



青年好政 LET'S TALK 活動

「看見深居的身影後，我們如何開闢繭出的路？」

探討青年繭居的樣貌、需求與繭出之路

目錄

| | |
|----------------------------|----|
| 前言 | 1 |
| 壹、會議流程..... | 2 |
| 貳、審議民主是什麼？ | 3 |
| 參、團隊介紹..... | 5 |
| 肆、議題分享人..... | 7 |
| 伍、議題背景..... | 9 |
| 一、什麼是繭居（HIKIKOMORI）？ | 9 |
| 二、常見與繭居相關的名詞？ | 10 |
| 三、繭居的現況與盛行率 | 11 |
| 三、造成繭居的原因？ | 12 |
| 五、繭居狀態對於個人生活帶來的影響？ | 14 |
| 六、繭居狀態對於進入職場的影響與考量？ | 15 |
| 七、繭居狀態對於家庭互動的影響？ | 16 |
| 陸、相關政策與資源 | 17 |
| 柒、討論議題..... | 24 |
| 捌、參考資料..... | 25 |



指導單位 教育部青年發展署

教育部青年發展署從 107 年開始辦理青年好政—Let's Talk 計畫。以青年（18-35 歲）為主體，由青年自行選擇訂定關心的討論議題進行提案並籌辦活動，邀請其他對討論議題有興趣的青年參與。

Let's Talk 是採取審議民主的方式實現開放政府的精神。透過審議民主的理性溝通進行公共事務的討論，形成青年對公共政策的主張，並以開放政府的透明、參與、課責及涵融的方式，讓青年的意見有機會成為發展相關政策的基石。藉以鼓勵青年參與公共事務，達到青年賦權（youth empowerment）。

主辦單位 中華心理衛生協會・深居繭出團隊

中華心理衛生協會長久以往致力於促進心理健康與防治心理疾病之心理衛生工作，進行諸多心理健康服務的研究與倡議。適逢教育部青年發展署 110 年青年好政 Let's Talk 活動以「心理健康」主題，便號召青年共同投入。



我們從生活經驗出發，觀察到「繭居」的生活方式有愈來愈多案例，卻因各部門各種照護福利服務都無法觸及而鮮少得到政府的關注。因此，幾位熱血青年跨界組成「深居繭出」團隊，邀請各界一同來關心，匯聚多元的聲音，期望藉著這股力量可以「連結」到繭居生活者，走出孤島，一起邁向心理健康的未來。

前言

「正是你的不知道，帶領你來到這裡。如果沒有不知道，知道本身毫無意義。」

——《空橋上的少年》

一開始，對於繭居的認識多半源自於媒體報導，強調著他們不就業、不社交、不外出的特性。回過頭想想，自己身旁為了準備國考而斷絕與外界接觸的朋友、長期未工作的親戚，還有在長照領域擔任社工的團隊成員，也看見了因為照顧失能家人，而沒有其他生活的照顧者。他們是不是就是所謂的繭居者呢？

秉持著這樣的好奇，我們其中幾位團隊成員共組了讀書會，企圖從書籍中釐清繭居者的樣貌。從《憂鬱擱淺的我也想好好工作》看見一位職場退縮繭居者的心路歷程，又如何找到自己工作中的定位；從《滌這個不正常的人》看見身為繭居者的手足，與繭居者的互動、對話；又從《空橋上的少年》看見拒學青少年與精神科醫師之間生命的碰撞。然而，更多的「知道」也帶來更多的「不知道」，不知道自己可以怎麼做、或做些什麼帶來改變。

恰巧於去年，因緣際會下與教育部青年發展署青年好政活動相遇，來自社工、公行與法律背景的我們便組成了深居繭出團隊，希望透過本次以「心理健康」為主軸，邀請大家透過審議共同討論與交換想法，期待能夠更加深入理解繭居狀態，激發出更多元的可能性。

謝謝來參與本次活動的你/妳！就讓我們透過這場審議討論的旅程，不斷擾動與翻攪，找尋出改變的可能吧！

中華心理衛生協會·深居繭出團隊

宇君、翊蘋、秀如、浩哲、威皓 敬上

壹、會議流程

| 時間 | 流程 | 說明 |
|-------------|------------|------------------------------|
| 08:15-08:45 | 報到 | |
| 08:45-09:00 | 開場 | 活動簡介、來賓致詞、大合照 |
| 09:00-09:40 | 議題分享(1) | 廖暐：《滌這個不正常的人》——一場不得不的對話 |
| 09:40-10:20 | 議題分享(2) | 蔡伯鑫：從拒學到繭居：一個（兒童青少年）精神科醫師的觀點 |
| 10:20-10:40 | 綜合座談 | 邀請與會者向議題分享人提問 |
| 10:40-10:50 | 休息時間 | |
| 10:50-11:00 | Talk 說明 | 審議流程說明與練習積極聆聽、建立討論規則。 |
| 11:00-12:00 | Talk 進行(1) | 三桌議題同時進行討論，破冰、現狀及問題搜集。 |
| 12:00-13:00 | 午餐 | |
| 13:00-14:30 | Talk 進行(2) | 初探議題可能的改變方向。 |
| 14:15-14:30 | 報告時間 | 各桌報告目前討論進度。 |
| 14:30-14:45 | 茶點時間 | 享用點心、準備換組 |
| 14:45-16:00 | Talk 進行(3) | 就釐清可能的改變方案，探討方案的可行性。 |
| 16:00-16:15 | 休息時間 | |
| 16:30-16:45 | 結論報告 | 議題綜整與結論。 |
| 16:45-17:00 | 閉幕合照 | 填寫回饋單、自由交流及合照留念 |

