

國立臺灣大學社會科學院社會工作學系



碩士論文

Department of Social Work

College of Social Science

National Taiwan University

Master Thesis

探討臺灣青年繭居現象

Exploring the Youth Social Withdrawal in Taiwan

彭宇君

Yu-Chun Peng

指導教授：劉淑瓊 博士

Advisor: Shu-Chiung Liu, Ph.D.

中華民國 110 年 1 月

January 2021

謝辭



終於到了這個時刻，曾以為自己無法走到這一步。從學校的不適應逃到職場，再從職場回到學校面對論文，其中生病、復原、執行研究及書寫，一路走來，心中有道不盡的感謝。

首先，感謝這本論文裡的所有受訪者，因為你們願意分享那段可能是生命中最苦澀、最茫然的時光，賦予這份研究溫度與意義。接著，最要感謝的是前後兩位指導教授的教導。謝謝吳慧菁老師，讓這個不那麼成熟的題目能在學術標準下起步，而且讓我同時兼顧論文又有教學助理、研究助理的工作，不至於煩惱經濟來源。謝謝劉淑瓊老師接手支持，您溫柔而堅定的督促與鼓勵是寫作過程中最大的助力，還有費時地逐句檢查、潤飾，讓我學習到如何有條不紊、層次分明地論述。

感謝兩位口試委員在我的學習歷程中給予滿滿的能量。謝謝張如杏老師從實習督導、工作期間的督導到論文完成，每個重要的階段都有您的提攜。謝謝劉香蘭老師能在我踏入研究所的第一學期時，選擇我擔任教學助理，這個緣分讓我有機會接觸到生命歷程觀點，進而學習與應用在這份研究當中。

感謝研究所期間的摯友。謝謝炤愷、明洳的相伴，一起修課、到香港玩耍兼發表，還有不定期的群組聊天與聚餐時間，都是生活中的舒壓時刻，特別謝謝炤愷願意當這份研究的第一讀者，不厭其煩一看再看並提供精準的建議。謝謝文文、安瑜與羿潔在我回到學校後的關心與加油打氣，讓我知道這條路上並不孤單。謝謝陳昊與阿喵這些日子的陪伴與支持，在最為失序的時候能有安心休養的地方。

感謝系上的師長與同儕。謝謝陳怡仔老師在我進入研究所第一年遭遇困頓的時候伸出援手，告訴我人生很長要好好安排自己的步調。謝謝系辦小雯助教、姿婷助教在碩班期間大大小小的行政協助。謝謝博士班的玟如學姊、青琬學姊與修文學姊，很高興能夠與你們互相分享書寫論文的點滴。謝謝已經不知道是小我幾屆的學

弟妹：又維、嘉綺、葉翎、凱傑、蕙珊、沛強、培根、晴懿與孟筑，讓老學長回到學校一點也不感覺邊緣。謝謝高中同學振傑及家安在系館見面第一句話總是問「畢業了沒」，雖然讓我哭笑不得卻也收到你們的關心。



感謝兩個工作團隊的信任，讓我長出了自信。謝謝臺大兒醫兒保醫療中心的主管：呂立醫師、曾偉杰醫師與張維軒醫師，還有同事昀蓁、韻璇及蕙如，社會工作是宋賢儀主任、廖義鳳督導與許麗雪督導，因為你們的信賴與協助，讓我的第一份工作有個美好的開始與結束。謝謝中華心理衛生協會的呂淑貞理事長、張珏老師、劉蓉台老師與周慧敏主任，讓我認識新的專業領域並發揮所長，還有團隊的盛祥、黃蓉、黃昱與長偉、秘書處的桂君、惠綺、彥勻及鈞涵，很開心能夠在短時間內與你們一同奮鬥。

最後，感謝我的家人。謝謝爸爸、媽媽嘴巴上雖然唸著，心裡卻是擔心與不捨我從高中起就一人在外縣市求學的壓力，謝謝兩位哥哥在我不在家的時候，代替我陪伴父母。研究所期間，我還失去了三位重要的親人：阿婆、外公與幼時照顧我的保母阿嬤，謝謝你們的疼愛，讓我有更多的能力愛人。

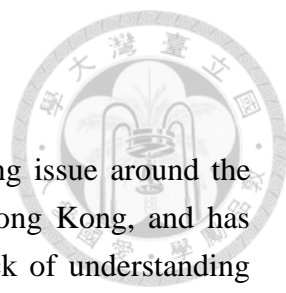
中文摘要



繭居族是新興的社會議題，在日本及香港已經引起政府的關注，並開始組織助人工作者協助；然而臺灣社會大眾及媒體欠缺對於繭居族的認識，鮮少有機會聽到他們的心聲，因而傾向指責、誤解他們的行為。本研究採用質性典範，以深度訪談法蒐集十四位青年從進入—維持—脫離繭居的歷程，並瞭解他們、家人與正式支持系統的互動。研究發現：（一）進入與脫離繭居的歷程輾轉曲折，青年進入繭居前已經承受學業、求職或工作的壓力，並經歷休學、畢業或離職的轉銜過程；脫離繭居時又要面對社會期待與同儕壓力。（二）繭居期間，青年個人健康容易因使用網路及 3C 產品而受到影響，且他們的日常生活（家務分工、經濟來源）也反映著家庭互動的變化。（三）青年普遍沒有使用正式系統協助脫離繭居的經驗，可能由於資源吸引力或可近性不足。（四）繭居是不良壓力因應模式的重演，同時也是一種自我保護機制，讓青年能夠喘口氣。最後根據研究結果，本研究提出繭居族相關政策、實務及研究上的建議。

關鍵字：繭居族、青年社會退縮、隱蔽青年、生命歷程觀點

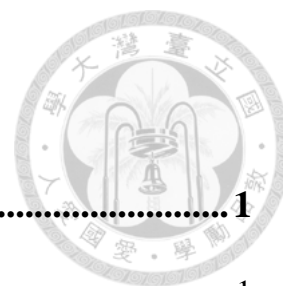
Abstract



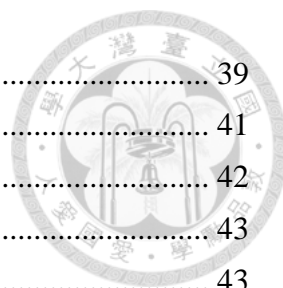
Hikikomori, a form of youth social withdrawal, is an emerging issue around the world. It has get the attention of the government in Japan and Hong Kong, and has promoted support from help professionals. However, there is a lack of understanding about hikikomori, so the people and the medias tend to criticize them in Taiwan. This study is based on qualitative approach to collect data, and using in-depth interview with 14 hikikomori. This study intends to explore the pathway of hikikomori, as well as the interaction between hikikomori, their families and the formal support system. The findings indicated: (1) The process of becoming hikikomori and returning to society is tortuous. Youths have been up to their necks in the study, job-searching or work, and has undergone the transition of suspension, graduation or resignation before becoming hikikomori; when they try to get back to school or labour market, they usually face the stress from social expectations and peers. (2) During the reclusive period, the health of hikikomori is easily affected by the Internet and 3C products, and their daily lives (division of housework, financial resources) also reflect changes in family interaction. (3) Hikikomori generally have no experience in using a formal support system to help self, which may be due to lack of resource attractiveness or accessibility. (4) Hikikomori is not only the dysfunction of stress coping model, but also a self-protection mechanism that allows them to recover. Based on these findings, there are some suggestions for policy maker, practitioners and research.

Keywords: hikikomori, youth social withdrawal, life course perspective

目錄



第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究背景	3
第三節 研究問題與目的	5
第二章 文獻回顧	7
第一節 名詞界定	7
壹、拒學	7
貳、御宅族（宅男）	8
參、尼特族／啃老族	9
肆、回力鏢世代／單身寄生族	10
伍、心理學、精神病理學觀點下的社會退縮	11
陸、小結	14
第二節 繭居族	15
壹、日本繭居族的概念發展	16
貳、香港隱蔽青年的概念發展	20
參、繭居族的成因	22
第三節 理論觀點	23
壹、青年與成年初顯期	23
貳、生命歷程觀點	28
第四節 相關政策與資源	32
壹、促進就業	32
貳、改善心理困擾	33
第三章 研究方法	35
第一節 質性研究方法	35
第二節 研究參與者與來源	36
第三節 資料蒐集與分析	39



壹、研究流程	39
貳、研究嚴謹度	41
第四節 研究者角色與研究倫理	42
壹、研究者角色	43
貳、研究倫理	43
第四章 研究發現.....	45
第一節 繭居徵兆與開端	45
壹、繭居之前的階段轉換：休學、畢業與離職	45
貳、反覆出現的因應模式：請假、翹課或休學	49
參、薄弱友誼關係：個人特質、互動技巧與階段轉換	52
肆、走入繭居的模糊地帶	53
伍、小結	55
第二節 繭居期間的生活樣貌	56
壹、日常生活的安排	56
貳、承擔／分擔家務的角色轉變	59
參、經濟來源：存款、父母金援與投資	61
肆、小結	63
第三節 繭居期間的人際互動	63
壹、家庭互動：包容、等待、無奈、衝突	63
貳、親友互動	66
參、小結	68
第四節 徘徊與往返社會	69
壹、使用正式支持系統	69
貳、來自社會與同儕的壓力與比較	71
參、重返學校與求職	72
肆、自我評價：虛度光陰或必經之路	74
伍、小結	76
第五章 結論.....	77
第一節 討論	77
壹、誰是繭居族？以生命歷程觀點重新理解	77
貳、繭居與身心健康的變化	82
參、正式支持系統的能與不能？	84

第二節 建議	86
壹、政策及實務上	86
貳、研究上	87
第三節 研究限制	88
壹、研究參與者的限制	88
貳、研究設計的限制	88
第四節 研究後記	90
參考文獻	92
附錄 訪談大綱	102

圖目錄

圖 1-1 日本繭居族的初發年齡與平均年齡	4
圖 5-1 生命歷程觀點下繭居軌跡示意圖	78

表目錄

表 2-1 DSM 診斷系統中涵蓋社會退縮之精神疾病列表	12
表 3-1 受訪者基本資料表	39

第一章 緒論



第一節 研究動機

家家(化名)自幼是位資賦優異的學生，升上國中後自然地成為資優班的一員。為了適應新的學習環境及緊湊的課程，家家投入諸多心力，但是學業表現仍不如預期，在不堪負荷之下，他轉到一般班級。然而，適應不良的情形並未改善，除了考試前感到焦慮，考試分數未達自己的標準也會鬱鬱寡歡。只有當家家待在家中、不到學校，他才會有笑容及活力，否則就覺得身體不適，例如向父母說「昨晚沒睡好」、「肚子不舒服」、「頭暈」等等，以此向學校請假、在家休養。家家的父母對於上學這件事的態度從強迫、半推半就，最後順應孩子的要求。漸漸地，家家不到校的天數愈來愈多，引起學校導師的注意，將其轉介至輔導人員處理；家家也曾被帶到精神科就醫，評估為「拒學」，父母無法接受曾經就讀資優班的家家消失了。家家難以進入班級、學校內與同儕活動，更遑論學習，而是維持著三天到校一次，以避開中輟通報。為了讓家家復學，其父母便開始與輔導教師、學校社工師及心理師攜手合作，展開返校輔導的漫漫長路。

案例故事改自研究者於學生輔導諮商中心的實習經驗，故事主角幾近輟學的狀況，在教育現場愈來愈常見。根據臺北市學生輔導諮商中心 2017 年的個案類型統計，拒學個案量超過十分之一，高於傳統印象中逃學、逃家、交友複雜的中輟個案(陳盈靜、龔頌鈞、游夙君、曾永富、邱苑瑜、黃欣儀、張筠臻，2018)。教育現場的拒學現象早已引起精神醫療、教育、心理及輔導諮商實務工作者與學者的關注(洪美鈴、郭豐榮，2017；張雯婷、曾瑞蓉、黃雅君、蘇祐萩，2009；謝佳真、洪儷瑜，2014)，更有許多精神科醫師及心理師撰寫的衛教文章，教導父母如何面對、處理孩子的拒學問題(黃彥勳，2016)。

然而，類似拒學、躲避在家的情形，同樣出現在日本電視劇《房仲女王》(家売るオンナ，原意為賣房子的女人)當中：

身為房屋仲介的主人翁一三軒家萬智來到城崎夫婦家中洽談生意，這對老夫婦的訴求是賣掉目前住屋，欲購買格局較小，但是需要兩間臥房的新屋。萬智一聽之下覺得事有蹊蹺，後來發現老夫婦正與 40 多歲兒子同住。平日兒子足不出戶，生活起居僅是透過手機簡訊聯繫父母，例如說肚子餓了，母親就會準備餐點且送到兒子的房門前，但是母子兩人並未能藉此機會見上一面。城崎夫婦表示兒子大學畢業後曾有工作，然而因為在職場上遭受挫折，便開始長達 20 年的隱居生活。如今兒子已到中年。老夫婦想要換個較小的房子，是為了兒子長遠的生活考量，希望購入新房後的餘款，得以維持他日後的生活。

故事中城崎夫婦的兒子長期處在家中、與親友僅有少數互動，甚至幾乎沒有社交的狀態，在日本被稱作「繭居族(日語：ひきこもり、引き籠り，發音：hikikomori)」，意指「守在家裡不出門的人」或是「守籠者」，也譯作「家裡蹲」(黃兆慧，2005)。以繭居族為題材的報導、故事經常可在日本媒體中見到，例如以家庭教師為主角的《家族遊戲》(家族ゲーム)，或是以社區的社會工作者為主角的《無聲的貧困》(サイレント プア)，反映出繭居族議題在日本的普遍性及嚴重度。

源自實習經驗與日本電視劇題材的啟發，並經詢問友人及社工夥伴，確實引發一些討論，例如在求學階段，沒有罹患重大疾病，卻長時間待在家，進而引發親子衝突；或在大學畢業後，一直未找到符合期待的工作，便將自己反鎖在臥房，拒絕與親友往來；抑或社工夥伴分享，曾服務一名臥病在床的個案，其子女的狀況如同繭居族，無法給予經濟支援，也鮮少提供照顧。由此可見，國內不乏繭居族的案例，從案例中更可見繭居族不僅涉及個人的身心議題，同時影響家人，故引發研究者探究臺灣繭居族現象的動機。

第二節 研究背景



繭居族英譯為「青年社會退縮 (youth social withdrawal)」，香港則譯作「隱蔽青年 (hidden youth)」，雖兩者概念有些微差異，不過均指「青年未就學、未就業，且與他人無社交互動的狀態」。目前相關的學術研究，主要來自日本與香港。在日本多為心理健康專業人員、社會學家、人類學家投入研究，香港則以社會工作學者與實務工作者居多（陳康怡、盧鐵榮，2010）。以下分述日本、香港繭居族現象的概況，以及概述臺灣休學及青年失業的情形：

壹、日本

日本是最早發現繭居族並投入研究的國家，由於投入研究的學科眾多，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）2003 年提出的繭居族指引為原則，內容如下（引自 Teo & Gaw, 2010: p.445）：

- 一、生活範圍以家為主；
- 二、對於就學、就業沒有興趣或意願；
- 三、上述症狀持續至少六個月
- 四、排除思覺失調症、智能不足或是其他精神疾病的影響；
- 五、症狀持續期間與家人之外沒有發展其他親密關係或友誼。

根據 Norasakkunkit、Uchida 及 Toivonen（2012）研究顯示，日本繭居族推估約有 120 萬名青年，約佔全國 15-34 歲青年之 4.6%，隱蔽時間從六個月至十幾年者皆有。厚生勞動省於 2010 年及 2016 年調查報告指出，15-39 歲的隱蔽青年人數分別是 69.6 萬人與 54.1 萬人，雖然人數下降，但繭居時間增長、中年族群的比例增加（黃嫻，2016）。此外，日本全國繭居家族協會聯合會（全国ひきこもり家族会連合会）歷年調查發現（請見圖 1-1），繭居族的平均年齡逐年上升、初發年齡下降，且 2020 年調查報告更顯示，平均年齡是 35.3 歲，其中 29.2% 超過 40 歲，反映繭居族長期退縮與潛在老化的議題（全国ひきこもり家族会連合

會，2017；2020)。

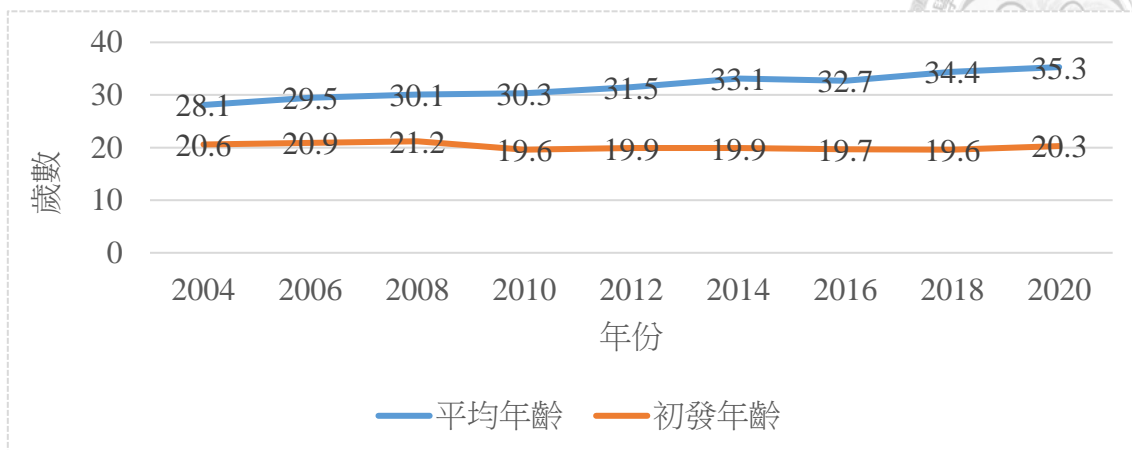


圖 1-1 日本裔居族的初發年齡與平均年齡

資料來源：日本全國裔居家族協會聯合會（2020），研究者自行整理繪製。

然而，裔居族自身及其家庭很少求助，以及他們容易被診斷為其他類別的精神疾病，因此在估計裔居族的人數，或提供介入上皆有相當的難度(Norasakkunkit & Uchida, 2014)。

貳、香港

香港基督教服務處「有網能量—青年導航及發展中心¹」計畫提及：「隱蔽青年是一種社會現象，不同年齡的人士都有可能受到隱蔽問題的困擾」（引自陳康怡、盧鐵榮，2010: 5）。根據 Wong 與 Ying（2006）針對香港隱蔽青年的研究，指出隱蔽青年佔全港青少年人口 2%，隱蔽時間平均為兩年。香港基督教服務處 2007 年服務資料顯示，香港約有 18,500 名隱蔽青年，佔全港青少年 1.4%；新聞媒體 2014 年報導約有 2 萬名的隱蔽青年（陳康怡、盧鐵榮，2010；蘋果新聞，2014 年 4 月 22 日）。雖然 2007 年至 2014 年間的人數變化不大，但陳康怡、盧鐵榮（2010）認為香港隱蔽青年的困境與日本類似，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，例如中產階級家庭很少

¹ 根據香港基督教服務處的網頁資料顯示，「有網能量—青年導航及發展中心」計畫為 2006 至 2010 年 7 月止的服務方案，後續以其他資金續辦。2016 年 4 月隱蔽青年服務被納入香港基督教服務處「深中樂 Teen 會」服務方案，成為青少年服務的一環，服務 14-24 歲的個案。資料取自香港基督教服務處網頁（<http://www.hkcs.org/tc/services/sspchtc>）

主動求助，容易低估隱蔽青年的人數。

參、臺灣

儘管臺灣目前並無繭居族的官方統計數據，但仍可從相關政府部門未升學、未就業的資料中粗估。高中階段，107 學年度高中畢業後未升學未就業人數達 1.3 萬人，補習或準備升學占 42%最高，需要工作而未找到工作占 19.9%次之（教育部，2020）。大專院校（含碩博士生）107 學年度休學人數約 7.7 萬人²，其中休學原因以工作需求占 25.1%最高，志趣不合占 14.2%次之，接續為論文撰寫 8.5%、學業成績不佳 7.1%、傷病 5.4%及經濟困難 4.9%等等（教育部統計處，2020）。而 2019 年 20-29 歲失業青年人數合計 20 萬人，20-24 歲及 25-29 歲的失業率分別為 12.27%、6.57%，均遠高於該年度的平均失業率 3.37%（中華民國統計資訊網，2019）。從這些統計資料中，反映許多青年的人生階段並非順利進展，學業與工作間也非無縫轉換，因而部分青年在人生轉換階段之間，就有機會走入繭居的生活型態。

第三節 研究問題與目的

如果僅從繭居族「不上學、不工作」的行為來看，容易過早評斷他們為「懶惰」、「草莓族」、「啃老族」，便難以理解他們的動機及處境，進而加深誤解與標籤。國外學者早已投入繭居族的研究，即便對於繭居族的成因未有定論，但確實反映出他們及其家庭有所需求，他國政府也因應這個問題而建置服務系統。

然而，臺灣研究缺乏本土繭居族的圖像，因其特性可能被歸類為尼特族³或其他青年議題，甚至診斷為精神疾病，導致忽略繭居族失去社會聯繫的原因與影響。因此，本研究透過彙整相關學術文獻，並參考日本厚生勞動省對於繭居族的定義，作為招募研究參與者的基礎，進而接觸臺灣的青年繭居族，理解其生活經

² 教育部公開的休學資料中未有區分大學生與碩博士生，無法得知他們各自佔休學人數的比例。

³ 尼特族（Not in Employment, Education or Training, NEET）是指未就學、未就業及未接受任何職業訓練的青少年或青年。

驗，以及進入—維持—脫離繭居的歷程。



研究問題分述如下：

- 一、臺灣青年繭居的原因與時機為何？
- 二、臺灣繭居族在繭居之前、繭居期間及脫離繭居的日常生活經驗為何？
- 三、臺灣繭居族與家人的互動經驗為何？
- 四、臺灣繭居族及其家庭接觸正式支持系統⁴（教育、衛生、勞動）的經驗為何？正式支持系統又發揮什麼作用？

本研究目的的分述如下：

- 一、呈現臺灣繭居族及家庭的生活樣貌與需求。
- 二、檢視正式支持系統（教育、衛生、勞動）對於臺灣繭居族的影響

⁴ 根據社會支持的來源，分為正式支持系統及非正式支持系統，前者是指政府部門、福利機構，後者則是指來自家人、親友、鄰里社區（黃俐婷，2003）。

第二章 文獻回顧



本章共分四節，因學術研究及實務、臨床上對於繭居族概念未有一致的看法，而且臺灣關於繭居族的研究甚少，導致其概念與相關名詞容易混為一談。因此，本章第一節欲建立繭居族與相關名詞的分界與異同，第二節深入探究日本、香港隱蔽青年的概念發展與成因，第三節說明本研究採取的理論視角，第四節檢視臺灣相關政策與法令。

第一節 名詞界定

大眾媒體對於繭居族議題的認識時有誤解，甚至是標籤，常與時下青年社會處境息息相關。日本及香港皆認定繭居族為心理社會議題，然而他們在媒體報導中呈現的樣貌，常與「拒學」、「御宅族（宅男）」、「尼特族／啃老族」、「回力鏢世代／單身寄身族」交錯，或曲解為特定精神疾病。據此，本節釐清隱繭居族與前述名詞的異同。另因繭居族又稱作「青年社會退縮」，其中社會退縮的概念早有系統性地探討，故一併說明社會退縮在心理學、精神病理學的涵義，便於下一節闡明繭居族的複雜性。

壹、拒學

實務上經常使用「拒學（school refusal）」表達學生待在家、不上學的缺席（absenteeism）問題，雖其定義在研究與實務上未有共識，但可從發展脈絡加以理解。有關學生缺席問題的名詞演變，依據研究的進展分作逃學（truancy）、心理神經性逃學（psychoneurotic truancy）、懼學（school phobia）、分離焦慮（separation anxiety）到拒學（Kearney & Silverman, 1996；Kearney, 2003；吳閔傑，2012）。反映出問題視角從注重外在環境因素，逐漸轉向心理因素的影響。然而，眾多概念交互使用，除了導致研究與實務間的落差，並造成跨專業間溝通的隔閡，於是Kearney（2003）主張以「拒學行為（school refusal behavior）」涵蓋所有上學缺席

的狀況，其定義為「兒童有動機地拒絕上學或維持一整天在學校有困難」，旨在打破舊有以外顯行為問題及內在心理問題的二分法，例如逃學常與少年犯罪、低社經地位連結；懼學、拒學則常歸因於焦慮、恐懼或其他情緒困擾，但逃學的學生仍有可能伴隨焦慮的情形，因此瞭解拒學行為背後的動機及影響才屬上策。

拒學的定義由小變廣，除了摻雜心理因素的影響，具體行為上也呈現足不出戶，但拒學的定義並不完全等同繭居族的社會退縮。日本精神科醫師 Saito(1998) 根據臨床經驗指出，多數拒學個案成年後並未持續社會退縮，但繭居族個案過往有拒學經驗的比例卻高達九成。臺灣精神科醫師吳佑佑(2012) 認為諸多兒童及青少年期的精神疾病，例如分離焦慮症、選擇性不語症、自閉症等等，經常伴隨拒學狀況，故拒學是協助診斷精神疾病的指標。Takeshi(2015) 則根據臨床經驗提出新的觀點，認為部分拒學個案和繭居族的本質相同，為心理發展不全所致，亦可謂「晚熟」。由此可見，拒學與繭居族的概念部分重疊，兩者在生命階段上似有前後關聯，且其中伴隨心理健康問題或精神疾病的因素，因此難以忽略拒學為繭居族的前兆。

貳、御宅族（宅男）

大眾媒體常以「宅男」、「宅男女神」為題的報導，其中「宅男」是指男性不修邊幅、身材肥胖、沉迷電玩，甚至只是足不出戶就會被冠上「宅」的形容詞。宅男（日語：おたく，發音：otaku）一詞源自日本的御宅族，原意為「貴府」、「府上」或「您」等正式用語，而日本社會評論家中森明夫於 1983 年提出「御宅族」，用來指稱「對次文化有深度理解及喜愛的人」，日後更依據嗜好而有所分類，例如漫畫御宅族、汽車御宅族、旅行御宅族等等，屬於中性或正向的形容（胡正光，2016；曾牧臣，2013）。然而，御宅族的意涵受到轉化起因於日本在 1988-1989 年發生「宮崎勤事件」的連續殺人事件，警方於兇手家中發現大量的色情漫畫與錄影帶，其行為被媒體視為御宅族，故御宅族與社會的負面觀感產生連結（曾牧臣，2013）。不幸地，御宅族的概念到了其他國家仍舊難逃負面標籤。臺灣御

宅族以 ACG—動畫 (animations)、漫畫 (comics)、電子遊戲 (games) — 愛好者居多，這些喜好仰賴電腦作為媒介，加上線上遊戲盛行，故只要長時間待在電腦前，就容易被稱為「宅男」、「阿宅」，甚至有以理工科系為主的大學被冠上「宅男大學」、「宅男大本營」的稱呼（曾牧臣，2013；陳嘉恩，2007）。歐美地區則曲解御宅族為 oddball(怪人)、geek(怪胎)、nerd(書呆子)，遭受社會貶抑(Furlong, 2008)。另外，根據牛津辭典(2018)對於「otaku」的定義，御宅族是指沉迷於電腦或特定流行文化中，因而損害自身社交技巧的青年。

