

內地獨居青年嚮往自律生活 帶火「陪伴經濟」 潮聘監督師 根治不良嗜好

應運而生

民政部公布的數據顯示：2018年中國單身成年人口已經超過2億，獨居成年人口超過7700萬；預計到2021年這個數字將上升到9200萬。當孤獨成為常態、陪伴變為「奢侈品」，有人願意為了排解孤獨一擲千金；有的嚮往自律生活，花錢聘請監督師以治療「拖延症」，根治不良嗜好；還有的花錢請陪診師陪伴年邁的父母看診……「陪伴經濟」成為一片新藍海，讓人們在陪伴中，被幫助被傾聽被理解。

大公報記者 曾萍

「世上無難事，只要肯放棄。」對於當代年輕人來說，已經不再是「萬事開頭難」的問題了，而是剛剛開頭了兩分鐘，又忍不住開小差幹起了別的事情。一項調查顯示大約75%的大學生認為自己有時拖延，有將近70%的青年人承認自己愛拖延，制定了目標卻不願意行動，執行計劃又常常半途而廢。為了治愈拖延症，有的人選擇花錢請專門的人來監督自己，「自律監督師」應運而生。考研考證、減肥吃飯、起床幹活、遛狗接娃……生活中需要防止自己懶惰拖延的事，都可以讓自律監督師來「督促」。

監督減肥 提供飲食運動建議

「我可能是拖延症患者最討厭的人，每天至少需要定15個鬧鐘來提醒客戶『該幹活兒啦』！」河南「00後」小伙朱河存開了一家專門提供自律監督服務的網店，開店的6年時間裏和團隊成員共同監督了兩萬人，也讓他登上網絡熱搜。「本來只是抱着試試看的心態下單嘗試，沒想到監督員超級認真負責，治好了我這種老拖延症『病號』。」「95後」阿青自稱是「拖延症重度患者」，常常很多事情要做，卻不知從何下手，於是她總是在最後一刻才「拚命趕工」。「親測監督服務很有效，監督服務不單是有個人督促着你，監督員更像是共同戰鬥的隊友，陪伴着我一起迎難而上。現在我懂得

了，沒有解決不了的事情，只有選擇逃避的人。」

記者在淘寶網上搜索發現，有不少提供監督服務的網店，監督內容從學習工作、減脂運動、考研考編到叫早服務等皆可，銷量最高的一家網店月銷超過700單。記者詢問該提供監督服務的網店客服，客服表示根據客戶的不同需求，他們提供服務可分為單項監督、魔鬼監督和煉獄監督，除了文字、語音監督外，還可以視頻監督，根據監督方式的不同收費方式也從42至496元（人民幣，下同）不等。「例如客戶想要健身減肥監督的話，我們會安排有健身減肥經驗的監督員，他們在定時監督客戶是否按時鍛煉的同時，還會給出合理的飲食規劃和運動建議等。」

「做一名監督員，與其說是監督，倒不如說是陪伴，陪伴那些想要認真工作生活的人，慢慢改正拖延的壞習慣，開啟自律的新生活。」在南寧讀研究生的甜甜曾在閒魚上出售過監督服務，她認為自己是單純的「提醒」。而陪伴式督學，不僅要幫助顧客克服內心拖延、懶惰，而且要疏導顧客的負面情緒，自主提升專注力。據甜甜介紹，像她這樣的個人監督師收費都不會很高，費用是一天3元，一周15元，包月是55元。「我就是抱着好玩的態度試試，可能因為收費便宜，第一個月還有十幾單訂單。」甜甜笑着補充道。

體驗陪伴式服務人群

00後	65.1%
90後	62.0%
80後	47.4%

數據來源：中國青年報社社會調查中心
大公報整理

服務項目



消費者關注點

平台的正規性 67.8%

服務內容是否明確 48.3%

服務提供方的資質 46.0%

服務定價是否合理 62.3%

個人信息保護 45.3%

「復興號」啟「世界屋脊」首次春運

【大公報訊】據新華社報道：高原寒冬、晨光熹微，17日8時的西藏拉薩火車站熙熙攘攘，在即將發車的兩列高原「復興號」列車上一片歡聲笑語，溫暖熱鬧中「復興號」開啟了在「世界屋脊」的首次春運。

「我在拉薩打工3年，這是第1次坐動車回老家。買了很多禮物，這次回家要好好陪家人。」來自西藏林芝市的頓珠，大包小包「負重」檢票進站。17日8時發車的拉薩至日喀則C891次列車發送旅客680人；頓珠乘坐的拉薩至林芝C881次列車8時20分發車，車上共有219名旅客。「前幾年每次往返拉薩和林芝坐客車要大半天，現在動車3個半小時就到，省時間，還更安全。」他說。

預計發客20萬人次

2021年6月，全長435公里的拉薩至林芝鐵路開通運營，標誌着「復興號」列車實現31個省區市全覆蓋。拉林鐵路開通以來，兩列高速動車組和一列普速列車穿梭於拉薩、林芝、日喀則等城

