己的了一样。患了新冠之后这个病就发作得更严重、更频繁了，导致我每天都生活在恐惧之中。不发病的时候，我没有安全感，每时每刻都恐惧发病；发病的时候我自己又完全无能为力。

我生活习惯挺健康的，不抽烟不喝酒，平时坚持运动，也不熬夜，得了这个病就很莫名其妙。我唯一能想到的原因就是打疫苗。2021 年 10 月上海呼吁大家都去打

疫苗的时候，我去打了两针。之后有一天我就突然在公司晕倒了，同事还打了 120 把我送去医院，做了基础检查，也没查出什么，我就没太当回事。当时那家公司还挺好的，老板也没介意。

2022 年初，我又打了一针加强针。那时候我已经换了一家新公司，刚过了试用期。2 月 28 号那天，我又在公司晕倒了，同事们当然还是打了 120 把我接走了。120 还蛮贵的，叫一次就要花一千多，后来我都跟 TA 们说下次不要再打了。这次还是没检查出来到底是怎么回事。因为两次晕倒隔了半年，我就没把它们联系到一起。

那时候我们小区开始断断续续地封控了，我也开始在家办公。我租房住，住的是两室一厅的房子，我跟我室友共享一个卧室，另一间也是两个人住。4 月 1 号，我室友的抗原就测出来两道杠了。因为方舱和医疗资源比较紧俏，她确诊以后没办法立刻拉走，我就开始照顾她。几天以后，我的抗原结果也阳了。当时的毒株应该是比后来的厉害，我们俩症状都挺严重的：发烧、头疼、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛、身体没劲、身体痛……后来能看到的新冠的症状当时我们都有。跟工作人员上报了我们的情况以后，没人给我们送药，也没人告诉我们应该吃什么药。我都不记得当时有没有吃药了，顶多就是吃个常备的感冒药，就那么挺过来的。

我们原来跟另外两个室友关系还挺好的，一知道我室友阳了，TA 们俩就再也不出卧室门了，上厕所也在里面，甚至拉屎也不出来。那时候小区封了会发菜、发抗原，这两个室友都默认我和阳性病人住在同一个卧室，就应该是最破罐破摔的人，应该去楼下拿东西上来给整栋房子的人。我感觉 TA 们有点夸张，但也可以理解，所以我都去拿了。其实我们两个阳了之后，就尽量避免出我们自己的房间了，TA 们做好防护措施的情况下至少还是可以用厕所的。可能那时候大家对新冠了解都不深，

都很恐惧，TA 俩就都不出来。

大概 4 月 7 号的时候，我都快好了，才终于有人通知我们要拉走了。我记得当时是白天，工作人员先给我们打了电话说要上门，很快就有一些穿得很严实的大白到我们住的地方先进行了简单的消毒，给我们测了核酸，然后就让我们自己提着行李下楼去了。小区门口停了一辆大巴车，我们知道那是来接我们的，就上去了，当时也有别人上车。上车以后也没给我们防护服，别人也没穿，后来也去接了其它小区的人，全接好以后就把我们送到了方舱。

你可以把方舱想象成一个巨大的体育馆或者仓库，里面摆着一张一张的小床，从小到老全部人都住在一起。厕所、洗澡间、洗手间都是临时建起来公共使用的，因为人多又杂，稍微有点脏。方舱里面所有的东西都是齐全的，统一发放生活物资和食物，量也都很充足，没有了可以再去领，感觉就是一群不认识的人突然到了一起生活。我去的那个方舱还有院子，平时还可以在院子里晒太阳，大妈们过了两天就开始一起跳广场舞了，还有人聚在一起打牌，我感觉每天都生活得挺快乐的。唯一不好的一点是它晚上不关灯，影响睡眠。

在方舱的时候我癫痫也发作过，不过没有晕倒抽搐。其实在发作初期身体失控但还有意识的时候，如果旁边有东西给我抓住，或者有人可以抓住我的话，症状是可以缓解的，我就不会晕过去。当时就是这样。而且那段时间我发作得还不是那么频繁，也没有这么害怕，每天睡那个小床我也能安心地睡着。

方舱里有的人可能免疫力比较好，好得比较快，住了 7 天核酸检测阴了就出去了。我是足足住了 14 天才算好。刚进舱的几天是不吃药的，到后面几天，可能是 10

天还没好的时候医疗人员就会给我们发那种熬好的一包一包的中药，我也不知道是什么，反正喝就行了。我和室友都住了 14 天，大概 4 月 20 号一起出来的。当时的医疗人员应该是山东来支援的医疗队，TA 们还捐了一批药，叫做“荆防颗粒”，我们走的时候还每人免费发了一盒。这药在这次的推荐药名单中，就是治风寒感冒的。

出舱也是大巴车把我们送回去的，没送到小区门口就提前让我们下车了。街上空无一人。因为物资非常难抢，下了车又没人管我们，我们就趁机到处找卖东西的地方。那时候店开得少，东西还卖得很贵。封了这么久，能在路上走也很开心，我们就在路上停留了很久，买了很多东西才回家去，毕竟一回去就出不来了。

从方舱回来以后，我们很长一段时间都受到歧视。测核酸的时候要是有人知道我们阳过，都离我们远远的。其实除了跟我们合租的另外两个室友，其他 TA 人并不知道我们阳过。回来以后这两个室友还是躲着我俩，基本不接触了。那时我室友竟然还想要感谢 TA 俩。我忘了她有什么理由，只记得我当时很生气，问她：“物资抗原都是我去拿的，你也是我在照顾，TA 们帮助了你什么你要感谢 TA 们？”

回来之后就陆续有团购了，虽然价格贵很多，我们也还能够承受，所以物资也不算太缺乏。那时候还发生了一件让我觉得很温暖的事情。我在楼栋群里说：“我们家洗洁精没了。”就有个原本不认识的邻居回复我说：“我有洗洁精，我给你送去。”然后楼梯上就出现了一瓶洗洁精。我说“要不我给你两个苹果吧”。TA 说“不要不要，我们家有。”

毕业之后我做了三份工作，有目标有计划，新换的这家公司是我理想的大企业，工

资也比较高，当时我是充满希望的，后面怎么存钱该怎么发展什么的计划我都做好了。但是四月底有一天领导突然联系我说：“我们要裁员了，你的身体情况你自己也知道，为了不影响你以后的发展，希望你能自己提出来。”其实就是变相辞退我了。本来生了这个病（癫痫）我就很莫名其妙，心态特别差，一直觉得为什么是我得上这个病，为什么会找不到得病的原因。领导又突然说裁员，还是因为身体原因要把我裁掉，就让我感觉自己很差，同时也觉得有点不公平。虽然我知道如果再次在公司晕倒也会被辞的，但是直接在封控的时候被辞，让我一时之间非常沮丧。

我也不能确定公司辞退我到底是因为癫痫还是因为我阳过。我阳的时候告诉公司了，不过我也一直在办公，在方舱里也是带着电脑继续工作的，没影响到工作也不涉及请假。TA 说的那句“你的身体状况，你自己知道的”我觉得是因为我晕倒了，因为阳过又不是什么特别大的事，没道理因为这个辞退我呀！领导谈话的时候让我自己选择一个离职日期，我就选了 6 月初。

从方舱回来之后，我就发作得更加频繁了，一个月会有两三次。5 月开始我吃中药调理了一段时间。之前我都是白天晕倒，到 6 月却变成了晚上睡觉的时候突然惊醒，然后开始发病。从那时起，晚上我就很害怕惊醒，因为也没人一起睡，惊醒之后我自己一点办法也没有。然后就发展成害怕睡觉，没人一起睡我就睡不着。后来医生给我开了安眠药，我的睡眠才稍微好了一点。医生说，这个安眠药有一定的镇静成分，所以睡一整夜基本上都不会醒，它也是可以一定程度预防癫痫发作的。

2022 年 6 月底我就回老家了。那时候的政策还是从一个省到另一个省需要 14 天隔离，不过我老家是免费的。我当时在一个教师进修学校隔离，每个人都有一个超级大的房间，但是只有房间没有东西，只发了一卷纸一瓶水。被子很脏，烧水壶也

是坏的，好多东西都是我让闺蜜开车送过来的。每天送饭也没有桌子放，就直接放在客厅门口的地上，你一开门就看到地上有一份饭，跟坐监狱似的。每天只能待在屋子里玩手机，特别枯燥无聊。过了一个星期，有一天晚上我突然发病了，没有人在我身边。醒来之后，我特别恐惧：还要在这里待一个星期，每天要怎么度过呀！不过我当时也没跟隔离点的人说，说了也不会有人管的。就这样挨过去了。

出隔离之后我先去老家的医院做了一个全面的身体检查，也去看了专科医生。即使是医生，知道我阳过还是很害怕的样子，埋怨我不早说，搞得周围别的病人也很害怕我。在上海的时候我一直觉得跟别人说我阳过没有什么关系，这次看病以后我父母就让我以后不要再跟人说了。

后来终于确诊了是癫痫，坚持吃药到现在，我已经很久没发病了。家人也都会因为这个病让着我一点。但是一个我非常亲、非常在意、非常尊重的家人对我说：“都是怪你不听我的话。你要是不在上海打工，早点回到老家照我安排的做，现在都已经成家立业生小孩了，肯定不会得这个病。”他就觉得我在外面压力太大，把自己搞成这样。当时我非常伤心和生气。得这个病我自己也很难受也觉得很不公平啊！他的话也相当于否定了我从毕业到现在的所有选择。以前我对自己的选择非常自信，觉得我每一步都计划得很好走得很对。他这样说，我有时候就会觉得是不是我真的选错了什么才让我得了这个病。

生病之后我心态变了特别多，现在我更加珍惜现在，珍惜身边人了。因为我后妈从我小时候开始语言暴力到我大学，我之前甚至有点恨她。前两年我离家出走，过年都不回去，也不跟她联系，努力挣钱要独立。她那时候还得了类风湿，一条腿总是很痛，脾气也很暴躁。2022年6月，我突然就很想给她打电话。在电话里我跟她

说：“我最近也生病了，我能体会到你那个时候的感觉了。你那时候爱发脾气，可能因为你还那么年轻就生病了，本身的状态也不太好，我现在能体会你当时的心境了。”然后我给她道了歉。她说：“有的时候两个人就是扭在那里了，其实你叫我一声妈妈我就好了呀。你赶紧回家来吧。”就这样和好了，两年解决不了的问题一下就都解决了。

第一次得新冠的时候，我一点都不害怕。当时也不知道自己有癫痫，加上平时坚持运动，我觉得我身体很健康，就没有必要害怕。后来我5月份找的中医说，你之前得过新冠，身体免疫系统被攻击之后肯定是要恢复一段时间的，我才猜我的症状可能是因为新冠变严重的。这次放开以后，12月20号我喉咙痛，去做了个核酸，就确诊了。这次的症状比较轻，也没有发烧，只是喉咙痛了几天，到25号我就好了。但我还是非常害怕它会再次导致我癫痫加重。

其实我感觉不应该这么快放开（管控）的。第一是因为放开之后大家没有了保护，就都得上了。第二个就是，放开之后大家都不敢出门，街上人更少了，打工的人却还要被迫去上班。第三是它说放开了，但很多商家还是不能正常营业，比如我们那边的火车站里的餐厅还是不能堂食，虽然你可以打包TA们的饭坐在候车厅里吃，但就是不能好好地坐在餐厅吃顿饭。而且放开之后死了很多老人。我嫂子的爷爷就死了。我也经常会听说朋友们家的谁谁谁死了。我们这栋楼2楼的爷爷也死了。我男朋友家旁边的别墅摆起那种白色的花，也就是说家里也有人死了。反正最近看到、听到这些消息的频率就大大变高了。

“不做核酸已经是我能做的最大限度的反抗了”

受访人：亚亚

访谈时间：2023 年 1 月 29 日

受访时年龄：48（1975 年出生）

受教育程度：博士

我是亚亚，1975 年出生于贵州，目前住在上海，是跟两只猫一起生活的单身女性。我觉得独居对我在封控期间情绪状态的影响有利有弊。如果跟别人合住，关系好，对方情绪又比较稳定、积极的话，肯定会对我有正面影响。但如果关系不好，对方情绪又比较负面，就会有负面影响。尤其是生活习惯不一样、价值观不同时，影响就更大一些。但一个人也有不便的地方，你会更加担心自己有什么问题被抓走的话，就没有人照顾猫了，两个人住，可能还会剩下一个人可以照顾猫。

我在上海有自己的住房，但我并不认同自己是上海人，因为我不说上海话，也没有什么上海的亲戚，感觉并没有融入本地的文化。不过从另一方面来讲，我在上海的居住时间已经超过在家乡的时间，所以现在回到老家反而会没有安全感，甚至有些地方让我感觉很陌生，而到了上海就马上会感受到那种熟悉带来的安全感。虽然上海这个地方有些人讲上海话，但我一般也能听懂，而且大部分人是说普通话的，所

以基本没有语言障碍。反而是有一次回家，被家人拉去附近旅游，旁边有人讲的方言虽然也是贵州话，但因为不是同一个地区的，我就完全听不懂了。所以从语言这方面来说，我对上海也不是完全没有归属感。

拥有住房、户口这种事情，跟归属感有一定的关系，但它对我的影响没有那么明显。我上大学的时候，户口已经转到上海了，对我而言不是一个难题；买房，我买的是一个很小的房子，而且买得早，也没觉得特别困难。对那些户口和买房存在很大困难的人来说，最终拿到的时候可能觉得很安心，会更有归属感。如果我户口落不下来，也可能就要想户口要落到哪里去，那这个小房子就不是一个家的感觉了。

我家里有两只猫，小米健康但比较闹腾，大米有糖尿病需要护理。我每天要给大米打三针，打完针就要给它吃饭，平时还要注意观察它的状态，有必要的时候还得给它测血糖。理论上，糖尿病只要控制得好，跟正常猫是一样的。但实际上有糖尿病的猫血糖跟正常猫的血糖还是会有差异，即使控制得好，也不能避免有时候会偏高，而高血糖如果持续几天，就可能出现致命的酮酸中毒。打了胰岛素之后，还可能出现低血糖，也会致命。这就给人很大的压力，你得时时刻刻看着，非常消耗精力。不像其它慢性疾病，每天吃药，过一两个月去复查就好了。

而且猫不像人，不好沟通。小孩跟它类似，但护理小孩有一点好的是可以培养小孩的自理能力，比如让TA自己监测血糖，自己注射胰岛素，在危急时刻能自救，这样家长的照顾责任就可以轻一点。但是猫没办法培养这个能力，所以监护责任一直在家长身上，到了危急时刻只有你能救它。这方面可能跟照顾老人更接近，因为老人也需要你不断地监护，而且也不大可能培养出很强的自我照护能力。

从护理儿童的角度来看，我发现一个中美差异。中国很多家长照顾糖尿病患儿是整天盯着小孩，跟有些糖猫妈妈一样。美国儿童的糖尿病往往没有我们国家控制得好，因为美国的小孩多散养，育儿理念是培养儿童的自我控制能力，让小孩学着去护理自己；但中国的父母属于包办型。我们糖猫妈妈也有这样一种趋势，监管得非常细致。

照顾小米也不容易，她的战斗力太强了。刚到家里面的时候，小小的一只，关在厕所里一直不停地叫，越叫越大声。隔着厨房都能把我闹醒，每天早上我都是被她吵醒的。我没有把她关在外面，因为我觉得把她隔开是不对的，她是一个小宝宝，应该随时照顾她。耳塞我试过了，但戴着感觉不舒服，而且她叫半天叫不醒你，就跑过来动手抓了。她以前一直是散养的，自由采食。现在为了控制大米的血糖，我把家里所有吃的都收起来了，但小米过几个小时就要吃东西，只能跟我要。我床头有个小饭盒，她睡几个小时，就跑过来闹一闹，要吃里面的猫粮。不光是晚上不让你好好睡，午觉也不让你好好睡，她想吃就吃，想闹就闹。猫跟猫不一样，大米会尽量配合我的作息，但小米不听你的，很难养成定时吃饭、定时睡觉的习惯。有时我想，就是不给你吃看你怎么样，她就叫上一两个小时不停，最后还是我妥协。

我们糖猫群的妈妈们都很厉害，跟她们一比我就觉得自己差得很远，别人照顾得精细多了。我经常觉得没有照顾好这两只猫，她们一开始吃的猫粮不是太好，我也没有老陪着她们。后面大米生病——我老觉得是我照顾不周导致的——我吓坏了，再也不敢不小心。现在她们一不高兴、不满意就会叫，感觉每天都瞪着大眼睛在控诉我。

我每天照顾她们的时间至少有五六个小时吧，如果闹得比较厉害，就会更长。一般情况下，我5点多就会醒；小米闹得比较厉害的时候4点多，甚至2、3点钟就会把我闹醒。最大的问题是我的时间被碎片化了，感觉无时无刻不在闹，无时无刻都

有可能出状况，照顾时间加起来好像不是特别长，但碎片化后我就觉得整天什么都干不了，大部分时间都在被闹或者等着被闹，没办法静下心来做事情，脑袋都是木的，感觉全天围着她们转，只能偷空做一些自己的事情。每天能有机会静下来做自己事情的时间很少，大概只有两三个小时。状态好的时候，能集中注意力，我就多吃一些；但如果已经被闹得心烦意乱了，也做不了什么事情，就是网上随便看点东西消耗时间。有时候还要熬时间，比如到晚上10点半要给大米打一针，我就得在那里熬着等。我也不知道怎么就变这样子了，感觉像全职宝妈的状态。这些当然会影响到我在封控期间的心理状态。因为封控期间不能出门，只能待在家里一直跟她们关在一起。如果是开放的状态，至少可以出去透个气。如果能在外面参与一些活动，还可以转移注意力，关在家里就是完全被她们控制。

我现在有挺严重的睡眠问题。安眠药对我来说解决的问题有限，它的作用是让你尽快入睡，但我的问题是睡着了会被小米吵醒，这个问题它解决不了。如果吃的剂量大的话，可能会吵不醒，但我也会害怕。理想的状态是晚上能睡五个小时，白天再补觉睡两个小时。但这种理想状态，一周最多能实现两三天。

我也想改变，但找不到改变的途径。到冬天会更麻烦，她们钻进被窝就不出来。我只有一间房，没有多的房间可以把猫关起来。我觉得也不能把她们关在厨房、卫生间或者阳台，因为一开始她们就是跟我一块睡的。把她们当小宝宝看的话，就应该跟妈妈睡在一起，关在外面很可怜。我知道有些人家猫是不让上床的，甚至不让进卧室。但是大米还要打针，如果她也闹起来的话，可能是有什么问题了，得起来查看，关在外面不放心。

这些不算影响最大的事情，我最焦虑害怕的是缺少物资。2020年年初疫情刚开始

的时候，物资基本上没有受到影响。后来上海封城的时候，一开始不是说只封 4 天嘛，很多人的储备都不多，但先是几个志愿者搞团购，后来徐汇区发菜比较多，人的物资并不匮乏。不过我们这边有些人是打工的，好几个人租在一个房间里，平时也不做饭，TA 们就出现问题了。我看群里面有人说没有吃的，还被居委说了一顿，给了几包泡面。虽然人有吃的，但我怕猫砂接济不上，尤其怕猫的胰岛素出现问题，因为不知道会封锁多久，物流什么时候会恢复。

以往每年我都要回老家一次，2022 年没有回家，我觉得还是不出去为妙，因为出去就有很多不确定因素，家里面又有两只猫，很害怕被留在什么地方隔离，没有办法回来。你不知道这种封控政策什么时候能结束，不知道这个状况会持续多久。我很害怕感染，主要是害怕被强行拉走，但是感染后会不会出现问题也很难讲。有一些人讲 TA 们感染之后意识不清，那就没办法照顾猫了，而且我独自在家也不知道能不能把求救信号发出去。我更担心的是，感染之后有百分之九十几的几率会被拖走，而如果被拉走，猫就没有人管了。那样就会面临两个问题：第一，你能不能把猫转移出去；第二，有没有地方能接收这种有病的猫，因为好多宠物医院也封控起来了。当然，即使没有猫，我也不愿意被拉走控制人身自由，但不会这么担心，因为人被拉走死不了，猫就危险了。

我反对这么大面积、长期的封控政策，在蛮长一段时间内看不到改变的迹象，就很愤怒、很沮丧。然而在网上发声总是被删除、被禁言，还被很多人举报。我的公众号发了一篇文章谈这个，刚刚有一点热度，后台就涌进一堆人骂我，随即文章就被删除了。我的新浪微博账号也因为反对封控被封禁了，而且还有人找到我单位施压。我们单位领导还是比较宽松的，但 TA 们也希望我尽量不要发声。

我认为这样的封控从各个方面来看都不可持续，紧急情况下短期这么搞可能还有合理性，但是封到一两个月还没有改变的计划，一直在说坚持清零不动摇，这样下去不是长久之计。那时候小区微信群里面进驻了居委人员，一开始有很多人质疑，但居委的人说质疑的人是带节奏，群里面也有些志愿者在控制言论，最后把喜欢质疑的人踢走了。如果不做言论控制，反对的言论可能会占上风，但因为言论控制，上面有各种高压宣传，异议就被压制了。这种情况下，大部分人是沉默明哲保身。很多人一向对公共事务发声少，顶多是碰到具体事情了——家里面没有吃的，要买药买不到——会讲几句。这种发声是要解决当下的困难，而不是反对政策。

那段时间每天看到各种负面、荒谬的新闻，还有各种八股宣传文章，都会让我很烦躁、很愤怒。比如当成正能量来宣传的“把人从五楼抬下来做核酸”、“用无人机送药”等，非常荒唐。有一些人因为没有及时得到救治而死亡，还有跳楼的，这些大多没有报道，但社交网络里面会传播，看了让人气得晚上睡不着觉。

我在徐家汇街道，这里说是（2022 年 3 月那波感染）病毒的源头⁴，我们小区的封控好像是从 2022 年 3 月中旬开始的，一开始只是全员核酸筛查，筛查后可能没有效果，又封了两天，紧接着是封四天。之后开放了几天又继续封，这样断断续续，到 4 月 1 日才整体封起来，6 月 1 日解封。解封后，有一次说我们楼有“密接”⁵，又封了两天。

集中封控一个多星期之后，我就拒绝做核酸了。一开始跟楼长说我不想做核酸，楼长说：“这不是你不想做就不做的”。后来有人在小区群里转发网上的文章，说个人

⁴ 上海封控的起因是华亭宾馆管理不善造成大规模隔离人员和工作人员感染，而华亭宾馆所在街道为徐家汇街道。参见：上海华亭宾馆集中隔离点有关问题调查处理情况公布 http://www.news.cn/mrdx/2022-06/13/c_1310621426.htm

⁵ “密接”即密切接触者，是指疑似病例和确诊病例症状出现前 2 天开始，或无症状感染者标本采样前 2 天开始，与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。密切接触者采取“7 天集中隔离医学观察 + 3 天居家健康监测”管理措施。密切接触者的隔离管理期限为自与病例、无症状感染者末次暴露后算起。居家健康监测期间不外出，如就医等特殊情况必需外出时做好个人防护，尽量避免乘坐公共交通工具。 https://www.whxinzhou.gov.cn/xxgk_29/xxgkml/qtzdgknr/hygq/202212/t20221215_2115592.shtml

不做核酸违反了什么法律要承担责任。这个行为把我激怒了，我就公开在群里说“我就是不做核酸”。可能因为我的态度比较激烈，TA 们很快就放弃了劝说。但是这么“容忍”我应该也是有原因的：我们那栋楼一直没有感染者，那个小弄堂里面也没有。我也不出门，连楼都懒得下，TA 们可能觉得我一个人待在家里感染风险不大。而且并没有其 TA 居民跟进我的做法，大家都在老老实实做核酸，影响也不大。

TA 们有没有就此打电话给我我不知道，每天都有很多电话，不认识的号码我都不接。当时我大概有一个多月不做核酸吧，除了倒垃圾，几乎不出门、不下楼。还有几天搞“静默”，垃圾也不用扔，就放在门口。团购的东西来了，我会自己下去拿，有时隔壁邻居也会帮我带上来。关于不做核酸，邻居并没有说过什么针对我的话。

快要解封的时候，TA 们才开始通过各种途径让我去做核酸。当时小区群里面团购，我妹妹说把她拉进去，她可以帮忙团购。居委的人也知道那个是我妹妹，就和民警找她说解封需要全员数据，让她劝我去做核酸。后来我也考虑到大家都想解封，就说可以做。TA 们一开始是派志愿者上门给我做了两次，后来我就自己下去做了。解封之后，一开始不去公共场所、不乘坐公共交通的话，一周做一次核酸就不赋黄码。我基本上不到迫不得已就不去做，全员核酸我也不做，倒也没有强制。有一次超过七天健康码黄了一次，居委派了个志愿者上门来问。我没开门，志愿者就在门口说：“TA 们让我来问一下，你这个码好像黄了。”我说：“今天已经做过了。”TA 就走了。第二天我的码就又变绿了。

不做核酸已经是我能做的最大限度的反抗了。我开始也在小区群里提过两次不做核酸，没有得到认同。我们是一个老小区，老年人居多，本来就不太有反抗意识和参与公共事务的意识，TA 们比较相信主流宣传，认为应该积极配合才能控制住病毒

传播早日解封。我也理解 TA 们因为年龄的因素可能对病毒更恐惧。这种情况下我没办法倡导大家一起反对。我感觉上海相对其它地方来说，质疑的声音多一些，但大部分人还是安于现状，不太愿意出来反对。其它小区好像有集体性的反抗，但也是个别的，很快就被压制下去了。

我对 2022 年 12 月 7 日发布的新十条心情挺复杂的。之前一直在喊坚持清零不动摇，“新十条”出来以后，虽然还在讲清零，但是释放了一个信号：想放宽。它有一个问题，既让人看到放开的希望，又把矛盾转移到下面去了。当时有个报道，北京有个小区给自己解封，其实就是下面的人闹起来了。网上舆论越来越激烈，形成了对立的 two 派。支持清零的说放开是躺平派闹的，好多人闹事导致封控搞不下去。但是我看到闹得比较严重的情况，都是在新十条出来之后。也就是说，上面出了一个模棱两可的政策，一边要清零，一边要放松控制，这在一定程度上造成了基层（执行）的混乱。当时徐汇有些小区还在装防疫门锁，又白白浪费一笔钱，同时还在拼命做核酸，一个星期要筛三四次。就是因为上面在放松限制，感染率越来越大，但同时又在清零，他们感觉完成不了，只能按照原来封控的模式去做。只要上面没有明确说要开放，下面就没法做这方面的准备。上海是更早开始全面感染的，但第四针疫苗开放得比贵州还晚，老家我妈那边已经出了第四针的通告，上海还没有，多数人第四针没有打上就感染了。

很多人都认为上海是个开放的城市，但其实能这样封两个月就说明上海其实是一个控制较严的地方。这个感觉我不是从这次封控才有的，是从开始工作进入体制内就发现了。上海相对开放是外部的迹象，因为国家要经济发展，经济控制有了一定的放松。但实际上上海的意识形态、行政控制是非常紧的，这可能和很多人想象的不一样。如果没有这方面的基础，是不可能把大家控制住这么长时间的。有些东西这

么多年变化不大，比如我刚工作的时候，每周有政治学习，就是大家轮流读报纸。前两年我们单位搞学习有一次还是读报纸，我当场拒绝了，但也就我没读，其 TA 人都读了。

好多年以前，我在市政府里面跟着领导做课题，当时 TA 们觉得上海的民营经济发展不够好，而浙江这方面比较活跃，于是上海也要搞点政策，促进民营经济的发展。我们这个课题研究了一年多，到我走的时候还没有完成，主要的问题是，TA 们觉得应该有点创新的政策来激活上海的民营经济，但创新了又怕跟上面的政策不符合会有风险，就一直想再等等看上面要出什么政策。还有，当时说的是重点扶持中小企业，但组织开会请的全是大企业的人，这也从一个侧面说明了上海的经济开放也是有限度的，这跟政治上的严控是分不开的。

上海封控期间，我被当成“五十万”网暴了

受访人：莉莉安

访谈时间：2023 年 1 月 29 日

受访时年龄：35（1988 年出生）

受教育程度：硕士

我是莉莉安，今年 35 岁，住在上海，有一只猫。我现在是待业状态，应该说从 2020 年疫情开始都没有特别正式地工作过，一直在做兼职，尤其 2022 年基本上连兼职都停了。我是一个泛性恋，现在女朋友不在上海。

毕业以后，这应该算是我第一次对工作丧失信心。在广告行业，特别稳定地在一份工作上面干很长时间的本来就少，跳槽都是家常便饭。但以前就算我对一份工作不满意，辞职休息几天，也很快可以拿到新的 offer，也能选择自己想进的公司和工作的内容。现在形势不太好，我所在的广告媒体行业对整个经济环境的依赖非常大，不管是线下活动还是线上宣传，其实都跟销售挂钩，销售不好，用于宣传的预算就会减少，行业自然也会不景气。经济不景气的时候，大家状况都不是很好，从朋友圈也可以看到裁员和降薪都是很常见的，就业机会就没有以前那么多，待遇也没有以前那么好，offer 也没有以前那么容易上手。我也没有那么大的自信了，也不会

特别积极地去寻求一个稳定的工作，就有点迷茫，不知道这个行业以后会怎么样。作为性少数，就算没有疫情，日常生活中也需要隐藏自己。但因为我现在是异地恋，看起来是单身女性的状态，不需要去面对外人的眼光。在上海封控期间，有个在异地的稳定伴侣，对我来说既有好的影响，又有坏的影响。整体上还是好的影响居多，她对我很支持，给了我很大的力量。但是毕竟上海封控的时候她没有在封控，虽然她已经很努力地去理解我，也无法共情到这边的情况有多可怕，所以我心里会有一点落差。她9、10月份被封控之后，我们就互相更理解一些。但我们性格不太一样，面临的状况也不大一样，至少她愤怒受创的感情会弱一些。

我们这边是2022年3月19号封的，是楼栋门口拉出一个警戒条的那种。那个时候还是精准防控，一栋楼一栋楼地封。19号发通知说晚上要封了，从20号算起，也就是留出19号晚上大家买菜的时间。我当时还很无所谓，因为我冰箱经常存菜，而且我觉得顶多封两个星期，也没有太积极地去买菜。结果我这栋楼封控时间跟大封连上了，一直到3月28日还是4月1日就开始浦东浦西这样封了，我们就再也没有过自由。一开始我还有一个公开放长假的心态，很快就变成了住监狱，而且还是无期徒刑，你根本不知道会封到什么时候。

居委这边本来是要负责给一些通知的，告诉我们是什么级别的封控，大概封控到什么时候，可是这种通知从来就没有给出过。封控期间每天做核酸，不能随便下楼，没有食物。封控之前我正好买了一大袋猫粮，但是猫砂很快就没有了，到后期猫猫拉屎的事情我想了很多办法，包括撕卫生纸条给它铺上之类的，还蛮夸张的。当时不是几乎所有的物流都停运吗？社区团购用的“快团团接龙”可以进来东西，但是猫砂这种东西小区里也没有人团。到后来我抱着试一试的心态去拼多多，也是小区的团购，多少单以上运货车就会把猫砂扔到你小区门口。我在5月7号下单买了一

包猫砂，过了两天居然就来了，这开始封控都过去一个月 20 天了，才算是有了猫砂。

保安让不让团购的东西进来，也直接影响着你能不能拿到你的物资。这里面门道我也摸不清，不知道那些做团购的团长会不会给保安一些小恩小惠什么的。当时居委有规定什么算必要物资什么算非必要物资，可能食品、日常用品是必要物资，你买了到了就能领到；奶茶什么的都认为是非必要的，就算来了可能你也领不到。但是你也知道这个清单上到底有什么，规则是怎么样的。团购一般不都是要求达到 50 单、20 单什么的吗，但保安又会说拿到了居委的规定，你这个货品在五箱以内算小件货品，可以进小区，超过五箱就是大件物品不让进了。所以这个事情就很玄妙，你不知道规则在哪里，就算你团购到了物资，即使到了你小区门口，也可能到不了你手上。有的团购可能可以直接跟司机说我们小区进不来，你拉走我们这边做退货处理，但是像生鲜这种退不了货的就只能烂在那里没人管。

不知道保安是听物业还是居委的领导，他应该也不是完全无根据地为难你，所以你也不能说完全是保安掌控了物资的进出。但他只要说一句“上面规定”，我们就没有办法去争取。当时还有个通行证，据说是个人可以花几千块钱买的，凭这个证可以进出小区。但是我也听有通行证的人说过保安不让有通行证的人出去，居委的人没有通行证也可以出去，这个规则是什么我们也不清楚。我也不太清楚社区居委带头的团购、个人的团购和保安让不让你进这里面有没有一些利益交换，也不知道 TA 们（也就是居委、物业、保安）的权力到底从何而来，但是 TA 们就是把控着开门的权力，就是可以让你拿不到东西。

我当时都快把家里的变质食品吃完了，才开始发菜的，发的东西完全没有合理规划，而且都是原材料，对不会做饭或没有炊具的人十分不友好。比如发过一些黄瓜，胡

萝卜这种，很难做出一顿饭。玉米、绿叶菜一口气发好几斤，大半烂掉了。要是依赖 TA 发的物资的话，我早就饿死几回了。

从封控开始我们就几乎是每天做核酸，除了偶尔有一两天的间隔。原来我们做核酸的时间也很随机，半夜叫起来是常有的事，规律了之后就是早上 6 点多喇叭开始喊，7 点开始做核酸。如果阳的人特别多，就每个人都是单管；阳的少的时候就会混管，一、二十个人一管。小区内从来没有公布过确诊数量，我只记得群里会有人统计哪栋楼被封了，我们小区一共差不多 150 栋楼，最多的时候有 50 多栋被封。封控不是要给那个盖红头章的通知吗，如果你居家办公公司要这个东西的话，你去跟居委要 TA 们是不会给你的。当时很多居民都跟居委吵，到后来大家就都偃旗息鼓了。

后来我们小区就要焊门。大概是 5 月 7 号还是 8 号，可能当时形势非常严峻吧，居委认为居民还是会乱跑，就在小区的两个出入的大门里面，用木头做了一扇大概有两米多三米的很高的大门，外面用铁皮包着，只留一个二、三十公分的小方口让你传递物资，从那个门里甚至都看不到小区门外面什么情况，就像监狱一样。TA 们认为这是隔绝居民往外走和私自传递物件的一个措施，因为这相当于是第三道防护了，外面是小区大门，再外面是那个蓝色的铁皮围墙。

这个动作既没有通知、没有依据，又有消防的安全隐患，我就特别生气，在门口大声地问：你们到底是拿了谁的通知？是谁的要求？是物业还是居委？没有任何人回答，没有任何说法，不知道是以什么依据在运行，TA 们就埋头去焊这个东西。当时小区里不管是看热闹的还是确实有诉求的人，也都去问了，但怎么也要不到回应。也有人在旁边骂，但也没有谁特别激烈地反对，就这样焊了，到解封才拆掉。

所以我就打了 110。110 很快就电话回访了，告诉我这是街道的行政行为，依据什么条例，TA 们没办法去管。然后他那边工作就结束了，不会再有后续跟进了，除非你再投诉，TA 再告诉你一遍一模一样的回复。我又打 12345，还提交了文字投诉。12345 这边有两个回应，第一个您的诉求我们已经收到，第二个您的诉求我们已经处理完。TA 也会电话回访：您反映的是某某问题吗？我跟您核实一下，我说是的。然后 TA 让我等处理结果。过一段时间就来一个短信说您的问题已解决，其实根本任何解决都没有，但是这个流程已经走完了。当时最让人绝望的是，整个流程走完什么都没处理，什么都没告诉你，你这个事件就等于是结束了。电话超级难打，还一点用都没有。后续我也有在微博上曝光，除了同小区的人看到我发的这个事情回应一下，也没有任何人跟我联系，更别说共同抗议了。当时我们有公众号的人，就只是说一下我们封控是什么情况、猫砂猫粮能不能买、菜能不能买，全都发不出来。就算是好不容易等了一天审核过了，很快又给删除了。当时上海手机号甚至都不能注册抖音或者头条什么的账号。

我不是说我们每天做核酸吗？我因为有些时候有抵触情绪或者有遗漏就没有去做。楼长因为要统计核酸，肯定会在楼栋群里说一句，没做核酸的记得做个抗原，或者下次一定要来做。本来我没觉得什么，我们楼栋也不是只有我一个人没做，我也只是漏做了一两次。那时候我们楼栋已经解封了，小区还有其它楼栋封着，我就当志愿者给封控楼栋送团购去了。然后我们楼栋一个女生就在群里说：莉莉安你自己连核酸都不做，还去感染楼栋送东西。不做核酸这个事情涉及到公共利益，特别容易团结别人，我又很激烈地反对焊门，再加上这个女生可能跟我发生过一点我自己都没有意识到的口角，有点针对我，这件事情就扩大了，我们楼栋的楼长，跟那个女生关系好的爷叔，再加上其 TA 不认识的人就都参与进来了。封控的时候大家都很无聊，看到八卦就像苍蝇似的一哄而上，我就开始被网暴被霸凌了。起先这种霸凌

只在我所在的楼栋群，以威胁报警为主，后来蔓延到有我的小区团购群，那些群基本都是 300 人以上的规模。

先是有人在群里说，莉莉安这么多反对的事情，我们举报她是不是有 50 万奖励金，群里每个人分一分也有好几千呢。他意思就是说我是间谍，是境外势力，举报之后就有奖金⁶。还有人说要在豆瓣上发帖扒我。有一个核酸志愿者拿出她的居民名单，拍了有我的那一页发在群里，来跟群里其他 TA 人核对我的身份。还有人去问这个有名单的人我的详细信息，还好有一个人跳出来说“禁止网暴”，算是制止了这件事，没有太曝光我的具体信息。还有人提出说拿他的无人机飞到我的窗口来拍我室内是什么样子的，因为他知道我是几号楼的几零几，可以找到我的窗户。他说要开个直播，让全小区都看看我是个什么人。这些都是一天之内在微信群里爆发出来的行为，我看到情况不对劲就没有再在群里说话了。