繭居族的意涵看似與「御宅族」毫無分別，均與「家」有所關聯，但偏偏這是望文生義引發的誤會。黃昌榮(2012)認為兩者的相同之處在於薄弱的社交能力，相異之處則是兩者的社會身分，御宅族可能為學生、上班族，僅是興趣以電腦或其他特定事物為主；然而，繭居族未有社會認可的身分，既非學生也非對社會有所貢獻的勞動人口。再者，盛逢現今科技進步，導致部分御宅族與繭居族待在家中，或是流連網路世界的樣貌相似，但並不代表繭居族的興趣全然在電腦及網路上(Horiguchi, 2017)。因此，繭居族與御宅族在社交技巧、生活樣態上都遭受否定，易將兩者視為同一議題討論，如此使得隱繭居族失去社會聯繫的困境更加隱而不見。

參、尼特族／啃老族

尼特族(Not in Employment, Education or Training, NEET)雖有客觀的定義—未就學、未就業及未接受任何職業訓練的青年—但因不同國家教育制度與勞動市場的影響，造成各國的概念有所差異。尼特族源自對於青年失業議題的關注，英國社會排除署(Social Exclusion Unit)1999年發表「消除隔閡(Bridging the Gap)」報告書，首度正式使用縮寫「NEET」稱呼這群 16-18 歲與社會機制(就學、就業、職業訓練)失去聯繫長達 6 個月以上的青年(Social Exclusion Unit, 1999；蘇金蟬、鄭維瑄，2014)。此後，諸多國家也採用尼特族一詞，例如歐盟所指的尼特族為 15-24 歲未就學、未就業及接受任何職業訓練者；日本則在未就學、未就

業的定義之外，除將年齡拉長至 34 歲，且增加單身、沒有房產的條件 (Pemberton, 2008)。雖臺灣尚無尼特族的官方定義及統計資料，但基於臺灣社會文化與日本相仿，故多數研究也參照日本尼特族的定義 (Chen, 2011)，或透過官方調查 15-19 歲、20-24 歲兩年齡區段的勞動統計，作為研究尼特族的對象 (鄭楚霖, 2014)。

除此之外，臺灣報章媒體經常可見「啃老族」一詞，指稱青年失業、不願參與職業訓練，與尼特族的定義十分雷同，不過啃老族更重要的是仰賴父母提供照顧與經濟資源 (蘇金蟬、鄭維瑄, 2014)。另一方面，啃老族也常見於中國的青年失業研究當中，或稱「傍老族」、「新失業體」，不僅聚焦在依賴雙親的部分，同時指出複雜的國家政策與制度造就這群失業青年 (鄭楚霖, 2014)。

尼特族／啃老族與繭居族有一相同之處是「未就學、未就業」，Wong (2009) 認為兩者皆是零度身分 (Status Zero)，意即他們沒有正當的身分，例如學生、受雇者或進修者。此外，兩者在活動空間、持續時間及人際關係上均有差異。以活動空間為例，尼特族活動範圍廣泛，可在家中、社區或公共場所，繭居族大多則是大門不出、二門不邁，頂多到社區店家滿足基本生活需求，彰顯隱繭居族失去社交互動的處境更為險峻。

肆、回力鏢世代／單身寄生族

回力鏢世代 (boomerang generation) 跟單身寄生族 (parasite single) 皆指成年子女回巢與父母同住的情形，且在經濟上部分或完全依賴父母支持，前者多為歐美地區使用，後者則常見於日韓 (Mitchell, 2017; Tran, 2006; 王浩一, 2018)。回力鏢世代始於 1990 年代，根據 1999 年的調查顯示，近四成的美國青年在 18 歲前離家後，又返回原生家庭，此趨勢前所未見，使得學者開始思考「離家」是否為轉大人的第一步 (Mitchell, 2017)。日本著名社會學家山田昌弘 (Masahiro Yamada) 觀察到成年男女享受單身無憂無慮的生活，且不願分擔家務，而提出「單身寄生族」。日本單身寄生族的人數在 1990 年為 1,000 萬，2006 年成長至 1,300 萬，2010 年調查 35-44 歲與父母同住人更有 295 萬人，佔該年齡層 16.1%

(Tran, 2006; 山田昌弘, 2012)。臺灣亦有相似概念的統計數據，內政部 2005 年家戶普查顯示，25-39 歲的未婚人口約為 240 萬人，其中與父母同住者約有 68 萬人（引自黃俊揚，2009）。

對於子女回巢現象的顯示出青年遭遇勞動市場不穩定、晚婚晚育的情形，而與文化相關的因素是，日本父母願意支持他們的子女，以及日本女性不願接受傳統的性別角色分工 (Tran, 2006)。華人父母也歡迎成年子女留在家中，並非在外居住才是獨立的象徵 (林谷蘭, 2003)。繭居族與回力鏢世代、單身寄身族共同之處是青年面臨相似的社會條件，皆需部分仰賴原生家庭的協助，不過回力鏢世代、單身寄身族若有工作，則有相當程度的經濟能力，社交範圍也不限於家人。

伍、心理學、精神病理學觀點下的社會退縮

在性格心理學、發展心理學及精神病理學領域中，社會退縮是評估兒童發展的重要指標，也是輔助診斷諸多精神疾病的準則之一。

社會退縮包含害羞 (shyness)、行為抑制 (behavioral inhibition) 與消極退縮 (passive withdrawal)，三者雖有些微差異，但在行為表現上皆是獨自一人，未與他人互動，其評估的重要性在於兒童時期的同儕互動經驗，有助於個體社會情緒、社會認知層面的發展 (Rubin & Asendorpf, 2014)。另一方面，Thomas 與 Chess 提出兒童氣質 (temperament) 的評估指標，退縮即是評估指標之一，兒童對於陌生人事物的反應與互動模式皆屬社會退縮，並綜合其他八個向度 (包含活動量、規律性、適應性、注意力分散度、反應強度、情緒本質、反應閾和堅持度) 得出氣質類型，據以提供主要照顧者教養建議 (引自 Ashford & LeCroy, 2010: pp.278-279)。

進一步而言，社會退縮是諸多精神疾病的症狀表徵 (Rubin & Asendorpf, 2014)，其在臨床上反映異常的社會情緒功能、過度控制障礙及內化問題，社會退縮與攻擊行為 (aggression) 皆是兒童發展階段的失功能行為 (Rubin, Coplan &

Bowker, 2009)。在美國精神疾病診斷與統計手冊⁵第四版（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 下稱 DSM-IV）之精神與行為疾患的診斷系統當中，社會退縮非指具有病因及預後的綜合症（syndrome），而是一種症狀（symptom），輔助精神疾病的評估診斷，例如自閉症類群障礙症（autism spectrum disorder）、鬱症（major depressive disorder）、人格障礙症（personality disorder）等等，詳見表 2-1（Rubin & Stewart, 1996）。

表 2-1 DSM 診斷系統中涵蓋社會退縮之精神疾病列表

DSM-IV、5 診斷	DSM-5 中譯	說明
Separation anxiety disorder	分離焦慮症	臨床表徵是悲傷、過度擔憂、社會退縮及身體化症狀，主要發生在兒童與主要依附對象分離的時候，而非接觸陌生的人。
Reactive attachment disorder of infancy or early childhood	嬰兒或兒童早期反應性依附障礙症	在多數情境下反映不安的社會關係，此障礙症分抑制型（inhibited）與失抑制型（disinhibited），前者為未能以適當方式加入或回應社交互動，過度壓抑與警戒；後者的社交互動對象沒有區別、人際界限不清，依附對象上也缺乏選擇性。
Adjustment disorder with withdrawal	伴隨退縮之適應障礙症	適應不良，發生在可識別的壓力源持續三個月，但不超過六個月，適應不良造成社交、職業（含上學）重要層面出現顯著功能減損。此一分類主要由社交退縮組成，不含明顯的憂鬱及焦慮情緒。

⁵ 本研究引用的文獻中，其使用精神疾病診斷與統計手冊之版本，橫跨第四版、第四版修訂版及第五版，下文分別簡稱 DSM-IV、DSM-IV-TR 及 DSM-5。

DSM-IV、5 診斷	DSM-5 中譯	說明
Major depression Dysthymia	鬱症 持續型憂鬱症（輕鬱症）	憂鬱情緒，感到無價值感、無希望感、社會退縮、低自尊、食慾變差或增加、睡眠問題、難以專注，上述症狀導致社交、職業、上學等重要層面出現顯著功能減損。
Social anxiety disorder (Social phobia)	社會焦慮症 (社交畏懼症)	迴避一般的社交活動、社交關係，暴露在可能被別人注視的情境下，會感到尷尬及丟臉。
第四版：Autistic disorder 第五版：Autism spectrum disorder	自閉症類群障礙症	臨床表徵是明顯異常或缺損的社交及溝通能力、結交同儕的能力不足、侷限的興趣及嗜好，並缺乏與同儕分享情感及興趣的能力。
Avoidant personality disorder	畏避性人格障礙症	臨床表徵為低自尊、害怕他人的負面評價，行為、情緒及認知上廣泛迴避社交互動。儘管渴望同儕關係，仍然傾向社會退縮或保持沉默。
Schizoid personality disorder	思覺失調型人格障礙症	臨床表徵為冷淡、社會退縮與孤僻的人際風格，此一障礙並不渴望或享受親密關係，而是過度內向、對別人的讚美或批評不感興趣、情感麻木。

資料來源：修改自 Rubin & Stewart (1996: 281-283)

備註：Rubin 及 Stewart (1996) 使用 DSM-IV，但第五版已於 2014 年問世。因此本表參考 Rubin 及 Stewart (1996) 的架構及說明，中譯名稱則參考臺灣精神醫學會 (2014) 發行之 DSM-5 的中譯手冊。

根據表 2-1 所列之精神疾病，社會退縮或社交能力減損是它們的臨床表徵之一，客觀上與繭居族的條件相符，所以部分日本研究主張繭居族的處遇，適用現有的精神疾病診斷系統 (Teo & Gaw, 2010)。然而，亦有研究持不同意見，認為繭居族的本質與精神疾病引起的社會退縮不同，應加以釐清 (Suwa, Suzuki, Hara, Watanabe, Takahashi, 2003)，又部分繭居族確有精神疾病，而餘者則難以給予診

斷 (Koyama, Miyake, Kawakami, Tsuchiya, Tachimori, Takeshima, 2010)。因此，有關繭居族與精神疾病的關聯尚有爭議，詳細討論請見本章第二節的說明。



陸、小結

根據前述繭居族及相關名詞的比較，可見共通及差異之處，反映在生活範圍、社會活動的參與、休閒活動、依賴原生家庭支持四個層面，茲分述如下：

一、生活範圍

繭居族的生活範圍以家為主，如為拒學在家的學生，這一點兩者相近。值得注意的是，學術或實務上使用「拒學」一詞，不完全指涉社會退縮的情形，僅能說明學生未到校上課，至於是否一併減少與他人的社交關係，需要看使用的情境，例如是到兒童身心科就醫，或由學校輔導團隊介入，仍須釐清拒學的情形。

二、社會活動的參與

此處所指的社會活動是上學或工作，以此標準而言，繭居族與拒學、尼特族相近。需要留意的是，沒有上學或工作可從外在行為來觀察，但卻不清楚他們的動機及原因，例如拒學是家庭、師生及同儕互動後的結果 (洪美鈴、郭豐榮, 2017)，尼特族是生涯考量跟就業環境不佳的緣故 (黃民凱、黃素雲, 2013)。如果僅僅將他們貼上「懶惰」、「挫折容忍度低」，則是忽略他們的異質性。

三、休閒活動

繭居族與御宅族的形象，多是窩在房間、成天花費時間在電腦上，然而此非御宅族的原意，僅是片段擷取負面意涵。陳康怡、盧鐵榮 (2010) 訪談香港隱蔽青年使用網路的情形，發現他們在現實生活中的無力感，能透過網路遊戲中的社交關係獲得改善，進而達到增權 (empowerment)，網路可以作為隱蔽青年實踐權力的管道與機會。

四、依賴原生家庭的支持

排除拒學的學生本就為依賴家庭的階段，繭居族、尼特族、回力鏢世代及單身寄身族皆指應獨立的青年或成年時期，仍部分或完全依賴原生家庭的支持，這個支持不僅是經濟上的協助，若與父母同住一個屋簷下，青年也無分擔家務，全由父母代勞。值得一提的是，部分繭居族或尼特族雖沒有工作，也能依靠自身存款生活，亦有分擔家務的情形（Horiguchi, 2017）。

根據上述的統整得知，繭居族與相關名詞的概念皆有重合。一方面，它們主要發生在青少年、青年時期，有可能是在轉大人階段遭遇困難；另一方面，它們常被貼上社會問題的標籤（御宅族、尼特族、回力鏢世代及單身寄身族），甚至進入心理健康、精神醫療處理的範疇（拒學、精神疾病引起的社會退縮）。上述議題的觀看角度從正常、問題化到病理化，在繭居族面臨不同程度的困境下，更反映出這個現象的複雜。

此外，香港社會使用「隱蔽青年（hidden youth）」來指稱「青年未就業、未就學且退縮在家」的現象，但應鳳秀、高佩怡及哈偉明（2008）指出各年齡層的族群都有可能遭遇「隱蔽」的困擾，隱蔽並不專屬於青年。臺灣近年在新聞媒體上則是採用日本社會的說法——繭居族（hikikomori）或是社會退縮（social withdrawal）。因此，為了行文通暢，以及延續媒體及社會大眾對此議題的認知，本研究接下來均使用「繭居族」一詞，僅在香港文獻的脈絡中沿用「隱蔽青年」；而在題目上使用「青年繭居」，表示本研究聚焦探討青年時期出現的繭居行為。

第二節 繭居族

繭居族最初被視為日本的文化依存症候群（culture-bound psychiatric syndrome）⁶，日本精神科醫師認為繭居族符合疾病診斷系統中獨有的「對人恐懼症（interpersonal fear disorder, 發音：taijin kyofusho）」⁷。隨著其他已開發國家（包

⁶ 文化依存症候群（culture-bound psychiatric syndrome）是指特定社會文化的疾病，需要符合一些條件，例如該疾病的發生是回應特定文化，以及該疾病在該文化下必須擁有較高的盛行率（Teo & Gaw, 2010）。

⁷ 對人恐懼症（interpersonal fear disorder）為 DSM-IV 的文化依存症候群（culture-bound psychiatric

含韓國、西班牙、芬蘭)，出現類似繭居族的案例，加上心理學、社會學、文化人類學及社會工作學科投入研究，文化依存症候群的主張受到挑戰，從而轉向探討關於繭居族為全球化下的「青年議題」，還是新型的「精神疾病」(Husu, 2017; Kato, Shinfuku, Sartorius & Kanba, 2012)。

臺灣近年來對於繭居族的關注，多在實務、臨床上的討論，以及媒體持青年問題的角度報導，相關學術研究則偏少，僅有三篇諮商及心理觀點的碩士論文。黃兆慧(2005)發表之碩士論文直接以「青年社會退縮」為題，首度採用日本精神科醫師齋藤環(Tamaki Saito)對於繭居族的定義，並納入華人文化因素改以「滯家青年」稱之，凸顯繭居族及家庭的需求，降低社會的負面觀感。近年的兩篇研究直接改以繭居族為題進行研究，深入研究繭居族的心聲與處境(蔡秉忻, 2019)，以及延伸探討繭居族使用心理衛生資源的經驗(楊明書, 2018)。

鄰近國家對於青年社會退縮已有豐富的討論，其中尤以日本及香港為主，另外以青年研究(youth studies)見長的歐陸國家，對此也有獨特的見解。因此，本節以外文文獻為主，分別彙整日本與香港繭居族的服務系統如何定義「繭居」，並加入其他學門的觀點來理解繭居族的成因。

壹、日本繭居族的概念發展

日本對於繭居族的關注，始於回應 1990 至 2000 年間當下的社會議題，以及心理健康專業團體(mental health professional)的重視與施壓，日本厚生勞動省必須投入繭居族的研究，並分別於 2003 年、2010 年提出繭居族的協助指南及其修訂版本，指定地方心理健康主管機關介入處理，因而心理健康專業儼然成為繭居族議題的代言人。

1980 年代日本中小學開始出現「不登校的小孩⁸」，意即拒學。1990 年全國

syndrome)，且被收錄在日本精神疾病診斷系統當中，指擔心自身的外貌、表情及舉止等冒犯他人，近似社交焦慮症。

⁸ 「不登校的小孩」為日本開始稱呼拒學學生的方式(貴戶理惠、常野雄次郎, 2009)。根據日本文部科學省 2016 年調查報告顯示，中小學生的拒學比例為 1.4%(約 13 萬人)、高中為 1.5%(約



調查發現拒學個案超過 4 萬名，時至 1992 年，日本文部科學省正式認定拒學為社會問題，而非個別家庭及兒童的責任，自始強化學校心理健康、特殊教育及在家自學的資源 (Borovoy, 2008；貴戶理惠、常野雄次郎，2009)。與此同時，轉介精神醫療的嚴重社會退縮個案數量不斷增加，其中九成案例曾在求學階段出現拒學行為 (引自陳康怡、盧鐵榮，2010，頁 3)。為了區辨繭居族與精神疾病造成的社會退縮，日本精神科醫師齋藤環 (Tamaki Saito) 1998 年出版《社会的ひきこもり：終わらない思春期》(中譯「繭居青春」) 一書，率先提出繭居族的定義為「30 歲以下的青年，待在家中足不出戶、與社會互動脫節的情況持續 6 個月以上，而且主要因素並非肇因於其他精神疾病的情形」(引自 Saito, 1998)，認為繭居族的社會退縮並非精神疾病的症狀，而是一種根源於個人、家庭與社會間溝通無效的狀態。

然而，齋藤環醫師根據臨床經驗大聲疾呼，並未引起日本政府及同業的關注，且社會大眾認為繭居族懶惰、逃避社會責任是種道德缺陷，而非個人困擾 (Saito, 1998；Hattori, 2006)。實際促成日本政府投入繭居族研究的關鍵，在於 1999-2000 年間發生駭人聽聞的綁架及謀殺事件，主流新聞媒體大肆報導罪犯生活習性即為時下的繭居族，將繭居族與潛在犯罪畫上等號，造成負面觀感 (Ogino, 2004)。

故此，日本厚生勞動省於 2000 年成立繭居族的研究團隊，起初考量繭居族的特性與尼特族—「未升學未就業亦無參與職業訓練」相似，定調為勞動問題，但經心理健康專業團體施壓政府，改委託由國家心理健康研究所神經與精神醫學中心主任伊藤順一郎 (Junichiro Ito) 研究，調查地方心理健康及社會福利中心接觸繭居族及其家庭的經驗 (Rosenthal & Zimmerman, 2012)。研究小組於 2003 年公布研究結果，分析 14,069 個案例，其中 76.4% 為男性，平均年齡為 26.7 歲，半數以上繭居時間超過 5 年，甚至有 23% 者繭居時間持續十年以上。最後根據研究結果發布官方指引，指定地方心理健康主管機關有責篩選繭居族，使其進入社

5 萬人)。資料取自日本文部科學省網頁 (http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/29/10/1397646.htm)

區心理健康的服務系統 (Horiguchi, 2017 ; Ogino, 2004 ; Rosenthal & Zimmerman, 2012)。

自始也有諸多研究提出對於繭居族的見解，從其行為、性格與情緒著手，從繭居族是家庭引起的問題行為模式 (Suwa et al., 2003)、在他人面前壓抑真實感受、情緒受苦 (Hattori, 2006)、逃避責任、自我保護 (Kaneko, 2006)、情緒困擾 (Borovoy, 2008) 到避免他人評斷 (引自陳康怡、盧鐵榮, 2010: 10)，試圖理解隱蔽青年的本質與處境。此外，Suwa 等人 (2003) 建議使用原發性社會退縮 (primary social withdrawal)⁹指稱繭居族的狀態，藉以區別精神疾病引起的次發性社會退縮 (secondary social withdrawal)，益於後續的研究及實務上的討論。

臨床上對於繭居族的社會退縮行為是否肇因於精神疾病，還是屬於共病 (comorbidity)，抑或新型精神疾病仍存歧見。Hattori (2006) 研究發現繭居族雖無陳述複雜的創傷經驗，但其症狀符合創傷後壓力症的標準，例如失眠、情感麻木、身體症狀及憂鬱。Suwa 及 Hara (2007) 訪談 27 名繭居族及其雙親，在排除 1 名疑似智能不足個案後，除了發現 11 名符合一項精神疾病的診斷，包含憂鬱症、強迫症及人格障礙症之外，另外 5 名為高功能型廣泛性發展障礙 (亞斯伯格症)，餘下 10 名卻難以依據診斷系統來分類。Kondo 等人 (2011) 經過精神科診斷性會談後指出繭居族可以分為三類：其一，承受潛在精神疾病的困擾，例如思覺失調症、情感性疾患及焦慮症；其二，罹患發展性障礙；其三則為人格障礙症、適應障礙及身心症 (somatoform disorder)。

隨著愈來愈多的研究及臨床案例，反映出繭居族的數量增加，及其精神病理的傾向，日本政府有意進一步建立以實證為本的繭居族評估與介入架構 (Rosenthal & Zimmerman, 2012)。為此，日本厚生勞動省 2007-2010 年間委託由國家心理健康與精神醫學中心復健部門主任齋藤萬比古 (Kazuhiko Saito) 組成研

⁹ 除了使用原發性社會退縮區隔精神疾病引起的次發性社會退縮，也由於隱蔽青年發展階段的特性，亦與急性社會退縮 (acute) (Wong & Ying, 2006)、延後社會退縮 (prolonged) (Kondo et al., 2011 ; Ovejero et al., 2014)、嚴重社會退縮 (severe) (Wong et al., 2014) 交互使用。

究團隊，翻新官方指引。經與 125 名繭居族會談後，認定多數個案符合 DSM-IV-TR 的診斷標準，診斷結果為 27% 為自閉症類群障礙症、22% 為焦慮症、18% 為人格障礙症、14% 為情感性障礙症、8% 為精神病 (psychotic disorder)，僅剩 5% 沒有特定註明的疾病 (not otherwise specified) (引自 Norasakkunkit & Uchida, 2014)。據此，日本厚生勞動省更新指引中繭居族與精神疾病的關係，納入精神病理作為考量，內容翻譯如下 (引自 Tajin, 2015: p.326)：

社會退縮為心理社會現象，其特性為不參與社會活動且整天待在家中，持續時間超過半年。社會退縮可能發生在兒童、青少年及 30 歲以下的成人。雖社會退縮的定義並非精神病 (psychosis)¹⁰ 的狀態之一，但最好考量個案罹患思覺失調症的可能性，直到他們接受精神病的診斷。

修訂後的指引認為：若繭居族符合思覺失調症及精神病的診斷，則應予排除，但並未闡明繭居族跟精神官能症或其他精神疾病的關聯。Teo 與 Gaw (2010) 主張若繭居族難以給予明確的診斷，可合併於文化依存症候群中的對人恐懼症來處置，反之則以現有診斷及治療方法涵蓋。Kato 等人 (2012) 建議繭居族應被納進 DSM-5 及 ICD-11，成為新型的精神疾病診斷。然而，同為精神科醫師的田村毅 (Tamura Takeshi) (2015) 持不同意見，認為隱蔽青年為心理層面的困擾，由於青春期的心理發展不全所致，而非疾病。

此外，亦有反對聲浪不斷，不同意日本政府對於繭居族的態度過度傾向於精神病理的歸因。Horiguchi (2017) 批判日本厚生勞動省的研究團隊主要由精神科醫師組成，自然偏重精神醫療取向，將繭居族窄化為疾病問題；Norasakkunkit 與 Uchida (2014) 提出兩點質疑，一為繭居族的研究過程及結果，多經由心理健康機構或診所提供受試者，基本上他們已有相關診斷，再者倘若繭居族真為精神疾病，為何諸多研究得出診斷分布難以複製。Koyama 等人 (2010) 以社區家戶訪

¹⁰ 實務上將精神疾病分為四類：精神病 (psychosis)、精神官能症 (neurosis)、酒癮及藥癮，這種分類方式源自 ICD-9 及 DSM-II，即便目前診斷系統已有變更，但這四大分類仍常見於臨床工作。其中，精神病屬泛指思覺失調症、器質性精神病、情感性精神病、妄想症 (楊添圍, 2016a)。

查的結果指出，雖有半數的繭居族符合 DSM-IV-TR 的診斷，但更重要的是，並沒有特定診斷與繭居族有系統性地相關，他主張繭居族的精神疾病診斷為「附帶現象 (epiphenomenon)」。

綜觀日本繭居族的概念發展，可見繭居族經由大眾媒體披露，並透過日本政府兩次委託研究及後續衍生的政策，採用病理取向的處置。即便諸多區辨診斷的研究沒有一致結論，甚至有研究指出部分繭居族難以符合任一診斷 (Koyama et al., 2010)，但仍難撼動日本政府的態度與作為，主導地方心理健康主管機關建置服務，強化繭居族與精神疾病的關聯，認定隱繭居族重返社會的責任在於個人、家庭及心理健康服務系統 (Horiguchi, 2017)。Rosenthal 與 Zimmerman (2012) 對此評論，日本政府此舉無疑簡化繭居族的脈絡，全盤接收西方精神醫學的治療方式。再者，縱使考量繭居族個人的精神病理狀況，仍須釐清繭居族是否屬於精神疾病引起的社會退縮？若「是」則輔助診斷相關精神疾病，若「否」就要討論繭居族為獨立診斷的必要，便於區分更為複雜的共病問題。如此釐清才能對症下藥，提供繭居族適當的評估與治療，而不錯估他們的需求。

貳、香港隱蔽青年的概念發展

香港關注隱蔽青年之開端，與日本同樣始於實務案例及媒體報導，不過有別於日本學術界及實務界爭論隱蔽青年的精神病理傾向，香港聚焦隱蔽青年的社會經濟層面。2004 年香港基督教服務處針對「雙失少年 (失學、失業)」的服務方案，提供少年個人的生涯規劃、職業訓練及就業輔導，也舉辦家長的親職教育與支持團體 (陳康怡、盧鐵榮，2010)。令人意外的是，社工經由個案認為一群孤立、退縮的同儕，對此實務界及學術界展開合作，研究他們的處境，將這群人稱為「隱蔽青年」(Wong & Ying, 2006)。Wong 與 Ying (2006) 原本假定這群隱蔽青年應與日本相似，皆來自中產階級家庭，不過他們的研究指出香港隱蔽青年多來自勞工階級的家庭，同時伴隨貧窮問題，導致他們處於社會的邊緣位置、社交關係薄弱，進而形成隱蔽。香港基督教服務處根據服務經驗，提出隱蔽青年的特

質與困境（引自陳康怡、盧鐵榮，2010: 5）：

- 一、與工作、學校、朋輩、社區等各社會系統缺乏聯繫或沒有參與其中，更嚴重者甚至與家庭系統也缺乏聯繫。
- 二、人際網絡薄弱，害怕或拒絕與他人接觸、交談。
- 三、沒有社會地位，例如學生、受雇者、受訓者、社區活動參與者等等。
- 四、面對不同的社會排斥，如同新來港人士或貧困人士在勞動市場、社區、朋輩或學校中被排斥。



