

110 年青年好政系列 Let's Talk 議題結論報告

計畫名稱：深居繭出

討論主題：心理健康

討論議題：看見深居的身影後，我們如何開關繭出的路？

辦理時間：2022 年 3 月 12 日（星期六）

辦理地點：臺北市復華長青多元服務中心

一、現況或問題

(一) 繭居狀態可能影響到個人生存能力、生心理健康及社交支持狀態。

- 1、繭居狀態之下若又有生活自理能力不足或經濟與物質方面的匱乏的問題，因現行缺乏有力的支持系統與人際關係，也難以被妥善傾聽，容易在過程中影響個人心理健康，如：自我認同、自我價值感及自信心低落。
- 2、繭居狀態因其生活方式，同時也影響個人生理健康，然而長期待在家中難有檢驗與依據判斷是否罹病，難以做個人長期健康狀態監測。尤其弱勢繭居者獨居在家時，他人更難針對生理疾病相關需求給予協助。
- 3、繭居者的人際支持網絡可能只限於家庭，或是獨居的繭居者甚至沒有人際的互動，影響其社會化及社交狀態。
- 4、繭居者可能會尋求虛擬人際來避免壓力，因此也有遇到網路詐騙風險。
- 5、繭居者社交經驗狀態也可能再影響到其就業意願與動力。

(二) 家人親友未必能夠明白如何提供繭居者協助與支持

- 1、繭居者個人從繭居跨出去求助是第一層困難，家人可以如何幫助並維持持續就醫或輔導、陪伴則又是第二層困難。另因現在並無對繭居的病理定義（繭居也並不是一種疾病，而是一種狀態，未必需要靠就醫解決問題），就算前往就醫也可能無法「對症下藥」。
- 2、繭居者也可能遇到沒有家人及朋友支持的困境。

(三) 社會環境下的期待以及對職業的想像影響蘭居者進入職場，缺乏多元工作型態的想像，難以回應蘭居者作息與體力上所需的調適

- 1、長期而言社會文化上對於一個年齡應進入特定狀態有無形規範，如：到了多少歲就應該要開始工作。然而對於職業本身也常有既定印象，認為就職就是要待在辦公室當中。
- 2、蘭居者進入職場需面對生活作息與體力上的調適問題，實際上現在的社會工作樣態漸趨多元，如：股票投資、網路工作、翻譯、文書等，但社會大眾未必明白。但蘭居者或因接觸較少，未必能得知相關工作訊息。
- 3、就職不應被簡化地認為就是「康復」、「有能力」。

(四) 就業環境對蘭居者支持不足

- 1、現行就業資源設有部分條件限制，且在現有資源與政策間過於「壁壘分明」，比如各計畫針對不同年齡，成年之後就無法得到幫助（或者超過29歲就沒有青年相關資源可以使用），很難看到各政策間延展合作，因此蘭居者未必能透過既有資源管道就業，沒有回應到全人發展。
- 2、就業媒合及促進環境面對蘭居者，需要相關精神健康識能或心理支持，但在現行體制中並未展現。儘管現在就業服務單位有諸多課程，但似乎沒有考量到蘭居者的需求來推動轉銜就業，社會普遍可能認為你好手好腳，應該要有能力自己去找工作，很難看到蘭居者在中長期退縮在家而精神能量耗竭的困境。
- 3、現行在校園學校雖有心理支持的宣導，但未必符合大家的期待，且社會普遍對其沒有足夠的瞭解。學校輔導課的節數有限，但需要涵蓋的內容多元，也有不同階段的需求，如：高中輔導課程其實是生涯規劃，因此重點會放在生涯上。目前課綱中有放入壓力調適，精神疾病宣導與教育尚未納入課綱，導致學校單位各自為政。

(五) 蘭居者家人存在面對焦慮、罪惡感以及在生活中、經濟上的壓力

- 1、蘭居者的父母容易對於未來感到焦慮，擔心沒辦法繼續提供照顧，也可能因教養態度不合更添無力感。另一方面也可能因自責而有罪惡感。

- 2、 蘭居者的手足可能會有被父母轉嫁家中經濟壓力的感受；另一方面對於現況「不知道該怎麼做」的無力跟困惑也容易形成罪惡感。不過因手足年齡與蘭居者較為接近，在互動時可能更容易知道蘭居者的需求
- 3、 無論是父母或手足，都會面對照顧議題及壓力，他們會希望能夠讓蘭居者知道「提供照顧但同時也期望他們能夠有自立的能力」，也會擔心如果未來，家人間沒辦法繼續承擔該怎麼辦。
- 4、 對於與蘭居者同居的親友而言，生活空間中的彼此影響容易使讓張力變得更為緊張，也會帶來情緒上的壓力。在此同時，蘭居者個人也因敏感以及所面對的挫敗與痛苦，對內焦慮、對外無能為力。