后来 TA 们还报警了。具体因为什么我问警察他也不告诉我。这个警察要求我把几天连续做核酸的记录都发给他，拍摄身份证正反面，还有带正脸和居住环境的现拍照片，然后还要检查我房东是不是违规把房子租给我。然后发展到，做核酸的时候核酸志愿者会大声报我的名字、楼牌号，让别人知道我就是志愿者和居委的人都心照不宣地起了外号的“701”——我住的楼栋只有 6 楼，701 就是不存在的编外人员，TA 们以此来羞辱我。陌生人在我排队做核酸的时候也经常问我，你就是几号楼的那个莉莉安是吧？根本不认识的大妈大叔，也会在我后面用上海话窃窃私语。其他 TA 核酸志愿者一看到我的名字，就“哦”地一下说：你就是那个 701，然后跟同事们指指点点。团购的时候也有人认出我来，说你现在有名了哦！只有一个阿姨表示支持，说你这个小姑娘挺好的，不该被针对。所有这些事情都让我意识到我的生活是被人监看的。

⁶ 北京国安局：举报间谍行为最高奖励 50 万元，http://www.xinhuanet.com/politics/2017-04/10/c_1120782802.htm

当时气氛很紧张，已经达到了一种疯狂的状态。假如我做核酸晚下楼了三五分钟，TA 们都会立刻给我或者我房东打电话，甚至直接敲我的门，完全是强制我做核酸，而且必须按照 TA 们要求的做。不仅是我自己受影响，我的房东也不停接到 TA 们的电话，TA 们还会换着号打。还好我的房东很体谅我，毕竟当时那种情况，赶我走的话我连房子都没办法找。为了我的生活不彻底被摧毁，我就相当于是缩回去了，一直很小心地每天做核酸。那时候本来可能有一个邻里互助共同克服困难的氛围，但是这个事情完全让我没有那个感觉了，只有被监视的感觉。

很长一段时间，我只要下楼都会觉得每个门后面都有一双盯着我的眼睛。做核酸的时候，我会注意到有人窃窃私语。我的心理状态也已经有点被迫害妄想或者是 PTSD（创伤后应激综合征）了，毕竟我已经战战兢兢地在愤怒和恐惧之间生活了很长时间了。6 月 1 号解封之后，一直到后面我们小区、街道可以出去了，可以拿着核酸阴性证明去超市了，我都不太敢出门。解封后一周不做核酸不是会绿码变黄码吗？因为我不敢出门做核酸，居委就经常给我打电话。不过那个时候已经管得不严了，我不做就不做了，只是 TA 们仍然会打电话来催。我就很怕万一我要是感染了或者“密接”了，TA 们就会继续把矛头攻向我。而且在解封状态下，我真怕 TA 们会让警察过来抄我的家，把我赶到流浪街头。所以我基本上很少出门，见了人也会觉得很不安全，下楼看到一个人就会觉得 TA 在辨认我是不是“701”或者莉莉安。

大概到差不多 12 月全部取消核酸检测，核酸码不会再变黄以后，我的安全感才恢复一点。大家好像开始正常生活了，老人晒太阳了，小孩也推出来溜了，遛猫遛狗的也都出来了，好像什么事情都没有发生过一样。从那之后我才敢出门。而且因为不需要团购了，那些群全都废弃了，也没有人发言了，有些也解散了，也不再有人跑到我面前指指点点了。

其实回想起来，那些霸凌我的人根本不是什么特殊的人，除了社区志愿者和居委的人之外，其TA都是普通居民。我们这些群原本也没有人讨论清零政策，没有人表达自己的立场或观点，也没有什么冲突，大家都只是很平常地说我要团这个、我接龙号是多少。但是出了我这个事情之后，很多人就突然开始像红小兵一样狂热。这些人有些可能是参与过文革的，有些是跟我同龄的，但即使我自己作为网暴受害者，我也没办法说TA们是坏人。但我忽然发现群众可能真的是非理性的，如果没有经历过正当的文明教育，不理解个人权利的边界，人是可以变得很可怕的，即使侵犯了别人——包括你去偷窥别人的窗口，去发别人的私人信息——也不觉得有任何问题。

这件事给我的影响是永久性的。我知道这种非理性的状态只要卷土重来，仍然会迅速地摧毁我。有很长一段时间我都处在应激状态，根本没有办法去回想、复述、整理过去的事情。即使现在跟你说这个我也还是会控制不住自己，因为光想起那段日子，我就觉得很恐怖。那个状态是，你根本不知道怎么就成了群众里面的坏分子，要被揪出来打倒在地，要被批倒批臭，完全复刻了文革那种癫狂。我也搞不懂为什么忽然好像有了阶级立场的对立，那种思路我觉得只能对标到文革那种可怕疯狂的群体事件。而且本来完全不认识的一个人，当时我都不觉得我们算是发生过口角，她就开始针对我，号召别人来反对我。那些参与的人也可能只是觉得你反对这个政策好像很高调，就认定你是坏分子要搞掉你。TA们也知道这个政策本身就是荒唐的，还是认为尽量服从荒唐政策、搞掉不服从的人就会更安全，用这种思路去解决生活中的不确定性。

放开以后，我终于有信心出门了，就感染了。因为我之前根本不出门，所以也基本没什么药。前期发烧的时候房东给了我四片退烧药，正好吃了两天，我出门去买药

的时候发现药店根本没药。后来幸好我朋友寄的一箱药送到了。我的症状不算特别严重，发了两天烧，吃退烧药压下去了，之后就是鼻塞嗓子疼，但当时我不知道会发展到什么程度，所以一有反复就很担心，觉得它也不像传说中的感冒啊。后续的影响也很大，体力呀呼吸呀都很受影响，会容易累和困，吃也吃不下，持续得蛮长的。

11月30号之前，人民日报和其它公开的媒体都一直在宣扬“动态清零不动摇”，口风丝毫没有放松，然后忽然“大撒把”一下子就放开了，你就没办法去不把它当成人们的反抗行为造成的结果。我的愤怒就在于，你冠冕堂皇地说你要跟上国际的科学防疫步伐来放开，但实际上都是扯淡，背后的原因其实就是你怂了，就是应急处理。TA们根本不在乎你的自由、你的尊严、你的个人权利、经济状况，忽然就放开了，不看核酸、取消行程码了，这些进程快得就像当初的强力封控，给人判刑，给人锁门焊在家里。单单上海就有那么多跳楼的、饿死的、等不到救护车的、孤独死的，这些事情都像不存在一样。而且任何预案都没有，当时感冒药啊、布洛芬啊都没生产，我们县里的医院也不知道怎么回事连医生护士都没有了。放开之后缺医少药的事情持续了多久？多少人死了？我的亲舅舅，他就是阳了之后脑梗发作现在已经瘫了，进食也很少，也不知道能不能熬过去。如果他因为这个过世了，你说这个账算到谁头上？所以我的第一感受就是愤怒，我没有办法说我好开心啊，终于可以出去了，因为你的政策根本没有尊重到我的任何需求，根本就是把人当傻子。（我的舅舅感染一个多月后已经过世了。——受访者后续补充）

过去一年的事情，真的给我留下了很多阴影。而且我觉得最大的问题就在于你不知道什么时候它会再来一遍，就像你做了一个噩梦，短暂的安宁中你突然发现自己并没有醒，不知道什么时候还要再经历一遍这个噩梦。那些忘记的人，要不就是心大，要不就是也跟我一样为了以后更好的活着。我个人真的没办法忘，只能不去想它麻

木自己保全自己。这个事情永远在那儿，像是很多历史上相似的事情。饥饿的记忆，求告无门的记忆，被斗争的记忆，这些我永远都没有办法忘记。

“北京健康宝弹窗三”让我“像个罪人一样”

受访人：Nora

访谈时间：2023 年 2 月 4 日

受访时年龄：27（1995 年出生）

受教育程度：硕士

我是 Nora，今年 27 岁。疫情这三年，我的工作变动蛮大的，搬了好几个城市。

疫情之初我刚辞了职回家过年，正好被困在老家。一放开我就回到上海找到工作入职了。2021 年我又转换了行业到北京培训跟工作一直到现在。我对老家和北京上海都没有什么归属感。我觉得归属感有点类似于安全感，是让我在这个城市有被接纳、生活得很舒适的感觉。在北京上海我作为一个外地人，在这边没有什么亲戚，朋友们也都比较忙，不经常见面，感觉还是像自己一个人在这边工作。而且，大城市经济、（户口）制度方面压力都很大，很难留下来，社会风气上面也很歧视外地人。比如说我之前在上海，就碰到过一些言语上的 PUA（操控），就说你是外地人，你应该好好打拼争取在上海扎根，所以你就应该做这个那个。来到北京，虽然我自己还没有遇到，但我周围的朋友就遇到过一些人觉得我们外地人来到北京是我们的荣幸，觉得外地人低 TA 们本地人一等。在老家我可能会有一点安全感，但是越长

大就觉得和家里人的隔阂越大，越觉得我不能理解 TA 们，TA 们也不能理解我，即使是在我生活了 20 多年的很熟悉的家乡，也没有一个能理解我的氛围。如果有一些比较亲密的关系——不管是爱情、友情还是亲情，能让我觉得有人理解自己、接纳自己，整个社会环境也比较友善，没有歧视或者偏见，我可能会更有归属感一点。

2021 年之前，我虽然没有去医院里检查过，但我应该是处于长期持续抑郁的情况。从高中开始我就有这种倾向了，严重的时候还会有一些身体上的反应，胃会开始不舒服，四肢会疼，头有时候也会疼。最严重的时候还会全身发抖，我就很恐慌，去医院检查也查不出来任何身体上的病症。后来我去查了一些资料，应该是抑郁，但我当时也不敢跟父母说，说了 TA 们也不会理解，会觉得我小题大做，想得太多，所以我也没办法问父母要钱去做检查。刚毕业的时候我自己的收入也很少，不太舍得花钱去看医生，所以就一直都没有去看。2021 年春天的时候，我好像突然一下子想通了似的，感觉好了很多，没有那么低落了，心情轻松了不少。但最近不知道是不是新冠的影响，我又重新开始了这种持续性的低落。好像还是没有彻底好，只是我把它藏得更深了。

我工作以后都是和别人合租。我只是自己有一个卧室，外面的公共空间有阿姨打扫。我一个人生活其实没什么家务需要做，顶多扫个地拖一下，自己的衣服自己洗了，都是顺手的事情。我也很少做饭，都是点外卖，疫情期间这些对我都没有什么影响。但现在的工作通勤距离长对我的影响还挺大的。我之前参加培训的时候，因为白天要上课，需要起得比较早，晚上睡得也比较早，睡眠就比较规律，睡眠状态也还可以。但是参加工作之后就睡得越来越晚。之前我在上海的时候住得离公司还挺近的，每天下班也挺早，基本上 5 点多就下班了，回家也很早，睡得也不晚。但现在这份工作上班晚，通勤距离又实在太长了，早上一个半小时，晚上一个半小时，来回

要三个小时。比较早的情况，下了班晚上到家都 9 点多 10 点了，如果晚的话可能 11 点多 12 点才到家，就会睡得很晚。躺下要很久才能睡得着，也会非常容易醒，睡着了就会做好多梦。而且我晚上睡觉的时候必须要拿一个东西垫着把腿抬高才能睡得舒服，有可能是每天都坐太久的原因。

我是 2021 年夏天辞职去北京学习录音的，学这个最大的原因还是兴趣。我刚开始是想去做游戏类的音频，但到学校之后，我了解到做影视方面更有挑战性更能锻炼自己，因为电影之类的质量和标准都更高，最终就决定转做这个。就业方面我当时考虑的倒也不多，但因为我家庭条件不是特别好，还是需要一份工作去养活自己，还有一方面也是希望学以致用，所以还是会找相关行业的工作。

我跟当时一起培训的同学联系得不是特别多。2022 年 7 月，因为疫情原因我的东西都在宿舍里没搬出去，辅导员来催我，我就回说：“老师我已经在北京了，最近工作比较忙，等到周末的时候我再去搬。”辅导员很惊讶地说：“你找到工作了？”我说对，他说：“那你很厉害！我们很多本科录音系的同学今年都没有找到工作，你居然找到工作了。”他可能觉得今年整个就业情况不好，本科学了四年的都没找到工作，我这个进修生只学了一年还这么快找到，就觉得我还挺厉害的。我就说是我运气好，辅导员就很开心。

我做的是音频类的后期工作，不像其它工作可以居家办公。音频跟视频不太一样，如果你家里面有比较好的电脑设备，做视频的就可以在家工作。但做音频需要有一个好的声学条件，所以我们工作都是在录音棚之类的地方，里面有音箱等等做好的声学装修。你在家工作的话硬件条件就没有办法满足：家里卧室隔音条件不好，声音比较大也会影响邻居，而且家里也不太方便去做那种专业的声学装修，价格也

挺贵的。而且如果这部剧需要后期配音的话，你也不可能让配音演员到家里来录制对吧？其实我们工作的地方跟现场拍摄差不多，既需要其 TA 人配合，又需要专业的设备，只不过我操作的这些专业设备不是拍摄视频，而是录制声音。

我们公司是弹性上班制度，本来是 10:30~7:30 一天 9 个小时，但其实你不需要严格地 10:30 到，只需要每天上够 9 个小时就可以了。其 TA 同事都来得挺晚的，中午 12 点多才过来，晚上 9、10 点钟走。而且因为我们是影视行业，有的时候赶项目当天必须弄完，我可能就走不了了，只能在公司的沙发上睡。我记得有一次是 12 点多才加班结束，因为那几天有点冷，在公司睡的话我感觉会感冒，就想回家。当时已经没地铁了，打车又很贵，我自己舍不得钱，就骑了一个多小时共享单车回去的。

这是我转行后的第一份工作。之前没有相关经验，再加上今年找工作特别曲折，投了很多家公司都根本没人搭理我，这家是唯一一个同意我去的，还是以实习的身份，不是正式员工。顺利通过实习得到这份工作对我来说还挺重要的，所以当时我就很害怕因为疫情的原因被隔离，或者连累其 TA 同事被隔离，耽误整个项目。再加上很多影视类的后期公司在疫情期间都倒了，有的公司甚至是接到项目的时候才让员工过去工作，才给发工资，没有项目的时候员工就不让来也不给发工资。所以这份工作对我来说很来之不易，我不想因为任何原因丢掉它。

当时加重我担心的事情就是健康宝弹窗⁷了。它是 2022 年 4 月北京疫情刚开始起来的时候出现的。弹窗总共是四类，弹窗一和弹窗二我没碰到过，大概是跟出入境还有一些特殊的工作有关，可能涉及到港口什么的。弹窗三就是时空关联，你可能时空伴随了；弹窗四就是你近期购买过四类药（退烧、止咳、抗病毒、抗生素类药

⁷ 北京健康宝弹窗如何解除？五类情况一图读懂，https://www.gov.cn/xinwen/2022-05/06/content_5688870.htm

品)。北京的健康宝弹窗刚开始的时候我不太知道，有一次我头疼就去药店买了止疼药，买的时候登记了个人信息，买完之后就把我给弹窗四了。但是弹窗四很好弄，你去做一次核酸阴性，它自己就解除了。弹窗三就比较麻烦，需要专门去社区解掉。当时很多高校都不开学，我们学校老师本来都已经说了3月下半月开学，临开学之前又突然跟我们说北京市教委不让线下授课，只能上网课，问我们之前在北京的同学是愿意住到学校里，还是在外面租房子住，我当时图方便就想住在学校里。但老师也说了进了学校之后就不允许再出来了，拿外卖快递也只能在学校门口让快递员外卖员给你递过来，我说可以没关系，这样我就一直在学校里没有出去过。

后来疫情更严重了之后，老师突然通知说学校里不可以住了，让我们回家。我当时买了票，要回家的前一天打开健康宝看了一下，就发现我被弹窗了，而且是弹窗三：有时空关联。我很奇怪，我一直待在学校里哪里都没有去过，为什么会被弹窗？当时我就去找辅导员问该怎么办，辅导员反而一直盘问我，怀疑我违反学校规定偷偷翻墙出去过了。后来好说歹说找学校附近的社区给解掉了，我就没再在意。

7月我找到这份工作回来面试，又被弹窗了一次，就打12345去问怎么回事，12345说帮我联系社区。社区的工作人员当时给我的解释是，可能因为你是近期从外地到北京的，所以给你弹窗了。我就接受了这个原因。上班以后我挺宅的，每天就只是从工作地点到家，从家到工作地点，中间都是坐地铁，但它还是时不时地给我弹窗一次，每次弹窗的时候我就需要打社区电话去解弹窗，每次打电话就会被工作人员从头到尾盘问一次：你是不是出过北京？你是不是去过哪里？还要写保证书，上面需要填你的个人信息，名字、身份证号码、手机号、住在哪里什么的，还要写“本人保证从哪天到哪天，没有出过北京，没有去过任何风险地区”，再写上你的名字，有的还要按手印。因为我搬过家，北京这边每个社区的要求不一样，差别

很大。一开始我借住在朋友家，那边的社区很变态，每一次我打电话解弹窗，TA都让我三天做两次核酸检测，没问题了才帮我解。那这三天内我就没有办法上班。后来我自己租房子住了之后，我家的社区还是稍微人性化一点的。你有一次48小时之内的核酸阴性证明，签了保证书之后，TA当天就可以给你解掉，不用三天。甚至你本人也可以不用过去，打电话加工作人员的微信，把截图给TA就可以了。

但老是弹窗还是非常影响我的生活。微博上有个话题，就是“北京健康宝弹窗三”，里面有很多人吐槽，有一些是在外地进不来北京，有一些是在本地的跟我情况很类似。之前每次弹窗之后我都会去吐槽，大家还会互相出主意，怎么样去解掉弹窗。刷到跟我情况差不多的，我就会回TA们我是怎么样把这个东西解掉的。有一次可能因为带了话题，北京12345自己会检测还是怎么样，就私信我让我提供个人信息，TA们帮我去解决这个问题。我提供之后TA们就给我打电话了，还帮我联系了社区，但是之后再弹窗，我再发微博就没有人联系我了，都是我自己去弄的。

有一次我本来早上上班坐地铁还挺好的，到公司园区门口扫码的时候突然就弹窗了，没有任何预告。那天那个保安脾气有点大，就像审问犯人一样，说那种“你自己干了什么你自己清楚”之类的话。我就像个罪人一样，很委屈。打电话给社区，社区也要盘问一遍，解一次弹窗可能要被盘问个两三遍，每次都这样子，而且还时不时出现这种情况，我每天早上打开健康宝的时候都会恐慌，今天不会又被弹吧？

这种情况出现了六七次以后，我实在是受不了了，这个问题不解决，我都没办法正常工作生活了。我去问社区这个东西该找哪个部门去解决，社区也不清楚，让我自己在网上搜。我很愤怒，就打了12345。12345是真的很难打通，好不容易打通以后，我问为什么会出现这种问题，这个问题我该找谁的时候，工作人员也是一问

三不知，TA 们不知道哪个部门可以解决，反正 TA 们没办法解决。还是我很生气地去质问 TA，TA 才让我试着去打北京大数据中心的电话。TA 当时说得很小心，说让我试着去打，TA 也不保证能打通。北京大数据中心的电话确实很难打通，我打了很久终于有一天打通了，工作人员的态度说实话不是特别好，TA 说这个事情不归我们管，说 TA 们的数据都是由公安部提供的，让我联系 12345 去找公安部，我说但是 12345 跟我说来找你们的，TA 说那可能是 TA 们工作人员搞错了，就把电话挂了。

我当时有一种感觉，就是为什么不能有一个明确的电话或者是渠道能跟我们讲出了问题的时候该找谁，为什么非得让我们自己像调查案子似的到处去找。后来 12345 的电话我还是打不通，也没办法找什么公安部去核实这个事情，就上网搜了一下北京大数据中心的官网，它是属于哪个部门的，有没有什么可以用的信息。一般政府部门网站上都有邮箱的，我就想死马当活马医，给 TA 们发了一封邮件，把我的信息还有情况发了过去。我不知道是不是这封邮件有用，从那之后我的健康宝就没有再乱弹过窗了。

很奇怪，我身边认识的人没有一个碰到跟我一样情况的，我是最倒霉的。还好当时没有影响到上班，我就只请了一次假，就是因为那个变态的社区要三天两检。我们公司那边的保安是轮岗的，有几个保安不太好说话，有几个还可以，我跟他商量一下就让我进去了。我记得有一次弹窗之后碰到了不太好说话的保安，我当天还有工作要弄，实在没办法就干脆从园区的后门溜进去了。我还心惊胆战的，去上个班好像做贼一样。当时我为了不被弹窗哪里都不敢去，甚至北京市内的一些没有风险的地方我也不敢去，就怕再被弹到。那时候刷到新闻说鼓励大家要消费，我都会脾气很大，在心里面骂，我哪里都不能去，你让我消费什么！

我确实也会对感染新冠感到害怕，但我害怕的是隔离会耽误工作，也害怕自己传染给其 TA 人。我之前在网上看过一些奥密克戎的科普，我知道和初期的病毒相比，它没有那么严重。我身体还可以，我觉得感染不会对我造成特别大的影响。但是一旦感染，就会被送去集中隔离。跟我有接触的同事，也会被判定为“密接”，也要隔离，我就没有办法继续工作，我的同事也会因为我被隔离，这样就会很麻烦。而且我室友是学生，还需要上课，如果 TA 变成“密接”的话就也上不了课，学校也可能会因为这个事情产生一定的恐慌。

2022 年 9 月份我得过一次肺炎，当时很害怕自己得的是新冠，但还好只是普通的肺炎。得了这个病之后就感觉没什么力气，也不太能打精神来，整个人变得很懒，很多计划都没完成，离我自己理想的每天特别自律地学习运动工作的状态很远，就会很悲伤很低落。跟之前状态一对比，虽然有生病的影响，我也会觉得自己那段时间没有那么努力，看书的时间也变少了，很多时间都花在一些琐碎的事情上。

2022 年 11 月 11 日二十条⁸刚出来的时候，我很开心，还发了个朋友圈说“今年双 11 最大的优惠力度是国家卫健委给的”。结果北京完全没有按照二十条去执行，反而越来越严格，而且一些想当然的政策让我们的生活更难了。我们公司在北京 XY 区，旁边本来有个核酸点，附近也有一些小区的核酸点我们都是可以去测的，突然有一天在没有任何提前通知的情况下，XY 区说要优化它的核酸点，就把一些核酸点撤掉了，留下的也改了检测时间。本来我们旁边的核酸点是到晚上 7 点的，但那天我记得有个同事下午 4 点多出去做核酸，我们旁边那个核酸点就关掉了，TA 自己开车在公司附近转了一大圈也没找到还开着的核酸点，就没做成核酸。

本来我们那边做核酸不需要排特别长的队，自从那天开始，每天都要排很久。XY

⁸ 详情请见：新华全媒+ | 国务院联防联控机制公布进一步优化疫情防控的二十条措施 http://www.news.cn/politics/2022-11/11/c_1129120702.htm

区这个政策的想法是希望我们在居住的小区内做核酸，这样就可以把风险控制在小区内部。但我们在 XY 区工作的人并不都住在 XY 区啊！我家的小区里是隔了几天才有核酸点的，而且 TA 开始做核酸的时候我已经走了，等我回来 TA 已经关了，公司旁边的也关得很早，而且在有限的时间内需要排很长的队。另外，在北京工作的很大一批人是住在河北燕郊的，河北的政策和北京的政策又不一样，这些同事也没有办法按照 XY 区政策预想的这种方式来做核酸，还是只能在公司旁边那个点做。于是我每天早上到公司第一件事情就是去排一个小时左右的队做核酸，做完再去上班。

我也打过 12345 投诉。一般投诉之后它会有一个回访，就是问你这个问题有没有得到解决。我投诉这个核酸点的问题，一直到前段时间已经全部都放开了，TA 才给我回访，就感觉很奇怪。我就不理解为什么这些政策做决定的时候不能考虑一下居民实际的情况，也不能提前通知一下从哪天开始，一定要居民当天去碰壁，搞得我们猝不及防的，也不知道该怎么办。

整个疫情过程中我都没有碰到过特别严格的封控和隔离，即使疫情刚开始的时候在老家的封控也还可以接受。但我印象最深刻的就是最近在北京的一次隔离和一次封控了。大概是 11 月 17 号下午，我在公司接到疾控中心的电话，说我从 11 月 1 号到 14 号之间点了外卖，送餐的外卖员检测阳性了，我就成了密接，需要居家隔离。我问 TA 到底是哪一天，TA 也不清楚，只知道是从 1 号到 14 号之间，这个范围真的广得有点离谱。后面还有更离谱的，TA 说之后会有社区的工作人员联系我，跟我讲具体该怎么弄，我当天就赶紧把所有的工作都处理完了，跟老板说了我就回家了。

当天我一直在等社区的电话，但一直都没等到。我就想，刚才那个不会是诈骗电话吧。第二天早上我接到了社区的电话，说TA们那边要处理的隔离人员有点多，让我等一等，下午的时候才过来。从疾控中心给我打电话到社区上门给我签那些东西，隔了整整一天。签好那些东西，门磁都装上了之后，TA说回头会有工作人员每天上门核酸，但我隔离的那几天只安排了一次核酸。而且实际上TA跟我说要隔离7天的，但是因为从我接到通知到实际隔离还差了2天，所以那2天就不用隔离了，只隔离5天就可以了。但我只隔离了4天，做完一次核酸之后TA就给解掉了。我室友当时是跟我一起隔离的，因为居家隔离是不可以有人员出入的，她也不可以出去，我们两个都觉得好离谱，这个隔离怎么一点都不严谨？

解除隔离之后我刚想去上班，公司园区就封掉了，第二天我们小区也被封掉了。据工作人员讲，我们小区有三例阳性病例，接到上面指令，需要把我们小区封闭掉，全员核酸结果没有问题就给我们解封。但这完全没有任何通知，还是我室友那天下午出去遛狗的时候发现小区门要封掉，门口摆摊卖水果卖菜的都开始收摊子了，才给我发微信说“小区好像要封了”，我就赶紧下来隔着门买了一些菜肉什么的拎回来，这些菜就支撑到了解封。

解封也很突然。本来星期天下午老板通知说星期一正常上班，因为公司那边已经解掉了。我没有居委会的联系方式，就走到小区门口去问保安什么时候解封，保安说最早也得等到后天。我就跟老板说我后天才可以解封，明天去不了，老板说没关系。谁知道第二天早上我们小区就解封了，后来我在小区里碰到的大妈们都说其实前一天晚上6点多就解封了。就是各种离谱。

12月7号官方刚开始发布“新十条”取消全面清零政策、开始全面放开的时候，我挺开心的，因为北京这边很多小区之前抗议什么的闹得也挺大的，我同事们的一些小区也在闹。之前因为封控的原因，很多同事都封到公司里面吃住了，终于能正常上下班TA们也挺开心的。但我也有点怀疑是不是真的能按照“新十条”去执行，因为出“二十条”的时候也没有按照它执行。还有一点，出这个政策的时候我第一反应就是得备点药，就打电话让我爸妈在老家帮我买药了。我不知道是从什么时候开始在北京买不到药了的，反正没多久就不管线上线下都买不到感冒、退烧和止咳药了。

结果这个疫情的封控很突然地就结束了。这三年来，我一直在想什么时候能放开，能够过回之前的生活，没想到这么突然。感觉就是突然一下今天这样子，突然一下明天又那样子了，所有的变化都太突然了，我搞不清楚TA们做事的逻辑，就感觉我们都很被动。

我是放开之后大家都感染的时候感染的新冠。我的症状比较轻，只有低烧和咳嗽，而且低烧也只持续了不到一天，吃了一片布洛芬烧就退了，一直多喝水自己就好了。后面咳嗽得比较长就喝了一点止咳糖浆之类的，其TA药都没有吃，两三周以后也好了，我心情也没有受到什么影响。因为我姑姑在老家镇上的医院上班，我爸妈托她买药的时候老家那边也开始有点紧缺了，她们医院也没有现成的药，说过一段时间医院会到一批药，到时候会给我留两盒。我也是等了几天才拿到药的，退烧药还不是在她们医院买的，是在其它地方想办法买的。要不是因为我姑在镇医院工作，我可能根本没有药。

现在我对未来还是很担忧。虽然已经没有疫情的管控了，但经济情况以及我们这个行业的未来，我还是看不到希望。因为影视行业这几年本身就不是很好，再加上现

在监管非常严格，不知道未来会怎么样。我也不知道我的工作能不能朝好的方向发展，就感到很迷茫。

阳过以后，邻居们“看到我像躲避瘟疫一样转身就走”

受访人：大王

访谈时间：2023 年 2 月 5 日

受访时年龄：56（1967 年出生）

受教育程度：高中

我是大王，是上海人。我们家自己有房子住，不像借（租）房子住的，我们对上海是很有归属感的。这三年疫情期间我们全家三口一直在上海，都没回去父母的家乡给 TA 们扫墓。我和我老公一起住，家里还有两只猫。女儿自己跟朋友住在外面的。

上海封城这几个月，我每天都跟我老公待在一起，看不惯，烦死掉了，总归是要吵架。好多夫妻都是这样，特别是封城三个月，都是在家里住着互相看不惯。TA 们都说最近三年离婚率很高，一解封都赶着离婚去了。我们家的那个什么都不管，有的吃没的吃、吃点啥，跟他浑身不搭界，他也不会问，全部都是我来做。团购里面团点什么东西，明天弄点啥吃吃，都是我要动脑筋，他只有看到我一天到晚在买。

我们小区是从 3 月 13 号开始封的，13 号到 31 号，从来没发过物资，居委社区也没有人管。但是因为上海还没有全面封起来，都是外面没封的人给小区里面送吃的。

我老公妈妈小区也在附近，也差不多时间封起来的，我叫我女儿给我们还有她奶奶买过几次菜和水果送过来。小区对面有几家店铺还开的，会在小区门口贴纸头，我们就打电话过去，叫TA们送什么过来，我们再到门口去取。后来就开始有小区团购了，什么都能自己买了。

4月1号以后，上海就全部封掉了。好像一个星期以后就开始发物资了，因为外面店铺也不开了，快递也进不来，什么东西都没有了，我觉得也差不多应该这个时间发了。物资方面，我们这个区还不错，倒是没缺过；还有莲花清瘟跟抗原居委会也一直发的；我们家里猫粮囤了很多，也一直有。关在里面，主要心理有压力，别的没什么。一方面害怕感染，二方面这个时候宣传多少吓人，得了就要拉到方舱，方舱里面网上说的也很吓人。我们得了无所谓，家里两只猫怎么办？当时还有入户消杀，把宠物杀死，也担心这个。电视上面看人家进门消杀，连冰箱也要一起消杀，里面东西全部丢出来，弄得到处都是。我们家里是刚装修的，一消杀家具什么的都要弄得一塌糊涂了。

我是4月6号开始阳的。前面几天我已经开始不舒服了，浑身骨头疼，天天晚上发热出汗，又不敢晒被子到外面去，就在（房间）里面洗被套。我后来想想，估计是4月1号发抗原的时候感染的。我是楼长，要负责发物资发抗原什么的，一般性出去发物资我都戴两个口罩。当时发抗原还是你家登记几个人就给你几根，不像后来一盒一盒给你的。一楼那一户本来登记了四个人，结果他们一下出来七个人，我只好又给他们三个抗原。后来微信群里又跟我说抗原掉在地上脏了，问我有多多的吗，我估计他可能是两道杠了，想拿一个重新测。我手上还有，就下来给他，他来接的时候没戴口罩。如果他戴口罩，我想我就不一定会感染。不过他应该也是不懂这些。4月2号我就开始明显怕冷，浑身不舒服。4月6号白天做的核酸，晚上疾

控中心就打电话来通知我“核酸异常”。7号早上又上门来做了一次核酸，之后各种轮番轰炸就开始了。

先是疾控打电话要求我去方舱。我说我不去，我本来身体不好，进去睡不好，身体更不好了。疾控说，那可以的，你们家两个人，你老公还没阳，他就是密接，要么密接出去。我说我家有条件隔离，家里有两个房间，可以一人一个房间。疾控说好的。第二天，居委干部又来和我说，意思叫我去方舱。那我就在楼栋群里面发信息，我说我阳了，TA们叫我出去，我自身原因不想出去，准备在家里面隔离，听听你们意见。我们楼里的人说，可以的，只要你不出门。我说我们肯定不开的，楼里的人就同意了。然后我跟居委说，我征求过楼栋居民的意见，TA们觉得我是做志愿者阳的，是为了TA们得的，TA们同意我在家里隔离。居委说好的。那天我一开门放垃圾，发现门口磁条也上去了。什么时候来上的，也不跟我说的，自顾自就弄上去了。

半夜，疾控又来电话了，跟我做思想工作，又说要么密接走。TA们打不通我电话，就打我老公电话，做不通我思想工作，就做他思想工作。他跟TA们说，她现在五十几岁正好更年期，情绪波动很大，身体也不太好，实在不行我出去。疾控又说可以。她爸爸做好思想准备要走了。等一天没消息，我们想，那在家里隔离也蛮好的。4月11号晚上一点钟，派出所又来电话了，叫我一定要去方舱隔离，不然会影响整栋楼。他说，你是阳性，你在这里隔离楼栋要用铁皮封掉的。如果你不到方舱去，你的红码永远变不了绿码，就算14天到了你转阴了，你们这栋楼也解封不了，铁皮也不会拿掉，所有人就都不好到小区里去走动，这样会影响人家的。他说话很不好听，有点半威胁半恐吓性质的。

我跟他们犟这个事情，别的倒没什么，主要是不舍得两个猫，害怕猫被消杀。一说

要去方舱了，我们两个哭啊，两个猫不晓得怎么办。后来 TA 们说里面去待 7 天就好了，不要 14 天，我就放心点了，松口说我去方舱。那个时候我不发烧了，人精神也好一点了，算算一个星期，猫粮放好，两只猫自己也可以，那就去好了。

12 号晚上，她爸爸抗原做出来两道杠了，我就通知居委。我抗原做出来第二道杠只剩下一点点，已经基本转阴了。13 号又上门给他来做了核酸，做出来阳了，叫我们理箱子。这个时候我们心里早已经准备好去方舱了，理好了箱子，准备好随时随地要走。13 号没走，14 号他做核酸已经是阴的了。他好像阳了只有 2 天，症状上面只有 12 号晚上说人发冷，我就给他吃了一包粉末，第二天就好了。我的症状厉害，一个星期左右才好一点。

当时居委专门管我们的男孩让我把钥匙交出来。我说交出来干什么？他说消杀。我说我不消杀，我家里面不好消杀。他说，为什么不消杀？你说不消杀就不消杀？这可不由得你。我说，你们要进门消杀，我就不去方舱了。我说我现在更年期，有点忧郁症，不要跟我讲这些，你们敢进来，我就从楼上跳下去。我说我家里面还有两个动物，他问我是什么，我说两个猫。后来他说，我问问街道。后来又给我发信息说，阿姨啊，街道说，家里有动物就不进门消杀了，在门外消杀。那么我就放心了。后来就一直没信息，我们等啊等，等到 14 号晚上 6 点多钟才叫我们去。走之前我们把厕所开着，里面放四五个锅子，水放好放在浴室里面。外面又再弄一个猫砂盆，倒了两袋猫砂。饭弄了一袋，全部一碗一碗放好。

大巴车一路上接了好多人，15 号凌晨一点我们到的方舱。我们之前看了好多新闻说方舱条件怎样不好，我们去的那个倒还可以。比下来 TA 们说我们这个第二好，第一好是新国际博览中心。有人说住在枫泾什么地方，一塌糊涂，漏水，床铺还不

是新的；我们这里还好，床铺什么都是新的，就是晚上开着灯，休息不好。我们那个时候是两次核酸检测阴的就可以出舱了。15号刚进舱说休息一天，不用测；16号检测一次核酸，24小时阴性；17号早上再检测一次，48小时阴性；本来说18号还要待一天，后来上午9点叫我们出去，我们就打包走了。回去的大巴是一个街道一个街道送的，把我们送到街道，街道再给我们送到各个小区。9点出来，下午3点到家里的。这个方舱进了4天结束了。回到家，猫都挺好的，只是家里一塌糊涂，臭得不行。我说这才4天，要是7天回来，还要不像样，弄得来真是伤脑筋。

阳过以后，不是自己生毛病的压力大，倒是舆论压力大，弄得我们跟阶级敌人一样人人喊打的。居委会还在微信群里通报，几号几零几，全员阳性。后来我找居委会，居委会主任跟我说，有这种事情（把阳性人员的居住信息发在小区、楼栋微信群里）我怎么不知道？我说你们发在业主群里面，怎么会不知道，要么书记发的，你是主任也不会不知道。我小区里面还算有名的，因为我一直喂流浪猫、带流浪猫绝育的。人家本来不知道，楼栋房间号一出来，别人就介绍，这阳的是喂猫的谁谁，人家不是全知道了。晚上人家在小区里面散步，就在我们楼下面指指点点，这家人家阳了怎样怎样。回来以后她爸爸有两次混管核酸异常，就来电话，第二天再来核查的时候又好了。人家都说，我们又没生过，肯定不是我们，一定是TA们又复阳了。我18号回来，家里待7天，26号以后就可以出去了。别人看到我到门房间去拿快递，都害怕死了，躲得远远的。原来认识的人，本来还喊你聊两句，那时一看到我，像躲避瘟疫一样转身就走，好像我身上有多少毒一样的。别的压力是没有，人家指指点点，多少压力大。哪怕你是做志愿者生了这毛病，小区里面所有人也都还觉得你阳了总归是你自己的错。我恨伐（不），委屈伐（不）？恨死掉，委屈死掉了。

当时网上还有好多人，单位要么叫自动辞职，要么开除，辞掉好多好多。楼上女儿

在学校的，她们学校有一个外地来的研究生老师阳过了，看学校没有人，就说反正我不容易再得了可以做志愿者去学校帮忙。结果她们主任说，你自觉地打辞职报告，不要我们开除你。吓人伐（不），我一听是心凉了。所以我都不让小孩回来，不要害她。

得过之后确实是有后遗症的。身体没力气，走路两个脚软，已经十个月了，到现在两个脚关节还是不大好。胳膊这里一直发麻，去弄电脑，只要动作不对，手马上从肩膀一直麻到手指。我每天早上起来弄猫砂，蹲下来舀一勺，就麻，晚上睡觉往这边翻也发麻。我想我更年期，要么骨质酥松、缺钙，后来去照 CT 说我骨头是好的。