貳、審議民主是什麼？

審議民主是透過集體公開地討論，由參與者為支持的觀點提供論證，以友善態度聆聽不同的觀點後，共同評估相關論述之優劣勢，進而形成最終決議。¹

審議民主強調尊重與理性討論，具四大要素，即討論、平等、包容與決定²：

討論

- 強調參與者間必須進行討論，因此過程以參與者的討論為核心，並重視參與者是在對議題知情 (informed) 的狀態下進行討論。

平等

- 參與者可能對議題的認識程度有所落差，而審議過程會盡可能打造友善的平台，提前先將相關議題資訊提供給每位參與者，讓參與者能平等地參與討論與他人互動。

包容

- 審議民主的目標即是提供機會讓民眾發聲，更期望能讓長期以來受此議題影響的人，為自己發聲。

決定

- 審議民主的過程不單是讓參與者提出想法，而是希望讓參與者針對議題進行討論、交換意見，進而做出具體決定。

¹ 吳澤玫 (2021)。多元社會的政治統一審議民主系統取向的觀點。政治與社會哲學評論。75：129-187。

² 國立臺北大學 (2019)。審議民主實作手冊。文化部委託之手冊。臺北市：文化部。

一、模式介紹：世界咖啡館

審議民主有多種進行模式，由於本次活動期待能廣納意見，蒐集多方想法、相互討論與交流。因此，我們將採用世界咖啡館的模式，主要目的是呈現多元意見。我們會以分桌方式進行討論，過程以輕鬆對談的方式，鼓勵參與者闡述自己的想法，並讓參與者有輪桌討論的機會，促進多元觀點可以在各桌的討論中相互激盪。

二、討論原則

（一）享受討論氛圍：此時此刻就是最適當的時間，我們都是最適當的夥伴。

（二）人人都有公平發言的機會

（三）先聆聽，再發話。

（四）一次一個人發言

（五）不替別人發言

（六）針對議題發言，不貼夥伴標籤

（七）感受到被冒犯時勇敢表達出來

（八）該結束時就結束

參、團隊介紹

一、大場主持人

◆ 連翊蘋

研究所開始打滾長照領域，出社會從事醫務社工後，又回到居家服務的愛狗人士。

二、桌長與紀錄

◆ 第一桌

■ 林威皓（桌長）

法學碩士，目前擔任國會助理，差點踏入校園的前教育工作者，曾修習教育心理學和諮商輔導，有 4 隻貓咪。

■ 陳彥勻（紀錄）

叛逆的企管人，在社會迷路幾年後終於找回初心，來到心理健康領域，研究所在讀中。

◆ 第二桌

■ 方秀如（桌長）

在長照領域耕耘的新手農夫，目前蹲在研究室當教授的小書僮。

■ 沈若魚（紀錄）

大學讀傳播藝術系，但因為對所學沒有興趣，所以畢業後的兩年工作期間，做過餐飲、獸醫助理、行政等工作，後來因緣際會下跟諮商相遇、相識，才決定要朝心諮方面走，希望這次經驗能給自己一個衝擊跟挑戰。

◆ 第三桌

■ 徐浩哲（桌長）

公共行政碩士，目前擔任國會助理，將協助審議式民主的討論規劃。

■ 陳品帆（紀錄）

教育背景，曾在國小、國中、高中教學。喜歡聽故事，喜歡逛菜市場，心理諮商研究所在讀中。

三、行政統籌與機動人員

◆ 彭宇君

碩士論文以臺灣青年繭居為題，畢業後期望持續耕耘這個議題。目前剛從夢想起飛的替代役青年退役，準備繼續累積社工經驗。

◆ 張安瑜

◆ 王碧瑩

◆ 黃嘉綺

四、業師

◆ 曾廣芝

人稱小工，畢業於公衛系及傷害防治學研究所，一個水瓶座 INTJ。熱愛自由、致力於健全公民社會與實踐全民均健，斜槓進行資料科學、專案管理與數位行銷的公衛人。

肆、議題分享人

廖暹 作家

大學讀了七年，分別是工業產品設計系與新聞系。

認識「玩詩合作社」後，創作底片詩；認識《衛生紙+》後，持續寫詩。

2015年出版詩集《沒用的東西》。

2019年以《滌這個不正常的人》獲選為台北文學獎年金得主。

認為生命中所有經歷都影響著創作。

現寄居東部，一邊寫作一邊教學。

講題：《滌這個不正常的人》——一場不得不的對話

摘要：

我有個繭居在家超過十年的弟弟，我叫他「滌」。滌幾乎不跟人說話。媽媽希望我這個當姐姐的，去跟弟弟講話；媽媽還說，「有天如果媽媽走了，你要照顧弟弟。」當時的我不服氣，為什麼當姐姐的，就一定要替弟弟承擔？直到某天，我開始書寫，我透過書寫去接近自己的擔憂和害怕——漸漸的我開始試著去跟滌說話——這才認識了原本不知道的弟弟。而我也透過書寫，開啟了與母親之間不曾有過的對話。

