

潮流達人入門



燭光專題 7

潮流達人入門



明光社

序

摸著石頭過潮流

蔡志森
明光社總幹事

「青年人潮甚麼？一知半解啦！」作為家長、老師、導師和青少年牧者，要貼近潮流談何容易，但若不了解潮流而想和年青人溝通更不容易，因此，為了愛、為了關心，嘗試摸著石頭踏入潮流之中，更多認識年青一代面對的世界和衝擊，是拉近彼此的距離，跨過一些溝通障礙的有效方法。

提起斜槓、躺平、抖音、selfie（自拍）、後宮遊戲、異世界和《鏈鋸人》等等，大家的了解有多少呢？或者大家的了解程度又是否足以和年青人打開話匣子呢？為了協助大家可以在令人眼花撩亂的潮流世界之中找到一些焦點，本書主要會和大家分享一些我們的同工在學校推動傳媒教育的時候，較多接觸的話題，以及當中引申出來的一些生活信念和態度，其實，年青人的喜好，與他們人生觀和價值觀亦有千絲萬縷的關係，想了解他們，就要了解這些潮流背後反映的世界。

潮流可以是洪水，將掉以輕心的人一下子沖走，但潮流也可以是激流，讓身處其中的人享受漂流的樂趣。「水能載舟，亦能覆舟」，潮流亦然，與其因為不了解而擔心、憂慮，不如多些探索、領略，既能認識流行文化，又可以享受與年青人更易溝通的樂趣，當然，這本小書不過是一個引子，若大家想了解更多，可以瀏覽明光社的網頁，或邀請我們的同工主領相關的講座，讓我們與年青一代一起開展潮流之旅。



目錄

序：摸著石頭過潮流 蔡志森 3

一、遊走於真實與虛擬的世界 ——年輕人的喜好

Selfie 惹的禍 張勇傑 8

抖音一響，父母白養？ 張勇傑 13

後宮遊戲 徘徊虛擬與真實之間 熊嘉敏 19

從讓人得釋放的「異世界」看世界 呂英華 26

愈快樂愈寂寞 AI 締造的色情 呂英華 33

二、工作以外的人生選項 ——年輕人的生活態度

Slash「斜槓」一族 郭卓靈 42

存在的理由——
從《鏈鋸人》看意義失落的一代 呂英華 46

「可以躺的話，不會坐」之
「躺平熱」 呂英華 55

孩子躺平，如何是好？ 何慕怡 62

一、遊走於真實與虛擬的世界 ——年輕人的喜好

Selfie 惹的禍

抖音一響，父母白養？

後宮遊戲

徘徊虛擬與真實之間

從讓人得釋放的「異世界」

看世界

愈快樂愈寂寞 AI 締造的色情

Selfie 惹的禍

張勇傑

明光社高級項目主任（性教育）

智能手機前置鏡頭的出現，改變了我們拍照的模式，我們不只可以拍下眼前的事物，還可以輕鬆地一面看著自己的樣子，一面拍攝自己的模樣，並且將照片放上社交媒體與朋友分享。Selfie（自拍）已成為人們日常生活的行為。Selfie 一詞更在 2013 年，當選為牛津詞典的年度詞語。¹

Selfie 成例行公事

Google 在 2014 年指出 android 系統的用戶每天拍攝的 selfie 照高達 9,300 萬張，² 而這數字還未計算其他作業系統的用戶，可見 selfie 已成為不少人的習慣。外國有機構在 2014 年作出調查，發現年齡介乎 18 至 33 歲的人士曾在社交媒體分享 selfie 照的比率為 55%，遠

-
- 1 Ben Brumfield, "Selfie named word of the year for 2013," CNN, last modified November 20, 2013, <https://edition.cnn.com/2013/11/19/living/selfie-word-of-the-year/index.html> ; 〈selfie 當選牛津詞典 2013 年度風雲詞匯〉, BBC News 中文, 2013 年 11 月 19 日, 網 站 : https://www.bbc.com/zhongwen/trad/uk/2013/11/131119_oxford_dictionary_selfie (最後參閱日期 : 2023 年 10 月 19 日) 。
 - 2 Don Reisinger, "Android by the numbers: 1B monthly active users," CNET, last modified June 25, 2014, <https://www.cnet.com/tech/mobile/android-by-the-numbers-1-billion-monthly-active-users/>.

比其他年齡層高。³ 另外，亦有研究發現女性往往比男性用更多時間管理自己社交媒體上的資料，⁴ 我們也不難察覺身邊不少年輕女性都喜歡在網絡上分享 selfie 照。

P 圖過度變易容

為迎合 selfie 愛好者的需要，市面上出現了不同的輔助產品，如「自拍神棍」、手機的各種濾鏡、簡單易用的修圖程式、甚至有品牌推出專為 selfie 而設的手機。Selfie 照只是一張相片，但一旦分享到社交媒體，它就是構成個人網絡身份的一部份。為了向他人展現自己最美好的一面並換取更多人的讚賞（like）及關注（follow），不少人會在相片或影片中加入各種濾鏡，常見的有美肌、大眼、瘦面等功能，為素顏（沒有化妝）的用家自動上妝，將眉毛、眼影、眼線、胭脂、唇膏等一次過加到臉上。有的濾鏡可以為用家加上可愛的動物鼻子和耳朵，又或改變相片的色調來營造不同效果。用家更可用修圖程式來「執相」（又稱為「P 圖」），除去臉上的「瑕疵」，打造完美的形象。

3 Paul Taylor, "More than half of Millennials have shared a 'selfie'," Pew Research Centre, last modified March 4, 2014, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/03/04/more-than-half-of-millennials-have-shared-a-selfie/>.

4 Michael A. Stefanone et al., "Contingencies of Self-Worth and Social-Networking-Site Behavior," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, no. 1–2, (February 2011): 41–49, <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0049>.

黃子華曾在棟篤笑演出中打趣地說：「化妝就係你落咗妝，我仲認得你……你落咗妝，我唔認得你，啲啲叫做喬裝。」化妝如是，修圖也如是。不少人過度修圖，結果相片與真人有太大落差，網民會用「照騙」揶揄這種行為。中國內地就有一位網紅在進行直播期間不小心關掉美肌功能，令她原形畢露，美女瞬間變大媽，讓網民幻想破滅。⁵曾經流行一時的網絡潮語「有圖有真相」，現在已經不再管用。

一張悉心修改過的 selfie 照，可以換來許多的讚賞及關注，但當一個個所謂「瑕疵」的個人特徵被修改和剔除後，剩下來的只是一個不真實存在的幻象，那個幻象到底還能算是自己嗎？儘管在網絡上得到再多的稱讚，但其實都與本人毫無關係。關掉電腦，放下手機，我們還是要用本來的樣子生活。

令人惶恐的 selfie 照

由加拿大約克大學（York University）學者領導的研究團隊，研究分享 selfie 照到社交媒體對年輕女性的影響，研究人員邀請了 110 位女大學生參與，結果發現在社交媒體分享 selfie 照會令她們更焦慮、減少自信，更會令她們自覺外表不吸引，就算容許她們修圖，結果還是差不多。研究人員指出，拍攝及分享 selfie 照對年輕女性構成不良的

5 向樂高：〈【照騙】直播時不小心關掉美肌功能 網紅美女一秒變大媽瘋傳〉，《香港 01》，2018 年 6 月 10 日，網站：<https://www.hk01.com/熱爆話題/183238/照騙-直播時不小心關掉美肌功能-網紅美女一秒變大媽瘋傳>（最後參閱日期：2023 年 10 月 19 日）。

心理影響，並認為過度頻繁分享 selfie 照，應被視為有礙心理健康的危險網絡行為，一旦觸發個人對體重及身形不滿，情況就會更危險，因為這有可能會發展成飲食失調，也跟自我形象低落及抑鬱有所關聯。⁶

美國臉部整形及重建外科學會（The American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery）公佈 2018 年的年度調查時指出，鼓勵病人去整容其中一個最大的原因是，他們希望令自己 selfie 時更好看。⁷ 其實每一次修圖，就是對自己身體的一次拒絕，告訴自己本來的特徵是「瑕疵」，需要修正。修圖後的那個幻象並不存在，但它可能比真實的自己更受歡迎，容易獲得更多讚賞和肯定，這無疑令自己對身體產生更大的厭惡感。

台灣藝人楊丞琳右邊臉頰有顆黑痣，剛出道時這顆痣被視為是她的「瑕疵」，令她屢屢在試鏡中落選，但在她的努力下，如今這顆痣反而成為她的獨特商標，更添個性。⁸ 我們每個人身上都各具特質，或

6 Jennifer S. Mills et al., "'Selfie' harm: Effects on mood and body image in young women," *Body Image* 27 (December 2018): 86–92, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>.

7 "AAFPRS 2018 Annual Survey Reveals Key Trends In Facial Plastic Surgery," Cision PR Newswire, last modified January 23, 2019, <https://www.prnewswire.com/news-releases/aafprs-2018-annual-survey-reveals-key-trends-in-facial-plastic-surgery-300782534.html>.

8 王雅惠：〈扮記者被罵「都沒提李榮浩」 楊丞琳：下標的最恐怖！〉，TVBS 新聞網，2018 年 8 月 14 日，網站：<https://news.tvbs.com.tw/inter-news/973189>（最後參閱日期：2023 年 10 月 19 日）。

許有人會認為我們身上的一些獨特標記是「瑕疵」，但其實這些標記也是構成我們的一部份。我們毋須拒絕自己，或將自己的一部份割離，相反，應接受自己的特徵，嘗試擁抱這些「瑕疵」，與「瑕疵」共存。只有在我們願意接納自己的每一部份時，才能顯出自己的獨特之處，自信地過每一天。

（本文原載於第 126 期〔2019 年 5 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



抖音一響，父母白養？

張勇傑

明光社高級項目主任（性教育）

短視頻是指在網絡平台上分享的短片，而這些短片通常只得幾秒或一、兩分鐘不等，目的是要迅速引起收看者的注意並提供娛樂或資訊。雖然美國的大型科網公司都有推出短視頻服務，如 YouTube Shorts、facebook 或 Instagram Reels，但全世界最受歡迎的短視頻平台是內地科網公司推出的抖音，及其海外版 TikTok。

2023 年 4 月內地一位幼稚園老師將她教導學生唱兒歌的片段上載到抖音，老師清秀的長相加上可愛的歌聲與洗腦歌詞，成功吸引大量網民轉發，讓老師一夜爆紅。¹ 該老師只是個別例子，不是所有短片都能引發熱烈迴響，人們在短視頻平台分享總是希望得到更多人關注及點擊，因此要善用各種「流量密碼」，意思是指能引起多人注意的內容，或跟著網絡的潮流製作內容相似的短片。

「開花舞」掀熱潮

2023 年韓國人氣女團 BLACKPINK 成員 Jisoo 推出新歌 *Flower*，並上載當中一段標誌性的舞蹈到官方的短視頻平台，更加上

1 外鄉人：〈挖呀挖呀挖 | 內地美女老師抖音唱歌片爆紅 1 晚獲 10 年人工〉，《香港 01》，2023 年 5 月 9 日，網站：<https://www.hk01.com/遊戲動漫/895603/挖呀挖呀挖-內地美女老師抖音唱歌片爆紅1晚獲10年人工>（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