我现在更年期，真的觉得自己有点像抑郁一样的。只要有事，像疫情的时候，总是胸口难过，像吃下去的东西在这边堵着。后来去看中医，医生也说这个不像是毛病，好像是心理因素。那次她爸爸（核酸检测结果）复阳了，半夜一点疾控来电话，不打给他打给我，这个时候我的心脏像摔在外面一样。接完电话我根本没睡，心慌得不行、堵得不行。那是政策最严格的时候，一阳了第二天立即拉走，不像之前我们还有得商量。他拉走我又变密接了，整个小区又全知道了，我们又抬不起头来了。最后发现是检测结果有问题。6 月 1 号解封以后，我心情也不好，这一个月也在家里面休养，没上班。这个时候到外面去，我从来不敢讲我阳过了。只有我老板肯定要让 TA 知道的，平时楼上楼下上班的几个要好的，她们嘴巴是说不要紧的，但我 6 月份去上班那几天，本来一直来聊天的几个，都不来了，我自觉就不去了。我说我身体吃不消，休息一个月再去。7 月 1 号，老板说，已经这么长时间了，不要紧了，我就正式开始上班了。

7月8月9月，我心情倒还可以。这次放开我心情又不好了，很怕会再得，一直没去上班，在家里也不敢出去。人家都说，得过以后3到6个月不会再得。我一想我要8个月9个月了，早超过了。不是很多报道说再得一次就很容易死掉吗！说外国有一个老太太，得了四次还是五次，就走掉了。我想得一次总归不行的，这个免疫力给它搞坏了，人吃不消的。她爸爸上班去，我害怕他感染，他一得，我也要完蛋了。他部门十几个人，算上他就两个人没得，其余全部得了。

这次开放人家都生了（新冠），讲现成话，说这个就是感冒，不害怕的。我想那你当初看到我怎么马上走了，还离我几米远都不跟我讲话。现在倒是不搭界（没关系）了，没有歧视了。去菜场买菜，老板都问我，阳过伐，我说没阳过，人家都说我们阳过了，感觉老（很）光荣的。这次都很主动跟你讲我阳过了，你没阳，人家还觉得奇怪。

这个“新十条”，我看到心情也复杂。不放开关着，心情压抑。放开也不好，这么多人得。当时没得过的人，总归想放开好；得过的人想还是不放开好，我问好多人都是这样想的。想想老早还是蛮好的，不要说封控管理多严格，要做核酸就去做核酸好了，为自己健康考虑肯定是觉得不放开的好。就算放开我觉得也应该在春秋放开，比在冬天放开好。我一直认为，我们因为是春季的时候生的，没有这么恐怖。不像现在，我同学天天高烧39度，3天躺在床上，连喝点水的力气都没有，浑身疼得翻身也翻不了。我们当时方舱去看到的人没有这么恐怖。住在我斜对面的小姑娘，她是一发烧马上进方舱来的，住了9天，第10天才转阴的。对面的女的，跟我一样大，发烧，有点胃口不好，晚上有点咳嗽，医生就给她咳嗽药水。旁边住的一个发烧也不发，什么症状也没有，60岁左右，吃起来饭量是2个人的，她照样是阳性。我们进方舱的时候天气好，洗澡的地方在外面，天天洗澡，光着脚来回跑，也没看

到爬不起来的，每天人人生龙活虎的。也没说喉咙痛得刀割一样，没有浑身骨头疼，更没有哇哇叫的。

“疫情期间戴口罩其实会严重影响听障人士的日常生活”

受访人：Piggy

访谈时间：2023 年 2 月 8 日、3 月 9 日，2024 年 1 月 23 日

受访时年龄：30（1992 年出生）

受教育程度：本科

我是 Piggy，小名“夏天”，是一个 90 后听障人士，也是残障权利倡导者，会特别呼吁关注 LGBT 残障人群权益。我是国内脱口秀史上首位听障女性，TEDxChengdu 讲者。目前我是一位公益插画师、摄影师，独立纪录片导演和 NGO 视觉编辑，曾经给北京同语、源众、善行社工、成都海缘等 NGO 设计了吉祥物和周边，也设计了残障之声、两岸无障碍、守望驿站、残障知音等公益品牌号的 logo。我同时也是一个独立纪录片导演，主要关注和服务于残障平权、儿童保护、女性平等、多元性别、反暴力等议题，目前发布了《眼底星辰》和《成都残障女子图鉴》等纪录片作品。我也是一个资深抑郁症患者，我的梦想是好好活，做有意义的事，成为一个又酷又可爱的人。

我在高中时期因为药物中毒导致了双耳重度耳聋，2009 年左右确定了听力残障二

级⁹，日常需要佩戴助听器和读唇语，使用语音转文字辅助工具来沟通交流。有的听障人士不喜欢戴助听器是因为助听器会放大包括噪音的所有声音，听起来太吵了，有些时候是很难受的。而且每个人的听力损失¹⁰不一样，听力补偿¹¹的效果也不一样，戴上助听器并不代表就一定听得清楚了，大部分时候听得到，但也未必能听清楚声音的信息内容。所以大部分听障伙伴会使用助听器结合读唇语的方式，这样准确度会高很多。另外还有对应的无障碍合理便利¹³，通过听打速记将现场声音实时转文字的方式，支持像我这样的听障口语族 参与社会上的一些公开活动。

⁹ 听力残疾分级

听力残疾一级

听觉系统的结构和功能极重度损伤，较好耳平均听力损失大于 90 dB HL。不能依靠听觉进行言语交流，在理解、交流等活动中极重度受限，在参与社会生活方面存在极严重障碍。

听力残疾二级

听觉系统的结构和功能重度损伤，较好耳平均听力损失在 81-90 dB HL 之间。在理解 and 交流等活动中重度受限，在参与社会生活方面存在严重障碍。

听力残疾三级

听觉系统的结构和功能中重度损伤，较好耳平均听力损失在 61-80 dB HL 之间。在理解 and 交流等活动中中度受限，在参与社会生活方面存在中度障碍。

听力残疾四级

听觉系统的结构和功能中度损伤，较好耳平均听力损失在 41-60 dB HL 之间。在理解 and 交流等活动中轻度受限，在参与社会生活方面存在轻度障碍。

来源: http://www.crrcdc.org.cn/c_article.tom?a_id=e374cf28-ba14-4782-8a89-581805522d03&str_key=A170202&searh_tj=voltage0702.htm

¹⁰ 如果一个人不能象听力正常的人一样听到声音 (这意味着双耳的听力阈值达到 20 分贝或更高) 即被称为听力损失。它可以是轻度、中度、中重度、重度或深度，可以影响一只或两只耳朵。听力损失的主要原因包括先天性或早发性儿童听力损失、慢性中耳感染、噪音导致的听力损失、与年龄相关的听力损失，以及损害内耳的耳毒性药物。

来源: https://www.who.int/zh/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1

¹¹ 目前听力补偿的方法主要有两种，一是通过助听放大设备，将小的声音变为大的声音，弥补听觉器官的功能不足；另一种是用人工耳蜗替代有障碍的听觉器官。前者 *** 常用的设备是助听器，这种方法不需要手术，直接将选择好的助听器戴在耳朵上即可。随着科技水平的不断发展，现在已有适合于各种耳聋的高质量助听器，近年来，智能数码编程助听器的面世，更是给聋儿和聋人提供了更加宽阔的选择余地。后者主要用于那些没有残留听力，助听器不能提供帮助的全聋患者，通过手术的方法将电子耳蜗植入体内代替听觉器官来感受声音。两种方法目的都是让患者能够有效地听取声音，为言语的学习创造条件。特别需要指出的是，由于耳聋的性质、听力损失的程度、残留听力的质量因人而异，所以无论是助听放大设备的选择，还是人工耳蜗的植入一定要由专业人员决定，那种不经检查，不做验配，随意配戴和植入的做法是极不严肃的，这样不但对听力补偿无益，甚至会造成更严重的听力损伤，这样的例子已屡见不鲜。

来源: <https://www.crrc.com.cn/Html/News/Articles/10222.html>

¹² “合理便利”是指根据具体需要，在不造成过度或不当负担的情况下，进行必要和适当的修改和调整，以确保残疾人在与其他人平等的基础上享有或行使一切人权和基本自由。来源: 残疾人权利国际公约, <https://www.ohchr.org/zh/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

¹³ 从沟通方式的角度而言，听障者分为五个族群：手语族、口语族、唇语族、笔语族和肢语族。目前主流是手语族、口语族和唇语族。手语族就是在日常生活中主要使用相当系统的手势语言（也就是手语）来交流。口语族能大致分辨声音，只靠口语来交流，不需要依赖读唇。唇语族是依赖读唇来辨识对话，主要使用口语来交流。来源: 以书面语为归依的听障教育全沟通教学模式概要, <https://www.tcds.org.tw/wp-content/uploads/2015/09/23.%E9%AB%98%E7%8F%82%E5%A8%9F%EF%BC%9A%E4%BB%A5%E6%9B%B8%E9%9D%A2%E8%AA%9E%E7%82%BA%E6%AD%B8%E4%BE%9D%E7%9A%84%E8%81%BD%E9%9A%9C%E6%95%99%E8%82%B2%E5%85%A8%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%95%99%E5%AD%B8%E6%A8%A1%E5%BC%8F%E6%A6%82%E8%A6%81.pdf>

疫情期间戴口罩其实会严重影响听障人士的日常生活，特别是参加一些线下交流活动的时候，我很想知道大家说了什么，但又不好意思请人家摘口罩。我也尝试过和主办方沟通，但是愿意摘下口罩发言的人少之又少，这方面我还是有点复杂和矛盾的感受的。

2014 年左右，因为我持续失眠了一个月，就去医院看医生，确诊了中度的抑郁症焦虑症。我在确诊后的确受到一些家人朋友的误解和不接纳，这些态度对我影响很大。TA 们会觉得我是想太多，是懒，不愿意出去工作什么的。后来我还经历了一段被黑医院强制住院的经历，简直就是人生噩梦。幸运的是，一位做心理咨询工作的老师及时地介入给我的家人做了科普，说服了 TA 们把我从黑医院里解救了出来。这位老师还给我推荐了公益咨询的项目以及在国内比较专业的医院和教授，她也陪伴我至今。因此我自己也从最开始的抗拒服药和做咨询的病耻感心态，转为悦纳自己的康复方式，因为是病理性的抑郁症，我的躯体症状很明显，经过专业的治疗也让我的身体感到轻松了很多。

目前我的肝病和抑郁症、焦虑症都需要长期服药。辅具助听器更换了 4 次，目前这对助听器用得比较久，大概有八年了。疫情期间，听障对我来说，并没有什么特别的影响，抑郁焦虑的症状会更加明显，对情绪和身体有很大的消极作用。不能出去接触外界，不能像往常一样去咖啡店、看电影、吃火锅、见朋友等等，我就会有很深的无力感，生活好像一潭死水，每天身体都像在家里被困住了一样。

我是一个典型的双鱼座，一直以来想象力都比较丰富，它给我带来很多创作的灵感以及巨大的共情能力，但可能也加重了焦虑的症状，很多时候我服药后依然失眠，焦虑，还容易哭。尽管我一直认真而努力地活着，这些年状态已经比较稳定，自己

也习惯了和抑郁焦虑共处,但我还是常常觉得自己只有死去才能结束这个痛苦的循环。

我很多年来一直都被噩梦困扰,最近几年也不例外。这些噩梦大部分和死亡和受压迫有关。我觉得噩梦产生的原因一方面是生病,还有一方面是因为一些过去的伤害——我在高中和大学时期都被霸凌过,这些经历都和我的残障与性少数身份有关。因为我的抑郁症主要的症状是睡眠障碍,每天必须服用安眠药和抗焦虑药物才能入睡。前些年在上海见亲戚时,服用过安眠药准备睡觉的我被亲戚的未婚夫性侵了。发生这件事以后我的妹妹却一直说他们是为了帮助我才这样的,说我是因为没有和男人那样过才喜欢女生,我想不通,也很无语,这件事我好像真的很难走出来。另外从 2016 年起,因为我的纪录片拍摄和倡导工作警察时常要找我“喝茶”,这种被监控也给了我很大的压力。

我没经历过集中隔离,但是我所在的小区曾经封控过三次,不过对我取得常用药物和设备影响不大。封控期间需要去医院的时候可以跟社区申请,某种程度上网络 and 科技给我们带来了很大的便利,我的药是一个月取一次,需要出去的频率不算太高,所以也不算麻烦。医院这边提前在手机 APP 挂号后,可以通过便民门诊取药,也比较方便。医院所有程序基本上都有屏幕字幕和语音实时的提示信息,所以对我来说问诊和取药看字幕就好,基本没有太大的障碍。

我们这里封控时间不算特别长,政策也一直在变动,具体我记不太清楚了。有时候可以一家人出去买菜 2 小时,有时候全都不许出去,但可以点外卖到小区门口自己去拿。所以我们家买菜和日用品都是依靠外卖的。发菜的只有别人家的小区,我们小区从来没有发过菜。

我是单身，目前和父母一起在成都租房居住。我们老家在四川一个小城市的农村。为了我的个人发展，我毕业后选择留在了文化环境比较好的成都，后来也接了在外打工的父母到成都来一起居住，目前还一起养了一只 11 岁的宠物狗。租房确实有时候会让人没有归属感，因为对房子没有那么多支配的权力，经济压力也会大一些，但我更觉得有家人的地方就是家。

目前家人对我的性少数身份和我的抑郁症焦虑症情况是接纳和支持的，虽然疫情导致我们长期待在一起，但幸运的是我们一直没有矛盾，比较和谐。而且和父母一起居住也有它积极的方面，比如说可以在我情绪特别糟糕的时候对我进行关照和提醒，避免出现一个人居住会选择轻生这样的状况，或者发生了轻生行为也可以及时干预。另外，随着自我成长的课程学习，我也不断在尝试反哺我的原生家庭。我的家庭是农民家庭，父母学问也不高，TA 们也是第一次做父母，难免有不成熟的地方。加上其实我们家是我当家，所以家庭氛围比较民主，很好的父母也都愿意改变和学习，我也体会到被家人和宠物需要的感觉，这会很直接地让我更想好好康复和继续活着。在封控期间有家人的陪伴对我的情绪有很好的影响，而且在我阳了以后家人的照顾也帮助我度过了很多难受的时刻。

过去很多年我对成都好像没有什么归属感，一方面可能因为我不是本地人，另一方面由于自己残障、性少数等交叉身份，我会觉得自己在很多社群圈的边缘。听障是一个相对隐形的障碍，好多人觉得我戴了助听器，说话还说得那么好，就没有任何障碍，跟听人、健全人一样了。所以在残障社群里，我好像大部分时刻会被当成一个志愿者。在性少数社群里，我也很容易能感受到自己的不同，很难被接纳和看见，也很难遇到合适的伴侣。虽然因为做公益会接触到很多社群的朋友，但是大部分人都会高高在上地以“老师”相称，不管是我被叫老师，还是需要叫别人老师，都

并没有我期待的那种很平等的交流和沟通。所以大部分时候，我对这里没有归属感，在客观上也比较孤单。我觉得归属感是一个人的心灵根基，是一个可以接纳和带给自己力量和支持的社会支持关系，只有一个友善、多元、平等、良性循环的社会支持环境才能让我有归属感。我希望我是一个可以跟社群成员互相支持跟理解的朋友和同伴，而不是单方面的“志愿者”、“老师”。

最近这一两年我感到有一些改变。在我感受到被社群需要的同时，也被给予了一定程度的支持。我不知道是自我成长了，还是我不断尝试破圈和发声的原因，或许都有。我会更多地根据付出和体验，做出一些判断、选择和取舍，类似“有的话要说给懂的人听”。就像有朋友回应我，有很多残障人生存都成问题，TA 们想要优惠特权和温暖，你觉得 TA 会去关注权利，甚至给你精神支持吗？也许，有些路终究不被理解，真的就需要我一个人扛下所有。

我平时的工作主要集中在接约稿和约片上，约稿主要是公益机构或者公益项目的文章手册需要插画图稿，约片是指约摄影拍照，以及拍摄或制作视频短片。我大部分时间是接公益项目合作，偶尔也接商稿。在疫情出现以来，我画画方面的工作倒是没有耽误，但是出行的不便严重地影响了拍摄纪录片的工作进度。主要是我最近拍摄的一部纪录片是残障性少数交叉身份主题的，但是我片中的主人公都在省外，疫情使得这个项目拖了很久都不能完成。另外也有主人公会因为担心出柜给自己的工作和生活带来不好的影响，单方面退出拍摄，因此我还需要重新寻找新的主人公。

比如我们拍摄了一位 25 岁肢体障碍的女性，她从来没有谈过恋爱，自我认同是性别酷儿。最开始她很积极地想要作为主人公出镜纪录片的拍摄，想要参与这个群体的代表和发声。但后来因为她新的工作据说要经常和政府、社区、残联打交道，她

担心会影响工作，就要求退出了，之前拍摄好的素材也不让用了。当时我们已经拍摄完成所有的材料，进入剪辑制作的阶段了，她的决定就相当于我们前期投入的所有时间精力都打水漂了。幸运的是这部片子终于在 2023 年 11 月完成了所有的拍摄，但是在制片期间，拍摄了 7 年的一位主人公，也因同样的原因要求我撤素材，这也严重影响了作品的完整性。我想也许是环境还不够好，或者是她的自我接纳和认同不够吧。不过我也不是第一次遇到残联要求 TA 们工作人员或者社群成员不去参加同性恋的活动了，遇到这种事情我真的很无奈也很无力。我们总共拍摄了 12 位主人公，最终留下的只有 6 位。也许这个议题在大陆作品上的不完整就是当下最真实的一种现状吧。

具体我是什么时候确诊的新冠我有点记不清了，应该是刚刚放开以后的一周，通过购买的试剂盒测试确诊的。感染以后我的症状很明显，每一天的症状还都不一样。我主要是头特别痛，神经性的那种疼痛，而且浑身没有力气，疼痛加上出冷汗让我一直没法好好地休息。当时真的很难受，比想像中难受很多，整个过程持续了五六天才慢慢好转。后来也留下了一些后遗症，比如记忆力减退、头晕，容易心慌和疲惫等等。

“新十条”的出现从一定程度上带来了很大的出行便利，但也有一些可能的风险。我看到“新十条”有要求对残障人士提供就医便利，但是据我了解，这种便利大部分是给轮椅使用者的，而且是给本地的残障人士，很少针对听障人士还有流动的残障人士提供支持。就像残联给本地人提供就业和培训资源，以及参加残障人技能比赛的支持，但是对外地来的残障人士就没有，这种地方保护主义还是很严重的。也许这也是让我很没有归属感的一个原因吧。家里人叫我把户口转到成都，但你知道的，归属感不是换了户口就能拥有的。

“你自己都说服不了自己的东西，却要想办法去说服别人”

受访人：菠萝

访谈时间：2023 年 2 月 28 日

受访时年龄：28（1995 年出生）

受教育程度：大专

我是菠萝，今年 28 岁，现在是上海一家医院的护士。从实现个人价值的方面，我对这个工作还是挺满意的。我大学读的是护理专业，第三年就开始实习，毕业就留在了这家医院，到现在也工作了八年了。现在我也在读专升本，希望在职业上有些提高。

我是住院护士，跟门诊护士的工作内容区别很大。因为现在医护都要轮转科室，我也换过蛮多科室的，不同的科室工作范围也有一些区别，有一些科室专业性还特别强，比如产房、手术室这种。除了常见的打针、发药、抽血，护理病人身上输液管、导管，护士还要负责很多杂七杂八的事情。住院护士也要审核医生的医嘱是不是合理，如果觉得有问题就要跟医生确认。所以我们比起医生来，跟病人的交流会更多。病人有什么不舒服，生命体征上有什么变化，我们都是第一发现的人。然后就要判断，病人这个情况我是根据现有条件去安抚一下，还是给 TA 一些别的处理，是去

找医生开药，还是请医生到病房来看一下。

因为病人住在这里，很多日常生活的琐事我们住院护士也是要关注的。小朋友也好，老人也好，病人的好转，比起治疗更多需要的是日常护理，是我们不时地关注 TA 的病情变化，根据这个来换药，翻身，还有其它护理，我们也有很大一部分工作内容是安抚病人的情绪。看到病人能够成功出院，每次我心里都是很开心的。还有一些小朋友出院的时候过来打招呼，我就会觉得非常有成就感。

我们自己科室的护理团队基本都是小姑娘。也有男性的同事，但主要是在 ICU，或者是在手术室。医生是男女都有，护士的话我们这里二十个人里面顶多有一个男性，都算是很高的比例了。当时我们护理班三四十个人里面只有两个男生，后来这两个男生都没有做护理。我自己接触外地的医疗队比较少，接触的本地医疗队，护士也一样是零零星星有一两个男生。我们后面有两批去支援的医生团队里男女应该是五五开的。

最早 2020 年初武汉疫情，就是承认或者宣布有新冠这一回事儿的时候，上海疫情还没有那么严重，疾控中心基本上会规定几个医院作为收治新冠的定点医院。根据我了解的情况，到上海最严重的时候也是疾控会给医院派任务，就是指定哪个医院定点负责哪个方舱，后来封控之后基本也是这样。

2020 年初，虽然说上海没有完全封，但是因为动不动就封小区，你就不知道哪个同事第二天不能来上班。我自己小区可能属于天生打工人系列，我没有被封控在小区里面过，也就从来没有影响过我上班。但是有同事被封了，就会影响到我们后面的排班，得找人来上班，不可能让病房没有人。那你就可能得加班顶上别人的工作，

有些时候休息就会变少。不过因为我们工作的性质，比较忙的时候本身每天工作就不止八小时。但我们护士长人还不错，会尽量保证大家每周起码有一整天的休息，实在不行就后面再补。

那会儿我们医护人员是每天上班要做核酸，从原本的外科口罩变成了 N95。在病房里面工作也不需穿要防护服，只有门急诊需要，所以这方面变化不大。疫情对我们来说最大的问题是增加了很多非治疗方面的工作量。那时候各个地方的医院应该都要做流调工作，我们所有人说起来都对这个流调咬牙切齿，因为真的很麻烦。一方面流调工作不能出问题，因为这是住院的第一关，万一是来自中高风险地区的人你就坚决不能让 TA 住院，出了问题找源头肯定是你流调工作做得不好。但另一方面要去做流调，你就要盯着去问人家有没有去过中高风险地区，去过哪些地方，家里近期有没有人发热，所有问题你都要一个一个问过来，还要检查核酸报告是不是符合要求。很多人觉得流调很烦，我们做流调的人觉得更烦。

当时因为疫情的关系，对于探视陪客的要求也很严格，这不管对病人、家属还是对我们医务工作者来说都是个很大的问题。比如说一个病人要开个比较大的手术，从 TA 开手术到出院要住半个月，这个时候你要求同样一个陪客一直蹲在医院里面陪 TA 这么长时间，就等于是需要一个能照顾 TA 的家属暂时放下自己的工作，那么长一段时间一直陪在医院里面，而且规定上中间是不允许换陪客的。这对家属来说很难，因为家属陪护一个重病的患者那么长时间是一件很疲惫的事情，晚上可能睡不好，白天又没法休息，医生要找你谈话什么的。我们也觉得家属很辛苦，但是也没有办法，因为疫情要尽量减少人员往来，最好就是你做好核酸符合要求，你就一直陪。我们都同意这对于病人跟家属来说都是件很辛苦的事情，但我们要天天管人员流动也很累。

而且还有一个问题，我现在都不记得最后一次外卖员上楼是什么时候了，有些时候我们值班，晚饭外卖都得自己到医院门口去拿，我们又不能离开病房那么长时间，或者根本就没有空闲去拿外卖。大家也都很忙，叫别人去帮忙拿也不太不好意思。那段时间吃饭对于我们来说就是个挺大的问题。

那个时候，不管什么科室，都一样要去支援。医院里面因为不能没有人，就会把一些不必要的科室关掉，普通的、不影响生存状况的手术比如痔疮、头面部整形、血管瘤之类的就全都暂停了，只收一些急诊类的手术，比如说肠梗阻、产妇、还有儿科等等。医院一般会统筹安排把一些人员安排到急诊或者 ICU 这些缺人的地方，还有一些人员就会自愿报名去方舱或者定点治疗中心。基本上是每个科室派一些人维持医院必要的运转，剩下的人出去支援。

上海最严重整个城都封了的时候，从 2022 年 3 月一直到五一（劳动节期间）我都在定点医院支援。我们当时很尴尬，因为人比较少，所以有一段时间我们是一天上两个四个小时的班，就可能早上上 8 点到 12 点，然后晚上也上 8 点到 12 点，第二天才休息。后面又来了一批人才改成一天四小时。

外出支援的时候生活一直是两点一线，吃住什么的都不太好，当时我根本看不见这个状况的尽头，感到痛苦跟绝望。上海当时不是出了一个很奇葩的鸳鸯锅封法嘛，就先封浦东，再封浦西。因为我是从浦西到浦东的定点医院工作，这样一封就等于切断了浦西浦东之间的往来，我们没有什么补给，有一段时间伙食就非常差，每天菜色都没有变化。这也就算了，关键是，有一次我吃盒饭里面的蔬菜，夹了一根通心菜却吃出了一股生菜的味道，后来一扒拉发现 TA 是把生菜、菠菜、通心菜三个菜一起炒了，就有那种你眼见的不一定为实的很奇妙的感受。有一次，我上的是下

午4点到晚上8点的班，下班以后给的晚饭已经凉了，我就加了点水打算热一下再吃。那天里面还有两大块红烧肉，我满心欢喜地觉得今天要改善伙食了，结果我把肉拿起来一看，发现是块猪乳头肉，那个乳头还在上面，我当时一下就绷不住了。哪怕之前吃什么猪尾巴圈，我也没崩溃，加点热水整个稀饭配点腐乳，忍忍就过去了。但是那天我真的崩溃了。当然也有可能是因为这个状态已经维持了一段时间了，就是两点一线，回去以后就住在安排的酒店房间里面，住宿条件可能比方舱要好，但是我们去支援的人之间也是不能互相串门的，下了班也是隔离状态，休息的时候你只能单独待在你的房间里面一整天，不能出去散步，就跟被封控是一样的。又因为我们去的时候比较紧急，我前一天还在上傍晚的班，突然就接到通知说第二天就要出发，只给了我一个晚上收拾行李。我家里面有四只猫，一条狗，出去工作的时候都是一起住的朋友帮我照顾。我要安排家里的猫猫狗狗的照顾，后续的粮啊、猫砂啊这些东西。而且毕竟要出去很久，还要跟爸妈打招呼。所以我自己带的东西也不是很充足，又常常要一个人在房间待很久，工作又很累。这样的日子已经重复了一个月，还不知道什么时候是尽头，看到这块肉我情绪就没绷住，一时半会儿调节不过来。

五一回来以后医院就要开始复工了，要为重开病房科室做准备，我没有休息就继续上岗了。虽然说准备复工了，但还没有完全开放，楼还封着，上海还要抢菜，我住的这个地方又是老年人比较多的社区，有些老年人还不会用手机买菜。还好我们家里自己本身囤的物资够，猫粮狗粮也够了，我们自己和猫猫狗狗都饿不到。但是楼上楼下的老年人可能就比较辛苦了，所以我一起住的朋友当时就帮TA们抢菜。虽然我出示医务工作证可以出去买东西，但外面的店也很少有开的，对大家生活的影响很大。而且很多时候就因为你去过的什么地方变成中风险了，你就得在家里面封三天，这不是很荒唐吗！

去年年末最后一批封控那会儿我被分配到了方舱。当时方舱都是临时组成的队伍，由一个年长的人作队长。方舱收治的病人很多，穿防护服很闷热，工作条件也挺差的，我们医护人员进去都是四小时一轮班，大概每周会排四五天。一开始可能会连着上两天4小时，后面医护人员人数不是那么紧张了，就会多安排两天休息。或者说如果你前一天上的是0点到4点的夜班，第二天会尽量安排休息；如果是早上8点到12点，那可能第二天还得上个班。还有就是看队员的身体情况，比如谁摔跤了，谁来月经了不舒服，跟队长说一样都会酌情安排休息。但是方舱事情又多又杂，即使四小时一轮班也感觉很累，因为一班护士有六七个人，要去管舱里面可能三四百号人，事情是处置不完的。上海本地的医疗队也没有那么多人，就需要很多外地的医疗队来支援，所以有些人在方舱看到很多外地医疗队来的医护人员帮忙。

方舱的时间点大概是这样子的：一般早上0点到4点，4点到8点，8点到12点这样子四小时四小时轮班。新一天是早上8点开始算，8点到12点，一般就是出舱的人，上海这边是由各个区派车子把TA们接出去，所以我们要去通知出舱的时间。然后12点到下午4点钟，可能会有零零星星的新入仓的人，或者是上午没来得及出舱的继续送TA们离开。下午4点到晚上8点就会比较忙，因为可能还有少量要出舱的人，新入舱的人会大批量地进来，进来以后要做入院登记，测量一些基础的生命体征等等。晚上8点12点这一班就要看白天工作的效率怎么样，如果这个时候她们已经通知完第二天要做核酸的人跟第二天要出舱的人，就会稍微轻松一点；但有些时候出的比较晚，就会在晚上8点到12点这一班出，那你就又要通知出舱的人，又要通知第二天核酸的名单，还要接新入仓的人。出现这个情况，我们就蛮崩溃的。然后0点到4点这一班一般来说不太会有事情，但是偶尔会有新入舱的病人，我们也不懂为什么要这个时间转运，但来了我们也只能收。然后早上4点到8点这一班是最忙的，要通知所有人做核酸，我们这六七个人还要在5点半开始到

7 点或者 8 点把这个舱几百人的核酸统统做完，有一些没来做的人你还需要拿大喇叭去喊，一个个通知过去；而且还要组织 TA 们排队的顺序，要核对名单上的名字是不是跟这个人符合，还要采集票贴——就是那个核酸条形码。这一班如果有 7 个人，不可能全部都只负责做核酸，核对名单、拉票贴（扫码打印核酸条形码）、喊人等等的事情都是这 7 个人做的。而且这个时候做核酸是要采两个地方的标本，一个是鼻拭子，一个是咽拭子。那就是说你一个人要采两个标本，放在同一个管子里面，然后再去送检，所以这个时间也会相对比较长。而且这中间还会遇到问题，比如生成你个人码的那个随申办的小程序有些人根本不会用，尤其是一些老年人或者文化程度不太高的人，这个时候你还要教 TA 怎么用。还有一些情况是有些人根本没有智能手机，身份证又没带，或者是有一些外籍的人根本没有这个 APP 或者小程序，你都要想办法帮 TA 们处理……工作上的事情说起来挺简单的，但是有很多衍生出来的问题需要解决。

方舱的工作跟平时的工作区别还是挺大的。有些人会不理解，为什么我还不能出去，为什么核酸怎么怎么样，我们护士就要安抚解释。因为方舱收治的一般都是轻症患者，或者是确诊的无症状感染者，个人感觉更多需要花的心思是在安抚舱内人员的情绪上面，真正要做的治疗工作并没有那么多。常见的就会有人问，我家属在另一个舱，你们为什么不能转过来啊？或者说我都已经住进来那么久了，为什么还是不能出去？我的核酸为什么还是阳性啊？我们也遇到过情绪崩溃，拿视频录我们的。

我很喜欢护士这个工作，因为它可以实现一些自我价值。但是在方舱工作，有些时候有些政策我也挺不能理解的。我们也不知道为什么上面要这样那样做，比如说核酸报告不具体出现在 TA 们的病例报告上面等等，但是我们必须想办法去解释这些事情，调解矛盾而不是增加矛盾或者转移矛盾的焦点。我感觉出去支援最累最难的

反倒是这些方面。别的东西，比如说住宿条件，工作环境，伙食什么的都是可以克服的，但是这个根本克服不了，特别影响工作心态。你自己都说服不了自己的东西，却要想办法去说服别人。

去年 12 月份，我父母也都阳了，但那时候我人在方舱，也没办法照顾 TA 们。TA 们两个人又是自己住，也没有别人能够帮忙照顾 TA 们。我爸当时不想让我担心，一开始都不让我妈跟我说，那段时期我心里就比较难受。还好症状没有特别严重，我爸抗原阳了以后发了两天高烧，后来就退了；我妈妈就发了一天热，抗原测出来也没有阳性。我可能是因为在比较高风险的地方工作，防护会做得更到位一些，到现在还没有阳过。一起住的朋友她也是在人流比较多的地方工作，我就会让她更注重防护，让她戴 N95，家里面也会买紫外线消毒灯消毒。其实我自己阳也就阳吧，主要还是担心猫猫狗狗没法处理。

从方舱回来以后正好全面开放，医院的病人特别特别多，我就直接回去上班了，根本没时间休息。放开以后我科室里面的同事也没有阳过的。因为大家都是家和工作两点一线，也没有离开过上海，只是偶尔去一下父母家。我们医护人员感染的话，说是有病假，但因为医院太忙了，很多同事都是只休了三四天，烧退了就去上班了，没有病假休完才回去的。这也是我们吐槽的问题，这个政策的变化也太大太快了，医院一下子就被挤爆了。

疫情这段时间对经济的影响是蛮大的，所以有些企业因为员工阳了去辞退 TA 我觉得只是借口罢了。因为如果你已经痊愈了，这个病就不再有传播能力了，你凭什么去辞退人家，这样根本不合理。那种因为你阳过连面试机会都不给你的情况，我觉得就是歧视了，我不太能理解这种人是怎么想的。又不是我故意要阳的，可能去一

趟超市，有一个人没戴口罩，TA 自己可能都不知道自己是一个无症状感染者，就传染到了。这种事，说难听点就是一个概率问题、运气问题。

我觉得有些时候，对于新冠阳性病人的歧视是一种无形的问题，有些人可能性格比较敏感，TA 就会躲着阳性病人甚至直接让人家不要过来。在方舱里面，我感觉有些人对这个疾病是特别害怕的，会说：“我都进过方舱了，出去以后外面的人会怎么看我啊？”TA 们这种情绪会让我有一种这个疾病会让 TA 在生活中被指指点点的感觉。到 2022 年年末放开以后，我身边没有阳过的人逐渐少了，反倒是无形中解决了这个歧视问题，因为大家都阳过了，你歧视你才有问题。但是我自己觉得，谁也不是自己想感染这个，你因为这个原因去歧视别人真是挺有病的。

上海好像不是一个特别适合养老的城市，毕竟节奏比较快，再加上这次疫情好像很多人对上海还挺失望的，但我觉得我以后是不会离开上海的。一方面我自己喜欢二次元文化，上海这方面活动什么的比较多；另一方面毕竟我是本地人，我确实也挺喜欢这个城市，挺有归属感的。从 2020 年疫情刚开始到现在，我就没有离开过上海。医护人员目前都还处于非必要不离沪的状态，除非是要出去开会，或者参加交流活动，或者外出支援；再不然你直系亲属去世在外地，否则都不允许离开上海。

我一起住的朋友当时来上海工作，先是暂住在我这儿，遇到了疫情我们就一起住了三年。我们相处得很愉快，反正大家都有缺点，就互相包容，一起生活还是挺合拍的。我觉得这三年有她跟我一起住，对我的精神状况有非常大的好处。一方面我们俩性格比较互补，在一起不会有特别厉害的吵架；另一方面是，我们俩一起封控在家里面都不能出去，就一起打打双人游戏，而且她的点子特别多，总会突发奇想去做什么，所以有她在就算封在家里面也不会太无聊。我是比较循规蹈矩的，她有时

候有太过于不切实际的想法，也会被我摁下去。

我对新十条心情复杂，觉得开放的时间点不太好。那会儿我人还在方舱支援，你一方面要封舱，一方面又要搞这个新十条，又没有给方舱一个未来方案。这些人是继续隔离呢，还是直接送回家，也没有给一个明确的规定，那我们怎么办？没有人是自愿被关在方舱里面的呀。可能有些人会想，我不能传染给自己的家里的老人孩子，那我就来方舱隔离。但是这个政策一出，等于老人孩子也没有一个保障了，那TA单独跑出来隔离有什么意义呢？我们这边又不能直接把人放了。方舱还是处于一个真空的状态，病人、还有我们这些工作人员的接送都是用班车的。病人要回去也要区里面派车来接，那又没有车来接，也没有政策出来，就要继续隔离，TA们就每天跟我们吵架。我们还要想办法跟病人解释这个情况，大家都很无奈。但凡是有个明确的指示，我们也不至于这么难做。甚至这个时候还在送人进方舱，我们就更不理解了。原来送来的人要签一个自愿要两次核酸都转阴以后才离开的声明，这个新十条一出来，人家说我当时签是当时的事情，现在反悔了，我要走了。遇到这种无理取闹的人，我们工作就很难做。我们也很迷茫，也不知道应该怎么办。而且还是一下子就放开了，根本没有中间的过渡，核酸一下全部都停掉了，管制措施全部都放开了，那这些封控是为了什么？我们那么努力干什么？外地的同事三年都没回过家是为了什么？就很无奈。

我不是说放开不好，而是这种放开太突然了，中间也没有一个过渡的阶段，就有一种之前所有的努力一下前功尽弃的感觉。你说中国挺过了病毒最严重的那一波，但是放开以后，不管哪一家医院的急诊室、ICU、呼吸科都肉眼可见地人满为患。但凡平缓点放开，也不会一下子就变成这个样子。这个时候除了维持病房的运转，所有科室都抽人送到急诊、ICU、呼吸科、发热门诊这些地方去了。病房里面的人其

实是不够的，而且当时很多医生护士也都阳了，最起码也要三四天时间等 TA 们烧退了才能来上班，那么这些人休息的时间，别的人也得顶上去。而且那个时候我还在方舱，还没有回来。整个医院各个科室都处于一种很忙的状态。

放开以后我的朋友圈里面很多家里都有老年人去世的情况，包括我自己也有同事的外公外婆去世。因为新冠这个病毒本身不致命，但是感染以后，它会攻击你身体一些本来的弱点，比如你之前有得过什么基础病，中间治好了，但因为这个地方是你身体比较弱的地方，被这个病毒一攻击它就会再发。有一些老年人本身的基础疾病比较多，撑不过去，就去世了。我身边的朋友和亲戚基本上都是骂声一片。朋友圈里可能就只是发一些哀悼，或者说没想到已经熬过了之前的那么长一段时间，结果在开放没多久就感染去世了。我很无奈，觉得可能就是把两三年前可能会发生的事情拖后到了现在吧。如果两三年前不封控，可能当时就都感染了，现在开放了，还是感染上了，人就还是撑不过去。但要是慢慢放开的话，可能不会有这么多老年人去世。还有，大家一下子都感染了，医疗资源真的跟不上。而且很多病人还是在医院感染上导致去世的。这个事情怎么想都只是一个如果的状态了，因为现实已经是这样子了。

“三年的苟且已经够了”