蔡伯鑫 作家・精神科醫師

兒童青少年精神科醫師。1981年生於臺北，國立臺灣大學醫學系畢業。

他熱愛自助旅行，大學畢業後的一趟南美壯遊，後來寫成《沒有摩托車的南美日記》（時報，2008），至今仍不時往遙遠國度出發。在醫療上，他經歷臺大、榮總、長庚三大體系的訓練，現任職於基隆長庚醫院。他認為在診間裡的工作是幸運而榮幸的，讓他能夠貼近並聽見許多生命故事。更相信當這些故事繼續被重述、被聆聽，更多改變將繼而發生。他希望自己不只是一位醫師作家，也能成為一位作家醫師。

講題：從拒學到癩居：一個（兒童青少年）精神科醫師的觀點

伍、議題背景

一、什麼是繭居（hikikomori）？

繭居不是一個醫學上的診斷或障礙，對於個人而言它可以是一種網路社會下的生活方式，或是一種因應壓力的方式，抑或是一種生涯的過渡時期。然而，當繭居人數愈來愈多，且愈來愈多繭居者及其家庭感到困擾，政府不得不視之為「問題」而插手介入。

最早注意繭居議題並嘗試改善的國家為日本，由於投入學科眾多，因而對於繭居族的定義還未達成共識。目前以日本政府厚生勞動省（相當於臺灣行政院衛生福利部及勞動部）於 2010 年提出的定義為原則，可以分為以下 4 點：

- （一）生活範圍以家為主（含原生家庭或個人在外租屋、購屋）或房間中；
- （二）對於就學、就業沒有興趣、動機或意願；
- （三）上述症狀持續至少六個月，且期間人際互動以家人為主，幾乎沒有維繫其他親密的社交關係；
- （四）排除嚴重精神疾病（思覺失調症、雙相情感性疾患、重鬱症）及智能不足的精神科診斷。

另外，日本精神科醫師加藤隆弘（Takahiro Kato）³也提出他的判斷標準：「繭居要帶來社會孤立，嚴重影響生活功能或導致困擾。」而且根據出門的頻率，又可以區分為不同嚴重程度：

- （一）一週出門最少 4 次（天）：不屬於繭居
- （二）一週出門 2-3 次（天）：輕度繭居
- （三）一週出門 1 次（天）或更少：中度繭居
- （四）幾乎沒有離開房間：重度繭居

³ Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2020). Defining pathological social withdrawal: proposed diagnostic criteria for hikikomori. *World Psychiatry*, 19(1), 116-117.

二、常見與繭居相關的名詞？

類似的稱呼還有「家裡蹲」、「蟄居」，有時也會與「尼特族」、「啃老族」交替使用，也因為常常待在家中而被稱為「宅男宅女」或「宅青」。不過，正式一點的說法，在學術研究或醫療上通常採用「社會退縮（social withdrawal）」一詞，若在學生階段稱作「拒學（school refusal）」，若是脫離學生階段、步入社會則常用「繭居」，或是冠上「青年」二字。

而隨著繭居時間愈來愈長，繭居者邁入中年或老化，以及照顧議題逐漸浮現。日本政府 2019 年調查指出 40 歲以上的中年繭居者超過 61 萬人，形成 7、80 歲高齡父母照顧 4、50 歲中年繭居子女的情形，在日本稱作「8050 家庭」。因此，繭居不再只是青年族群特有，甚至中年失業亦有風險走入繭居⁴。

而本次 Talk 欲討論臺灣本土現況，目前受到關注的繭居年齡層以青年為主，故希望聚焦討論於此，因而主題仍維持「青年繭居」。

⁴ 川北稔（2021），《80/50 兩代相纏的家庭困境》。新北市：遠流。

三、繭居的盛行率

根據日本政府 2016 及 2019 年的兩次調查，推估全國繭居者約有 115 萬名（15~64 歲）；長期投入服務繭居者的精神科醫師齋藤環（Tamaki Saito）則認為政府的調查結果可能低估，真實人數或許更高，佔總人口的 3-5%，約 200 萬人左右；全國 15-34 歲青年之 4.6%，繭居時間從六個月至十幾年者皆有。⁵相關研究也提到繭居者及其家庭很少主動對外求助，以及他們容易被診斷為其他類別的精神疾病，因此在調查繭居人數或提供協助上皆有相當的難度。⁶日本民間單位——全國繭居家族協會聯合會（全国ひきこもり家族会連合会）歷年調查⁷發現，整體繭居者的平均年齡逐年上升，平均年齡是 35.3 歲，第一次發生繭居的年齡下降（19 歲），其中 29.2% 超過 40 歲，反映繭居者長期退縮與潛藏老化的議題。