#FLOWERchallenge 的標記。因該舞蹈的手部動作模仿花開的樣子，故被稱為「開花舞」。自此，網絡上就出現了「開花舞挑戰」的潮流，大量網民上載自己跳「開花舞」的片段，又或將「開花舞」二次創作，希望能博取更多點擊和關注。不少來自香港的網民都上載他們的「開花舞」短片到各大社交平台。

跳舞看似無傷大雅，但仍有可能跳出禍來。2023年5月，有兩位香港新聞主播即將離職，她們便與另外三位主播在新聞部佈景前跳「開花舞」，又將片段上傳到網上，但有傳聞指，她們因此惹來高層不滿而需刪除片段，有關舉動甚至被資深傳媒人批評為「對新聞業的真正侮辱」。²

在新聞部跳舞是否侮辱了新聞業，相信大家會有不同的看法，但有些行為則社會大眾普遍都會認為有違道德。2023年初網絡出現了一連串被日本傳媒稱為「壽司恐怖攻擊」的短片，這其實是指在社交網絡平台出現的惡作劇行為，如亂舔壽司店公用的豉油樽和杯子，又將口水沾到迴轉帶上的壽司等。事件引起社會極大迴響，當中有一條惡作劇短片特別受關注，更有傳媒指該短片曝光導致某壽司店母公司的股

2 鄭寶生：〈有線主播跳「開花舞」捱批 江玉歡：時代唔同喇 不用這麼大反應〉，〈香港01〉，2023年5月19日，網站：<https://www.hk01.com/> 政情 /899735/ 有線主播跳 - 開花舞 - 捱批 - 江玉歡 - 時代唔同喇 - 不用這麼大反應（最後參閱日期：2023年10月25日）。

價暴跌，加上各種因素，令該公司市值蒸發 160 億日元（約 8.5 億港元）。³ 涉事少年亦被人起底，個人資料被公開，壽司店更向他提出索償 6,700 萬日元（約 360 萬港元）的訴訟，雖最終雙方達成和解而令起訴撤銷，但涉事少年仍要面對警方的檢控。⁴

鬧出人命的「挑戰」

涉事少年應該知道他的行為是錯誤的，但可以想像他受到短片會被瘋傳的虛榮感影響，才會作出如此愚蠢的行為，並將自己犯事的證據上載到社交媒體。網絡上經常會出現稍有常識都能察覺是有問題的「挑戰」，這些危及生命安全的惡作劇行為，用了「挑戰」這個名號作包裝，並且能吸引不少人參與，更令網絡出現了一句流行語：「抖音一響，父母白養」，為了讓短片能在網絡瘋傳，博取流量與同輩的認同，結果令人失去了判斷是非的能力和基本常識，作出各種愚蠢和危險的行為，導致有人受傷，甚至死亡。

3 〈壽司郎 | 日高中生惡搞片曝光 母公司市值蒸發 160 億日圓〉，星島頭條，2023 年 2 月 1 日，網站：<https://www.stheadline.com/world-live/3193829/> 壽司郎日高中生惡搞片曝光-母公司市值蒸發 160 億日圓（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

4 張顯庭：〈日本壽司郎與舔食具少年和解 毋須賠償 6700 萬日圓〉，《香港 01》，2023 年 8 月 2 日，網站：<https://www.hk01.com/> 即時國際 /925509/ 日本壽司郎與舔食具拍片少年和解-毋須賠償 6700 萬日圓（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

1. 瞌睡雞肉挑戰 (Sleepy Chicken Challenge)

TikTok 平台曾出現瞌睡雞肉挑戰，即用感冒藥水煮雞肉，然後將它吃下肚。美國食品及藥物管理局 (FDA) 曾警告，這樣做「既蠢又不好吃，還很不安全」，並有損健康，呼籲市民千萬不要學。⁵

2. 龍之吐息挑戰 (Dragon's Breath Challenge)

多條龍之吐息挑戰的短片曾在 TikTok 出現，有關挑戰是指食用浸泡在液態氮的糖果，由於液態氮急速汽化會產生煙冒，令人吐出白煙，產生像動畫片中火龍吐煙的效果，印尼政府的健康部門曾表示，有參加挑戰者在食用液態氮糖果後，皮膚、食道及內臟都被灼傷，甚至出現食物中毒的症狀。⁶

5 〈TikTok 瘋挑戰「感冒藥煮雞肉」 FDA 籲勿仿效：蠢又危險〉，《世界日報》、元氣網，2022 年 9 月 27 日，網站：https://health.udn.com/health/story/6008/6634560?from=udn-search_ch1005（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

6 蔡浩騰：〈抖音興起極危險「龍之吐息」挑戰 多名兒童進食 -210°C 糖果傷食道〉，《香港 01》，2023 年 1 月 20 日，網站：<https://www.hk01.com/數碼生活/859307/抖音興起極危險-龍之吐息-挑戰-多名兒童進食-210-c糖果傷食道>（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

3. 苯海拉明挑戰 (Benadryl Challenge)

苯海拉明挑戰曾在 TikTok 平台出現，參加挑戰者會服用大量治療過敏症的藥物「苯海拉明」，從而體驗幻覺，在美國有少年吞下藥丸後不久出現全身抽搐的情況，他更在住院數天後不治。⁷

4. 昏迷挑戰 (Blackout Challenge)

在 TikTok 平台曾出現昏迷挑戰，參加挑戰者會使用繩狀物品勒住自己的頸項直到昏迷，以體驗瀕死的感受，在阿根廷便有兒童因而死亡。⁸

5. 死亡天使挑戰 (Malaikat Maut Challenge)

死亡天使挑戰曾在 TikTok 平台出現，參加挑戰者會突然衝出馬路擋著行駛中的貨車，迫使司機緊急剎車，但司機往往收掣不及，在印尼便有少年因而被輾斃。⁹

7 〈TikTok 玩命挑戰 美國 13 歲少年狂吞 6 倍過敏藥 全身抽搐倒地慘死〉，ETtoday 新聞雲、《香港 01》，2023 年 4 月 18 日，網站：<https://www.hk01.com/> 即時國際 /889082/tiktok 玩命挑戰 - 美國 13 歲少年狂吞 6 倍過敏藥 - 全身抽搐倒地慘死（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

8 〈【玩出人命！】抖音掀「龍之氣息」、「昏迷挑戰」熱潮 多國兒童跟風挑戰意外頻生〉，now 新聞，2023 年 1 月 20 日，網站：<https://news.now.com/home/life/player?newsId=504800>（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

9 李振慧：〈抖音瘋傳死亡天使！18 歲男挑戰當場被大貨車輾死 玩命畫面曝光〉，ETtoday 新聞雲，2022 年 6 月 7 日，網站：<https://www.ettoday.net/news/20220607/2267563.htm>（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

「呃 like」背後的虛榮心

短視頻平台能促進人們的互動和連接，從而幫助用戶建立自己的網絡身份。用戶可以通過追蹤、點讚、評論和分享視頻與其他用戶互動，構建一個虛擬社區。有人或會藉著各種「挑戰」來「呃 like」，以獲得社交認同或滿足虛榮心。想獲取認同不一定是錯，問題是用甚麼方法去獲取；不管為了達到甚麼目的，只要慫恿別人作出傷害自己或別人的行為，或無視自己的行為會導致他人蒙受損失，這都肯定是錯誤的。「呃 like」無罪，但「挑戰」要合理。筆者執筆之時看到一則新聞，有人在 TikTok 發起「快閃打劫挑戰」，號召網民集體搶劫英國倫敦牛津街的商店，結果有大批年青人到場，最少九人被捕。

父母養大我們並不輕易，請好好使用我們的腦袋。

（本文原載於第 152 期〔2023 年 9 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



後宮遊戲

徘徊虛擬與真實之間

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

以後宮故事為背景的手機遊戲深受一些女性用戶歡迎，¹ 它們不少都可以免費下載。少女對於戀愛本已十分期待，固然容易被遊戲中的美人美景所吸引，但這類標榜爭權上位的遊戲，會否把錯誤的戀愛觀融入其中呢？作為父母，若發現子女有玩這類手遊，有甚麼值得注意呢？

想贏就要變得美麗

後宮手機遊戲少不了妃子之間的爭妍鬥麗，髮型、衣裳、妝容、配飾等都是取勝的關鍵。玩家在遊戲中會化身為女主角，無論是參加時裝比賽，或是與「藍顏知己」甜蜜地約會，均要打扮美麗，以不同造型示人，例如嫵媚、清新、華貴等，這樣就可以過關及獲得遊戲金幣，然後再用金幣購買更多遊戲中的物品和幫自己升級。

人都喜歡欣賞美麗的事物，但這些後宮遊戲過度強調「要成功就要變得美麗」，對心智發展尚未成熟的少女來說，或會令她們過度追求外表，忽略了追求內心良善、品格正直。青春期的少女一般都著重儀容打

1 羅保熙：〈【手遊爭霸·四】情迷宮鬥熱 「她手遊」撐起中國市場〉，《香港01》，2020年12月18日，網站：<https://www.hk01.com/>世界專題/516046/手遊爭霸-四-情迷宮鬥熱-她手遊-撐起中國市場（最後參閱日期：2023年10月25日）。

扮，很在意別人對自己外表的評價，若把外表美麗與成功畫上等號，或會忽略發展其他潛能，例如個人興趣、與人建立友誼的能力、關心社會和建立對外界事物的廣闊目光等，空有外表但內裡一片空洞，這樣的個人發展實在不夠全面。

娘娘收兵

手機遊戲世界中的後宮人事都很複雜，玩家必須得到情報或其他遊戲人物的幫助才能完成任務。身為女主角的遊戲玩家總會周旋在幾位男子之間，針對其喜好贈送禮物、與他們曖昧及約會，以提升男子對自己的好感，例如在下大雨時守候在對方住所的門口，以美食、衣著打扮來吸引對方，她的「武器」就是她自己。

這些有企圖的親近，其實與現實生活兩性關係中的「娘娘收兵」行徑很相似，就是女子用不同方法，吸引男子成為她的追求者，又利用對方對自己的好感，得到想要的禮物、幫助或關心。那些女生可能會想：「我很美麗，所以你會幫我」、「我對你有吸引力，你就要不問理由保護我」、「我需要你的某些東西，就藉機親近你」。這些想法是青少年對兩性相處的錯誤看法，誤以為利用身體加上一些手段就可得到好處。如果女孩子誤以為「我打扮美麗，然後找人幫手，他就會幫我去解決問題」，這會令成長中的青少年忽略了自己的潛能，例如搜集資料以了解問題、分析各種解決方法的利弊、與人協調的溝通能力等，如能健康的發展這些潛能，她們自己也有能力去解決大小問題。習慣了依賴別人替自己解決難題，一旦對方拒絕幫助，就會不知如何是好，甚至懷疑自己的價值，這個想法實在很可怕。

沒有忠誠的情人

手機遊戲繼續發展下去，女主角對這些男子的感情會由最初只為達到目的，慢慢地滲透了真感情，並發展成戀愛。玩家不能作出選擇，只能被遊戲情節牽著自己一頭栽進淒美的苦戀中，這類情節或會過度美化不合情理的激情。女主角既為皇上的妃子，本來就不應該和其他男子發生感情，這其實是「一腳踏幾船」；就算妃子作主動，其他男子也不應該對她有任何非份之想或曖昧行為，這是「戀上有夫之婦」；皇上後宮三千其實也是「超級多角戀」，並非正常的戀愛關係。世上還有忠誠的情人嗎？