受访人：小狗

访谈时间：2023 年 3 月 26 日

受访时年龄：27

受教育程度：本科

我叫小狗，今年 27 岁，现在是一个自由职业者。三年疫情期间我在湖北老家、北京、上海都待过。

我经历的第一次封控是在湖北老家。封控的具体时间应该是 2020 年过农历新年之后，但是过年之前我们那边就已经开始紧张了。那是我印象中过得最像所有镜头都放了慢动作一样的一个年。原本在我印象中，春节都是快节奏的，大家都很匆忙，有很多事情要做，是很高兴的氛围；但是那一年特别不一样，就感觉所有人的肢体语言也好，大家的交流也好，都被放慢了无数倍。外面很肃杀，大家的情绪也非常奇怪，不会像平时一样放松，也不太敢出门，出门路过医院的话就都会非常紧张。因为一开始好像病情非常严重，死了不少人，而且我自己又在湖北，虽然我不在武汉，但我们邻居全是从武汉回来的，就觉得很可怕，心理压力还挺大的。我们那边过年还是会和家人一起看春晚，那年的感觉非常割裂：我一边看着春晚一边手机上

刷到各种各样可怕的镜头，比如医院里很多尸体的画面，我印象还很深说是装尸体的袋子不够用了。而且那些镜头一般都是出现一会儿就不在了，春晚上面又是一副很祥和的样子。

我是 2020 年 1 月 22 日从北京回家的，还有两天过年。到首都机场的时候，我就已经感觉到不对劲了。按理来说过年返乡人数比较多，应该是很热闹的，但是那次的首都机场跟以前完全不一样，大家都非常沉默，候机厅、检票口、登机口都没有人说话，我还清晰地记得那次我坐了摆渡车，摆渡车上也是所有人都戴着口罩，没有一个人说话，现在回忆起来像假的一样，非常奇怪。那个时候还没有官方的宣传和要求，因为北京有非典的历史，大家可能比较警惕，都自发地戴了口罩。北京当时有“这个事很严重”的氛围。我还是比较敏感的，在口罩涨价之前就买了很多备用。

落地出家乡机场的时候，我发现我们那个城市没有任何体温筛查，也没有人戴口罩。我还问保安，说新闻上应该也有一些信息说这边是重灾区，怎么没有筛查或者是保护什么的，他还嘲笑我胆子怎么这么小。可能他并不知道这个事情，机场也还没有接到通知，所以完全不重视。那天晚上我回家以后还打电话给基层反应了这个事情。虽然湖北是重灾区，但是湖北人好像丝毫都不知道，我的家人当时也是觉得不要大惊小怪的。我们那种小地方的人，尤其是父母辈的，都有一种思维惯性，就是不好的、会让 TA 们感到不安全的事情，只要不是从新闻联播上播出来的，TA 们都不信。即使经历了这三年，我觉得 TA 们还是这样，我也没办法跟 TA 们吵。这种长期的洗脑也好，被教育也好，是非常难改变的。

前一天还在被保安嘲笑说戴口罩是胆小，第二天街上就突然一个人都没有了，我就特别害怕。当时你想机场都没有收到任何通知，事情来得太突然了，病情还非常严

重，所以医院各方面的资源都非常紧缺。我就联系了几个医护人员，问TA们缺什么，大概就是呼吸机、口罩，甚至当时连体温计都缺。23号我已经在朋友圈求购正压呼吸面罩以及一些医疗器械了，也开始在线上寻找一些可以买到口罩的机构，想给我们那里的医院捐口罩。当时口罩的价格疯涨，朋友圈很多人突然都开始卖口罩了。我还去查了攻略，还给其它城市的朋友打电话哭来着，就是想问那边有没有多余的医疗器械，可不可以买过来捐到这边的医院。我跟朋友应该是一人花了几千块钱搞口罩，捐到了这边的医院。我也开始在线上跟踪一些捐款机构对捐款的执行情况，当时会有一些捐款机构被骂，因为据说收到了很多捐款，但是没有具体地执行。

我们家其实就住在医院附近，窗口里可以看到医院进救护车的那个门，我就看到过两三次救护车旁边是有人端着机关枪的。我们那种小城市哪里见过枪，穿着防护服的人端着机关枪护送救护车进医院，刚开始看到这种场面还是很震撼的。我们楼上住了一个护士姐姐，我总是在晚上大概两三点三四点才听到她回家的声音。后来陆陆续续地我身边的老师朋友都发朋友圈讲说家人被确诊了，宝宝被确诊了之类的，我那个时候看到真的好愤怒，每天都会骂人。而且我平时是不怎么痛经的，痛的时候顶多就是一颗止疼药两小时内绝对好了。可是2月12号我发了朋友圈——我发现朋友圈真是很重要的历史记录——这一次我来月经是肚子疼不停地呕吐，那种状况太痛苦了，我觉得一定是情绪影响的。

这些回忆我都忘记了，怎么又突然想起来。别说回忆当时的事情了，我去回忆4个月之前还要扫健康码的日子，都觉得像在做梦。才4个月，我觉得已经好久了，只有在下楼看到废弃核酸亭的时候，才会发现原来这个事情是真的存在过的。核酸亭都撤掉了，可能就真的会忘记了吧。

我们封控在家，每天都会有两三个大白拎着音响在楼下广播，让我们自己查体温，几点要上门检查。然后会有居委会的大白隔着门问你家里人的体温，一个一个登记。我们小城市外卖不是太多，很多小店也都是关门的状态，主要就是靠社区供应菜。菜品供应什么的都还蛮贴心、蛮好的，我们自己线上都还买得到很便宜的菜，也会有人派送到楼下，然后志愿者会送到大家门口。而且赶上了过年大家都会囤菜，我妈妈做饭又很好吃，那个时候就觉得家里有的吃就挺幸福的了，根本不会出现像在上海的那种我就是要喝个可乐，要吃三文鱼的情况。

你知道中国人就是爱存款爱囤东西，因为我们需要靠这些给我们安全感。我妈就是这样一个非常典型的不太有安全感的中国母亲，她除了爱囤菜，还爱囤药，家里床底下有很多各种各样的药箱。所以当时我们家食品药品都是非常充足的，感冒发烧了，也都会有药可以吃。但是每天大家都重复得最多的话是“我是不是中招了？”我总对我妈说：“我感觉我好像发烧了，快给我量一下。”我还挺幸运的，家里人没有什么基础疾病。但凡家里有人有基础疾病，我都不知道TA们能不能去看病，出现突发情况要怎么办。

当时最让我焦虑的就是想出门和收不到快递这两件事。到后期有快递的时候，我们好像也有了一个可以出小区门取快递的通行票，观测你的体温多少天，如果都正常的话就可以出一次门，但是你要跟保安打好多声招呼，说我马上回来，不然保安也不会让你出小区。但其实我妈都不让我出去，所以我从来都没出去过。只有到了大概3月中旬，我爸我妈跟门口的保安说了好久，说开车出去看一看，待在车里不出去，保安才放TA们出门。TA们还拍了视频给我，大概就是说路上只有一些货车和很少很少的私家车，到处都空荡荡的。我当时好兴奋，感觉在拍末日电影，那种电影里面通常都会有一个男人开着车出去侦查情况探路之类的。

2020年3月10号，我们开始有了健康码，因为我发朋友圈说我好期待3月10号，下面有朋友还说想起我今天还没有打卡，得赶紧去打卡。那个时候应该是我们需要在线上打卡，然后才会给你出一个健康码，当时真觉得健康码是个好稀有的宝贝。过完年了我就想回北京，按理说多少天绿码以后就可以买机票，但是我的机票、高铁动车票甚至绿皮火车票还是一直被取消。其实即使你当时有了绿码，因为你是湖北的，或者是因为你身份证是湖北的，你买的各种交通工具的票还是会被取消。它就直接“叮”给你发一条短信，告诉你说航班被取消，整个航班的人都没办法从湖北到北京。我当时每天都在等短信，每天都被取消。火车票当时好像是说不能离京不能进京，具体内容我也忘了，反正不让我走。我身边的湖北朋友跟我的情况都一样，没有比我早回北京太久的，所以我猜测火车在湖北就根本不会停。

于是我就在家乡待了70多天。到3月底我又发了一条朋友圈说我终于第一次出小区了。就是那一天我定了机票回的北京。当时感觉很魔幻，我穿着防护服，戴着N95还有防护面罩，活脱脱成了一个大白。在飞机上面也至少有一半的人都是穿成这样。整个回去的过程都很好笑，就好像我是什么见不得人的东西，各种地下接头。我们回去之前是要向小区汇报的，几点乘坐哪个飞机也好、高铁也好，到了都会有人来接你。下了飞机之后我们走了一个很长的通道，然后有人带我们到一个公园，里面有很多棚子，我们要按小区找到自己的棚子去登记，登记之后在那里等，会有一个大巴把你送到自己住的那一块等着，然后会有一个小小的面包车过来拉你到你住的小区。

因为我是我们小区第一个回来的湖北人，TA们吓疯了。拉我的人，包括司机所有人都穿得跟大白一样。被护送回家以后，门口还给我贴了封条不让我出门。当时是要隔离14天，14天你的体温都正常的话好像就可以直接出门了。还好因为我很

多的工作是线上可以完成的，并没有特别多影响。因为后面都被困在家里玩动森了，好像现实生活中我也没有因为自己是湖北人就被区别对待甚至被歧视的体验。但是在网上就不一样了，湖北人总是被骂。当时我们这群湖北人过完年了都想返京但是回不去的时候，在网上求助，就会有在北京的或者其TA北漂的人说：你们都这样了，就在你们家好好待着，不要来害我们，类似这种类型的话非常多，而且说得都挺难听的。

我发现我很容易对一个城市失望，失望之后我就跑了。2020年8月，我到一個相对二线的城市去玩，当时好像还挺宽松的，我朋友圈里面已经没有太多关于疫情的东西，有些照片还是在马路边不戴口罩拍的，甚至还过了万圣节。我那时候觉得这个城市还不错，就搬过去了。2021年我又搬到了上海，一年之后就封城了。

封城的时候因为我正跟男朋友吵架闹分居，刚搬出来到了一个比较新的小区。我们小区封得很早，“静默”之前我跟男朋友吵架，还说刚好趁“静默”这几天冷静思考一下，避免情绪化处理。他还陪我去超市买了一些东西，买生抽的时候，小瓶的已经卖光了，只能买一大瓶，我说这要用到什么时候去，结果在封控期间把那一瓶酱油用完了。最近我刚跟这个男朋友分手，我们已经在一起很多年了，分手的原因也比较复杂。疫情的时候，我们两个人要么就是被困在一起，要么就是被迫分开，这两种方式都会引发很多争吵。封城的时候我们本来就在吵架，分开来住之后就封城了，然后一直见不到面线上吵架。反正诸多原因放在一起就分手了。

我还挺庆幸我搬家了的，我们那个小区里全是年轻人，大家都挺爱花钱的，团购非常舒服，不会遇到你想买个什么东西没有人跟你一起的情况。而且我们封起来好像只是因为当时健身房里面有密接，封了五天之后又放了两天然后又封了，3月中就

已经整个封起来了。不过从3月26号我们就开始捅鼻孔了，我之前哪有受过这种苦痛，每天都要下楼排队去捅鼻孔。我跟前男友之前住是老洋房，全部都是老人和外国人，团购不一定这么舒服，而且疫情传播得非常快，上下左右所有的邻居都是阳性。前男友还蛮幸运的，没有感染，但他只能待在家，连楼都不能下。

虽然封控当时没有对我造成什么确切的影响，但是我每天都会因为爆发出来的各种各样的新闻焦虑，包括我之前住的那个小区那时候的状况是非常严重的，我就会忍不住想要去跟踪到底发生了什么，没有办法把自己跟这种信息切断开来。坠机的事件也是在那段时间发生的，我真的哭到脑子疼，免疫力也下降了，身体总是出问题。还有听到和看到很多求救电话的视频和音频什么的，还有线上各种各样的新闻基本上都来自于我之前住的小区或者是附近的小区。所以说我真的是很幸运了。

上海封城那段时间其实没有在湖北封控痛苦。如果不是因为疫情（封城），我根本就不会认识一些邻居。我之前是社恐，很不爱社交，那段时间我觉得我就像一条社交疯狗，很想社交，好像是一种叛逆心理，越不能干嘛越想干嘛。最开始我是在群里以物易物认识邻居。那时候还管得很严，大家也很谨慎，不太敢接触，我们是戴着口罩，把东西放在门口拍个照发给对方，让对方来拿。

但是因为我们楼里一直都没有确诊，年轻人又多，感觉居委会也不太管得了，就开始睁一只眼闭一只眼了。后面发现大家健康状况都还好，也没有密接和确诊，我就开始把门敞着，让TA们进来挑东西，想拿什么就拿什么，我看你那里有什么需要的，我也就拿点什么。因为我家有很多酒，我住的房子也比较大，就开始凑菜商量来我家聚会，说什么我家有火锅底料，你家有小米辣，我家有蒜——当时有小米辣和蒜，在我们那里是富人，小米辣真的很很难买到，我当时都是把小米辣切碎，分成一小

份一小份冷冻起来用的，因为它放在保鲜一定会坏。

反正后来我们就开始互相串门喝酒吃饭了。一般一起吃饭的是四个人左右，喝酒的话就是七八个，我家就总是很吵。虽然最开始的时候物资还挺匮乏的，但后面有了团购就逐渐丰富起来了。你知道上海的团购很可怕，价格涨得非常离谱，但是我们这个楼的年轻人不知道为什么，在刚刚才有小米辣和蒜吃的时候，就开始在群里嚷着要吃海鲜，三倍的价格也要去团购来吃，TA们还会团购那个B&C的面包，就是绿包装纸袋的惠灵顿面包。

我给你播报一下我的朋友圈，你应该就知道具体的时间线了。3月31号我发了一个鸳鸯锅封城的吐槽，还配了一个“离了谱”的表情包。4月4号我发了一个楼下空无一人，连个车都没有的景象。4月5号社区开始送莲花清瘟胶囊，每天早上按门铃送药送鼻拭子。4月6号我在吐槽没有葱、姜、蒜，老干妈也没有了，说我这辈子没有那么渴望过蒜。4月7号跟朋友们打视频电话喝酒。4月8号，我说你早起团牛奶，我熬夜团鸭脖，我们都有美好的未来。4月9号我吃掉了最后一颗发芽的土豆。4月10号团购降临了，我说我宣布今天过年大家开始来我家聚餐。不过当时的快递还没有恢复，可能要到4月底5月才开始有一点点恢复。

当时大家一直被封在家里，怒气也都比较旺盛，经常会因为一些鸡毛蒜皮的小事，一些对于疫情和封控的看法，甚至就因为我看你不爽之类的就在群里吵架。因为我只跟不吵架的人聚会，所以对我也没什么影响。不过我们聚会这个事情大家都还挺照心照不宣的，最多被人在群里说我家里噪音有点大，让我们小声点。后来我们还在楼顶自己组了一个lounge，在那个破旧的楼梯口摆了几个椅子，我把我的音响抱上去，大家把家里的存酒都拿过来弄得很像一个酒吧，一直到解封我们晚上都在

那里喝酒。我觉得我当时的精神状态有点过于亢奋，很像我最近分手的状态。一般人觉得你谈恋爱谈这么久分手不是应该非常难过吗？我觉得应该是一种心理保护机制，就是为了避免不开心，我就去找乐子。封控的时候也是一样，既然我们不知道这种日子什么时候能结束，那就尽量及时行乐吧。

上海的生活成本的确挺高的，而且当时封控本质上是切断了我的经济来源，我没有办法进账，团购什么的都是需要大量花钱的，都是单纯花钱才能买到的一些快乐。你不能不花这个钱，因为除了这些时刻以外，其他的任何时刻都是在焦虑和恐慌中度过的。我已经算是不太被疫情影响工作的人了，但还是会有点绝望，不知道接下来该怎么办。

我这份工作其实是我愿意在哪个城市都可以的，但最好是能跟公司在同一个地方。我离开上海还有一个原因，就是我发现这个公司不能在我的职业攀升上给予我太多支持了。所以放开以后，我就在 2022 年 8 月离开了上海，搬到现在这个城市。最起码我在这边有一些朋友，资源会比在上海多一点，生活成本也低一些，我也能攒下点钱。

年底一放开我就出去跨了年，跨完年我就阳了。前两天有症状，但都没有测出阳性，第三天才测出来。我烧到 38 度的时候有点意识模糊想睡觉，当时跟前男友还没有分手，我就问他是不是因为这里阳光太强烈了，照得我都发烧了。还说我要睡觉的话要不要戴一个蒸汽眼罩，但发热戴蒸汽眼罩是不是不太好，但我前男友觉得我症状不强应该不要紧，然后我睡醒就直接干到 39 度多快 40 度了。我觉得我是一个食欲很好的人，但是当时我什么东西都吃不下，吃啥吐啥。后来转阴之后可能还持续咳了少半个月。因为我疫情之前得过挺严重的一次肺炎，去照 CT 非常有痕迹的

那种，而且我们家族遗传病史里面好像肺不太好，所以我一直挺害怕的。

新十条发布以后，我有一种如释重负的感觉。好像所有地方都恢复到了疫情以前的那种状态，你去高铁站飞机场，前三年你估算的时间和现在你算几点出发，几点可以进机场，进机场大概要花多长时间都是完全不一样的，就感觉以前人生是重重阻碍，现在是流畅版本了。除了这个之外我觉得心理压力也没有那么大了，而且说实话我还一直担心疫情反扑，但是现在整体来看好像真的消失了。

疫情放开之后，的确是死了非常多的老人和有基础疾病的人，这对 TA 们和 TA 们的家人来说真的很痛苦。所以我到现在也不太敢在朋友圈讲说我支持放开，因为一定会有被锤到的人。之前太多的新闻事件——贵州的方舱大巴，新疆的火灾——让我觉得我不能接受一个旁观者的角度，更不能接受大巴翻车或者不能出门被烧死在家里这样的死法。逻辑上讲我可以接受因为疾病死亡，但不能接受为了远大目标牺牲他人的做法。我们对新冠有恐惧，但这是全人类共同的恐惧，三年的苟且已经够了。

“有那么多资源，该做的不做，不该做的倒做得蛮多的”

受访人：小菜

访谈时间：2023 年 4 月 20 日

受访时年龄：27（1996 年出生）

受教育程度：函授大专

我是小菜，27 岁，目前在深圳。前面几年时间，我一直跟家人一起住，都没有独立，2020 年才搬出来一个人住。TA 们一直要求我相亲、逼我结婚，我已经没有办法再躲了。我的恋爱经历都是跟异性，其 TA 性别我没有试过，但我觉得以后有机会我也会去尝试。男性对我没有特别大的吸引力，所以我也在想我会不会是无性恋。搬出来以后我觉得非常轻松，这三年也是我成长最快的三年。这段时间我也自考了大专函授，现在已经毕业了。

我的家庭情况说起来有点复杂，我爸妈生了好几个孩子都死掉了，有了我哥、我姐以后不知道为什么还抱我过来养。我家经常会有好事的亲戚和邻居跑来说，你这个捡来的女儿什么的，但父母从来没有给我解释过。从小到大我都不愿意承认这件事情，所以每次别人提起，我都会很难过，经常哭着吃饭。我爸爸妈妈是做体力劳动的，每天早出晚归，家里只剩下我和爷爷。爸妈对我们没有什么教育，只是吃

饭、睡觉。TA 们语言暴力也蛮强的，但我已经习惯了，也想不起来了。父母对我的学业完全没有要求，遇到什么事情也会骂我，和对哥哥姐姐没有什么不一样。抱养这件事情，其实直到现在我也没有接受，但有时候我又会觉得自己放下了。

2020 年疫情刚开始的时候，深圳并没有太多管控。那个时间事情也蛮多的，香港发生了暴动，国家好像还来不及管我们。那个时候的媒体也是比较松的，没有什么事情都不能报。我记得一开始在网络上看到李文亮医生的事件，到钟南山出来说话，到我关注的一些新闻媒体发布的关于新冠症状的描述，我也发朋友圈表示过担心。那时候刚好要过年了，我们公司全部人都放年假回去了。广东这边不像湖北那么严重，农村地区更是非常松散的，好像没有任何顾忌。但是过年就七天，假期结束后就不能上班了，都被管控在家里，虽然没有很严格，我们也在家里待了一两个星期。湖北籍的同事就不能来上班了，我们工作了一两个月以后 TA 们才慢慢开始来上班。那时候我特别害怕，因为报道是说湖北那边很严重，而且没有药可以治疗，我觉得它是会让人死掉的。

因为我不太愿意出门，能待在家里还是蛮舒服的，所以疫情对我来说没有太大的影响。但因为住在同一个城市，我父母跟哥哥觉得我应该去帮 TA 们带小孩，我也内化了这个想法觉得要去帮忙。所以我经常周末回去带三个小朋友一起出去玩。我自己还好，并没有特别害怕感染，但一到放假去看家人带小朋友，我就会紧张，会害怕在公交上碰到病毒，怕给家人们带来感染的危险、带来麻烦。

另外，只要去到了家里，我的精力就会完全放在小孩身上，我的身心就都不见了。所以我也会纠结，一方面很想要有自己的时间，另一方面又好像被道德绑架了，觉得我不去好像不对。跟家人在一起的时候，我的压力会变得很大，对我妈妈和（哥

哥的) 小孩子们有点没办法控制自己的情绪, 要么就是不说话、冷漠, 要么就是冲 TA 们大声吼叫。最激烈的可能是今年过年的时候, 我和我妈、三个小朋友在老家的家里打扫卫生, 侄女突然不听话起来, 我们就开始吵架。我让她不要吃午饭, 她偏要吃, 我妈妈居然出来说我这样不对, 小时候她都没有这样管我, 我也不应该这样子管小朋友。我就很生气, 怎么可以这样呢, 小朋友也没有尊重我们啊。争吵到最后, 我妈打我, 我条件反射拿棍子抽了一下回去, 我自己就惊呆了, 因为这是我第一次和我妈打架。后来我就狂哭。那时候家里没有其 TA 人, 只有小朋友和我妈, 吃完饭我就回房间哭了一会儿, 也没有洗碗。下午, 我跟小朋友道歉说, 我也不对。但是我跟我妈就默契地不和对方说话, 也没有道歉什么的。

在家里, 我说最多话的就是这些小朋友, 等到精力都花完了, 我就会开始冷暴力。但我并不想这样子, 我不想面无表情地带着 TA 们出去玩, 也不想大声训斥 TA 们。因为事后我醒悟过来, 会发现我变成了最愚蠢的那种只会用暴力的人, 虽然没有动手, 但我在言语上已经是一个暴君了。我应该冷静一点, 处理好这件事情。所以我每次都很自责, 回家以后都要好久才能消化自己的情绪。

2021 年深圳零星地有一些病例出来, 开始了严格的管控。我一个人住, 没有特别恐惧, 但还是会有压力会焦虑, 因为一旦感染, 整个区域都要被封锁, 还要很严格地进行核酸检测, 工作、生活都会被影响到。当时卫健委好像还会报道感染者曾经在哪个时间去过哪个地方, 前面 5 天的所有踪迹都会发出来被全世界的人讨论, 根本没有隐私, 这也让人蛮恐惧的。

2022 年大概有 8 个月左右的时间, 进入深圳所有区域的商场、小区、公司, 甚至自己房子物业的门口, 都要出示 48 小时或 72 小时的核酸检测阴性证明。但如果

你周围的区域被卫健委曝出来有感染的人，就要 24 小时核酸阴性证明。如果你的区域当天有人感染，可能会有一个星期甚至两个星期都要求你每天做核酸。不然就是两天去做一次，7 天 3 检。全国最严的时候，我们家里人还曾经计划去河南玩。一开始我们很开心激动地想要出门，但当时各地政策不一样，考虑了各方面因素以后，就会担心到河南当地会不会被扣下来隔离 7 天，隔离完 7 天还要去酒店住，花销是不确定的。深圳又可能回不来，回来可能也还要再关 7 天，反正就是程序非常复杂，把人困在原地哪里都不能去，非常不自由。

2022 年深圳有过两次“静默”期，每次都是全城不工作在家里待三天。一听到“静默”的风声，我附近小区的超市就全被抢空了，而且要排队，就很夸张。当时小区没有发任何物资，外卖应该是没有的，因为所有的商店都“静默”，除了超市。外卖小哥也不能进小区，我还在微博上看到很多外卖小哥要住天桥。那时候还都说快递上面有病毒，会因为快递而感染新冠。我本身购物需求也不大，也没有缺少什么物资，就没有进行网购，也不知道当时有没有快递。当时“静默”也并不是把你关在家里，在小区里还可以自由活动。但小区超市物资也不是很齐全，所以居民们总是很紧张，也很怕会像上海一样封两个月。当时一户只有一个可以出去采买的牌子，一天只能出去一次。但是我比较宅，也没有出去过。现在想想，我的家人们应该更焦虑，因为 TA 们人更多，要买的东西也更多。

之前我对政治完全没有了解，偶尔看电视看到因为复杂的政治关系坐牢、遭到迫害之类的，也没有去详细了解，秉持着知道越少越好的心态。但是后面听播客聊附近发生的事情，聊新疆、贵州大巴的事件，还有上海发生的一些事件，再看到网上的讨论，才发现这些管理是多么不合理，它有这么大的权力，却没有承担权力相关的责任。

我在疫情期间换了两份工作。疫情前期我在一个上千人的大公司，后面我在 2021 年离职，2022 年去到了一家规模相对较小的公司。前期疫情管控没有那么严，同事们的思想还是一致的，我那时候很恐慌，看到新闻说国外的人不戴口罩，会觉得 TA 们好傻好自大。后面我发现大家的思想开始出现分裂了：我慢慢了解到新冠并不是像媒体、国家宣传的那样恐怖，它就只是一个小感冒而已，心态也就放松下来了；但我同事的心态跟我是恰好反过来的，我前面恐慌后面放松，我同事是开始的时候放松，后面好像我一开始那样恐惧。TA 们的信息来源是今日头条这样的新闻，对疫情看法还是比较保守的。

一直以来我注意力都不是特别好。最近在听的一档播客节目有聊到 TA 们组员确诊 ADHD 的情况，病症跟我高度相似，我就去找了更多的病例来听。TA 们都很勇敢，也非常慷慨，让我找到了很多相似点，所以我之后可能会去（医院）确诊 ADHD。ADHD 的症状，就是没办法控制自己总是说很多。新认识一个朋友，我们会开始聊各种各样的事情，我就会控制不住把自己的很多事情说出去，也不会考虑到以后会不会对自己或其 TA 人有影响。说完以后我会后悔，会想到可能有什么影响，但每一次我都还是会做同样的事情，就像一种循环。

从小到大我都没有特别亲近的朋友，这几年出来工作了以后，才有了一两个什么都能说的朋友。而且我从小到大都害怕权威，在工作中也常常不能处理沟通的问题。比如说，当我在工作上必须和我的领导沟通，它就会变成一个很大的困扰，让我一直犹豫不决要怎么编辑这些话给领导，这样表达对不对好不好，TA 会不会觉得我没有做好这件事情……会陷进这种情绪里面一两个小时都出不来，导致工作很难进行。我非常害怕和我的上一个领导沟通，但是在共同工作的这段时间里他被降到与我同级以后，我心里的那种害怕就不见了。我都不知道自己在害怕什么、这些担忧

是从哪里来的，到现在我还没有搞懂，只能试着去解构它，让自己不要这么害怕。

前两个月我都是离职状态，但我还是想要像正常人一样生活，想早点起床看书运动，按照自己想象中的流程过一天。但到后面我就开始在床上不愿意起来，起来以后也还是坐在沙发上刷手机，刷别人的朋友圈，即使头脑里面一直想着我应该要去吃饭了，手也还是不停地刷。经前期综合症的时候是最严重的，经常会在洗澡前或者睡前做这种无意识的、没有办法控制自己的刷社交平台的举动。这让我很焦虑，但不去做脑袋里面想做的事情，反而会消耗更多精力让我更加难受。状态好的时候，我就会尽力去做这一些我想做的、对我好的事情，比如说阅读、运动、冥想等等；但状态不好的时候，我真的没办法控制自己。

我是 2022 年 12 月大家集中感染的那一波第一次感染新冠的。因为在那之前，我已经看了很多博主科普的国外感染后的情况，所以我觉得感染并不是很大的问题，就是一个小感冒而已，不用太紧张，加强锻炼保证营养就好了。有一天晚上我发烧到 39 度，整夜都没睡，很难受，第二天也是持续在 37 度 6 的低烧。当时医院是看不到病的，周围的药店也没有退烧药，但我也没有觉得害怕，我还可以回去家里，或者跟朋友要。我只是觉得国外已经搞了这么久的放开，怎么中国还完全没有意识去提供最基本的药物呢？其 TA 人怎么办呢？拿不到药，TA 们就会很慌，虽然有共助的平台，但又有多少人可以拿到药呢？一方面对国家感到失望，一方面身体又不舒服，我就觉得难过。

当时实在太多人感染了，周围十个人九个人都在感染。我身边没有因为新冠去世的人，又看到很多新闻报道说它多么严重，就经常会怀疑这些媒体说的是真的还是假的。遇到人的时候，能交流的我都会问，你周围真的有新冠去世的人吗？TA 们也

都说没有，可能是我这边的人比较幸运吧。放开之后，有个朋友说外婆年纪大了，抵抗力弱，感冒发烧就会比较慌。也有很多人说新冠会引发其它疾病，会白肺之类的。过年回老家的时候，有个老人去世了，一直在放炮、放音乐，但我也不知道 TA 的死因。

新十条出来的时候，因为大多数国家已经有了大规模的全民免疫，我觉得终于放开了太好了。但是看到很多老人病逝的消息，我又觉得中国对于“放开”做的太少了。当时为了做核酸，设置了很多的医护和核酸点，我这里一个小社区就有三个地方可以每天做核酸，也有非常多工作人员在那里。而且如果你没有去做核酸社区工作人员也会每天打电话给你，让你赶紧去做。但是退烧药和针对新冠的医务工作人员和发热门诊的安排却这么少，我感到非常失望。老人、孕妇、小孩感染新冠或者生比较重的病的时候，原来核酸点里的这些工作人员又消失了。退烧药也完全没有地方可以找到，也没有新闻消息告诉大家可以在哪里买。对于那些老人的补充疫苗，据说全国上下都没有到 20%，我就觉得好离谱啊，有那么多资源，该做的不做，不该做的倒做得蛮多的，真的让人非常失望。

我现在很害怕，中国好像越来越倒退，那我未来要怎么办。像小花梅事件、丰县、新疆，再到上海，还有贵州这一系列的事件，媒体越来越没有自己的声音，只剩下了一个国家的发声筒，党的宣传喇叭。我觉得越来越不自由了，不管是国家、媒体还是个人都只能变成一个机器，不可以有不一样的思想，不允许听到不同的声音，有一点闭关锁国的感觉。媒体上面只有爱党爱国、国家爱人民的表演。

这三年的经验让我“不想再禁锢自己的思想”

受访人：小冰

访谈时间：2023 年 4 月 24 日

受访时年龄：29（1994 年出生）

受教育程度：本科

我是小冰，今年 29 岁，现在在苏州工作。我不是一开始就知道自己是同性恋的，是经历了很长一段时间的自我探索，才理解了自己对男生和女生不一样的感受。疫情这三年，其实也伴随着我探索自己的过程。

2020 年，我在上海。因为疫情主要爆发在武汉，我其实没有太大的知觉。当时上海还挺正常的，后来出现核酸检测，然后病例慢慢增多。我记得还回了附近城市的家和家里人过了个年，待了六七天左右。回到上海之后就开始封控了，小区只进不出，但楼是可以出去的。应该是居家办公了差不多一个月，才开始回公司上班的。那个时候的物资问题远没有第二次上海封城的时候严重，快递外卖都是能收到的，影响不大。后来那一次，菜也买不到，还有很高的溢价，那种状态疫情初期的上海是没有的。

我当时在一个跨国的互联网公司，主要做跨境业务。2020年3月末4月初的时候，公司业务不好就表现出来了。这个公司大概是三四百人的规模，我做的是偏风控和平台监管的方向，业务紧缩的时候公司就要裁掉一些不必要的岗位了。我那个时候也算是高薪，再加上当时入职只有差不多半年，基于各种因素，我就被裁掉了。具体有多少人被裁掉我也不清楚，后期据留下的同事了解，将近1/3的人都走了，只留了一些业务链上的人。

疫情确实是影响了包括找工作各方面的事情。我其实不止换过一个城市，最开始毕业的时候我在北京，后来去了上海，就是想探索一些未来发展的可能性。但是裁员以后，我一直很迷茫，卡在那不知道该如何做选择。这期间我也找到了一些上海的工作，但是都不太理想。到9月份，我觉得应该要做出一定的妥协和让步，就开始不找上海的工作了，也是经过了一些波折，10月才到我现在的公司。这是一个苏州的实体企业，有自己的生产体系和工厂，所以在疫情期间能相对正常地运营，不会大规模地裁员。

去年(2022)年初，我还没有真正承认自己是同性恋。那时候我在跟一个男生谈恋爱，由于疫情影响，我们俩不经常见面，一直手机微信联系。后面我就逐步地意识到不合适，我应该对他没有太多喜欢的感觉，所以都没有见面就直接电话分手了。我对自己要求很高，会给自己设定今年应该做什么，明年应该做什么，就像小时候给自己设定成绩目标一样。2022年初我甚至想过要跟这个男朋友结婚，所以分手之后我非常迷茫。首先我不知道自己对男生到底是怎么看待的，之前我一直都觉得自己是完完全全的异性恋，没有喜欢过女生。其次我也不知道还能不能去爱一个人，对这种事情的不确定就让我陷入深层的自我怀疑。我明明做的事情都是对的，为什么出来的是这样一个结果，完全没有达到我理想中的状态，我就觉得自己的选择或者

认知是不是有什么问题。一直到 2022 年末，看过一些书，了解了一些关于女生关于男生的事情，也经历了很多反复，我才有了一个比较模糊的认识，确认了自己是同性恋。

这个过程其实挺难的。我老家在北方的一个小城市，我从小是在一个相对保守的家庭里长大的。我的父母灌输给我的就是要好好学习考上大学，毕业找个稳定工作，工作稳定了就告诉我要成家，结婚生子。人生有个要照着走的流程，我周围也没有什么特例，所以我真的就是一步一步地走着流程。家里面会给一个明确的优秀的女孩子应该是什么样子的标准，TA 们也不是强制要求你一定要怎样，但 TA 们有一个期待，你也会觉得你应该要符合这个期待。可能从小追求认可惯了，我也不想从父母脸上得到那种“你让我失望”的表情。到现在我才发现之前的很多年，我都在各个层面压抑自己。比方说刚毕业的时候即使我喜欢短头发，也觉得我应该留长头发，因为女孩短发是不应该的，更不用说去染发了。而且即使我一直不喜欢化妆，也会强迫自己化妆。现在回想起来都觉得非常不可思议，我逼迫自己去做这些，整个人处于特别滑稽、别扭的状态。后面我每天会有非常负面的情绪，尤其到了晚上更加难以消除，就觉得每天都活得很痛苦很累，一直活在一个表象里，一切都是假的。

我就想是不是可以通过其它方式去缓解自己的状态。我毕业到现在差不多已经 6 年了，一直是独居，于是 2022 年 5 月我就养了一只猫，它在很大层面上缓解了我的焦虑还有这些迷茫的心情。在家的时候它给了我非常好的安慰，平复了我的心情，让我不会极端地考虑一些问题、钻牛角尖，问天问地也问不清楚的那些事情就索性先不问了，先好好照顾它，过好当下的生活。当时一门心思地照顾它，心情就逐渐平复了。现在猫一岁多了，我很有成就感。

6、7月份的时候，我又和家里人商量着买了台车。买车对我影响也很大，它给了我非常强大的安全感，就好像之前谈恋爱分手、疫情影响都不重要了。最强烈的可能就体现在以前没车的时候下雨通勤会觉得很没有安全感，有了车之后，下雨天开车真是特别有安全感。

所以养猫给了我安定，买车给了我安全感，从7月份开始，我才正视自己感情方面的问题，之前应该一直处于逃避的状态。可能还有一个契机是我看了上野千鹤子老师写的书。她的书我其实都买了，也看了很多。那本《始于极限》，我从头到尾看了两遍，终于开始理解自己了。我以前都不理解自己，那种情况下把自己抛出去，抛给谁可能都接不住。她的书让我从之前盲目地追求稳定的状态，到了一个专注于自我成长的状态。我也想让自己变得健康，就开始锻炼健身，到10月份我就瘦了20斤了。

我就是用这些方式让自己先好起来的。之后我忽然发现上大学的时候我虽然是谈了几场恋爱，但在4年中一直跟一个女生的关系非常好。我后来找她去求证，她说那个时候你就是喜欢，但是你不承认。那时候谈恋爱我感觉非常别扭，尤其是我根本不想面对男朋友，总会非常尴尬，很多情况下我都是躲着的。我朋友说：你问自己一个问题，你大学期间这几场恋爱的对象和那个女生相比谁更重要？当然那个女生是最最重要的。我的恋爱都谈得很短，分手的时候我对男生没有任何留恋。

身边的同性恋朋友都说你这种心态太正常了，首先你不愿意承认就是因为你在用一些社会上的想法规训自己，从思想上禁锢自己。我确实是这样的。打开格局进入这个领域我才终于知道什么是喜欢，才知道真正做自己的那种快乐。我对自己有了一个全新的认知，不再是以前压抑痛苦的状态了。

我还意识到更诚实的其实是身体，它要比脑子诚实太多了，但是以前我对这个根本没有概念。在性的方面我是没什么探索的，因为没人跟我谈过这个问题。首先我的父母从来没有跟我谈过，TA 们觉得性是羞耻的，是不可以谈的，甚至觉得婚前性行为都是有问题的。TA 们觉得我在某一个年龄段就会自然而然地懂这些。大学的女生宿舍或者朋友之间也只会讨论男女之间的性行为，但是不会讨论女生哪里觉得快乐，怎么获得快乐，我觉得我的室友们应该也是不知道的。

其实我之前也尝试过跟前男友上床，但到最后我还是觉得不行，好像在硬逼自己去做一件事情。我的身体很讨厌这样的触碰，可能就只剩脑子还想做。后来我觉得这样是不可以的，就制止了我们俩的这个行为。我的身体对女生是有感觉的，对男生没有感觉。即使是看男女在一起的那种 AV，我关注女生也要比男生多。

