

27%受訪中學生自認「躺平」 團體籲參與不同職業體驗 港生「躺而不平」 遇良機即彈起

「躺平」現象自2021年起於年輕一代盛行，香港基督教女青年會(女青)昨日公布一項研究發現，「躺平」出現年輕化趨勢，多達27%受訪中學生自認「躺平」，當中41.2%更稱已「躺平」超過一年，不少更是初中生。與社會普遍認為「躺平」就是不思進取的看法不同，女青調查發現大部分自認「躺平」者並非單純感到前路無望或無方向，而是經過多番努力但不成功，平衡利弊後才覺醒與主流的上進和物質主義價值觀斷捨離，尋求簡單、自由與舒適的生活。女青建議家長了解及接納子女的想法，社會亦要尊重中學生多元選擇，並應鼓勵中學生參與不同職業體驗。

●香港文匯報記者 張弦



●香港基督教女青年會調查發現，27%受訪中學生自認「躺平」。

女青於去年9月至11月成功訪問了990名中一至中六學生，27%受訪者感覺自己已經「躺平」，當中21.7%更自稱已「躺平」超過3年。研究亦發現，中學生心中的「躺平」在學業、家庭、人際關係、經濟、社會等方面都有一套見解，經思考後決定以個人感受為優先。除了追求舒適生活的舒適型躺平，亦有受訪者認為自己是曾努力但不成功、向社會上層流動的機會很少的無望型，以及認為對畢業後的出路沒有清晰方向、未知自己興趣的無方向型躺平。18歲的阿偉昨日於記者會上分享時自稱於中三開始「躺平」，「那時正值疫情間認真上網課，但經常被父母誤會不專心聽書而走去打機，加上曾花許多時間用功溫習卻始終追不上學業進度，家長及教師又似

乎只見到我成績差而看不到我背後下的苦功，最終我改為抱着『不溫書反而無壓力』的想法開始『躺平』。」

「躺平男」實習悟如何幫人

中六畢業後，阿偉就讀社會服務相關的基礎文憑課程，希望日後可找到一份輕鬆、無壓力、環境友善及能維持生計的工作。他曾參加女青的短期試工計劃，於綜合社會服務處實習時看到社工如何幫助市民，認為很有意義，日後希望做與社會服務相關的工作。他說：「以後找到感興趣的事情，可能會改變『躺平』的想法，為之努力及付出。」女青總主任(青年及社區服務)郭義聰指出，「躺

平」主要是學生面對壓力、失敗和挫折的方法，因此尋求在日常生活所欠缺的滿足感以及被看見、被認同的感覺，但非年輕人專利。他續說，不少青少年視「躺平」為暫時的理想狀態，但並非覺得自己一無是處或對人生感到絕望，「其實這種想法亦不是恒久不變，只要下一個機遇來到，他們仍願意繼續嘗試。」

倡社會尊重學生多元選擇

他建議家長先了解及子女的想法，主動探索其生涯規劃；社會亦應尊重中學生多元選擇及發掘其興趣與性格特質，鼓勵他們參與不同職業體驗，協助他們建立人際關係技巧及體驗職場文化，例如參與短期就業或試工計劃。

寶翠小區關愛隊辦中醫義診惠街坊



寶翠小區關愛隊在營運之初，因應西環區人口老化及缺乏中醫服務，便計劃在兩年服務期間，舉行八次中醫義診服務。其中兩場已於2024年3月和8月舉行，共服務190人次。第三次中醫養生講座暨長者義診服務則由寶翠小區關愛隊聯同香港中醫藥業聯合會，於上月中在西環街坊福利事務促進會會所內圓滿舉行。活動當日邀請了

兩位經驗豐富的中醫師，聯同西環街坊福利事務促進會會長兼寶翠小區關愛隊隊長羅清平中醫師，為到場的長者舉辦中醫養生講座，內容包括介紹中醫師透過望、聞、問、切以分析個人體質狀況，進而為他們制定合適的調理計劃，例如以飲食養生強調的食養、食節、食忌、食禁，以及練習傳統運動如太極拳、八段錦、易筋經、五禽戲等，達至「治未病」的養生目的。講座完結後，兩位中醫師又為長者進行義診。醫師為長者把脈，細心聆聽長者講述身體狀況後，提出建