設立情感界線和身體界線

女孩子對戀愛本來就有很多幻想，假若女孩子誤以為只要二人有心跳的感覺，超越界線也是為愛情犧牲，這或會有礙建立兩性相處的正確態度，甚至對戀愛產生錯誤的期望，為自己及身邊的人帶來傷害。對於兩性相處的情感界線和身體界線，青少年實在很需要成年人的教導、提醒和分享。要教導子女，父母不妨以這些後宮情感關係作引子，跟子女分享怎樣才能發展一段開花結果的戀情。假若同時喜歡上幾個異性，該怎樣判斷眼前這位是否對的人？在觀察別人的時候，有甚麼身體接觸同時需要避免呢？

與子女分享戀愛經驗

父母更可以與子女分享真實的戀愛經驗，例如雙方鬧分歧時如何解決、彼此如何協調金錢管理和時間分配等，盡量為子女呈現出真正戀愛與生活融合的畫面。事實上後宮遊戲常見的英雄救美情節，在現實

生活中甚少出現，反而成長中各種必然會面對的處境，例如交友戀愛、個人興趣、升學就業、朋友移民、寵物離世、嬰兒出生、親人老去等人生百態，更值得我們花心思去了解 and 預備如何面對。父母可正面引導子女並與他們討論，彼此分享看法，這樣比沉醉於虛擬世界的苦戀更有益處。

手機成癮影響人際關係

相信喜歡玩這類遊戲的不只少女，不少成年女性也以此打發時間，²並會和其他玩家在網上聊天。其實成年人和青少年都會遇上手機沉溺的問題，有時成年人會更不能自拔；因為沒有「權威」來強迫他們停止使用手機，成年人又有經濟能力來課金，享受遊戲中需要付款才可以經歷的情節。我們必須為自己設立界線，包括小心管理使用時間及分享內容，以免為了虛擬遊戲及網友而觸發家庭紛爭。網絡使用者良莠不齊，有人單純的上網，但當中也有混水摸魚的騙子，過往已有不少網絡騙案出現，這些實例都在告誡我們與網友相處時要謹慎小心。為免有損身心、錢財及家庭和睦，例如為了玩手机晚上不睡覺、忘記吃飯、令家人備受忽略、不能自制地課金，借錢給網友等，我們必須有節制地使用手機。

2 〈手機成癮：家長機不離手 落街吃飯也發帖〉，東網，2015年11月12日，網站：https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20151112/bkn-2015112201457275-1112_00822_001.html（最後參閱日期：2023年10月24日）。

作為成年人，我們應為子女做個好榜樣，絕不能為打機而影響家庭，「玩樂有時，工作有時」，才是明智。若我們需要分享心事和情感事，例如工作煩惱、戀愛問題、家庭壓力、身體狀況等，這都是屬於私人層面的事情，現實世界裡的家人和好朋友才是恰當的分享對象，他們願意付出真心關懷，彼此相處的時間就是最好的憑證。其實手機玩樂只是閒暇時做的事，若影響正常生活，我們應立即停止，以免過度沉迷，得不償失。

自由的身心靈

人對於新事物產生興趣，說不定會發展出新嗜好，這是可喜的事。無論是青少年還是成年人，都很需要為忙碌生活與放輕鬆心情之間找到平衡。倘若為了放鬆心情而消費過度、影響健康、損害了人際關係，這些警號都在提醒我們，玩樂本身已令我們由放鬆走向緊張，既然有違原意，不如果斷捨棄，拒絕讓物件操控著我們的身心靈。在虛擬網絡生活與真實生活已密不可分的年代，作父母更要主動創造機會，與孩子一起放下手機，悠閒地坐在沙發上，享受面對面的相處時光。

當虛擬世界的活動入侵了現實生活

手機遊戲魅力不容小覷，在 2016 年推出的手遊 *Pokémon GO* 便是一個有力例子，當時不少大小朋友都在大街小巷努力搜索小精靈蹤影，玩家更可以在補給站（PokéStop）獲取道具。由於玩家是拿著手機在現實世界捉精靈和搜尋道具，這亦引發了一些問題。美國就有大學綜合印第安納州 2015 年 3 月至 2016 年 11 月期間當中一萬多份警方意外報告，比對遊戲補給站的現實位置並進行分析，發現在遊戲補給站附近發生的交通意外，有 134 宗都是與進行遊戲有關。³

3 〈全美增 15 萬宗車禍 「捉精靈」256 人致死〉，《晴報》，2017 年 12 月 1 日，網站：<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/1959990/全美增15萬宗車禍%20捉精靈256人致死>（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

此外，沉迷手遊亦會引發課金問題，玩家為了抽卡、購買道具而支付大量金錢，有團體在 2020 年透過問卷形式收集了 410 份有效問卷，發現 42.7% 受訪者每月都會課金，平均花費 2,141 元，調查亦發現了一些極端的例子，有四位受訪者表示在過去一個月花費超過 10 萬元課金。⁴ 玩物可喪志，有節制地使用電子產品，不過度沉迷手遊，亦成為了現今社會一個十分值得關注的課題。

（本文原載於第 136 期〔2021 年 1 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



-
- 4 〈課金控 預防成癮，及早介入 輔導服務計劃〉，路德會青亮中心 香港路德會社會服務處，網站：<https://sunshine-ccg.hklss.hk/hk/sunshine-news-and-events/in-game-transaction-2>（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）；徐紹軒：〈打機課金成癮 青年欠債 14 萬元 4 成港人平均月花逾 2 千元課金〉，《香港經濟日報》，2020 年 8 月 10 日，網站：<https://wealth.hket.com/article/2719740/> 打機課金成癮 %20 青年欠債 14 萬元 %204 成港人平均月花逾 2 千元課金（最後參閱日期：2023 年 10 月 25 日）。

從讓人得釋放的「異世界」 看世界

呂英華

明光社項目主任（流行文化）

如果有留意動畫、漫畫的動向，便會知道近來比較長篇大論的動漫已經逐漸減少。筆者的年代有動漫四巨頭，包括：《龍珠》、《火影忍者》、《海賊王》以及《BLEACH 死神》，他們都是在日本漫畫雜誌《週刊少年 JUMP》連載的漫畫。而近期逐漸增加的動漫類型都是有關「愛情」、「生活」、「異世界」等等，尤其是「異世界」動漫，作品數目達到氾濫的程度，¹ 當中的內容亦涵蓋了「愛情」、「生活」、「友情」等題材。本文將一探究竟，了解「異世界」動漫的增長原因。

有關「異世界」動漫的名稱，常常會出現：「異世界（生活 / 人物）」、「轉生成（人物 / 怪物）」等等字詞，它們大同小異，名稱總離不開這些關鍵字，較流行的「異世界」動漫如《無職轉生：到了異世界就拿出真本事》、《關於我轉生變成史萊姆這檔事》以及《轉生成蜘蛛又怎樣！》等等。《週刊少年 JUMP》的動漫常常具備了「友情、努

1 蛛思 CHOOSE：〈2021 人氣異世界動漫排行！及轉生題材熱潮下，潛藏的社會隱憂〉，Medium，2021 年 4 月 23 日，網站：<https://medium.com/choosebp/2021-異世界新番-轉生穿越動漫-排名-dc86c7402f94>（最後參閱日期：2023 年 10 月 17 日）。

力、勝利」這三大要素，「異世界」動漫同樣能夠講「友情、努力、勝利」，不過形式就有點不一樣。「異世界」是指異於現實的一個世界，當中可以有完全不一樣的世界觀，例如整個世界可能只有動物或某種性別的人存在等等。

「友情、努力、勝利」的單純想法已經過時了？

事實上，以「友情、努力、勝利」作為動漫的主流價值，是非常好的選擇，因為它帶出來的訊息都非常正面，當讀者和觀眾全神貫注，投放大量時間在這類型的動漫時，理論上是能學習到當中的價值，亦即是：友情的重要性、努力的必要性、人能在競爭中得到勝利（圓滿結局）。如果根據亞里士多德在《詩學》中提及的戲劇模仿理論，即是在戲劇中，演員透過模仿一個理想化的人性，展現出人性應有的本質，而人是有「潛能」去學習到如此理想的人性，² 那麼觀看具備「友情、努力、勝利」元素的動漫，根據阿里士多德的理論，是有助觀眾成長的。

雖說「友情、努力、勝利」都是正面的價值觀，是理想的人性和倫理典範，而自《週刊少年 JUMP》創立以來，當中不少的漫畫作品一直都維持著這個黃金三大法則，至今已 55 年，按道理它們已經深入民心，但在現實生活中，很多時人們只能在「友情」和「努力」上得

2 司徒立：〈模仿、抽象與仿真〉，《二十一世紀》，第 58 期（2000 年 4 月），頁 95-104，網站：<https://www.cuhk.edu.hk/ics/21c/media/articles/c058-200003020.pdf>（最後參閱日期：2023 年 10 月 17 日）。

到成果，而所謂的「勝利」就難有收穫。資本主義向來強調競爭、消費，甚至有人認為，黃金三大法則其實都是資本主義的成功法則。評論家杉田俊介在其著作《JOJO 論》中強調：「格鬥漫畫的套路，就是一邊搭載著資本主義的欲望，透過和對手或敵人的競爭，然後看見另類的價值觀（友情或牽絆）。」³ 雖然筆者不太同意這講法，因為動漫主角所經歷的其實正正就是沒有異化（alienation）的生活，主角都是在自我實現（self-realization）的，不過，杉田俊介所談論「資本主義的欲望」，其說法亦不無道理。

在現實世界裡掙扎的年輕人

另一邊廂，日本社會正面對著非常嚴重的隱青問題。隱蔽青年的日語羅馬字拼音是 Hikikomori，Hikikomori 這個詞用來形容一個個體切斷了所有社會的參與，並進一步將自己關閉於一個幽禁的地方中。而隱青的主要成因在於：校園欺凌、學習壓力、科技導致個人主義興起、責任心低落等等。其實香港亦有類似的情況，他們名為「三低青年」，即低動力、低技術、低學歷。從統計上的數字來看，比較清晰的只有香港基督教服務處在 2005 年發表的一份有關隱蔽青年的研究報告，估計香港當時約有 6,000 名隱青。⁴ 在 2017 年也有學者提出全港約

3 杉田俊介：《JOJO 論》，彭俊人譯（台北：典藏藝術家庭，2021）。

4 陳康怡、盧鐵榮：《青年、隱蔽與網絡世界：去權與充權》（香港：香港城市大學，2010）。

有 14 萬名隱青。⁵ 但筆者相信，自 2020 年的新冠疫情開始，隱青的數目不只於此，鑑於失業率增加，找不到工作或失業的年青人，自然會更加隱藏自己。

2021 年開始，內地出現了名為「躺平」或「躺平主義」的現象，意思是指年輕人出於對現實環境的失望，作出「與其跟隨社會期望堅持奮鬥，不如選擇『躺平』，無欲無求」的處事態度，具體內容包括「不買房、不買車、不結婚、不生育、不消費、不追求升職」及「維持最低生存標準」，⁶ 而支持「躺平」會被視為「低欲望青年」。躺平能夠引起眾多人的認同是因為大多數人都是資本主義底下的失敗者。

