

从焦虑母亲到环保组织者 一位新舟山人的“见氧计划”

□记者 傅明燕

上月25日，在定海区马岙街道大寺岭，熹微的阳光从树影间洒落，一群拎着垃圾袋、背着一串塑料瓶的身影，正沿着蜿蜒的山道向上行进。他们时而驻足捡起路边的矿泉水瓶和食品包装袋，时而眺望远方用手机拍下岛城美景。

走在队伍中间，不时清点人数、确保安全的，是这次活动的组织者孙鸿莹。这位曾经为女儿学业焦灼的40岁全职母亲，在服务他人与山野中找回了平静与能量，意外地将个人的情绪出口，拓展成了一个名为“见氧计划”的公益活动——每周组织爬山，并自发清理山野间的垃圾。

她说：“运动和公益带给我的，不只有身体和心理的健康，更有满满的正能量，让我有足够的能量，去更好地照顾家庭。”



“新舟山人”的归属感

孙鸿莹并非土生土长的舟山人。2012年，她追随丈夫，从哈尔滨南下这座海岛城市。从最初的饮食气候不适应，到如今深深眷恋，舟山已成为了她的“第二故乡”。

“环境好，空气好，人也朴实。”她回忆起初来乍到时，女儿同学的妈妈热情地带她熟悉环境，去老家山上摘橘子，“那种好客和真诚，让我对这里的归属感从一开始就建立了。”

尽管也曾考虑过为女儿的学业搬迁至更大城市，但比较了一圈，她发现鲜有地方能兼具舟山这样的自然环境、生活便利与淳朴人情。“这里就是家了。”她笃定地说。

这种归属感，或许也催化了她“服务”与“组织”的本能。

孙鸿莹性格外向，自称E人，从小就是宣传委员，擅长凝聚人群。

“我组织‘见氧计划’，就是用一颗服务的心去做。”她强调，将人聚在一起，就要做有意义的事。

她的“见氧计划”则源于她的中国式家长焦虑。

从翁山公园到网络“搭子”

去年9月，孙鸿莹的女儿升入初中，新学校、新节奏带来的学业压力，让母女俩的作息都陷入了混乱。“最晚写到11点半，有时候写不完，第二天早上5点半还要起来接着写。”作为母亲，孙鸿莹的神经也跟着紧绷起来，“压力很大，自己明显感觉到焦虑。”

她坦言，自己是个典型的“操心型”母亲，会事无巨细地为女儿规划学习，甚至用手机便签分门别类地记

录孩子的问题、错题乃至购物清单，思维缜密，追求完美。

然而，初中繁重的课业几乎填满了女儿所有时间，过度的干预反而可能适得其反，加剧彼此的焦虑。孙鸿莹开始有意识地“后退”，将曾经全情投入的“母职焦点”部分转移其他方向。

作为曾经工作多年的瑜伽私教，她首先想到的就是运动——和邻居结伴爬山。最早去的翁山公园，山间的空气、绿荫和宁静，给了她最初的慰藉。

“我希望找一些同频的、孩子年纪差不多的爸爸妈妈，聊聊彼此的压力与困惑。”为此，孙鸿莹发过朋友圈“摇人”，但因为爬山时间只能安排在工作日，响应者寥寥无几。她又将“寻爬山搭子”的信息发到了抖音上，却意外获得了热烈响应。

从翁山公园到普陀展茅、新城高道山，原本陌生的家长，因为相似的压力和需求走到了一起。运动带来的多巴胺，同路人的倾听与共鸣，让孙鸿莹感受到了前所未有的“情绪价值”。“氛围很好，大家在一起，真的能收获能量。”她说。

从“一起爬”到“一起捡”

之后，孙鸿莹就将爬山定为每周四的固定项目。每次活动前，在抖音、朋友圈、公众号等平台发出“召集令”，每次就召集15人左右，通过小程序实名制报名。

在一次新城高道山的徒步中，有位宝妈望着步道旁散落的垃圾，随口感慨：“垃圾好多呀，我们下次要不带个垃圾袋来捡吧？”这句话提醒了孙鸿莹。她立即开始执行，在活动群里发布了“无痕山野”的倡议，并给这个行动取了一个充满生命力的名字——“见氧计划”。

“爬山本身就是一种有氧运动，我们随手清理垃圾，保护环境，也是对大自然的一种回馈，让我们能获取更多‘养分’。”她这样解释命名的初衷。

令她欣喜的是，建议一呼百应。一位普陀的宝爸自发带来了单反相机，义务为大家记录下弯腰拾捡的瞬间；一位浙江海洋大学环境专业的学生也闻讯而来，用视频记录过程。还有一些人甚至请假前来参与活动。

当一张张扛着成串的塑料瓶、提着满袋垃圾却笑容灿烂的照片传播开来，这个小小的社群找到了超越个体减压的更大意义。

持续做，就是最好的宣传

每次活动后，孙鸿莹就马上整理活动照片、视频，写公众号，策划下一周的爬山路线、“摇人”文案，并发布至小红书、抖音等平台。有时候要忙到凌晨1点多，她却乐此不疲。“我想让自己生活充实一点。运动让身体健康，还能带领别人做有意义的事，创造价值。这样我就转移了注意力，不会去焦虑那些我暂时无法改变的事情。”

这个过程让她学会了与焦虑和平共处。如今，当女儿为一次考试的小失误懊恼时，她不再急切地追问错题，而是更平和地接纳，并规划在假期集中复习。“看似我在运动、写公众号很累，但其实能量更满了，能更有精力去迎接其他事情，包括更好地陪伴家人。”

截至目前，“见氧计划”已成功组织了数次“无痕山野”活动，清理过路下徐、马岙等多条步道。

孙鸿莹的抖音、小红书账号也吸引了数百位同好关注。

“只要我们持续在做，就是一种宣传。哪怕别人不参与，看到我们的行动点个赞，也是在他心里种下了一颗环保的种子，以后也能身体力行，那就足够了。”孙红莹表示，自己希望能将这件事做下去，并持续、深耕，像一颗种子，慢慢影响更多人。



孙鸿莹

图片由受访者提供