

國 立 清 華 大 學

碩 士 論 文

臺灣繭居族青年的繭居經驗

Cocooning Experience: Hikikomori Youth in Taiwan

系別：教育心理與諮商學系

學號：108096519

研 究 生：邱資媛(Ciou, Zih-Yuan)

指 導 教 授：林倚旛(Lin, Yii-Nii)

中華民國一一二年六月

## 摘要

本研究目的為探究臺灣繭居族青年繭居經驗的內涵與歷程。本研究採現象學研究方法，以半結構個別深度訪談的方式進行資料搜集。共計八位符合繭居定義的青年參與研究，男女各半，平均 27.8 歲，繭居開始的年齡平均為 23.2 歲，繭居持續期間平均為 1.8 年。

研究結果呈現以下主題。首先，參與者繭居經驗的內涵方面，呈現漫無目標、經濟受限、人際疏離和迴避的生活情況，依賴網路互動與娛樂來調節繭居生活。他們感受內在自我批判與羞愧，承受家人或他人的批評與不理解的雙重壓力，趨向迴避與孤立，處於「空白、停滯、封閉、斷裂」的心境。其次，關於參與者的繭居歷程，前期經歷由掙扎到失序的漸進放棄過程，中後期趨向不同發展，包括：(1)自我身心修復的歷程，(2)內在覺察與外在契機的改變過程，及(3)內在自我對話與調適因應的過程。參與者均呈現心理調適轉化特色，朝向較為接納自己、彈性思考及嘗試以行動來因應問題。最後，關於繭居演進的脈絡與因素的影響，參與者遭受(1)兒少期失功能的家庭互動和養育方式，及高度學業競爭壓力的影響，(2)學習的困難，以及初入職場時工作挫折的影響，(3)薄弱的人際支持網絡的影響，及(4)內在自我挫敗的認知、負面情緒反應的模式、及精神疾病因素的影響。參與者的社會心理狀態呈現：(1)未定的自我認同，及(2)在獨立與依賴間擺盪。總之，參與者受到多向度發展方面的多元因素交互影響，逐步陷入繭居狀態。早期家庭與學校環境及學業或職涯的挫折壓力影響其形成不同的繭居型態。

諮詢專業人員評估個案的繭居狀態時，需考慮其整體的發展歷程，及其如何詮釋和解讀繭居生活的意義與影響；評估個案的成長經驗如何塑造其獨特的內在運作模式和認知基模，助其探索成長過程和生活感受，辨識核心的情緒傷害及其對自我的影響；考慮個案發展的危機和任務，協助發展多元的自我價值與認同；協助個案增加社會支持與連結，將挫折經驗正常化，增進自我同理與接納。最後，諮詢專業人員可推廣心理衛生教育，強化父母親職教育，倡導教育的多元價值觀，避免過度競爭或僅重視學業或工作表現；關注初入成年人銜接校園與就業，尤其是就業初期的職場適應；改善就業環境，提供社會支持及心理關懷，破除大眾對繭居族的迷思與偏見。

**關鍵詞：**繭居族、繭居經驗、初入成年人、社會退縮、繭居歷程

## Abstract

The purpose of this study was to explore the connotation and process of cocooning experience of Hikikomori youth in Taiwan. A qualitative method of phenomenology and semi-structured in-depth interviews were adopted to analyze and collect data. Eight participants (four males and four females) participated in the study. Their average age was 27.8 years old, average age of starting cocooning was 23.2 years, and average cocooning duration was 1.8 years.

The findings of the study revealed the following themes. First, in terms of the connotation of the participants' cocooning experience, themes were emerged, including a living situation of aimlessness, financial constraints, interpersonal alienation and avoidance, reliance on internet interaction and entertainment to cope with cocooning life. Participants felt the double pressure of inner self-criticism and shame, as well as criticism and inapprehension from family members or others. Thus, participants avoided contact with others and isolated themselves, and indulged themselves in "blank, stagnant, closed, and broken" states. Secondly, in terms of participants' cocooning process, they revealed gradual abandonment from behaving orderly in the early stage. During middle and late stages, participants revealed: (1) a self-repair process of body and mind, (2) a process of changing internal awareness and focusing on external opportunities, and (3) a process of using inner self-talk and adjustment styles. Participants gradually became acceptable and flexible in encountering themselves and life. Finally, in terms of the contextual factors of cocooning, participants elaborated some subthemes: (1) negative family interaction and parenting style, and the impact of high pressure of academic competition at schools, (2) difficulties encountered in higher education, and the impact of frustration in workplace, (3) fragile support network, and (4) self-defeating patterns of cognitive and negative emotional responses, and mental illness. Participants' psychosocial states showed: (1) uncertainty of self-identity, and (2) swings between independence and dependence. Participants reported interaction and influence of multi-dimensional development which brought them into a cocooning state. Their cocooning patterns were affected by early family and school environment and the school and/or work pressure.