依其困擾程度又分為三類：完全隱蔽、隱蔽及潛在隱蔽。完全隱蔽是指超過 3 個月沒有參與任何系統；隱蔽是指超過 3 個月沒有與外在系統聯繫，僅與內在系統（家庭）有所互動；潛在隱蔽則指過去 3 個月與外在系統有限度的聯繫，但在行為上逐漸抽離，例如不上學、不工作，減少社會系統（學校、職場及同儕）的聯繫，但仍與家人有所互動（Wong & Ying, 2006；陳康怡、盧鐵榮，2010）。

比較香港與日本政府對於隱蔽青年的定義，香港比較仔細區分隱蔽青年的差異，依照隱蔽時間的長短，及參與社會活動的程度來分類；其次，隱蔽的持續時間界定 3 個月，也有別於日本的 6 個月。Wong 等人（2015）發現隱蔽時間分別為 3 個月、6 個月兩組人，他們的身心狀況差異不大，因此建議採用 3 個月作為隱蔽的時間基準，有意提醒隱蔽青年的家人與服務系統及早留意。此外，香港隱蔽青年的服務與研究多由社會工作學者及社福組織主導，日本則是以心理健康專業為首，但香港社工專業團體還是遭到批評。葉蔭聰（2005）認為社會工作者發明「隱蔽青年」一詞，即是在製造標籤，因不上學、不工作能有諸多原因，而非僅是病態。此外，也有社會評論質疑隱蔽青年淪為社工爭取服務資源的工具，剝奪青年的空間與自由，施予社會控制。黃昌榮（2012）對此回應，服務弱勢族群應當警惕與避免再製污名，加深他們的無力感，但若主張隱蔽青年全是轉大人過程的樣貌，又可能忽視隱蔽青年及其家庭的實際需求，則導致他們的處境更為艱困。

參、繭居族的成因

關於日本及香港繭居族的定義及概念發展，可見基於看待「成因」觀點不同，因而在概念上有所差異。Norasakkunkit 及 Uchida (2014) 提出兩種看待繭居族成因的視角：精神病理取向 (psychopathology) 及社會病理取向 (social pathology)。前者主張繭居族的狀態為某種精神疾病，一如先前的討論，認為繭居族符合一種或多種 DSM-5 中的診斷，或有意獨立為新的診斷。後者則主張繭居族的成因來自社會環境與文化，例如全球化及後工業化下競爭的教育與勞動環境，其中日本企業著名的資歷制度 (seniority system) 傾向保障資深員工，導致青年處於不友善的勞動市場當中，故青年能夠選擇的工作機會與待遇有限 (Norasakkunkit & Uchida, 2014)。其次，日本的家庭文化存有依賴 (amae)¹¹ 的觀念，意即子女能不斷地尋求家人的協助與情感支持，成年後仍能與父母同住，間接促成繭居族 (Harding, 2018; Horiguchi, 2017; Ogino, 2004)。藉由社會病理的觀察角度，可見已開發國家中青年的險峻處境，以及日本社會文化的特性，共構日本繭居族的窘境與行為。

與此相應，陳康怡、盧鐵榮 (2010) 訪談香港隱蔽青年也有類似的結論，面對家庭及社會的層層壓力，部分青年「選擇」隱蔽作為反抗或宣洩對於家庭與社會不滿情緒的行為。Furlong (2008) 主張青年退縮在家的動機紛雜，但如尼特族一般，皆為面對複雜社會處境下的適應不良。此外，繭居族也被視作有意識地拒絕追求主流文化的價值，肯定他們的動機，並非完全被迫成為繭居族 (Norasakkunkit & Uchida, 2014)。上述研究指出，除考量個人精神病理的狀況，應同時關注繭居族遭逢的處境及主體性，繭居若為一種回應壓力的方式，雖看似病態，但亦不能否定毫無作用，確實有研究指出繭居族獲得足夠的家庭支持下，繭居時間愈長則生活品質愈佳 (Chan & Lo, 2014)。

除了鉅觀地剖析社會環境的壓力，微觀而論促使繭居的關鍵事件稱作「負面

¹¹ 依賴 (amae) 為子女倚靠母親支持的行為，被視為日本文化心理學的特性 (Ogino, 2004)。

生活事件 (negative life event)」（Saito, 1998；Wong et al., 2015）。具體而言，依照不同生命階段而有所差異，例如求學階段遭受霸凌、求職階段面臨失業或不穩定、不友善的就業環境，皆是可能觸發個人繭居的原因與時機 (Li & Wong, 2015)。此外，關於繭居族的多種成因、多種樣貌，Furlong (2008) 提出以下五種樣貌：

(一) 心理困擾：遭受不同情境的苦惱，需要醫療介入；(二) 御宅族 (otaku)：重度的漫畫迷或網路使用者；(三) 替代場景 (alternative scene)：沒有意願遵循現有結構，因而尋求另類的生活方式；(四) 孤獨：看似孤獨、孤立，但實際上他們正在尋求新朋友，並循覓新的求學或就業機會；(五) 焦慮的旅人：經歷轉大人過程中的困難。因此，繭居族的成因並非單一，能從個體的發展或病理來看，亦可分析社會環境的影響，以及人與環境的互動結果。另一方面，細究繭居族的動機與狀態，可見其多元樣貌，並非僅有病理化的圖像。

第三節 理論觀點


社會工作專業促進人類福祉的方式，採用雙元焦點 (dual perspective)，意即注重人與環境，以及兩者之間的互動。因此，本節首先介紹青年概念與成年初顯期 (emerging adulthood)¹²的發展觀點，從相對客觀的年齡範圍上，理解繭居族在該發展階段的特性。接著，為了理解繭居族與社會制度的互動情形，運用生命歷程觀點 (life course perspective)¹³，說明微觀個人生命經驗的走向，是人與鉅觀政策制度互動的結果。

壹、青年與成年初顯期

青少年期 (adolescence)、青年 (youth) 皆為社會建構的生命階段，是指兒童及成年中間的時期 (Furlong, 2009)。過去這段時期多以青少年期稱之，是著名

¹² 成年初顯期 (emerging adulthood) 的中譯有多種版本，例如轉大人期、成年湧現期、準成年期。本研究採用成年初顯期的譯法，而處於此階段之人則稱準成年人 (emerging adult)。

¹³ 生命歷程觀點，亦常被稱作「生命歷程理論」。嚴格而說，「理論」必須具有預測的功能，但影響人類發展的因素甚多，生命歷程的理論架構無法完全解釋，僅能作為研究的觀點 (黃芳誼, 2016)。據此，本研究採用「觀點」之說。



的教育心理學家 Hall 於 1904 年提出，伴隨著「風暴期」、「狂飆期」的字眼，形容青少年的情緒起伏不定、易與父母產生衝突，甚至做出危險行為(引自 Furlong, 2012)。Erikson 觀察到科技進步及產業需求調整的社會脈動，多數人接受教育的時間拉長，便於獲得良好的工作機會，故於 1968 年提出自我認同延遲 (moratorium)，表示青少年期發展延宕的情形(引自林書萱，2010: 23-26)。此外，近年神經科學家透過腦造影科技設備 (brain imaging technology)，發現青少年期的生理發生不僅止於第二性徵，掌管衝動控制的前額葉皮質開始發育，須至 20 多歲才會發育完全 (Furlong, 2012；Giedd, 2015)。可見青少年期在生理、心理及社會角色上的種種變化，一再顯示其定義應有所變動，打破過往常以青春期的起訖解釋青少年期面貌的觀念。

鑒於青少年期一詞的侷限，社會科學家傾向使用青年，認為青年涵蓋更長的生命週期 (Heinz, 2009)，除了生心理的發展，也納入不同國家、社會對於青年概念的影響。青年一詞不跟特定年齡範圍及儀式活動有關，例如獲取有薪工作、發展親密關係，而是涉及國家經濟及社會制度的安排，政府設計不同的教育、職業訓練、勞動市場規範、社會救濟制度等相關政策，形塑個體在青年發展階段的差異 (Furlong, 2012；Heinz, 2009)。不過聯合國為了統計之便，定義青年的年齡範圍為 15-24 歲，但也因不同統計目的，而保留 teenager (13-19 歲) 及 young adult (20-24 歲) 的分類。

為了精確地掌握青少年期到成年期的發展特性，同時反映時代變遷造就發展階段的變異，各界紛紛提出新的概念，包含後青少年期 (post-adolescence)、青少年晚期 (late adolescence)、成年前期 (young adulthood) 及成年初顯期。其中，提出成年初顯期的發展心理學家 Jeffrey Arnett 可謂集大成者，它的理論基礎包含影響個體發展的心理及社會制度面向。Arnett (1998) 指出後工業化社會的產業需求，大量仰賴資訊處理與科技應用的能力，促使人們進入高等教育的比例提升，女性求學、工作的比例增加，以及社會容許婚前發生性行為，連帶延後結婚生子

的年齡。如此一來，這個發展階段的教育、工作及親密關係樣態，已與過去半個世紀大相逕庭，因而 Arnett 在 2000 年主張 18-29 歲為成年初顯期，是人類發展的關鍵階段 (Arnett, 2000)。以下分述這個階段的五大特性 (Arnett, 2014; Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014)：



一、自我認同探索 (identity explorations)

成年初顯期盡情地探索各種可能性，探索自己想要成為什麼樣的人、想要哪種生活方式，特別在職業、親密關係及意識型態方面。根據 Erikson 的心理社會發展理論，自我認同探索的時機雖為青少年期，但現今心理學家認為自我認同探索始於青少年期，到了成年初顯期仍持續發生。大部分準成年人離開原生家庭，脫離父母的監督，心理上較為獨立，但尚未步入穩定的成年期，因此這個發展階段的自主與自由，就成為準成年人專注探索自我的良機。

二、不穩定性 (instability)

由於頻繁經歷親密關係與工作的轉換，成年初顯期是最不穩定的時期。就工作而言，美國準成年人平均工作轉換的次數是 8 次，遠高於其他生命階段。這個階段親密關係與工作的不穩定性，源自於他們的自我認同探索，也可能是非自願的情況，例如伴侶提出分手、雇主片面解僱等等。因此這個發展階段處在變動與選擇中，享受自由，同時經歷不安及困惑。

三、自我關注 (self-focus)

成年初顯期是關注自我的時期，因對於他人的社會角色及其責任最少。兒童與青少年必須回應父母與學校師長的要求，成年人一般來說也有照顧伴侶、子女及工作的義務。準成年人雖也有義務，但是相較於其他生命階段，這些義務的負擔較少。他們仍然依賴父母，卻較先前獨立，且父母權威較少；他們可能有位伴侶，但尚未進入長期承諾的伴侶關係；他們可能有份工作，但工作上仍有諸多變化，相較成年後投入的長期工作，他們也許對於目前的工作較無責

任感。因此，這個發展階段的重心在自己身上，關注自我使得他們更加瞭解自己，並奠定之後的生活基礎。



四、定位不明 (feeling in-between)

成年初顯期既非青少年期，也非自給自足的成年期，而是坐落於中間，這種夾在中間的矛盾感覺，源自準成年人認為成年標誌是「為自己的行為後果負責」、「獨立做出決定」及「經濟獨立」。然而，這些標誌無法在單一事件中達成，例如即便離家在外求學、工作，生活上表現獨立，但難免需要接受父母財務協助，因此成年是隨著時間逐漸累積的過程。

五、充滿可能與樂觀 (possibilities and optimism)

雖然成年初顯期常是掙扎與複雜情緒的時期，但他們也對未來懷有高度期待，相信未來的生活充滿可能。大部分準成年人對於工作、親密關係抱持樂觀態度，例如優渥的工作待遇、自我實現的工作及和樂的家庭生活。另外，這個發展階段也是改變的契機，不論來自問題或健康的原生家庭，準成年人堅信自己未來的生活能夠獲得改善。

此外，立基生命週期的發展觀點，Tanner 及 Arnett (2009) 主張成年初顯期的發展任務為「重新聚焦 (recentering)」，共有三個階段。第一，順利地自青少年期過渡到成年初顯期，這個階段從接受他人支持、資源，轉變為互惠的照顧與支持；第二，適切地參與成年初顯期，盡情地探索這個階段的親密關係與工作，產生暫時的承諾是正常現象；第三，個體在探索之後立下未來生活的承諾，以及承擔成年社會角色的責任，包含工作、婚姻、伴侶，甚至是為人父母的層面。成年初顯期的發展任務緊扣青少年期與成年前期，反映個體從依賴、半依賴到獨立，還有各個生活面向逐漸產生目標或方向，具有承先啟後的意義。

綜觀成年初顯期的年齡範圍 (18-29 歲)、特性及發展任務，足見其與青少年期、成年前期密不可分的關係，因而難免遭致「多此一舉」的批評。為此，Arnett

(2014) 主張成年初顯期與前後發展階段的不同，在於社會角色的變化，進而凸顯獨立成年初顯期的意義。例如青少年期仍在接受義務教育，準成年人則可選擇進入專科、高等教育或直接就業，甚至是先就業後就學，呈現多樣的順序；又或者成年前期指涉 20-30 多歲，但 20 多歲 (twenties) 與 30 多歲 (thirties) 可謂兩個時期，成年初顯期的工作目的是探索、嘗試，而成年前期的工作則可能是職涯承諾。除了發展心理學上的比較，Arnett (2014) 也不同意成年初顯期與青年一樣，由於青年的概念較為廣泛，有人使用青年一詞等同青少年期，或指 20-30 多歲的年紀，淪為成年前期一般的窘境，涉及的年齡範圍過大，則不易釐清概念實際所指。

正如 Arnett 對於成年初顯期的擁護，彰顯過去的理論架構未能解釋當代準成年人的發展與處境，成年初顯期有必要獨立為新的發展階段來研究。然而，社會學家指出青年定義的複雜，是難以界定特定年齡範圍，或與特定儀式活動有所關連，需要因地 (國家、社會) 制宜，恰好襯出成年初顯期理論的限制——成年初顯期並非普世的人類發展理論，主要適用在已開發國家 (Arnett, 2014)。

從這個方面來看成年初顯期理論、青年概念與本研究的關係，繭居族常見於東亞的已開發國家，例如日本、韓國及香港 (Kato et al., 2012)，以及繭居族是指青少年及青年時期發生的社會退縮，在地區及個體的年齡範圍上，均與成年初顯期理論有所相應，顯示個體在發展上可能遭遇難以因應的困難，因而退縮在家。Arnett 等人 (2014) 主張繭居族現象是成年初顯期的心理健康問題，他們退縮在家中，以避免面對成年轉銜 (transition to adulthood)¹⁴ 的失敗。目前雖未將繭居族納入精神疾病的診斷，但此一發展階段的特性，使得他們的心理健康問題不容忽視。例如，準成年人自我認同探索遭遇困難，經常伴隨負面情緒，全美國調查 18-29 歲族群，其中發現 56% 的人感到焦慮、32% 的人感到憂鬱。再者，準成年人介在青少年期與成年早期，那樣定位不明的情形，同樣帶來焦慮及憂鬱情緒

¹⁴ 成年轉銜 (transition to adulthood) 是指離家、完成學業、獲得全職工作 (經濟獨立)、結婚與為人父母，不過因著社會結構及文化規範的差異而有不同 (Buchmann & Kriesi, 2011)。

(Arnett et al., 2014)。

自 2000 年 Arnett 提出成年初顯期的發展觀點後，並在 2013 年發行《Emerging Adulthood》學術期刊，可謂趨於成熟的理論。過去認為度過青少年期、青少年晚期後，就能迎來成年的康莊大道，但成年初顯期的理論內涵指出中間的缺口。要跨越個缺口並不簡單，它延續青少年期探索自我認同的任務，且注入不穩定的元素，不過也有時間與自由足以好好摸索下個發展階段的方向。目前雖無關於繭居族與成年初顯期的經驗研究，未能闡明隱蔽青年是成年初顯期的發展危機，但能透過理論所指的年齡範圍、適用已開發國家的青年發展，發現這兩點與繭居族非常相關。此外，根據 Furlong (2008) 提及五種繭居族的動機與樣貌，他們可能需要醫療介的繭居族，也有可能是在生涯發展路上迷惘，諸多圖像恰好映照成年初顯期的特性，因而成年初顯期是理解的繭居族現象的良好基底。

貳、生命歷程觀點

生命歷程觀點是理解個人生命經驗與歷史社會脈絡交互作用的典範之一，匯聚諸多研究人類發展學科的貢獻，包含發展心理學、社會學、人類學、經濟學、犯罪學、歷史學、生物學及統計學等等 (Cohler & Hostetler, 2003; 施世駿, 2002; 陳曉進, 2007)。相對於發展心理學所持之「生命週期觀點」，認為人類發展可以依據年齡劃分穩定不變的發展階段，生命歷程觀點奠基在 20 世紀初社會學家 Karl Mannheim 開拓的基礎，納入世代單位 (generation unit) 的影響 (Cohler & Hostetler, 2003)。而後 1960-1970 年代，社會學家 Leonard Cain、Norman Ryder 及 Matilda Riley 分別提出年齡地位 (age status)、同齡群體 (cohort) 及年齡階層化 (age stratification) 的概念，豐富生命歷程觀點的理論內涵 (施世駿, 2002)。

首度應用生命歷程觀點從事經驗研究的先驅為 Glen H. Elder Jr.，他在 1974 年出版《大蕭條的孩子們》(Children of the Great Depression)，運用長期追蹤資料，研究 1930 年代美國經濟大蕭條造成家庭收入大幅縮減，對於不同世代青少

年期、中年期及其家庭發展的影響 (Elder, 1974)。Elder 的這份研究可謂生命歷程觀點的里程碑，隨著長期性數據資料庫的建置，更是促成生命歷程觀點廣泛應用於量化研究。這群擅用量化方法為取徑，偏重觀察個人生命歷程與社會結構相互影響的動態過程，被視為生命歷程觀點的「北美傳統」(施世駿，2002)。

與此同時，歐洲社會學界深受北美地區生命歷程研究思潮的影響，且因研究旨趣的差異而自成一格，視作「歐洲傳統」，其中以德國為首。德國的社會福利體制與美國大相逕庭，屬於中央式的聯邦國家，在社會福利、教育及勞動市場的制度設計高度定型，因而學者特別關注社會制度對於個人生命歷程的作用 (施世駿，2002)。另一方面，為了建構、追溯個人生命歷程中難以憑藉量化方法測量的面向，德國學界應用敘事訪談法，理解個人主觀的態度、過往生命的特殊事件，使得歐洲傳統的特色不僅在於政策、制度與個人的互動，也以發展生命歷程研究的質性方法聞名 (Heinz & Krüger, 2001)。

縱覽生命歷程觀點的理論發展，可分為兩種研究傳統，因著研究方法的差異，又被稱作「量化人口取向」的生命歷程研究，以及「質性個案取向」的生命史研究 (Heinz, 2003)。但兩者並非分庭抗禮，而是互補與交流，同樣試圖理解鉅觀與微觀因素在個人生命歷程的影響，以下分述它們共享的五大原則 (Elder, Johnson, Crosnoe, 2003)：

一、生命跨度 (life span development)

此原則強調人類發展與老化是終身歷程，且晚期生活的適應與老化模式與先前的生命歷程有關，因此需要以長期的觀點理解人類發展。

二、能動性 (agency)

此原則強調個體透過選擇與行動，建構自我的生命歷程，而他們所處的歷史與社會情境亦會提供機會與限制。而且，個體所做的規劃與選擇，對於未來生命軌跡的發展具有重大影響。

三、時間與空間 (time and place)

此原則強調個體的生命歷程，鑲嵌在個體所處的歷史時空，並且受其形塑。經歷共同歷史事件的人們會有相同的生命脈絡，因此個體年齡與社會結構、社會變遷的交互作用後，一共產生三種效應：同期群效應 (cohort effect)、時期效應 (period effect)、世代效應 (generation effect) (陳易甫，2014；黃芳誼，2016)。同期群效應通常是指某個地區、同一年出生的一群人，由於他們經歷類似的社會脈絡，所以享有相類似的結構限制與結構機會，具體而言像是同一年出生(龍年寶寶)、同一屆的畢業生或同一個年齡層(七年級生、八年級生)。時期效應是指某個重大歷史事件或變遷的影響，造成當時的人們擁有共同的記憶、經驗，甚至發生人生重大的轉折。世代效應的概念則有兩種意涵，一為接近前兩者的混合，同期群且經歷共同事件，二為血緣代間關係形成的世代差異。

四、時機點 (timing)

此原則強調特定生命事件與轉銜的前因後果，會因時機點的不同而有差異，例如年齡、事件發生的先後順序。另外，時機點造成的影響涉及年齡規範 (age norm)，人類社會對於每個年齡階段的生命事件與角色有其規範或預設，例如結婚生子應依序進行，且期待於 30 歲左右發生，那麼未婚生子、晚婚晚育兩種情形則都偏離社會期待，進而對於個體生命歷程產生不同的影響。

五、與重要他者之生命連結 (linked lives)

此原則強調不同的個體相互依賴，形成各種人際關係，包含家人、伴侶、朋友等等，且社會經濟對於個體生命歷程的作用，也在關係網絡中傳遞。舉例來說，金融風暴下遭到裁員的父母親，其子女的生活連帶受到影響。

生命歷程觀點除了上述的五大原則之外，個體生命歷程的發展有其觀察點，是理論的核心概念，茲分述如下：

一、轉銜 (transition)

轉銜是生命事件 (event) 或發展階段的轉換過程 (施世駿, 2002; 陳易甫, 2014), 或涉及身分與認同的轉換 (Elder et al., 2003)。例如大學畢業、離婚屬於具體的生命事件, 又或從兒童過渡到青少年期。這些轉銜可能基於年齡漸增 (age-graded), 例如進入義務教育的年齡, 而有些則與年齡無關 (Verd & Andreu, 2011)。此外, 生命早期的轉銜影響往後的生命事件、經驗與轉銜, 進而對於生命軌跡造成終生影響。

二、生命軌跡 (trajectory)

生命軌跡是角色與經驗的結果, 它們由轉銜所構成 (Elder et al., 2004), 簡言之連串轉銜形成的路徑即為生命軌跡 (施世駿, 2002)。另外, Heinz (2003) 認為軌跡一詞隱含潛藏的可預測性與連續性, 如同火箭發射的軌道, 建議改用「旅程 (itinerary)」; 亦有學者建議使用「路徑」(pathway), 用來反映人生的每一步, 立基於先前的足跡, 以及個人擁有的資源、所處的制度脈絡 (Bynner, 2005)。

三、轉捩點 (turning point)

轉捩點是生命軌跡的重大轉折, 不論主觀還是客觀認定 (Elder et al., 2003)。例如中年重返校園生活, 又如工作議題來說, 轉捩點則涵蓋工作轉換、工作不安全感, 更甚於家庭轉換對於職涯的影響。此外, 轉捩點是創造及回應新的機會, 也是個體展現能動性的契機 (Bynner, 2005)。

生命歷程觀點的架構可以作為評估社會政策效果的工具 (施世駿, 2002; 黃志隆, 2014), 亦可用於研究人類發展及轉銜。有關生命歷程與青年轉銜、成年轉銜的研究, 已有專書探討 (Furlong, 2009, 2012), 而臺灣運用生命歷程觀點在青年族群的實例, 多聚焦在青年就業及失業議題之上。李易駿與古允文 (2007) 指出青年轉銜具有可回復性 (reversibility), 也就是說青年的生涯發展不再是以單向線性的發展為主, 可以是求學、就業及失業交替的現象。蔡怡萍 (2013) 發現青年更換工作的現象普遍, 除了勞動市場充斥非典型工作, 青年

族群的價值觀亦有變動，對於工作形式保持開放態度，不強求全職工作，還有重視自我實現的需求。前述研究指出青年面臨的勞動環境不佳，但青年也有相對應的調適，說明生命歷程觀點的能動性，同時說明青年的生命歷程充滿變動，難以使用以往的經驗或標準審視。

從生命歷程觀點應用青年轉銜的研究來看，多聚焦在教育、工作或身分轉換。雖無關於繭居族生命歷程發展的經驗研究，但就因其未依發展的常態前進，並隔離自己、不與社會互動，因而值得運用這個觀點探究其中的原因與樣態。生命歷程觀點注重國家、社會及制度的作用，因其影響個體生命歷程的發展軌跡（Heinz & Krüger, 2001）。Horiguchi（2017）指出日本社會制度造就僵化的生命週期（rigid life cycle），繭居族是制度常軌外的產物。此外，Furlong（2008）也指出已開發國家的青年面臨變動的環境，但傳統的角色與制度並無提供對應的支持，繭居族即是一例。因此，透過生命歷程觀點，可以探討制度、個人對於進入或脫離繭居的歷程，並在其中展現個體面對轉銜危機的能動性及結構限制。


第四節 相關政策與資源

從校園畢業、踏入職場的過程中，政府設置諸多資源協助有需要的學生或青年可以利用。本節盤點不同正式支持系統（教育、衛生、勞動）下的相關資源，並以服務的目的劃分為促進就業（含職涯）及改善心理困擾兩項。

壹、促進就業

政府提供的青年就業協助，可以依據介入的時機點分為教育端及勞動端。教育端是指在高中職、大專院校階段提供的就業轉銜措施，勞動端則指脫離學校教育之後，促進就業或改善失業的服務。

在學校教育階段的就業轉銜措施，能夠再細分為高中職、高中職過渡至大專



院校及大專院校內的三種就業輔導。自高中職部分有「建教合作」、「雙軌訓練旗艦計畫」，兩者均是學校與產業合作，學生部分時間在校上課，餘下時間則在職場接受職業技能訓練，而後者也有延伸至大專院校，並提供學費補助與結訓證書（教育部，2021a；勞動部，2021a）。高中職轉換到大專院校階段，政府自 2017 年起推動「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」及「青年就業領航計畫」，鼓勵青年高中職畢業後，先到職場工作或是進行志工體驗，再重返校園求學，期間提供就學、就業及創業準備金，以及穩定就業津貼，作為未來就學、就業或創業之用（教育部，2021b；勞動部，2021b）。大專院校階段，教育部推動「大專校院推動職涯輔導補助計畫」，故多數學校設有職業生涯發展中心或就業輔導單位，協助不同年級的學生探索職涯及就業準備（教育部，2021c；郭哲廷，2014）。

針對離開校園的青年，除有《就業服務法》規範的職業輔導評量、職業訓練、提供失業給付等就業服務之外，勞動部自 2008 年開辦「青年就業旗艦計畫」。該計畫補貼產業提供工作及訓練機會給青年，時間持續三至六個月，協助青年理解職場所需技能，同時促成業界瞭解青年、進而增加訓練期滿後的僱用意願（勞動力發展署，2021a）。近年來也有針對大學應屆畢業生提出就業措施，包含青年就業獎勵計畫、特定行業就業獎勵及產業新尖兵試辦計畫等等，以提供獎金或補助課程費用的方式，期望社會新鮮人投入勞動市場（勞動力發展署，2021b）。

更進一步，行政院 2019 年核定通過「投資青年就業方案」，由勞動部整合相關部會的資源，針對「在校」、「初次尋職」、「失業六個月以上」、「在職」及「非典型就業」等五類青年，以四大面向提出就業措施：產業趨勢、職涯規劃、技能發展及就業服務（勞動力發展署，2021c）。不同於以往的方案，此次的亮點在於看見不同類型青年的需求，並嘗試整合不同部會下的資源。