我是一个比较愿意从书里面收集信息得到答案的人。之前我看了一本书叫《身体由我》，知道了女生在异性性行为期间其实非常少获得高潮，除非男生主动地去取悦你；而且女生获得高潮需要的时间也很长，但男生很快，女生还没有什么感觉的时候男生就高潮了。我特别喜欢姚晨演的一个电影，叫《送我上青云》。她在跟男主角的一场性爱之后没有爽，竟然还在自慰，这个场景给了我很大的感触：我作为女性，是可以对自己的身体进行探索，去愉悦自己获得想要的高潮的。我现在虽然单身，但我也有要满足的需求，所以我会用一些玩具找到自己的点，让自己得到应得的快乐。

2022 年那一次全城强制性的封控，我很幸运没有被封起来。后面因为我工作的这个地方算是一个工业园，没有很中心，所以即使我们这是一个比较大的居住区，区域分片封控的时候也是分楼封控的。我周围很多同事都被封控了，很幸运的是我从来都没有被封起来过。但你就发现周围的同事今天消失一个，明天消失一个，都被

封起来了，你也不知道哪天会轮到你，恐慌是一定有的。那时候苏州的菜也蛮紧张的，超市真的是抢空，我也会紧张自己吃不到菜。但回想起来其实也没必要，因为第二天它就有上新，也就那么一天抢空了。

我更大的焦虑在工作方面。因为公司毕竟要把生产出来的产品送出去才能盈利，但是因为疫情物流受到了很大的限制，就导致我们的产品流通性不是很好，出现一个滞销状态。但也没有很严重，因为老板也没有赶人或者降薪，毕竟我开的一直是比较高的工资，我也担心老板是怎么考虑的，要裁员的话会不会拿我开刀。

2022 年对我的影响是非常大的，可以说是从心理到身体整个大转变的一年。年底放开之前我大概有一个月左右的恐慌，觉得自己万一生了这个病就可能会造成一些不可逆的损伤，甚至如果照顾不好自己，就可能直接死在床上。一方面我对自己身体的免疫能力不太确定，另一方面社交网站上面都会传一些高烧多少度下不来床的帖子。我家里还有表亲因为新冠去世，对我也有一些影响。差不多 12 月 21、22 号我就阳了，一开始是发烧，烧到将近 40 度烧了两三天。当时应该是同事给匀了一些布洛芬，吃了药然后又喝了大量的水。当时关节很痛，身上也痛，但是我没有拉肚子或者是吐的症状。不烧了之后就开始咳嗽，大概是在元旦的时候就差不多好了。那时候我就发现自己其实是非常能够独立照顾自己的，才意识到我何不活得放松一点，因为周围很多人给我的评价都是觉得我活得太认真了，整个人都是紧绷的状态。那之后我就想得更开了，我不想再禁锢自己的思想，不想再去想这个年龄段我应该去做什么了。我就难得活个几十年，自己的体验是最重要的，想喜欢谁想爱谁都得听从自己的心意，不要再躲躲藏藏了。

我感染之后不久，在附近城市的外公外婆就也感染了，后面外公外婆还发展成了肺

炎。当时去医院，医疗资源确实是相对紧张的，但TA们还是有药，也能打针。小城市医疗资源没有（大城市）那么紧张，而且还有一些很小的地方诊所也有药，也发挥了很大的作用。住院住了三四天，TA们病情就好转了，就转到楼下小诊所每天打针，定期去医院复查，后期有点反复又去医院住了几天，就样住几天回来几天，折腾了将近一个月才恢复一些。又在家里养了两三个月，才慢慢恢复过来，真的像是经历了一场大灾难一样，但万幸是都挺过来了。

我有一个慢性病是慢性荨麻疹，但是对我这三年的生活没有太大的影响。因为我知道得一直吃药，所以我会提前囤药。而且皮肤类的药跟流感药没有太大关系，在疫情期间正常来说也不会缺。但反而是以前的一些疾病通过疫情影响到我了。我刚毕业的时候跟同学去毕业旅行把膝盖给挫伤了，就是膝盖上关节跟下关节错开了又合上了，那个时候很疼，治疗之后也慢慢恢复了。前段时间我就觉得膝盖不舒服，疼，走多了就会肿起来。我躺在床上，怎么也想不到新冠会影响到这么深的地方。结果去医院看，医生说是新冠导致的滑膜炎。我因此吃了一段时间的药，休息了好几个月才缓过来。

我其实没有觉得“新十条”放开不再“清零”这个东西做的对还是不对，及时还是不及时。我是愿意从国家的角度考虑的，它在某个阶段做某个决策，其实是对当时的情况充分论证之后做出的选择，不可能照顾到每个人，只能照顾到大多数。但疫情管控的严肃程度，对个人的影响其实有非常大的落差，严的时候那么严，甚至你乱走一个地方就会被抓起来，到后面你就会疑惑居然有人因为流感被抓起来。因为疫情被抓起来的人们现在是什么状态了呢？我心情就复杂在这里。但我还愿意正面地去看国家做的决定，因为确实是会死人，放开之后也确实死人了，这是没有办法避免的。中国的人口基数在这，国家真的就是在照顾基数的前提下去做判定的。

“在香港没有全民检测这一说”， “也没有封控这一说”

受访人：小 A

访谈时间：2023 年 4 月 27 日

受访时年龄：27（1996 年出生）

受教育程度：博士在读

我是小 A，今年 27 岁，疫情三年的大多数时间都在香港读博士，现在正在准备毕业。可能因为 2003 年经历过非典，香港这边的人对传染病什么的都还挺敏感的，学校的教学楼和一些办公楼里面都会放置口罩，大家需要的话可以自己去拿。好像是 2019 年 12 月底的时候，我们就已经看到一些 local 会戴口罩出门，那时候我们还觉得“TA 们至于吗！”2020 年快过年那会儿我回老家了，才开始逐渐意识到问题的严重性，后来因为疫情在家里待了挺长一段时间的。

我老家在大陆东部的一个二线城市。2020 年疫情刚开始的时候，政策是一点点收紧的。过年那会儿好像是每个家庭每两天有一次出去买菜的机会，再过一段时间就开始不让出门，封在家里了，但是我感觉好像也没过特别久的时间就又放开了。现在让我去回想那个时候的事情，我已经有点想不起来了，应该是因为我们家那边的

情况没有那么严重，也没给我造成特别大的困扰，而且全国都这样，我印象就不太深了。

相对于其 TA 人，我的情况是微不足道的。比如网上看到个体经营因为新冠关店了，生意做不下去破产了；或者因为新冠丢了工作，发不出工资，生计都很困难；又或者是有家里有重病的人，因为新冠疫情得不到及时的救治，家里人去世了……包括我有个朋友封城的时候就在上海，那段时间不让出门，关了很久，各种抢菜买不着。而且当时他是公务员，还要去支援社区工作，天天测核酸，也蛮辛苦的。这些极端的情况我们家都没有遇到。

大概 2020 年 5 月我回到了香港，后来也有几趟来来回回。那次回来香港是在宿舍隔离了 14 天，其它的我有点记不清了。当时肯定是要戴口罩的，再就是一些餐厅不开门，一些娱乐设施也不开门。但是因为我的生活很简单，基本上就是去图书馆，还有在学校活动。我唯一能够记住的变化就是之前可以直接进图书馆，疫情后去图书馆需要戴口罩了。

我是没有教学任务的，疫情期间跟老师线上沟通我觉得都挺好挺顺畅的。而且我也挺能接受线上上课线上会议什么的，所以疫情对我的工作学习没有什么影响。如果说有影响的话，应该是 2021 年我去 X 市收集论文数据、做问卷调查的时候，因为疫情的情况不是特别稳定，各地都可能会有零星的案例蹦出来，我的调查对象单位那边的态度就有一些波动，包括当地政府也给我的调研工作带来了一些不确定性，导致我做问卷的时间特别长——原本应该三个月左右，最后从我开始去到真正把问卷收上来，前前后后得有一年。但这在我能接受的范围内，也没有让我延期毕业。当然这个影响也不完全是因为新冠，还有一些其它因素。

我经历的第二次集中隔离也是去 X 市做调研的时候，入境以后先在 Y 市隔离的。那段时间隔离的时长是随着疫情的变化波动的，我是 10 天集中隔离加上 5 天自我健康监测。一开始的时候还挺新奇的。因为在香港东西比较贵，外卖更贵，也没有那么多品种，口味上还不太习惯，我住的那家隔离酒店的政策比较松，我每天都能点外卖点奶茶就觉得特别幸福。一个多星期之后，因为不能出门，就开始有点无聊了。再闷了几天也就出来了。

香港好像是在 2022 年 1 月 2 月经历了每天确诊一两万人之后，大家突然就觉得这个病毒也没有那么严重，想要放开。虽然大家都遵循政府的规定戴着口罩，但是态度上跟大陆的人比，我觉得没有那么恐慌。这个区别可能从 2021 年新毒株奥密克戎出现就开始了。我因为渐渐有了对于奥密克戎的了解，也受到香港这边态度的影响，觉得这个病毒没有什么大的问题。但是在跟家里人沟通的时候，我多少会感受到一点信息方面的落差。我现在也想不起来具体是怎么个情况了，可能当时也没有特别大的分歧和冲突吧。我爸觉得这个病从头到尾就是个骗局，疫苗是假的，核酸也是假的。他脾气很不好，我也懒得跟他争辩，争辩也没有什么意义。而且他虽然嘴上说假的，疫苗该打也打了，核酸该做也做了，也没有做任何违反规定或政策的事情，我也就没有管这些了。

香港让我挺没有归属感的。我觉得归属感就是我会觉得我跟这里大多数人是同一种人，没有很明显的区分，也不会感受到任何排外、歧视和不适应之类的。在香港我从来没有过这种感觉，更多是觉得 local 就是 local，大陆人就是大陆人。尤其是来这里读书的大陆同学，语言上会有一些困难，文化上多多少少也有一点，大部分都是待几年就回去了。我们在餐厅吃饭或者在商店买东西的时候，就会有服务员因为我们听不懂粤语故意说一些不太文明的话。当然有的服务员也挺好的，你能感觉

到 TA 因为知道你听不懂，会努力地用普通话跟你交流。其实在大陆其它城市我也有过这种排外或者歧视的感觉，我觉得主要还是因为语言不通。

2019 年发生的“反送中运动”在疫情开始之后，因为大家都忙着戴口罩做个人卫生，就很少再有了。我觉得这个事情对于大陆学生在香港的处境多多少少是有影响的，TA 们有大规模集体行动的时候，我们都会刻意隐藏自己大陆人的身份，觉得如果暴露是会有一点点危险的。有时候我会感觉 TA 们有点过于偏激，丧失理智了，而且 TA 们也有很多暴力武装行动，还是挺恐怖的。

这个冲突我觉得是由于香港和大陆双方的互相不了解、不理解导致的。我们大陆的政治体制有很长的历史渊源，它有它的必然性，香港所追求的那些东西不一定就适合大陆社会的发展。而大陆人对香港追求的这种自由民主可能因为几乎从来没有得到过，也不理解追求这种东西的意义。但香港人和大陆人之间并没有直接产生冲突，我理解的冲突是香港人跟大陆政府之间产生的，而它引发的社会层面的讨论会让我觉得特别割裂。

我本来觉得反送中对留学生遭遇的歧视和排外没有什么影响，但是仔细想想可能多少也有点，很多 local 可能是因为讨厌大陆政府才讨厌大陆人。其实对于那段时间在香港的留学生来说，这是一个敏感的话题，有的人毕业回大陆找工作的时候还被要求开一个证明来证明自己没有参与过这些运动，所以我也不是很想讨论这个话题。

过去的这三年我都住在学校宿舍，一直是有室友的。疫情期间大家还是比较能互相支持理解的。可能因为我跟其 TA 人的接触本来就不是特别多，所以即使有新冠疫情，我跟人的交流也没有减少很多。而且外面原来是什么样子，就是什么样子，没有到

那种商店都关了，什么都要买来放在家里自己做，或者只能买半成品来吃的情况。只有一段时间好像是学校食堂关了还是开的时间很有限，要自己做饭，但对我影响不是很大。

其实这三年我最大的焦虑就是对未来的不确定。一方面是能不能顺利地通过答辩，能不能毕业，之后能不能找到工作，能找到一个什么样的工作……另一方面就是感情问题。因为我男朋友是外国人，他格外受到咱们国家签证的限制——咱们国家在疫情期间轻易不给签证，导致我们很久没有见面。当然也有一部分是经济考量，我们俩都是学生，没有那么多钱，疫情期间他要来香港的话来回机票加上 14 天隔离酒店，隔离出来之后也要住酒店，见一面好几万就没有了。因为见不到面，我们沟通上有一些困难，另外还有时差的问题，我就觉得挺迷茫的。

现在他回到上海也有快一年了，感觉也熬过来了。我第一次跟他见面，就是 2022 年他来香港。那个时候香港的政策是 0+3，就是住三天隔离酒店，但如果你有家的话，在家里隔离也可以。他住隔离酒店也是可以出门的，只是不能堂食，其实相当宽松了。再后来香港和大陆之间就没有这种限制了。虽然疫情的焦虑过去了，他现在还在上海读书，毕业之后我们两个应该何去何从也是我挺大的焦虑。

我观察到的大陆和香港对于新冠的认知落差最大的时间，就在大陆突然放开前的那一两个星期，我们在香港的同学普遍觉得这个病没什么大不了，感染也很快就好了，大部分都是轻症；但是我身边的一些大陆朋友还是挺害怕的，可能还是认为它是一种很严重的会导致死亡的疾病。如果是年纪比较大的人害怕我觉得还比较好理解，可能 TA 们接触信息的渠道闭塞一些，身体健康也确实不如年轻人，但年轻人居然也这样想。

直到现在我好像都还没有感染过新冠病毒，要么我就是无症状，反正我没有过很典型的症状。而且在香港没有全民检测这一说，只有针对重点区域或者重点的楼，可能会要所有人测核酸，但是从来没有让所有在香港的人都检测过核酸。香港也没有封控这一说，我没有在香港被封控过。

官方发布“新十条”，我感受挺复杂的。也就一个星期，政策就发生了急转弯，突然核酸也不做了，什么码也不扫了，也不统计阳性了，大家都懵了。医疗储备、医护人员什么准备都没有，突然之间就放开了，很短的时间内大家就都阳了，都挤到医院去，也没有药，这种情况实在是挺离谱的。

“除了看病很麻烦、药物很难得以外，疫情对我并没有特别大的影响”

受访人：小会计

访谈时间：2023 年 5 月 18 日

受访时年龄：29

受教育程度：中专

我是小会计，武汉人，今年 29 岁。我有家族性的二型糖尿病，是在 2019 年确诊的。因为家里人平常测血糖，我就会跟着测，有一次测出来不对劲，我去医院查，就确诊了。我这方面挺敏感的，自己有点小病小痛就会做检查，不查我就会一直惦记这个事儿，感觉检查至少也是买个安心。我的糖尿病不是很严重，要控制和配合用药。现在控制得还挺好，我也没怎么吃药了。

我家里有人在医院上班，2019 年 12 月中上旬就传说有流感、重型感冒需要我们多注意。我去和同事讲这个事情，大家都不在意。到了圣诞节左右就陆续开始爆发了，农历新年前还有百步亭的百家宴什么的，那时候应该已经挺严重了。然后很快就封了。这个时间线我也不是特别确定，因为很多事情在我的记忆中都是糊的，要不我就想不起来了，要不就是错位了。我记得应该是年前大家返城返乡，然后突然一下就封了，有一部分人听到消息提前跑了，还有一部分没跑的就回不

去了，只能在武汉过年。

2020 年确实是很困难。我父亲算是比较严重的糖尿病，需要打胰岛素，但万幸就是他没有严重的并发症。我爸这个人不是很听医嘱，就跟很多老糖尿病（患者）一样，打到后面他就自己看情况给自己打了。打多少量、多少次，这些老糖尿病都自己根据情况估计。我不是很赞同他这样，但我也控制不了他。按照他的情况，医嘱是每一顿饭饭前打胰岛素，他自己可能就是一天打两次，比如说早上和晚上各打一次什么的。疫情刚刚封起来的时候，我们家冰箱里还有囤的药剂，够他打一段时间。到后来药剂不够用的时候，因为小区老人有很多有基础病或者慢性病的，社区也有组织志愿者去买药，就没有出现药物短缺的情况。我觉得我们家还是比较幸运的。

我们家在医院上班的人一开始还可以开证明进入小区，一周回家个一两次，后来变成几天回一次，再后来就干脆住在医院里了。医院里面的情况跟据她断断续续的描述，好像挺恐怖的。2020 上半年那波疫情过了之后，她得了两年的抑郁症，人根本就走不出来，情绪一直很低落。她不是医护人员，但人手不够的时候，也需要在病房里面帮忙消毒消杀，维持健康干净整洁的环境。她从来不会说里面有多么恐怖或者具体是怎么样的。但是刚开始的病毒是很凶猛的，医院里病人很多，毕竟还是有感染风险。再说长期压抑在里面出不来，整个氛围是很难受的。虽然我没有亲身经历，但是我的家人经历了我也为她难受。我觉得她能在里面一直坚持到那波疫情结束真的很勇敢。

疫情正式开始一直到解封，她都是住在医院的，那个时候的医护基本上也都是那样。我记得我后来有个客户是护士，她那时自己上班没有车，叫不到车，也没有

公共交通，只能每天走一两个小时去上班。后来太远了太累了就干脆住在医院，医院也会设那种隔离的医护区。当时我也总能看到医院发那种招保洁或者是护工等等兼职的广告，一天可能 600、800、1000 多的工资，那些年底失业、回老家也没回成的人就会去做，毕竟比没有工作露宿街头好。在里面也是要接受培训，要消杀等等才能进去工作，TA 们都是按天结的，当天就能拿到钱。2022 年疫情的时候，就是专门隔离院区出来给医护住在那里，轮班一个星期或者两个星期换一批人，不同的医院有不同的应对方法。

糖尿病产生的原因是胰岛系统的损伤，这个损伤是不可恢复的。比如说糖尿病的二型，它分很多阶段，有可能是糖前（糖尿病前期），也可能是你的胰岛损伤了 30%，损伤了一半，或者很严重的 80%–90% 的样子，医生会根据你的情况来认定，给到治疗方案和做出调整。现在有一种说法叫“逆转”，就是可能有一些人有“糖前”的情况，还能通过药物治疗配合运动和饮食把病况给拉回来，恢复胰岛的活力。但是一旦胰岛的损伤已经发生，“逆转”只能说是我们这些病人的一种自我心理安慰。当然真的会有人得了病之后，非常苛刻地去安排吃东西、健身和用药，努力让自己恢复到健康的身体状态，但实际上如果不再克制了放松了，还是会慢慢地往疾病那边走。

每个人的情况都不一样。我们一般是要定期——可能会是三个月——去复查一次，看一下我们的糖化血红蛋白，胰岛素分泌——比如说 c 肽的释放，或者是根据我们一顿饭的胰岛素峰值来看个人的情况。比如说我是“糖前”，但可以确认是二型，而且我的胰岛素有延迟释放，所以就非常不稳定，空腹或者餐前的状态挺好的，但是吃了饭就不稳定了，吃多了数值就会有点糟糕。所以医生就建议我运动减肥，配合吃药，听医嘱。我就听 TA 的话，用药了一段时间，一开始也用了胰岛素。

后来去复查，TA 又建议我用减肥的药配合胰岛素分泌，我就听医生的话照做了。不再打胰岛素也挺好，因为胰岛素要一天打两针或者一天打一针，换了药就变成一个星期打一针。这个药叫司美格鲁肽，它是一种处方药，它有一种变形的药好像是批准了给普通人减肥用，但国内应该还没有引进。它还是相对比较贵的，正常挂医保的情况下好像标价是 890 元。京东上面也有，我记得之前看是 1300 还是 1500 一支，一支可能够打个一个月左右，因为它的剂量是分 4 次、6 次、8 次那样打，每个人打的剂量不同，必须要听医嘱，不然这个药对甲状腺有影响，也可能导致一些胰腺方面的疾病。所以你得定期去查甲状腺功能什么的，有的人不遵医嘱乱打也有把自己打进 ICU 的。就算遵医嘱也有的人打了很难受，但副作用这方面我就还好。

我去年开始用这个药。后来有一段时间就买不到司美格鲁肽了。当然京东上面一直标记说有药，但我肯定不会去花翻个一两倍的价格在网上买：你不知道它的真假，而且它是冷链运输的药，用之前必须在冷库里，网上买不放心。我只好去药店买同类的替代产品利拉鲁肽，不能用医保真是贵，真金实银地拿钱。我根本不想买那么贵的药，我想用医保去划扣，享受国家给我的医疗待遇。但是当时没有药，我也没办法。

慢慢地我就不用打针了，要吃药。但吃药的副作用很大，让我肠胃非常不适。我之前瘦了有快 30 斤，现在又胖了 10 斤，但我现在基本上是没怎么吃药，也没有打针了。如果我再去医生的话，可能就是要维持或者是继续减肥，还要坚持用药。但我确实不想吃那个药，而且我也很不爱查血糖，因为一直要戳破手指头来测。因为我心态比较好，有什么问题跑医院很勤快，又非常听医生的话，所以疫情期间没有遇到过好像把我逼到墙角没办法解决的问题。除了看病很麻烦，药物很难

得以外，对我并没有特别大的影响。

2022年3月有一波疫情挺狠的，封了好多小区，很多人都阳了。我因为时空伴随隔离了10天，先在酒店待了5天，然后全家在家隔离了5天。当时一个个查你的行程，一个电话过来你就得去隔离。我很少有机会一个人住，谁也不用接触，什么也不用做，而且是政府安排的，我一分钱没花，我就觉得一个人在酒店隔离挺好的，甚至想要在那待一辈子。后面居家隔离，一家人一抓一窝，居委会还在我们门口装了一个报警器，一开门就嗡嗡响，哪里都不让去。

后来我们小区还在2022年4、5月份封控过一个多月，大家的应对还是挺严肃的，和2020年武汉那一套是一样的。但当时是哪个地方有病例，就把楼栋关起来核酸排查，排查之后把那一层封起来，或者专门封一户。小区里面是封着的，人也不能出小区去买东西，但外面是开着的，可以摆摊卖菜什么的。我不知道别的小区是什么情况，但如果是一个片区一个片区封控的话，你自己的小区不能出去，也总会有一些灵活人员可以活动。后面放开了，也是在一个区域范围内活动，公共交通是没有的，就算有可能也得等一两个小时才有一辆车，一些关键片区直接跳站不给下去。地铁也是不开的。私家车好像也不行，因为大路全部被封了。我们当时都能买到生活物资和药品，感觉就是货一直都够。而且我家里人可能都爱吃，冰箱一直是满的。身边的人好像也没听说过物资缺乏的情况，大家听到风吹草动都有习惯了，家里备货都足。

我们这边彻底开放是12月11号、12号，没过几天我出去吃个饭就阳了。这一波应该是最凶猛的，覆盖率可能得有80%、90%。我有症状的时候，根本买不到抗原，买了物流也送不过来，也没有核酸检测，但我就是知道自己感染了。我

是家里第一个有症状的，我妈是第二个，叔叔是第三个。不过我的症状不算特别严重，而且我之前有和家里说要备药，我又因为痛经存了不少布洛芬，这时候就派上用场了。我当时就是喉咙痛和发烧，为了我的肺我就憋着不让自己咳嗽，后来过了 3、4 天慢慢就好了。感觉那几天挺漫长的，但整个流程可能就一个星期。

阳过之后，我的血糖有一段时间非常不稳定，甚至比之前更糟糕。那段时间我非常焦虑，而且我生病体能也很差，不能去做剧烈运动。我上个月才去做了体检，也有做肺部 CT，还好没啥。现在我们这儿已经开始有二阳的了，我希望能够晚一点到我这来。前几天我还专门打电话给社区问我有基础病能不能去打第四针疫苗，TA 说感染过还不能打。好像是过 6 个月才可以打。

2018 年的时候，我确诊了抑郁跟躁郁症，一开始还是轻度的。怎么去形容这种感觉呢？就是当一个人的认知和生活出现了偏差之后，很多人是钻进牛角尖出不来的。这种时候 TA 脑子里就会想很多东西，自己完全控制不了。那个时候医生说你要经常来复诊，我一开始还坚持去，你知道看这种病都挺贵的，去一次就是和医生聊一次，给你开药什么的。TA 一开始跟我聊天给了我很多启发，让我知道了你要吃药是因为你的大脑不能分泌快乐的激素，难过的激素比快乐的激素更多了。但我好像每次跟 TA 聊天都很想跟 TA 博弈一下，有点像在争论我为什么会这样，为什么不能变好。其实很多事分析下来也知道可能是原生家庭的原因，你哪里走不出来或者摆脱不了就是因为你活在这个位置你就只能是这个样子，你不能从这个点跳到那个点去。我一开始没和家里说这个事情，都是自己去看医生。有一次复查的时候医生让我带家里人过去，我就带我爸去了一次。TA 先让我爸进去聊了一个多小时。我爸出来 TA 让我进去，跟我说：“你爸已经快 60 了，他就是这样一个人，他变不了，所以你不要难受。”

我那时候坚持吃了很久的药，但感觉没什么变化，该不开心还是不开心，吃了药有时候也睡不着，药效来了很厉害就能睡着。我个人觉得它没有办法让你变得更快乐，但是它会减少你的悲伤。后来我就觉得吃药还不如我自己想开一点，多为自己想点，所以我后来去上班就没去管它了，觉得忙起来就不会想那么多了。2019年年底我又去看了一次医生。最近一次可能是2020年还是2021年，我去做了量表也面谈了，可能情绪变化比较大，也控制不住，TA就判定我变成中度了。

其实抑郁和躁郁会造成一些躯体化的症状，有的人会幻听，或者身体上其实没有什么毛病但TA就是不舒服。我会有耳鸣，我能一直听到我脑子里面有一个像白噪音或者电波一样的声音。我也试过安静下来，或者是把耳朵捂一捂，看能不能把这个声音弄掉，但它是在我的脑子里的，不是我耳朵里的。

我虽然是武汉本地人，但我们家是没有房子的，成长过程中我经常担心我没有家了。我可以说是贫民窟长大的，对武汉也没有什么归属感。我的父母是离婚的，大概在我初中的时候妈妈就离开我了，有10年左右都杳无音讯。我爸爸那段时间出意外坐了牢，然后老房子拆了钱赔出去了，房子也没有分到给别人占了，什么都没有了。我还遭到过霸凌，真不知道小朋友的恶意都是从哪里来的，为什么要那样对我。后来因为我失去母亲，家里只剩下我自己，没有人管我，霸凌者反而没那么欺负我了。那时候我有点发育不良，初中有将近半年的时间没有好好学习，我也不知道自己该怎么办。再后面基本上就是我父亲带我，我觉得他能养活我就很不容易了，他自己没有这些方面的经历，也不知道去问谁，也没办法告诉我怎么做。我们那个时候中考是积分上学，根据你考试的成绩，每一科给你算多少个积分，再给你配合积分升到一个高中去。因为我偏科，也有学校打电话过来

说你加个多少钱赞助费就可以去那边上学。但不知道是别人给我说了什么，还是我确实觉得我爸挺辛苦的不想再花家里的钱了，就觉得我读个中专，早点出来上班得了。

这些事情都已经过去了，非常琐碎了。后来我就和我爸、他现在的爱人——阿姨住在一起。现在我父母都重新组成了家庭，TA 们的另一半都带了自己的孩子。我父亲还会觉得我要结婚生孩子“当一个完整的女人”，我也在想办法说服他，说一说那些糟糕的家庭环境中生存的女性是什么状况。他觉得别人有个房有个工作，就能给我幸福，那是幸福吗？那不是。你不了解别人是怎么样，这种不负责任单纯的催促根本没用。这可能也是因为他不知道怎么样才能给我一个我好的将来吧。

我可能算是有个还不错的支撑系统吧。我有一两个同龄的朋友，有个小姑娘她家里也是离了婚的，我跟她到现在还联系，关系还挺好。我们都知道自己是怎么成长的，即使互相不了解具体的成长经历，肯定也有类似甚至相同的点。但是我们都很有默契，不会说得很开，别人身上发生了什么事我也不会去问，我自己也不会那么明说。很久以前我会上论坛，论坛里衍生出了很多 QQ 群。我自己有一个抑郁症的群，里面都是病友，大家晚上睡不着，情绪崩溃，或者是有一些事情都会在里面讲。大家也不认识，但是会在这个群里面无条件地支持彼此，谁需要帮助大家都会支持。就算敲几个抱抱，或者问一句你现在怎么样，安抚一下情绪什么的都是很有用的。主要是跟身边的人说这些事情没什么安全感，跟群友还好说一点。

2019 年我开始做房地产销售。我和医生说我要去做中介了，医生还很震惊，说你这情况还能做销售？我还是去做了，做了两年，还能开单，还有人愿意信任我

跟我买房子。虽然我现在因为身体原因没再干了，但做销售给我的感受就是：我不是很差的人，我要做什么还是可以做到的。那么多同行竞争，我都能让一个人花几百万找我买房子，我已经很好了。

我觉得疫情对于房市的影响不是特别严重，无非就是价格的波动，要买房的人还是会买，不买的还是不会买。但是因为疫情大家都不敢出来，担心被传染，房子看不了，这个才是影响。不看房你要怎么成交？这个是很惨的。但是供需是不会变的。

我很担心会我一直做不稳定的工作。因为从十几岁出来上班到现在我没有一份工作能够坚持两三年的，做房地产是最久的一份工作了。我做过很多行业，跨度挺大的，很多都是我临时学了就勇敢地上岗了。现在我的认识是，在工作之中没有得到过特别好的培训跟成长，就没有办法看到一个有稳定工作的未来。我现在在学会计，初级已经过了，还想再冲一下中级证书。会计这个行业挺卷的，找工作的话能找得到，但去了之后别人不一定会教你，你不一定能学到东西，不能成长不能累积是很愁人的。所以我想接着往上考一考，职称上去之后门槛变高了，怎么样也不会混得很憋屈。虽然学习是很苦的，但现在的苦能够换来未来一点点的改变，我觉得就是值得的。

“新十条”发布以后，我真的感觉如释重负。因为人跟人之间的距离都放开了，也不要求戴口罩了。我觉得该来的总要来，你说是社会达尔文也好，清洗淘汰也好，除非你活在无菌仓里面，不然你拦不住这些。运气不好你得了，得完之后该怎么生活还得怎么生活。我们那段时间挺多老人生病去世了的，我不能说是这个事情带来的影响，因为确实控制不了。但是一直执行这种严格的清零政策，一直把人

放在家里也是没办法的，也不可能真的把病毒挡住。我们的环境、国情或者说我们人口密度造成了这样一个状况，就会出这样的政策安排。我没有读那么多书，不知道出政策的人在想啥，但 TA 肯定是有原因的，现在放开了也是有原因的，我就希望自己跟家里的人受到的影响小一些。

“虽然疫情对我有一些影响， 但最影响我的还是抑郁”

受访人：可乐

访谈时间：2023 年 11 月 26 日

受访时年龄：29（1994 年出生）

受教育程度：高中辍学（函授大专在读）

我是可乐，今年 29 岁（1994 年），现在在广州一个厂里做文员。我觉得自己是双性恋，但我好像还没有接受自己喜欢同性的部分，也只会跟一些比较信任的朋友说我是双性恋。高中没毕业我就出来打工了，2022 年我注册了函授大专，现在是在读状态。

疫情刚开始的时候，我在一家服务女工的 A 机构工作，一个人租住在深圳龙华区。我第一次经历的封控也是 2020 年 1 月底 2 月的样子。那时候网上都在疯狂抢口罩，但我家的亲戚朋友们根本都没有买口罩的意识。因为我可以翻墙，信息渠道会多一点，早就知道了远方的武汉已经怎么样了，就提前备好了充足的食物还有口罩。当时我的状态本来就不好，有点社交恐惧不敢出门，封控倒让我有如释重负的感觉。2018 年开始城中村改造，单间的房租从 500-600 慢慢涨到 1200，生活成本提高了很多，再加上 2020 年我又失业，就搬到了广州南沙。这边单间房租一个

月 256，深圳两个月的房租都可以在南沙住一年了，我就在南沙休息了整整一年。疫情又给我带来了便利，如果是平常大家都工作的时候我突然要休息一年是很难被理解的，但因为疫情出现，就显得没那么异常了。

我是农民工二代，父母是第一批改革开放后到珠三角打工的湖南人，大概 1985 年 TA 们 16 岁不到就跟着老乡一起进厂了。我是在农村出生的，之后经历了留守、父母离异、流动跟寄住这些事情。印象中我爸和我妈在我 3 岁时分开，我跟我爸。一岁之前我都在外婆家生活，后来我妈去了深圳，我就去爷爷家住。1 岁到 5 岁之间是爷爷奶奶带我，5 岁前后，我又在深圳和湖南老家来回走，因为我有春运的时候爷爷把我从绿皮火车的车窗塞进车厢去的印象。5 岁的时候我在爷爷家那边读了一个学期幼儿园，又在我外婆家那边读了一个学期，后来去深圳上了三年公立小学。三年级的时候非典，不知道什么原因我爸让一个叔叔带我回老家，寄住在小叔叔家在市里上了一年小学。五年级我爸又让我去深圳，这个时候深圳已经没有办法上公立学校了，就去了一个民办的农民工子弟学校。六年级又让我回老家寄住在小叔家里读书。初中和高中我都是在老家读的，中间我爸又从深圳回老家买房子，我搬去我爸家里没住个一两年，他经济状况不好又要去深圳打工，就又让我去小叔家。后来我爸把房子卖了，在市里面租了一个小房子，我又搬了过去。

2009 年我爸准备去深圳之前，亲戚们都在一起准备给他践行。我爸带我到舅舅家，舅舅没在家，他面对我坐着就开始哭。我也记不太清楚他到底是怎么说的，反正就是他炒期货把钱全部赔光了，房子卖掉了，也没钱给我读书了，让我跟他一起去深圳打工。他还让我不要跟别人说是他不让我读书的，也不要跟别人说家里没钱，担心我后妈要跟他离婚。他让我无论谁问都说是我自己不想读的。我那时很听话，后来谁问我，我都不说话。

跟我爸到了深圳以后，他叫我跟面试的人说我是因为家庭原因不读书了，我虽然这么说了，但我也不知道这些意味着什么。那时候我还没满 16 岁，没有身份证，先在制衣厂剪线头，为了不被别人发现，吃饭都是去小饭堂，因为经常会有劳动局之类的来看厂。三天后我才想起给同在深圳的我妈打电话。我妈之前逢年过节也会拿东西给我或者来看我，虽然不能算是很亲近，但是联系并没有断。我妈当时特别生气，她说你不是在上高中吗？怎么出来工作了？我一直不说，她就让我去她那边。去了她还是问我，我也还是哭一直不说，她就不问了。她说既然你已经出来了，还有其它的路可以走，也不是一定要读书。她当时好像还说过，如果她供我读书会让我爸很没面子，因为她已经嫁给了另外一个人。

我妈说她最初出来打工就是在流水线上剪线头，再在车间踩缝纫机，再去办公室做文员、做采购，一步一步上来，怎么到我这个年代竟然还要去剪线头？她觉得我应该去办公室做文员，就让我去一个表姐所在的电缆电线厂做 OQC（出货检验），这是我正式意义上的第一份工作。过了两三个月，我说我想做文员，就调到仓库去做文员了。我表姐没做两三个月就走了，留我一个人在那工作了一年多。那时我没有朋友，厂离我妈家大概就走路半个小时，我们还是双休，每周六日我就会去找她。但是她不太擅长跟人表达亲密，我过去的时候她总是不搭理我，我感觉她好像不欢迎我，就去得少了。

后来工厂发生的一些事情我很想找人说，跟同事说又担心显得幼稚，我妈当时还教育我“逢人只说三分话，不可全抛一片心”。当时我在附近报了一个培训班，每天下班去上课，上完课回来晚上八九点钟的样子，我就给我妈打电话说工厂的事。我一打电话她就凶我：“你不知道你弟现在在睡觉吗！”然后就把电话挂了。“你怎么又这个时候打电话？”又挂了。三四次之后，我就不给她打电话了。当时我还跟我表

姐讲过，她说你弟还小，你妈压力大，担心你弟睡不着，你要不其它时间给她打电话好了。但我特别理解不了，就只觉得不被看见不被理解，有很多情绪都得不到接纳，那种被我妈厌恶的感受一直在心里面，慢慢就转变成了自我厌恶。

那个时候青春期很想交朋友，我就跟当时厂里跟我年纪差不多、跟其 TA 人都聊不到一块儿去的人玩。其中有个男孩子受工伤住院了，我就跟另外一个朋友去看他，一个人带了一份饭给他吃。我当时觉得他挺可怜的，后来还做饭给他，他就跟我表白说他喜欢我。我当时完全处于小女生被表白的懵懂中，想要跟妈妈分享这个事情。回去跟我妈说了之后，我妈的反应很歇斯底里，她很严肃地问我这个男孩子是哪里的？我说是河南的，她说多大？我说比我小一岁，她说他极不极端？我心里面想他受了工伤应该算是极端，就说是的。然后她就拍桌子站起来让我立马离厂，好像我马上要跟别人跑了似的。我当时吓懵了，就开始哭。她又滔滔不绝地说什么你想听甜言蜜语以后一大把人等着说给你听，现在被别人这样迷惑，想这些花前月下……好像我做错了什么一样。

记不清是这天晚上还是后来离厂回来的晚上，她拿着手机给我看一张照片，说是个香港人，很有钱，可以介绍给我。在这之前她就提过要给我介绍有钱人，我接过手机一看，背景是在百货超市，只拍了男人的上半身，他穿着休闲西装，头顶秃了一片，看起来大约四五十岁。那时候我觉得她一定会给我介绍这样的男人，真怕她会把我卖了。

办离职手续之前，我问她我住哪里，她说你就住我们这儿——因为她们是自己开店，租了一个不大不小的房子——王叔叔已经同意了。我当时觉得好奇怪，为什么我搬去我妈那里住还要另外一个人同意，就有一种我其实并不是这个家的一份子的感觉，