請讀者留意，上文已經提及，在社會上許多人都未能在「勝利」這個範疇上有所收成，與此同時「校園欺凌」、「學習壓力」和「個人主義」已經摧毀了他們的「友情」。再者，格鬥動漫很多時都不是只談「努力」，還有「天賦」這重要元素，就如《火影忍者》中的主角鳴人由出生起，他的父親便在他身上封印了強大的力量，而所謂的

5 〈破迷思結構隱蔽青年現象〉，明報升學網，2020 年 4 月 15 日，網站：<https://jupas.mingpao.com/> 院校資訊 / 破迷思解構隱蔽青年現象 /（最後參閱日期：2023 年 10 月 17 日）。

6 陳明輝、張昀徽：〈中國大陸「躺平主義」的興起與影響分析〉，《展望與探索》，第 19 卷，第 9 期（2021 年 9 月），頁 117-125。

「努力」，也只是看他如何運用這力量罷了。但在現實中，擁有天賦的人卻是少之又少，這就難以讓人產生共鳴，欠缺天賦的人可能會想：「沒有天賦，努力還有意義嗎？」

「異世界」成為了欲望的載體

當「友情、努力、勝利」都被摧毀時，就必須要有一個能裝載人們欲望的載體。現實的殘酷，恍如韓劇《魷魚遊戲》所反映的一個既荒誕，又「血淋淋」的真相。而「異世界」對於一眾平時有觀看動漫習慣的人來說，可以是一個抵制資本主義與競爭的出口。

「異世界」題材的氾濫，除了是受潮流所驅使，還因著其獨特之處而令它流行起來。「異世界」動漫之所以有別於熱血格鬥動漫，是因為「異世界」可以讓主角的人生「重新開始」，當中劇情都是由主角死後或因著某種原因去到「異世界」開始，這帶給讀者或觀眾一種盼望：「會否有一天可以被帶進異世界？我死後是否有機會進入異世界？」只要進入了異世界，一切都可以「砍掉重練」⁷，不用被殘酷的現實所捆綁，不用再見到自己不想見到的人，不用再在充滿競爭的世界中苟且偷生。

在「異世界」之中，主角是至高無上的存在，整個世界都是圍著他轉，主角永遠是做重大決定的那一位，這也很符合現今世代「個人主義」

7 「砍掉重練」是打機術語及網絡潮流語，有放棄現有的、另尋方案、重新開始的意思。

的精神。其中《無職轉生：到了異世界就拿出真本事》的故事，就是講述主角在現實世界中走投無路，因一些原因進入了異世界，得到了特異功能，然後認真地生活下去。當然亦有些劇情是講述主角在異世界中為所欲為，它們同時也反映了一些錯誤的性觀念、倫理觀等等。

儘管「異世界」題材可以讓讀者從一個殘破不堪的人生和社會中得到釋放，但同時也有不少負面的價值觀在當中。動漫的負面訊息無疑會對社會、青少年帶來負面影響。⁸ 當「異世界」成為欲望的載體，有機會令一些缺乏深度思考和冷靜的觀眾對「異世界」過度嚮往，從而產生自殺的念頭，甚至一些無法抽離的人會將可以在「異世界」為所欲為的想法帶進現實世界裡，並因而性騷擾他人。

儘管如此，「異世界」題材作品也有其正面作用，它能夠讓觀眾從殘酷的現實之中掙脫出來一陣子，甚至可以將自己的欲望投放在動漫當中。事實上，「欲望」一詞在用法上是中性的，並不是一個特別負面的詞語，當然，欲望在我們罪性的扭曲下，被消費主義控制了我們許多的欲望，有人會選擇縱慾，也有人選擇禁慾，拒絕受欲望支配。⁹ 上帝把欲望安置在我們心中並不是為了令我們成為資本主義的奴隸，

8 洪雲：〈探索日本動漫對世界的影響〉，《商業故事》，第 11 期（2016 年），頁 140-141。

9 貝爾二世（D. M. Bell Jr.）：《欲望經濟學：在資本主義社會中，基督徒應該懂的事》（*The Economy of Desire: Christianity and Capitalism in a Postmodern World*），鄭淳怡譯（新北：校園書房，2022）。

而是希望我們不僅僅為滿足於現狀而生活，更要為榮耀上帝而生活，也要讓自己不斷地追求上帝。

作為牧者、家長，我們不應或無法阻止青少年或自己的子女觀看動漫，但要以適當的正面教導、真實的同行代替責罵，因為他們可能已漸漸地被顛倒是非的價值觀改變和摧毀。網上流傳過一篇新聞是這樣的，日本一位青少年的媽媽在整理兒子的房間時，發現兒子有很多以「女僕」為題材的色情刊物和漫畫，該媽媽以便利貼貼在刊物上溫馨提示兒子：「你還真是喜歡女僕呢！現實中可不會有女孩子無條件地用身體服侍你噢。不過媽媽不會生氣的，但是時候認清事實了。」現實縱然不如意，但總有很多美好的事情等待著發生。

奧古斯丁在《懺悔錄》這樣說道：「我們不安的心惟有在祢裡面才能得安息。」

（原文於 2022 年 8 月 31 日刊於本社網站，其後曾作修訂。）



愈快樂愈寂寞 AI 締造的色情

呂英華

明光社項目主任（流行文化）

在人工智能開始廣泛應用之前，色情文化早已經由網絡傳播至世界各地，色情資訊滲入了不同的角落。基本上任何年紀的人上網隨便搜尋，就已經能夠輕易地接觸到色情資訊，而這就是一個色情資訊氾濫的時代。

而色情，無非是一個工業，一個明買明賣的市場，當中買賣的，正正是色情裸露、刺激觀眾性慾的內容。在資本主義或功利主義的社會下，任何人或事物都可以成為一個持續增加的資本，例如身體可以成為賣弄性感的資本。色情中的主角或模特兒只擁有展示和被展示的價值，他們被物化，成為性刺激的商品。被展示、被觀看的人沒有面容也沒有人留意他們的內心世界；他們沒有獨特性，也無法被愛，他們只是被剝奪了「異質性」的他人，然後被展示出來，任人消費。¹

性的展示文化，幾乎擴散至不同的社交媒體。一些網紅或直播主為要得到他人的關注、點讚和收視率，不惜透過裸露、展示自己身體來達到這個目的。根據觀察，幾乎大部份的女性直播主、網紅或 YouTuber 在拍攝影片或直播任何內容時（打機、拍攝 Vlog〔影片部

1 韓炳哲〔B. C. Han〕：《愛欲之死》（*Agonie des Eros*），管中琪譯（台北：大塊文化，2022）。

落格] 等等)，或多或少都會穿著得比較性感，「露胸」也只是基本。「性」已經植入不同的流行文化當中，流行文化中的表演者會不自覺地進行自我性化、自我物化、自我商品化，就如在參加一場展露身體的比賽。不過，這場比賽並不是純粹裸露就能獲勝，而是需要裸露得色情化才能引人注目，就如 2022 年有一位日本 YouTuber 小栗由加推出「全裸結他」的影片，但由於其長相、身材以及影片拍攝角度遭人批評，影片的點擊率雖然曾一度急升，但最後卻跌至只有數百人觀看，對比起一些掌握到「若隱若現」，懂得拿捏「色情」，又會玩樂器的 YouTuber，便會形成「高下立見」的形勢，也會讓人理解到為何有些人會「輸」，因為所謂「色情」並不是取決於露多少，而是在於怎樣露才能刺激他人的性慾。²

「他者」的缺席

哲學家韓炳哲指出，現今的社會欠缺痛苦及被給予否定的承受力，只著重愉悅舒暢的感受，無論人與人之間的關係抑或社交媒體上的活動也是如此。韓將這種現象以病理的角度來解釋——即現代人因過份「自戀」，便容易構成「憂鬱」這種病症。³ 舉例說，在社交媒體當中，若然無人為自己的帖文「點讚」就如同否定自己一樣，這種「憂

2 林保宏：〈殘念！櫻花妹全裸自彈自唱仍沒人看 網毒舌：關鍵在顏值〉，TVBS 新聞網，2023 年 2 月 9 日，網站：<https://news.tvbs.com.tw/world/2038028>（最後參閱日期：2023 年 10 月 13 日）。

3 韓炳哲：《愛欲之死》。

鬱」的感覺就是因為「自戀」而造成的。否定與痛苦的感覺其實有其意義，它能讓人停下來思考，讓人知道自己不能將所有事物掌握在自己手中，所以當一個人無法承受被否定的感覺，也讓一個人失去思考的空間。

在大數據的時代裡，每個個體都只是大數據中的一點微塵，網絡無限多的選擇，看似令生活變得豐富，然而卻構成身體的缺席，人與人之間只剩下點讚和分享。⁴ 一些串流平台、社交媒體，不停地利用大數據的優勢，只要透過一個用戶的搜尋記錄，就能不斷推薦一些類近的內容予該用戶；當人不斷吸收同溫層中相同、類近的內容，人就很難再接受一些異於自己興趣的想法和意見，因為人總喜歡看自己喜歡看的東西及聽自己喜歡聽的說話，這是毋庸置疑的。但如果失去接納異於自己聲音、想法的器度，顯然也是一個不健康的狀態，而韓炳哲稱這個狀態為「相同者的地獄」——即在同溫層中「圍爐取暖」。或許每個人也總會遇過一些人，在與他們對話的時候，他們只喜歡談論自己有興趣的事，對自己興趣以外的事物，他們全無意欲去探討，這正好反映了人對異於自己想法的排斥。

思想單一的社會，將「性」約化為直白的要求，當中毫無內涵。在網上，以誰露得好、露得最多為考慮支持的因素，性文化充斥在社交媒

4 韓炳哲 [B. C. Han]：《妥協社會：今日之痛》（*Palliativgesellschaft: Schmerz heute*），吳瓊譯（北京：中信，2023）。

體之中。在社交媒體中，主播、網紅的影片有如洪流，人們會以展現多少「性感資本」來決定誰的影片最值得觀看，而只具備展示價值的主角，他們是沒有獨特性的，也沒有真實的面容，任由他人經性感指標來消費，「他者」的獨特性、內在性完全消失，只剩下展示出來性感的身體。

「身體」的缺席

科技的發展，更加促使人與人之間最低限度的溝通消失。在進入 ChatGPT 時代之前，有一個更為驚世的人工智能（AI）技術出現，就是「deepfake」。「Deepfake」，又稱為「深度偽造」，是人工智能的人體圖像合成技術，透過類似移花接木的功能，製作出真假難分的影片。根據研究公司 Sensity AI 於 2019 年的一項研究，發現 96% 的深度偽造影片內容都是與色情相關，更有女性網紅因該技術被迫淪為了色情影片中的人物，使她們受到傷害。⁵ 早前更有一宗裸聊騙案發生，事主雖然沒有向其他人裸露身體，但騙徒入侵了他的手機，並將他的肖像移花接木到色情影片中，然後勒索他。⁶ 一些人利

5 Michelle Elias：〈【AI 之禍】女網紅被動成「咸片」主角〉，SBS 中文，2023 年 2 月 10 日，網站：<https://www.sbs.com.au/language/chinese/zh-hant/article/a-streamer-was-caught-looking-at-ai-generated-porn-of-female-streamers-the-story-just-scratches-the-surface/xvnh5tvcq>（最後參閱日期：2023 年 10 月 16 日）。