貳、改善心理困擾

教育、衛生及勞動各自的正式支持系統下皆有設置心理衛生資源或專業人員，藉以改善學業、生活或工作上引發的心理困擾。衛生體系下，除了可以利用醫療

院所尋求身心科的協助(藥物治療、心理治療),坊間也有自費諮商及治療管道,以及各縣市社區心理衛生中心提供免費的心理諮商服務;勞動體系下,如果身為在職勞工則能透過各區勞工健康服務中心,申請免費額度的心理諮商服務。

而在教育體系下,因為涉及義務教育及學生身分的緣故,相關配套法規及資源則更為密集。其中關於學生未到校上課,甚至中輟的輔導措施,依據《國民小學與國民中學未入學或中途輟學學生通報及復學輔導辦法》及《學生輔導法》辦理,前者焦點為國小、國中學生,後者則延伸至高中職、大專院校。

對於學生不同的身心狀況與需求,《學生輔導法》明定學校師長均負輔導責任,且須依班級數量編制專任輔導教師、專業輔導人員(臨床心理師、諮商心理師或社會工作師),提供發展性輔導、介入性輔導及處遇性輔導。另外,經評估與鑑定為身心障礙學生,學校可依《特殊教育法》結合衛生醫療、教育、社會工作相關資源,提供專業團隊的服務。其中,針對鑑定類別為情緒行為障礙者,以臺北市為例,臺北市政府與市立聯合醫院松德院區創立此類學生的中輟學校—六合學苑,專門協助特殊教育學生的拒學情形。

第三章 研究方法



藉由前一章的文獻回顧，反映繭居族現象是在青少年或青年階段的心理健康問題，或成年轉銜議題，仰賴研究運用的理論觀點及研究方法，如何指出個人、服務系統或制度的影響。單論日本及香港的研究，由於已有長期深入的議題探討，以及建置主責的服務系統，故可執行量化或質性研究 (qualitative research)，並搭配不同的資料蒐集方式，例如深度訪談 (陳康怡、盧鐵榮，2010)、精神科診斷式會談 (Hattori, 2006；Saito, 1998；Suwa & Hara, 2007)、參與式觀察 (Horiguchi, 2017；Ogino, 2004)、社區家戶訪查 (Koyama et al., 2010) 與電話調查 (Wong et al., 2015)，或邀請繭居族填寫相關量表以輔助診斷 (Hattori, 2006)，甚至使用憂鬱量表比對一般青年及繭居族的身心狀況 (Norasakkunkit & Uchida, 2014)。透過不同方式瞭解繭居族及其家庭遭遇的困境，以及政府、非營利組織介入的效果。在這一章，我將交代本研究的方法及受訪者選取的條件及來源。

第一節 質性研究方法

本研究旨在理解繭居族的退縮在家及脫離的歷程，需要瞭解研究參與者的主觀經驗與感受，例如退縮的動機或相關的生活事件，以及與家人的互動情形、使用相關正式支持系統的狀況。據此，本研究採取質性研究方法，以研究參與者的經驗與感受為主，資料之間的因果性與絕對性並非研究追求的方向，而是以彈性的態度看待研究參與者陳述的經驗 (簡春安、鄒平儀，2004)

生命歷程取徑的質性研究方法，主要使用生命故事訪談法 (life story interview)，目的在於看見個人的態度、決策與行動，同時關照鑲嵌在生命歷程的經濟、社會與文化如何影響個人 (Heinz & Krüger, 2001；Cohler & Hostetler, 2003)。而生命故事訪談是敘事訪談法 (narrative interview) 的應用之一 (Jovchelovitch & Bauer, 2000；Riessman, 1993；施世駿，2002)。敘事訪談法的概念源自對於多數訪談採用問—答基模 (question-response schema) 的批評，一問一答的訪談方式干

擾研究參與者的表達，例如問題的排列順序、用字遣詞，故因此採用敘事訪談法則能迴避這些限制 (Jovchelovitch & Bauer, 2000)。然而，這並不代表敘事訪談法毫無結構與安排。敘事訪談法是以「敘事基模 (narration schema)」取代問一答基模，它的預設是研究參與者能夠透過故事揭露自己的觀點，同時使用自發性的語言陳述，且動聽的故事依循述說故事的基本原則，包含故事的細節資訊、相關事件的特徵，以及故事的始末 (Jovchelovitch & Bauer, 2000)。因此，研究者便要事先規劃能夠刺激故事生成的核心主題，並在訪談過程當中給予非語言的鼓勵、適當提問，以獲取豐富的資料。

敘事訪談法也是一種深度訪談法 (in-depth interview) (Jovchelovitch & Bauer, 2000; 施世駿, 2002)，旨在探詢個人的生活世界。深度訪談法為一種有目的的對話過程，研究者與研究參與者以溝通為主，進行雙向交流，輔以非語言式的觀察，一同建構出現象的本質與意義；研究者應在訪談過程保持開放的態度，且讓研究參與者處於感到尊重與平等的關係之中，使其充分表達自己的想法、經驗與感受 (潘淑滿, 2003)。

因此，本研究在質性研究方法的基礎之上，加入生命歷程觀點的要素，即是透過敘事訪談法蒐集研究參與者的生命史，主要藉由聆聽研究參與者的繭居前後的故事，從而建構他們的生命歷程。如此一來，能夠深入地瞭解繭居族在退縮與脫離歷程的樣貌，將其經驗還原再現。

第二節 研究參與者與來源

本研究主要探討繭居族的退縮在家及脫離的歷程與經驗。根據爬梳文獻之結果，關於研究參與者的條件，有以下考量：

壹、生活範圍

繭居族的生活以家或房間為主，但有時為了滿足生活需求，可能在夜間活動或盡量避開人際接觸，半夜前往便利商店購買食物，或到社區圖書館借書

(Horiguchi, 2017)。因此，繭居族並不代表完全足不出戶。

貳、人際互動

繭居族的人際互動狀況可分為家庭內及家庭外。家外人際互動的條件是「與家人之外沒有發展親密關係、友誼」。然而，由於社群網站及社群軟體的興起，過去是部落格 (Blog)，現今則是 Facebook、Twitter、Instagram 等等，社交互動並不需要面對面，也不限於熟人。另一方面，家內人際互動的圖像呈現多元。首先，繭居族是否與家人同住，獨居、自行租屋的繭居族並不排除，他們可能依靠家人接濟、自身存款或福利救助過活 (Horiguchi, 2017)。再者，繭居族若與家人同住，他們的互動可能是能同桌用餐，或家人送餐到繭居族的房門前，或繭居族自理，例如自己烹煮、上街購買 (Horiguchi, 2017)。因此，研究參與者的人際互動狀況，須由研究參與者主觀評量這些關係 (包含網路上的社交互動) 未達親密或友誼的程度，且其與家人互動程度的高低也並非要件。

參、身心狀況

誠如日本厚生勞動省所訂的繭居族指引，應排除精神病 (psychosis) 之診斷，其範圍大致與「嚴重精神疾病 (severe mental disorders)¹⁵」相符，包含思覺失調症、雙相情感性疾患及重鬱症。另外，日本研究指出部分繭居族符合自閉症類群障礙症的診斷 (Suwa & Hara, 2007)，細究此一障礙，若合併智能不足，本就可能因身心障礙服務及其轉銜不佳，導致形同繭居族的處境，故需予以排除。然而，若為高功能的自閉症類群障礙 (舊稱「亞斯伯格症候群 (Asperger syndrome)¹⁶」，雖然語意理解能力有所限制，但口語表達能力尚可，且僅部分患者在就學就業歷程需要額外協助，因此予以保留。

¹⁵ 嚴重精神疾病 (severe mental disorders) 目前尚無統一定義，泛指思覺失調症、躁鬱症及重鬱症，亦包含妄想症或其他精神病狀態，大都屬於精神病 (psychosis) 的範疇 (楊添圍, 2016b)。

¹⁶ 亞斯伯格症候群為德國小兒科醫師 Hans Asperger 於 1944 年率先提出，過去屬於自閉症類群障礙症之一，DSM-5 則無特別區分。簡言之，亞斯伯格症候群的臨床特徵與自閉症有許多相同之處，其相異之處在於亞斯伯格症個案比起自閉症個案，擁有較好的語言與認知能力，且早期語言發展史未見遲緩 (臺灣精神醫學會, 2014)。

肆、年齡

日本繭居族的定義為 30 歲以下發生社會退縮，香港則在服務條件明確地界定在 14-24 歲，因超過 24 歲或中年個案的服務資源相當匱乏（李汶浩、黃蔚澄，2018）。不過考量臺灣義務教育階段至國中，且相關勞動政策下定義青年為 15 至 29 歲，故本研究定義隱蔽青年為 15 至 29 歲間初次發生社會退縮的情形。

綜上所述，本研究考量研究參與者的生活範圍、人際互動、身心狀況及年齡的狀況後，本研究的研究參與者條件如下：

- 一、生活範圍大多在家（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、上述情形持續六個月以上，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，以及嚴重影響日常生活功能、需要長期休養的生理疾病；
- 五、目前年滿 18 歲，上述情形第一次發生在 15-29 歲之間。

研究招募透過網絡管道張貼訊息來尋覓研究參與者，包含社群網站（Facebook）、批踢踢實業坊（下稱「PTT」）及網路論壇（巴哈姆特電玩資訊站，下稱「巴哈姆特」）。符合受訪資格的人數共 14 位，並於 2019 年 7 月至 10 月間完成訪談。依照受訪者的繭居狀況分為 A、B 兩類，A 類為受訪當下仍在隱蔽當中，B 類則為受訪當下已經脫離繭居，A 類受訪者 5 位、B 類受訪者 9 位。

受訪者整體輪廓：男性 9 位、女性 5 位。繭居前為離職待業者 6 位、大學畢業或肄業者 4 位、大學或高中休學者 4 位。繭居時間最短 6 個月左右、最長為 8 年，繭居時間的平均數為 30.5 個月、中位數為 15 個月。進一步區分 A、B 兩類受訪者的繭居時間，A 類受訪者的繭居時間平均為 56.8 個月、B 類則為 16 個月。

最後依據 Wong 與 Ying（2006）提出繭居程度的分類（依退縮的嚴重程度分

為完全繭居、一般繭居、潛在繭居¹⁷⁾，為受訪者整體的繭居歷程進行歸類，便於瞭解受訪者與社會系統互動的樣貌。不過，區分程度之前需要理解繭居是漸進的過程，在不同的時間點下，他們可能經歷不同程度的繭居。由於訪談事先預設瞭解受訪者與家人的互動，受訪者也都能侃侃而談，因此未能蒐集到完全繭居的狀態，此為研究的限制。詳細資訊請見下方受訪者的基本資料表：

表 3-1 受訪者基本資料表

受訪者編號	性別	訪談時年齡	教育程度	繭居年齡	繭居時間	繭居前的生命階段	繭居程度
A1	女	35 歲	學士	28 歲	7 年	待業	一般
A2	男	31 歲	學士	24 歲	7 年	待業	潛在
A3	男	23 歲	學士	23 歲	8 個月	大學畢業	一般
A4	女	22 歲	大學休學中	21 歲	1 年	大學休學	一般
A5	男	33 歲	學士	25 歲	8 年	待業	一般
B1	男	24 歲	學士	23 歲	1 年	大學畢業	一般
B2	女	24 歲	大學就讀中	17 歲	1 年	高中休學	一般
B3	女	24 歲	學士	22 歲	2 年	大學畢業	潛在
B4	男	28 歲	學士	28 歲	1 年	待業	一般
B5	女	32 歲	學士	23 歲	2 年	待業	潛在
B6	男	21 歲	大學就讀中	17 歲	6 個月	高中休學	潛在
B7	男	32 歲	碩士	25 歲	1 年	待業	一般
B8	男	28 歲	大學肄業	24 歲	1 年半	大學肄業	一般
B9	男	25 歲	碩士	16 歲	2 年	高中休學	一般

第三節 資料蒐集與分析

壹、研究流程

一、資料蒐集

本研究採用敘事訪談法，兼顧研究主題所需的資料，以及研究對象的想法、感受與經驗，訪談大綱請見附錄一。訪談次數 1 次，依據資料的飽和度來決定，

¹⁷ Wong 與 Ying (2006) 原本提出的是完全隱蔽、隱蔽與潛在隱蔽，在此將「隱蔽」統一修改為「繭居」，並在中等程度前加上「一般」，便於區別。

每一次訪談結束，研究者會稍做整理，並撰寫研究筆記，以評估資料的飽和度。訪談過程參照敘事訪談的程序及原則（Jovchelovitch & Bauer, 2000），茲分述如下：

- （一）準備訪談：設計能夠用來增進敘事的核心主題，接著熟悉訪綱。
- （二）階段一（開始訪談）：說明研究背景及程序。由於為訪談的初始階段，可透過圖表輔助訪談，協助研究參與者說明生命事件的開始與結束。
- （三）階段二（主要敘事）：表現出積極聆聽的態度，並透過非語言的方式給予研究參與者支持。
- （四）階段三（提問階段）：此一階段是填補研究參與者先前敘事的缺口，應避免「為什麼」起手的提問，還有避免爭論與質問，且使用研究參與者的話進行提問與整理。
- （五）結束訪談：停止錄音，可用「為什麼」的提問，此一階段的用意在於重新梳理先前敘事的內容。

二、資料轉錄

訪談稿皆由研究者親自謄錄逐字稿，並在謄錄過程回顧當時研究者與研究參與者的非語言溝通，例如情緒、表情及動作等，同時註記於逐字稿之中，力求文本資料的真實度與完整度。

三、資料分析

本研究的資料分析採取兩個階段進行。首先，整理研究參與者的生命史，根據時序分析繭居歷程當時的社會脈絡、政策制度，有助於將他們的生命故事呈現得更為立體（胡又慧，1996）。同時參考 Verd 與 Andreu（2011）提出之職涯路徑階段，作為理解生命歷程發展的基礎。這份基礎包含三大部分，第一「生命階段與狀態」可以辨識不同的生命階段與轉銜；第二「轉捩點」說明人生的重大轉折，

這個當下個人的主觀感受、家庭的反應為何；第三「生命歷程的走向」說明制度性資源、改變因子有無及影響，以反映個體如何因應當下的情境，此為能動性的展現。

其次，運用編碼登錄(coding)概念化訪談內容、分析與詮釋(潘淑滿, 2003)；其步驟分為開放編碼(open coding)、主軸編碼(axial coding)與選擇性編碼(selective coding)，意即閱讀文本資料，找出具有意義的訪談內容並分析概念，接著將概念相近的資料分組、形成範疇(category)；反覆閱讀形成範疇的資料，找出共通或相異之處，目的是在資料中建構主軸概念；最後選擇能夠彰顯研究主題的主軸概念，以此作為詮釋研究問題的根基。

此外，資料分析並非研究的最終步驟，而是與資料蒐集、詮釋同時進行(潘淑滿, 2003)。如此一來，能夠檢視資料是否達到飽和，有無必要蒐集更多資料。

貳、研究嚴謹度

為了瞭解研究能否準確指出社會現象的本質，必須對於研究中一連串的歷程品質把關，綜以「嚴謹性」稱之(高淑清, 2008)。不論典範派別，社會科學研究評估指標所關切的是研究過程對研究測量與研究結果的真實性、應用性、一致性與中立性，將此轉化為質性研究的語言，依序分別為可信性(credibility)、遷移性(transferability)、可靠性(dependability)與可確認性(confirmability)(潘淑滿, 2003；高淑清, 2008)。本研究為達此四指標增加研究嚴謹度，茲分述如下：

一、可信性(credibility)

可信性指的是研究者收集之資料的真實性，表示訪談資料貼近真實社會現象的程度。研究者盡可能涵蓋不同年齡、性別、隱蔽時間長短的隱蔽青年作為研究對象，讓資料來源多元化。

二、遷移性(transferability)

表示研究者對於研究參與者之感受與經驗可以有效的轉換為文字敘述，以真實呈現欲探究現象的樣貌。研究者徵得研究參與者同意後，運用錄音方式記錄訪談內容，並製作訪談筆記，詳實記錄研究參與者口語及非口語的表達。此外，訪談過程使用紙筆輔助，邀請研究參與者藉由圖像記錄重要生命事件的意涵，以完整反映研究參與者的生命史。

三、可靠性 (dependability)

可靠性說明研究者如何運用有效的資料蒐集方法，來取得可信任的研究資料。根據生命歷程的理論觀點，注重研究參與者生命史及生命歷程的獨特性，故訪綱設計參考生命歷程及敘事訪談的研究精神（游淑華，2010；劉香蘭，2015），邀請研究參與者從他認為是繭居起點談起，作為繭居的開端。另外，研究者接觸潛在研究參與者時，即留意於誠信關係的建立，訪談進行前與研究參與者充分溝通，並立下訪談同意書確定雙方權利義務，提供安全舒適的訪談情境，讓研究參與者能夠放心地分享，以提升研究的穩定性與一致性 (consistency)。

四、可確認性 (confirmability)

可確認性是重於研究倫理的重建，確認研究資料符合研究參與者的想法、信念與經驗。因研究者本身的意識型態、價值信念與社會位置等因素，皆會影響研究者對於研究資料的詮釋，故研究者於逐字稿、生命史完成後，提供給研究參與者閱覽，請研究參與者核對內容是否與訪談陳述有所落差，以進行澄清與確認，並詢問是否有需要補充的訊息。

第四節 研究者角色與研究倫理

「好的倫理與好的研究方法是同時並進、相輔相成的」(引自陳向明, 2002)。由於質性研究以研究者本身作為研究工具的一部分，是採用局內人的觀點來與研究對象產生密切的互動關係，因而質性研究比量化研究更為重視研究倫理的議題（潘淑滿，2003）。以下分述研究者角色與研究倫理：



壹、研究者角色

繭居族現象是心理社會問題，無論是青少年還是青年皆有可能發生，且涉及不同情境下的社會退縮，因而正式系統或非正式系統的反應有所不同，例如不上學，學校導師、輔導室可能會有所介入，家長也可能帶子女至身心科就醫等等。對此，研究者的大學及碩士班社工訓練能有所助益，優勢之處在於社會工作專業養成注重人與環境，且研究者在不同的兒少服務系統下實習，包含福利服務中心、國民中學及學生輔導諮商中心、醫院及兒童心理衛生中心，因此研究者尚能掌握兒少相關的心理健康知能，以及相關制度、服務系統的介入與資源。然而，由於臺灣社會工作專業對於青年的關注較少，研究參與者／受訪者可能使用大專院校學生諮商中心、職涯中心，或青年相關的就業資源，研究者並無這些方面的實務經驗，需要透過文獻或非正式地訪談相關工作人員，以補足經驗的缺口。此外，Furlong (2008) 也說明隱蔽青年可能只是繭居族的過渡期，所以研究者須自我警惕，不該預設所有的研究參與者皆是感到困擾。

貳、研究倫理

一、知情同意

從起初的訪談邀請，便先向研究參與者詳述研究動機、目的、訪談內容、訪談程序，以及所使用的研究工具，例如錄音筆、撰寫研究筆記等等，尊重研究參與者的訪談意願，且提醒他們有權隨時終止、退出研究，即便在訪談結束之後。為了確保研究者與研究參與者上述的權益，於研究開始之前，雙方簽署研究參與者權益保障書，各自保存一張。

二、保密與匿名

研究者透過訪談所蒐集之資料，僅供學術研究與發表之用，嚴守保密原則；尊重研究參與者願意呈現之資料內容，若未經他們同意，不會揭露他們提供的資料，更不會納入研究分析之中。另外，謹慎處理能夠辨識研究參與者之個人資訊，

例如人名、居住地、學校等等，以匿名（anonymity）呈現為原則。

三、對研究參與者的尊重

每一次的訪談之前，研究者先詢問研究參與者期待的訪談地點，若無意見則由研究者尋覓合適的訪談地點，約定便於雙方交通的餐廳或咖啡廳。訪談的過程中，重視研究參與者的感受與反應，例如當研究參與者談及隱蔽的歷程，若是產生負面情緒且表示不願回想時，研究者需要暫停訪談，給予基本的情緒支持並。整個訪談過程，以接納、同理及不批評的態度進行，力求尊重研究參與者的意願及心情。



第四章 研究發現



本章以受訪者的生命經驗為時間軸，依序探討繭居不同歷程的變化。首先，闡述繭居之前曾有哪些徵兆，以及從學生或勞動身分逐漸轉為繭居族的過程。其次，說明繭居族在繭居期間的日常生活安排、休閒娛樂、家務工作及經濟來源。接著，描繪繭居族與家人、親友的互動變化。最後，分析徘徊與脫離繭居的因素，以及自身又是如何評價繭居的這段經歷。

第一節 繭居徵兆與開端

本節試圖回答影響個人成為繭居族的多重因素，包含面臨生命階段轉換之際、過往反覆以逃避因應壓力的行為模式，以及家庭及友誼關係在其中扮演的角色。

壹、繭居之前的階段轉換：休學、畢業與離職

進入繭居之前，繭居族通常經歷休學、畢業與離職人生階段的轉換，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。這些困難緊扣著他們當下的社會身分與生命階段，尤其是生涯與人際方面的議題。

甫升上高中二年級的受訪者 B2，跟死黨分班分到不同班級，身邊少了過去緊密的社會支持，又在課業繁重以及不情願接任社團社長的重擔之下，她開始以請假來迴避這些壓力。儘管如此，B2 還是會到學校，大約一個禮拜請假一天。直到某次社團老師當著所有同學的面指責她，要撤掉他社長的職位，勢不兩立的態勢成為壓倒她的最後一根稻草。在此之後 B2 更少到校，甚至在學期結束之前為了避免遭到退學處分，她在導師的建議之下辦理休學：

社團老師就當著所有人的面說要把我換掉。就說如果你還在，還堅持要當社長的話，那我就不會當這個社團老師。……後來我就更少去上學，一直到休

學。因為少上學到出席率有點危險，那時候班導老師就勸我要不要先休學，不然這樣被退學。(B2)

同樣無法應付校園生活帶來的壓力，拖了四個學期，受訪者 A4 才向大學諮商中心求助。A4 被專業輔導人員評估有亞斯伯格症的特質，才理解生活上不適應可能來自個人不喜歡主動討論及不擅長人際互動的特質，當時又缺乏可以請益的家人、同儕，只好趕在被學校退學之前先辦理休學：

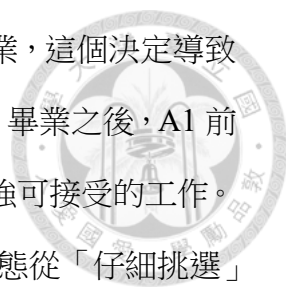
大學需要更多[跟人]的交流，我就是有點適應不良。我又是整個家族第一個上國立大學的，那個時候變得什麼資料，我都要自己查，比如選課，因為我爸媽全部沒觀念。……期中考試很需要考古題，[我有拿到考古題但]我沒有讀，我的成績就一路崩下去了，一路崩到大二，二一危機。就我也不是很清楚大學的讀書方法，因為一直以來我不是很喜歡主動去討論。(A4)

脫離學生身分，社會新鮮人的考驗接踵而來。大至整體經濟及就業環境的好壞，小至從投遞履歷、面試、等待到錄取，乃至於實際工作後的勞動條件，每一道關卡都左右著社會新鮮人能否在踏出校園後，穩健地邁向另一生命階段。受訪者 B7 與 A1 在畢業前夕碰上 2008 年全球金融危機¹⁸，面臨我國近二十年青年失業率的高峰。雖然身為男性的 B7 應屆畢業後直接去服兵役，但眼見優秀的同儕卻只能領取略高於當時基本工資的薪水，還是很擔心自己未來的求職：

2008 年是金融海嘯，所以 2009 年我記得那一年我畢業，我們前後那幾屆的同學都非常慘，就是大學畢業找不到工作，不然就是找那種[薪資]很低很低的。(B7)

面臨同樣求職難關的受訪者 A1 談到：「那個時候經濟有點不是太好，所以大家很多人就是想辦法應屆畢業找工作卡位，不然就是去考研究所。」A1 因為

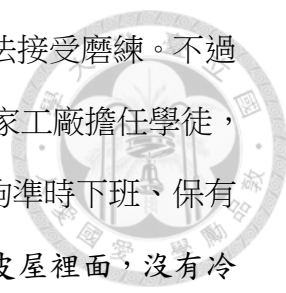
¹⁸ 2008–2009 年全球金融危機 (Financial crisis of 2008–2009)，由於 2007 年 7 月美國爆發次級房屋信貸危機，造成房地市場崩跌、多家金融機構發生財務危機，最後引發經濟衰退，包含經濟成長下滑、工業生產急速萎縮、貿易成長減緩、失業率攀升以及通貨緊縮的 (陳美菊，2009)



想在大學額外修一些他感到有興趣的課程，而延後一個學期畢業，這個決定導致她在往後面試過程中，經常被面試官質疑是否是他的能力問題。畢業之後，A1 前後花了十個月仍找不到滿意的工作，最後屈就於薪資和內容勉強可接受的工作。這期間 A1 雖有兼差賺點生活費，不過對於尋找全職工作的心態從「仔細挑選」到「放寬條件」仍相當無奈，她說：「我那時候真的很常在找那種臨時的打工，可是後來因為快要到年底，我心裡在想一直沒有找到正式工作，不太好過，我就有點隨便投履歷。」如此心態轉變反映迫於經濟及年節聚會的親友壓力之下，並沒有詳加檢視眼前的工作是否適合自己，也容易強忍工作帶來不適，這都可能促成未來對工作感到厭倦、疲憊。

類似的情況也發生在剛踏出校園的受訪者 B4。最初 B4 在父母的建議下準備國營事業考試，但畢竟他心底並沒有完全接受父母的安排，因此準備考試時間沒有持續太久，就決定放棄並轉向民間企業。B4 同樣面臨反覆投遞履歷、面試卡關、一直沒回音的求職歷程，讓他開始懷疑自己的能力而導致心情低落，他說：「我去面試，可是就是不太順利。你也不知道自己問題出在哪裡，就是一直沒有辦法上，就蠻鬱悶的。」然而，即便順利通過面試，短時間內就到職場報到的社會新鮮人，仍要進一步面對現實與理想的距離：工作內容、工作時數是否符合自己的期待。退伍後不到一個月就順利找到工程師職缺的受訪者 A2，起初認為自己找到薪水不錯的工作，但工作一段時間後發現經常加班不是他要的生活，便辭職了。接下來新的面試他都誠實地告知雇主不接受加班，但雇主多僅是口頭上允諾，實際上仍要求加班，這與 A2 的期待背道而馳，故一年內 A2 總共換了三份工作：

因為我學歷不好，這份工作薪水有到 3 萬多，那時候年輕覺得 OK，覺得薪水高我就去做了，只是它的代價是週一到週五每天要工作 12 小時。但做了一個多月，發現那個生活完全不是我要的，就算錢再多我也不想做，所以我就提了離職。(A2)



頻繁地轉換工作，可能會讓人覺得年輕人禁不起考驗，無法接受磨練。不過受訪者 A2 相當清楚自己不是如此，他的第二份工作應徵到一家工廠擔任學徒，俗稱的「黑手」。即便工作環境不是太舒適，但只要符合他能夠準時下班、保有自己的個人時間的要求，都可接受，他說：「[第二份工作]在鐵皮屋裡面，沒有冷氣，充滿油汗，現在年輕人比較沒辦法接受。如果不用加班，我可以繼續做下去，但就討厭加班。」

除了過長的工時讓人想要轉換工作之外，職場上的同事關係、上下屬關係同樣讓人苦惱。已經在同家公司任職 3 年多的受訪者 A1，因為無法接受同事搞小團體，破壞辦公室氣氛，她選擇在重談新的工作契約時順勢提出離職：