When assessing a client's cocooning state, counseling professionals consider his/her overall development process and interpret the meaning of his/her cocooning; evaluate how the client's growth shapes his/her unique inner working models and cognitive schemas; help the client explore the developmental process in life, and identify the core emotional trauma and its impact on himself/herself; consider the client's developmental crisis and tasks; and help him/her develop multiple self-worth and self-identity; and assist him/her increase social support and connections, and accept themselves. Finally, counseling professionals should promote mental health and value of diversity in education; avoid students to suffer from competition of academic performance; assist youth have a smooth transition from school to work, cope with workplace, and improve the work environment; provide social support and psychological care; and break the myths and prejudices about the Hikikomori.

**Key words:** Hikikomori youth, cocooning experience, emerging adult, social withdrawn, cocooning process

## 誌謝辭

首先，想對本研究的參與者們致上最誠摯的感謝。感謝您們對於自身生命經驗的無私分享，讓繭居的經驗得以被看見，讓繭居族青年對他人的生命經驗有所參照，也幫助社會大眾、諮詢等助人工作者面對相似處境與的青年有更多的理解。不論是在訪談當下，或是事後在分析中，您們的分享常常都讓我被其中所經歷過的一些苦痛與挫折所心疼，但同時也常常被其中所展現生命韌性所觸動。與您們的交會，使我學習良多。再次為您們誠摯的祝福，生命不容易，願我們跨越生命中的各種挑戰，逐漸成為如其所是的自己。

感謝旖旎老師的悉心指導，在您的引導下，逐漸學習何為學術寫作，何為研究思考的過程。此外，您對人的真誠、溫暖與關懷，並且平等與尊重，也一直是我所感受到的最為深刻且珍貴示範經驗，也是我的楷模。感謝口試委員黃君瑜老師與邱怡欣老師，您們提出我的盲點，引領我在學術與實務上有更深刻的思考。

感謝就讀諮詢研究所一路以來，遇到的所有貴人與夥伴。諮詢研究所的學習之路，一路跌跌撞撞，不斷打破自己，又重建起來。特別感謝系上的好夥伴馨瑜與翊珩，是我在諮詢所學習過程中最重要的支持，一起學習、一起相互扶持的經驗是我最珍貴的寶藏。特別感謝實習機構的好夥伴千渝與聖雅，陪伴我度過實習過程中最艱困的一段時光，與你們的相處，真的充滿「修正性情緒經驗」。以及還有許多的貴人跟夥伴，不同時間點的相遇，或得到善意的關心與幫助，或得到知識經驗交流的相互成長，是我所珍惜的。最後要感謝最親愛的先生，生命中三分之一的時光一直照看著彼此的人生道路，在最困難疲累的時候總是被你好好地接住了。

這段旅途中，很幸運的遇到許多貴人與夥伴，在這條充滿挑戰的路上，我漸漸越來越知曉自己想成為的樣貌，漸漸越接納、信任自己，更為地踏實與豐盈。在此致上我最深的感謝。

邱資媛謹致於  
新北市  
2023年七月

# 目錄

摘要 .....	I
Abstract .....	II
誌謝辭 .....	III
目錄 .....	IV
表目錄 .....	V
圖目錄 .....	VI
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	4
第二章 文獻探討 .....	5
第一節 蘭居族 .....	5
第二節 臺灣青年現況與相關議題 .....	19
第三節 蘭居族概念架構與模式 .....	23
第三章 研究設計與實施 .....	29
第一節 研究方法 .....	29
第二節 研究參與者 .....	30
第三節 研究工具 .....	32
第四節 資料蒐集 .....	35
第五節 資料分析 .....	36
第六節 研究倫理與品質 .....	41
第四章 研究結果 .....	45
第一節 蘭居經驗的內涵 .....	45
第二節 蘭居經驗的歷程 .....	60
第三節 蘭居演進的相關脈絡與因素 .....	70
第五章 討論 .....	86
第一節 研究結果討論 .....	86
第二節 研究建議與挑戰 .....	96
第三節 結論 .....	102
參考文獻 .....	103
附錄 .....	109
附錄一 研究邀請函 .....	109
附錄二 訪談大綱 .....	111
附錄三 研究參與同意書 .....	112

