

端开麦 广场

## 端开麦：生活的疗愈，如何对抗徒劳

打扫了房子，明天又脏了？



2021-10-08

端开麦

也欢迎在 [SoundOn](#)、[KKBOX](#)、[Spotify](#)、[Apple Podcast](#)、[Pocket cast](#)、[Google Podcast](#) 平台上关注我们哦！

记者Shirley在动荡的社会氛围中学习紫薇斗数并开始为大家占卜，前记者Samantha感到茫然的时候转行教瑜珈并且已经5年，小童刚刚策划了一个“疗愈”主题的展览，11位艺文创作人给出了11种疗愈方式。

——我们的读者调查发现，世界太糟了几乎要成为一个共识，大家在问，在这世道里如何让自己站起来、活下去，如何在日常中找到动力？

这些题目看著好累喔但其实节目很轻松：)

大家谈到，交流其实也是自省，自省也是学会面对，面对中也需要忘我，忘我后可以对抗徒劳。大家又问，渡人了又如何渡己？渡己了又如何不变得麻木？是否也曾被负面的公共氛围影响，在获得快乐的一刻，就被“侥幸”的念头缠绕？

我们不是哲学节目，不过希望和你分享许多种为自己续一秒的方式。一秒秒加起来，是否就可以慢慢找到答案呢？

**节目内容：**

00:00 读者的求生欲

05:00 城市观鸟

## 10:19 兴趣如何渡己

### 12:37 高木直子的“一个人漫画”

14:58 写遗书

## 18:40 紫微斗数是怎样的天机

22:12 跑去印度学瑜珈

26:48 可否算算香港的未來？

30:23 瑜珈是身体和脑子的和谐

### 33:40 解开自己

37:40 树洞

### 39:30 独立运动

47:47 侥幸了？犬儒了？

51:00 行开下

你呢，你又被什么疗愈？ 54:05 enjoy伴唱般的位置

## 参考资料

默念香港，抽出一张塔罗牌

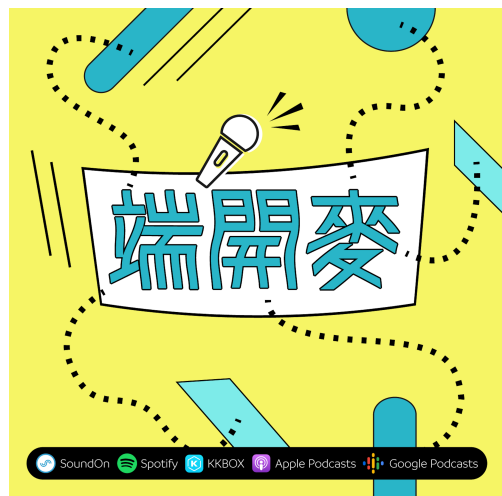
走出仇恨、哀痛与愧疚：高压时代，香港人如何情绪自救？

小端选书：在心灵的水泥地上种花

《端开麦》隔周五更新

对节目有话要说、有槽想吐？

等你 call in：[podcast@theinitium.com](mailto:podcast@theinitium.com)



## “端开麦” Podcast 节目

出品：端传媒

主持 / 企划：符雨欣、张书玮

本期嘉宾：小童、Shirley、Samantha

剪辑：李佳星

录音：Stanley Leung

宣传：Fiona FU

设计：Mantha Mok