面試這麼多，我就開始有點心灰意冷，然後再加上在這份工作裡面，就是對在辦公室裡面工作感到厭煩。……想要搞小團體的那種人就那一個人，可是那一個人就可以把氣氛弄得很不好，會讓大家都痛苦。(A1)

工作表現不符主管的期待、經常因出錯被責罵，互動多年仍難以磨合，時有衝突，也是部分受訪者無法適應職場生活的原因。求職過程一直不順利的受訪者 B4，經由親戚介紹到銀行任職。這是他踏入社會第一份工作，不僅感受到職場人際關係相較學生時期變得複雜，也經歷多次的與主管的摩擦，即使百般努力，仍難以為主管所接納：

一開始就是經常出錯啊，就被罵啊，然後我本來想說做兩、三個月我就不想做了，那後來就是努力撐過，所以就做了四年這樣。……一開始還有跟主管起衝突，衝突就是直接就是飆罵這種：「怎麼這種跟你講了很多次，你怎麼還是一直錯呢？」(B4)

受訪者 A3 同樣經歷主管不友善的對待，他曾在長達半年全職的實習期間遭遇到主管的惡意捉弄，使得他很擔心未來工作時，會不會再次發生類似的經驗，偏偏這是不容易預先在求職時能夠掌握的資訊，他說：「連我跟我同學都去那邊

[實習]，還會被弄(惡意對待)，如果[之後工作]只有我一個人的話，更會被弄。」。

甫從理工研究所取得碩士學位的受訪者 B9，畢業一個月內就順利找到專利工程師的職缺。他自認盡責地把關產品，確認每個細節，但仍未能得到主管的肯定，還被老闆強勢指責彈性不夠、效率不彰，不適合這個工作。過往在職場的各種負面經驗，經常引發受訪者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難有突破，不免會升起「既然都會遍體鱗傷，何不維持繭居現狀」的念頭。

然而，不同於多數受訪者因面臨職場困境而決定離開職場進入繭居狀態，也有人為了治療情傷而意外變成繭居。受訪者 B7 描述原本是失戀分手，需要時間讓身心復原，在考量本身經濟資源無虞後決定辭職。他原本的計畫只是短暫休養生息再出發，但意外地這樣的狀態延長到一年左右：

那時候第一份工作辭掉，感情受挫，所以從那個時候開始就是不想要跟外面的任何事物接觸。……因為第一年工作而且加上當兵有一點積蓄，所以那個時候就想說，那就先讓自己稍微沉澱一下，那個時候的身心靈狀態都非常不好。(B7)

遭遇生命階段轉換，轉換前後又碰上生涯發展、人際關係的重大事件，這些因素都是促使受訪者返家休息、等待再次行動的契機。然而難以預料的是，這個決定接下來將連帶過去個人因應壓力的模式、人際關係的變化一同發酵，逐步形成推往繭居的力量。

貳、反覆出現的因應模式：請假、翹課或休學

繭居前夕的那段經歷，容易被視作導致繭居關鍵事件或時期。但若是回顧繭居族更長的生命歷程，會發現部分受訪者其實在進入繭居之前即已出現若干有跡可循的端倪。就學生而言，請假、缺課是容易觀察的指標，但由於未到中輟、拒

學的程度，通常不易引起校方，甚至家長的注意。以高中休學後才進入繭居的受訪者 B2 來說，其實早在國三就有以請假逃避繁重課業的行為模式，因為清楚掌握義務教育的規定，所以她讓自己「週休三日」。由於請假需要透過父母提出，B2 會在請假當天早上向父母謊稱自己頭痛、胃痛或生理期的緣故，需要休養；即便偶爾佯病被父母發現，父母當下多半接受，同意讓她在家休息一天：

國三的時候就是課業壓力很大，覺得去學校有點無聊，常常請假。而且那時候知道國中是義務教育，所以不管你，好像不要超過……，出席率要高於三分之一，那你一定領得到畢業證書。那時候就很常請假，但是那時候也沒有，沒有想這麼多，我就[每週]自動放假一天。

當身分轉換為大學生時，自主、自律理所當然地是大學生的本分，請假就不須父母代勞，翹課也被視作大學生的體驗之一，向老師請假的步驟可能被直接略過。從高中到大學就持續半工半讀的受訪者 B8，面對難以兼顧學業和打工的雙重壓力，決定沉浸在遊戲中來逃避這一切：

逃離的方式就是把自己沉迷在電動跟網路的環境，就每天打電動，然後玩遊戲，混一天過一天，然後也不會想去跟其它人有什麼往來。……那個時候差不多[凌晨]一、兩點睡，睡到中午，那有的時候自己也貪玩，打電動，可能就打到早上四、五點。(B8)

獨自承受排山倒海而來的壓力，受訪者 B5 十分瞭解這股難以向他人言說的心情。B5 曾在大學期間碰上無法處理的學業壓力，且班上有群互動不佳的同學，她選擇翹課待在宿舍度過情緒的低潮，經常一連好幾週缺席重要的必修課。類似的狀況也在 B5 步入社會後反覆發生，第一份工作擔任私立高職的代理老師，工作壓力使得她的睡眠品質深受影響，起床就開始感到焦慮。為了不讓同事覺察異樣，B5 在進班上課前需要到廁所獨處，收拾自己的心情，偶爾沒有排課的日子就請假應對。



除了生活中的壓力讓人想要逃避，迷失未來的方向、不確定自己的去處也是部分受訪者退縮的原因。受訪者 A2 經歷三份工作的轉換之後，停下腳步思索自己想要未來的生活為何：

那時候想說要找到人生的目標，做有意義的事情。所以我開始學看哲學類的書，活著的意義的那種，想要找到有價值的事情來做，也做自己一些有興趣的事情。(A2)

同樣對於未來何去何從發出探問的還有受訪者 B1，儘管他是大學畢業之後才繭居，但也曾在高中因對自己人生未來的方向感到迷惘而休學一年。休學期間，他自主安排讀書計畫，也到補習班學習自己感興趣的美、日語，偶爾買張車票到處逛逛，多了許多獨處的時間，也做了些以前想做未做的事：

覺得好像沒有什麼方向，想要給自己一點時間讀一點書這樣。也預先準備學測，也去彌補以前沒做好的東西。……很多人問我為什麼要休學，可是我跟我爸媽說是想把以前沒有做好的事情做好。(B1)

B1 在沉澱一年後復學，在大學入學考試中以優異的成績考進國立大學就讀，但他的迷惘之旅尚未結束。接踵而至的挑戰是，他發現所選科系與自己的志趣不符。大學四年他靠著自學低空通過考試、勉強拿到學位，但讓他仍後悔浪費太多時間在電腦及手機遊戲上：

我覺得大學生活作息很差，因為以前住家裡會被家裡管，然後出來[讀書]之後沒有人管，真的是蠻肆無忌憚的。特別又是[高中升大學考試]考完了，一時之間覺得說那個風氣就是一直在玩，都在打電動，真的是花很多的時間，遊戲時間都兩百小時起跳，玩了很多款。……現在回想起來，那四年真的是浪費時間，包括過去[繭居]的這一年，好像覺得時間不見了一樣。(B1)

從 B1 回顧過去的這番話，凸顯出畢業後繭居的這一年可說是大學四年生活模式的延伸，不同的是，這份大學時期就已經存在的茫然感，隨著畢業從學校帶

回了家中。這些案例再次反映受訪者先前的生活狀態已經出現警訊，但若是未能好好休息或得到需要的支持時，類似的行為模式仍會在往後的生活反覆重演。



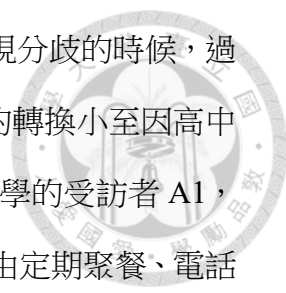
參、薄弱友誼關係：個人特質、互動技巧與階段轉換

缺乏緊密的友誼關係是繭居族的核心定義之一，此一特質從本研究受訪者在正式進入繭居生活型態前的人際互動狀況，已可窺知一二。例如因為個人特質內向、人際互動技巧不佳而難以認識新朋友，再加上由於人生階段的轉換、生活重心不同，不易繼續維持過去在學生時期建立的友誼等等，都是造成友誼關係薄弱的主要原因。

部分受訪者談到自己天生性格內向，故交朋友不是他們會主動做的事情，因此朋友少之又少，更談不上有熟識的密友。例如受訪者 A3 提到求學階段與同學一起出遊聚會，起初還會答應參與，不過久而久之他自覺無法享受那些活動帶來的樂趣，最後索性一律婉拒邀約。受訪者 A2 則提到：「我比較內向害羞，我是不會主動去找朋友。……所以離開學校生活後，我就回到自己原始的本性，不太喜歡跟人接觸。」A2 理解即便不同人生階段都有一群同儕，但他通常是被動參與，進到下一個階段時就任由那份關係自然發展，不會特別去經營。

不善與人交往，不習慣面對面互動，在人際溝通上難以精確掌握對方的意思，都會降低與他人建立與維持關係的機會。身為網路世代的受訪者 A4，早已習慣網路上以文字為媒介的互動方式（「我是覺得單純的文字會比較好交流，像聊天室那樣。我不是很喜歡面對面，我更傾向網路文字。」）。同樣在人際互動上備嘗挫折的還有受訪者 B9，過往的面對面人際交流時常因無法理解他人真正的用意，缺乏同理心而自認為「白目」：

我覺得我自己是一個白目的人。常常會有一個狀況就是說，我是開玩笑，然後別人不覺得在開玩笑；或別人開玩笑，我覺得他是認真的。……我的同理心比較差一點。(B9)



此外，伴隨生命階段的轉換，當自己與身旁友伴的發展出現分歧的時候，過往已建立與累積的社會關係也未必能夠延續到下一個階段。這樣的轉換小至因高中分班而與朋友關係變淡，如先前提到的受訪者 B2；大至北上求學的受訪者 A1，在大學畢業後回到中部求職，儘管起初留在北部的摯友還會藉由定期聚餐、電話及電子郵件聯繫感情，但隨著時間一長，彼此分隔兩地也逐漸難以維繫這段友誼。受訪者 A2 同樣體悟到人生的進展影響友誼關係的變化，像是升學、工作到邁入家庭，往昔的朋友實難有多餘的時間聚在一起：

其他朋友是讀高中，我是讀高職，所以我們就學業上有差異，他們也比較忙一點，還是會接觸，一年 1、2 次，最後他們也可能結婚、女友、工作，愈來愈少碰面。(A2)

建立友誼關係需要機會，更需要時間來維持，缺一不可。依據受訪者的經驗，繭居先前已經發現到自己朋友的數量不多，即便是摯友也容易由於人生進程的變化而聚少離多，這樣的狀態自然地接續到繭居期間。

肆、走入繭居的模糊地帶

繭居，沒有明確的時間切分點。亦即，受訪者進入繭居生活型態通常會經歷一段「模糊地帶」，生命各個階段轉換之際，並非繭居的起點，從休學、畢業或離職到繭居之間，仍有一段過渡期。有的受訪者在休學、離職當下的設想是先休息一陣子，好讓自己的身心從學業、工作或關係的疲憊中復原；有的則是在生命階段的連結之間感到迷惘，例如大學畢業，社會期待他們應該移動到勞動市場，但是他們又不那麼確定自己工作的目的、理想的工作為何。

休學後進入繭居的受訪者，他們要煩惱的是下個學期或下一學年是否復學，或者選擇轉學、重考。雖然這段期間可以彈性運用，不過同時需要配合下一輪開學或考試的時間。受訪者 B6 是在高中二年級休學，想要從社會組轉班到自然組，但評估需要多點時間準備，便休學到親戚家生活，所以當時的目的是補上自己落

後的學業進度。受訪者 B2 休學後到便利商店打工，沒有預料到碰上不理想的主管，接連先前在學校受到老師指責的負面經驗，以至於她更沒有心思去打工，她認為這是休學期間因感到挫敗而退縮繭居在家的原因：

休學在家就變尼特族，之後本來還有去便利商店打工，不過只有打三個禮拜。因為店長騙我錢不見，那時候我太年輕了，然後是我爸爸幫我討回來，但是去那個工作之後又覺得有點失敗，然後退縮回來。(B2)

相對於休學後進入繭居，畢業或離職後繭居的受訪者則是不時就會接收到督促他們求職的聲音，對此，他們自有一套策略應付。受訪者 B4 的父母都在公家機關任職，不論是在 B4 大學畢業或離職期間，都建議他準備國營事業考試，加上 B4 工作期間鉅額的投資失利是靠父親出面協助才解決。因此儘管 B4 不完全認同父母的建議，但仍努力順從父母心意，至少能夠暫時緩解他們的擔心，他說：「就是國營事業的相關的，只要我科系能考的類似的，就是他們都叫我去試一下這樣。……願賭服輸，那就是去試試看嘛。」而受訪者 A3 則在畢業及服完兵役之後，短暫利用考取汽車駕照為由，稍稍躲避父母督促找尋工作的壓力，不過效果有限，他提到：「畢業即失業，接著我去當兵，從當完兵回來後，用學開車、考駕照的理由，拖延不找工作。過了兩三個月駕照順利考過後，還是被叫去找工作。」

除此之外，個人生命階段的轉換也會牽動家人的反應。受訪者 A2 談到第一份工作做了一個月之後，意識到自己實在無法接受加班，沒有與他人討論之下便自行決定辭職。父母發現後的反應是很傳統的，認為離職這個重大決定應該與他們商量，且步入社會就不能像學生時期那般隨意（「他們(父母)覺得你這樣不行，要你忍耐，工作沒有那麼鬆之類的事情，會鼓勵你再去找工作。」）。

然而，同是子女工作轉換之際，有些受訪者的父母則是展現出較為包容與愛護的一面。受訪者 A1 的母親在她待業的十個月空窗期當中，不時提供零用錢金

援。求職半年左右的 A3，曾找到一份社區保全工作，由於公司要求保全還要兼顧社區安全與清潔，他認為相當不合理，因而僅僅上工兩日就離職，但平時一直催促、碎唸他找工作的母親，卻反常地因考量會影響身體健康而接受他的決定：

保全這種工作算是一種派遣的，所以說流動率這麼高，他們(父母)也習慣了啦，那做兩天不太適合，他們也說好阿。……他們自己也覺得說我這身子身體感覺會受不了。(A3)

根據上述受訪者的說法，呈現出階段轉換有其原本的用意：逃避上個階段帶來的壓力。不過接下來的過程，受訪者並沒有馬上放棄，他們一面消極回應，例如敷衍答應父母的建議、找尋正當的理由逃避，另一方面則嘗試開啟的新的可能，例如試著打工或繼續面試，卻也屢屢挫敗，因而形成在正式進入繭居生活之前的「模糊地帶」。

伍、小結

對於本研究的所有受訪者來說，進入繭居之前都會有容易觀察的轉換：休學、畢業或離職。然而，光是離開校園、職場僅能反映他的身分變為尼特族，即未安排就業或就學，或者正在等待時機重返。這個人生關口的轉向，為何不是再次進到下一個社會期待的階段而是邁入繭居？因此更為重要的是，仔細探究生命階段轉換之際，近看也許能夠指出導致繭居的關鍵事件，例如受到老師指責、求職與工作屢屢碰壁、親密關係受挫；遠看則可能預見伏筆，像是當人面臨壓力或失去生涯方向時，曾以退縮來因應，能讓自己稍微喘口氣，再繼續直面感到困難的人生。此外，繭居之前沒能累積的親密或友誼關係，形同面臨階段轉換之際，缺乏能夠諮詢、陪伴甚至求助的朋友，因而在繭居初期的模糊地帶，家人的態度與行動對於受訪者維持繭居更顯關鍵。

第二節 繭居期間的生活樣貌



「繭居族」，經常讓人聯想到的是不事生產，終日與 3C 產品（電腦、手機及消費性電子產品）為伍，甚至啃老、仰賴家人照顧。然而，現實上，「繭居族」的生活圖像比前述的單一想像來得更多元複雜。本節將說明繭居族的日常樣貌，從基本的生活作息、休閒娛樂談起，接著更為務實的層面：家務分工及經濟狀況，進而關心他們的健康及心境轉折。

壹、日常生活的安排

詢問起「繭居的一天」，多數的受訪者在猶豫幾秒後，答案不脫「時間過得很快」、「空白一片」或「真的不記得發生什麼事」，彷彿這些日復一日的生活不存在任何記憶點。更進一步探究細節，像是如何打理三餐、作息狀況或休閒娛樂，這些在受訪者口中再平凡不過的日子，開始有了共相與差異。由於受訪者大部分時間沒有外出，加上原本在家打發時間的工具就是透過電腦、手機上網、觀看動畫、影集或電影、玩遊戲，故繭居期間也是如此。像是受訪者 B8 說：「每天都是待在自己的房間，可能用電腦玩遊戲或者是看動畫，混著混著就過一天。」此外，受訪者 B2 是動畫、漫畫及遊戲（Anime, Comics and Games，簡稱 ACG）的愛好者，高中休學前跟身旁同學的共同話題就是圍繞在這上面，休學後更是用這些來填滿每一天，遭到父母的干涉就改為看書、看小說或是看電視：

跟休學之前的時候一樣，就是一樣就玩電腦，就是看漫畫。……[當電腦被父母沒收時]那我就看家裡的書或是小說，每天就看電視，就無所事事度過一天。(B2)

隨著手機功能愈來愈進步，受訪者 B7 表示現在根本可以躺在床上利用手機線上看電影、影集等各種娛樂，不需要起身坐到電腦前面，更別說踏出房門，甚至家門：

就是會連床都不想要離開，就躺在床上用手機上網這樣，就不用再用電腦這樣，或是就用手機看一些電影、影集之類的，因為它可以連上網，就是變成說更會更在自己的房間裡，就是連別人房間出完都不想出去這樣。(B7)

由於這些消遣娛樂可說是唾手可得，因此只要電腦或手機一開，時常連帶牽動受訪者的作息時間，使得他們的就寢時間延後，隔天起床的時間也變晚，或是日夜顛倒。受訪者 B8 就提到：「差不多[凌晨]一、兩點睡，睡到中午，那有的時候自己也貪玩，打電動，可能就打到早上四、五點。」而近年來網路平臺¹⁹推陳出新，觀看活動或遊戲直播、實況更成為年輕人打發時間的選項之一，受訪者 A2 就有這樣的習慣：

找不到事情、無聊就開始看實況，他們可能[晚上]10 點開始，到半夜 1、2 點，不知道要做什麼的時候就配合他們（實況主關台的時間），這個時候的作息完全沒有規律，看到半夜隔天會睡到上午 9、10 點。(A2)

這樣的作息變化，最直接影響的是隔日的的生活安排，包括他們如何解決早餐，或者更精確的說是起床後的第一餐。受訪者 A3 認為晚睡晚起，不吃早餐根本無妨，他提到：「他們（父母）自己買吐司，那我就跟著吃。有時候[吐司]如果沒有了話，早餐也不吃，我也無所謂，對我來說這麼晚起來不吃也無所謂。」而工作期間一直身體欠佳的受訪者 A1，她在繭居期間也是如此，時常需要大睡一場，因此睡眠時長、用餐時間不是很固定，她這麼描述：「睡覺起來有時會吃點東西，有時候沒吃。……我不一定睡起來是白天，有時候可能是晚上，例如天亮[吃完早餐]才睡，睡到傍晚。」

晚睡晚起有時也成為繭居族在不知道如何面對其他家人規律生活時的一種逃避方式。受訪者 B2 表示自己通常凌晨三、四點才睡，睡到下午兩點左右，她

¹⁹ 坊間已有遊戲影音串流平臺，其中最具代表性的是跨國平臺 Twitch。實況主同步自己裝置（電腦、手機）上的畫面到網路上，供觀眾即時欣賞，也能在平臺上即時與觀眾聊天（廖明中，2017）。

補充：「那時候主要是避開那個上班上課的時間，因為大家都在忙，只有你在那邊（跟別人不一樣），我就覺得很尷尬，所以我一定會睡過那個時候。」如此一來，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。

更進一步關注受訪者使用 3C 產品的狀況與目的，發現部分受訪者會有無法掌控使用時間的狀況，這些通常作為娛樂消遣的行為，也就失去原本的用意。例如沒有電腦可用的受訪者 A4，平日透過手機來玩手機遊戲，以及瀏覽各大網路平台（批踢踢、巴哈姆特），但她察覺自己明明已經看完最新資訊，還是忍不住一直刷新平台頁面。受訪者 A2 提到表面看似娛樂消遣，但其實背後的動機僅是填滿每日沒有目標的空白時光，不見得是享受娛樂帶來的體驗：

就是很沒有目的性，你做一件事情純粹想要打發時間，追劇、看漫畫、到處亂走、看電影之類的。……找不到事情做，只是想要浪費時間而已，但是又不想去工作，也不想做任何有意義的事情。(A2)

受訪者 B8 提到玩遊戲、看動漫前後的矛盾心情，當下感受雖然十分愉快，但是一旦時間結束，空虛感將隨之襲來，明明清楚自己這是一種惡性循環，卻難以擺脫：

為了轉移注意力，然後把自己的注意力轉移到這種興趣上面，所以在這些興趣的時候是快樂的。可是當遊戲打完了，當動漫畫看完的那一刻，心裡還是會覺得空虛、不踏實的，會覺得自己好像不應該再這樣下去。(B8)

除了前述因為使用 3C、作息相對混亂的生活樣貌，也有部分受訪者提到自己也有規律生活的一面。受訪者 B6 在休學初期確實因為手機上網非常方便，過著「作息紊亂、一日一餐」的生活，但後期為了達成轉學的目標，靠著在圖書館執行讀書計畫，以及配合當時主要照顧者祖母的作息與用餐時間，他的作息才逐漸固定下來。同樣是由祖父母照料還有受訪者 A5，他與祖父母分別住樓上樓下，他的三餐幾乎都由祖父母打理，算是某種程度維持一定的規律。祖父母會事先買

好、親自下廚或協助代訂，且大部分時間都會送到 A5 的家門前，可謂照顧得無微不至：

早餐都是他們（祖父母）會買，我會邊吃邊玩，玩遊戲、用電腦時間過得很快。我們中午會吃比較好一點，他們會自己煮，幾乎也是他們送上來給我，同時他們就會問我晚餐想要吃什麼。（A5）

此外，值得注意的是有三位受訪者（A2、B3 及 B4）因著個人投資理財的嗜好及專長，或想要在沒有工作的期間保有收入，所以他們的一日的行程多與股票相關，也規律地與股市運作的時間點同步，他們談到：

通常我的生活是很規律的，早上 5 點 20 分起床，6 點到運動中心運動，8 點開始悠閒地吃早餐，然後也看書或跟股票有關的資訊。（A2）

（早上）8 點半起床，到 1 點半之間在看股票、財經新聞，結束之後會休息一下或睡到（傍晚）5 點。……5 點之後會有盤後資料，7 點到 9 點就會看當天的股票資訊，研究明天要看哪一檔股票。（B3）

（早上）看完盤，然後就可能出去走一下，晚上再回來這樣。就是其實跟之前工作差不多的時間。只是到下午，就沒事的話，可能去圖書館或者自己看點書，或者繼續研究[股票]之類的。

雖然離開學校、職場是看似直接迴避了壓力來源，但是如果沒有預定的計畫安排，長時間在家的生活儼然潛藏健康危機：作息不太穩定、過度使用網路及 3C 產品同時為了填補每日的空白時段，漫無目的從事許多活動，這個困擾也是另股壓力。

貳、承擔／分擔家務的角色轉變

與家人共同生活，以及留在家中的時間變多了，本身又沒有「正規」的學業與工作，家務分工成為很實際的家庭議題。本研究有些受訪者會開始協助分擔家

務，或甚至承擔主要的家務角色。將近一半的受訪者與家人仍維持舊有的分工方式，主要處理自己的生活範圍，像是個人房間、衣物等，行有餘力再協助分擔其他家人的家事。例如受訪者 B4 提到：「我房間當然都是我自己打掃，衣服也是自己洗，碗也是自己洗，就是這樣。把自己的事情做完，偶爾倒垃圾，掃一下地，收一下衣服這樣子。」

此外，也有一些受訪者被父母交代負責更多的家務，並因此占去他們大部分的時間，讓他們覺得時間過得很快。像是高中休學後的受訪者 B9 談到：「因為我就已經不去學校了，所以我媽就會叫我把家事都做一做，可能曬衣服、洗碗，掃地等等。……家事也是很大的一部份（時間），還有去幫忙買菜」受訪者 A1 的經驗也非常相似，她說：「開始分擔家務，洗碗、洗衣服等等，我做家事會花比較多的時間。你要說有特別做什麼事也沒有，可是感覺時間過得很快。」從他們的經驗裡，可以隱約見到雖然他們不太情願接下了這些家務，但他們也在不知不覺中透過這樣的方式照顧其他家人。

值得注意的是，承擔更多的家務，雖然占用了受訪者不少時間，但似乎也稍稍舒緩了他們成日在家「不事生產」的心理壓力。受訪者 B7 表示繭居之後由於作息時間與家人不同，正好補上洗衣機排程後晾衣的工作空缺，免去家人等待衣服清洗的過程，算是為家人解決了一個難題，他認為分擔家務的經驗，一來對家庭有所貢獻，同時也降低家人針對繭居的不諒解：

洗衣的話可能就是家人丟洗衣機，他們就是[早上]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四、五十分鐘，他們需要去上班，就我一個人在家剛好。……就是讓家人比較不會覺得你什麼事都不幫忙、一天懶在家裡這樣子。(B7)

這樣的歷程同樣可以在受訪者 A1 的經驗中觀察到。離開職場後的他承擔大部分的家務工作，尤其在雙親年邁、開始出現老化現象與疾病後，身為長女的她

增加了陪病者的角色，平時陪同父母就醫、協助領取慢性病處方箋藥物，她提到：「只要是我父母去看醫生，一定都我陪，到現在都這樣。」而且在母親的病況愈發嚴重時，她也承擔起母親開刀住院期間的照顧，以及離院之後頻繁的復健行程：

在媽媽開刀住院結束後，我開始帶她去復健。……復健時間長達一年，一週去三次，都是我陪她去。……後來又因為腎臟問題而手術，媽媽健康狀況不佳，家裡的很多事情都是我要去做。(A1)

從受訪者 A1 的角色的演化，可觀察到不僅提高了她在家庭中的重要性，另一方面換來父母對於自己繭居在家的包容與默許。而這份「交換」也在其他案例中顯而易見，透過家務的付出換來心裡稍稍的舒適，以及自己對家是有貢獻的。

參、經濟來源：存款、父母金援與投資

以家為主要的生活範圍，受訪者談到最多的生活花費——三餐，多半配合同住的家人，費用由家裡負擔，也因為繭居而減少社交活動，所以生活開銷大幅下降。像是受訪者 A2 提到父母能夠供應基本的吃住，但是個人娛樂花費需要自己負責（「我家的規則從畢業開始之後，你的錢要自己想辦法，他們頂多提供在家裡的食跟住，其它自己要用的自己想辦法。」）。受訪者 A3 的經驗也非常相似，他的三餐通常配合家中作息，母親會提供餐費，且請他購買全家的午餐，故不需要另外支出。受訪者 B7 則提到：「因為那時候也沒有跟朋友出去、什麼都沒有，都沒有參加任何事物，所以開銷真的超級少的。」由於繭居的狀態少了許多社交活動，自然用在社交上的花費大幅下降。