市，極大方便了沿線群眾的出行。據中國鐵路青藏集團有限公司，截至2021年底，拉林鐵路共發送旅客62.1萬人次，運送貨物7900餘噸。

拉薩火車站站長王福說，今年春運是拉林鐵路通車運營後迎來的首次春運，預計今年春運期間拉薩站將發送旅客20萬人次，日均發送旅客約5000人次。



▲1月17日，拉薩火車站內2列「復興號」列車整裝待發，西藏春運首次進入動車時代。 中新社

職業陪診師 拯救十級「孤獨患者」

患者福音

如果孤獨有等級，一個人生病獨自去醫院可以稱得上是「十級孤獨」。除了孤獨，對漂在異鄉的「打工青年」來說，一個人到醫院看診，要拖着病軀跑上跑下、身心俱疲；對於「空巢老人」來說更是辛苦，他們行動不便、對電子設備不熟悉，加大了看病的難度。於是，「職業陪診師」應運而生。「沒空陪老人看病、一個人帶孩子等情況，很需要有人陪着在醫院掛號、取片、拿藥……」作為一個「80後」年



輕母親，唐小姐表示專業陪診師可以縮短就診時間，也為忙碌的「社畜」提供便利。

有價有市 吸引醫護轉型

「90後」的楊多財在南寧經營一家跑腿公司，陪診便是主要工作內容。「有一次有客戶需要做手術，然而家人都沒法陪伴，於是客戶就讓我們陪他一起做手術。」楊多財說，「在南寧很多醫院還沒有專門的職業陪診員，都是由我們這樣的跑腿公司代勞，費用也視時間長短、工作內容等有所不同。」

據了解，早在十多年前，不少醫院為了改善病患的就醫體驗，曾設立過類似「陪診師」的崗位，但因為「醫託」、「黃牛」帶來的不良影響，目前尚未系統化。在北上廣深等發達地區，有不少醫護人員轉型做職業陪診師，陪診的費用約在100-600元不等，主要提供排隊掛號、取藥、繳費等服務。

◀一位職業陪診師手拿病歷本，陪伴老人在醫院檢查。 網絡圖片

提高門檻 邁向專業化

方興未艾

從「她經濟」、「銀髮經濟」再到現在的「陪伴經濟」，隨着物質需求被滿足，人們開始追求精神層面的消費。然而作為新興領域，陪伴經濟在發展中不僅缺乏專業的人才、行業標準等硬性指標，甚至存在灰色地帶。此前人民網、新華社等權威媒體就曾揭露陪玩平台存在打「軟色情」擦邊球的行為，不少未成年人可能深陷其中。

細化服務標準 實行入職培訓

一項針對中國單身族的消費調研顯示，有57.69%的人表示會為了排解孤獨花錢，其中超過40%的人每月為此花費約1000元到3000元（人民幣，下同），34%的人會花3000元到5000

元。面對「陪伴經濟」這一片巨大的商業藍海，在關注其商業價值的同時，也要讓「職業陪診師」走向專業化。面對老人、兒童的陪伴，對陪伴師有較高的專業門檻，比如照顧老人時，需要一定的醫學、心理知識等。

當前內地陪伴服務市場尚處在起步階段，「陪伴」的邊界需要明晰，「陪伴」的內容也有待規範監督。隨着職業陪伴師逐漸成為新興職業，政府有關部門應針對職業陪伴師及陪伴服務，盡快細化服務項目、服務標準，並對從業人員實行培訓入職、持證上崗，提高行業服務水平。此外，政府有關部門還應加大市場監管力度，防止「陪伴經濟」在利潤誘惑下「變味」。

「小愛虎」愛和平 爆紅古都金陵

【大公報訊】記者陳旻南京報道：農曆壬寅年春節臨近，和平虎登場。「愛虎愛虎了不起，不愛稱王愛和平。愛虎愛虎和平虎，我們都愛你！」在內地著名設計師速泰熙設計的一套名為《福虎賀歲》生肖賀年明信片裏，一隻憨拙的「小愛虎」伴着速泰熙同步創作的這首童謠爆紅古都金陵。「創造性是創作的靈魂，愛和平是這組明信片的主題。」速泰熙表示。

「虎」為獸中之王，在十二生肖中排行第三，中國民間認為虎有「鎮宅避邪，消災降福」的神力，是人們喜愛的瑞獸。《福虎賀歲》一套10枚，有《小愛虎 愛和平》、《精忠報國》、《虎年平安》、《母后萬福》、《如虎添翼》、《虎踞》、《I老虎U》、《小腦斧&發福蝶》、《左將軍》和《右將軍》。

今年79歲的速泰熙是內地著名視覺設計藝術家，1999年被評為「建國50年產生影響的十位裝幀家」之一。「南京是中國首個國際和平城市，設計這組虎，我特別注重立足中國傳統造型的根

脈，創新融入時代元素」。速泰熙介紹，額頭上的「王」是老虎的形象特徵。他在畫小愛虎時，將小老虎額頭上「王」字稍動手脚，「把王字一豎中間那一橫擦掉，挪到那一豎的底下最裏面，它恰好就變成了一個『平』字，揭示了和平主題。」



▲內地著名設計師速泰熙和他設計的「小愛虎」。