## 表目錄

表 3-1 研究參與者資料摘要表 .....	31
表 3-2 訪談紀錄表範例 .....	34
表 3-3 訪談資料逐字稿謄寫方式 .....	36
表 3-4 訪談資料逐字稿謄寫範例 .....	36
表 3-5 意義單位註解及協同分析與回饋範例 .....	37
表 3-6 主題與意義單位群聚示例 .....	38
表 3-7 核心主題與主題群聚示例 .....	38
表 3-8 經驗文本陳述與省思 .....	39
表 3-9 想像變異示例 .....	40
表 3-10 現象學研究品質指標與所採用之品質確保技術 .....	43



## 圖目錄

圖 2-1 青年社會退縮化概念化架構.....	24
圖 2-2 蘭居狀態的心理病理位置.....	25
圖 2-3 日本和世界蘭居發生的假設模型.....	27
圖 5-1 蘭居演進歷程統整.....	95



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

繭居族是 1990 年代後在日本開始引起關注的社會現象，日本厚生勞動省(The Ministry of Health, Labour, and Welfare [MHLW])2010 年發佈指導原則，指出繭居族是一種由於各種因素退出社會參與（未就學、未就業，包含未從事兼職等需與家庭外互動的工作）以及避免人際互動的情況，這樣的生活狀態持續超過六個月以上，且主要並非因為其他精神疾病使然，其日文原文「引き籠もり」(Hikikomori)，形容這群人如同從社會上退回自己殼中的歷程。繭居族雖一開始是起源於日本的社會現象，但相關研究指出，如今世界各地皆有繭居族現象的發生(Kato et al., 2012; Suwa & Suzuki, 2013; Teo et al., 2015)。

臺灣目前雖無繭居族的官方統計數據，但繭居族一詞也逐漸在臺灣各個新聞與網路等媒體出現，如國立成功大學附設醫院精神部於 2018 年發佈專文—「社會退縮，有病嗎？談繭居族評估與家族治療」、衛生福利部新營醫院於 2021 年發佈新聞稿—「繭居族的憂愁與治療」，這些來自醫師的臨床觀察顯示臺灣亦有繭居族的案例。研究者以臺灣青年繭居族為研究主題，對此現象的關注起初源自於觀察到周遭認識的人處在繭居狀態中。一開始僅聽說他畢業後在工作處理和人際關係上遇到許多困難，多次經歷職場轉換過程。再一次次的轉換中，休息一陣，再度謀職，又再度挫敗，不斷經歷如此循環。從最近的一份工作離職之後，就不會聽說他有向外謀職的行動了。成日待在家中，不知不覺經過許多年，成為所謂的繭居族。

在這個歷程之中，回過頭來思考才發現他的繭居是一個「漸近的歷程」，一開始是「休息」，久之，回過頭來，才發現已深困其中。從學校到職場、退守、再從家裡到職場、再退守，屢次轉銜受挫，似乎有某種核心困擾一直都未解決。直到最終被累積的挫折壓垮，幾乎放棄再度謀職而傾向完全退守家中，形成現今的繭居狀態。這個過程不是一瞬間形成的，而是逐步漸進的，其漸進的歷程甚至本人和周遭他人都無法辨識。此狀況讓我思考，若再更早之前，能夠發現其挫折狀態，給予適當的支持與協助，是否就不會形成如今的繭居狀態呢？並且也觀察到繭居者家人似乎多看到繭居當事人「不正常」生活狀態的一面（例如，作息顛倒、看似無所事事、極少與人互動等），並常因缺乏溝通互動而互不理解，因而時有爭吵，家庭關係逐漸變得緊張。

因對於身邊繭居者案例的觀察，我開始關注繭居議題，並開始尋找繭居族相關的研究與書籍。國內作家廖謎（2020）的家庭書寫《滌這個不正常的人》，如實紀錄其弟畢業後失業蟄居在家十餘年的情形，描述其只在固定時刻外出，不與家人朋友交談互動，受苦於自身敏銳感官接收過多的外界刺激以及強迫傾向等情形。Kato 等人(2019)