香港政府及民間單位也有關注繭居議題，當地將這樣的生活狀態稱為「隱蔽」，又因為經常出現在少年、青年的年齡層，於是常見的名詞組合為「隱青」、「隱蔽青年」。香港學者研究⁸發現隱蔽青年佔全港青少年人口 2%，隱蔽時間平均為兩年。他們遭遇的困境與日本相似，可能諸多家長與青少年未曾尋求協助，囿於家庭社經地位差異，也會影響求助意願，例如中產階級家庭礙於社會經濟地位，很少主動求助，因而容易低估隱蔽青年的人數。

⁵ Nippon.com (2019). Japan's "Hikikomori" Population Could Top 10 Million. 取自 <https://www.nippon.com/hk/japan-topics/c05008/?pnum=1>

⁶ Norasakkunkit, V., & Uchida, Y. (2014). To conform or to maintain self-consistency? Hikikomori risk in Japan and the deviation from seeking harmony. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 918-935.

⁷ 全国ひきこもり家族会連合会（2020）。ひきこもりの居場所に関する実態調査報告書。取自 <https://www.khj-h.com/news/investigation/4314/>

⁸ Wong, P. W., Li, T. M., Chan, M., Law, Y. W., Chau, M., Cheng, C., ... & Yip, P. S. (2015). The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A cross-sectional telephone-based survey study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(4), 330-342.

三、造成繭居的原因？

繭居的成因是「複雜的」，而非單一因素或線性形成，多種原因可能共構青年走入繭居的行為。根據成因的不同面向，可以分為「個人」、「家庭」及「社會」⁹10：

| 層面 | | 說明 |
|----|--|--|
| 個人 | 生理 | 體質問題：例如直立性失調、發炎體質、腸道生態不佳因而減少運動或外出機會。這樣的體質需要較多的休息時間，但容易被誤認為是在逃避上課、上班，因而承受更多的心理壓力。 |
| | 心理 | 性格、社交能力不佳、情緒困擾、童年時期分離焦慮 |
| | 生命事件 | 遭受家庭暴力、遭受學校或職場霸凌、生涯過渡或迷惘（或準備國考、準備升學）、擔任家庭照顧者、待業時間太長、親密人際關係的變化（失戀） |
| | 精神診斷 | 精神官能症（憂鬱、社交焦慮、恐慌、強迫、選擇性緘默）、亞斯伯格症、網路或遊戲成癮、性格異常、心理創傷 |
| 家庭 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 受到過度保護或否定 2. 受到不當管教（高度壓力、忽略情感、雙重束縛等等） 3. 體驗貧乏的童年 4. 中產階級（日本）、貧窮（香港） | |
| 社會 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳統社會文化觀念：萬般皆下品、唯有讀書高；三十而立。 2. 競爭的升學主義（學業壓力）及職場文化（工作壓力）、學用落差、躺平氛圍 3. 科技帶來的生活及工作型態改變：便利的 3C 科技；居家辦公（WFH）；全新的職業出現（電競選手、直播實況主、Youtuber） | |

⁹ Youtube 影片－精神科醫師馬大元「【拒學】與【繭居】有解了！」：
https://www.youtube.com/watch?v=_P1Ta4MmgV4

¹⁰ Li, T. M., & Wong, P. W. (2015). Youth social withdrawal behavior (hikikomori): a systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 595-609.

| | |
|--|--|
| | <p>4. 經濟景氣低迷或勞動環境惡劣</p> <p>5. 重大的社會事件：全球新冠疫情</p> |
|--|--|

註：省略專有名詞的說明，若要瞭解可至網路搜尋。

除了上述提及的因素之外，還有一點是來自社會對於人生階段的想像過於「僵化」¹¹，社會氛圍仍然以為人的發展會是一路順遂：從學校畢業、進入職場到組建家庭等等，事實是這個期待已不符合真實前進的樣貌。例如工作後再到學校進修的情況也很常見，這被稱作「溜溜球現象」¹²；又或者現今工作轉換是頻繁的，很難一份工作直到退休，且對於初入職場的新鮮人更是如此，「轉換」正是探索生涯的普遍現象。然而，當僵化的期待碰上多樣的發展，是很有可能對於在家準備、潛伏的人造成一股新的壓力。

繭居之前，青年經歷生命階段的轉換，例如休學、畢業或離職。意謂著他們在校園生活、職場生活或求職過程遭遇壓力、挫折，或是迎來新的人生挑戰。因此，這個轉換可能是必經的過程，也可能是一種因應策略或是選擇。若是這個轉換前後碰上生涯發展、人際關係的重大事件，例如生涯失去方向、求職與工作屢屢碰壁、受到老師指責、親密關係受挫，因而拉長休息的時間。時日一久，不知不覺中就與當初休息的本意漸行漸遠，進入繭居的生活狀態。

¹¹ Horiguchi, S. (2017). "Unhappy" and isolated youth in the midst of social change: Representations and subjective experiences of hikikomori. In Holthus, B., & Manzenreiter, W. *Life course, happiness and well-being in Japan* (pp. 75-89). Routledge.