6 陳淑霞：〈港男墮裸聊騙局 自己頭像移花接木變色情片主角 遭勒索一萬元〉，《香港 01》，2023 年 7 月 3 日，網站：<https://www.hk01.com/社會新聞/914887/港男墮裸聊騙局-自己頭像移花接木變色情片主角-遭勒索一萬元>（最後參閱日期：2023 年 10 月 16 日）。

用 deepfake 等技術，將自己感興趣的對象直接「性化」，化為可供消費和觀賞的對象。人與人之間的相處，由應當透過溝通去深入了解一個自己感興趣的人，或最低限度去追蹤一下這個人的社交媒體，變為直白地將這個對象變換為可觀賞的色情對象。如此，我們便發現，作為高科技產物的 AI，不斷令人與人之間的交流減少，身體缺席的同時，對話也一起缺席，剩下只有「舒適愉快」的色情體驗。

「人」的缺席

ChatGPT 或其他生成式 AI，讓我們無論何時何地，都能夠直接詢問 AI 任何問題，包括寫作、活動設計、提供思路等等；想要甚麼類型的圖片創作，直接輸入自己想要的特徵，然後 AI 便會自動生成擁有這些特徵的「藝術作品」。這一切一切帶來方便快捷的高科技產物，逐漸讓我們不再需要一個具體的人與我們有所交流，從「他者的缺席」、「身體的缺席」，到現在「人」也缺席，真實的人不再需要存在於我們的世界裡。

然而，除了廣為人知的大型語言模型 ChatGPT，坊間亦有許多不同的圖像生成 AI，而這些 AI 也帶動了色情範疇的新面向。過往由 deepfake 透過移花接木方法建立的大量色情影片，在製作過程中，這項科技會利用合成技術將不同人的臉孔和身體合成，故在合成前得先將人的身體切割。而圖像生成的 AI，例如較為知名的 Midjourney，便是將大量不同的內容整合成符合用戶的提示指令（prompt）的圖片（當然這是否「創作」，仍有許多不同的討論），而 Midjourney 會過濾提示指令中的字眼，所以用戶並不能輸入有關

色情或性相關的字詞，不過，坊間其他的圖像生成 AI 就未必會過濾字詞，甚至有些 AI 是為了製作色情影像而被創造的。

這種轉變也意味著，人連刻意去尋找自己感興趣的臉孔和身體，然後將它們合成的動作也不需要，直接就可以利用圖像生成 AI 來描畫一個完全符合自己理想標準的臉孔和身體，並且讓它成為自己的情慾對象。AI 所創作的圖像現時是不受法律保護的，而圖像中的人物也不是真實的存在，不過它看起來卻是非常真實，甚至有 AI 生成的照片奪取了 2023 年 Sony 世界攝影大獎賽其中一個組別的冠軍。⁷ 既然 AI 這麼真實，連照片都可以生成，那麼在充斥著性文化的社會之中，被利用來製作色情資訊似乎也是無可避免。到最後人連情慾的對象也可以自行生成，不需要一個真實存在的人在其中，「人」名副其實在其中消失。

色情，無處不在，甚至成為了社交媒體其中一個重要價值所在，有些人在當中自我展露、自我性化，追求流量最大化。人們注視著身體的展示，展示自己身體的人，沒有人會去了解他們的內心、情感，他們只是一個自我性化、被人消費的對象。在這種現象下，人不需要有真實、真正的交流，這就完全避免因與人交際而有機會產生的不舒適感，只要肯消費，就不會害怕得不到回應。然而，正因為人對痛苦的

7 〈AI 照片奪攝影大獎 創作者稱盼業界正視〉，明報加西網，2023 年 4 月 19 日，網站：https://www.mingpaocanada.com/van/html/News/20230419/ttac2_r.htm（最後參閱日期：2023 年 10 月 16 日）。

承受力不斷減弱，才甘願停留在 Instagram 分享美好生活，原來沒有人為自己點讚也能構成憂鬱，即使在社交媒體中仍在與人溝通，付出努力去追蹤具觀看性的性展示對象，人們的身體已經在網絡中缺席。加上 AI 的出現，令色情更加氾濫，它被人「好好利用」之餘，「人」也可以徹底地消失不見。人工智能看似方便，但卻讓人陷入一種無法與人相遇的孤獨，即使放縱情慾，也無法讓人脫離這種無以名狀的孤寂。

（本文原載於第 150 期〔2023 年 5 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



二、工作以外的人生選項 ——年輕人的生活態度

Slash「斜槓」一族

存在的理由——

從《鏈鋸人》看意義失落的一代

「可以躺的話，不會坐」之

「躺平熱」

孩子躺平，如何是好？

Slash「斜槓」一族

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

大家可能有聽過 slash 或「斜槓族」吧？或許，有些人會將他們和「炒散」劃上等號，但在生活態度上，斜槓確又比「炒散」有更深入的一重意義。本文嘗試進入「斜槓族」（意指擁有多重職業和身份的自由工作者，英文是 slasher 或 slashie）當中，了解一下他們的生活和想法。

有不少人會認為，完成了學業就應該要找「一份」工作，好好的讓它成為自己的專業，或發展成為「一個」事業，並認為要專注才會發展得好。這也許是我們自小受到社會的「教導」或從傳統經驗得來的想法；又或是長輩們向年青人釋出「苦口婆心」的善意，希望他們能跟隨這「有前途」的傳統，專注發展某某事業，就能夠出人頭地，獲得成功也是指日可待。

環境及心態的轉變

但現實是，當遇上社會、經濟、環境的改變，很多的企業公司需要縮減開支或改變工作流程，因而將工作外判或改變成短期工作形式，如出版設計、資訊科技支援等服務，有需要時才會付款購買和使用專業服務。

雖然「做幾份兼職」不是新鮮事，但「斜槓族」的出現不是因為時下「不興請長工」而衍生的，其原因可說是五花八門：有人不喜歡每天定時「朝九晚五」上下班，或是長期做同樣的工作；有人或許因年齡

已不再合適某些職業（如運動員、藝人），需要轉做其他自己喜歡的工作；有人踏入人生另一新階段，如生兒育女成為了爸媽，或期望轉變過往的單身生活模式；又或者，有感人生苦短而想花更多時間去發展自己心底曾渴望的志趣……事實上，近年社會興起的這種「slash」（斜槓）生活態度及工作方式，確實讓不少擁有多於一項專業強項的朋友們，可以「自主」地去掌握自己理想的生活節奏和多線同步的發展方式。

「斜槓族」之所以能夠身兼數職，是因為他們同時擁有多種才能、學識及經驗，單一的工作會令其覺得沉悶，或感到未能完全用盡自己內在的才華。Slasher 的生活令他們更能自主的安排時間，或有更多機會發揮他們的能力，得到更多的認同。而現在網絡的發展，也令 slasher 的作品或服務能於網上作低成本推廣，讓更多人知道他們存在的同時，更能直接與他們聯絡洽談、購買他們的產品或服務。換句話說，「散工」與 slasher 的分別，就是前者工作大多為了糊口，後者是為了在生活及工作上有更大的自主空間，並得到更多認同。

把興趣發展成事業

當 slasher 並非要一下子放低所有穩定收入，不少人會先由全職工作做起，慢慢轉為兼職，再而轉變工作的範疇至成為真正的 slasher，現於英國居住的 Sarah 就是一個好例子。Sarah 當年在香港有一份全職工作，從事機構的設計工作，及後移民英國，她最初亦曾於印刷公司找得全職工作。在港時她接觸過書法，並漸生興趣。到了在英國生活數年後，Sarah 因健康問題，加上當地新冠病毒疫情的關係，她與

印刷店的僱主商討，打算轉為半職工作，即每天上班四小時左右，以容讓自己有更多時間去練習和創作一些藝術品，以及將結合書法與《聖經》經文的金句卡及月曆，放在香港基督教書室出售。

與此同時，現時的 Sarah 更培養了調配咖啡的興趣，並已計劃在不久將來放下印刷店的工作，轉為兼職咖啡調配師，再進深學習如何營運一間咖啡店，為將來開店作準備。我們可以見到，slash 的生活讓 Sarah 可以自主地發展她的專長，有更多時間學習與練習，發展更多可能性。

要成為 slasher 的考慮

若要成功轉型為 slasher，需要作出多方位考慮，即是需要好好作準備，包括提升個人能力、留意自律性與經濟能力的關係，以及注意個人保障。由於沒有企業或機構全職工作的穩定收入來源，故在金錢上需要努力開源，更主動去爭取收入。這樣，從建立人脈，到與客戶溝通及磋商方面的技巧，再到擴闊和提升更多技能，使自己變得更強更有實力等，都是非常重要的一環。

至於很多人都關注的金錢收入，由於是多勞多得，亦需抱「好天斬埋落雨柴」之心態，勤奮和自律性都是必須的。的確，從尋找客源，到聯絡、見客、報價，再到管數，平衡工作和生活的收入支出等，全都要自己親力親為去管理，更要將生活有多忙碌和充實都預計在內。而且，在成為 slasher 之前，要有一套好的計劃，以免在經濟上失預算或令家人擔心。

另外，slasher 要注意自身的保障，根據合同的具體條款，自由工作者在本港的法律下，有可能被視為「判頭或自僱人士」，亦有可能被視為「僱員」，¹ 如被視作自僱人士，slasher 就需自己購買保險和為強積金供款，如被視作「僱員」，除了個別人士是《僱傭條例》不適用，所有僱員，包括臨時僱員或兼職僱員，也可根據《條例》享有一定的保障，詳情可參看勞工處網頁。

我們可能不只擁有一樣的強項，每人都可以多發掘聖靈賜給我們各樣的恩賜，這樣不只是為了追求自我的滿足，而是讓我們可以善用恩賜，更可以互相造就，並榮耀父神。「照著所賜給我們的恩典，我們各有不同的恩賜：說預言的，就應當照著信心的程度去說；服事人的，就應當照著恩賜去服事；教導的，就應當照著恩賜教導；勸慰的，就應當照著恩賜勸慰；把財物分給人的要真誠；領導的要殷勤；行善的要樂意。」（羅十二 6-8《新譯本》）

（本文原載於《明報》「談天說道」專欄〔2021年10月11日〕，其後曾作修訂。）



1 陳韻祺：〈自由工作者或「炒散王」算是自僱人士還是僱員？〉，Oldham, Li & Nie，2021年8月30日，網站：<https://oln-law.com/zh-hk/自由工作者或「炒散王」算是自僱人士還是僱員？/>（最後參閱日期：2023年10月12日）。

存在的理由——

從《鏈鋸人》看意義失落的一代

呂英華

明光社項目主任（流行文化）

人渴望深度、渴望自由、渴望自我實現、渴望自己的生命有意義。人有很多渴望的事情，所以喜歡發夢，會有夢想，而這些都是人內心深處的渴求。一個人發夢會被人們嘲笑，因為認為他不切實際，而所謂的實際，就是基於現實狀況的考量而覺得能夠做到的事。發夢就是自吹自擂，活在自己的幻想世界當中，盡是在想一些不切合現實狀況的事情。有人說，貧窮限制了人的想像，因為沒錢就甚麼也不敢想；也有人說不敢想像也會令人貧窮，因為一些人不敢發夢，導致自己貧窮。但無論哪一種說法，最終都歸於一個方向，就是貧窮與否，以及與金錢有關的問題。