(六) 現行資源中並無提供蘭居者家人系統性與專業性的協助，如：提供相關資訊與經濟補助。

- 1、 現行缺乏專業服務體系，無法提供系統性協助。
- 2、 家人面對家庭中有蘭居者，會需要相關資訊來理解蘭居者，以及如何溝通、生活。
- 3、 另一方面目前似乎沒有資源可以給予蘭居者本人提供部分社交需求的輔助，或者作為照顧者與蘭居者的溝通媒介、抒發情緒喘息的作用
- 4、 對於家人而言，會擔憂蘭居者是否能夠自立與自我幫助，但現行在政府資源上並無針對蘭居者有相關對應的資源挹注。目前比較相關的可能會是「特殊境遇」的方式來補助，但蘭居者也因蘭居的定義尚未一致明確，不一定可以貼應到相關條件。
- 5、 目前相關同儕社群以及相關基金會有限，因此較難彙整民間資源提供心理、經濟上的協助。
- 6、 社會救助法規範，18-65歲只要不是身心障礙或無法出具無工作能力證明，將會被排除在經濟救助的資源之外。社會邊緣情形加劇，資源更難落實。
- 7、 目前缺乏相關報導，或有也多是負面訊息。
- 8、 社會團體、公部門對於蘭居議題的認同與肯認，影響資源的分配，資源不足進一步影響人力培養（誰具備「對話方式」的能力）、是否有足夠時間投入。
- 9、 就業市場本身的求職機會與困難，影響個人的就職意願；或因勞基法的基本工資規範可能讓某些能力、技能較缺乏者，更不容易被雇用。

二、結論或建議

(一) 以非傳統、多元、彈性的模式回應蘭居者自立經濟問題，並檢視現行相關方案對蘭居者申請上的友善性。

- 1、建立交換性制度，如：在蘭居者接受訪視的前提下，提供生活物資點數（集章的形式），也能夠藉訪視進一步理解蘭居者狀態、需求，給予後續的其他協助。也可以透過日常物資版的以工代賑，以勞務換取生活物資、食物銀行等等。目前政府雖有提供以工代賑，但限定低收入戶資格，然蘭居狀態者不一定符合此資格，因蘭居可能發生於中產階級家庭，須檢視現行相關方案是否可調整為不排富。
- 2、提供「極短期的庇護工廠」工作方案，這樣的方案可以同時考量蘭居者難與人建立長期互動、或不喜歡到人多的地方的需求。
- 3、輔導蘭居者能在家就業，達成經濟自立，然而也有加重蘭居狀態的風險，執行上應考量蘭居者經濟需求的迫切性以及蘭居程度、蘭居狀態。

(二) 強化轉銜就業服務友善性

- 1、從企業社會責任（CSR）的角度著手，促進職場能夠對蘭居者更友善
- 2、提供適用於蘭居者的轉銜就業服務

(三) 針對蘭居者及其家庭，政府可提供整合性資訊管道，解決蘭居者就業及家庭支持資源系統未連貫的問題。

- 1、仿照「家庭照顧者關懷專線」的概念，設置蘭居者家庭專線。
- 2、提供就業媒合資訊，可先邀請有做 CSR 的企業加入，作為示範。
- 3、提供家庭到職場就業的過渡期方案，這樣可以為蘭居者撐開一個空間，如：庇護之家、中途之家、支持團體、過渡性就業等等。

(四) 透過多元方式彙整民間資源，提供諮詢、資訊與人際支持資源及互助服務。

- 1、同儕團體因其境遇相近的特性，是雙向交流，可個案互助困難分享。如果同儕團體有能力，可以提供諮詢（類似於專線服務的管道）、建立資訊平台，讓蘭居者及其家屬更能理解什麼是蘭居，如何與蘭居者溝通以及一起生活。現行政府網站雖然或

有相關資訊，但民眾不一定能夠了解是由政府的哪一個單位提供什麼協助，因此其實需要主題式統合相關資訊，或是透過社工人員主動連結相關資源（從身障、精障等，但不會包含到所有有需要的蘭居者），這也是NGO可以協助達成的部分，不過需要獲得相關資源支持，以及資訊確認。

- 2、服務模式上，可導入科技輔助，如：蘭居者現在就是不想要講話，以App提供協助變成一種間接溝通的管道，讓蘭居者還是保有舒適性給予回應。
- 3、引入動物輔助治療，成為照顧者與蘭居者的溝通抒發的媒介，從打開心門而逐步打開房門，在蘭居狀態之改善上亦有多篇學術研究的支持。現行雖有狗醫生與動物輔助的機制，但不提供個人服務、只提供團體服務，此部分可透過前述團體、基金會的建立輔助，但也建議可適度放寬相關限制，不侷限於提供團體。建議政府協助增加動物輔助治療服務的量能，擴及蘭居者的照護。
- 4、蘭居者興趣社團/同儕團體除了實體模式外，也可以用網路方式幫助蘭居者在人際與個人興趣方面可以得到滿足。在社群的好處是可以透過關鍵字下廣告的方式，使之更容易被有需求者搜尋到。
- 5、鼓勵佈建實體的蘭居者關懷場所，服務對象納入所有蘭居狀態者，協助其建立家人以外的同儕、社交關係。但需要讓需求者知道如何取得資源，能透過網路先與據點人員聯絡接觸。
- 6、可以提供部分創新、實驗式的方案，嘗試更多元的人際社交支持資源以及釐清需求。如：申請聯勸、公彩補助，聘用蘭居者協助街友、弱勢送餐；參考香港的大學生家訪，首先接觸、進一步探索蘭居者的需求，探索下一步方案。

(五) 提升大眾相關教育之資源以及資訊管道，增進民眾對蘭居的認識

- 1、社區及社會教育方面，可透過辦理社區講座，介紹蘭居現象、需求以及照顧者的困難，讓大眾知道如何與蘭居者、蘭居家庭相處，打破污名化，落實友善社區。
- 2、可以透過文藝，如：電視劇的方式，引發大眾對議題的興趣。
- 3、可邀請曾經有蘭居經驗的人，出來分享心中的想法、碰到困境時如何應對（紀錄片、真人圖書館、公視主題之夜、巡迴式的分享）
- 4、校園中除了舉辦相關講座，也可納入心理健康議題宣導之中，協助學生理解「蘭居狀態」的樣貌與如何協助他們。