



●北京高考生王同學在某超市烘焙區做兼職。

讀小說深度遊 兼職學習兩不誤

高考的硝煙甫一散去，北京的考生王同學便開啟了一段豐富多彩的暑期生活，將旅行、兼職與學習巧妙結合。「這個假期，我要內外兼修。」她說，旅行讓她開闊眼界，感受不同地域的文化魅力；兼職能提前接觸社會，積累工作經驗；學習則讓她不斷充實自我，為未來的大學學習提前打基礎。在扮靚方面，她表示，有機會的話想學學化妝。

走遍大好河山 接受心靈洗禮

旅行是王同學這個暑假的重要主題。她告訴香港文匯報記者，高考結束後，很多同學都出去旅行了，目的地多樣，國內外都有。她選擇先在北京深度遊玩，故宮、什刹海、環球影城都留下了她的足跡。再次踏入紫禁城，王同學感慨萬千。「與上一次12歲時的籠統參觀不同，如今我帶著對中華傳統文化和漢語言文學的熱愛，更深入地感受這座古老宮殿承載的歷史文化。」她說，什刹海周邊濃郁的特色文化氛圍，也讓她沉浸其中。而到環球影城遊玩，則是為了感受著名動畫製作的魅力，滿足內心對奇幻世界的嚮往。

王同學還去了天津，漫步在五大道，欣賞風格各異的建築，感受這座城市獨特的歷史韻味。剛剛收到大學錄取通知書的她，接下來的旅行計劃更加豐富多元。東北的長白山、哈爾濱是她嚮往已久的打卡地。此外，南方的建築風格與自然風光，都與她喜愛的新中式風格相契合。江浙地區是她的心頭好：南京承載着厚重的歷史，杭州西湖如詩如畫，魯迅故里、沈園、蘭亭等紹興的名勝古蹟對她亦是吸引力滿滿。而雲南玉龍雪山的絕美風光也讓她心馳神往。

「一直聽聞『九寨歸來不看水』，心中滿是嚮往。終於，在這個暑假得以成行。雖然略有高原反應，但我在這裏領略到了最生動的山水畫卷。為了將這份美好永遠留存，我還換上藏族服飾，約了一次旅拍，美景無需修圖就是大片。此行值得！」江蘇的黃同學表示，「所謂『讀萬卷書，行萬里路。』未來，我還將繼續利用假期走遍祖國的大好河山，感受視覺盛宴的同時，接受心靈的洗禮。」

工作培養新技能 鍛煉溝通能力

除了旅行，王同學還利用假期時間充實自己。她正把高三因備考而擱置的小說和電視劇一一補上。史鐵生的《病隙碎筆》，以及《一個叫歐維的男人決定去死》《局外人》《長安的荔枝》等文學著作都在她的閱讀清單上。「娛樂方面，我還會看一些言情小說和《小巷人家》《九重紫》《無憂渡》等電視劇。」

同時，黃同學亦將英語四六級考試的準備工作納入了暑假備忘錄中。她說，背四級單詞也是需要提前準備的，「未來希望能成為一名雙語主播，熟練掌握英語是必備技能。」她說。



●北京的高考生王同學參訪故宮博物館。

另外，為更好地適應社會生活，近一個月以來，王同學還在一間超市的烘焙任務活動區做兼職。這份工作不僅讓她培養了新技能，還讓她在一個小型社交圈中鍛煉了溝通能力。她表示，希望通過自己的勞動所得，為自己的愛好買單。



●上海某醫學院大二學生梁詩晨

●許多學生選擇在暑假接受激光手術，告別陪伴多年的眼鏡。圖為醫生在進行檢查。網上圖片



手術「摘鏡」用清晰視野擁抱大學生活

除了對旅遊、駕考等有需求外，今年暑假，不少摘鏡手術機構、醫院的皮膚科、整形美容門診的接診量直線上升，年輕的學生群體成了就診生力軍。很多學生選擇通過運動健身、美容、美甲、「摘鏡」手術、微整形等來提升外貌，改善形象。

上海某醫學院大二學生梁詩晨告訴香港文匯報記者，這個假期她嘗試用三種方式為未來鋪路——體能鍛煉、專業實習和通過旅行進行心靈調適。她堅持每周四次健身訓練，「從最開始的氣喘吁吁到現在的逐漸適應，這段過程讓我體會到：改變從來不是一蹴而就的，只有堅持才能迎來真正的轉變。」她表示，系統的鍛煉安排有助於增強體能，形體也變得更美了。