¹² 李易駿、古允文(2007)。〈機會開放或結構限制?臺灣青年從學校到職場轉銜過程中的 Yo-Yo 現象〉。《臺灣社會研究季刊》，67，105-152。

* 第五至七節的舉例修改自主辦團隊的研究與親友的生活經驗，僅供參考。

五、繭居狀態對於個人生活帶來的影響？

「繭居」經常讓人聯想到的是不事生產，終日與 3C 產品為伍，甚至啃老、仰賴家人照顧。然而，現實中繭居的生活圖像比前述的單一想像來得更多元複雜。

例如光是「生活作息」這件事情就十分多樣，有人作息正常，如同一般的學生、上班族；有人作息規律，為了在待業期間能夠在股海中賺點生活費或零用錢；有人本就習慣晚睡，有人習慣使用手機、電腦來娛樂（觀看影片、遊戲直播等等）而玩得很晚，更有人晚睡晚起是因為不知道如何在早上面對其他家人，晚睡晚起則多少能夠免去白天家人出門上班上學，自己卻無所事事在家的不堪。

繭居者的經驗分享（1）：「主要是避開那個上班上課的時間，因為大家都在忙，只有你跟別人不一樣，我覺得很尷尬，所以我一定會睡過那個時候。」

當然「宅」生活還有很多面向，例如怎麼打發時間、怎麼處理三餐，還有財務安排、人際關係及身心健康的改變，更實際的議題還有家務分工。例如有人即便因為待在家的時間變長，但家務工作仍限個人的房間之內；有人則被家人交代更多的家務，或是擔任家庭照顧者，照顧久病的家人，雖然不情願接下這些家務工作，但透過這些付出也可能稍稍「交換」了心裡的舒適，也降低家人針對繭居的不諒解。

繭居者的經驗分享（2）：「早上家人將衣服丟洗衣機後就出門，然後我起來再曬這樣。通常洗衣服可能要花大概 4、50 分鐘，他們需要去上班，就我一個人在家剛好可以幫忙，就是讓家人比較不會覺得你什麼事都不做，一整天懶在家裡。」

更多的樣貌與面向歡迎參與者分享及交流～

六、繭居狀態對於進入職場的影響與考量？

若是曾有工作經驗的繭居者，過往在職場的各種負面經驗，可能引發他們對於未來職場的焦慮——自己的工作勝任度、與同事社交關係、長官肯定程度等等，在在都會影響他們突破現狀的動力。當他們感受到的是未來的職場可能也有類似的情形，不免會升起「既然都會遍體鱗傷，何不維持繭居現狀」的念頭，邁出第一個步伐是心理上的自我挑戰。

繭居者的經驗分享（3）：「如果我去找工作，搞不好會比以前更難找到。就算找到了呢？那個工作環境可能也不是說這麼地好。」

從猶豫、下定決心到有所行動，又是層層門檻。幸運一點的人或許有親友介紹工作，但多數人的求職歷程是需要一步步來，填寫自己的履歷、送出、參加面試，到最終錄取前的層層關卡，都有萌生退意。例如篩選履歷的環節，繭居生活的那段時間空白的經歷，容易引起雇主的注意；有幸進入面試，也不免面試官的進一步探問，短期或許容易應付，而長期處於繭居狀態實難自圓其說。

繭居者的經驗分享（4）：「我找很簡單的網購包裝工作，或是一些發貨，我覺得應該不用特別技巧，但是投出去的應徵全沒有回信。.....像我這種已經繭居 7 年以上，雇主應該覺得你這根本不是什麼東西嘛，你就是單純懶惰。」

而不同的工作性質也會帶來差異。例如長期處於繭居狀態，直接選擇全職工作的難度頗高，一來由於職務的要求及條件可能較高，再者是或許需要時間改善作息時間，同時考驗個人的能力、信心與身體狀態。所以曾有過來人跟團隊成員分享，他們建議優先嘗試打工性質的工作，時間相較彈性或短期，例如 4 小時為一班，或只需要三個月的短期工作，這類工作的門檻也會偏低。

更多的樣貌與面向歡迎參與者分享及交流～

七、繭居狀態對於家庭互動的影響？

繭居者的生活樣貌不是單一的，他們的家庭互動也是如此，這些差異可能來自於離開學校或職場的原因、繭居狀態時間的長短、家庭經濟資源、性別等等。例如曾在職場遭受嚴重排擠或霸凌，身心復原需要一段時間；又或者家庭較為富裕，能夠允許子女花費更多的時間摸索生涯方向。這些原因可能都讓家庭關係較為平和，相反地若是家庭非常需要一份全職工作薪水來支應，容易消磨原有的等待，甚至轉變為衝突或冷言冷語。