我过来是要经过同意的，而不是回家去。然后我就在外面租了房子，又在她店对面的百货公司找了一个化妆品专柜的推销员工作。我妈一下班就会去销售专柜找我，我就发现她脾气很奇怪，前一秒钟还和颜悦色，下一秒钟就开始尖叫骂我，再告诉我做错了什么。我每天都战战兢兢地不知道自己什么时候做错，那一天又是因为什么事情。2011年夏天，有一次她让我滚，让我不要在她家里待下去了，当时我特别难过。她可能觉得话说得太重了，第二天又做了满满一桌菜给我吃，还请我去看电影。但我在吃菜、看电影的时候无数次借上厕所的名义去跟我之前工厂那个男同事聊天。那时候我觉得一定要离开我妈，当天晚上我就到了火车站，买了到长沙的票，到了长沙我才给她打电话说我要去那边工作。在酒店做了大半年服务员，我又回来深圳了。后面我也做了很多行业，卖过花，也去过我妈那里帮忙。不过从那以后，我一直都是一个人生活，遇到再大的事情我也不会跟家里人说。

2015年9月，我被公司非法辞退。当时社区里有一个免费教劳动法的活动，我就去参加了。虽然因为害怕最后没有告那家公司，但因为我会了劳动法，就新的工作面试中提要求，后来去了第一次给我交住房公积金的公司，特别开心。我出来工作以后好像没待过几个城市，就广州、深圳、佛山、顺德、福州，更早还有长沙。我觉得公益机构的存在会让我有归属感。没有接触公益机构之前，我是不怎么跟周围人打交道的，也根本没有归属感这个概念，不知道我属于哪里、我是谁。我们出来打工，作为一名女性，不管是当地的城市还是性别方面，好像都会不自觉地符合TA们的要求，会按TA们的期待去认为你是谁，朝哪个方向努力。开始接触公益机构之后，重新再看自己出来打工这个事情，我就有了新的看法，好像更知道自己位置了。

记得第一次参加女工小组，大家谈自己辍学的原因，我才发现每个人家里都有一个

弟弟，出来打工第一个月的工资都会交家里，有些人要交很多年直到结婚。我母亲那一辈的女工经验也差不多是这样子的。我第一次有了一种被确认的感觉，因为日常工作大家是不会聚在一起聊这些东西的。也是通过机构，我才知道原来我在一段关系中是可以选择不做家务、不发生关系的，我才知道亲密关系是可以不一样的。

后来我在一个玩得很好的姐妹的帮助下离开了家暴的男朋友。那个男朋友是我二十岁谈的，他家暴，会在说服我不过，或者生气时用头撞冰箱，把冰箱都撞出一个近大拇指长的凹痕。但当时工厂的人都带着一种异样的眼光看我，认为我是利用了年轻的身体接近他跟他同居。离开他之后正好 A 机构有机会，我就申请去实习了三个月。后来因为我对前男友太恐惧了，就跑去另一个城市加入了 B 机构。工作还没做满一年，我的男督导一喝醉酒就会摔东西发脾气，触发了我的家暴创伤，让我觉得他要杀了我，根本不敢跟他说话，这就造成了很多问题。再加上机构本身面临的问题和困境，没待多久我就去参加了一个我妈帮我报名的创业班，她当时说出钱给我开店，应该是希望我能够在她的控制范围之内。去福州学了一两个月沙县小吃，再回到深圳在我妈的督促下准备开店。创业班参加了三个月，我就发现我在雇人和成本方面开始变成了小资本家的思维方式，这并不是我很喜欢的。幸好我又遇到在 C 机构的朋友，TA 们给我推荐了一些机会，我才拒绝了我妈。后来辗转看到 A 机构招人，我就去了，到 2020 年离开时在 A 机构已经工作了两年多。

2018、2019 年的时候，因为当时做的是我理想中的工作，我是很喜欢很开心的，工作本身给我带来了极大的价值感，工作完成了我也很喜悦。但经常因为一件很小的事情，悲伤就会像洪水一样把我淹倒。回去工作之后我的状态又正常了，甚至还挺欢快的，但是脱离出给我价值感的工作环境，我又会被无尽的痛苦淹没，就这样反复地循环。后面工作本身也让我看到了负面的东西，比如我每天写文章都会觉得

女性的地位为什么这么低？怎么现在还有女人这样子？尽管我在做的工作会让这些问题有一些推进或是有改变的可能，但是负面的事情怎么还是一直在发生？我开始没有办法认同这个工作是有价值的了。慢慢就变成了我开始觉得自己这也不行，那也不行，这些小事堆积起来都好像变成了难以面对的困难。加上 2020 年机构还发生了一些事情，后来就运营不下去了。等到实质上的病毒来了，疫情来了，而且一开始的时候真的会死人，还挺恐怖的，要上呼吸机。然后很诡异地，我好像就能接纳世界在崩坏、我也一直在崩坏这件事情了。

小时候别人说什么留守儿童、流动儿童、父母离异的孩子，我是不会代入到自己身上的，我会想象我父母很幸福，也会表现得很灿烂很积极很乐观，不让别人看出我的家庭是这样的，好像一直活在我为自己塑造的彩虹泡泡里面。但 2020 年离开机构之前我做了一期视频采访我妈，好像就开了一个口子，让我必须去面对我身上发生过的事情，包括一直困扰我的家暴记忆。在我相对健康的状态中，这些事情都不会干扰我。一旦我状态不好，就会特别害怕，觉得我得马上保护自己躲起来，即使实际上根本没有危险。那种创伤很影响我的工作和生活，已经让我分不清楚现在和过去、现实和记忆了。其实我们都有一个内在的小孩，那个受过伤害的小孩她的情绪没有被看见，就会一直停留在那里哭泣。长大后，当你所处的环境给你带来类似的情绪，你也会回到过去。其实你和她最需要的，是你去抱一抱那个小孩，安慰她。但那个时候因为工作很忙，我一直没有时间精力去做这个事情，就不断被拉回去，再挣脱回来，反反复复。

2020 年 11 月惊恐发作的时候，我整个人都窜回到过去了，每一个细节每一个感受都回来了，我就把它写了下来，不然我又只能记得碎片。那时我上高一，正在房间里记英语单词，我爸他们在客厅看电视。我觉得他们笑的声音太大影响到我了，

就出来很温柔地说声音能不能小一点，然后就回去了。但他们声音并没有小，我就又出来问了一下，还是没有什么改变。当时家里租的房子特别小，我想了想，就拿着我的英语书经过客厅去了厕所，搬了凳子蹲在蹲坑上面坐着，把英语书放洗衣机上背单词，那里离客厅远一点，声音小了很多。然后我爸就突然出现在我后面，拿手还是拿我的书打我的背，打得很重很狠，打得我从厕所往厨房那边移动。当时我特别生气，我觉得你打我总要有理由，就想还手，我当时有我爸那么高了，感觉应该能打得过他。正准备还手，眼角的余光就扫到厨房菜板上有一把刀。

我爸通常发脾气或是打人——他也打我后妈，打我妈，打我妹，但是不打我弟——的时候，绝对不能反抗不能还嘴，不然只会迎来更大的伤害。我不知道当时有没有想过这把刀可能会拿在我手上，这样我就可以打得过他，还是只觉得这把刀会拿到他手上，我还手他就会砍死我。我当时没有还手，但那把刀、那个场景和那些想法一直印在我脑子里，就是只要我还手就只能有一个人活下来。然后我就能理解受暴妇女为什么杀夫了，人真的会失手杀了一直虐待自己的人。

还有一件在我状态很糟的时候一直回到脑子里的事情，是春节的时候我爸打我妈，我被我小叔抱到了他家，我站在床上哭着说我再也不要给我爸成绩单了。我一直以为这发生在我5岁的时候。往常我也不敢问我妈，因为每次她都会很生气让我不要再提过去的事情。但是那次我状态很糟哭得停不下来，不管我妈怎么骂我怎么生气我都一定要搞清楚。最后我妈说，你不应该记得这件事情的，它发生在1995年的春节，就是我一岁的时候。虽然记忆是有问题的，但我脑子里的小女孩站在床上放声哭的那种撕心裂肺的愤怒和恐惧，还有各种尽管哭也得不到宣泄的无休无止的情绪都留存了下来。

除了打我之外，我爸对我和家里人言语上面的暴力太多了。2019年初，我外公去世，我就回家了。在这之前我不怎么回家，因为身体是有记忆的，虽然我脑子里他对我施暴的记忆、跟他见面不愉快的记忆并不清楚，但我就不想跟他在一个空间待着。当时年前二十七二十八的样子，我提着行李箱准备去乡下外公家参加丧礼，我爸就拉着我的行李箱不让我走。他说你不是在这里过年吗？提行李箱去哪？就很强势地一定要让我把行李箱留在那里，后来僵持不过，我说那就放这吧。

他那天很好心地要开车送我去外公家，弟弟妹妹也陪同。路上他开始说，别人都是过年就回家了，你这么多年都不回家也不寄钱，好像打开了一道口子一样越说越上头。我说我很多朋友过年都不回家，在外面一起旅游或者吃饭也很正常。他觉得我回嘴了，就越说越过分，说我在外面跟个流浪汉一样，养一条狗都比养我好。我很生气，我说你要多少钱，我寄回来给你就是了；你要我回来看你多少次，你说清楚我回来就好了。好像他感觉权威被冒犯了，开始失控。当时车已经开到了山区，山路很弯曲，他一边拍方向盘一边骂人，我就拿手机点了录音键，想说这就是你骂我的证据，我要录下来把它记住一辈子。车歪歪扭扭地行进，好像是他刻意在扭的，我握着车的把手，整个人摇摇晃晃，我妹和我弟整个过程都不敢说话。我当时想如果我再回一句话，这个车就会翻掉，或者他直接把车停下来打我一顿丢在山沟里。于是整个车厢除了他没人说话直到我外公家门外。他跟我妹我弟启程回去之后我就开始哭，给我朋友打电话说这件事，我说我不能在这里再待下去了，明天就要回深圳。第二天我让我妈那边的一个表哥护送我去拿行李，让他一定要送我到楼下，如果我15分钟没有下来，他就打电话报警。很开心的是，回去的时候只有我妹在家，我拿了行李就下楼了。

家里的这些事情，我几乎没跟人说过。我最初那个工厂有个女孩子说，女人被别人

打是她没本事，这句话印在我脑子里特别深刻。我们当时关系还挺好，我过生日的时候她还给我买了面包，上面点个蜡烛帮我庆祝。那时候我很想跟她讲我的事情，但她这句话之后，我就觉得她会像别人一样认为是我的问题，觉得我父母离异身心扭曲。然后这些故事就一直卡在记忆里面，我自己也忘记了。我很信任之前我提到的那个帮我离开家暴男友的朋友，就跟她讲了我家里的一些事情，结果她很生气地说，你都已经离开你爸十多年了，怎么还想着这些事情！我当时特别难过，跟她说：你知不知道有个词叫“受暴妇女综合症”，就算你逃离了那个环境，要走出那个心理状态也没有那么简单。结果她更生气了。从那以后，除了心理咨询师我再也没有跟别人讲过这个事情。

疫情这几年，在抑郁的反复中我才慢慢地醒悟过来自己早已经在精神上失去父母，被父母抛弃了。其实很小的时候我都在想，是不是哪一天我能够离开那个家庭再也不回来。去了我妈那边工作之后，我好像找到了一个机会，因为每一年过年我都可以说我要跟我妈过年。但是我爸还总是会让我打钱给他。我记得比较深的转变，是2012还是2013年，我爸又找我要钱，我当时没有经济来源，状态也很糟，我就想，我出来工作以后没要过他一分钱，问他要的话会怎么样？我就问他，我需要1000块钱，你能不能现在打给我？我爸就沉默了。挂完电话之后我发觉，无论我发生什么事，我爸都不会给我支持，他只会找我要钱。尽管有了这种醒悟，后面我还是给过他钱。

2020年，我妈给我看了她和我爸的离婚证，上面写了家里面的财产有11万，我妈拿了3万，剩下的要供我读书到18岁。离婚证上的日期是2000年。我妈说当时她提了这个要求，并且让办事人员一定写上去，就是觉得供我读到18岁，我都已经成年上大学了，就能够自己挣钱了。这件事情我爸从来没有提起过。

2021 年春节，我爸说你外面一个人孤孤单单的，疫情现在又很严重，你还不回家。过年的时候他让我发红包，我就直接在家庭群里怼他，他就说什么在外面这么多年一无所有，又不挣钱又不会往家里寄钱。然后开始他说什么我怼什么，想怎么怼就怎么怼，最后他就很生气地把我踢出群了，我也把他拉黑了。当时我把我想说但从来不敢说的话都说出来之后，就立马跑到厕所里干呕。那天晚上我也很害怕，感觉自己特别危险，因为当时我一个人，就给当时的男友打电话，让他跟我保持通话不要挂，我才感觉安全一点。从那以后我就没再跟我爸联系过了。

其实我抑郁的原因也是因为记起了这些事情，想到的事情越多就越觉得自己过得很惨，不明白明明有这么糟糕的事情，自己为什么还要笑，感觉自己的笑并不是发自内心的。2018 年年终因为各种事情，我整夜睡不着，总有一种很恐慌、好像危险马上就要来临的感觉，必须要有人陪伴。去医院就给我开了 7 片安定，让我回去先吃。我跟我一个姐妹讲了这个事情，她特别生气，她觉得抑郁症绝对不能看医生，也绝对不能吃药，吃了药就终身得服药。她说她一个认识 10 多年的朋友吃了药后，整个人傻傻呆呆的，而且很难停药。她吓到我了，我后面就一直不太敢去医院开药。但这种状态一直持续，到 2019 年我感觉不太行，还是得去医院开药，就去开了舍曲林片，也没开多少，一般一次会只开一周，然后再来开半个月。吃了一两周之后，那个姐妹的声音一直在我脑海里绕来绕去，我就没去开药了。

2020 年疫情开始以后，之前我提到的那一次惊恐发作还挺严重的，我一分一秒都没办法平静下来，没办法睡觉也没办法吃东西，好像自己又回到了 15 岁。我感觉如果我不做点什么就会死掉，就又去医院了，医生给我开了劳拉西泮和舍曲林片，还有奥氮平之类的。吃了药我就吃饭睡觉，醒来之后吃药吃饭，昏迷了两三天。反正每一次吃药最初就是吃一两天，后来吃一两周，再后来一两个月。到 2021 年，

我感觉坚持吃药之后原来完全打乱的生活规律都调整过来了，我可以正常上班了。今年我也有去开药，吃了接近一个月。我记得在我们与平权公众号听了一期播客讲精神疾病的药物治疗的，说得还挺在理的，我有吸收到和之前不同的理解。当然我咨询师也是不推荐吃药的，但如果觉得状态实在不好，吃药能够让躯体化症状稍微缓和一点就吃吧。我抑郁状态很糟的时候，会有不同的躯体症状，可能会咳嗽，会反流性咽炎，颈椎不舒服等等，但是吃了药就会缓和很多。

我现在见的是我第二个咨询师，正式意义上说应该是第三个。我 2018 年年底约了 XX 心理的低价优惠，见的是一个男咨询师。我跟他讲了几个男孩子说过的让我不开心的话，他说“他们是不是喜欢你？”我就很生气，没有见他了。2019 年 4 月，我又找了一个朋友推荐的咨询师，规律性地每周见一次，到了 2020 年 11 月，因为我失业了经济上支撑不下去，就没有见她了。

到了南沙之后，状态时好时坏，勉强撑着。因为每一次过年我的创伤都会重现，2022 年我也是一个人过年，孤独感更加深了创伤，我有种很难撑过去的感觉，就觉得一定要见咨询师。年没过完我就开始约咨询师。当时她给了我特惠价，还是每周见一次，三个月之后，她也给了我一个优惠价，但价格比之前贵一点，我就改成半个月见一次，持续到现在。

我见的第二个咨询师，她在家暴这方面没有太专业，没有像现在这位咨询师比喻的“把人先拆开，把那些腐烂的部分剔除掉，再把伤口缝合，好让它长好”的能力。在她面前，我能够把自己敞开，跟她讲很多童年的事情，把那些腐肉去掉，但是却缝不回去，所以那个伤口就一直敞开着度过了很多年。可能也因为这个，我很容易被外界的声音侵扰跟伤害。但现在的咨询师就很专业，她说：当我们做这些家暴梳理

的时候，就是一个脚踩在过去，一个脚踩在现在，我们一定要稳稳地踩住现在，不能被过去拖回去，不然就会回不来。这句话让我对自己更理解一些，2020 年我整年都没办法工作，就是因为我完全陷入过去回不来了。

处于抑郁状态，我如果能有做什么事情的想法就已经很不错了，但疫情中面临的问题是，即使我终于决定了要去做什么，还是会因为疫情不能出门，然后就会觉得反正这个世界也不想让我好了，我就不出门了。抑郁的时候也会看不到未来，可能前一秒钟还很正常，后一秒就开始崩溃一直哭停不下来。疫情好像也有一种没有尽头、不知道什么时候会好的感觉，跟我的抑郁很像。

虽然疫情对我的工作会有一些影响，但最影响我的还是抑郁，我也并不认识因为疫情被裁员的人。我只知道当时工作的一家物业公司的领导经常会给我们开早会说，现在疫情失业的人很多，让我们努力工作不然就会被裁掉。这会让我们更顺从，无论领导说什么都会听话。但同时，TA 们并没有因为疫情裁过员。不过可能因为我没有家庭，也没有人要养，存到一点钱就可以过很久，跟那些需要养家的人感受也不太一样吧。还有一个我觉得跟疫情没有关系。因为我有过公司违法辞退走仲裁赢了的经历，我觉得在一定时间内几次走仲裁会让我被盯上，影响我以后找工作，2022 年 5 月我遇到可怕的领导就不想再次走仲裁了。我有一些朋友就是因为违法辞退仲裁了几次都赢了，之后在这个行业、这个区域就找不到工作了，具体的情况 TA 们是不知道的，只是得到这样一个结果。

相比于新冠本身，我更害怕感染新冠会带来的歧视。虽然我身边并没有类似的情况，但我当时在网上看到新闻说被确诊新冠之后，员工去新的公司就要填写有没有得过新冠，还会被筛选。我就很害怕得了新冠以后没有办法工作。

除了疫情开始的时候，我还经历过两次封控。一次是 2021 年 6 月，南沙整个区被封住，我当时正在朋友家蹭住，反正大家就是每天测核酸而已，食物什么的也充足，我没有太大的感觉。最近的一次是 2022 年 12 月，应该是附近有密接还是确诊。我开电瓶车去上班的路上发现村口有警察守着不让过去，跟工厂说了之后工厂说你们听政府安排待在家里。我们回家之后政府就出了一个通知说要封一周。当时封控是把整个村子封起来，像我隔壁是密接还是什么就直接被贴了封条，让待在家里，我们这种没贴封条的是可以在村里随意走动的。当时我们七八个朋友正好住在一个村里，要么是楼上楼下要么也很近，我们就排了一个班，轮流做饭洗碗，每天一起去村口测核酸，还一起玩狼人杀剧本杀，在楼下打羽毛球，时间过得挺快挺充实的。生活成本也很低，当时七八个人一天的生活成本大概只要 100 块钱。

那次封控没多久就全面放开了。不久后有一天，我们几个朋友一起吃火锅，中途一个朋友说 TA 阳了，吓得我们赶紧吃完散去。第二天大家一起阳了。没人责怪那个朋友，我就记得羊肉火锅挺好吃的。我的症状也不算严重，很快就过去了。

这几年我主要是沉浸在自己的内心世界里面，周边发生的事情好像没有过去的记忆侵扰对我影响大。“新十条”发布的时候，我感觉挺荒谬的。我想到有一则新闻是一个人被关了很久，他逃出去之后发现街上很正常，他就有一种很荒谬的感觉。好像攒了一大堆钱，却发现钱不值钱；拼尽了努力想要逃离一个地方，却发现门根本就没锁。我都没办法去描述这种感觉。

“我们还在居家隔离呢，突然就放开了”

受访人：Harvey

访谈时间：2024 年 1 月 4 日

受访时年龄：21（2002 年出生）

受教育程度：本科在读

我是 Harvey，21 岁，现在在郑州上大学，目前是单身。我是双性恋，因为我不仅喜欢过男生，也喜欢过女生。

疫情是在我高二的时候开始的。我记得当时放寒假，打算返校的时候突然接到通知说不可以返校了，要上网课，具体上多长时间学校也没说。其实我们学生都挺开心的，因为上网课老师不能管得那么严，我们可以一边上课一边聊天玩手机什么的。当时我父母可能会担心买不到食物或者日用品之类的，但 TA 们从来不在我面前说这些。TA 们为我打造了一个很清静的学习环境，从来不打扰我也不让别人打扰我，让我在一个单独的房间里学习，除了吃饭之类的我也很少跟 TA 们交流。

我家乡在河南的一个小县城，管得不是很严，一开始封控的时候我感觉没什么。当时我还对社会一无所知，也不太会去在意这些事情。后来有一天我要去买文具买本

子，走到之前常去的那条街才发现那条街不让进去了，我常去的店也没有开门，那个时候就有一点失落，其它时候封控对我好像也没什么影响。后来在家里上了一个多月网课，快要开学的时候，我们临近的县城有确诊，我们这里的封控就变严了，也不怎么让出门了。不过过了没多久时间，4月我们就开学了，2020年就没再封控过了。

2021年我就到郑州上大学了。一开始我们并没有按照原定时间开学，是推迟了几个月才入学的。一入学，我们就都被封在学校里了。当时封校只封学生，老师们还有其TA工作人员都是可以随意出入的。我们学生也有挺多牢骚的，有些同学就说：“难道病毒只能通过学生传播吗？”不过可能因为声音太小了校方看不见，就这样过去了。

疫情以后我们专业的同学们就再也没有人见过辅导员了，辅导员是哪个我们也不知道，一直处于一个没人管的状态。我刚刚入学的时候就已经换了一个辅导员，疫情之后我们又换了一个新辅导员，从来没露过面，旧的辅导员也已经联系不上了。我们还有一个班主任，不过TA要管很多个班，还有自己的课要上，所以也不怎么管我们，只有在期末的时候会把大家叫在一起开个会，让我们提升学习状态之类的。其实TA就名义上是个班主任，实际上并没有做班主任的工作。

2022年9月29号晚上，我们寝室一个同学（在社交网络）刷到了一些视频，是我们学校的一群学生在男生宿舍楼下面聚集在一起大声喊着“我们要出门”之类的口号，要求国庆节放假把同学们放出去。我们当时已经封在学校很久了，好不容易国庆节有个假期还是不让出去，大家就去抗议了。我看到视频的时候，领导已经过来了，我后来也跑过去凑热闹了。

我到那儿的时候，半个学校的人基本上都在那儿了，整条街围得水泄不通，一群人聚集着大声地喊口号。当时人真的很多，同学们呼声也很大，还有很多人在录视频，领导可能也不想把事情闹大，后来就告诉大家说国庆节有哪几天可以出门，但是有一定的时间限制，晚上几点之前要回来。

整件事情是晚上 7 点多开始的，8 点多就结束了。我当时挺高兴的。因为延迟开学，大一的第一个国庆假期我们就都是在家里过的，这个国庆假期是我们在郑州的第一个国庆假期，我是很想那天跟朋友们一起出去玩的，所以我特别开心。我觉得那些抗议的同学挺勇敢的，也很感谢 TA 们。

国庆节放假结束之后，有一天食堂出现了一例确诊病例。当时我正在睡午觉，就听到我们宿舍的同学特别开心地大声叫喊，醒过来就发现课不上了，改上网课。上网课其实对我们来说已经习以为常了，大学很多时候都在上网课，我觉得挺开心的，因为这样我时间就更宽松一些，不用那么早起来洗漱完了还要去教学楼。

整个学校也进入了封控状态。一开始封得不是很严格，我们可以进出寝室，可以在楼道里面随意走动，一个宿舍每次可以派一个人去食堂买整个宿舍的饭，每天也都有人上门来做核酸。后来就变严格了，寝室门不让出了，宿舍大门也锁了，我们的楼长在宿舍群里头说只能进不能出。不过因为楼道里有饮水机，当时还允许我们去饮水机接水。后来连楼道都不让出了，水也不让接了，当时给出的理由很荒谬，说是病毒能通过饮水机传播，不让我们用饮水机了。然后给每个寝室发了一个电水壶，让我们待在宿舍里面自己烧水喝。饭菜也是学校安排人早中晚发放的。就这样封了一周。

第一周除了学校发的饭菜特别难吃之外，我们没觉得有什么。到第二周大家就开始焦虑了，因为TA们没说要封到什么时候，也没有通知。而且我们的饮水条件特别差，水烧在电水壶里会有一层厚厚的水垢，烧熟以后喝起来还有一种好像铁锈之类的异味。别的寝室也是这样。我们在宿舍群里反映了，但是一直没有解决。一开始学校发的饭是不收钱的，第二周也开始记账准备之后收费了，一顿5块8块之类的也不是很贵，但还是很难吃。

那时候我们寝室的人每天白天都躺在床上，没有人下床也没有人开灯，窗帘也不拉开，整个寝室白天像晚上一样；到晚上大家才坐起来打开灯，吃饭、玩游戏、说话之类的，已经昼夜颠倒了。当时也有同寝室的同学打电话回家里哭，我听着她哭自己也挺难受的。但是我没跟家里说这些，TA们都很忙，我不想让TA们太担心我。封到第三周就出来了一个小程序，我们可以在里面以宿舍为单位下单泡面和卫生纸之类的东西，不过除了这些就没别的了。但是因为饭菜真的很难吃，而且完全看得出来原料是什么，肉还经常有一种很奇怪的味道导致我们有时候也不大敢吃，所以泡面对我们来说就已经挺奢侈的了，至少我们知道它是安全的，而且是好吃的。一开始预定以后会有人把东西送到我们宿舍门口，后来就统一安排时间，让我们以宿舍为单位去取自己订购的东西。

大概第四周的时候，小程序上面突然有成箱的泡面和饮用水可以购买了。当时我们宿舍里6个人每个人都买了一箱水一箱泡面，想着不知道还要封多久，先储备一点物资。当时一个宿舍只能出两名同学去取订的东西，我就和另一个同学一起用滑板车累死累活地把那几箱泡面和饮用水挪到了宿舍。结果没过两天TA们就突然通知我们饮水机可以用了，每个宿舍又可以派一个人每天下楼给整个宿舍买东西买饭了，我们就有一种上当受骗的感觉。

这时候我们也可以申请提前离校回家去上网课，再线上参加期末考试。当时郑州的政策挺严格的，好像是不让走。但学校压力应该挺大的，一开始给我们的饭菜都是免费提供的，后来说要收费的时候也是提前先记账，可能因为种种因素打算让一部分学生先离开学校，就偷偷开口子放我们走。但是学校的政策还是一直在变化的，我们要回家的这些同学担惊受怕的，就成立了一个群每天关注学校的动向，什么时候不让走什么时候让走，又有什么新政策。我们后来发现好像只有早上才能走，别的时间都不行。

当时郑州市并没有完全封透，高铁什么也都能坐。但是我们家乡那边一开始郑州来的都要隔离，隔离费一天就好几百，我和我家里人都觉得不太值。正商量着怎么回去呢，家乡那边又突然说不收郑州来的人了，隔离也不行。当时我已经在学校封了一个多月，挺想离开郑州的，一直在跟我妈打电话，学校终于让走了结果家里那边又不收，我就挺焦虑的，简直快要崩溃了。后来因为我爸在南京务工，他们那儿接收郑州过去的人，而且隔离是免费的，就想着让我先去那里改一下行程卡上到过的地点再回家就可以了。

然后我就去南京了。到南京以后是先隔离 5 天，隔离结束之后还是红码，必须再居家隔离 3 天。因为我爸是外出务工，他在那边没有房子，没有居家隔离的条件，我就又自己花钱住了三天酒店，一天一百多，我还挺心疼钱的，毕竟家里的经济条件挺一般的。不过隔离的时候挺自由的，一个人住一间酒店房间还挺舒服的，而且那个酒店不提供饭，我每天都可以点外卖也很开心。结果居家隔离快结束的时候，我又被告知说是密接了，又隔离了 5 天，又在酒店居家隔离了 3 天，一共待了半个多月，才算是隔离结束。

我当时因为密接变成红码的时候，酒店前台登记的工作人员一看到我的红码好像还觉得挺吓人的，马上就给那个块区的负责人打电话，让我在那等着 TA 们过来签字，然后还让我保证入住之后怎样怎样的。销红码的时候，按照政策要求我必须去医院做一次核酸，做核酸的时候，医院的工作人员一看到我的红码，就说：“你红码跑到这里来做什么核酸？”

我个人并不害怕新冠病毒，因为我学的是相关专业，接触过很多相关知识。一开始这病毒致死率还挺高的，后来它就慢慢演变了，传染性变强的同时毒性就一定会减弱，经过这三年来的传播，毒性已经减弱很多了，到后期其实没有什么好害怕的。

终于隔离结束之后，我就跟我爸一起从南京回去老家了，到家还要再居家隔离一周。我们还在居家隔离呢，“新十条”就出来了，突然就放开了。我就觉得我终于自由了，2021 年才开始的大学生活迟到了两年终于真的开始了，新的人生也开始了，生活也终于走向了正轨。当时大学一入学就不让出校门，我基本没有到校外的时间。隔着学校的铁栅栏往外看，就能看到一个公园，但我却看了这么几年都不能去。我是比较爱跑的人，却只能在学校这个小地方转悠，边缘小角落我都转悠完了。这也是我人生第一次来郑州这样的大城市，很想见识一下大城市的繁华。放开以后我可以随时出去玩了，当时隔着铁栅栏看到的公园，我现在每天晚上都去那里散步。

我们家是前几年国家搞脱贫攻坚的时候建档立卡的贫困户，政府会按人口多少在镇上分配房子。当时我和我爸从南京回家居家隔离的时候房子刚刚发下来不久，还是毛坯房，没钱装修，条件挺简陋的。放开之后我就感染了，家里其 TA 人也一样，都是发一发烧，也没有体温计，我们也不知道发烧到多少度。不过感染以后我大多数的时间都在睡觉，过几天就活蹦乱跳的了，家里其 TA 人感染的症状也不明显。

因为我家是建档立卡户，学校会给我发放助学金，但是一年只有 4000 元，而且是分批在 1 月底和 11 月底发放的，所以刚入学的时候我还是需要家里的经济支持。因为疫情我天天待在学校里，没办法出去玩，也不会出去聚餐，开销相对会低一点。不过因为各地时常要封控，我爸在外务工也总是会遇到各种限制，一封起来就没办法挣钱只能花钱，而且还不知道要封多久。毕竟干一天活才有一天钱，不能干活就是完全没有收入了，经济压力就比较大。很多时候挣不到钱只能提前回家，我妈和我爸两个人就天天吵架，闹得我们家庭环境也不是很和谐。放开之后我爸就可以自由地去外面务工，家里面也好了很多。

现在我大三了，就业压力挺大的，像我们这种双非（非 985 非 211）学校的学生，工作很不好找，我就一直很焦虑。我已经打算考研了，因为我们这个专业就业前景不好，就业门槛也比较高，所以我准备继续读书，走学术道路。我对郑州没有什么归属感，因为我觉得归属感应该是我对这个城市有非常强的感情，希望以后能留在这里找工作买房子，并且能被这个城市的人所接纳。但是我在郑州并没有这种感觉。

“啥都没有你就敢封城”

受访人：V

访谈时间：2024 年 1 月 6 日

受访时年龄：32（1991 年出生）

受教育程度：本科

我是 V，今年 32 岁，是泛性恋，目前是单身。

2020 年年初的时候，我姥姥去世了。后来疫情爆发，她的葬礼就办得比较简单，也遇到了一些问题和阻碍。不过我爸妈只是简单地跟我提了一嘴，也没有详细地说到底是怎么回事。

疫情刚开始的时候，我在北京上班。我记得 1 月底春节假期的前两天，前一天晚上我还和朋友一起出去吃了饭，第二天公司就突然通知我们春节假期要提前，不用来上班了。提前开始的春节假期第二天，我就发现北京这边好像已经比较严重了，又新增了好几例，每个区基本上都有封控的情况。因为我这个年纪其实也有过流感封控的经历，算是有经验了，就准备去买一些医疗用品、口罩之类的。那个时候口罩已经不太能买得到了。好像是因为之前那段时间北京刚刚有过鼠疫之类的传染病，

我刚买了一盒，新冠的时候就把这盒用上了。

我们小区很快就封起来了。每天给每家发一个通行证，只有拿着通行证才能出门，每家每次只能出去一个人，也就能去买个菜，每次出去就要买很多。我家楼下就是一个大型超市，我都会直接去超市买，但是外卖就订不到了。春节跟前那段时间，粮油什么的都能买到，但是有一些对保鲜要求比较高的蔬菜，还有一些鲜肉之类的小规模地断货了一阵子，春节过去之后慢慢又好了。3月份的时候政策就允许到办公室办公了，但是我们公司还是一直实行居家办公，一直到5月份我才去公司上班。但这个时候我已经找到了上海的工作，准备离职到上海去了。

因为北京有新增案例，上海新公司这边的HR就建议我暂时先等等，等北京的情况稍微好一点再入职，不过也不是强制地不让我过去。我记得好像是买车票的时候遇到了一点阻碍，好像是需要我所在的地区没有新增了才能买到票。可能因为上海没有那么严重，北京会稍微有一点严重，限制了北京到外面的票，具体的我还真记不太清了，毕竟已经过去三年多了。反正是入职之前因为疫情的原因耽误了一下，不过5月还是顺利入职了。

我不是北京人，现在算是上海人了，因为我户口已经落在上海了。我觉得上海这个城市跟北京比起来比较自由开放，身边的人也更符合我个人的喜好，我对这个城市比较有归属感，就选择了在这里买房安家落户。不过上海封城的经历对我的归属感是有一定影响的，我个人有一些失望，没想到上海这样的城市会有这么僵化的流程。当时也有人做了一些现在已经不能播了的视频，讲述上海发生的事情和人们遭遇的情况。

2022 年 3 月，因为我刚买了房子，我爸妈就来上海帮我弄房子的事情，我待在徐汇的出租屋里继续上班。当时因为被封控的人太多了，我们公司就直接在家办公了。我还挺开心的，觉得虽然有这么多小区封了，但看样子应该不会封城，因为要是封城的话应该就不封小区了。我很幸运，因为周边小区全都红了，只有我所在的小区是绿的，我父母所在的小区也是绿的，所以我还可以每天坐很长的地铁来回穿梭，给我爸妈送一些 TA 们那边买不到的东西，走的时候再从 TA 们那边提一点我这边买不到的东西回来。当时地铁上没什么人，我就从来没有见过那么空的上海地铁。

在 3 月 30 号、31 号的时候，无论是线下也好线上也好，都已经完全买不到东西了。当时我们工作群里的同事也会讨论你有没有买到菜，你没有的话我这边能买到就给你买一些。我这个人比较热心，看到很多同事买不到菜我挺着急的，在网上到处看还有哪里能买菜。后来我看到一家火锅店的线上商城可以买菜，就把这个链接发给同事让 TA 们赶紧去买。可能因为它是个餐厅，很少有人知道它的商城可以买菜，当天还能买到一些，好像第二天就也买不到了。

我和我父母两边的小区都是一直到浦西统一封控的时候，也就是 4 月 1 号才开始封起来的。之后，我们就分别被困在了各自小区里面。我在徐汇，发菜什么的还是挺大方的，物资上面没遇到过什么问题。但是我父母那边就不一样了，很多物资都买不到，发放的物资也很少，基本只能靠居民自救。而且我父亲有糖尿病，药品是一个非常大的问题。于是我就打 12345 去反映。12345 还蛮积极的，马上就给我转到了这个片区主管疫情的一个机构，我就跟接线员讲了一下我爸妈所在小区的情况：完全买不到东西，发放的东西和周围的小区不一样，物资非常少非常缺乏。我还没说到我爸需要买药的问题呢，TA 就说这些问题我们现在都解决不了，直接把电话给挂了。我之前也在 12345 上反映过一些问题，给我的印象都是高效而且非

常负责任，没想到会遇到这样一个情况，当时对这座城市的管理是有点失望的。

因为我爸需要的是胰岛素，这个东西在上海非常难买，基本都得去医院才能买到。但是要去医院的话，就要开各种各样的证明，我爸爸他们那一辈又很怕麻烦，就一直在吃带过来的口服药，没有去走这些程序尝试购买胰岛素。但是口服药没有胰岛素效果好，导致当时的血糖一直没有控制好，给他的健康埋下了隐患。

6月1日就解封了。刚解封的时候，我们小区好像又突然有一例确诊，又封了几天，我就只能居家。因为我这个人还挺宅的，所以封控对我来说问题不大。后来我要从徐汇搬到我父母当时住的房子里去，还在准备的时候突然听说上海又要封城了，就赶紧和我爸连夜把东西从徐汇的家里卷出来，像逃难一样搬到了另外一边。我爸妈听到又要封城也不愿意再封在这里，就说要不剩下的你自己处理吧，我们得赶紧走了，当天就开着车回老家去了。

2022年11月初老家所在城市“静默”，一开始市里通知封3天，当时我爸身体已经有点不太舒服了，但因为“静默”就医不便，就想着解封之后再去医院看看。而且下楼做核酸比较困难，但当时TA们也不知道可以上门采样，觉得特殊时期忍忍就过去了，准备一切等到解封后再说。但是“静默”期+3（延长三天）再+3，到第二个+3的时候我爸已经快不行了，还强忍着下楼做核酸。就是在这个时候我突然接到我妈的电话说：“爸爸情况可能不太好，但是咱家这边封城了你就先别回来了。”我说不好到什么程度。我妈为了不让我担心，还说没什么事，说他现在在测核酸，测完是阴性的话，就直接去医院抢救了。我说都已经到抢救的程度了，你就不要再瞒我了，然后我让我爸说话，但是他已经说不清楚了。

因为没有 24 小时核酸结果，普通医院都表示不能接收，打 120 接线员也表示没有核酸证明只能去红码医院，但红码医院床位已经满了，需要病人或家属自己打电话确认医院是否还能接收。如果不能接收，他们也无能为力，只能等核酸结果出来再就医。但大筛期间核酸出结果很慢，真的等就要到第二天了，情况非常不乐观。于是接下来我就开始了漫长的挨个打红码医院电话的过程。首先 120 并不知道红码医院的联系方式，我只能靠百度和 114，但打了好几个医院都没人接，最后只能求助于 12345。12345 好不容易接通了，却跟我说这种情况你只能向街道反馈，给了我街道办公室的电话。我打过去之后并没有人接——后来我又打过很多次这个号称 24 小时的街道电话，从来就没有人接过。最后还是我闺蜜通过她们小区的街道办找到了我们街道网格员的联系方式，我才第一次打通了街道电话，但网格员自己也被封在高风险区，帮不上什么忙。后来我闺蜜又找到了区防疫办工作人员的电话，打通以后对方表示这种情况需要向市级领导反映，让我等通知。但两个小时过去了，市领导也没有接她的电话。