為報考警校告別眼鏡

「我的目標學校是警校，對視力有要求，所以高考結束後就去上海花了兩萬元人民幣做了近視手術，目前恢復良好，亦如願被某警校的刑事技術專業錄取。」江蘇的考生張同學告訴香港文匯報記者，據他在現場觀察發現去「摘鏡」的多為高考生，男女比例幾乎持平。因報考專業等需求的群體裏，男生偏多；為了美觀選擇「摘鏡」的，女生則佔了絕大多數。

梁詩晨亦向香港文匯報記者分享了她在高考結束後在上海市愛爾眼科總院接受全飛秒激光手術的經歷。「高考後的暑假是我人生的一個嶄新起點。」她說，「我選擇通過全飛秒激光手

術告別陪伴多年的眼鏡，用更清晰的視野去擁抱未來的大學生活。」

梁詩晨介紹道：「術前檢查非常細緻嚴謹，全程2小時多達20多項檢查。醫師分析我的檢查報告，以及了解我日常生活習慣和需求以後，確認全飛秒是最適合我的手術方案。」她坦言，「當天有點小緊張，但是其實手術過程只要10分鐘。術後恢復也十分順利，第二天複查視力就達到了1.2。」

學會為重要決定做足功課

梁詩晨表示，摘鏡後最大的改變是日常生活更加便利，「終於可以盡情享受運動、舞蹈和各種戶外活動，再也不用擔心眼鏡起霧或滑落的尷尬了。」她續稱，「這段摘鏡經歷不僅讓我重獲清晰視界，更讓我學會了為重要決定做足功課。建議有意向做近視手術的年輕學子們，一定要選擇正規醫療機構，做好術前檢查和術後護理。」

「這個假期，我認真學習了化妝技術，還做了美甲，希望能以更加靚麗的狀態進入大學生活。」江蘇的高考生黃同學告訴香港文匯報記者，身邊也有同學選擇去做雙眼皮和點痣等輕微的醫美項目，效果也不錯。「不少家長也表示，畢竟寒窗苦讀十幾年了，在保證安全的前提下，在形象管理上花一些工夫也是可以理解的。」

Z世代消費新主張

卸下學業重擔，大批內地「Z世代」年輕人正在享受一年中最愜意的暑假時光。一個多月以來，有人火速報名駕考，意在提升技能；有人呼朋喚友，旅行遊玩，在大自然的懷抱中尋覓鬆弛；有人選擇「變美」，多地「摘鏡」、整牙、點痣等門診迎來年度就診高峰；還有人每日定時鍛煉，揮灑汗水……這段日子裏，以高考生和大學生為代表的年輕人們盡情釋放青春活力，強大的消費力推動着暑假經濟的蓬勃發展。對此，有關教育專家向香港文匯報表示，培育理性的消費觀至關重要。

●文：香港文匯報記者 江鑫嫻

實習記者 宛辰歌 北京報道

圖：香港文匯報北京傳真

Z世代內外兼修 理性消費助成長

健身化妝學車 在暑期經濟中平衡熱愛與未來規劃



●江蘇的高考生黃同學在駕校學車。

駕考不再痛苦 AI教練「無責罵」效率高

每逢暑假，內地各大駕校便洋溢着青春的氣息。在「全民學車」的浪潮中，許多準大學生和大學生們將學車視為假日「必修課」，認為這是步入社會的第一步，也是獻給自己的「成人禮」。

「不是很想出去玩，乾脆就報了駕校，反正時間比較充裕，就當為以後作準備了。希望未來有機會能帶着家人自駕去川西玩。」最近一個月，江蘇的高考生黃同學幾乎每天下午都會冒着酷暑去學車。她告訴香港文匯報記者，高中班裏滿18周歲的同學都報了駕校，想趁着這個學生生涯最「清閒」的假期，提升技能，拿下駕照。