繭居者的經驗分享（5）：「父母態度也變了，原本他是無所謂的態度，但現在他對我的態度很差，就覺得好像我現在除了跟他講怎麼去賺錢的事情之外，他都完全不感興趣。」

但是，即便家人沒有直接脫口催促出門工作，難道繭居者真的就感受到被接納嗎？他們不會發現一絲絲不對勁嗎？還是家人也疲乏因而莫可奈何或放寬底線了呢？

繭居者的經驗分享（6）：「父母應該帶點無奈，然後帶點看開。反正我也沒去殺人、放火、吸毒，他們好像就睜一隻眼、閉一隻眼看開了。」

繭居狀態對於家庭的影響不僅如此，當外人問起繭居者的近況時，礙於社會氛圍繭居者的家人可能不知如何回應。長此以往，若是整個家庭逐漸減少與他人來往，此時不再只是家裡有位繭居者，而是整個家庭跟外在社會的互動也形同「繭居狀態」¹³，如同《80/50 兩代相纏的家庭困境》一書談到的問題，年邁的父母為了不讓外界知道繭居狀態的子女，即便自己有長期照顧的需求，也不願意申請服務。

更多的樣貌與面向歡迎參與者分享及交流～

¹³ Nippon.com (2019). Japan's "Hikikomori" Population Could Top 10 Million. 取自 <https://www.nippon.com/hk/japan-topics/c05008/?pnum=1>

陸、相關政策與資源

一、日本

簡要說明：

1. 本節取自《80/50 兩代相纏的家庭困境》一書，因版權及篇幅的考量，僅節錄部分。手邊若無書籍，可參考網路上長文摘錄：
 - (1) 上篇：<https://rightplus.org/2021/12/07/hikikomori/>
 - (2) 下篇：<https://rightplus.org/2021/12/09/hikikomori-2/>
2. 日本政府著手改善繭居議題超過 20 年，目前已發展出政府跟民間單位共同協力提供服務的模式。
3. 缺點：
 - (1) 部分單位仍受政策規範服務對象的年齡，例如地區繭居支援中心僅能 39 歲以下的繭居者。
 - (2) 服務申請者可能會因為沒有立即問題（暴力或自殺），而難以獲得正式援助，且服務目標仍多是就業導向。

(一) 政府及民間單位的合作模式

1. 地方政府設立專責機構「地區繭居支援中心（regional hikikomori center）」，附設在精神保健福祉中心（近似於臺灣的社區心理衛生中心）之下。由工作人員提供電話資源、家訪、心理諮商。
2. 運用現有的「自立諮詢支援窗口」，納入繭居者為服務對象，不限年齡。該窗口設置於福祉事務所（類似臺灣社會福利服務中心）或町村（類似臺灣鄉鎮公所）的行政機關之下鄉鎮公所之中，主要服務因故貧窮者（無法維持最低限度生活者），法源來自〈生活貧困者自立支援法〉，部分地方政府委託民間單位經營。服務內容為提供家訪、各式社福資源（補助或物資），比較特別的是提供「家計諮詢」，不以協助「走出繭居困境」為優先目標，而是重新審視家庭支出，輔導繭居家庭收支平衡。
3. 民間支持團體：提供繭居者交流（建立歸屬感與成就感）、家訪、辦理家屬支持團體等等。
4. 連結其他性質的單位：青年支援中心、就業輔導中心、地區綜合支援中心（主要服務長者）等等。

二、香港

簡要說明：

1. 香港政府主要以補助民間單位執行支持方案，或是有大型慈善機構補助專業的社會服務機構。
2. 缺點：
 - (1) 民間單位仰賴逐年的資金挹注，公部門沒有設立常規的服務制度。
 - (2) 服務年齡從過去的 15 至 24 歲，有逐步往前至 12 歲、延長至 29 歲，超過 29 歲者則不適用。

(一) 聖雅各福群會

1. 服務方案：隱潛動力 – 隱蔽青年就業及培訓服務計劃
2. 網址連結：<https://www.neetup.sjs.org.hk/>
3. 服務對象：12-29 歲隱蔽或隱蔽傾向的青年、其家庭和學校
4. 服務內容：



(1) 個案輔導

| | |
|------|---|
| 家長支援 | 為個案家長安排五節預備工作坊，以互動形式和家長一起發掘更有效的親子溝通和管教方法。 |
| 定期家訪 | 上門為年輕人及家人提供輔導服務，並深入了解個案需要。 |
| 外出活動 | 為年輕人安排切合其興趣的外出活動，擴闊他們的生活圈子和提高外出動力。 |
| 朋輩支援 | 安排學生義工和社工一起上門探訪，為青少年建立朋輩支援網絡。 |

(2) 社區協作

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 工作計畫 | 為年輕人配對切合其興趣和能力的工作，並安排試工和相關指導以幫助適應。 |
| 社區關愛行動 | 義工定期與年輕人接觸，建立支援網絡，並透過活動和分享協助年輕人重返社區。 |
| 重返校園銜接計劃 | 與學校制定最適合的支援方案，鼓勵年輕人重返校園。 |

| | |
|--------------|--------------------------------------|
| 生命導師 同行計劃 | 義工定期與年輕人接觸，建立支援網絡，並透過活動和分享協助年輕人重返社區。 |
|--------------|--------------------------------------|