最后我实在坐不住了，准备立刻回家，就打了防疫办电话询问外地回去的政策，被告知只需要向街道报备。于是我就打电话向街道报备，之后立刻买了回家的机票。我老家是东北的一个小城市，从上海直达的飞机每天就只有一班，当时也停飞了，我就只能赶紧买了到省会的飞机票，准备下飞机之后坐火车回家。回去的路上我一直在给我妈打电话询问救治进度。当天下午 5 点左右，距离我妈一开始给我打电话已经过去六个小时，救护车终于来了，准备把我爸送往医院救治，但因为核酸还是没出结果，不能进急救室，只能先用一些基础药物维持生命。然后我就登机了，晚上 8 点左右落地。

我记得无论是上飞机、落地还是乘火车，核酸记录都要 48 小时之内。那时候上海

几乎天天要测核酸，所以我上飞机没问题，但是一落地就发现核酸过期了。还好出发以前我不知道怎么福至心灵，看到公司门口核酸没人，就去做了一个。上海核酸检测很快，4个小时就出结果了，我一看到就赶紧给那边的工作人员看，TA 们才把我放走了。之后我就赶紧去坐火车，快上车的时候我妈说我爸核酸结果终于出来了，目前正在急救室抢救。

夜里 1 点我总算平安抵达了老家。整趟火车只有两个人下车，另外一个人是转车，于是我受到了四个防护服大白接待的豪华待遇，查验身份之后，把我一路从站台送到了核酸检测点。做完核酸，工作人员表示我可以出站了，但因为全城静默，路上除了救护车就是转运车，我只能徒步走回家。我非常庆幸没直飞也没坐高铁，因为机场和高铁站每个都距离我家 20 公里以上，而现在的车站距离我家只有区区 5 公里。我识趣地没问工作人员为什么没有做应急预案，大概 TA 们也没想到静默期间居然还有人“不怕死”敢回来吧。好在我从上海回来的时候带了个毯子，才不至于冻毙在东北零下几度的深夜。

步行了快两个小时我终于到了我家小区门口，这个时候已经是凌晨 3 点半了。到了之后我被小区保安拦下来，说是必须跟门口的大白请示过才能给我开门。这个时候就有两个不知道是哪个部门的大白过来问我有没有跟街道报备。我说报备过了。他们又说没有接到报备通知，让我当场打街道的电话证明。前面也说过，这个电话没人接。然后我又给网格员打电话，但当时已经凌晨了，人家肯定也不会接我电话，于是我们就在小区门口的寒风中僵持了半小时。期间一个大白还小声跟他同事说“这个时候还敢回来，这小区啥 B 样了她心里没点数吗”，我一回怼，就被大白的领导严厉地训斥了。我感觉那是我人生中最崩溃的一天，都已经到家门口了，我爸爸已经被送去医院急救了，我居然连我家小区都进不去。然后我就一边哭一边跟工作人

员吵架，工作人员态度也不好，后来TA们看我一个女生哭了，也有点不想跟我吵了。最后他们找到了另外一个网格员的电话，终于接通了，对方没走什么流程也没办任何手续，我就简单说了一下我是外地回来的，现在要进小区，TA说，你可以进去，但是你进了就不能出来了，因为你家小区这边有病例。我说行，我不出来了。对面就说了一句“进去吧”，然后我就进了小区大门。

进了小区之后，我就被封在家里。我本来还想去医院看一下我爸爸，就给医院打电话，工作人员态度挺冷漠的，直接说不行，说这种时候你摊上这种事，就只能自认倒霉。在家隔离的第三天，网格员打电话通知我单元居民参与的混管有异常，让我立刻收拾行李准备去集中隔离。我询问细节，比如“混管异常后是否有复核，阳的究竟是不是我们单元的居民”、“究竟是去哪里隔离，酒店还是方舱”、“我们究竟是‘密接’还是‘次密接’¹⁴，如果是‘次密接’是否可以在家隔离”，对方表示一概不知，自己只负责通知。我说如果是这样我没办法跟你们走，对方的语气突然兴奋起来，说“那你打算拒不配合咯？我说我什么都不知道没法配合。他就说我会让警察来强制执行。我说可以。于是我在家等到半夜12点都没人来。后来听说因为方舱满员了，我们这栋楼只能在家隔离，只有复核有异常的那家人被拉走了。

在家隔离的第7天，小区终于解封了，但医院住院部依旧不允许探视。不过这天我爸刚好要到门诊部做检查，有两个小时时间我是可以见到他的。当时医院也缺一些东西，像医用胶带还有生活物资什么的，只能我从外面买好拿进去给TA们。于是我带上买的东西，终于在门诊部的等候长椅上见了我爸妈一面，这是我这次回来唯一一次见到家人，检查结果出来之后我就被住院部赶回家了。确认家人平安后我就买了高铁票准备回上海。没想到临走前居然还有个片尾彩蛋——我家单元那户核酸阳性是检测结果出了问题，但因为已经拉到方舱了，和阳性有过接触，全家人就只

¹⁴ “次密接”即密接的密接，指从密切接触者与病例或无症状感染者的首次暴露至该密切接触者被隔离管理前，与密切接触者近距离接触但未采取有效防护的人员。密接的密接采取7天居家隔离医学观察，每日应做好体温和症状监测，在第1、4、7天各开展一次核酸检测。https://www.whxinzhou.gov.cn/xxgk_29/xxgkml/qtzdgknr/hygg/202212/t20221215_2115592.shtml

能在那隔离七天再回家。据我所知，那户的户主老夫妻已经八十多岁了。

我在家里待了差不多三周。那段时间原本是不可以居家办公的，但是我们公司领导都比较好，我跟我当时的领导打招呼说“不好意思我家这边封城了，我只能居家办公”。我领导说可以。因为走得匆忙，我连电脑都没带，还专门为这事买了个电脑。

这件事情有点算是摧毁了我的人生观，现在不是很流行一句话叫“世界是个草台班子”吗？我就有这种感觉。既然做了封城这么大的决定，很多事情你应该是应该有应急处理方案的，但是啥都没有你就敢封城。虽然我老家是个小城市，也有几百万的人口，肯定会有很多情况发生的，你们完全没有考虑到这些东西，就弄了一个这么僵化的流程，居然还去执行了，我就觉得非常不可思议。

回来上海没几天，新十条就发布了，所有地方都开始放开了。几个星期之前我才刚经历了整个那一套流程，我就觉得挺可笑的，前面还是那样严阵以待，非常紧张积极的样子，后面好像一下子就不管大家死活了。

我是放开之后的第一波感染的，大概 12 月 20 号左右测出来的，症状还挺标准的，先发高烧，然后刀片嗓、鼻子不通，后面就开始咳嗽，大概拖了一个月左右，我记得止咳药一直吃到了 1 月中旬才算痊愈。因为我是一个什么事都比较喜欢提前准备的人，所以当时家里无论是布洛芬还是其它的药，还有吃的之类的我都准备了。放开之后，大家都上班了么，有个同事跟我说 TA 家里没有布洛芬，刚好因为我痛经会在身边常备布洛芬，就把办公室的那板拿给了 TA。其实吃个几天也就退烧了，但是有的人没有药，就没办法退烧。

我父母也很快就感染了。我还挺担心我爸要是在恢复期感染了要怎么办，他是出院之后也算是半恢复期的时候感染的，没有太大症状，他自己也没有太大心理负担，就挺好的。TA 们一直觉得这个病毒离自己挺远的，一般都是我跟 TA 们说出门要戴好口罩，不然 TA 们连口罩都不戴。当时家庭群里面还有一些长辈会转发“这个病毒很厉害”之类的文章，但是我看 TA 们也该串门串门，该唠嗑唠嗑，根本没怎么重视。

官方发布“新十条”的时候，我一方面感觉如释重负，另一方面也觉得早就该这样了。如果 3 月份上海要封城的时候就能执行“新十条”而不是那种严格刻板的清零政策的话，我觉得会有有一个比较平缓的过渡，就不至于是突然收紧突然放开这样大起大落的波动。我觉得上海决定封城是因为感染数每天新增几千几万个，那个时候我身边的人对疫情都不恐慌，TA 们最恐慌的是被封在家里哪儿也去不了，病也看不了。尤其是有老人小孩的家庭，最担心的是和家人分开被拉去隔离。如果当时能从上海开始执行“新十条”到全国的话，就不会发生后面那些糟糕的事了。

疫情期间我一边读博士，一边生养了一个小孩

受访人：Tina

访谈时间：2024 年 1 月 7 日

受访时年龄：33（1990 年出生）

受教育程度：博士在读

我是 Tina，今年 33 岁，马上 34 了。现在是已婚状态，有一个两岁的小孩。我家祖祖辈辈都在西安生活，一直对这个城市很有归属感，我觉得这儿就是我家。

2020 年快过年的时候，我和我老公在外面吃饭，看新闻说感染人数一直在增加，我跟他说快去买口罩，听说口罩都不一定能买到，我老公还挺迟钝地说不要紧。我俩吃完饭之后散步，就决定去药店问一下，那时候所有药店都已经买不到口罩了。然后就过年了。我们每年过年都会回他老家——在西安周边的一个县上，那次回去就发现大家反应还比较迟钝，都没有人注意疫情来了的事情。但我们学校已经作出了反应了，让我们注意不要跟太多人接触，注意佩戴口罩。我还给学校反映说我现在待的这个地方大家都不注意，没有人管这个事，大家都还在串门拜年。

初二早上我们就果断决定赶紧回西安了。幸亏我那会儿回来了，可能再晚一两天就

回不来了。我们那年是租车回的老家，车牌号是外地的，回来的路上还被高速路口的警察拦下来检查了好多东西，因为当时已经开始不允许外地牌照的车进西安了，耽搁了一段时间幸亏还是放我们回去了。我们俩先回我爸妈家待了几天，又回到我们自己的小房子去了。那会儿小区也不能随便进出，要拿一个物业出的证明。我们当时因为要从我爸妈这边搬到那边，小区虽然都是一个单位的家属院，但是两个地方，也要拿物业的条子。

回家之后我就一直找渠道买口罩，网上还有些订单能下，但是两周之内都发不了货，最后也基本上都是退款，还好我有一些积压的口罩可以暂时先用着。其实我还挺喜欢在家待着的，所以那段时间对我来说影响不是那么大。一开始几天我们基本上都是吃方便面，后来发现不行，得开始买菜自己在家做饭。

出去买菜也必须找物业拿出入小区的条子，一户一天只能出去一次一个人。那个时候外面有菜店是开门的，买得到菜。但也有一段时间是大家抢货一抢而空的状态。除了一开始吃方便面之外，那段时间我们没饿着过，也没有必须的物资买不到的情况。我记得网购快递还正常运营，我好像还买过零食。总体来说除了口罩买不到，酒精这些消毒的东西也没有之外，我没受到多大的影响。后来过完年该上班了，单位也通知暂时不上，好像也在家待了一个月才去上班的。

2020年下半年我怀孕了，2021年5月去医院生产的。产检之类的都挺顺利，没有遇到过什么问题。不过生产那会儿医院陪护只能一个人，不能更换，我老公全程陪护还挺累的，我感觉他到最后体力上有点支撑不住了。他单位男的是10天产假，我们大概是第四、五天就出院了，然后在家又待了几天他就去上班了。

2022年1月，我带着小孩跟我老公一起在我爸妈家住的时候，好像是对面小区有一个确诊，我们附近几个小区就突然都封起来了。但那几天就我感觉是我们小区物业的判断有问题，什么都不让进。对面小区即便有确诊，居民也是能正常收快递的。我当时定的小孩的尿不湿什么的都不让进来，全被退货了，但我那时候已经快没有存货了，就挺着急的。我马上打了12345投诉，当天还是第二天就解决了，物资都进来了。不过当时四个大人加上一个小婴儿封在家里，还没有必须的物资，压力特别大，我爸妈跟我老公相处得也不是很好。

我2019年秋天入学开始读博士。刚入学那学期期末就疫情了，对我影响还挺大的，因为后面都得上网课，学习效果非常不一样。第一年主要是上课，第一学期我还挺高兴的，感觉这学校很多老师讲课都很好。但开始上网课之后，我觉得整个学习效果大打折扣，有的时候手机在上着课，我本人都睡着了。应该说我自己并不是很适应上网课这件事情，注意力也比较难集中，尤其被封在家里这个环境，就更难上课集中精力。我们那个时候网不好，你可以选择露脸，但是你露脸之后所有人都会很卡，所以大家都不露脸。老师也不露脸，就放个课件语音来讲，我们都感觉效果不太好。如果是在课堂上大家都坐在一起还有个讨论什么的，你就一个人在房间里对着一个小屏幕，真的很影响上课的感受。

博二我们就开始进入科研阶段了，但是因为疫情我们跟老师开的组会也变少了，即便开会也是线上。线上交流我觉得还是差一点，尤其有一次组会好像由于什么原因我和一些同学是线上，但老师TA们是线下，我看不到老师的表情，老师也看不到我，最后效果挺差的，被批了一顿。这可能跟我们师门风格也有关系，整体来说我们跟老师的沟通频率本身就不高，每次的效率也不高。可能一学期最多两次组会，有的时候就只有一次，甚至有时候一学期都没有，只能是你私下去找老师沟通，但TA

经常这周忙下周开会一直往后拖。好不容易找到 TA 进行沟通，我也不知道是我听不懂 TA 还是 TA 听不懂我，我俩之间交流一直也挺困难的。本身读博科研和老师交流这方面就有很大的压力，老师也花没有太大的功夫在我们身上，我们基本上就是靠自己。

所以我一边在疫情里读博一边在照顾小孩。尤其小孩出生的第一年读博的事我基本上完全暂停了，一直在家照顾小孩。家属还挺积极地参与育儿的，只要有时间都会跟我一起带小孩。但有一个客观原因是他上班地点很远，原来平时是不回来的，有小孩的第一年他周内尽量能回来两到三天，把我替换一下，周末在家跟我一起带。后来等小孩差不多可以睡整觉的时候，他周内就不回来了，因为晚上还要加班。

月子里我本来雇了一个月嫂，相处了两周感觉她不合适，就把她辞退了，让我婆婆来帮忙。坐完月子之后，我就回我爸妈家了。但跟上一辈一起住，总会产生这样那样的矛盾。尤其遇到封小区的情况，你就得天天 24 小时跟 TA 们在一起，真的难免激化矛盾。我爸妈在带小孩方面会做得多一点，想让我多休息一点，但是这也会增加矛盾。其实我从爸妈家搬出来有一个根本的原因是我跟我妈闹矛盾了，住了不到一个月就被我妈赶出来了。可能我妈和我脾气比较像，两个人都容易上头，中间又缺少一个好的沟通人，我爸起不到这个作用，我跟我爸沟通过几次，还不如跟我妈直接沟通。

后来我就搬去跟我婆婆住了大概半年的时间。我婆婆基本上就负责给我和小孩做饭，如果我忙的话她就带一下小孩。但是一开始我跟婆婆相处得也很一般，基本上我就待在我屋子里带娃，尽量减少和她交流。因为我从小也没有过跟别人一起住的经历，感觉很难受，这中间也出现过矛盾吵架什么的。

有一天晚上好像是我哄小孩怎么也哄不好，哄得我有点崩溃了，就和娃在阳台一块哭。读博和有娃之后有了很多压力，以前想问题比较简单，想做就去做了，但现在需要考虑跟权衡多方面的因素，好像生活不受自己控制了。被我爸妈赶出来，我一直很委屈，怎么也想不到在自己家里面还能出现这种事情。我这么大的学习压力、养娃压力，父母竟然体会不到。哭完之后，我就给我爸妈发了很长一段微信文字讲我面临的各种压力，甚至可能10年都毕不了业。然后我妈才明白是这样的情况。我娃百天的时候我妈来看我，又跟我提要不要搬回去住，TA们帮我带小孩。但是搬回去也不是我想搬就搬的，当时我老公和我婆婆也很生气，TA们觉得你跟你妈闹矛盾的时候我们把你接出来，现在你们和好了就让我们回去了。这我也能理解，但是我又确实很想回家，就又搬回来了。

搬回来我爸妈家之后，我发现我们沟通还是存在问题，又想要让我婆婆再回来。再加上疫情封控什么的，让我挺难过的。过了一年我慢慢接受了我跟父母沟通有问题，反而跟婆婆沟通得很好，因为我老公跟我婆婆沟通得好，我跟我老公沟通得也比较顺畅，慢慢也就习惯了跟婆婆一块生活。所以我们搬到现在新家的时候，我就决定直接让婆婆过来帮忙带娃。我其实也能感觉到我妈不是很想帮我带，但是她也不会明着说，每次送回去的时候又会说身体不舒服、要上钢琴课等等各种问题，逼着我自己又把娃带回来。她退休之后自己报了钢琴班，我觉得她要过自己的生活也没错，但我还是希望她明着跟我说。

大家应该都遇到过在育儿方面跟上一辈的冲突。我们都是看书学来的知识，肯定跟老人经验得来的知识是有冲突的，我们就会习惯性地否定TA们，TA们就会不高兴。我妈就觉得：我把你都带大了，我还带不了你的小孩了！跟我父母住的时候，TA们甚至还要教我怎么样做事情，就弄得我头很大。但是去跟婆婆说这些事情的时候，

她就能接受。一方面我老公在我们住到一起之前就已经跟她强调了我们也在书上学了很多育儿知识，希望她不管什么事尽量听我的，有啥意见再沟通。而且我婆婆在我娃之前，还带过家里三个小孩，她大概知道这些冲突，也比较认可年轻人的带娃方式。

我其实挺害怕博士毕不了业的。我现在已经第五年了，我们要求是四年，文科一般五、六年也比较正常。但是具体到我们师门，我们师姐最长有 11 年的，九年八年七年的都有，我排在第五。我进来这五年里每年都有新同学进来，但只毕业了两个，我只参与了两次答辩。而且其 TA 人都在帮老师干活，只有我没帮老师干活。这个事情我觉得疫情影响不太大，还是跟师门的氛围有关系，我甚至最近都在考虑要不要换个导师，但是风险挺大的，我压力也很大。

如果我不快点毕业，未来找工作会越来越难。我现在快 34 岁了，很多好一点的高校都要 32 岁以下的，再其次就是要 35 岁以下。我觉得我 35 岁之前毕不了业，如果以后毕业的话，可以选择的学校就很少，而且我主要是在西安，又不会去外地，选择面就更少了。另一方面我也会害怕自己为了毕业照顾不好小孩。我最近觉得我在学业上精力花得很少，看到身边有人带着俩娃都毕业了，我就去跟她们交流。我有一个好朋友，她写论文那会儿就把老二直接送回老家，完全不管了大概四五个月。我感觉我做不到，我没有办法让我公婆把孩子带回去连续几个月不管。

我并不害怕感染新冠，但我害怕新冠带来的生活不便。其实我们为了应对可能的感染做了很多准备，所以我不害怕可能是因为我准备得比较充分，孩子感染了怎么处理，老人感染了怎么处理，包括感染之前该打的疫苗我都赶紧让家里老人去打。后来出了一个吸入式的疫苗，我也第一时间带我公公婆婆去吸。网上说的药我也提前

做了准备，给老人测血氧的那个东西我都买了。虽然买了一些很不必要的药，但是我家的布洛芬到现在还剩了好几盒，当时买了挺多，还借给过邻居。刚放开的时候，我们家又自觉地在家居家隔离了大概一两个月才敢出门。因为小孩老人身体是最容易感染的，虽然各方面准备都做好了，但我还是尽量能不感染就不感染。

那会儿我都不让老人下楼取快递买菜什么的，都是我出去，我们家还有一整套非常完善的消杀过程。我出门取快递买菜都要戴一次性的塑料手套，回来之后所有东西——包括买回来的东西、外套外裤、鞋底都要在玄关喷酒精，这个时候我就让小孩去卧室里面呆着，不能在外面。之后我直接进卫生间洗澡，洗完澡才出来跟家里人接触。放开之前我们就已经是这样了，坚持了挺久的。虽然没有以前那么严格，我家现在都在坚持消杀，快递什么拿回来都是要稍微处理一下再放家里的。

解封之前新增挺多的，不过那会儿小区没封，是哪个楼有确诊哪个楼就封了。我反正一直在家呆着，消息都是从邻居群里面看到的，具体的我也记不清了。我们物资也不缺，我每天都在网上买菜，去固定的点取就行。我们楼上有人就在解封前几天还被拉到方舱去了，后来怎么处理的我也不知道。

我们家第一波没有感染，一直到 2023 年 5 月才第一次感染的，那会儿很多人都二阳了。那次我公公婆婆非常坚持要去参加一个婚礼，我估计是婚礼上感染的。我娃刚过完两岁生日，我们就都阳了。我感觉我家里人的症状都不像网上说得那么严重，什么水泥鼻封喉什么的我们都没有，大家都发了场烧，咳嗽了一下，就好了。根据我收集到的资料，阳这个事情对小孩影响不是特别大，基本上都是发两天烧，我家这个也是发了两天烧。我可能因为忙着照顾娃，好像睡了两觉差不多就好了。我们平时吃饭什么的都很注意，营养都很均衡，所以我家人的抵抗力我还是比较有信心的。

疫情其实对小孩子的成长有不太好的影响。第一就是不能户外，我们中间做了几次儿保都说视力不好，医生的建议都是增加户外活动，我就说现在这个情况确实也比较难。还有一个社交的问题。一开始我觉得没啥，但是 2022 年过年的时候我姑姑来看我，我就带娃下去见了一下，结果就发现我娃一看见舅舅和姑奶就崩溃就哭，就好像很久没有见过家里以外的人了，已经不知道怎么跟外人相处了。那个时候我才感觉到对小孩有点影响，虽然我们那会儿也尽量带孩子外出，但都是去找那种没有人的地方，小孩就没有正常的社交。现在放开了之后，我觉得也不算完全恢复，因为今年（2023）冬天也是好多小孩生病，我们也还是之前的政策：带出去玩，但是不跟小朋友扎堆玩，也让 TA 尽量把口罩戴上。但是不知道是不是年龄大了，社交这方面我感觉稍微比以前好一点。12 月本来还有一次疫苗，我们到现在都没有去打，因为今年冬天小孩的上呼吸道感染挺多的，生病去医院好像都要排队 4 个小时以上，所以我就尽量不让 TA 生病不去医院。

关于“新十条”，我跟我老公都觉得不应该这么快放开的。感觉这个转折有点太快了，之前还想着封城的状态对我们这种有老人有小孩的家庭来说比较安全，一放开那几个月反而我们最不方便。因为大家都已经自由出入了，只有我们还小心翼翼的，过年我们也不敢去别人家。不放开的话对我们这种家庭应该会更友好一点。

新冠感染之后我感觉我们都没什么后遗症。但是我婆婆不知道是不是新冠的原因，今年去做全面体检的时候，说肺上有结节啥的，可能跟她之前得过肺炎有关系。我家小孩新冠康复之后没多久就得了一次急性喉炎，还挺危险的，当时还去了急诊，应该是和新冠有关。

上海封城“彻底击碎了我对这个城市管理者的信任”

自述者：乔伊林

自述时间：2024 年 1 月 31 日

受访时年龄：36（1987 年出生）

受教育程度：硕士

我是乔伊林，是《我们的故事》的写作者和发起者，今年 36 岁。2008 年初我来到上海，一直待到现在。疫情这三年，我主要住在上海，中间去英国留学了一年。下笔之后，我发现我一点也不想去回忆 2020 年 1 月到 2022 年 12 月的经历，一点也不想把它们写下来。

2020 年 1 月，我听说有个很严重的肺炎病毒在武汉被发现了，但也没太当回事。毕竟我高中时期经历过非典，除去放了几天假，外面的人变少了，生活其它的方面对我来说都挺正常的，我仍然住校，上课，去食堂吃饭，去逛街买东西，只是要戴个白布口罩。那时候不知道谁说撒醋可以消灭病毒，教室里，走廊上，甚至宿舍里也都是醋味。直到现在，闻到刺鼻的醋味还是让我安心。非典在我的记忆里占据了非常不重要的一个角落，这次的肺炎就也没有引起我的重视。到 1 月 20 几号，我

开始从社交网络上看到越来越多关于武汉的消息，发觉这个病毒比我想像得严重，但也没能把它和我联系到一起。

那年过年早，1月24日就是除夕了。我和伴侣那天下午坐着公交车去她家拜年，和她父母一起吃年夜饭。我在上海的时间很快就要和在老家一样长了，虽然我还是不会讲上海话，虽然还是存在着明晃晃的制度性歧视，但上海是给我机会、让我成长的城市，那个时候我已经生出了一些带着点归属感的复杂感情。而且，我的伴侣是土生土长的上海人，她的存在和每年在她家吃的年夜饭都加速了我的归属感产生的进程。

那天的年夜饭桌上，伴侣还在和父母商量年初二要不要去外地亲戚家拜年，她们的家族群里也都在讨论这个病毒怎么样怎么样的，但普遍觉得应该没什么大问题。吃过饭，聊了会天，看了会电视，晚上九点多我们就带着她妈妈打包的一盒又一盒食物乘上公交车回去了。车还没到，伴侣跟我说，外地的亲戚说不要TA们过去了，等病毒的事情过去再说。到家以后，当天半夜上海疾控就发了通知：非必要不出行，我们就这样突然地都被封起来了。

那时还可以叫超市的外卖，但是种类不全，时效也难以保证，我在网上买了很多米面和蔬菜，常常是上午下单，下午才送，来的东西如果有订单上的一半就算幸运了，没送来的只能自己去发起退款。网上口罩看起来货源很多，拍完之后却都不发货，过两个星期还不发也只能自己去发起退款。和口罩一样紧俏的是酒精消毒液。直到一个月以后附近药店限额开放购买口罩之后，我们的淘宝订单也从来没有发过货。我的面食厨艺就是在那期间精进起来的。在小高姐的视频教导下，只要买得到材料，我都会一次性做很多葱油饼、千层饼、玉米饼，水煎包、韭菜盒子、牛肉馅饼……

做好以后分装好，骑车送去给朋友，或者叫朋友来小区门口分给她们。我心里觉得这些不会做饭或者不愿意做饭又独居的朋友叫不到外卖，不知道天天在家过的是什麼日子，我做的这些肯定比她们自己做的好吃，拿给她们应该也能改善生活。现在想想，那时候我应该也很需要这种接触和这种被需要被肯定的感觉吧。

食物是个很确定的东西，跟病毒和围绕着它的很多东西都不一样。你买到了适合的面粉，按照视频加入适量的水、酵母、盐、糖、油……包入馅料，总会做出一些好吃好看让人笃定甚至幸福的东西，再不济也能填饱肚子。食物不像那些社交网络上铺天盖地的新闻，那些求助无门的家长和孩子，追着灵车的女儿……食物不会气得人晚上睡不着觉，也不会让人怎么也想不明白为什么原本熟悉的世界会发生这么多陌生的事情。

原本应该结束放假开始上班的时候，伴侣的公司说要大家在家办公，听上海疾控指示再决定上不上班。其实刚开年也没什么活，基本上就算是给她放了假。我们继续了每天二十四小时相处的模式。因为我一直在家办公，我的生活和工作节奏受到了很大的影响：原本属于我的时间和空间都被剥夺了，硬塞进来了一个人。那正是第二本性别歧视主题的《我们的故事》收尾的时候，但她在家“办公”的这段时间，我一点工作也没做，我们每天都在做饭、吃饭、看剧、打游戏和拼拼图消磨时间。

在家办公，而且工作时间灵活，就意味着我得兼做家庭主妇。我家里分工明确，我负责规划日常用品和食物，食物基本由我采购，日常用品没有了，要么我去买，要么我让伴侣去买。我一直认为家庭主妇就是一个家庭的经理，只是不拿工资只受埋怨的那种，一个家庭——不论大小——是不是能良好运转，80-90%都要看这个家庭主妇的筹备管理能力，剩下的就要看家庭其TA成员是帮忙还是捣乱了。所以

一旦出现由不可抗力影响的供应链不稳定的情况，我才是家里焦虑的那个人。但是快递和外卖至少还能送来，种类虽然不齐全，总也有能发挥作用的材料。

我实在想不起来是什么时候小区开始发出门证的了。领到出门证的那天，我记得是个晴天，我们拿上出门证，骑上共享单车到附近的各大药店寻找口罩和酒精，跑了四个方圆四公里内的药店，一无所获。可最后一家药店旁边有家饭店正在出售原本准备用来开业的食材，但因为疫情不能开门堂食，就找机会把东西卖一卖，准备回老家了。我们买了腊鸭，烧蹄膀，还买了很多蔬菜，但是买得太多大概有三分之一的蔬菜都没吃完放坏掉了。在疫情封控的大部分时间里，我都困在“疯狂囤货——吃不完坏掉——忏悔并决定不再买那么多——一有消息就疯狂囤货”的死循环中。

不知道是从哪天开始，哪怕我们住在小区最深处的楼里，我也总是能听到救护车的声音，好像以往我从来都没注意过。每次我听到心里都一阵紧缩，总觉得那不是得救了的信号，只是不祥。在外面我也总能看到黑色的灵车，也不知道是因为我从来都不注意，还是灵车确实变多了。那时候听说武汉的火葬场全天全负荷运作，也烧不完死去的人们留下的身体，也只能叹一口气。

伴侣去上班之前，小区居委开始有口罩登记的服务了，一开始一户可以登记五只口罩，会通知在什么时间去指定药店购买。我去登记的时候，工作人员说，上面有规定，你是租户不能登记，要户主优先登记。我的归属感从那个时候开始出现了裂痕。我是外地人，是租客，我对口罩的需求就该排在甚至不住在这个小区的户主之后吗？我跟工作人员理论，TA们说，那你征求户主同意，我就给你登记。我给房东打了电话，房东说：你登记吧，我这边小区也可以登记，用不到那边的。上海给了我从未想过的学习、工作和阶级上升的机会，也给我展现了我曾以为的公平公正和高效。但是

那次为了五个单价 1.2 元的口罩，我第一次觉得，这个城市欢迎我吗？

慢慢放开以后，这样那样的新闻还是一直不断地传出来。2020 年 4 月我开始申请硕士，6 月，我拿到了心仪学校的 offer，8 月也顺利申请到了志奋领奖学金，将在 9 月去英国学习。没想到的是从 8 月开始，我受到了密集且高强度的来自公权力的骚扰。那几年，防疫政策常常是最好用的控制流动的借口，随时可以把人定在原地动弹不得。为了不给自己太高的期待，不让自己在被阻拦无法顺利留学的时候受到太大打击，我一直在心里把出国读书的事情隔离在一块区域以外，甚至都没能好好地跟朋友们庆祝和告别。2020 年 9 月 16 日，在伴侣和一位好友的陪伴下，我从浦东国际机场出发，直到过了海关，我才松了口气。飞机接近转机的法兰克福机场时，我才终于哭了出来。

我的整个留学生涯都笼罩在进入海关之前体验的双重不确定性带来的阴影之下。到了英国要先隔离 14 天，但是英国管得不严，全靠自觉。当时整个英国基本处于停摆状态，而且冬天到了白天越来越短，我的心情也越来越抑郁，那些没有妥善处理的问题也总是回来扰乱我的心情。搬到一个新的国家，有新的语言、新的文化要适应，要建立新的社交圈子，适应新的生活内容和节奏，疫情变成了所有问题中最不重要的一点。因为学校针对新冠的政策比较严格，我整个一年的求学都是在网课中进行的，直到最后要毕业了，才见了一次每周网上见面的老师。

英国的疫苗是按照可能受到新冠影响的严重程度来打的，先是 80 岁以上的老年人，打完之后轮到 70-80 岁区间，依次往下。不论你是哪个国家的国民来自哪个城市，租房还是拥有房产，只要你住在这个区域，就可以在收到通知的时候预约去 NHS（英国国家医疗系统）的医疗点免费打新冠疫苗。我在 5 月底打了第一针莫德纳，7 月

底打了第二针。第二针打完之后不良反应非常严重，头重脚轻，呼吸不顺畅，拨打了好几个不同的 NHS 网站提供的电话都是互相踢皮球，什么也解决不了，幸亏过了两天我的症状就缓解了。

我顺利地在规定时间内提交了论文，然而回国就不那么容易了。我在 2021 年 9 月毕业，7 月就已经通过志奋领买了 9 月中回国的机票，然而直到起飞的一周前，才被通知航班取消，我开始陷入恐慌。9 月 11 日我们已经被全体赶出了宿舍，我到了伦敦，寄住在朋友家里。那个时候很多中国留学生都面临同一个问题，回国没有直飞的飞机，都要经历 30 个小时以上的总航程在某个欧洲机场睡一晚。而且从英国到国内几个大城市一个星期只有一两班飞机，还需要经历非常繁琐的指定医疗机构的几轮核酸 / 抗体筛查才可以登机。因此回国的机票非常贵，而且流程繁琐，每个环节都可能出错。

我当时精神状态非常差，只想回到伴侣身边，因为在那个一切都不确定的时期，只有她是确定的。第一张机票取消以后，我就一直积极联系志奋领帮我购买最近的其它机票，却被告知最早的也要到 11 月，而我根本没有经济能力也没有心理能力在伦敦再待那么久了。于是我每周两次发邮件询问各个部门找人帮我解决问题，终于在 9 月底订到了 10 月 16 日的飞机，伦敦飞上海，在芬兰赫尔辛基转机，转机时间 17.5 小时，全程一共 33 小时。

可是我还是在物价高昂的伦敦逗留了一个多月，这对于当时已经毕业，失去了奖学金这个唯一经济来源的我来说是非常可怕的。我只好求助学院的老师，感谢我的老师尽心尽力帮忙找了个兼职研究助理的工作，让我有了收入。厚着脸皮在朋友家住了将近四周之后，我又搬到了另一位朋友家里住了两周多，直到 16 号回国。感谢

这两位朋友在线上线下的陪伴，不然我真不知道怎么样熬过在伦敦孤独又焦虑的日子。

回国可是一场硬仗。英国出境政策很宽松，但是国内政策几天一变，我回国前两周，原本硬性要求的两次检测变成了三次，登机前 7 天也要做一次检测，结果阴性之后每天要做体温监测。但这个可以直接在 NHS 做免费的，不用再增加经济成本。之后是 48 小时前在指定医疗机构做核酸和抗体检测，价格要 320 英镑，有些指定机构价格更高，360 英镑。拿着 7 天和 48 小时阴性检测结果才可以上飞机。到转机机场已经是晚上 11 点，直接到指定区域的指定机构排队检测，这次是 360 欧元，检测完自己去机场找地方睡觉，等待最后的结果，如果这个结果出问题，或者第二航程登机以前结果没出，那就不能登机。我也不知道自己算不算是幸运，顺利地拿到了结果，登了机。当时还有消息说如果你入境上海检出来是阳性，也会把你遣返回你来的机场，坐在第二航程的飞机上也不能保证你一定能到家。

检测结果已经是我们可能觉得自己可以控制的了，尽量不出门不跟人接触，把自己封闭起来可能有些效果。但还有很多我们根本没办法控制甚至预测的事情，比如航班会不会取消。我这班飞机两周之前曾经出现过因为在转机机场检出三例阳性把所有中国留学生遣返回英国的案例，所以我们一直也提心吊胆同航班会不会有阳性案例波及到自己。还有一些经欧洲其它国家转机回国的航班因为连续几次检出阳性乘客就直接取消了，这也是我们无法控制也非常害怕的部分。跟这些相比，在机场的长椅上过夜已经完全不算什么了。只要能回家，怎么都行。

飞机落地上海以后，没有人在外面等着给我们做核酸，这样就肯定不会遣返了，我松了一口气。但是跟之前两个机场不一样，这里所有人都穿着防护服，好像我们都

是电影里刚刚从死亡疫区救出来的病人。领好行李以后，所有旅客都顺着一个冰冷的临时规划通道到很长的一排小亭子那里排队做核酸。做好以后就自己到居住地址所在区划定的区域等待区政府派大巴来接入境的我们，直接送到指定的隔离酒店。我住的隔离酒店条件不算差，380 一天，包三餐。当时有一位一起送过来的女士问：我不要餐食多少钱？酒店工作人员回答：一样价格，三餐是赠送的。进入到自己分配的房间以后，我们就不能出来了，最多可以每天开门拿伙食、放垃圾跟做核酸。好久没有吃过盒饭的我，前三天非常开心，觉得什么都好吃，到第四天就开始疲劳了，因为每天即使换了花样，菜的味道也都是一样的。

当时好像是第 1、3、7、10、14 天要做核酸，每次都是早上很早的时间一个很年轻的女孩子来敲门做的。一个人隔离非常无聊，想要好好看书也很难看进去，我就每天刷刷看电影，眼睛累了就听听书听听播客。不知道为什么，我在那里住了 14 天，一直都没有调整好时差，每天晚上不管几点睡觉，早上 4 点多都会醒来怎么也睡不着了，白天又困得不行。

2021 年 11 月 1 日，我终于回到了自己家，开始 7 天居家隔离，并进行自我健康监测。虽然不算正式放出来，至少也回到了伴侣和两个毛孩子的身边。刚到家的时候，两只猫都不认识我了，躲起来好几个小时才敢出来。刚回来就有社区的人打电话给我核实情况，还加了微信后续让我每天汇报体温。我从来都没想起来过，她也就想起来问了两次。自我健康监测是第 3、7 天要去指定医疗点去做核酸，两次做好以后我就解封了，成了相对自由的人。

那时候上海还算是太平的，偶尔零星听到几个案例，好像也都不严重，我照常跟朋友见面吃饭出去玩，努力庆祝我走前没有庆祝的，告别走前没有告别的。时间转眼

就来到了 2022 年 3 月，各种消息到处乱飞，伴侣的父母先被封起来了，之后她奶奶也被封起来了。那时候我们还是自由的，旁边的菜市场也开着门，价格虽然涨了不少，但种类还算比较齐全，我们还进行了好几次大采购分批次送去给她父母和奶奶。

整个三月都在各种封言封语中度过。虚惊了几场以后，我已经疲劳了，结果 3 月 30 日我们小区完全没来由地突然就封了。亲眼见到封了的小区大门和把守的两个保安，我才确认了封控的事实，只好马上在朋友圈求助，问有没有附近没封的朋友来给我送一点菜。感谢朋友们，有的小区封控不严格，朋友偷偷跑出来买菜给我也送了蔬菜和肉什么的；还有没封起来的朋友送来蔬菜酱料和方便食品。当天我就把收到的 6 根巨大的白萝卜和一棵大白菜腌成了泡菜，吃了好几周才吃完，每次吃都特别满足。