《鏈鋸人》是自 2018 年 12 月開始在日本漫畫雜誌《週刊少年 JUMP》連載的漫畫，它獲得漫畫介紹導覽書《這本漫畫真厲害！》2021 年版選為男生篇最受好評漫畫的第一名，該漫畫現時的累計發行人數更超過二千萬冊。2020 年底製作單位宣佈《鏈鋸人》將會動畫化後，消息一出更令不少動漫迷興奮不已，非常期待。動畫第一集在 2022 年 10 月在串流平台上架，平台將它評為適合 16 歲以上觀眾收看，並註明有暴力內容。《鏈鋸人》動畫化前夕，已引起高度討論，因它有別於少年漫畫高舉「友情、努力、勝利」的一貫風格，而且其

主題曲更是知名音樂創作人米津玄師的作品，使人充滿期待。¹ 它廣受歡迎，或多或少反映了這個故事能引發讀者、觀眾共鳴。

《鏈鋸人》的世界被設定為人類與惡魔共存的世界，人類需要不斷對抗惡魔，所以會有隸屬於政府的公安惡魔獵人，亦有民間的惡魔獵人，弔詭的是，人類為了對抗惡魔，亦需要借助惡魔的力量並與惡魔訂立契約，有關契約是必須遵守的，主角淀治與鏈鋸惡魔訂立契約後，變成了鏈鋸人。

一個「及齡」且絕望的時代

「及齡的世界」（world come of age）是神學家潘霍華在形容一個經過啟蒙運動後、開始「世俗化」的時代所用的詞語，² 亦即人們不再需要宗教去解釋任何的事物，不需要宗教提供任何的答案。而這個時代，便是一個「意義喪失」的時代，就如尼采指出啟蒙運動帶來的影響，就是人類陷入了「虛無」的局面，再找不到人生的意義。

1 唐灝德：〈「鏈鋸人」預習 | 年度動畫大作開播 異想天開的邪道作品〉，《香港 01》，2022 年 10 月 7 日，網站：<https://www.hk01.com/> 藝文 /823039/ 鏈鋸人 - 預習 - 年度動畫大作開播 - 異想天開的邪道作品（最後參閱日期：2023 年 10 月 18 日）。

2 潘霍華 [D. Bonhoeffer]：《獄中書簡》（*Letters and Papers from Prison*），許碧端譯（香港：基督教文藝，1969）。

《鏈鋸人》中的淀治一開始所面對的處境和生活都非常淒慘，不但父母雙亡，並且背負著父親遺留下來的巨額債務，他甚至為此賣掉身上的部份器官，但都未能還清債務。他最喜歡的時間就是睡覺的時間，因為睡覺令他不曾感受到飢餓，睡覺時還可以發夢，可以夢到他在現實中得不到的東西。淀治曾一度不想生存下去，但當他遇上鏈鋸惡魔波奇塔後，對牠日漸產生了感情，甚至願意讓波奇塔奪取他的身體。

淀治身處一個絕望的生活環境、絕望的世界，當感到絕望之際，他遇上了波奇塔。雖然不能改變生活環境，但多了一個像寵物一樣的伙伴，他可以與牠分享他發的夢，而波奇塔也非常喜歡聽淀治訴說夢境。

現實可能對某些人來說，是殘酷的，就如地獄一樣，所以有人會追求幻想的世界、虛擬的世界、自己可掌握的世界，在當中尋找意義。當人失去存在意義，就會陷入一種名為「存在的挫折」的困境，當人失去了指引和目標，便會開始不知道自己應該做些甚麼、想做些甚麼，然後失落感便隨之而來。³ 或許再想想，可能會認為死亡是一個更好的選擇，就如日本小說家太宰治的名言：「生而為人，我很抱歉」，因為死了便不用再想了，或許有些人的人生目標就是最低限度的活著就可以了。

3 弗蘭克〔V. E. Frankl〕：《活出意義來：從集中營說到存在主義》（*Man's Search for Meaning*），趙可式等譯（台北：光啟文化，2008）。

哲學家 Albert Camus 指出，這個世界真正嚴肅的哲學問題只有一個，就是自殺的問題，而自殺的問題，就是存在意義的問題。⁴ 香港近年來的自殺問題愈來愈嚴重，而當中以學童和長者的自殺情況最為社會關注。在 2016 年 3 月，九天內便發生六宗學生自殺事件；⁵ 2016 至 2018 年間，共有 59 名兒童死於自殺，有報告指最多自殺學童因學業壓力而輕生；⁶ 在 2021 年，15 至 24 歲青少年自殺率更高達 9.3（即每 10 萬人中有 9.3 人死於自殺），⁷ 15 歲以下的學童的自殺率亦在上升。⁸ 為何這些學童會選擇結束生命？媒體多以學業壓力或教育制度來解釋為何學童會自殺，臨床心理學家趙千嫻就形容，學業壓力更

-
- 4 卡繆 [A. Camus]：《薛西弗斯的神話》（*Le Mythe de Sisyphe*），嚴慧瑩譯（台北：大塊文化，2017）。
 - 5 劉子維：〈分析：香港為何學生自殺事件不斷〉，BBC News 中文，2016 年 3 月 18 日，網站：https://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/03/160318_ana_hong_kong_youth_suicide（最後參閱日期：2023 年 10 月 19 日）。
 - 6 〈愛惜學生 從教育系統着手預防自殺〉，社聯，2022 年 9 月 19 日，網站：<https://www.hkc4ss.org.hk/> 愛惜學生 - 從教育系統着手預防自殺 /（最後參閱日期：2023 年 10 月 19 日）。
 - 7 〈港大研究指青少年自殺率創歷史新高 學者：與疫情和移民有關〉，獨立媒體，2022 年 9 月 11 日，網站：<https://www.inmediahk.net/node/> 生活 / 港大研究指青少年自殺率創歷史新高 - 學者：與疫情和移民有關（最後參閱日期：2023 年 10 月 19 日）。
 - 8 何瑞芬：〈少年自殺率創新高多涉學業 港大學者：老師同學移民被遺棄感覺大〉，《香港 01》，2022 年 9 月 10 日，網站：<https://www.hk01.com/> 社會新聞 / 813540/ 少年自殺率創新高多涉學業 - 港大學者 - 老師同學移民被遺棄感覺大（最後參閱日期：2023 年 10 月 19 日）。

像是導火線而不是原因，一個人從不快樂走到自殺，中間其實還有一大段路，如當事人最終選擇自殺，那麼他們就是感到非常絕望。⁹ 而他們選擇自殺，就是存在意義完全的失落，再看不到希望。

《鏈鋸人》中的淀治與我們同樣身處於一個難以看見希望的世界，甚至他的處境更加淒慘，在故事中，前一個鏡頭他仍然與同伴暢飲和聊天，下一個鏡頭部份人已經身首異處，但他仍有靈魂同伴波奇塔支撐著。反觀學生的自殺現象，他們是否沒有可傾訴的對象？應該支持他們的家人是否都成為壓迫他們的一方？若是這樣，他們該如何自處？誰能支撐他們的生命？更何況有些學生是來自破碎家庭，單是離婚個案過去 10 年每年也有逾萬宗個案，¹⁰ 不過，當然也不能排除學生自己都應該承擔一些責任。

一個普通人的夢想

淀治曾對鏈鋸惡魔波奇塔說：「我有機會在狩獵惡魔時死掉，到時候你就佔據我的身體吧。你以後要像普通人一樣活著，然後像普通人一樣死掉。」不過，第一集的尾聲波奇塔和淀治一同遇襲，波奇塔選擇犧牲自己成為淀治的心臟來讓他復活，並與淀治訂立契約。作為交

9 劉子維：〈分析：香港為何學生自殺事件不斷〉。

10 〈香港的結婚及離婚趨勢〉，香港特別行政區政府 政府統計處，2022年1月，網站：<https://www.censtatd.gov.hk/tc/EIndexbySubject.html?pcode=FA100055&scode=160>（最後參閱日期：2023年10月19日）。

換，牠要看淀治的夢想。一方面，淀治想波奇塔奪取他的身體，成為一個普通人；另一方面，波奇塔讓淀治復活，目的是想看見淀治的夢想。那麼，到底他應該成為一個普通人，還是一個敢於發夢的人呢？

整套動漫圍繞著的就是淀治如何找到他自己，究竟他為了甚麼而活，他想做些甚麼。他由一開始只求三餐溫飽，所以接受了以公安獵人身份加入政府，被女主角——即公安部高層真紀真「飼養」著。後來經過與其他同伴的互動，他的目標便變為想滿足自己原始的欲望，更嚷著：為何別人的夢想都那麼偉大，而自己的欲望為何不能是夢想？最後他卻想成為英雄。

許多人的願望也是平凡地生活，平凡地活著，因為平凡的生活得來不易；許多人認為只要活著，有三餐溫飽就可以了；也有些人可能因為受到資本主義的意識形態影響，將自己的欲望投放在消費主義上，認為有物質享受就是自己最大的夢想和目標。而淀治將一些欲望稱為夢想，在這些欲望得到滿足後，他卻流露出空虛的感覺：原來滿足了也僅此而已。

現代人很少意識到自己內心深處的渴望、理想和目標，即思考自己的潛能如何得以發展。其實每個人包括青少年的內心都有一份「不甘於平凡」的心，因為人都有一種被人認同的渴望。¹¹ 正因為渴望有人

11 瑪里〔P. Marie〕：《對面的瘋子：解讀我們日常的瘋狂》（*Les Fous d'en Face: Lecture de la folie ordinaire*），張喬玟譯（台北：漫遊者文化，2018）。

認同，青少年便會做出相應的行為，諸如貼上展示美好生活的社交媒體帖文、做出「中二病」行為，¹² 或成為別人眼中的自己等等。每個人在成長的路途中其實都在探索自己是誰、探索自己想做些甚麼，但他們卻被一套名為「技術理性」的思考方式¹³ 所困住，思考的只是我對別人來說「有沒有用」？讀這科目能不能夠賺取到最多的薪金？讀小學時，夢想是考到心儀中學，到達中學後，夢想是考進大學。然而有許多人進到大學，腦海中卻思考著：「然後呢？」當中可能是老師很多時都沒有鼓勵學生探索自己，¹⁴ 又或者連老師自己在整個制度中，亦只有空間指引學生走眼前的路，而不是探索自己的人生。

一顆年輕的心或許都渴望成為英雄；不過有時候現實的處境已經讓人喘不過氣來，或許是三餐未能溫飽，或許是不斷被他人否定，或許跟隨他人的步伐對年輕人來說更加安全。

12 「中二病」並非醫學病症，而是用來形容青少年的自我中心，只活在自己的世界，喜歡模仿動漫人物的表現；「患者」會將幻想類小說、動漫人物、情節套進自己的生活裡，覺得自己與眾不同，可以拯救世界等。

13 紀金慶：〈現代社會解救方案：消解「技術理性」的神話，重新定義「什麼是理性」〉，關鍵評論，2016年3月6日，網站：<https://www.thenews1ens.com/article/37406>（最後參閱日期：2023年10月19日）。