提出繭居族臨床案例，描述一 38 歲男子自大學輟學後，未曾正式就業，直至三十多歲時尋找全職工作屢遇挫折後對自己失去信心，放棄求職，形成蟄居在家無所事事，成日將時間花在網路遊戲上，作息不規律的生活型態。當與家人爭吵後斷絕與家人的交談後，逐漸變得沮喪、憂鬱，並開始擔心自己將會以自殺來結束自己「失敗者」的人生。我比較自己觀察到的案例與文獻所述案例，雖歷程各有不同，但皆有雷同之處。

目前研究對於繭居族的定義或成因，尚無定論。齋藤環（1998 / 2016）指出繭居族起因和特定的個性特質不一定有關，生物、心理、社會、文化、家庭等都被列繭居族的成因(Kato et al., 2012)。少數研究指出，有些繭居族因為不滿受限於既有社會框架，繭居生活為其在既有社會框架中另闢替代的生活選項，其繭居狀態反而使其生活品質更佳(Chan & Lo, 2014)。多數研究指出繭居狀態對當事人、家庭及社會產生負面影響。對當事人來說，若長期持續社會退縮，與人來往將逐漸變得困難，可能衍伸其他的症狀，包括睡眠困擾、家庭暴力、網路成癮、情緒困擾（焦慮、憂鬱絕望感）、自傷或自殺意念、自殺未遂，也可能出現強迫症狀或對人畏懼症狀等病症（齋藤環，1998 / 2016；Kato et al, 2019; Tajan, 2015）。齋藤環（1998 / 2016）指出其衍伸症狀可能加重延長繭居問題，形成惡性循環，因此持續繭居狀態的本身具備如同外在傷害一樣的影響力，且因缺乏與他人有意義的互動，自然好轉通常極為困難。

對家庭來說，繭居族相當程度地影響家人（齋藤環，1998 / 2016），並且由於社會普遍對於繭居族有誤解和偏見，繭居族的家人由於「家醜不外揚」的恐懼，也較少主動尋求協助，形成繭居族家庭未得到適當協助的孤立困境（蔡秉忻，2019）。對社會來說，繭居族數量的增多，對於社會整體人口水平的教育和勞動力穩定性將產生負面影響，日本已將此視為衛生、福利和勞動管理的緊迫問題(Kato et al, 2019)。由此可知，繭居族議題影響程度不可忽視，為許多國家新興且急迫的議題，也是臺灣社會不可忽視的家庭、社會與心理衛生的新興議題，值得深入探究。

目前對於繭居族的研究以日本與香港最多，Li 與 Wong(2015)進行繭居族系統性文獻回顧，其中日本與香港文獻佔半數以上，西方世界國家也有相關研究，如阿曼、美國、西班牙等皆有學術案例報告，亦有社會學家如 Furlong(2008)以社會結構觀點研究此現象。但目前臺灣相關研究不多，多呈現於實務案例討論以及媒體報導，以「繭居族」為標題的諮商心理或社會工作觀點的學術研究論文僅三篇（彭宇君，2021；楊明書，2018；蔡秉忻，2019），加上以相關詞彙如「青年待業者」、「滯家青年」之論文也僅五篇（洪鵬翼，2016；黃兆慧，2005）。臺灣相關文獻稀少，臺灣繭居族的面貌尚待釐清。

國外既有的研究多由量化角度、專家觀點分析與診斷繭居族，多集中於精神病理學的評估，探討繭居族主觀經驗的研究數量偏少。Tajan(2015)建議多著重繭居族敘事與經驗之探究，Yong 與 Kaneko (2016)也指出學者仍應多進行質性研究，實際了解繭居族的生活與心理社會經驗。由此可知，探索繭居族的心理社會經驗與生活現象有其重