而從學生身分休學或是畢業者的經濟來源，多半仍延續著先前模式，由父母定期提供零用錢，或者視支出用途決定是否支付。大學畢業後繭居的受訪者 A3 表示基本上誠實告訴父母用途，通常不太會反對；而同樣大學畢業後繭居的 B3 因為在大學期間打工累積了一些存款，繭居期間甚至在外租屋，她一度拒絕父母的協助，想要自食其力，但在後期經濟困窘時仍是由父母伸出援手：

我覺得第一跟第二階段（繭居初期）是我在鬧彗扭，我不想跟我爸媽接觸，不想靠他們，就算他們想要給我零用錢，但我有打工，我不跟你拿。……真的很苦的時候，[母親]會直接給那个月的房租。所以撇掉[沒有]工作之外，我覺得我沒有過得特別辛苦。(B3)

部分受訪者繭居初期會依賴工作存款度過，但隨著繭居時間愈拉愈長，先前累積的存款已不敷使用，到後期還是需要仰賴父母接濟。繭居將近七年的受訪者 A1，在工作存款用盡時，母親會主動提供零用錢，也因為她工作期間曾將薪水借予母親，有需要用錢時她會向母親要回部分的款項：

我媽退休之後，有一筆退休金，還是會給我零用錢。她不是固定給，而是有需要的時候給這樣子。……她會[把錢]塞給我。[存款]去年差不多用完了，……我先前也會借給媽媽錢，需要的時候再跟媽媽拿回。(A1)

除此之外，也有部分受訪者欲透過投資股票拓展收入。受訪者 B3 及 B4 原本都期望若是投資成功，可透過獲得股利及股息而不用到外求職，但兩位都沒有如願；僅有受訪者 A2 實際獲利，他歸因於過去的累積加上運氣才能維持，這些收入能夠完全支應他每年的開銷：

我對股票很有興趣，還沒有想要找工作，想要自己在家裡看看股票。其實那時候還蠻開心的，也很緊張，因為只要一賠錢我就會很抖。……萬一賺點錢的話，可以繼續待在家裡，不要出門，但發現很難。(B3)

我大學開始就在投資，只是那個時候運氣比較好一點，2011、2012 年那時候有歐債風暴，那時候[股票]跌很慘，我那時候進去順利賺到蠻多錢。我那時候也有想法就是投資失敗我就要去找工作，但一直沒有，運氣比較好。(A2)

綜合受訪者的經驗，家人負擔他們居住及飲食方面的支出，而在基本生活需求之外的花費，則因受訪者的家規或繭居之前的身分狀態而有不同，像是有工作經驗者，家人傾向不支應娛樂開銷，他們需要仰賴存款或投資；休學及剛畢業者

則因仍偏學生的狀態，大多告知需求後能夠得到一些零用錢。然而，這個差異又會因為家庭經濟資源富裕而被推翻，像是受訪者的家人偶爾會主動、不定期地提供資助零用錢。



肆、小結

理解繭居的日常生活狀況及所需，可以觀察他們生理、心理健康及社會關係的變化。受訪者提到繭居的日常生活有平淡、規律的一面，也有一團混亂的時候，像是作息日夜顛倒，而且經常與使用網路及 3C 產品的狀況相互牽連。這種生活型態不僅反映有影響健康的疑慮，並且某種程度它重現往日的壓力因應模式，先前在學校或職場的壓力並未因為「離開」而解決，繭居時間一久又要疊加上自己及家人施予的壓力。此外，繭居期間的家務分工及經濟來源的樣貌，呈現受訪者從社會上退縮到家後，如何在自己的需求及家人期待、要求達成平衡。在承擔／分擔家務的角色轉變上，部分受訪者由於繭居被動地接收更多家務工作，以換取家人對於繭居的諒解、減少個人心理的不安；在經濟來源的變動上，確實從父母那邊得到基本的生活保障，但沒有固定收入需得開源節流，像是減少開銷、嘗試投資，甚至接受父母援助。這些變化都反映受訪者與家人在這微妙的互動過程中有支持也有妥協。

第三節 繭居期間的人際互動

前文討論到繭居之前的徵兆及繭居期間的生活樣貌，或多或少提及繭居族在不同情境下的人際關係。本節更進一步聚焦在受訪者感受家人對他們態度，以及他們自己如何回應來自家人、朋友的各種「關心」。

壹、家庭互動：包容、等待、無奈、衝突

家人對於受訪者繭居在家的態度，各個受訪者的差異非常地大。有的家庭從不在受訪者面前做出評價，有的默默給予等待及支持；有的在一段時間之內從緊

張趨向平和，有的則一直維持情緒高壓的狀態。這些態度差異的歸因，可能因繭居族當初離開學校或職場的原因而有所不同，也有可能與繭居時間的長短有關，但相同的是，其中都潛存著家庭、社會對於青年這個生命階段應有表現的期待。

受訪者 A1 從未聽到父母對她的行為做出評論，也沒有催趕她趕快去找工作，但是她感受得到父母不贊同的態度。A1 認為可能的原因在於家庭需要她料理家務，父母夾在「需要她留在家」及「催促她出去」的兩難當中，所以從未向她坦白其中的顧慮：

我父母一直都沒有講什麼。我覺得可能的原因是，因為家裡有緊急狀況、需要跟陌生人交流、處理，基本上都是我去處理。……我覺得父母的態度是反對但包容，我自己覺得媽媽會恨不得我趕快去工作，我覺得是金錢的關係，她很需要我能賺錢，自己養自己，更好一點可以貼補家用。(A1)

同樣受到父母相對平和地對待的還有受訪者 B7 及 B3。B7 因為經歷工作及親密關係上的變動，情緒狀態並不穩定，就算是家人無心的一句話，也可能被他解讀為專門針對他的攻擊，而產生衝突，所以家人盡可能減少跟他的互動，讓他一個人在房間待著，而不去打擾他，他說：「那個時候朋友家人也不想跟我講話，他們會覺得我像一個不定時炸彈這樣。……我記得他們希望我反正就是乖乖在家裡面，然後不要惹、不要去碰觸我這個人。」

受訪者 B3 的父母是公教人員，主觀認為公職工作穩定且薪水優渥，從 B3 大學四年級開始就詢問她未來是否要考公職。雖然這個建議已經被 B3 多次以「我不想再考試了」回絕，但她在後續脫離繭居後到民間企業遊歷一圈後，最後仍是以準備公職為方向。回想繭居的那段經歷，她很感謝父母沒有對她另眼看待，而是選擇安靜地等待：

我爸媽認為我就是再玩（嘗試），周遊各個職業。因為我爸媽[經濟狀況]算是小康，在我繭居期間，我過得跟正常人一樣，我媽一樣給零用錢；他們想要

吃什麼大餐，我也一樣。……真的很苦的時候，會直接給那個月的房租。所以撇掉工作之外，我覺得我沒有過得特別辛苦。(B3)

隨著離居時日拉長，有的父母關心或催促的頻率開始下降，原先強硬的態度也有所改變，從無法理解到無奈接受。受訪者 B2 提到：「我爸媽態度比較軟化，不會他們給我壓力。」從休學初期父母會問她什麼時候要復學，到後期要他注意作息時間跟健康狀況，囑咐不要因為熬夜而搞壞身體。受訪者 A3 求職遲遲沒有下文，他的母親曾強硬地帶他去就業服務站諮詢，不過結果仍未改善，他認為父母應該對他莫可奈何。他說：「他們（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。」

受訪者 A2 也碰過類似的轉變，從感受到父母叨唸著趕快去工作，到他們的底線放寬：不要到外面惹事生非、犯下違法的事就好：

就是你不要做犯法的工作，總比在家裡好。年長一輩會覺得有工作是正常的，你沒有工作就比較不正常。……他們（父母）後來愈來愈少[催促]了，可能發現這個小孩跟別人比較不一樣，不喜歡工作。一開始見面會唸，到一個月、兩個月唸一次，頻率愈來愈少。(A2)

受訪者 B1 的遭遇不同於前述多數受訪者，他在大學畢業後的一年當中，父母的態度丕變，對於他的生活漠不關心，只關心他是否工作賺錢，因而他與父母的爭執非常頻繁，嘗試溝通卻沒有善意的回應，終於在無法忍受的狀況下離家，投靠朋友：

我爸態度也變了，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。……就是那種對於沒有辦法賺錢的事情非常排斥，我不想跟你打開這個話題這種感覺。(B1)

在這個負向的互動過程裡，為了避免與父母發生衝突，受訪者 B1 會在白天起床後出門，晚餐過後才返家，但是先前爭執的經驗已經對於他的身心狀態造成深刻的影響，他說：「那時候我就會白天出門，想說至少先逃避。……我不想待在那裏（家裡），就是到附近公園，有時候會哭啊，真的很難過。因為家裡也不大，就先出去再說。」

除了受訪者與父母的關係之外，多數的受訪者也有兄弟姊妹，不過手足明顯表達激烈或反面意見的僅有受訪者 A4，她說：「被家裡人譙說是吸血、啃老族，我現在一直這樣被罵，連我弟都這樣說我。」由於家庭經濟拮据的緣故，故即便他從大學休學，尚在學生年齡範圍的他仍被以需要打工或經濟獨立的標準來評價。再者，即使手足有所擔憂也不易得到受訪者的回應。受訪者 A2 是家中次子，排行前後為姊妹，她們雖然會找他商量，但他大多不予理會，如此態度是由於他自認能夠處理好自己的生活；受訪者 B2 則是談到：「我姐姐有時候會問我要不要出門這樣，態度也比較冷冷的，不過沒有到很惡化。」儘管手足之間的互動沒有劇變，但隱約感受到姊姊的態度變得冷漠，使得她很少接受這份邀請。

家人是最親密的人生夥伴，卻同時也是容易揮出重重一擊的人。受訪者在繭居期間經歷的家庭互動也是如此，他們期待家人此時能夠理解、支持，但現實往往不盡如人意。即便家人對於繭居默不作聲，但受訪者也能嗅出互動之間一絲絲的不對勁，察覺家人並不認同當下繭居的狀態，更遑論正面指責造成的傷害。

貳、親友互動

除了面對面的聚會維繫人際關係之外，在這網路及通訊發達的時代，能夠選擇的方式變得相當多元，例如透過社群網站、通訊軟體或電子郵件都是便捷的選項。先前曾提及有的受訪者個性內向或不善與人溝通，因而朋友較少；但亦有交友狀況一般，以及能夠維持一、兩位摯友關係的受訪者。然而，不論原有的人際關係網絡如何，它們在繭居期間都多少產生變化。

有的受訪者選擇主動關閉這些人際的連結，減少了互動的機會。受訪者 B9 在高中休學期間，大多的時間就是花在家務及電腦上面，不過彼時的他沒有動機與外界溝通，也很自然地斷開跟同儕的聯繫，他提到：「我那個時候對其它人溝通，完全沒有這方面的慾望。……我一不讀書之後，我應該就沒再開過 Facebook。」受訪者 A1 則在大學畢業之後，一直與大學的一群朋友保持關係，但在她經歷職場上複雜的人際關係後，自認為已經疲於經營關係，又要撥出時間照顧生病的家人，因此決定不再參與朋友之間的聚會，甚至明白要求同學不要來找他：

我這個時候有跟這一團同學其中一個人，跟她很明確的說以後先不要來找我，你們都不要來找我，我說我要照顧我媽媽，我那時候已經沒有辦法分神來往。我跟其中一個人說不要來找我，等到我好了、好一點，我會找你們。(A1)

有的受訪者面對朋友的噓寒問暖，不知道該如何說明自己的狀況，經常草草結束這些問候。受訪者 B2 有幾位志趣相投的摯友，也是同班及社團的同學，但面對他們的詢問，B2 因對自己的狀態感到自卑而難以啟齒真正的狀況，她說：「[朋友]就問你最近在幹嘛？我就回就沒做什麼事，或者是玩什麼，可是通常都不會回，因為會覺得跟同儕差距很大，會有點自卑。」而受訪者 B7 談到朋友的問候及邀約，他擔心賦閒在家會招來異樣眼光，所以多半不會坦然告知，而以自己正在忙碌、無暇作為回應，他說：「那時候我朋友打給我，我通常都說我在忙，就是我會說我不會想要[參加聚會]，就是目前在忙，然後不會想要跟朋友互動。」

除了受訪者的朋友關係發生變化之外，親戚及家族聚會場合的閒聊，也能見到「繭居在家」這件事對於個人及家人帶來困擾。例如每當有親友問起受訪者 B2 近況，他的父母總是以他「正在準備國營事業考試」當作說詞。這樣的回應效果很好，不會又引發一連串的好奇，他很自豪地說：「準備考試，這個[理由]很好用。」成長在大家族的受訪者 B1，逢年過節總有避不開的親友聚會，平日他的母親對他已是惡言相向，在親戚面前更是不留一絲情面，讓他相當難受，他說：「大概

到過年的時候，我就去親戚家吃飯，非常地痛苦，就人家來問『你現在在幹嘛？』我媽就是會[在旁]講說他不工作，也不知道他在幹嘛，不理他。」

無業時間七年的受訪者 A2，平時遇到親戚來訪基本上是避不見面、離開家中，難以迴避時則是採取換個話題的戰術，不過時間一久仍無法阻止對方知道實情，他雖然無奈卻也樂得不用再多做解釋：

通常是比較尷尬，就扯開話題。可能久了之後，那些親朋好友就比較不會那麼白目還要問。一開始前面幾個月不知道會問一下，久了之後覺得我也怪怪的，他們就不會再問了。(A2)

就受訪者的經驗而言，早在繭居之前已是薄弱的友誼關係，繭居期間又因為繭居難以向他人表明的狀態，受訪者主動地或被動地削弱進一步互動的可能，由於明白自身與朋友在人生階段上的差距，另一方面則是親友的關心形同社會標準的檢視，讓人不得不逃。

參、小結

從受訪者的人際互動當中，可以發現他們處於不同的氛圍當中。當他們好不容易下定決心從社會躲回家中，以為躲過眼前的壓力、計畫休養生息一段時日，但是新的高壓氣流正在默默生成。

在家庭互動上，家人對於受訪者的繭居行為與未來生涯方向，各個家庭的態度落在「不太理解」到「無法認同」之間，都會希望受訪者能夠早日回到學校或職場。不過加上繭居帶來的家庭動力變化，以及家庭經濟資源的多寡，像是前文提及有的家人提供基本生活開銷之外甚至提供零用錢，因而呈現多種樣貌的家庭互動。例如少數家庭較為富裕，能對受訪者有較多的耐性及時間，而多數的勞工家庭則可能沒有相同的條件，時常催促的結果就是容易釀成衝突。

在親友互動上，不論親友是出於善意還是無心的詢問，受訪者經常感受到的是過度關注他們學業或工作狀況，如此關注帶來的是大大減低他們相互理解的機會。此外，不光是受訪者個人獨自承受這股壓力，他們的家人也難以置身事外，同樣在接收社會及周遭親友的審視。

而這兩方面的互動又時常隱含著社會期待下青年應該如何，因此每次的互動猶如一次次的拷問。對內，家人即便不能認同繭居行為，但大抵上是以包容默許為出發點；對外，親友的關心則引發滿滿的壓力，家人面對這些問候的感受也容易如此。故在這樣的情況之下，家人之間的互動更顯重要，家人可以提供督促、支持，但若選擇漠視、指責，將導致受訪者在家內、家外無一處能喘氣。

第四節 徘徊與往返社會

經歷一段或短或長的繭居，有的受訪者決定返回社會生活，重拾學生或工作者的身分，有的則仍在其中徘徊。為了呈現他們這些歷程的考量與掙扎，本節從使用正式支持系統的服務談起，接連的是他們即便繭居在家，仍難以避免地會去參考社會的期待、同儕的發展，以及面對返回社會這條路上的重重關卡，最後是如何自我定義繭居帶來的生命衝擊。

壹、使用正式支持系統

由於「繭居族」議題在臺灣尚未引發政府及社會大眾的關注，因此截至目前還沒有特別針對繭居族所需而規劃的正式支持系統，但其實現行的醫療、教育及勞動資源，都有在此著力的機會。從受訪者的經驗可以觀察到，學生身分是最能觸及這些資源的關鍵，不論是休學前會有班級導師或輔導人員的諮詢，或是前述專業人員依據其身心狀況轉介到適當的醫療院所，都有機會接觸到正式服務資源；相對來說，畢業後的社會新鮮人及職場老鳥則缺乏使用這些資源的經驗或管道。

受訪者 A4 及 B2 皆在休學前接觸過學校輔導資源，且繭居期間都到身心科就醫，確診持續型憂鬱症（俗稱輕鬱症）。受訪者 A4 因為學校適應的狀況非常不理想，她在大學二年級下學期主動到學生諮商中心求助，後續決定休學之後，也自行前往身心科就診，想要搞清楚自己的健康狀況，訪談當下接受藥物治療將近兩年，她說：「休學後才去診所，我自己去的。因為我一直覺得很奇怪，我覺得生理影響心理的感覺很奇怪，很像經前症候群，賀爾蒙影響到心理的感覺。」

而受訪者 B2 則是因為高中時常請假，被導師轉介到學校輔導室，不過單次諮詢的效果有限，無法讓她敞開心胸地談論自己遇到的難題。休學之後，原本緊繃的親子關係趨於和緩，父親開始關心她在學常常請假的原因，便安排身心科的門診。不過因為醫師初次就下了診斷，B2 感到過程相當草率，便沒有持續追蹤：

我爸態度比較軟化，他就問我要不要去看那個身心科，然後去看就是診斷有輕鬱症。……我那時候感覺好像也沒有到憂鬱症那麼嚴重，就是覺得沒有必要看。……後來沒有去看，所以沒有第二次了。（B2）

同樣有使用醫療資源經驗的還有受訪者 A3，他曾到精神科就醫，說明自身狀況之後，從醫師那邊得到的回應竟是「我們看起來像就業服務站嗎？」他也透過社區心理衛生中心安排四次免費的心理諮商，期望提高自己的工作意願，但或許是次數限制或其他種種因素，並未有所進展。讓他不禁納悶可以到哪尋求理解繭居的專業人士。

除此之外，繭居期間利用正式支持系統來求職的人更少，僅有受訪者 A3 曾到就業服務站諮詢。A3 的父親過去曾有領取失業補助的經歷，他得知就業服務站除了領取補助也能協助求職，便帶著 A3 前去求助。不過諮詢完後，工作人員只把一些工作職缺印成書面提供給他，這些資料他在網路上唾手可得，讓他戲稱這是一間「失業補助請領所」，無法感受到它協助就業的功能何在。上述這些片段的服務使用的經驗，並非一味指責其中的工作人員專業能力不足，而是凸顯整

個正式體系若是缺乏對繭居族的認識，當下又缺乏時間與意願理解服務使用者的狀態及需求，實難以端出適合的解決策略。

雖然政府在不同體系設置諸多資源，協助休學生返回校園，或是協助待業者求職（職業訓練、職涯諮詢等等），可惜的是在受訪者的當中沒有接觸這些資源的經驗。一來反映這些資源可近性不足，再則反映這些資源配置、服務設計是否適合繭居族，無法吸引繭居族前去使用。

貳、來自社會與同儕的壓力與比較

社會氛圍對於青年在這個生命階段發展任務的期待，或繭居族過去同儕的人生階段變化，如同一把雙面刃，一方面是他們徘徊不前的壓力之一；然而，有時這也是推促他們邁出步伐的動力。對於受訪者 A1 而言，社會上對於年輕人該是如何彷彿已有一套模範樣板，即便身懷一技之長或是至少有個溫飽的工作，但只要與模範模板有所出入就會招來側目，更遑論與主流價值有著天壤之別的繭居經歷：不事生產，這股壓力讓她卡在繭居裡裹足不前：

如果是這樣講好像是在抱怨，可是我感覺社會好像也有給一點壓力吧，讓我就是讓人沒有辦法很自在地做人的壓力。……身旁的人可能也有給一種無形壓力，所以反而讓我們這種人沒有辦法走出去這樣子。(A1)

我就真的有點不想這樣的生活。……好像一般那種上班族的那種生活，怎麼講就好像現在的那種一個成功 OL（女性上班族）嗎？過得還不錯的 OL，就是平日上班，打扮得也蠻好看的，下班可能有男朋友可以去約會，然後假日跟自己以前的姐妹一起去聚會這種。(A1)

不同於受訪者 A1 的解讀，受訪者 B7 會從社群網站看到同儕的人生進展，各個生活面向的發展是他羨慕和嚮往的目標，所以他在繭居後期覺得有份工作是重新與人產生連結最基本的門檻，這個覺察對他而言是重要的，因而開始有了結

束繭居、步出家門的念頭。更進一步，他認同人生發展有其順序，只是早到或晚到的分別：

[繭居]後期已經慢慢地覺得說，想要脫離這個狀態的聲音，想要跟外面的人做一個接觸這樣子。看到外面的人都有在工作或幹嘛，他們都有一個自己既定的行程。……所以我想說如果我沒有工作的話，說我在家裡面，我講不出口，這樣其實感覺是很沒有面子的。就變成有點像是我應該要有一份工作，這樣子我才可以跟社會上的人接觸跟連結。……看到手機（臉書）上面有不同自己的朋友，可能他們的生活上就是還滿就是豐富多元的，想說那我應該也要像他們一樣。（B7）

受訪者 B1 也是如此感嘆：「我好想跟大家一樣，畢業就能找到工作，為什麼我會變成這個樣子。」此時，參考同儕的生活發展成為鞭策他們脫離繭居的動力。這些說法顯示即便繭居族看似遠離塵囂，但來自社會及同儕的眼光從未間斷，想要和別人一樣「正常發展」的念頭也沒有消失過。

參、重返學校與求職

經歷一段時間的繭居之後，要重拾書本、重新回到工作崗位上，是件不太容易的決定，而且這個難度也會隨著繭居前的身分不同（學生或待業）而有高低。重新回到校園難度較低，一方面返校的方式非常多元，只要依據自身需求搭配復學、轉學或重考的時程，就能夠重新獲得高中或大學學生身分。相對地，要進入或是回到職場難度較高，門檻較高且影響因素也更多。

其中比較特別的受訪者 B2 的經歷，她返回社會的第一步不是直接復學，而是再次挑戰打工，即便先前曾有遭到主管惡意對待的負面經驗，她還是鼓起勇氣。這一次她事前做足功課，挑選一份自己能夠勝任的工作。她說：「那時候狀態比較穩，跟家人的關係也比較穩定之後，我想說好吧就就去打工看看。……那時候就做速食店的櫃台，而且這次學乖了，挑那個賣場二樓，人比較少，不會那麼忙。」

這份為期半年之久的打工讓她產生信心，決定配合學校時程復學。然而，這個復學的過程並不順利，由於將近一年的時間沒有接觸課本，再次回到高壓的學業難以立即適應，她在嘗試了一個月後仍以休學宣告放棄。雖然復學失敗但不至於再次繭居，而且讓她瞭解到自己真的不適合高中升學導向的課程，後續則摸索興趣轉往高職體系。

離職又返回職場，又或者初入職場，則是一連串跌宕的歷程。從猶豫到下定決心，接著還要送出履歷、參加面試，到最終錄取前的層層關卡都有可能讓繭居族萌生退意，半途而廢。以繭居七年之久受訪者 A1 而言，由於先前的工作存款即將用盡，使得她不得不考慮再出去工作。但是過去的職場人際經驗，加上整體勞動環境的變化，踏出第一步之前，她已經預想迎接他的會是另個噩夢：「如果我去找工作，搞不好會比以前更難找到。就算找到呢，那個[工作]環境可能也不是說這麼地好。」

而在應徵工作、面試的環節，受訪者認為他們繭居的那段時間或空白的經歷，便會讓雇主卻步，即便有幸進入面試，也會因此引起面試官的注意，甚至負評。受訪者 A2 曾有兩段繭居，分別是半年及三年半的時間，在兩段繭居之間，他曾持續三年擔任國中生的課輔志工，非常地投入，頗有成就感。但是他寄出的履歷都沒有回應，他分析可能是前後將近七年的空白經歷容易被認為是好吃懶做，令雇主十分介意，在篩選履歷時就被淘汰了：

[我找]很簡單的什麼網購包裝，或是一些發貨，我覺得應該不用特別技巧之類的，但是全沒有回信。……像我這種已經七年以上，他（雇主）覺得你這根本不是什麼東西嘛，你就是單純懶惰或什麼之類。（A2）

受訪者 B7 也有類似的狀況，在面試時面試官詢問為何履歷中有一年的間隔，這段時間沒有進修也沒有工作，好在他善用一些技巧，重新包裝那段時間的經歷，順利擋下面試官的追問：

我那時候是說我出國度假，就是我跟他們說我親戚在國外，所以我就出國度假。……但他們（面試官）也不會查、他們也不會去查，只是說看你怎麼交代這一段時間，我就說第一份工作結束之後，想要讓自己稍微休息一下。(B7)

上述兩個例子說明履歷上的空白容易引起雇主及面試官好奇或介意，需要一些技巧交代這段時間的經過，也同時反映短期的繭居或許容易應付，而長時間繭居再求職則難以自圓其說，如此一來，他們求職面臨的處境更是難上加難。

受訪者在工作型態的挑選上，通常長期、全職的工作難度太高，他們可能會先嘗試打工性質的工作，時間相較彈性或短期，例如四小時為一班，或只需要三個月的工作，這類工作的進入門檻也會偏低。受訪者 A3 提到他曾在共享單車的租借站擔任臨時人員，工作內容是協助客人借車、還車。他認為這個工作有三大優點「輕鬆、時間短、不會有人一直盯著」，而這個人指的是長官或同事，遺憾的是這樣的工作機會並不多，只有人流多的時間才会有。另外，如同前述有些受訪者 (B3、B4) 透過準備公職或國營事業考試來回應親友的質問，訪談當下受訪者 B3 確實參加考試完不久。這個方式也能用來迴避求職履歷上的空白，即便未來職場的長官或同事問起，也是在取得工作之後的煩惱。

肆、自我評價：虛度光陰或必經之路

為了理解繭居對受訪者帶來的整體影響，訪談尾聲我都會邀請他們形容過去的繭居經歷，結果大致分為三類：一為這是浪費時間、虛度光陰；二為這是人生的必經之路，它提供時間讓人好好沉澱；三則是認為好壞參半或難以評論。

受訪者的繭居的時間動輒歷時一年半載，長則七、八年，最直觀的感受是浪費時間，尤其在與同儕一比較之後，就會檢視自己落後他人幾年，又或者評論自己這些時間以來毫無成就。例如受訪者 A1 提到：「好像每天都過得一樣，像水一樣流過去。」而受訪者 B1 則把大學畢業後繭居的一年，連同荒廢的大學四年形容為如同「服刑」一般，他說：

我會說過去幾年好像被判刑，好像在坐牢，是那種思維的牢、時間的牢，是時間的刑罰。你不能過你的生活，好像沒有活過，但我是一個活人，看著那些跟我完全無關的事情、讓時間流動，有些人長大，他們就去工作，我自己好像困在那個裡面。(B1)