訓練基地裏，教練們認真指導着學員們駕駛操作，從基礎的車輛操控到複雜的科目練習，每一個環節都嚴謹細緻。如今，黃同學已經通過了科目二考試。她告訴香港文匯報記者，在內地要取得能駕駛小型汽車的C1駕照，需要通過四項考試。首先是科目一的理論考試，合格後就能進入場地駕駛技能培訓與考試階段，即科目二，主要包括倒車入庫、側方停車、曲線行駛等。科目二考試通過後，便是科目三的道路駕駛技能培訓與考試。最後，還要通過安全文明駕駛常識考試。在不掛科的情況下，30-45天就能拿到駕駛證。

高考准考證享報名優惠

「一方面是因為時間比較充裕，可以有更多時間來學車，還有一方面原因就是高考生用准考證報名有優惠，打完折之後只需要2,600元人民幣。」黃同學告訴香港文匯報記者，在報名前，還有學長給了她一些提示。「找駕校一定要問清楚收費內容。有的駕校收費包含了考試費，考試不通過可以免費再考；有的駕校要自己補交考試費，去考場練車也要額外交錢。另外，還有人提醒我，報名前一定要仔細看好駕校是否有資質，以及練車的具體情況，不然就是一場折磨。這些經驗都十分實用。」

自主訓練 學習靈活性高



●江蘇的高考生黃同學在四川九寨溝旅拍。

近年來，隨着人工智能技術的快速發展，傳統駕培行業也迎來革新。採用「模擬機+AI機器人」的新型教學模式，學員可在無教練陪同的情況下自主完成訓練，大幅提升了學習靈活性和訓練效率。

黃同學告訴香港文匯報記者，已經有不少駕校引入了AI教練。機器人模擬汽車內部構造，實景大屏幕替代車窗，座椅、手煞一比一還原。坐在其中，不僅可以模擬路況，還能學習理論。「我有朋友就找了有AI教練的駕校。AI教練的『無責罵』模式很受年輕群體歡迎。」她說，「機器人教學，簡直是『I人』（指性格較為內向的人）福音。」

專家解讀

旅行、考駕照、醫美、健身……這一系列看似不相關的選擇，卻折射出「Z世代」青年的消費觀。對此，21世紀教育研究院院長熊丙奇向香港文匯報記者表示，培育理性的消費觀至關重要。在孩子即將邁入大學時，比起物質獎勵，家長需更重視與孩子一起規劃大學期間的目標，注意大學生活的引導規劃。另外，針對高考後出現的「醫美」熱潮，有專家表示，要樹立正確的容貌觀念。「微整形沒有風險」的說法是錯誤的，不建議未成年人接受醫美手術。據了解，多位教育專家都曾提到，學會理性消費是人生不可或缺的一課。作為家長，在這堂課中扮演着最重要的角色，要讓孩子深入了解家庭的經濟狀況，與他們共同制定一份「消費清單」，讓他們學會在有限的預算中選擇必需品，並為選擇負責，才能走向更加獨立充實的生活。

關於醫美項目，香港文匯報記者在採訪中獲悉，低齡化趨勢愈加明顯。不少家長將醫美作為高考獎勵，同時越來越多的準高中生也加入醫美行列。中國醫學院整形外科醫院主任醫師王永前明確提出，不建議未成年人接受醫美手術。他還特別強調，在生活美容機構或者在家自行做醫療美容是非常危險的，特別是注射類。無論是家長，還是青少年本人，都應充分了解醫療美容項目的風險和實際的效果，前往有資質的醫療機構，使用正規的產品和器械。

「微整形無風險」說法錯誤

很多青少年及其家長對醫療美容的理解存在誤區，認為動刀的才有風險，而不用手術的「微整形」「輕醫美」很安全。對此，王永前表示，「微整形」沒有風險這個說法是錯誤的。他舉例稱，激光、射頻、等離子等光電治療的手段，短期併發症就包括皮膚紅斑、結痂、燒灼感、局部的腫脹等，這些一般會在短期內逐步消失，但是仍可能會留有長期的色素沉着、瘢痕、蕁麻疹、接觸性皮炎等情況。

熊丙奇認為，家長把醫美作為孩子高考的獎勵，並非好事。家長和社會，都要引導孩子們樹立正確的容貌觀念。



●有專家表示，「微整形沒有風險」的說法是錯誤的。圖為學生諮詢整形事宜。網上圖片

培育理性消費觀 醫美風險需關注