要性。因此，本研究以質性研究方式探究臺灣繭居族青年的繭居經驗，邀請當事人描述其主觀經驗，以還原繭居族經驗本質。聚焦於青年的主要原因為臺灣初入成年期的青年多處於剛結束學業並準備就業的時期，此時青年正經歷生涯挑戰，並學習逐漸適應職場與社會，建立與穩固自身生涯認同，若個體於此階段難以完成學業，或難以適應從學校轉銜進入職場的生活，極可能退縮成為繭居狀況，此將嚴重影響個體人生發展。因此關注於臺灣繭居青年之經驗，研究結果可提供予後續諮詢與其他助人專業者、家人與社會大眾等，幫助了解臺灣繭居族青年，進而思索如何提供繭居族當事人及其家人適切的幫助。本研究的「青年」泛指約十八到三十歲的初入成年人。



## 第二節 研究目的

本研究目的為探討臺灣繭居族青年的繭居經驗。聚焦於如下主題：臺灣繭居族青年的生活樣貌為何？當事人知覺逐漸形成繭居的歷程？其心理社會的變化？繭居族社會退縮的情況？繭居族青年如何自處？深入理解臺灣繭居族青年的內心狀態與變化過程。



## 第二章 文獻探討

### 第一節 蘭居族

本節回顧蘭居族的概念，整理學者對於蘭居族的定義，描述其內涵，並回顧國內外學者對於蘭居族相關之研究，包括統計調查、社會文化脈絡的蘭居族成因，以及蘭居族的生理、心理及社會特色。

#### 壹、族群概念發展

蘭居族一詞來自日語詞彙，其原文為「引き籠もり」(羅馬拼音：Hikikomori)，由兩個名詞化動詞組合而成—「引き」(hiki)和「籠もる」(komoru)，前者為「抽離」之意，後者意為「將自己隔離起來」，形容一個人將自己退縮在狹小籠中的狀態。在日本，蘭居族案例在 1990 年代才逐漸為人所知，但實際上在 1970 年代相關的現象早已出現，曾被以不同的詞彙稱之，如 Kasahara 在 1970-80 年代間將美國精神醫學概念「學習動機消退」(student apathy)引用以描述到日本相關現象。學習動機消退常見於男性，他們傾向逃避考試等競爭性情境，儘管能力不錯，他們仍避免競爭、害怕失敗。Lock (1986)稱之為「拒學症候群」(school refusal syndrome)。而後 Kasahara(1978)又延伸學習動機消退概念，提出「退卻性精神官能症」(retreat neurosis 或 taikyaku shinkeisho)的術語，不再限定學生族群，指稱青年出現對事物毫無興趣、動機消退、缺乏目標與方向、對自我迷茫的狀態，同時也對優勝劣敗過度敏感，傾向避開可能失敗的情況。而後 Tomita(1992)首次提出蘭居族一詞，並且日本精神科醫師齋藤環 1998 年出版《社會的ひきこもり：終わらない思春期》（中文譯為《蘭居青春—從拒學到社會退縮的探討與治療》）系統性的介紹此一族群後，此詞彙逐漸為主流媒體、日本及國際間所使用。

蘭居族定義多所不同，蘭居族既可以指受苦的個體，也可以指稱一種現象。齋藤環（1998 / 2016）在其著作中提出定義：「由於各種因素所致，將自己隱遁在家中，持續迴避社會參與（例如，教育、就業和友誼）的情況至少六個月以上，且其他精神疾病不能更好的解釋這種退縮症狀的情形，通常開始於生命的第三十個年頭」（頁 31）。齋藤環指出蘭居族可能合併出現許多症狀，例如對人畏懼、強迫行為等，但這些症狀往往是「次發性」的，即因為蘭居情況而衍生的各種症狀，因此應從最重要且穩定持續的唯一症狀—「社會退縮」(social withdrawal)來做考量，其定義確立蘭居族以「社會退縮」為核心特徵。年齡方面，齋藤環指出設定在三十歲以下，意即個體在人格發展過程中，心智尚未發展成熟，尚未從青春期脫離，強調此為青春期的問題。持續時間方面，主要依據當時美國精神醫學會出版之《精神疾病診斷與統計手冊第四版》

(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV[DSM-IV])所使用之精神疾病持續期間標準，為六個月。

隨日本繭居案例逐漸增多，臨床人員建議日本政府應重視繭居族現象，MHLW 於 2003 年發佈針對繭居族青少年與年輕人的介入指導手冊，提出五點繭居族定義：(1)以待在家中為主的生活方式、(2)對上學或工作沒有興趣或意願、(3)此症狀持續期間至少六個月、(4)排除思覺失調症、智能不足或其他精神疾病、(5)在這之中有維持社會關係（例如，友誼）的人群被排除在外。這份指導原則中指出繭居族並非一種醫學診斷名稱，因為當人們適應困難時，就可能出現社會退縮症狀，生物因素、心理因素、社會因素等以各種方式交織影響，就可能影響個體進入繭居狀態。