(3) 教育工作

| | |
|--------|------------------------------------|
| 出版刊物 | 定期推出刊物和影片，增加社會大眾對隱青的理解。 |
| 入校服務 | 到各區學校為教職員、家長和學生舉辦講座，預防隱蔽現象。 |
| 個案家長小組 | 與個案家長一起討論隱蔽現象，並與家長一起發掘更有效的溝通和管教技巧。 |

(二) 香港基督教服務處－樂 Teen 會

1. 服務方案：「破格」隱蔽青年生涯發展服務
2. 網址連結：<https://www.hkcs.org/tc/services/hiddenyouth>
3. 服務對象：13 至 24 歲持續受「隱蔽」問題困擾 3 個月或以上的青少年及其家人。
4. 服務內容：



| 服務項目 | 說明 |
|----------|---|
| 上門家訪 | 社工定期家訪，透過興趣為本介入法，循序漸進地與受隱蔽問題困擾的青少年建立互信關係，為日後踏出家門鋪路。 |
| 生涯發展 | 按青少年的動機和興趣，向其安排不同類型的活動，包括：社交、外出、工作實習、自我認識等，激發青少年的前進動力及連繫職志發展。 |
| 建立社交支援網絡 | 舉辦不同的興趣活動讓青少年參與，讓他們有穩定與人接觸的機會，體驗與人相處的樂趣，從而擴闊其社交網絡。 |
| 家人支援 | 舉行家人聚會，內容包括：溝通技巧訓練、認識青少年流行玩意，讓家長互相連繫及互相支持。 |

三、臺灣

簡要說明：

1. 確實有專業人員或民間單位嘗試提供繭居相關諮詢、諮商或支持服務，若有需求建議上網以關鍵字搜尋。
2. 臺灣政府尚未有系統地針對繭居者的需求來規劃政策及資源，不過仍能嘗試從現有的服務體系當中尋求適合的資源。
3. 以下整理以需求進行分類：經濟協助、心理支持、就業服務及暴力處理。

(一) 經濟協助

我國《社會救助法》的經濟協助主要分為生活扶助(低收入戶、中低收入戶)、醫療補助與急難救助等面向，由各縣市政府訂定標準，有需求者可向各地區公所或各縣市社會局提出申請。又各縣市政府逐步設置社會福利服務中心，提供社區福利諮詢與福利服務的管道。

若生活遇到任何困境可撥打衛生福利部的福利諮詢專線「1957」，服務時間為每日早上 8 點至晚間 10 點。民間單位亦有各種慈善補助，不過條件與金額多寡需要一一查詢。

(二) 心理支持

衛生體系、勞動體系與民間單位均有提供心理衛生資源，改善生活所引發心理不適的情形。

1. 衛生體系

- (1) 可尋求各醫療院所的身心科進行藥物治療或心理治療。若有繭居狀況的子女拒絕輔導或就醫時，父母可先透過接受衛教或諮詢等方式，學習如何與子女互動；或與專業人員討論後安排家族治療，並告知子女自己正接受諮商，邀請子女一同參與，增加子女就醫意願。
- (2) 目前各縣市政府衛生局社區心理衛生中心皆有提供或轉介心理諮商服務，或可撥打衛生福利部 24 小時安心專線「1925」，有提供免費心理諮商服務。

2. 勞動體系：

為照顧勞工的身心健康，勞動部職業安全衛生署於北中南三區特別

設立「勞工健康服務中心」，免費提供與工作相關疾病預防、健康諮詢與指導（含心理諮詢）等服務。有需求者可直接至各區勞工健康服務中心，或由服務團隊到（廠）場服務。

又勞動部勞動及職業安全衛生研究所的官方網站有設置「勞工心理健康專區」，提供常見的過勞、職場憂鬱、職業壓力等預防手冊。

同時也可透過「心理量表檢測系統平台」，進行「過勞量表檢測系統」或「簡易工作壓力量表檢測系統」讓勞工檢測目前的身心狀況，系統會依檢測結果提供相關建議供勞工參考。

過勞量表檢測系統

簡易工作壓力量表檢測系統



3. 民間單位

- A. 生命線「1995」與張老師專線「1980」提供電話心理支持。
- B. 臺北市觀音線心理暨社會關懷協會提供觀音線「(02)2768-7733」（需收費，固定服務時段），結合佛法與心理輔導專業，服務有家庭與情感關係困擾者
- C. 馬偕醫院協談中心平安線「(02)2531-0505、(02)2531-8595」提供陪談服務，若有進一步需求亦有心理諮商（需自費）、心理衡鑑、團體諮商等相關服務
- D. 伊甸社會福利基金會在臺北市與新北市（部分區域）有提供「敲敲話行動入家團隊」服務，協助面臨精神危機的家庭展開會談，共同討論如何因應家庭所面臨的困境。