其中無能為力的感覺，也在受訪者 A2 及 A5 的評論中見到，他們不約而同使用「退休生活」的字眼來形容，代表繭居初期確實過得舒適，但時間一久則容易無所事事，會希望每天有固定的生活安排；然而他們兩位的大學畢業後分別是工作一年及沒有工作經驗，如此說法形成一種強烈對比。受訪者 A2 進一步舉例繭居也像是學生放暑假，但這種暑假沒有盡頭，他說：「一開始你可能就覺得寫暑假作業，但是寫完了，然後打電動打到後來你覺得無趣，你會覺得說完了就等開學，但是你不想要開學，就那樣的感覺。」

繭居的心情有時是矛盾的，儘管這樣無所事事、漫無目的的生活型態有時會感到索然無味，但也同時品嚐到不用上班、上學的愉悅感，他們經常擺盪在悲喜交錯的複雜感受當中。像是受訪者 A1 就指出繭居也有正向的一面，她說：「每天過得很滋潤，覺得每天睡到飽，然後還有存款的時候，生活可能比較沒有為錢煩惱，不用逼自己去找工作、打工。」受訪者 B7 也提到：「如果真的你沒有自己想通的話，你就會陷下去，想說好像還不錯，反正都有人幫我，反正我也沒有妨礙到別人，為什麼我不能過這種生活。」

部分受訪者則在回憶多數「也無風雨也無晴」的繭居日常當中，淬鍊出繭居是他們人生必經之路的道理，用另一個角度詮釋其中的捨與得。例如受訪者 B2 因為經歷曲折的休學、復學、休學又重考，即便還是會感嘆自己比同班同學整整大了四歲，但她提到：「好的地方就是我比較瞭解自己，到現在我比較找到自己的目標。」受訪者 B6 認為雖然後悔休學一年的時間，但在那一年他學習與自己相處，也提到：「之後的生活變得願意嘗試新的事物。」受訪者 B5 認為繭居是當下

綜合考量後的最佳選擇，或許不容易被大眾所接受，但那是避免身心狀況持續惡化的一種自我保護機制：

我會覺得那（繭居）真的是一個狀態，也有點像自我保護的機制。當我們疲憊、受傷到某個程度的時候，這是我們選擇療癒，不再受傷、不再去承受壓力。別人看起來可能是逃避、不妥，但可能對我們來講，那個當下只有那樣的方式是能讓我們好好喘一口氣的。（B5）

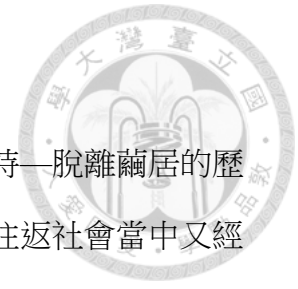
從 B5 的分享當中，可以見到繭居是綜合當下資源後做出的選擇，雖然是一種沒得選的情況，但這避免更糟的後果發生。不過，如此正面解讀繭居帶來的影響，讓人不禁想到這是一種面對逆境展現出來的復原力，還是一種阿 Q 精神，用以自我安慰，值得思考。可惜的是訪談資料並無深入追究，難以回答這個疑問。

以上這些說法呈現出受訪者各自的體會，因為他們處在不同的階段而各有看法，有的仍在繭居當中，當下對於未來抱持不確定的感覺，有的已經脫離一段時間，過去的經歷已化作養分。

伍、小結

如同進入繭居一般，受訪者脫離繭居也是個來來回回的過程，會經歷一段模糊地帶。當他們萌發意願的時候，若緊接著有所行動且有被好好地回應，才有機會在這跌宕起伏的過程裡持續往前推進。有的受訪者使用教育、醫療或勞動資源，希望能一步步跨越眼下的困境，但受限於相關體系的專業人員對繭居族的認識不足，容易把問題做單一歸因，像是評估為動機過低、能力不足，或是歸因於身心狀況不佳而不願意提供服務，使他們失去脫離繭居生活的契機。有的受訪者自力更生，藉由自己過去累積的優勢突破困境，但是容易因為繭居時間過長，自動喪失重返社會的門票，又或者還未準備好、高估自己的能力，馬上回到學校後又敗陣下來。此外，受訪者的徘徊與脫離經驗彰顯他們在繭居中的矛盾感受，再來是這段經歷確實有機會得到昇華，兩者均是值得助人工作者重視的地方。

第五章 結論



本研究旨在探討臺灣青年繭居的現象，瞭解他們進入—維持—脫離繭居的歷程：什麼樣的時空脈絡與生命歷程讓他們進入繭居？在繭居與往返社會當中又經歷什麼拉力、推力？透過生命歷程的觀點，研究者以半結構方法深度訪談五位正在繭居、九位已脫離繭居的受訪者，從他們繭居之前的生命故事談起，談到他們現今掙扎其中或脫離繭居的生活，其中串聯他們在各個繭居階段的日常生活、健康狀況、與家人及親友的人際互動，以及對於離開或返回學校／職場的想法。

本章將延伸實證研究發現並與文獻進行對話，包含生命歷程觀點下的繭居遭遇、繭居狀態下的身心健康，以及正式支持系統在繭居議題上扮演的角色。除此之外，本章也將依據研究發現針對繭居現象的服務策略及後續研究提出建議，並檢視本研究在研究參與者及研究設計上的限制。

第一節 討論

壹、誰是繭居族？以生命歷程觀點重新理解

以下將用生命歷程觀點中的概念說明繭居，首先是以「轉捩點、轉銜與生命軌跡」的概念來討論進入—維持繭居的過程，其次以「年齡規範」來討論繭居期間於經濟上受到的期待與壓力，接著以「重要他者的生命連結」討論繭居期間的家庭資源，最後探討性別與繭居時間帶來的差異。

一、從進入繭居歷程來看：轉捩點、轉銜與生命軌跡

生命歷程觀點下的轉捩點與轉銜，對應繭居族經歷的「負面生活事件」與「休學、畢業或離職」，而生命軌跡則指整個繭居前後的歷程（請見圖 5-1）。

過往文獻指出，生活上遭遇「負面生活事件」經常是促成繭居的導火線（Saito, 1998；Wong et al., 2015），這點能在本研究多數受訪者的經歷上觀察到，這些負

面事件大多以學業、求職、工作表現及人際方面為主，而這個事件連帶生活上累積已久的壓力，進而促使受訪者做出離開校園及職場的決定。

經歷休學、畢業或離職的轉銜之後，他們的身分發生變化，生活目標跟樣貌也隨之變動。本研究發現受訪者持續繭居狀態之前，因著他們離開上個生命階段的原因，其實訂下不同的安排，像是休息、進修或沉澱一段時日，不一而足。此一發現呼應既有研究提出的論點，繭居族起初採取脫離原有的社會位置及社會關係的行動，目的是希望可以等待恢復，但是等待時日一久，非常大的可能與本意漸行漸遠（蔡秉忻，2019）。

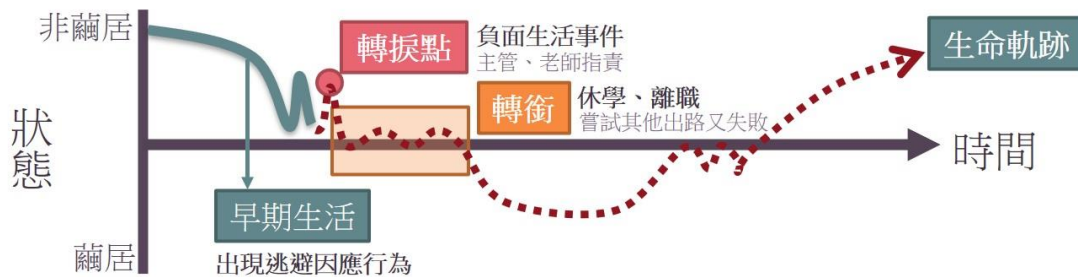


圖 5-1 生命歷程觀點下繭居軌跡示意圖

資料來源：研究者自行繪製

將焦點移往到受訪者早年校園生活的生命軌跡，能夠察覺他們在校期間已有繭居的先兆。第一，由高中休學轉入繭居者，休學前夕的出席狀況已經不太穩定，反映當時他們在學業、社團及人際方面碰上難題。雖然高中並非義務教育，但相對大學而言，仍有一定的請假規定，受訪者大多由父母出面代為請假，換句話說，該狀態某種程度取得父母的默認。第二，從大學畢業後轉入繭居者，過往求學階段也有高比例的翹課、請假或休學狀況，這在重視學生的自律、自主的大學生活中，通常不被認為「適應問題」。其中受訪者未進班上課或參與系內、社團活動，通常選擇待在宿舍，有的甚至花費大量的時間在網路或電腦遊戲上而日夜顛倒。大學階段出現的這些狀態，同樣由於發生頻率及具有學生身分而未受到特別

的注意，但以其當下強烈地拒絕與外界接觸，沉到自我一人的世界的狀態來看，其實已與「繭居」的定義十分相似。

以上兩點呼應了 Saito (1998) 及 Takeshi (2015) 對於繭居族的臨床觀察，繭居族先前通常會有拒學或適應困難，Takeshi 更進一步認為繭居與部分拒學情形的本質無異。而從臺灣不同受訪者所呈現的經驗也確實如此，不論是休學、畢業還是離職後進入繭居，他們在繭居當中的生活樣貌相當類似，明顯的差異之處在於臺灣現行教育制度下，要恢復學生身分是相對容易的。因此，繭居的鋪陳最早始於學生生活，他們的出席、適應情形與家長態度會是繭居預兆的觀察指標，加上生活上發生特定事件造成巨大壓力，以及退縮之後難以拿捏休息時間的長短，這些因素使得青年逐步轉向繭居的生活型態。

二、從經濟與生產來看：年齡規範

對於大學畢業、離職轉入繭居者而言，他們是否經濟獨立或具有生產力，一直是被拿來檢視的標準，親近的家人的督促、親友的問候，還有社會新聞不時出現關於繭居族、啃老族或尼特族的指責，對繭居族來說，都是沉重的壓力來源。由於社會普遍認定成年必須經濟獨立，而且這份收入也應來自一份穩定的工作，因此即便受訪者在繭居期間能夠依賴存款或投資獲利來生活，但也難以獲得家人及周遭親友在接受或認可。而當受訪者嘗試脫離繭居狀態，欲尋求一份全職工作、重返社會時，過去空白的經歷經常成為雇主關注的焦點，甚至對當事人來說是被放大檢視。這意味著其實光有工作的經歷仍難以順利重回職場，還需持續堅守在生產崗位上，不同工作之間的轉換空窗期不能過長。

這個要求青年自給自足、穩定收入及工作的社會標準，即為生命歷程觀點的「年齡規範」。本研究的受訪者繭居的年齡介在 15-29 歲之間，他們年齡規範下的角色應是學生、待業者及在職者，顯然，繭居族的狀態與之格格不入。自身繭居狀態與社會期待間的落差，一方面固然是促成他們改變，向同儕的發展階段看

齊的契機；但另一方面也讓他們深陷泥淖，拒絕回應社會的期待。研究指出「繭居」是個體受苦於社會性標準的窘境，而這份苦更因為他們在乎標準的程度而加劇（蔡秉忻，2019）。這樣的心路歷程特別顯現在畢業、離職轉入繭居的受訪者身上，因為他們正在接受一連串傳統成年指標（畢業、求職、工作、自立、結婚及生子等等）的查驗。

然而，事實上生命歷程並非單一路徑，會受到時空及政經環境的影響，像是青年受教育年數延長、學校與職場的轉換界線變得模糊（Arnet, 2000；李易駿、古允文，2007），因而個人的生命歷程呈現多元化與個人化（陳易甫，2016）。綜上所述，能否賺錢、存錢養活自己只是來自社會檢視的第一關，緊接在後的是檢視這份收入從何而來，以及能否持續穩定地工作，或是不間斷地轉換工作，都會成為他們脫離繭居狀態的重重關卡。因此，不論對繭居族及其家人而言，應認知到傳統成年指標應有所調整，這個生命階段不如過往或想像的一帆風順，且在必要的情境之下繭居族與青年都需要得到協助，以度過轉大人會遇到的困難。

三、從家庭互動與家庭資源來看：重要他者之生命連結

生命歷程觀點談到「重要他者之生命連結」，是指個人與其緊密的社會網絡關係，而且個人的行動又與重要他者彼此牽連（黃芳誼，2016）。對於繭居族來說，即是他們朝夕相處的父母或祖父母。受訪者休學、離職的決定，以及遲遲未能找到工作的狀態猶如在家庭埋下地雷，這個家庭會因此衝突不斷還是相安無事，除了與受訪者個人如何回應家人督促或關心的方式之外，其實也受到家庭資源多寡的影響，特別是在經濟資源上，研究也指出若在良好的家庭支持下，繭居族的生活品質反而隨著時間而增加（Chan & Lo, 2014）。

從本研究受訪者與家庭互動的情形來看，在家務分工方面，能夠維持繭居之前原有的工作分配是多數，反映受訪者即便外在身分改變，但原有的職責並不影響；少數受訪者則承擔更多工作，換得自己的心安與家人的包容。在經濟來源方

面，多數受訪者的父母願意負擔基本的生活開銷，在督促與照顧之中尋求平衡；少數家人甚至提供零用錢來滿足娛樂或進修的需求。因此，當受訪者與家人的互動是有來有往，而非單一方向施予壓力或不理會，他們之間的互動相對來說也屬和睦，家人多能夠抱持等待的態度，作為繭居族最後的避風港。

四、性別因素

研究指出繭居族具性別差異性，日本男性繭居族的人數將近是女性的兩倍（Kondo et al., 2011）。其原因可能源自於傳統社會文化的脈絡，日本仍以「男外女內」為主要分工模式，男性相對承受較多的社會壓力，尤其注重學業及工作的表現，而女性則較不被期待功成名就，因而不易認定女性是否繭居（陳康怡、盧鐵榮，2010）。

本研究的女性受訪者共有五位，從她們的繭居歷程中，並未發現性別因素特別突出，可能由於家中排行序、繭居前多是學生身分而稀釋了性別的影響。其中較為值得一提的是，身為長女的受訪者 A1 在繭居過程中逐漸成為年邁父母的家庭照顧者。從勞動者轉換為家庭照顧者身分，是社會所允許的，甚至肯定這是子女的孝順，再加上女性的身分，無酬的照顧與家務工作似乎順理成章加在她們的肩上。那麼這樣的狀況還是繭居族嗎？繭居的定義應該排除家庭照顧者嗎？這個解答可能需要回到當事人的主觀感受，以及周遭家人及其他人的認定。受訪者 A1 清楚照顧工作是為人子女的職責，而她的父母也不時隱諱地傳達家庭的經濟問題，期待她外出工作的那份薪水養家。由此看來，性別之於繭居、家庭互動或許有所影響，但在考量華人文化、全家及個人的經濟壓力之後，還是期待成年女性能夠經濟獨立，甚至奉養父母。換言之，現代社會隨性別角色界限的模糊化，女性被期待的生命歷程有逐漸與男性趨同之勢。

五、繭居時間

本研究分別訪談正在繭居及已經脫離繭居的受訪者，意外的是這兩組人平均的繭居時間有明顯的落差。正在繭居組（A類）繭居時間平均為 56.8 個月²⁰、繭居時間最長達 7、8 年，脫離繭居組（B類）的平均為 16 個月、最長時間 2 年左右。儘管受限於樣本數，不足以呈現統計上的意義，但是不禁讓人思考繭居是否有所謂「返回社會的黃金期」？先前已經討論回到學校相對容易，反映著社會、制度對學生身分的彈性與寬容，允許他們花時間摸索；然而回到職場並非如此，錯過最佳時機可能形成惡性循環。短期的待業或失業尚可解釋或用其他名義包裝，但隨著繭居時日延長，愈難在求職時提出「正當」的交代，找不到工作的情況下，繭居的時間也就更為拉長。換句話說，短期跟長期繭居的處境截然不同，繭居時間愈長，求職愈不易，返回社會的意願也容易因此被消磨殆盡。

前文曾指出日本政府認為未升學、未就業且未與外界系統互動達 6 個月就算繭居，香港研究則指出可以縮短到 3 個月（Wong & Ying, 2006），這都是出自預防與及早介入的立意。這個定義劃分出政策與資源鎖定的標的人口群，希望透過早期介入避免產生惡性循環，不過它同時也在宣告社會對於繭居族的容忍程度，提醒青年應該在時限內回到制度常軌。然而，當政府及社會不斷地傳遞「標準生命歷程模式」的社會期待之同時，或許也再次成為繭居族的桎梏。因此，定義固然有其必要性，但也需要彈性來顧及不同樣貌及需求的繭居族，才能細緻地照顧到其中的差異。

貳、繭居與身心健康的變化

繭居族身心健康與精神疾病間的關聯，是多數日本繭居族研究想要解答的疑惑。研究指出繭居的生活型態，容易伴隨多種精神疾病（Koyama et al., 2010），生理上也易有肥胖、高血壓及睡眠品質變差等健康風險（Yuen et al., 2010）。儘管本研究沒有針對生理指標：血壓、體重進行測量，亦無應用憂鬱量表、簡式健康

²⁰ 正在繭居組 5 位，其繭居時間月數分別為 84、84、8、96 及 12 個月，平均 56.8，標準差 43。


量表等篩檢工具。但是受訪者的就醫經驗，以及多數受訪者指出因為過度使用網路及 3C 產品，又或者刻意避開家人上班上學時間，導致生活作息日夜顛倒或晚睡晚起，這些都是朝向對健康不利的因素。



更進一步來看繭居族的身心健康與使用網路的情形，既有文獻針對網路對於繭居族的健康正負影響未有定論。日本研究以量化分析認為繭居現象與網路成癮²¹問題可能彼此互為因果關係，一方面網路成癮是促成繭居族出現的因素之一，繭居期間又容易過度依賴網路，而加深成癮症狀或退縮 (Kato et al., 2020)。然而，也有研究指出繭居族看似過度使用網路，背後仍有其正面的作用。方紫薇 (2010) 指出網路與人際互動的特性，當現實生活缺乏社會支持時，網路則提供安全可控的互動方式。研究顯示香港繭居族透過網路遊戲中的社交關係，進而改善現實世界的無力 (陳康怡、盧鐵榮，2010)；臺灣繭居族也透過網路上的人際互動滿足社會連結需求，因為網路匿名的特性不會標誌人是否繭居，相對也就減少他們遭到異樣眼光對待的可能 (蔡秉忻，2019)。對繭居族而言，社交需求並不會因為繭居而消失，網路可能從虛擬世界帶來部分的人際連結。因此，在理解繭居族佇足網路的行為上，需要先撇除刻板印象以更多元的角度去觀察。

本研究中受訪者皆提及繭居期間花費相當多時間在網路上面，部分受訪者自陳使用網路的頻率與強度上已對生活產生不良的影響，甚至偶有無法自我控制的情形。不過，也有受訪者表示網路讓他們當下有事情可以消磨時間，並且轉移焦慮以及注意力，都讓他們遠離從現實社會退縮後的不適。然而，時間拉長來看，受訪者逃避了真實的困境，沒有時間積極處理這次退縮的壓力因應模式，甚至回頭評價自己浪費時間，使得繭居失去原本休息、恢復的用意。

²¹ 網路成癮的概念相當廣泛，類似概念包含網路遊戲成癮 (Gaming disorder)、smartphone addiction 智慧型手機成癮 (Smartphone addiction) (衛生福利部，2018；Tateno et al., 2019)，更具體地關注他們從事的行為與利用的裝置。



綜上所述，繭居族的身心健康可以從基本的生活作息來細察，也能從其網路使用與社交需求的方向切入，但是不必急著貼上網路成癮的疾病標籤，而是需要理解網路使用對於繭居族帶來的短期與長期影響。這些個人層面的健康情形，又加上受訪者與家人的互動情形，例如雙方發生衝突產生劇烈的情緒起伏、不斷催促求職而累積的慢性壓力，一再顯示繭居狀態對個人的身心健康帶來一定的衝擊，需要多加留意。

參、正式支持系統的能與不能？

本研究探討正式支持系統橫跨教育、衛生及勞動體系，又可分為「預防走入繭居」及「協助脫離繭居」兩個階段，其實每個正式支持系統都有機會發揮作用。

一、預防走入繭居

在教育端，也是諸多受訪者在學校呈現逃避徵兆的階段，國中及高中階段配置導師及輔導人員（專任輔導教師、心理師及社工師）形成三級輔導架構，大專院校則設置學生諮商中心負責輔導工作，而中學的輔導機制又相較大學來得強制。在本研究中，受訪者時常缺席的情形多半只引起導師的注意，並未進一步轉介輔導室，可能的原因是在他們就讀國高中的階段，當時尚未通過《學生輔導法》，人力及概念均未到位；再者，學生請假需要透過父母，因此既然是在父母同意下請假，學校自然不會額外關注學生因逃避壓力而拒學的問題；而大學學生諮商中心更是被動等待學生有求助意願時上門。

在衛生端，儘管目前社區心理衛生中心及身心科的醫療院所算是相當普遍，但研究卻顯示現有精神醫療資源因過度病理化，也容易忽略繭居族的脈絡，無法有效協助繭居族（楊明書，2018）。本研究共有三位受訪者有身心科就醫的經驗，其中兩位受訪者的就醫經驗都是在初診時即被確診為「持續型憂鬱症」，但僅其中一人保持回診，由於他們皆是休學沒多久後就醫，還未演變為繭居，藥物治療或許有助於穩定生活作息及情緒困擾；餘下一位則是在繭居一年多後求助身心科

及心理諮商，身心科因為沒有發現明顯的精神症狀問題而無下文，諮商則經過四次後由於沒有免費額度及具體進展而收場。在勞動行政端，目前就業資源相當多元，包含相關評估及測驗、職涯探索及職業訓練，也有針對應屆畢業青年設計的就業措施。可惜的是，本研究受訪者均未使用過前述服務。

二、協助脫離繭居

當繭居族有意重回學校或職場時，除了心中的忐忑不安，他們還會感受學校或職場的不作為或不友善。以受訪者復學失敗為例，復學前後並無學校的輔導資源進入，協助其從繭居過渡到校園、重新適應學生生活的壓力；另一例子為受訪者長時間的空白履歷，容易引起雇主得注意或側目，這其中需要的面試技巧及支持陪伴，若有專業人員的協助應能大大增強他們返回社會的意願。。

從諮商及心理觀點的研究指出助人工作者在服務過程當中，對於繭居族的生命經驗應有更多脈絡性的理解，看見他們的處境(黃兆慧, 2005; 楊明書, 2018)，不單著眼於表面上對於就學、就業的動機消沉。同樣的道理，不僅是心理專業的助人工作者需要這樣寬闊的視野，在教育、衛生、勞動體系下的專業人員若是如此，就能嘗試理解繭居族行為背後的深意，以及發現他們返回社會的門檻變得更高，不至於看到沒有工作就介紹工作職缺或職業訓練，見到足不出戶、作息顛倒的狀態就提供藥物或心理治療。繭居族在返回社會遭遇的種種困難，政策制定者及專業人員要有更多的認識，需要在現行的服務項目或治療方案增加一些客製化的空間，像是繭居族不適合回到主流的教育體制，能否有自學或類似中介教育的選擇，提供他們多點時間與彈性去摸索、適應。

綜上兩點所述，現行橫跨教育、衛生及勞動體系下的資源，極大部分需要當事人主動申請使用，才能瞭解資源挹注後的效果。但是，這段從繭居族房門到使用資源中間的距離，一方面需要考量繭居期間的生活及人際互動情形，例如生活作息不穩定、情緒起伏，以及社交機會大幅減少且缺乏良好的社交經驗，這樣一

來要讓繭居族主動接觸實屬不易；另一方面則考驗專業人員及資源是否整裝待發，能夠學習、調整新的觀點後等待繭居族上門。本研究無意主張政策及資源要像「探照燈」一般，侵門踏戶地指出躲藏在家的繭居族，逼迫他們重返社會；相反地，政策及資源應該猶如街上一盞盞「路燈」，在繭居族嘗試敞開心扉、踏出家門時，迎接他們的會是溫暖且不刺眼的燈光，意即友善的資源已經準備就緒。

第二節 建議


壹、政策及實務上

一、進行全國繭居族相關調查

雖然教育部有高中及大專院校的休學人數統計，勞動部也有在失業率統計部分特別標示青年群體，但這些統計數字都無法讓我們掌握這群休學及失業青年的生活樣貌，其中又有多少比例屬於繭居。學術研究推估繭居族的盛行率，在香港為2%左右（Wong, 2006; 2015）、在日本為1.6%（Tajan, 2016），臺灣數據則付諸闕如。有鑑於臺灣的政策制度、社會文化又與港日有所差異，若要能夠掌握整體繭居族的圖像及需求，實有必要進行官方的調查。

二、盤點與調整現有正式支持系統服務繭居的資源佈點

由於日本、香港繭居族議題受到政府重視，因此已經發展出針對繭居族的各項服務（Chan & Lo, 2014）。臺灣各個正式支持系統均已經佈建諸多資源，例如學校依據《學生輔導法》補充專業輔導人力，社區心理衛生中心及勞工健康服務中心均有提供免費的心理諮商服務，就業資源也在大專院校及各縣市就業服務站皆可取得。進一步應透過前述調查及上述各管道接觸繭居族的實務經驗，評估繭居族之需求，並同步補強現行服務，而調整的方向可以往「吸引家人關注」、「暖身性質」的服務來思考：

- 
- (一) 吸引家人關注：考量既有文獻提到繭居族及其家庭的求助意願，同住家人可能先於繭居族本人向外求助（陳康怡、盧鐵榮，2010），故資源藉由家人的管道擴散到繭居族，會是服務距離的方式之一。
- (二) 暖身性質：意即在繭居族準備復學、求職前後提供服務，維持並加強他們重返社會的意願及能力。

貳、研究上

一、調整焦距：聚焦特定轉換階段或擴大類似族群

繭居之前，繭居族經歷休學、畢業與離職等階段，本研究雖然觸及到這三種經歷的受訪者，他們也有類似的心聲，但他們返回社會將面臨的難題卻不盡相同。因此建議未來研究可以鎖定在休學、畢業與離職其中一群人，如此聚焦且深入他們各自的處境，以大學畢業生為例，由於近兩年新型冠狀病毒的大流行，勢必影響他們就業的選擇與機會，從而增加演化成繭居的可能，即是一個頗值得切入探究的時點。

另外在研究訪談過程中，發現部分受訪者是將繭居經歷貼上「尼特族」的標籤，說明「尼特」一詞較廣為人知，且從文獻上得知尼特族因為未就學、未就業的緣故，自然地發生減少人際互動的狀況（鄭楚霏，2014），這部分的情形是與繭居族相仿的。因此建議未來研究可以納入相似定義的族群，例如尼特族、飛特族或青年失業，應該有助於補強繭居族退縮回家的脈絡。

二、何處尋找繭居族？網路匿名的效果及特定主題的網路空間

本研究同時透過 Facebook、PTT、巴哈姆特等三個網路平台招募研究參與者，最後符合條件的受訪者僅有 1 位是來自 Facebook 貼文募集，其餘 13 位皆由後兩者觸及。初步分析除了在 Facebook 受限於資訊容易在既有交友圈擴散，可能不易接觸更廣大潛在受訪者之外，經由受者訪的繭居中的經驗也可以得知，有的人曾在繭居期間為了避免與親友接觸而關閉使用社群網站、通訊軟體，不利於招募

正在繭居中的受訪者。此外，相對 Facebook 而言，在 PTT 及巴哈姆特上具有網路匿名的效果，這樣的特性使得他們加入或繼續使用這些網路平台，如此也呼應蔡秉忻（2019）提到的網路平台能讓繭居族選擇以旁觀的姿態參與到網友互動的社會連結之中，不必展露自己繭居的狀態。