MHLW(2003)認為與其爭論是個體是否為繭居族並試圖努力找出成因，應優先考慮需要什麼樣的介入來幫助此族群，因為不論是否罹患狹義上的精神疾病，繭居狀態可能是人們面臨壓力的一種反應，個體延長繭居狀態時可能延伸出其他問題。因此 MHLW 在 2003 年的指南中，將重點放在如何介入，而非定義與找出繭居成因。到了 2010 年，MHLW 再次調整其定義：「由於各種因素，從社會活動中退卻（包括義務教育在內的就學、兼職工作在內的就業、以及其他家庭外的互動），幾乎待在家中的生活連續超過半年以上（包括離開家但仍持續迴避和他人互動）。原則上，繭居族不被認為是一種精神疾病狀態，可根據思覺失調症的正性或負性症狀診斷準則中被區辨出來，但仍可能包括未被診斷的思覺失調症患者」。審視 1998 年到 2010 年的定義中，呈現重要的轉變，原先繭居族通常排除精神疾病所致，MHLW(2003)的指導原則認為診斷沒有實質意義，但隨案例研究增多，逐漸發現患有思覺失調症的繭居個案。MHLW(2010)修正的指導原則開始納入精神患者(Tajan, 2015)。

Kato(2019)等人基於對繭居族的臨床評估與處遇經驗，提出一套新的繭居族多向度評估系統與診斷準則。隨著一些研究與報告呈現出有些繭居族個案有著精神疾病合併史(Kondo et al., 2013; Teo et al., 2015; Wong et al., 2019)，包括畏避型人格障礙、社交焦慮症、重度憂鬱症，也包含自閉症光譜障礙和思覺失調症前驅期症狀。因此 Kato 等人認為在評估繭居族時考慮精神疾病的共病是至關重要的，即使繭居族未有明確的精神疾病診斷，仍可能存在主觀的痛苦。他們指出許多繭居族發現自己是處在精神疾病與非精神疾病狀態間的「灰色地帶」。但另一方面，他們也認為繭居可能是一種由於社會壓力情境的壓力因應策略。Kato 等人認為比起將繭居族視為一種新興精神疾病或另一種疾病的症狀，同時以精神疾病與非精神疾病狀態的雙向度方式去理解更有助於闡明繭居現象的本質。據此 Kato 等人提出的新修訂繭居族評估準則為：「一種病理性的社會退縮或社會隔離，其必要特徵為待在家中的物理隔離。此人必須符合以下準則：(1)在家中明顯與社會隔離，(2)至少六個月的連續隔離期間，(3)有顯著的與社會隔離相關的重大功能損害與痛苦。」

在 Kato 新修正的定義中，有四個重要的面向，其一，物理上的社會隔離仍是繭居族的核心定義與重要特徵，但以隔離程度進行區分—依偶爾離開家（每週 2-3 天）、很少離開家（每週一天或更少），以及很少離開個人房間三種頻率，區分成輕度、中度和重度繭居狀態，少於一定程度的外出頻率仍被視為明顯的社會隔離。如同 Heinze 和 Thomas(2014)建議有「硬核」(hard core)和「軟性」繭居青年，前者幾乎不離開房門，也不和家人說話，後者偶爾跟他人出去。Teo(2010)也提到有些人根本不離開房間，有些人則願意每天出門進行必要的購物或在他們最不可能遇到人的晚上出現，可見繭居族中有不同程度的外出頻率。其二，將避免社交場合和人際關係的條件移除。這由於繭居族雖然較少擁有有意義的人際關係，也極少進行社會互動，但相關研究發現他們並未拒絕社交。有些繭居族仍維繫與親密友人關係或是透過網路交友(Lee et al., 2013; Li & Wong, 2015)。