議並開出藥方，以便利長者到中藥店配藥。為避免長者輪候義診時間過長，當天講座和義診特意分三個時段進行，共有近百名長者受惠。參加的長者紛紛表示活動令他們獲益良多，除了可增進中醫養生的知識，亦可更了解自己的體質及健康狀況，從而學懂如何有效保健，預防疾病。

寶翠小區關愛隊將會在今年繼續舉行餘下數場的「中醫養生講座暨中醫義診服務」活動，盼能令區內更多長者受惠，促進區內長者的健康。

●中西區寶翠小區關愛隊副隊長 葉永成 (標題為編者所加)



●中醫師為長者進行義診服務。 作者供圖

「2025客家春晚·粵港澳大灣區香港之夜」在港隆重舉行

乙巳蛇年將至，「2025客家春晚·粵港澳大灣區香港之夜」於1月26日假香港電視廣播有限公司(TVB)隆重舉辦。香港特別行政區行政長官李家超發表視頻致辭，香港特別行政區商務及經濟發展局局長丘應樺，中央政府駐港聯絡辦社團聯絡部副部長余學傑，中央政府駐港聯絡辦九龍工作部副部長賴建華，中央政府駐港聯絡辦新界工作部副部長李功勛，廣東省人民政府新聞辦公室副主任鄧鴻，梅州市委常委、宣傳部部長張運全，中國僑聯副主席、香港梅州聯會永遠榮譽顧問兼永遠榮譽會長余國春，香港梅州社團總會主席曾智明，香港梅州社團總會榮譽主席張慶華，香港梅州社團總會榮譽主席余鵬春，香港梅州社團總會執行主席兼秘書長葉志明，梅州社團總會常務副主席梁錫光，香港梅州(嘉應)總商會會長吳彩華，香港梅州社團總會常務副主席曾自香，香港梅州社團總會常務副主席王志強，香港梅州社團總會常務副主席陳笑權等出席晚會。



▲李家超視頻致辭。

李家超在視頻致辭中預祝全球客家人春節愉快，他表示，梅州作為國家級歷史文化名城和全球代表性的客家人聚居地，與香港地緣相近、人緣相親。他讚揚了香港梅州相關社團在推廣客家文化和加強兩地交流合作方面的貢獻，相信這場客家文化盛宴將展現中國和客家文化的魅力。曾智明致辭表示，今年「客家春晚」首次走入香港，旨在通過文化交流促進全球各界交流和溝通，增進彼此了解和認同，讓梅州走向世界，讓世界了解梅州。

丘應樺致辭表示，香港作為多元文化社會，保留濃厚東方傳統，其中200多萬客家人是香港社會的重要構成之一，以其善良、勤勞、堅韌的精

神為香港繁榮發展做出巨大貢獻。客家文化對香港經濟發展有重要推動作用，作為梅州客家人，他相信各位會繼續發揚客家精神。鄧鴻致辭表示，客家文化源遠流長、深沉厚重、生生不息，承載着民族悠久的歷史記憶與剛勁的精神內核。舉辦「客家春晚」是對客家文化最好的傳承弘揚，使客家文化在新時代新征程煥發更強大活力，產生更廣泛影響。張運全致辭表示，「客家春晚」是梅州市推廣全球客家文化的品牌活動，已成功在多國舉辦。此次選擇香港作為會場，旨在通過晚會這一文化橋梁，展現天下客家一家親的深厚情感。晚會以「春到香江畔·客家賀新年」為主題，



▲曾智明致辭。



▲丘應樺致辭。



▲晚會開始前嘉賓在台上合影。



▲鄧鴻致辭。



▲張運全致辭。

在一曲歌舞《春到香江畔》中拉開了帷幕。晚會精彩紛呈，客家山歌、客語流行歌曲、客家民俗廚藝展示、新編竹板舞以及廣東漢劇選段等輪番上演，生動展現了客家文化的獨特韻味。歌曲《友誼之光》、《春光美》，帶觀眾回憶美好往昔，拉近了梅港兩地的距離；客家非遗表演《揮春送福》、歌舞《春滿香江 巳事如意》，表達了對即將到來的乙巳蛇年的美好願景。

「客家春晚」自2019年起首次走出海外，去年開始走進大灣區，已發展成為一個面向全球傳播客家文化、講好中國故事的品

牌活動，被中宣部、國家廣電總局、廣東省委宣傳部列入「文化走出去」重點工程，成為弘揚傳播客家文化、講好中國故事的重要載體。



▲晚會上精彩的節目表演。