14 劉子維：〈分析：香港為何學生自殺事件不斷〉。

一種名為「現實」的困境

有人說，人類內心最大的恐懼，就是名為「未知」的恐懼。而面對此恐懼的方法，就是模仿，當不知道自己的未來，不知道前方的道路，惟有選擇別人所選擇的。淀治沒有接受過任何教育，也不會刻意去計劃未來，他只求有果醬吐司吃，所以當真紀真告訴他若成為公安獵人，早餐就有果醬吐司吃，他便立刻答應。

人在不知道自己該選擇甚麼的時候，就會選擇模仿和跟隨別人，這是最便捷的應對方法。淀治在有同伴的生活中，不斷學習與人相處和溝通，別人做甚麼，他便做甚麼，他希望可以跟隨別人，亦非常喜歡跟隨女主角，想和她一起工作。就如一開始真紀真要求淀治加入公安部，他就像寵物般被她「飼養」。當她向他提出，如果他能殺死槍之惡魔，就可以滿足他任何一個願望時，淀治便想著要滿足自己原始的欲望。不過，及至故事繼續發展，淀治卻有了別的選擇，他直言：「我已經不想再像以前一樣，別人做甚麼，我又做甚麼了。」

淀治後來有了友情，與幾位同伴打成一片。不過殘酷的現實降臨到他，他必須殺死成為槍之惡魔而且暴走的同伴早川秋。殺死同伴後，淀治大受打擊，當真紀真說要兌現承諾並詢問淀治想要甚麼願望時，他曾一度放棄思考，只想成為她的「狗」。

或許一些人的腦海中曾閃過了一些夢想，但面對現實的殘酷，心想：還是算了；或許又有些人贏得了最大的掌聲，唸頂級的中學，甚至成為狀元，然而他們當中有不少人都會選擇唸醫科，希望成為一名醫生。就如 2022 年 DSE（中學文憑試）放榜，媒體指在八名狀元中，

有六人選擇唸醫科。說這些不是要質疑他們的志向，只是當搜尋一下為何狀元都讀醫時，大家會看見有人欣賞他們的從醫心態，有人批評教育制度導致學生視野狹窄，也有人認為是薪金吸引所致。而這到底是崇高的職業和理想、是對未來的迷惘而做出模仿前人的行為，還是因為薪金優厚？我們無從稽考，但這的確是值得我們深思的問題。

當一個人陷入「存在的挫折」，活下去是第一層需要，活下去才能創造更多的可能。在精英主義下的社會，人更容易失落意義，因為人會不斷問自己，我有無用？我達不達標？而人要探索自己存在的意義，才看得見問題不只一種答案，生命也可以有很多的可能，不只近在眼前、社會投射出來的，大家誤以為是「目標」的目標。正因為意義重要，才會有意義治療法的存在。

（本文原載於第 148 期〔2023 年 1 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



「可以躺的話，不會坐」之 「躺平熱」

呂英華

明光社項目主任（流行文化）

「物競天擇，適者生存」，從來都是現今世代普遍人所談及的真實且寫實的論調。若然在公開場合指出，這是一個「物競天擇，適者生存」的社會，相信大概不會有人質疑這句說話，它像是一個從古至今都不曾改變的道理。如果以現今的處境來說，就是人若不突顯自己的特點，不努力爭取，必然無法再在社會上立足，因為若要生存，就必須與他人競爭。而「躺平主義」的出現，就像開拓了另一個生存的面向，讓人反其道而行，躺平者像在宣告：「社會講求競爭？我偏不競爭；社會講求努力向上？我偏喜歡躺臥。」這意味著社會主流價值如何，躺平者便往相反方向前行，這也解釋了「異世界」動漫其中一個存在的價值，以及它為何會廣受歡迎（詳參本書第 26 頁，〈從讓人得釋放的「異世界」看世界〉一文）。

說實話，「躺平主義」是有其吸引之處，因為當一個人在社會中打滾愈久，就會愈勞累，每天過著上班下班的生活，為了生存而努力，可是努力又不一定能獲得相應的回報，當要生兒育女時，又不得不買房買車，這樣，需要供款的項目也會增加，肩頭的擔子又會加重。若然放棄這一切，回復一個甚麼競爭也不作的生活，就得過另一種生活，不過這可能也是不少香港「打工仔」的夢想，畢竟不少人都想創造無限的被動收入，或是提早退休。有人選擇這樣的生活，就很容易讓人

聯想到，是否純粹因為懶惰才令人想放棄這一切呢？有關躺平的主要論述，當中與哲學家韓炳哲在其著作《倦怠社會》中提出的一些想法相似：就是人在不斷催促自己在功績上努力，到頭來便形成了資本主義新的剝削方式，不再是資本家剝削勞動者，而是勞動者自我剝削。¹ 這種形式讓勞動者不斷地說「我能夠做到」，不斷要求自己「我要比其他強」，掉進內捲文化（白熱化內鬥、非理性的內部競爭）、「996」（朝9晚9，一星期六天上班）的泥沼中，從而陷入無止境的倦怠。這似乎不關乎懶惰與否，而是厭倦了不斷競爭的生存方式。

這是一條處境題……

讓我們先了解「躺平主義」的興起緣由，即是它在甚麼背景下冒起來，因為它不可能憑空出現。其實「躺平」一詞早在2011年已經出現在百度貼吧的「反婚吧」專欄，當中有些內容便已經提倡不婚主義。2016年，追星的粉絲圈子也流行「躺平任嘲」一詞，意思是一些粉絲無力負擔追星的相關費用或時間，只能任其他粉絲嘲笑。在2021年，內地一個名為「網易」的論壇有網民討論到一宗貨車司機因被罰款扣車而自殺的事件，引發大量網民激烈的爭辯，討論亦昇華到對「脫貧成功」、「小康社會」宣傳的批評，因為大部份人都無法

1 韓炳哲〔B. C. Han〕：《倦怠社會》（*Müdigkeitsgesellschaft*），莊雅慈等譯（台北：大塊文化，2015），頁32。

從政策中得益，生活水平亦無顯著提升，這些宣傳的口號亦無法代表他們。²

從 2021 年起，內地社交平台，如微博、抖音、知乎等等充斥著有關「躺平」的帖文，其中微博出現過一項調查：「你如何看待躺平？」，這項投票活動中，有 67,000 人選擇「我累了，堅決躺平」，只有 11,000 人選擇「衝，絕不能躺」。百度貼吧「躺平吧」也累計了近 53 萬跟帖，不過，頁面現在已經無法瀏覽。³ 後來，中國官方媒體對「躺平」表示擔憂，甚至提出譴責。報章《光明日報》有文章指「躺平族」會對經濟發展不利，社會需要青年帶來「創造性貢獻」；《南方日報》指「躺平」可恥，不但不正義，更沒有任何價值；《中國科學報》指出「躺平」是極度不負責任的態度，不但對不起父母，還對不起納稅人。⁴ 如果只是想制止「躺平」，便無法了解年輕人在社會真實面對的問題。

-
- 2 陳明輝、張昀徽：〈中國大陸「躺平主義」的興起與影響分析〉，《展望與探索》，第 19 卷，第 9 期（2021 年 9 月），頁 117–125。
 - 3 邱莉燕：〈躺平就不會跌倒！中國年輕人為何不再狼性、只想耍廢？〉，遠見，2021 年 7 月 6 日，網站：<https://www.gvm.com.tw/article/80732>（最後參閱日期：2023 年 9 月 25 日）。
 - 4 王凡：〈「內卷」與「躺平」之間掙扎的中國年輕人〉，BBC News 中文，2021 年 6 月 2 日，網站：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/chinese-news-57304453>（最後參閱日期：2023 年 9 月 25 日）。

香港學生面對的激烈競爭

那麼，香港的處境又如何？香港的年輕人有被「躺平」現象所影響嗎？在討論這個問題前，我們同樣需要先了解香港的制度會否造就「內捲」現象，從而讓人需要逃離競爭與內鬥。

從教育制度上看，香港的情況一直以來都備受批評，被指是填鴨式教育，也沒有理想的升學途徑，學生們往往只能在學業成績上競爭，難以發展個人潛能。從殖民時期開始，香港無疑是實行精英主義，過往升不到大學十分「正常」，但如今大學畢業生已不像昔日那麼「矜貴」，這反倒令無法取得學士學位的人似乎更不獲社會認可。學生之間的競爭很激烈，而學術成績仍然是學生唯一的奮鬥目標，也形成了一種在補習社尋找「補習名師」的氛圍。⁵ 特區政府曾表示，有超過五成學生能夠入讀高等院校，不過這個數字被指是將副學士及高級文憑的學額計算在其中。香港恒生大學校長何順文指出，只有約三成多學生可升讀本地認可的學士課程，若然同時計算副學士和高級文憑的學額，實有「谷數」之嫌，而三成多學生入讀本地認可的學士課程，數字遠低

5 郭凱傑、劉慧希：〈團結香港基金 / 香港教育可以避免「內卷化」？〉，《大公報》，2021年11月20日，網站：<http://www.takungpao.com.hk/opinion/233119/2021/1120/656798.html>（最後參閱日期：2023年9月25日）。

於很多成熟經濟體的六成入學率。⁶ 只有三成多學生能夠考到本地認可學士學位，其實也代表有六成多學生慘遭淘汰。大學生一詞對於香港學生來說，可能已不再與學術有關，更多的是想要這個身份所帶來的成就感。

香港的教育制度不只讓人難以向上流，同時加劇了「內捲」的現象。雖然這場激烈的競爭遠遠不及內地如清華大學的學生，連在踏單車時都在操作電腦，或為了成績超越他人，將原本 5,000 字便足夠的功課，寫到 8,000 至 10,000 字，⁷ 不過，香港學生的狀況也值得關注，許多香港中學生的願望是能夠考進大學，但近年來的大學畢業生數目增多，而「搶人才」政策也吸引了許多內地生來到香港爭奪學位，間接讓香港學生的深造之路再添障礙，學歷貶值的同時，又需要爭奪學位。⁸ 這種「內捲」現象都不禁讓人選擇躺平的道路。

6 楊滢瑋：〈【人才荒·二】精英才能讀大學？有限學額削培育人才效率〉，《香港 01》，2021 年 7 月 15 日，網站：<https://www.hk01.com/> 深度報道 /581773/ 人才荒 - 二 - 精英才能讀大學 - 有限學額削培育人才效率（最後參閱日期：2023 年 9 月 25 日）。

7 王凡：〈「內卷」與「躺平」之間掙扎的中國年輕人〉。

8 〈前路何去 | 內地大學生瘋狂內卷拉高香港碩士門檻 香港學生深造之路再添障礙〉，Fortune Insight，2023 年 1 月 16 日，網站：<https://fortuneinsight.com/web/feature/4361399/>（最後參閱日期 2023 年 9 月 26 日）。