其三，評估繭居族的功能受損，也同時需要考慮其主觀的痛苦，雖然病理的評估著重功能減損程度，但繭居族當事人不一定有主觀的困擾，有可能初期因為社會退縮的狀態能夠擺脫社會外在的壓力而感到如釋重負，但臨床上仍發現多數會隨退縮時間越長而感到越發苦惱(Teo et al., 2015)。最後，將排除其他精神疾病的條件取消，因臨牀上繭居狀態與其他精神疾病同時發生的情況並不少見(Kato et al., 2020)。年齡方面，初發時間通常落在青少年與初入成年期，但超過 30 歲以上的繭居族也並不罕見，符合上述標準的家庭主婦和老年人也會納入考量(Kato et al., 2020)。

審視從 1998 到 2019 繭居族定義與準則的發展演變，研究者參考 Li 與 Wong(2015)提出四項繭居族的操作型定義—繭居地點、繭居時間、社會參與（包括工作、學業）、社會關係和連結（包括友誼、家人），並加上年齡與精神疾病考量進行探討，如下整理：

1. 繭居地點：物理上的隔離維持不變，仍是繭居族的核心特徵，但有程度上的區別，如很少離開個人房間、很少離開家、偶爾出門；
2. 繭居時間：普遍以六個月以上作為標準，但 Kato 等人(2019)提出了三個到六個月間「前繭居族」(pre-hikikomori)，也有其他研究者如韓國 Lee 等人(2013)和香港 Chan 及 Lo(2014)認為較短的持續時間即可識別，如三個月內。以縮短時間來及早發現和介入；
3. 社會參與：缺乏工作與學業等社會參與的定義基本維持不變，仍是繭居族重要特徵；
4. 社會關係和連結：早期研究者多認為繭居族不維持個人關係或除了家人外沒有其他親密關係或是沒有親密朋友(Nagata et al., 2013; Suwa & Suzuki, 2013; Teo, 2010; Teo & Gaw, 2010)。但近期研究則發現繭居族仍有親近朋友並維持聯繫(Li & Wong, 2015)。Kato 等人(2019)取消避免社交場合和人際關係的條件。綜合相關研究關於繭居族是否維持社會關係的討論，可發現近期研究更

著重在繭居族從社會參與中退出的核心特徵，避免社會關係和連結已並非繭居族定義的必要條件。

於年齡的界定方面，繭居族最初被定義為三十歲上下，但隨著繭居時間的延長（幾年或幾十年），繭居族也逐漸高齡化(Kato et al., 2019)。日本政府內閣辦公室於2019年的一項調查，估計在日本有61萬位介於40-65歲的繭居族個案，而家庭主婦和老年人若符合繭居標準也納入考量，可見年齡不再是繭居現象所強調的要素，長時間的隔離與缺乏社會參與的強烈社會退縮才是核心強調的部分。

於精神疾病方面，齋藤環（1998 / 2016）與 MHLW(2003)提出的定義中，指出繭居族並非因現有已知精神疾病所致，也不認為繭居族是一種特定精神疾病，然而社會退縮的症狀亦可能是現有定義之精神疾病的表現之一。Suwa 和 Suzuki(2013)將繭居族區分為原發性繭居族(primary hikikomori)及繼發性繭居族(secondary hikikomori)，原發性繭居族為沒有任何嚴重的精神疾病，但無法進入社會或適應社會環境，繼發性繭居族則是由目前公認的某種或某些精神疾病引起的。

Suwa 和 Suzuki(2013)認為研究原發性繭居族才能闡明繭居族的現象。但也有學者對此提出疑義，例如 Tajen(2015)認為以原發性和繼發性來區別有矛盾之處，因為原發性繭居族一詞本身就是為了區辨個體是否屬與某個精神疾病領域。Wong 等人(2019)認為此種區分僅是理論上的概念，且原發性繭居族的定義並不清楚。然而，Tajen(2015)同時認為這樣分類能夠去考慮實際是否存在沒有任何精神疾病的社會退縮。Koyama 等人(2010)所做的流行病學調查報告顯示曾經歷精神疾病和未經歷過精神疾病的繭居族之間的比例約為 1:1，此數據表明可能真的存在原發性繭居族，而非僅是其他精神疾病的症狀呈現。

除了區分原發性與繼發性的繭居族之外，其他學者論辯繭居族是否該列為新興精神疾病診斷，精神科醫生對繭居族所做常見的診斷包括焦慮症、對人恐懼症、憂鬱症、思覺失調、人格疾患（分裂型人格、畏避型人格），也可能考慮是否為發展遲緩的問題(Teo, 2010)，但 57% 的人認為傳統的診斷類別不能完全涵蓋繭居的概念，22% 的人認為有必要採用新的診斷類別（齋藤環，1998 / 2016）。