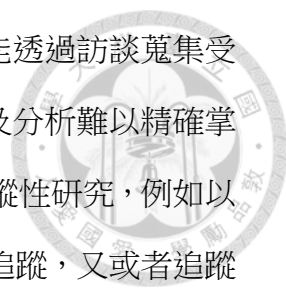
更進一步，研究者是在 PTT 下的生涯規劃（Career Plan）、心理（Psy）及問卷（Q_ary）討論看板，以及巴哈姆特下職場甘苦談的討論看板張貼研究招募廣告。這些地方的討論話題與繭居族息息相關，像是網友會分享生涯困境、討論心理狀態等等，且在研究者與部分受訪者的閒談中，除了得知瀏覽這些看板是他們打發時間的方式之一，也發現他們會關注類似處境的網友，曾是過來人的網友會提供意見，從中找尋對自己有幫助的提醒。因此，匿名及特定主題的網路空間會是初次接觸繭居族良好的管道之一。

第三節 研究限制

壹、研究參與者的限制

本研究起初規劃邀請繭居族的家人一同參與訪談，期能補足家庭觀點下的繭居樣貌。不過這份邀請需經受訪者同意後詢問家人，加上為了增加受訪者參與的意願，這個條件並非必要，故所有受訪者當中僅有一位家人參與，也因為家人的資料較為缺乏而沒有納入後續分析。進一步詢問受訪者是否邀請家人的情形，得到的回應大多以「不想和家人討論這個議題」、「不想讓家人擔心」兩種為主，因而沒有詢問家人的意願。建議未來相關研究若需補足家庭觀點，能夠單以家人為主，或者以整個家庭作為研究招募對象，在繭居族及家人討論及同意後共同進行研究。

貳、研究設計的限制



本研究雖然採用生命歷程觀點，不過受限於研究時間，僅能透過訪談蒐集受訪者的生命故事，以回溯性資料作為分析素材，如此資料蒐集及分析難以精確掌握不同繭居歷程下的動態變化。建議未來相關研究能夠嘗試追蹤性研究，例如以剛剛經歷階段轉換（休學、畢業或離職）的人為研究對象進行追蹤，又或者追蹤已經繭居一段時間的人，瞭解其繭居及脫離繭居的過程變化。

此外，本研究進行資料蒐集時盡可能瞭解受訪者的不同生命階段的發展、遭遇重大或特殊事件，但是由於研究主題以繭居為主，某種程度限縮研究者與受訪者的焦點，故較多的訪談資料來自於繭居前一段歷程。建議未來相關研究能往受訪者更早的生命歷程深入探索，例如童年時期，或許會有值得探討的生活歷程或事件。

第四節 研究後記



這份研究後記寫於論文口試之後，有兩個目的：一是口試期間諸位老師提供許多寶貴的意見，難以在短時間內於研究正文中一一回覆；二是記錄研究即將走到尾聲的心情，也記錄當下研究者（我）對繭居族議題的初衷與價值立場。

還記得第一章提及日本電視劇《房仲女王》中繭居族的故事嗎？那則故事的結局是主人翁協助繭居族及其父母賣掉原本的大房子後，又買了兩間小房子，一間自住、另一間則是租出。這樣一來，繭居族跟他的父母有了安身立命的房子，同時還能維持一些房租收入應付生活開銷。此外，繭居族把這個過程跟賺錢方法出版成書，竟然獲得廣大迴響，但是即便如此，他仍繼續過著避世的生活。當下我的心情是矛盾的，由於繭居的狀況雖然沒有改變，但是繭居族跟父母未來的經濟困擾卻被解決了。

實際接觸受訪者後，確實發現部分受訪者也有能耐在經濟無虞的狀況下繼續繭居，讓我很意外。雖然這是偏向極端的案例，由於多數的家庭沒有這樣豐沛的資源，個人收入若要完全仰賴投資也不容易，但不禁讓我思考我的底線是什麼？面對生活作息穩定、身心還算健康、不用擔心開銷（投資獲利穩定、物慾也低）的繭居族，又或者是預期不久後有經驗困擾、但是極度不想回到職場的繭居族，我對待他們的態度會有分別嗎？

在蒐集與分析資料的漫長過程裡，不僅是受訪者的經驗開始挑戰我的框架，身邊一一進入職場的大學及研究所同學，有人開始經濟獨立，有人即便有份穩定的正職收入之外，依然能從父母那拿到一些零用錢（我稱作「社會新鮮人津貼」），加上自己從職場又回到學校的過程，深深感受到工作與收入帶來了安定與自信。

綜合上述因素，我其實非常苦惱要呈現怎樣面貌的繭居族，以及拿捏其中的評斷，因為我不希望在某處肯定某位受訪者、卻同時傷害另外一位。這樣的謹慎小心來自我的害怕、缺乏信心，不過此時此刻我想要練習回答這個提問——「我

對繭居族議題的價值立場」：能夠顧及生活基本需求，且沒有經濟困擾與嚴重的身心問題，我接受繭居作為一種生活型態的選項；反之，若是生活開始出現問題，例如需要工作收入支應生活開銷，我則傾向建議繭居族求職，但這個過程仍有許多細節可以討論，工作型態除了正職之外，仍有兼職、打工的選擇，甚至近年興起的 Youtuber 相關工作、SOHO 族等等，人終須學習在自己的限制與基本需求中找出折衷的解決方式。

這個立場不是完美的答案，它會隨著社會及政策而有變動（或許會有「無條件基本收入（universal basic income, UBI）」到來的那天），也會因為我的人生歷練而有調整。期待未來的某一天，回頭檢視我的立場時，我又能說出包容更多差異的答案，這將會是這份研究對我最大的提醒。

參考文獻



- 山田昌弘 (2012 年 11 月 2 日)。〈「家庭差距」的產生和「社會裂痕」的加深〉。取自 nippon.com 日本網 (<https://www.nippon.com/hk/authordata/yamadamasahiro/>)，取用日期：2021/01/15。
- 中華民國統計資訊網 (2019)。〈108 年就業、失業統計〉取自 (<https://www.stat.gov.tw/lp.asp?ctNode=2294&CtUnit=1818&BaseDSD=29>)，取用日期：2021/01/18。
- 方紫薇 (2010)。〈網路沉迷、因應、孤寂感與網路社會支持之關係〉。《教育心理學報》，41(4)，773-798。
- 王浩一 (2018 年 7 月 2 日)。〈孤獨管理：超高齡日本的孤獨死、暴走老人與單身寄生族〉。取自關鍵評論 (<https://www.thenewslens.com/article/98963>)，取用日期：2021/01/15。
- 吳佑佑 (2012)。《我不是不想上學：拒學孩子的內心世界》。臺北市：張老師。
- 吳閔傑 (2012)。《國中生拒學經驗之分析研究》。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。
- 李汶浩、黃蔚澄 (2018 年 5 月 18 日)。〈隱蔽青年人數以萬計如何支援最實際？日系隱青的啟示〉。取自香港 01 (<https://goo.gl/hE4tTv>)，取用日期：2021/01/15。
- 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。
- 林谷蘭 (2003)。《離巢？不離巢！—To Leave or Not to Leave》。國立政治大學地政研究所碩士論文。
- 林書萱 (2010)。《成年初顯期支人際自我定義記憶與人際自我效能之相關探討》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 施世駿 (2002)。〈生命歷程研究對社會政策效果的探討〉。《社會政策與社會工作學刊》，6(1)，101-157。
- 洪美鈴、郭豐榮 (2017)。〈拒學現象之生態系統觀點〉。《諮商與輔導》，380，31-37。
- 胡幼慧 (2008)。《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》。臺北：巨流。
- 胡正光 (2016)。〈御宅文化研究：御宅族的反省觀察〉。《臺灣社會學通訊》，85，

24-26。

高淑清 (2008)。《質性研究的 18 堂課：首航初探之旅》。臺北市：麗文文化。

張雯婷、曾瑞蓉、黃雅君、蘇祐萩 (2009)。正向行為支持有效介入特殊學生拒學問題之案例探究。《特教論壇》，6，48-59。

教育部 (2020)。《107 學年高級中等學校應屆畢業生升學就業概況調查報告》。

教育部 (2021a)。〈建教合作資訊網〉。取自教育部 (<http://140.122.79.150/coedu/Home/index>)，取用日期：2021/01/14。

教育部 (2021b)。〈青年教育與就業儲蓄帳戶專區〉。取自教育部 (<https://www.edu.tw/1013/cp.aspx?n=CF85AFF04D9EB245&s=24F0ACFE428B49C1>)，取用日期：2021/01/14。

教育部 (2021c)。〈大專校院推動職涯輔導補助計畫〉。取自教育部 (<https://mycareer.yda.gov.tw/index.php/83-college-counseling-work-plan/2017-03-09-12-16-55>)，取用日期：2021/01/14。

教育部統計處 (2020)。〈大專校院學生休、退學概況及就學穩定情形〉。《教育統計簡訊》，124。

郭哲廷 (2015)。《國內綜合大學就業輔導單位協助在學青年就業轉銜機制之考察》。國立中正大學勞工關係學研究所碩士論文。

陳向明 (2002)。《社會科學質的研究》。臺北市：五南。

陳易甫 (2014)。〈從生命歷程觀點評析健康研究〉。取自巷仔口社會學 (<https://twstreetcorner.org/2014/11/11/chenyifu/>)，取用日期：2021/01/15。

陳盈靜、龔頌鈞、游夙君、曾永富、邱苑瑜、黃欣儀、張筠臻 (2018)。〈以系統觀點初探內隱拒學個案之評估與處遇—以臺北市學生輔導諮商中心為例〉。發表於「增能與行動—展現社工力的新篇章」研討會。臺北市：國立臺北科技大學。

陳美菊 (2009)。〈全球金融危機之成因、影響及因應〉。《Economic Research》，9，261-296。

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

陳嘉恩 (2007 年 2 月 25 日)。〈「你好宅！」大學宿舍成宅男大本營〉。取自批踢踢實業坊 (<https://www.ptt.cc/bbs/ck58th308/M.1172375587.A.E9A.html>)，取用日期：2021/01/15。

陳曉進 (2007)。〈生命歷程理論：個體犯罪行為的持續和變遷〉。《犯罪與刑事司法研究》，9，85-111。

勞動力發展署 (2021a)。〈青年就業旗艦計畫〉。取自勞動力發展署 (<https://www.wda.gov.tw/cp.aspx?n=C008594B9BC5C2E1#block>)，取用日期：2021/01/14。

勞動力發展署 (2021a)。〈青年就業旗艦計畫〉。取自勞動力發展署 (https://www.wda.gov.tw/News_Content.aspx?n=85E1E406503C665B&sms=4AB77FB5C324175E&s=0203C970425F31E0)，取用日期：2021/01/14。

勞動力發展署 (2021c)。〈投資青年就業方案〉。取自勞動力發展署 (https://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/2019/youth_jobs/)，取用日期：2021/01/14。

勞動部 (2021a)。〈雙軌訓練旗艦計畫〉。取自勞動部 (<https://ttms.etraining.gov.tw/eYVTR/ePlaninfo/Index6?type=6>)，取用日期：2021/01/14。

勞動部 (2021b)。〈青年就業領航計畫〉。取自勞動部 (<https://youthjob.taiwanjobs.gov.tw/youthjob>)，取用日期：2021/01/14。

曾牧臣 (2013)。《大學男生「宅」之初探：人格特質、主修科系、居住型態與心理適應之關聯》。國立交通大學教育研究所碩士論文。

游淑華 (2010)。《大學生青年搖頭丸使用經驗敘說—穿越迷霧森林》。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所博士論文。

貴戶理惠、常野雄次郎 (2009)。《不登校—無校可歸的孩子》(曾心怡，譯)。臺北市：大好書店。

黃民凱、黃素雲 (2013)。〈尼特族到非尼特族的生涯適應力之研究〉。《諮商心理與復健諮商學報》，26，103-127。

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。

黃志隆 (2014)。〈社會投資國家的青年轉銜與生命歷程政策：以瑞典和英國相關社會政策改革為例〉。《社會政策與社會工作學刊》，18(2)，121-161。

黃昌榮 (2012)。〈青年與隱蔽現象—迷思與出路〉。香港浸會大學青年研究實踐中心(編著)，《青年如斯—社會工作的新想像》。頁 82-101，香港：紅出版圓桌文化。

- 黃芳誼 (2016)。〈社會學如何觀看生命歷程：年齡、歷史與世代〉。取自臺灣新社會智庫 (<https://goo.gl/M986RJ>)，取用日期：2021/01/15。
- 黃俊揚 (2009)。《甜蜜的負擔！？探究臺灣的「單身寄生族」》。國立成功大學政治經濟學研究所碩士論文。
- 黃俐婷 (2003)。〈探討青少年接受到的社會支持〉。《社區發展季刊》，103，144-156。
- 黃彥勳 (2016年9月14日)《窩在家不出門可能是心病》。取自臺北市立聯合醫院 (https://tpech.gov.taipei/mp109151/News_Content.aspx?n=535FED1409A8AEF2&sms=72544237BBE4C5F6&s=99C9A25C0DD5F733)，取用日期：2021/01/15。
- 黃嫻 (2016年9月27日)《日本 50 萬年輕人成繭居族，大多出自高收入家庭》。取自科技新報 (<https://technews.tw/2016/09/27/hikikomori/>)，取用日期：2021/01/15。
- 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。
- 楊添圍 (2016a)。〈精神病理學與精神疾病之診斷與分類〉。張如杏、楊添圍、張玲如 (編著)，《精神醫療社會工作理論與實務：兼述心理衛生社會工作》，頁 63-74。臺北市：洪葉文化
- 楊添圍 (2016b)。〈精神病 (嚴重精神疾病) 與主要之精神病：思覺失調症與躁鬱症〉。張如杏、楊添圍、張玲如 (著)，《精神醫療社會工作理論與實務：兼述心理衛生社會工作》，頁 75-87。臺北市：洪葉文化
- 葉蔭聰 (2005)。〈「隱蔽」的香港〉。取自香港獨立媒體 (<http://www.inmedi-ahk.net/node/23592>) 取用日期：2021/01/15。
- 廖明中 (2017)。《遊戲實況的粉絲經濟及其矛盾》。國立臺灣大學社會學研究所碩士論文。
- 臺灣精神醫學會 (2014)。《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》。新北市：合記。
- 劉香蘭 (2015)。《揭開臺灣照顧的多重面紗——個人生命經驗與社會政策的對話》。國立臺灣大學社會工作學研究所博士論文。
- 潘淑滿 (2003)。《質性研究：理論與應用》。臺北市：心理。
- 蔡怡萍 (2013)。《臺灣青年就業形式與自願性選擇探究》。國立臺灣大學國家發展研究所碩士論文。

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。

衛生福利部 (2018)。〈長時間使用=網路遊戲成癮? 揭開青少年網路遊戲成癮盛行率面紗〉。取自衛生福利部(<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html>)，取用日期：2021/01/14。

鄭楚霏 (2014)。《臺灣青年男性尼特族的生涯阻礙之內在因素初探》。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文。

應鳳秀、高佩怡、哈偉明 (2008)。《隱蔽小百科：知識·介入·啟示》。香港：香港基督教服務處。

謝佳真、洪儷瑜 (2014)。〈拒學問題的評估與介入談學校輔導〉。《輔導季刊》，49(1)，23-32。

簡春安、鄒平儀 (2004)。《社會工作研究法 (二版)》。臺北市：巨流。

蘇金蟬、鄭維瑄 (2014)。〈他們為什麼不工作? 啃老族/尼特族現象國外經驗初探〉。《社區發展季刊》，146，138-148。

蘋果新聞 (2014 年 4 月 22 日)。〈全港近兩萬隱蔽青年〉。取自蘋果新聞 (<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20140422/18696768>)，取用日期：2021/01/15。

全国ひきこもり家族会連合会 (2018)。引きこもり」の実態に関する調査報告書。取自網頁 (<https://www.khj-h.com/research-study/families-investigation/>)，取用日期：2021/01/13。

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。取自網頁 (<https://www.khj-h.com/news/investigation/4314/>)，取用日期：2021/01/13。

Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41(5-6), 295-315.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.

Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and emerging adulthood*. Boston, MA: Pearson.

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.

- Ashford, J. B., & LeCroy, C. W. (2009). *Human Behavior in the Social Environment: A Multidimensional Perspective*. Cengage Learning. 引自張宏哲、林昱宏、劉懿慧、徐國強、鄭淑芬譯，2013。《人類行為與社會環境（三版）》。臺北市：新加坡商聖智學習。
- Borovoy, A. (2008). Japan's hidden youths: mainstreaming the emotionally distressed in Japan. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 32(4), 552-576.
- Buchmann, M. C., & Kriesi, I. (2011). Transition to adulthood in Europe. *Annual review of sociology*, 37, 481-503.
- Bynner, J. (2005). Rethinking the youth phase of the life-course: The case for emerging adulthood?. *Journal of youth studies*, 8(4), 367-384.
- Chan, G. & Lo, T.W. (2014). Quality of life of the hidden youth in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*. 9. 951 - 969.
- Chen, Y. W. (2011). Once a NEET always a NEET? Experiences of employment and unemployment among youth in a job training programme in Taiwan. *International Journal of Social Welfare*, 20(1), 33-42.
- Cohler, B. J., & Hostetler, A. (2003). Linking life course and life story. In Mortimer, J. T., & Shanahan, M. J., *Handbook of the life course* (pp. 555-576). Springer, Boston, MA.
- Elder, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In Mortimer, J. T., & Shanahan, M. J., *Handbook of the life course* (pp. 3-19). Springer, Boston, MA.
- Elder, Glen (1974). *Children of the Great Depression: Social Change in Life Experience*. University of Chicago Press. 引自田禾、馬春華譯，2002，《大蕭條的孩子們》。南京：譯林出版社。
- Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The sociological review*, 56(2), 309-325.
- Furlong, A. (2009). *Handbook of youth and young adulthood: new perspectives and agendas*. Routledge.
- Furlong, A. (2012). *Youth studies: An introduction*. Routledge.
- Giedd, J, N. (2015). The amazing teen brain. *Scientific American*, 312, 32-37. Retrieved from <https://www.nature.com/scientificamerican/journal/v312/n6/full/scientificamerican0615-32.html>.

- Harding, C. (2018). Hikikomori. *The Lancet Psychiatry*, 5(1), 28-29.
- Hattori, Y. (2006). Social withdrawal in Japanese youth: a case study of thirty-five hikikomori clients. *Journal of Trauma Practice*, 4(3-4), 181-201.
- Heinz, W. R. (2003). Combining methods in life-course research : a mixed blessing ? In Heinz, W. R., & Marshall, V. W. *Social Dynamics of the Life Course: Transitions, Institutions, and Interrelations* (pp. 73-90). Transaction Publishers.
- Heinz, W. R. (2009). Youth transitions in an age of uncertainty. In Furlong, A. *Handbook of youth and young adulthood* (pp. 19-29). Routledge.
- Heinz, W. R., & Krüger, H. (2001). Life course: Innovations and challenges for social research. *Current sociology*, 49(2), 29-45.
- 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.
- Husu, H. M., & Välimäki, V. (2017). Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish ‘Hikikomori’. *Journal of Youth Studies*, 20(5), 605-621.
- Hutchison, E. D. (2005). The life course perspective: A promising approach for bridging the micro and macro worlds for social workers. *Families in Society*, 86(1), 143-152.
- Jovchelovitch, S., & Bauer, M. W. (2000). Narrative interviewing. In Bauer, M. W., & Gaskell, G. *Qualitative researching with text, image and sound: A practical handbook for social research* (pp. 72-92). Sage. 引自羅世宏、蔡欣怡、薛丹琦譯，2008。《質性資料分析：文本、影像與聲音》。臺北市：五南。
- Kaneko, S. (2006). Japan's ‘Socially Withdrawn Youths’ and Time Constraints in Japanese Society: Management and conceptualization of time in a support group for ‘hikikomori’. *Time & Society*, 15(2-3), 233-249.
- Kato, T. A., Shinfuku, N., & Tateno, M. (2020). Internet society, internet addiction, and pathological social withdrawal: the chicken and egg dilemma for internet addiction and hikikomori. *Current opinion in psychiatry*, 33(3), 264-270.
- Kato, T. A., Tateno, M., Shinfuku, N., Fujisawa, D., Teo, A. R., Sartorius, N., Akiyama, T., Ishida, T., Choi, T, Y., Balhara, Y. P. S., Matsumoto, R., Nakano, W. U., Fujimura, Y., Wand, A., Chang, J. P. C., Chang, R. Y. F., Shadloo, B., Ahmed, H. U., Lerthattasilp, T. Kanba, S. (2012). Does the ‘hikikomori’ syndrome of social

withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(7), 1061-1075.

Kearney, C. A. (2003). Bridging the gap among professionals who address youths with school absenteeism: Overview and suggestions for consensus. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 57.

Kearney, C. A., & Silverman, W. K. (1996). The evolution and reconciliation of taxonomic strategies for school refusal behavior. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3, 339-354.

Kondo, N., Sakai, M., Kuroda, Y., Kiyota, Y., Kitabata, Y., & Kurosawa, M. (2011). General condition of hikikomori (prolonged social withdrawal) in Japan: psychiatric diagnosis and outcome in mental health welfare centres. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 79-86.

Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H., Takeshima, T., & World Mental Health Japan Survey Group. (2010). Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of “hikikomori” in a community population in Japan. *Psychiatry Research*, 176(1), 69-74.

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.

Mitchell, B. (2017). *The boomerang age: Transitions to adulthood in families*. Routledge.

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.

Norasakkunkit, V., Uchida, Y., & Toivonen, T. (2012). Caught between culture, society, and globalization: Youth marginalization in post-industrial Japan. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(5), 361-378.

Ogino, T. (2004). Managing categorization and social withdrawal in Japan: rehabilitation process in a private support group for hikikomorians. *International Journal of Japanese Sociology*, 13(1), 120-133.

Oxford Dictionaries. (2018). Otaku. Retrieved from <http://oxforddictionaries.com/>

Pemberton, S. (2008). Tackling the NEET generation and the ability of policy to generate a ‘NEET’ solution—evidence from the UK. *Environment and Planning*

C: *Government and Policy*, 26(1), 243-259.

- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Sage. 引自王勇智、鄧明宇譯，2003。《敘說分析》。臺北市：五南。
- Rosenthal, B., & Zimmerman, D. L. (2012). Hikikomori: The Japanese phenomenon, policy, and culture. *International Journal of Mental Health*, 41(4), 82-95.
- Rubin, K. H., & Stewart, S. L. (1996). Social withdrawal. In Mash, E. J., & Dozois, D. J., *Child psychopathology* (pp. 277-307). Guilford Publications.
- Rubin, K.H, & Asendorpf, J. (2014). Social withdrawal, inhibition and shyness in childhood. Hillsdale. Psychology Press.
- Rubin, K.H., Coplan, R, J. & Bowker, J, C. (2009). Social Withdrawal in childhood. *The Annual Review of Psychology*, 60, 141-171.
- Saito, T. (1998). *Shakaiteki hikikomori: owaranai shishunki* (社会的ひきこもり：終わらない思春期). PHP Kenkyujo. 引自徐欣怡譯，2016。《繭居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療（一版）》。臺北市：心靈工坊文化。
- Social Exclusion Unit (1999). *Bridging the gap: New opportunities for 16-18 year-olds not in education, employment or training*. Stationery Office, London.
- Suwa, M., & Hara, K. (2007). ‘Hikikomori’ among Young Adults in Japan: The importance of differential diagnosis between primary Hikikomori and Hikikomori with High-functioning Pervasive Developmental Disorders. *醫療福祉研究*, 3, 94-101.
- Suwa, M., & Suzuki, K. (2013). The phenomenon of “hikikomori”(social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today. *Journal of Psychopathology*, 19, 191-198.
- Suwa, M., Suzuki, K., Hara, K., Watanabe, H., & Takahashi, T. (2003). Family features in primary social withdrawal among young adults. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 57(6), 586-594.
- Tajan, N. (2015). Social withdrawal and psychiatry: a comprehensive review of hikikomori. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(5), 324-331.
- Tajan, N. (2015). Social withdrawal and psychiatry: A comprehensive review of Hikikomori. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(5), 324-331.
- Takeshi, T. (2015). ひきこもり脱出支援マニュアル—家族で取り組める実例と解説. PHP Kenkyujo. 引自林詠純、徐欣怡、曾育勤、黃瓊仙譯，2015。《搶

救繭居族：家族治療的實務解說》。臺北市：心靈工坊文化。

- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2009). The emergence of emerging adulthood: the new life stage between adolescence and young adulthood. In Furlong, A. *Handbook of youth and young adulthood* (pp. 52-58). Routledge.
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori trait in Japanese young adult: social isolation and social network. *Frontiers in psychiatry*, 10.
- Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal? A proposal for DSM-V. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(6), 444.
- Tran, M. (2006). Unable or unwilling to leave the nest? An analysis and evaluation of Japanese parasite single theories. *Electronic Journal of Contemporary Japanese Studies*. Retrieved from <https://japanesestudies.org.uk/discussionpapers/2006/T-ran.html>.
- Verd, J. M., & Andreu, M. L. (2011). The rewards of a qualitative approach to life-course research. The example of the effects of social protection policies on career paths. *Qualitative Social Research*, 12(3).
- Wong, P. W., Li, T. M., Chan, M., Law, Y. W., Chau, M., Cheng, C., Fu, K., . Bacon-Shone, J., .. & 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.
- Wong, V. (2009). Youth locked in time and space? Defining features of social withdrawal and practice implications. *Journal of Social Work Practice*, 23(3), 337-352.
- Wong, V., & Ying, W. (2006). Social withdrawal of young people in Hong Kong: A social exclusion perspective. *The Hong Kong Journal of Social Work*, 40(01n02), 61-91.
- Yuen, J. W., Yan, Y. K., Wong, V. C., Tam, W. W., So, K. W., & Chien, W. T. (2018). A physical health profile of youths living with a “Hikikomori” lifestyle. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 315.

附錄 訪談大綱



壹、暖身

一、自我介紹

二、瞭解受訪者參與研究的動機或想法

貳、繭居族訪談大綱

※彼此自我介紹

一、請您以身為故事的主角，敘說進入繭居、繭居期間、脫離繭居的生活經驗。

(研究者需要引導研究參與者說明故事的細節，例如時間、場景、事件)

(一) 什麼時機開始意識到自己成為繭居族

(二) 日常生活的需求如何處理？例如會不會跟家人一同用餐，還是家人另外準備。

(三) 經濟來源、人際關係的狀況

(四) 就學、就業在這段過程的變化？

二、這段經驗裡，您及家人的態度是什麼？你們曾經試圖做什麼改變？

(一) 目的在於瞭解繭居族個人或家人做過什麼事情，來改變繭居的情形，例如可能詢問親友、尋求宗教、向正式系統求助等等。

三、這段經驗裡，您個人或家庭有哪些重要的事件發生？對您的影響或意義是什麼？

(一) 目的在於瞭解繭居的關鍵事件或轉捩點，例如對於青年久未工作、上學是否有衝突、意見，如何處理衝突、衝突之後你們的又有什麼變化。

四、您會如何命名這段故事或經驗？

※備註：訪談過程中，會搭配紙筆，以透過圖表輔助訪談，協助研究參與者說明故事的歷程，以及其中的意涵。