競爭令人累

在工作上，如不是從事護理或教育方面的工作，大學畢業生的平均起薪點都在 20,000 元或以下。⁹ 有網民在「連登」討論區以「當屋企人問你唔返工唔悶咩」為題發帖文，發文者指自己 23 歲，大學畢業一年，先後做過兩份全職工作，但因為薪金低，工作量太大而轉為兼職。他問網民這樣做是否有問題，雖然薪金低一半，但自己的時間可以更加彈性，自己也有一些積蓄，生活也不太拮据。當家人問他無聊與否時，他想到可以睡覺至自然醒、煮飯、看電影、做運動，多了很多自己的時間，實在不會覺得無聊。¹⁰ 筆者亦問過一個剛剛上大學的友人為何選擇躺平，他認為這樣做可以有更多的「me time」（屬於自己的時間），雖然他還未投身社會，仍然在學，但他和先前那位剛畢業的網民都有相同的想法，想有更多的時間，做自己喜歡做的事。也許對他們而言，若然人生只有工作或學習，同時又要不斷與他人競爭，會令他們覺得失去了自己。

9 〈【大學畢業起薪點】2023 畢業生薪酬調查：大學起薪排名首 5 位！〉，Toby，2023 年 8 月 9 日，網站：<https://www.hellotoby.com/zh-hk/article/other/> 大學畢業起薪點（最後參閱日期：2023 年 9 月 27 日）。

10 桃樂斯：〈半躺平？23 歲大學畢業生嫌全職薪低工作多 轉兼職被問「唔悶咩」〉，《香港 01》，2022 年 10 月 25 日，網站：<https://www.hk01.com/> 熱爆話題 /824176/ 半躺平 -23 歲大學畢業生嫌全職薪低工作多 - 轉兼職被問 - 唔悶咩（最後參閱日期：2023 年 9 月 27 日）。

最後，當我們思想到香港的工作模式與教育制度產生的問題，也不難理解有人會選擇躺平的生活。香港青年早在小學要爭奪高 banding（所屬成績派位組別）的中學；中三時要與人競爭選修科，若然被分配到沒有興趣的科目，只能減掉一科或在沒有興趣的科目中再「過渡」三年；到中六時，需要與人競爭大學學位，同時有些讀書不太有天份的人是註定要「陪跑」；有幸大學畢業，卻因學歷貶值，起薪點低，深造時卻又要與內地生一同爭奪碩士學位；就算找到一份安穩的工作，每天的時間只有小部份是屬於自己的，生活只剩下工作；到真的考慮「低動力」生活，但也需要有本錢躺平，沒有本錢，連想躺平這個選項也沒有。一位香港學生的成長，是需要通過重重的競爭，這種勞累實在不難想像，它不但會讓人想躺平過活，甚至可能令人無法尋找人生的意義，所以有人會選擇躺平、半躺平或斜槓的方式來生活。年輕人面對最真實的社會問題，要改變的，或許應該是整個社會的政策和教育制度。



孩子躺平，如何是好？

何慕怡
明光社助理總幹事

中國人對「望子成龍，望女成鳳」的思想根深柢固，一旦孩子選擇躺平的生活態度，往往會令父母不知所措，招架不住。有些父母會選擇打罵的方式回應，希望可以激發孩子能夠上進，重燃鬥心；有些父母則選擇放棄、「無眼睇」、「當生少個」的模式。以上兩種的態度，都是不可取的，究竟現今的家長應如何回應時下年輕人的生活態度？

建立生活態度的黃金期

首先，父母必須要承認孩子的性格、生活態度並不是突然形成及出現的，這與他們的成長背景、環境、原生家庭或多或少有關係。大部份孩子在小時候都會願意聽從父母，依賴他們。然而，到了青春期，孩子卻出現重大的變化，讓父母不懂如何處理。在孩子到達青春期中，由於受荷爾蒙影響，情緒會有較大起伏，孩子的性情也相對改變，父母就像要去重新認識一個人。青春期的孩子開始懂得維護自己的權益，每每跟父母作對，在雙方磨擦的過程中，父母或許因此感到憤怒、難堪，進而放棄、放縱。其實，青春期的轉變是人生必經的階段，每一位父母都曾經歷青春期，只是大家都忘記了。試想當時你的父母可能也曾嚴苛的批評你的日常生活，你也會有激動、反抗的時候，想盡快脫離那不能溝通的父母。今天，你的孩子也是如此，太嚴厲只會令他們想辦法離開；漠不關心，則會令他們感到沒有依靠。當你回想自己的青春期時，或許你更明白當中的複雜關係。青春期中，孩子會對父母、家人等顯露出不尊重的態度；在面對責任時，顯得懶散及草率；

對生活、學校或人們抱持負面態度；在情感上與人疏離，情緒陰晴不定，卻說不上原因等等。¹ 其實，青春期是建立孩子性格的黃金時期，父母若忍耐到底、堅守界線，在拉鋸的過程中與孩子同行去建立他們的性格、行為、態度，便能成功地過渡青春期。青春期只是一個進入成人期前的一個階段，並不是一件壞東西，然而過程是充滿掙扎，就如一條毛蟲必須變成蛹，然後在蛹中掙扎，直到牠的雙翅強壯，才會破蛹而出，蛻變成一隻成熟、獨立的蝴蝶。

在青春期的孩子就像小樹苗，它們需要被綁在木樁上，因為他們連自己的重量也承受不住，要依靠在其他東西上。等到時候到了，這些樹苗在發展成熟時，便可以自己承擔工作。故此，在孩子的幼苗階段，他們需要外界的幫助，而最終他們會以安全的方式離開父母的規範。² 從以上的內容可見，父母一些消極的回應，如打罵、放棄等，對孩子來說不單沒有正面的影響，還會加重他們的壓力。在青春期時，他們仍需要教導、指點、在人際關係上的協助等。曾聽過一個例子，有父母在小學期間，都很著重孩子的成績，照顧有加。然而，到了中一，正值孩子青春期初期，父母可能認為孩子已經長大，故此中學後就不

1 湯森德 [J. Townsend]：《為青少年立界線：何時該說好，要如何說不》（*Boundaries with Teens: When to Say Yes, How to Say No*），秦蘊璞譯（新北：校園書房，2021），頁 12–13。

2 湯森德：《為青少年立界線》，頁 16。

再理會孩子，讓他孤單地度過。最後，小學成績優異的他，進入一所 band 1（第一派位組別）的中學，初中時成績便一落千丈，到派發 DSE（中學文憑試）成績單時，父母才驚訝他的成績為何與小學時差距這麼大。中學正值是孩子的青春期，父母卻選擇這個時候離場，只會令孩子更迷惘，最終影響了他們的將來、生活態度、待人接物、行事為人等。故此父母不要隨便在孩子長大過程中的任何時候離開，這只會失去與孩子的結連。若父母再次想進入他們的世界時，也許已不再是件容易的事。

用愛回應躺平

若果此刻孩子已選擇躺平或沒有方向的生活態度，而你跟他們已失去了連結，那亦不用氣餒，嘗試再用愛與他們建立關係，表達你對他們的重視，關係亦會慢慢重新建立，若你願意先去表達你的愛、支持、關懷，他們是會見到的，要讓孩子明白你正在等待他們，希望與他們結連，而不是想改變他們。

走進孩子的世界

此外，在與孩子相處時，要選擇多聆聽，在與他們溝通時，多問一些深入、實質的問題，不要只問「你今天開心嗎？」，而是更深入地問：「知道你下午跟朋友逛街，是否買了很多東西，一定很開心了。」這樣可以引導孩子聯想更多的內容，與你更有效的溝通，亦給他們感受到你對他們的在意。有時候，可以跟孩子一起進行戶外活動，如打球、散步，甚至旅行，在放鬆心情下與孩子聊天，可以更有效進入其內心世界，與他們連結。年輕人在青春期時需要父母去幫他們一把，有時

候他們會進入迷失、人生沒有方向，甚至躺平的狀態。當孩子不懂得如何處理此刻的際遇、對未來充滿恐懼時，父母要時刻與他們保持結連，在他們需要你的時候，你就乘機走進他們的世界，與他們的內心相遇，這會不知不覺間影響他們的價值觀、做事的方向、待人處事的態度等。

盼望同行

最後，在孩子青春期時，朋輩的影響比父母的影響更加重要，再加上媒體的引導，不同的廣告、社會文化都有可能影響孩子的思想。當媒體大力報道躺平的風氣時，有些年輕人也會有樣學樣，覺得如此行就是追得上潮流，也認為這是適合自己的生活。然而這種好逸惡勞，不求上進的負面心態，卻反映孩子對現實的不滿，對未來沒有盼望。這時，父母更加要與他們同行，少說教，避免批評他們的不是，並把盼望注入他們的價值觀，與他們一起去尋找目標，向理想進發。

《聖經》傳道書二章 18 節說：「我恨惡一切的勞碌，就是我在日光之下的勞碌，因為我得來的必留給我以後的人。」傳道書也提及躺平的生活態度，經文指出所羅門突然感到自己的生活勞碌並沒有令自己得到任何益處，故此感到厭煩。原來所羅門這麼出色的君王都想過要躺平，躺平過後，他卻找到盼望，在這卷書最後一章，他說：「這些事都已聽見了，總意就是：敬畏神，謹守他的誠命，這是人所當盡的本分。」只要我們為主而活，就會得著智慧、盼望、人生的目標及意義。由此可見，躺平一會也不算是壞事，只要休息過後，與神同行，便能重新得力，繼續向前進發，詩篇四十六篇 10 節亦教導我們：「你

們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」



請支持明光社

明光社是一個關注傳媒、性文化及社會倫理的非牟利團體，本著基督教信仰，藉研究、監察、教育及出版等工作去關心社會、服務人群。過去二十多年，感恩神藉著不同人士的捐獻，支持本社的事工發展。為回應多元性文化的衝擊，捍衛家庭價值，因應網絡及流行文化對家庭帶來的挑戰，我們希望能在青少年的事工上做得更多，並服侍更多的學校和家庭。如果您希望為社會帶來健康、正向的訊息，幫助年輕一代建立正面的情性價值觀，請支持本社的事工。

捐款方法：

1. 郵寄支票：抬頭「明光社」或「The Society for Truth and Light」

2. 轉數快 FPS ID：9436635

收款人「THE SOCIETY FOR TRUTH AND LIGHT」

3. PayMe

請掃描 QR Code

4. 銀行入賬

恒生銀行戶口：283-2-338830

滙豐銀行戶口：178-8-057477

5. 其他捐款方法：信用卡、繳費靈、

e-Banking 或每月自動轉賬

詳參：<https://www.truth-light.org.hk/support/entry>



PayMe



捐款方法

請將支票、入數紙、成功過數頁面截圖、網上捐款記錄或繳費靈付款編號，連同捐款人姓名、電話、電郵、地址，透過電郵（info@truth-light.org.hk）、郵寄（香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室）或WhatsApp（6484 4429）寄回本社，每次捐款\$100或以上可獲發免稅收據。



燭光專題 7

潮流達人入門

作者：何慕怡、呂英華、張勇傑、熊嘉敏、郭卓靈

編輯：蔡志森、何慕怡、陳希芝

設計：王盧碧君

出版：**明光社**

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：(852) 2768 4204

傳真：(852) 2743 9780

facebook.com/Soc.for.TruthLight

youtube.com/@truthlight1997

電郵：info@truth-light.org.hk

網址：www.truth-light.org.hk

instagram.com/truth.light.hk

承印：新世紀印刷實業有限公司

© 明光社

2023年11月

印刷數量：3,100 本

國際書號：978-988-76655-3-3

版權所有 All rights reserved



ISBN 978-988-76655-3-3

9 789887 665533