我对上海封城的整体记忆是一片模糊的。通过当时的照片，我想得起当时吃过的食物；当一些具体的事件被提起，我可以想起一些片段，但已经记不起当时的感受了。我仍然可以深切地体会到的，是一种深入骨髓的匮乏感。那时冰箱冷冻室里还有吃的，但我还是很恐慌，谁知道这个封控什么时候是个头呀，只能想尽办法多囤些吃的。冰箱塞满，我的安全感就回来一点，可是那时冰箱非常不容易塞满。作为家庭主妇，抢菜的职责很自然地落在了我身上。我根本不用定闹钟，6 点之前一定会醒，准时去抢第一波菜，每次都铩羽而归。到 8:30 第二批之前的这段时间，想要睡着是不可能的，只能干躺着，小心翼翼地刷刷手机，不能看太多负面信息，不然会气得胃疼。等到 8:30 开抢，我还是抢不到。直到某 APP 放开我们小区专属抢菜通道以前，我从来没抢到过任何东西。

4月中开始，团购就在小区群里出现了，但当时价格还很高；4月底，团购价格变得亲民，种类也变多了。伴侣负责团购工作，经常给我看有哪些看起来还不错的东西，我们商量好她就下单。我们楼里也经常换换东西，我就换出去过酱油，也送过面粉给别人。那段时间我每天变着法地想怎么在有限的资源里面变出更多的可能性，获得的成就感也很强，因为每次我俩都会吃得干干净净。

人没饿着，但是猫就难办了。因为家里有两只饭量都不大的猫，我们习惯一次买一大袋16磅的猫粮，足够她们吃一阵子，加上每次猫罐头也是一次买24罐156g装的，封控之后一看，两个都要见底了。那时候我还心存侥幸，觉得整个城市都封起来了，不会封太久的。事实证明了我的天真。有团购以后也没有团购猫粮的。幸亏猫砂是封控前刚刚到的，一直坚持到了快递再次送来。

后来我们已经开始有意识地上网查哪些人吃的东西是可以给猫吃的了，发现胡萝卜、西蓝花、苹果都可以处理好给她们吃。外卖APP上我家附近的宠物店都不开门，远一点的地方都是800、1000起送，卖的还是完全不认识的牌子的猫粮。那段时间我天天刷外卖网站，终于在猫粮完全吃完的那天看到一家不太远的突然开门的宠物店，三倍价格买了两小包的牌子见过的猫粮，当天早些时候就送到了，一直吃到解封。

有这两只猫的陪伴让我的封控生活多了很多乐趣，但她们也严重地增加了我的焦虑和恐慌。除了之前害怕没有猫粮饿着两个挑食的毛孩子，我也不敢下去做志愿者给别人帮忙，不敢去跟人接触，就怕自己密接了阳了要跟伴侣一起拉走，这样我的毛孩子就要被人消杀，活不了了。为了孩子们能活着，封控那段时间，我们两个人带着猫也算是把自己跟外界隔离开了。

那段时间也正是我完成上一本家庭暴力主题的《我们的故事》的最后阶段，加上我自己小时候也曾经是家庭暴力的受害者，在封控的状况下处理这个离自己的亲身经历如此贴近的话题，还要赶着写完，我慢慢陷入崩溃。有一天，伴侣在玩“塞尔达——旷野之息”，看着一个小孩（林克）在有草有树的绿色旷野上奔跑，我立刻就羡慕了起来。然后我就入了坑，开始陷入“每天废寝忘食打游戏——自责于是停下来写和编辑——受不了了继续打游戏——再次自责停下来写和编辑”的循环之中。直到写完编辑完《我们的故事》以后，我才进入每天废寝忘食全职打游戏的状态。那是我第一次明白人为什么会突然着魔似的打游戏，游戏世界多美好呀？“我”是唯一的主角，“我”不会真正地死去，每次的“死亡”都会让我更强大更可以面对恶魔。

封到5月中下旬，小区开始发出门证了，每户隔几天可以有一个人出去放风。一出门，我就发现夏天已经来了，可以穿短裤短袖了，到处充满了绿色，好多花也开了，好像中间的这段时间都消失了一样。路上的行人和车辆还非常少，非常不像我印象里的上海。在有些路口还有很多穿着防护服的人拦住车辆，不知道是在做什么。路边很多的停车位上，立交桥下，还有一些有遮风避雨功能的角落，常常可以看到人曾经生活过的痕迹，还有的地方会用绳子拦起来，上面写“不准在此露宿”。那个时候我想，我在上海也是一个流动人口，我居住的房子是伴侣家的，假如在封城期间被赶出来，我要怎么办呢？那些不得不露宿在街头的被禁止的人们，应该就是像我一样的流动人口吧，只是我比TA们幸运。

我们很幸运地在6月1日按时解封了，伴侣也终于回去上班了，我的生活慢慢回复正轨。但是这段经历好像彻底地麻木了我的感情，我不再愤怒也不再悲伤。或者是，这样一种谁也想不到的大规模长时间的毁灭性的封控把我们的感情逼到了冰山下面，只露出很小的一个角。如果说疫情刚开始的经历动摇了我对上海的归属感，

那么这次的上海封城，以及封城期间我曾听到过的各种呐喊哭嚎，彻底击碎了我对这个城市管理者的信任。

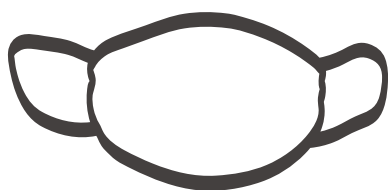
解封以后，我们还是要一直做核酸。要进入公共场所，就要 48 小时核酸，最少也要 72 小时。一开始的时候管得很严，没有核酸阴性报告根本不让进商场和餐厅。我作为一个在家办公的人，为了偶尔乘坐地铁和偶尔出去吃饭的需要，也要赶着去做核酸。而伴侣常常因为忘记做核酸在半夜骑车去还开门的核酸亭排队，不然第二天连班也上不了。日子这样过得挺快，转眼就听到了白纸运动的消息，然后“新十条”就出来了，慢慢地，就放开了。

我和伴侣都差不多是在 12 月 22 日左右感染的，我的病程持续时间更长一些，症状也更严重。有三天晚上一直发烧流汗，把被子和褥子都浸湿了，一天晚上还烧到近四十度。伴随发烧最让人难受的，就是鼻子好像整个被封住了一样，根本没有办法呼吸。而且我一点体力都没有，下一趟楼，就整个人天旋地转，走 50 米路就得坐在旁边休息一下。幸亏我和伴侣都有偏头疼，我还痛经，家里备了不少布洛芬，还有一些其它冲剂类的退烧药和感冒药，还从伴侣父母那里借来一个血氧仪监测血氧情况。那时候我最怕的就是出现什么问题得去医院，医院人满为患过道里全是病人的报道到处都是，去了肯定也是只能遭罪，拖着看不上病。幸亏没出什么问题，而且伴侣比我稍早几天好转，症状也比我轻，还能照顾我一下。

我对新十条有什么感觉呢？首先是高兴，就像一个被判了无期徒刑的囚犯突然接到通知要放出去了一样。也像这个囚犯一样，一开始出门的时候我非常不适应，原来牢里的规矩都不用了，我得慢慢把原来在外面的生活规范想起来练习起来。当我看到社交网络上到处都在死人的新闻，看到医院拥挤不堪、医护人员连轴转、到处都

没有充足的医疗资源的时候，我心里还是那种习惯性的麻木。很多人说自己家乡有很多老人去世，甚至是自己家里的老人也去世了。在农村里，不仅没有药，连可以检测的东西都没有，一些老人突然去世，根本来不及检测到底是因为什么。当时也有很多人在社交网络上骂，不过骂着骂着就安静了。

那一波感染潮过去，出去吃饭的时候，我才发现疫情并没有过去。很多原本繁华的地方变得冷清，出去吃饭连队也不用排了，很多原本受人喜爱的小店也不得不关门了。很多像我一样的流动人口不得不回去家乡讨生活，可能TA们的信任也不在了吧。



后记

这是我们与平权的第四本《我们的故事》，这次关注的话题是“疫情中的我们(women)”。首先我来简单梳理一下本册中讲述的三年疫情的时间线。2019年12月，武汉的医生就发现了不明肺炎患者，后经检查确认发现其感染的是一种新型冠状病毒。包括艾芬、李文亮在内的几位医生曾经向上级单位、朋友或公众披露武汉存在可以人传人的不明肺炎病毒，提醒相关机构及人士，后续却被院方或 / 及警方训诫。2020年1月18日，在已知有不明传染性病毒的情况下，武汉市江岸区百步亭花园社区举行了万家宴，四万多个家庭一起吃饭庆祝农历小年。1月23日，年二十九当天凌晨，武汉宣布封城。¹⁵1月24日除夕当天，中国大陆30个省市区相继启动特别重大公共卫生事件一级应急响应^{16 17}，晚上的春节联欢晚会却一片欢乐祥和，只字未提新冠疫情。2月7日，官方通报医生李文亮因新冠去世。3月28日，中国民航局宣布暂时停止持有居留许可和签证的外国人入境，同时规定每家国内外航空公司每周从中国至任一国家的航线只能保留一班¹⁸。

疫苗方面，2020年2月1日，国药集团中国生物获得了灭活疫苗项目的紧急立项。4月12日，武汉生物制品研究所研发的新冠灭活疫苗获得了临床试验批件，并同步开展国内I/II期临床试验。4月27日，北京生物制品研究所研发的新冠灭

¹⁵ 详见：“疫情与舆情：新冠肺炎时间线”TIMELINE，<https://github.com/lestweforget/COVID-19-Timeline/blob/master/时间线TIMELINE.md>

¹⁶ 详见：“全国30省份启动重大突发公共卫生事件一级响应”，<https://china.caixin.com/m/2020-01-25/101508214.html>

¹⁷ 详见：這些地方都“一級響應”了！何為“一級響應”？，<http://ah.people.com.cn/BIG5/n2/2020/0124/c358266-33743169.html>

¹⁸ 详见：“关于疫情防控期间继续调减国际客运航班量的通知”，http://www.caac.gov.cn/PHONE/XXGK_17/XXGK/TZTG/202003/t20200326_201746.html

活疫苗也获得了临床试验批件¹⁹。2021年3月24日，疫苗接种启用日报制度，并通报截止3月23日，我国接种新冠病毒疫苗8284.6万剂次²⁰。截至2022年7月23日，国家卫健委称新冠疫苗第一剂次接种覆盖率为92.1%，全程接种率为89.7%，加强免疫接种率为71.7%。60岁以上至少1剂次疫苗接种率为89.6%，全程接种率为84.7%，加强免疫接种率为67.3%。

2021年12月13日，天津公布在入境闭环管控人员中检出奥密克戎病毒²¹。14日，广州公布该市出现境外输入奥密克戎阳性病例²²。17日，广州出现本土奥密克戎感染病例²³。自此，新冠疫情在奥密克戎这个传染性极强、但致死率却降低了很多的毒株及其各种变种的带领下在国内展开了大规模的传播。2022年2月，深圳出现多例奥密克戎病例。3月13日晚间，官方发布通告表示3月14日至3月20日，公共交通停运，小区、园区实行封闭化管理，同时开展三轮全员核酸检测，深圳进入全市级别封控，于3月21日解封²⁴。2022年3月，由于作为入境人员隔离酒

¹⁹ 详见：国务院联防联控机制2020年10月20日新闻发布会文字实录，<http://www.nhc.gov.cn/xcs/s3574/202010/a95d956c39cf4393b400b42aa8433033.shtml>

²⁰ 详见：中国启动新冠疫苗接种日报制度，基层备战提速 https://www.gov.cn/xinwen/2021-03/24/content_5595366.htm

²¹ 详见：“天津从入境人员中检出奥密克戎变异株！为中国内地首次检出”，https://tech.gmw.cn/2021-12/13/content_35378344.htm

²² 详见：Omicron | 廣州發現首宗境外輸入個案 為內地第二宗感染，https://www.hk01.com/article/712202?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

²³ 详见：“Omicron 疫情 | 廣州新增1宗境外輸入關聯病例”，<https://web.archive.org/web/20220404174103/https://std.stheadline.com/realtime/article/1789302/> 即時 – 中國 – Omicron 疫情 – 廣州新增1宗境外輸入關聯病例

²⁴ 详见：封面报道之三 | 封控一周后重启 深圳努力不停摆，<https://weekly.caixin.com/m/2022-03-19/101858161.html>

店的上海华亭宾馆管理不善，新冠病毒在短时间内大量传播²⁵。上海开始施行不同等级的封控。3月28日，黄浦江以东地区开始整体封控；4月1日，黄浦江以西地区整体封控，上海开始封城²⁶。6月1日，上海解封，但仍有部分区域继续封控。

2022年11月11日，官方发布“二十条”，强调贯彻“动态清零”防疫总方针坚定不移，但是会优化防控工作。“二十条”的政策调整释放了放松管控的信号²⁷，但这个放松并没有执行到基层，各地仍然在“层层加码”进行核酸检测、隔离和拉送方舱。11月中旬开始，各地爆发了针对防疫政策的抗议活动，至乌鲁木齐火灾²⁸后的“白纸运动”²⁹爆发到达了高潮。12月7日，官方发布了“新十条”，宣布取消查验健康码，也不再对人实施封控。12日，官方宣布自12月13日零时起记录民众行踪的行程码下线。各种限制措施慢慢放开，民众又可以相对自由地流动了。取消清零全面放开以后，各医院出现不同程度的医疗资源短缺，相关退烧药和抗原也出现了短缺。各地出现大量疑似因新冠死亡的老年人，但因为缺少医疗条件无法验证是否与新冠有关。

²⁵ 详见：上海已成立调查组，专项调查华亭宾馆集中隔离点，http://www.xinhuanet.com/fortune/2022-03/15/c_1128473178.htm

²⁶ 详见：上海：28日起以黄浦江为界分区分批开展新一轮核酸筛查，http://www.news.cn/local/2022-03/27/c_1128508376.htm

²⁷ 详见：优化疫情防控工作“二十条措施”来了！，<https://news.bjd.com.cn/2022/11/11/10219067.shtml>

²⁸ 详见：新疆乌鲁木齐高楼火灾导致十人死亡 网民质疑防疫措施，<https://www.bbc.com/zhongwen/simp/chinese-news-63755840>

²⁹ 详见：中国反新冠封控示威：白纸成为抗议的象征，<https://www.bbc.com/zhongwen/simp/chinese-news-63784127>

以上是我个人整理的时间线，无法把这三年发生的所有大事全部囊括其中，只是列出来给已经忘记的读者提供参考。

本册《我们的故事》尝试最大限度多样化地呈现受访者在新冠疫情以及施行管控政策期间的经历和感受。如“前言”中所述，考量受访人的性别认同、性取向、受教育程度、年龄、居住状况、承担照护责任的程度、身心残障状况，受访人在过去三年的流动状况、所居住城市 / 郊县 / 乡村地区封控政策的不同，所经历的封控、隔离等次数等等之后，最终，包括访谈者本人的经历，我们整理了 21 个故事呈现给大家³⁰。

我们采用了采访时间先后顺序对故事进行了排序，一方面呼应受访人故事讲述的时间顺序，另一方面是因为我发现随着时间的推移，受访者的记忆慢慢变淡，情绪也变淡了，我自己的感受也从一开始的悲伤和愤怒渐渐转为麻木。所以我想，以采访的时间顺序——也就是距离疫情管控放开的时间从短到长——来排列，读者也可以感受到受访者 / 讲述者的叙述重点和情绪的变化，从不同角度反观自己三年疫情管控期间的经历。

³⁰ 虽然乔伊林作为本册的访谈者和统筹作者，并未经由访谈自行写作了自己的经历，为了便于理解，我们也将乔伊林归类为“受访人”“受访者”。

现代社会，流动³¹对于大多数中国人来说都是再平常不过的事情，不论是市内、省内流动，还是跨省甚至跨国的流动。在新冠管控政策严格的时代，流动受到了非常大的影响和限制。本册收录的 21 个故事中，每一位受访人在 2019 年 12 月到 2022 年 12 月间都曾经历过主动或被动的流动。其中一直在上海的大王因为在上海封城期间做志愿者感染了新冠肺炎，和丈夫一起被送往方舱居住了 4 天；“祖祖辈辈都在西安”的 Tina 则因为育儿问题在父母家和自己的小家间来回流动；为了能顺利回家，在郑州上学的大学生 Harvey 转道南京先后隔离十几天把行程码上的地点改成了更低风险的南京；在深圳上班居住的小菜则常常要坐车到郊区跟母亲一起照看哥哥的小孩们；Claire 和乔伊林则都经历了从英国回国的波折。

本册作者乔伊林是一位从外地到上海工作的女性，对于流动性和归属感有很大的个人兴趣和困惑，想了解像疫情和封控政策一样高度不确定的风险对于归属感的影响，所以在每次访谈中都提到了受访者对归属感的定义、认为自己到哪里有没有归属感。在全部访谈中，只有三位受访人大王、Tina 和 V 表示自己对于所居住的城市有归属感，其中大王和 Tina 除去户口归属于所居住城市以外，也强烈认同为当地人，而 V 则因为对上海产生了归属感才买房落户到当地。

受访者在疫情管控期间居住的地区也有很大的跨度。其中包含上海、四川、山东的

³¹ 此处“流动”指的是从一处居所离开，到另一处去。两处地点可以在同一个县市内，也可以在不同县市甚至不同国家。

一个小县城、广东、西安、长沙、英国、北京、河南、成都、湖北某城市、深圳、广东农村地区、苏州、香港、大陆东部的一个二线城市、武汉、广州、河南的一个小县城、河南郑州、南京、东北的一个二线城市³²，或许还有一些受访者曾经到过但未与访谈者讲述的地区。从 21 个故事中我们可以得出，在农村、郊县地区的管控强度一般比城市地区宽松，而二三线城市的管控比一线城市要更宽松。

每个受访人都曾经历过不同形式不同程度的封控，但是通过对比就可以看出，上海封控作为人数最多、耗时最长、物资最缺乏、限制流动最严格的封控，仍然对当时在上海甚至不在上海的受访者有最大的影响。除了 10 位亲身经历了上海封控的受访人以外，Claire 的朋友在上海封控期间经历的磨难让她焦急却手足无措，志彤和小菜也提到了像“平行世界”一般的上海封城。

在 21 位受访人中，有三位曾经进入过方舱。Jenny 和大王都在上海封控期间感染新冠被送进方舱进行隔离及治疗，她们都经历了不同程度的延期才坐上前往方舱的大巴。Jenny 在室友确诊之后照顾室友的过程中感染，在室友已经有所好转并且她也感染后才和室友一起被大巴拉进方舱。而大王则一方面害怕方舱条件不好影响自己的身体健康，另一方面担心入户消杀危急宠物猫的生命健康以及屋内家具设施。

³² 按照在本册故事中出现的先后顺序排列。

但是她们两位对方舱感受都不算太差，不论是物资还是卫生条件方面都没有对她们在方舱内的生活造成多大的影响。而作为支援护士的菠萝的感受就不同了。由于日复一日繁重的工作、下班后隔离一般的生活、物资的匮乏，导致她的情绪受到了非常大负面影响。同时由于舱内工作繁琐，政策指令前后矛盾或不够明确，她常常要将无法说服自己的规定解释给舱内病人，这在她是更加不能忍受的部分。

在年龄方面，本次的受访人受访时年龄跨度为 21 岁到 56 岁。其中 12 位年龄为 20-29 岁，七位年龄在 30-39 岁区间，一位在 40-49 岁区间，一位在 50-59 岁区间。性取向方面，21 位受访者中有九位异性恋者，其中有一位虽然在问卷中填写了异性恋，但在访谈中表示自己仍然在探索中；有三位同性恋者、六位双性恋者和三位泛性恋者。亲密关系状态方面，有十位在受访时和 / 或三年疫情防控期间有伴侣，其中两位已婚有娃；有娃的两位中有一位在疫情防控期间怀孕生娃和养娃。学历方面，有一位受访人是博士学历，两位受访人是博士在读，五位硕士，七位本科，一位本科在读，一位大专，一位函授大专，一位函授大专在读，一位高中及一位中专。

几乎每一位受访人都需要承担一定的照护工作³³，除照顾自己以外，有些人也需要照护其 TA 家人 / 室友或者宠物等等。在 21 位受访人中，有 14 位认为家中是由

³³ 此处照护工作采用如下定义：“‘照护工作’（carework）意指照顾、看护他人的工作，包括那些照护家人、朋友的无酬劳动，以及照护病患或其他委托者的有酬工作。照护工作是维持个人、家庭以及社区生存之不可或缺的在生产劳动（reproductive labour）它包含了对孩童、老人、病患以及身心障碍者的情绪和医疗照护，以及烹饪、打扫等家务工作（Mishra, 2007）。”来源：蓝佩嘉《照护工作：文化观点的考察》，https://homepage.ntu.edu.tw/~pclan/documents/journals/09_culture_of_carework.pdf

自己主要承担照护工作，七位认为是由家中其 TA 人主要承担。与人合租的 Nora 认为虽然是自己主要承担照护工作，但她在这方面花费的时间精力非常少。而与父母同住的志彤虽然表示自己在照护方面承担很少，她仍提到在父亲生病需要做手术时是由她进行全程陪护。有未成年小孩和宠物的受访者都表示在疫情期间除了要照护小孩和宠物以外，也需要付出情感劳动来规划 TA/ 它们的用品。养仓鼠和乌龟的水晶表示她面临的精神压力比养猫狗的人压力都要小很多，而养猫的糕糕、莉莉安、亚亚、大王和乔伊林都曾经表示害怕因为密接或者感染被拉走后，家里的猫会遭到“消杀”，或者因为无法得到照护而死亡。

在身心残障以及长期慢性病的问题上，一些受访人在回答问卷时会忽略自己患的慢性病，同时也不会将癫痫、糖尿病这样的疾病纳入残障范围。同时，大多数受访者都不会将心理 / 精神方面的疾病甚至残障纳入自己的讲述，常常是在访谈者的追问中才会得知讲述者有心理 / 精神健康方面的问题。这也反映出受访者在残障知识方面的缺失以及国内残障教育、残障法律保障方面的不足。以英国《2010 平等法案》为例，如果你的身体或精神损伤对你从事正常日常活动的的能力造成了“实质性”和“长期性”的负面影响，那么你就是残障人士³⁴。在这个定义下，糖尿病、抑郁症、躁郁症、强迫症等患者都可以划归残障人士的行列，并应当享受相应的合理便利和

³⁴ 原文为：“You’re disabled under the Equality Act 2010 if you have a physical or mental impairment that has a ‘substantial’ and ‘long-term’ negative effect on your ability to do normal daily activities.”, <https://www.gov.uk/definition-of-disability-under-equality-act-2010>

社会福利。本次访谈中，Piggy 是一位有听力障碍、抑郁症和焦虑症的受访人，小会计则确诊了糖尿病、抑郁症和躁郁症，还有糕糕和可乐都曾经确诊患有抑郁症，其余还有三位受访人大王、志彤和 Nora 提到过自己有抑郁情绪，但由于各种原因并没有确诊。

有身心残障及慢性病的受访人都认为新冠疫情管控并没有对她们的就医和辅助用具的置换产生多大的影响。小会计曾经提到医生给她开具的治疗糖尿病的药物由于疫情管控限制了运输导致在医院里面买不到，在网上购买价格特别贵、无法保证质量并且不能使用医保，于是转向另一个价格稍低但不能用医保卡购买并且仍然很贵的替代品。Jenny 在疫情管控期间突然罹患癫痫，严重影响了她的工作和生活，她认为可能是打新冠疫苗导致的但她也不能够完全确认。她没有觉得自己的就医受到了防疫政策的影响。Piggy 的助听器并没有遭遇需要更换的情况，而在就医及领取抑郁相关药品的时候由于医院有语音及文字的播报，她也并未遭遇特别大的不便。但 Piggy 表示疫情期间佩戴口罩对她与人交流和参与公共活动造成了非常大的影响，当然这中间也有我国对于听障朋友没有提供足够合理便利的影响。糕糕的抑郁症药物虽然已经不够了，但是在她自己的规划和控制下，药物支持了比原本周期更长的时间，也并没有产生很差的后果。而备受家暴阴影困扰的可乐在疫情管控期间没有觉得抑郁症的就医和开药受到了影响。

有两位受访者的家人在疫情管控期间有就医经历。在家备战司法考试的志彤在父亲

开肺部结节手术的时候全程在医院陪护，虽然是封控在医院的状态她也没有觉得特别不便。V 的父亲在 2022 年 11 月由于糖尿病病情加重急需送医，却因核酸检测结果迟迟不出导致延迟就医，所幸最终没有造成很大的后果。而住院期间由于防疫政策的限制，V 只有在父亲做检查的时间可以见到他一会儿。护士菠萝则能够感同身受防疫管控期间只能有一个陪护者陪伴病患做大手术的疲惫和无奈，但她也只能遵守政策。

受访者中一共有七人经历了集中隔离，有三位是因为从境外回国，两位是因为在境内城市间流动，两位是因为被判定为“密接”。其中因为“密接”而被集中隔离的两位差别明显：Nora 因为在 APP 点外卖后外卖员阳了被判定为“密接”，时间范围划定长，并且没有严格遵照对方电话中声明的规则进行；小会计的感受让人印象深刻，因为她一直和家人一起居住，从未有过自己的空间，她认为集中隔离算是免费给她提供了一个自由的自我空间，而且条件也不错，她“甚至想要在那待一辈子”。

几位受访者都曾遭遇或者目睹过不同程度因为新冠病毒或者防疫政策产生的偏见和歧视。大王在做志愿者阳了之后，邻居们见到她像“见到阶级敌人一样的”，还会对她和她的家人指指点点，给她造成了很大的精神压力。而 Jenny 在就医的时候跟医生说自己阳过还会被指责批评，她遭到公司辞退也不知道是因为她阳过还是因为她有癫痫的症状。糕糕和可乐虽然没有在全面放开前阳过，但她们都很害怕新冠阳性后可能会遭遇的歧视，也害怕这种歧视会造成的后续影响。护士菠萝则认为感染

新冠是个概率问题、运气问题，这种歧视虽然存在，但这完全是歧视者的问题。

虽然新冠病毒及我国采取的严格且不断变动的管控政策对于居民的生活来说都是非常大的不确定因素，但是对于一些受访人来说，这种不确定并没有很大地影响到她们的生活，因为她们有更大的课题需要探索或解决。小冰在这三年期间专注于自我探索，在各种类型的尝试之下找到了作为同性恋的自己；可乐在多年家暴记忆的困扰下尝试多次寻求各种类型的帮助，终于意识到自己早就已经在精神上失去了父母，父母早就抛弃了自己，在 2021 年拉黑父亲作为一种解决方案。小会计在十几年的工作中发觉自己一直在做不稳定的工作，所以努力备考会计证，希望以后能够追求稳定的职业发展。而 Tina 面对博士毕业和养娃的双重压力，毕业以后可能面对的就业市场的困难，以及棘手的家庭关系，努力平衡自己寻求解决方案。

在访谈过程中，让我印象最深刻的对于过去记忆的描述就是“当时的记忆已经模糊了”或者“我已经想不起来了”，有六位受访人曾在讲述中类似地表述当时的情况。这一方面可能是因为疫情管控的时间跨度有三年，有些受访者对于很多事情的记忆已经模糊了，特别是那些访谈时间与“全面放开”的时间间隔较长的情况。另一方面，我认为也有人们自我保护心态的原因，当一件事情造成了非常痛苦的感受或者非常可怕的记忆，有些人大脑的自我防御功能就会启用来忘记那些让她们痛苦的东西。

“幸运”或者类似的词语也是我在受访者的讲述中经常会听到的，21 位受访人中有

10 位曾使用过类似的表述。在全球共同经历的集体大灾难中，在严格刻板的封控政策带来的集体困境中，理性来讲谁的经历也不能算作“幸运”。但因为是集体经历的，似乎就有了合理性，也有了自我安慰的材料。受访者水晶就表示虽然这是一个严重的问题，但是是大家一起经历的，带来的担忧就没有那么多了。

前面列举的一切都会影响我们在疫情管控期间的经历和感受，但是我们都知道，影响最大的并不是这些。所以，针对不合理的防疫政策和执行，我们也看到了每位受访者的反抗。有些反抗是很容易看见的，比如水晶和同小区居民的敲盆和围堵居委会负责人，莉莉安在群里的出言反抗和在焊门时的大声质疑，亚亚在微信群里试图联合大家一起反抗的努力和不做核酸的声明和行动，还有 Harvey 和同学们一起参与的抗议国庆假期封校不让外出的行动。有些行为可能并不会被视为是反抗，比如大王和居委、警察和志愿者的讨价还价的周旋，小狗和同楼栋年轻人在上海封城期间的聚餐和天台酒吧，Nora 在多方寻求解决重复出现的“北京健康宝弹窗三问题”未果后去给官方网站留下的邮箱发邮件。不论如何 21 位受访人都讲述了自己的故事来对抗这种强制性的遗忘和扭曲的历史书写，而作为本书采访者和编写者的我，也通过访谈、自述和编写实践了自己的反抗。那些认为自己就这样苟且过了三年的朋友，我也想告诉你，在这样大范围集体性的灾难之中，继续维持我们的日常生活就已经是一种反抗了。

这三年里我们也在媒体上看到了很多令我们或悲伤、或无奈、或愤怒的性别事件。

这里面有由疫情封控造成的支援湖北女性医护集体剃头事件^{35 36}、湖北女性医护缺乏卫生巾等女性卫生用品³⁷；也有并非由疫情或封控直接导致的杭州许国利杀妻碎尸案³⁸、唐路家暴杀害拉姆案³⁹、鲍毓明性侵养女案^{40 41}、罗冠军约会强奸案⁴²⁴³、放开三孩生育政策⁴⁴、吴亦凡强奸案⁴⁵、彭帅指控张高丽性侵案⁴⁶、徐州丰县铁链女八孩母亲案^{47 48}、唐山烧烤店打人案^{49 50}、“鸡蛋姬”郑灵华遭网暴自杀⁵¹等；也有暖心的“姐妹抗疫安心行动”^{52 53}，还有很多针对前述事件的有社会性别视角的评论发表在各个媒体和自媒体上。除此之外，让我印象很深刻的一个事件是招弟改

³⁵ 详见：肺炎疫情：中国官方“正能量”宣传引众怒，<https://www.bbc.com/zhongwen/simp/chinese-news-51555873>

³⁶ 详见：镜头会说话：女医护人员剃头的画面为何引起众怒？，<https://www.jiemian.com/article/4042154.html>

³⁷ 详见：别再说风凉话，疫情一线的她们真的太缺卫生巾了，<https://new.qq.com/rain/a/20200215A09HWS00BAAFRD000020200725348657.html>

³⁸ 详见：一桩被失踪掩饰的凶杀案：丈夫分尸再婚妻子后曾淡定连发“四问”，<https://m.mp.oeeee.com/a/>

³⁹ 详见：拉姆之死：中国藏族网红直播时遭前夫纵火身亡引爆反家暴讨论，<https://www.bbc.com/zhongwen/simp/chinese-news-54384798>

⁴⁰ 详见：上市公司高管被指性侵养女四年，警方立案，https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_5548285

⁴¹ 详见：思想界 | “高管养父涉嫌性侵养女”：否认养父女关系，就能逃过制裁了吗？，<https://www.jiemian.com/article/4246077.html>

⁴² 详见：女生疑屈前男友强奸 男方否认并提诉女方即求和解，<https://www.singtao.ca/4467320/2020-09-04/news-女生疑屈前男友强奸+男方否認並提訴女方即求和解/?variant=zh-cn&appetition=vancouver>

⁴³ 详见：从罗冠军事件重思正义：在理解不正义时，为何施害者总是占据人们更多注意力？，<https://www.jiemian.com/article/4962894.html>

⁴⁴ 详见：三孩生育政策如何实施？——有关人士回应社会关切，http://www.xinhuanet.com/politics/2021-07/21/c_1127680245.htm

⁴⁵ 详见：北京朝阳检方：吴某犯以涉嫌强奸罪被批准逮捕，<https://www.jfdaily.com/news/detail?id=396463>

⁴⁶ 详见：网球名将彭帅指控中国前副总理张高丽性侵，<https://cn.nytimes.com/china/20211103/china-metoo-peng-shuai-zhang-gaoli/>

⁴⁷ 详见：“丰县生育八孩女子”事件调查，http://www.news.cn/politics/2022-02/23/c_1128408829.htm

⁴⁸ 详见：徐州八孩母亲案：背后的法律问题和妇女权益保障隐忧，<https://www.bbc.com/zhongwen/simp/chinese-news-60345409>

⁴⁹ 详见：河北唐山烧烤店打人事件：涉案9人全部执行逮捕，http://www.news.cn/2022-06/12/c_1128734449.htm

⁵⁰ 详见：唐山打人事件：不是“恶性暴力”，而是“女性屠杀”，<https://theinitium.com/zh-Hans/article/20220611-mainland-tanshang-gender-based-violence>

⁵¹ 详见：粉色头发女孩遭遇网暴，媒体如何报道 | 事件复盘，https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_22614224

⁵² 详见：姐妹，前线的卫生巾和安心裤还够吗？<https://www.jiemian.com/article/3994025.html>

⁵³ 详见：妇联组织支援抗疫一线女性医务人员女性卫生用品，<http://cpc.people.com.cn/n1/2020/0214/c64387-31587046.html>

名事件⁵⁴，因为它告诉我，招弟们长大以后通过各种方式获得了力量，不管前面有什么艰难险阻也要改掉那个象征屈辱的名字，肯定自己的价值⁵⁵。

本册虽然期待能最大限度地展示女性在 2019 年 12 月到 2022 年 12 月间的经历和感受，但因为访谈编写者个人能力和时间的限制，仍存在很多不能忽视的缺陷。如前所述，性别方面，我们的受访者全部为顺性别女性，并未包括跨性别女性。受访人的年龄分布方面，我们未能采访到 60 岁以上的女性，并且主要受访人的年龄集中于 20–39 岁之间。学历方面，对比全国平均学历水平^{56 57}，受访人的整体受教育程度偏高，并没有足够的未受过高等教育的女性的经历和感受。受访人所在地区方面，主要呈现的经历仍偏向城市地区，特别是大城市，并没有包括很多农村地区疫情管控的情况和感受，只有在小菜、可乐和 Tina 的故事中有简短涉及。访谈也并没有涉及到少数民族地区以及流动到汉人居住区的少数民族伙伴的经历。访谈到的集中隔离都是针对有感染风险者的单独隔离，并将方舱中的集体性集中隔离单独列出，没有访谈到经历其 TA 类型隔离的女性。而且，访谈中并未询问疫苗相关的经验和感受。

⁵⁴ 详见：当“招弟”决定改名，https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_20446833

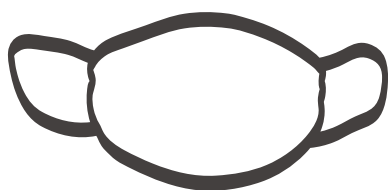
⁵⁵ 更多相关内容，请见：不再沉默的女性 | 2020 年性别新闻盘点，<https://www.jiemian.com/article/5429109.html>；重述我们的故事 | 2021 年性别事件观察，<https://culture.ifeng.com/c/8CL6YSiGjIU>；過去一年，發生在中國大陸的「性別謀殺」，<https://campaign.theinitium.com/20230308-mainland-gender-related-killings-in-2022/index.html>

⁵⁶ 详见：“中国分年龄段学历分布，来看看你所在年龄段什么学历是最普遍的！”，https://www.sohu.com/a/632944498_120927771

⁵⁷ 详见：“中国人学历在全球排第几？”，https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_23653918

21 个访谈样本远远不能代表整个中国的状况。比如就医方面，我们曾在媒体及社交媒体上看到过很多因为管控受到严重影响买药难、就医难甚至失去生命的案例，但是本册中只有 Claire 的一段经历触及。在封控程度及其造成的悲剧方面，由于北上广深等大城市的媒体关注度较高，我们能够听到看到的相关新闻也会更多，留下的印象也更深刻；农村、郊县地区行政、医疗资源不足，一旦面临大规模传播的疫情就可能会引发更严酷的封控和悲剧，但是由于媒体及社交网络对于该类地区关注度不高，我们可能根本看不到相关的新闻报道。虽然本册的访谈案例分析后得出的结论是，上海是封控最长时间、影响最为深远的，但这也可能是因为访谈者本人在上海并且经历了“上海封城”，其社交圈层有限，研究能力有限，没有涉及到其它可能存在的、封控更加严重的区域。本册研究的其它问题，欢迎读者来批评指正。

是谁在编写历史？是谁在影响我们的记忆？是谁在决定什么该被我们记住什么该被遗忘？西尔维娅·费代里奇在《凯列班与女巫：妇女、身体与原始积累》的前言中说，她在回到美国执教后发现了“‘知识’圈地”的现象，就是教授的知识使得新一代年轻人渐渐忘记了我们曾经共同经历的历史，丧失了对共同历史的感受。所以她在书中重建了关于女巫和资本主义原始积累的历史，希望重新唤起年轻人对女性抗争史的记忆，拯救这种可能被抹杀的历史记忆。所以，我希望我们都能记住并保护我们应该记住的，抵抗遗忘充满诱惑力的陷阱，以此作为一种最基础的抗争。也可以此为基础想像并创造一种属于我们自己的更平等、更自由、更美好的未来。



感谢

感谢每一位问卷回答者对我们与平权以及我本人的支持和信任！也感谢每一位受访者的信任和慷慨，才让我们有机会了解到这么多不一样的经历和感受。我知道回忆和讲述这些经历并不容易，特别是讲述的时长跨度为三年，所以再次谢谢你们愿意把宝贵的故事分享给我。感谢 水晶、志彤、Claire、糕糕、Jenny、亚亚、莉莉安、Nora、大王、Piggy、菠萝、小狗、小菜、小冰、小会计、小A、可乐、Harvey、V、Tina（以在报告中出现的先后顺序）。也感谢我自己把自己并不想回忆的经历和感受写出来。

感谢每一位文字转录志愿者，感谢李韞西、煎蛋、Fenix、Nora、Chloe。

感谢 Chong 的排版和封面封底的设计，感谢 Bin 的封面插图。感谢亚亚的校对和修改意见。

感谢我们与平权亲友团一如既往的支持。

上一本《我们的故事》在上海封城期间发布，时隔两年我们终于发布了这本以疫情中的女性为主题的《我们的故事》。谢谢各位的支持，请继续支持我们！



我们与平权