（三）就業協助

勞動部勞動力發展署針對有求職需求者，提供三種管道：

1. 就業服務據點：各區均有設置就業服務據點辦理求職登記，服務採單一窗口、固定專人、預約制的客製化服務。若經諮詢或評估後，因個人因素無法就業，將由諮詢服務員協助排除就業障礙，再由原就業服務員提供就業服務。
2. 「台灣就業通」網站：至台灣就業通網站登錄個人履歷資料，或洽詢免付費服務專線 0800-777-888 由專人協助。
網址：<https://job.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/>
3. 全臺便利商店：各大便利商店（7-11、OK、全家）的觸控式服務系統，皆可查詢工作機會、職訓課程與徵才活動等資訊。

勞動部勞動力發展署提出「青年職得好評試辦計畫」，協助失業青年釐清職涯發展方向、提升求職技巧，提供 15 至 29 歲失業青年，運用工作卡（即職涯履歷表）協助青年展現就業優勢。服務對象需符合：

1. 未就學、未就業，且失業期間連續達 6 個月以上。
2. 於 2020 年 1 月 15 日後退伍，且申請時已退役且就未就業。（符合者請於 2022 年 6 月 30 日前提出）。

青年可至台灣就業通網站加入會員並登錄履歷資料，且完成線上職涯測評，親自至就業服務據點提出申請。在完成深度就業諮詢後 3 個月內找到工作，且受僱續達 3 個月以上並依法參加就業保險，可像就業服務據點申請就業鼓勵獎勵金 3 萬元。

另外，勞動部勞動力發展署提供就業能力薄弱的失業者短期就業安置措施，協助提升職場環境適應能力進而返回職場。服務對象為失業者至就業服務機構辦理求職登記，經諮詢與推介就業後，於求職登記起 14 日內未能推介就業，或具正當理由無法接受推介工作者可申請。就業服務機構可推介從事臨時津貼工作，補助金額依每小時基本工資核給，且一個月合計不超過月基本工作，至多補助 6 個月。

(四) 暴力處理

| 情境 | 處理方式 |
|-------------------------|---|
| 預防暴力情境發生 | <p>若家人間相處有無法解決的問題而導致衝突，可尋求專業人員協助，學習其他溝通或因應衝突的方法，例如體諒對方感受，避免用負面言語和對方溝通等。</p> <p>若對方出現暴力行為前兆，例如開始恐嚇、威脅、作勢打人或摔東西時，應提高警覺，並避免於爭吵時激怒對方。</p> |
| 當下處於暴力情境 | <p>應先保護自己的人身安全，並儘速撥打 110 報警。由警察介入制止暴力，協助護送傷者就醫。</p> |
| 持續處於暴力情境或發現周圍有疑似或發生暴力情形 | <p>1. 電話或線上進行諮詢與通報：</p> <p>(1) 撥打 24 小時保護專線「113」。若不便交談，可透過手機傳簡訊至「113」或「113 線上諮詢平台」。</p> <p>113 線上諮詢平台網址： https://ecare.mohw.gov.tw/WebChattingCtrl?func=getChattingBoardByClient</p> <p>(2) 「關懷 E 起來」線上求助/通報平台： https://ecare.mohw.gov.tw/#</p> <p>2. 各縣市皆設置家庭暴力及性侵害防治中心：</p> <p>中心社工人員可協助提供庇護安置、法律協助、醫療補助、經濟扶助、心理諮商輔導或就業輔導等。</p> |

柒、討論議題

第一桌

子議題：繭居狀態對個人面向（如生理、心理、家庭、社交等）的正負面影響

第二桌

子議題：繭居狀態進入職場的阻力與助力

第三桌

子議題：繭居狀態的家庭互動關係

捌、參考資料

✓ 本場活動建議閱讀書籍：

1. 廖暐，〈滌這個不正常的人〉。出版社：遠流。
2. 川北稔，〈80/50 兩代相纏的家庭困境〉。出版社：遠流。

✓ 理解更多繭居者及家庭的樣貌，可以參考以下訪談分析的論文：

1. 黃兆慧（2005）。〈滯家青年：家庭危機的守護天使？—以脈絡化觀點詮釋青年社會退縮者的滯家現象〉。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士在職專班碩士論文。
2. 楊明書（2018）。〈臺灣家裡蹲（繭居）年輕人的敘說研究〉。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。
3. 蔡秉忻（2019）。〈繭居族生活經驗之詮釋現象學研究〉。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文。
4. 彭宇君（2021）。〈探討臺灣青年繭居現象〉。國立臺灣大學社會工作系碩士論文。

✓ 繭居與拒學相關書籍：

1. 蔡伯鑫，〈空橋上的少年〉。出版社：心靈工坊。
2. 齋藤環，〈繭居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療〉。出版社：心靈工坊。
3. 田村譯，〈搶救繭居族：家族治療的實務解說〉。出版社：心靈工坊。
4. 貴戶理惠、常野雄次郎，〈不登校：無校可歸的孩子〉。出版社：大好書屋。
5. 杉浦孝宣，〈拒學，不要搶救：第一本讓繭居族願意走出家門的實用 SOP！從拒學到正常工作，90%都能恢復。〉。出版社：任性出版。

筆記區