Teo 和 Gaw(2010)回顧相關文獻，提出可將繭居族列入新興精神疾病診斷，因為若強調其核心為強烈的社會退縮，為之建立一個以社會退縮的臨床特徵為主的疾病類別是有用的分類方式。另有學者討論繭居族是否可被認為是一種文化束縛症(culture-bound syndrome)。2010 年之前的研究，繭居族案例多出現在日本文化中，但近年來的研究則發現更多不同國家的繭居族案例，包括東亞的國家如香港、韓國、中國，及歐美地區國家如西班牙、法國等皆有之(Chauliac et al., 2017; Lee et al., 2013; Malagón-Amor et al., 2015; Wong et al., 2015; Wong et al., 2017)。

Tajen(2015)認為學界不宜將繭居族視為精神疾病，他認為繭居族是描述苦惱的文化慣用語(an idiom of distress)，為文化表達苦惱的方式，可能不涉及任何或特定的精神

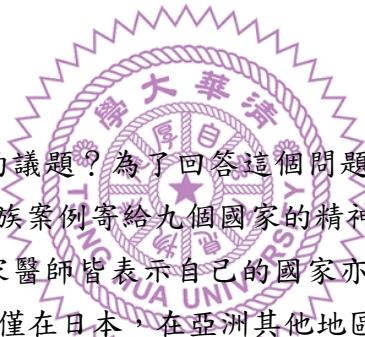
疾病類別，但能讓社會以集體、共享的方式體驗和談論這類個體苦惱的社會問題，此論點與《精神疾病診斷與統計第五版》(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5e [DSM-5])中不包含繭居族是一致的。DSM-5 以「苦惱的文化概念詞彙」(glossary of culture concepts of distress)來表述這種概念。

MHLW(2010)的準則中，已不再排除繭居族可能包含精神疾病個體的可能性。Kato 等人(2019)提出繭居族多向度評估模式，同時評估精神疾病以及繭居作為壓力因應策略的可能性。目前各界對於繭居族是否為精神病症雖尚無定論，但已從二元分類演變為綜合多向度來評估，重視釐清繭居族本質。Li 和 Wong(2015)、齋藤環（1998 / 2016）皆提出繭居族的本質特徵是「社會退縮和社會孤立」。

綜合上述文獻回顧，本研究定義繭居族為個體具有延長時間的社會退縮，包含隔離與避免社會參與，個體幾乎整天時間都待在自己的房間裡（但不排除偶爾出門），逃避社會參與（包括全職或兼職工作或學業），其退縮期間至少六個月以上，不排除具有精神疾病的病史，其繭居狀態引起個體主觀的苦惱。

## 貳、 族群特色介紹

### 一、繭居族的統計調查



繭居族是否為日本獨有的議題？為了回答這個問題，學者們進行跨國研究。Kato 等人(2012)將兩份典型的繭居族案例寄給九個國家的精神科醫師，請他們針對這兩個個案給予評估與理解，許多國家醫師皆表示自己的國家亦有發現此類族群。據此結果，Kato 等人(2012)得出結論，不僅在日本，在亞洲其他地區、澳洲、美國也存在著繭居族。特別一提的是，認為國內有繭居族的精神科醫師比例，以臺灣最高。

有些學者質疑 Kato 的研究方法無法直接證實繭居族的存在(Suwa & Suzuki, 2013; Tajen, 2015)，後續學者持續地進行跨國研究。如 Teo 等人(2015)以標準化評估工具進行跨國調查，其所調查的四個國家中—印度、日本、韓國、美國，皆發現繭居族案例，且不同國家間的繭居族具有相似的社會心理特徵。其他國家學者也陸續發表跨國際或其所屬國家內的繭居族研究，包括幾個歐洲國家、美國與香港(Chauliac et al., 2017; Kato et al., 2018; Li & Wong, 2015; Malagón-Amor et al., 2015)。2017 年日本、香港、韓國、中國和新加坡召開繭居族圓桌會議暨區域研討會 (Hikikomori Round Table and Regional Symposium [HRTRS])，共同分享關於此現象的研究結果，描述在東亞地區繭居族的不同文化與區域之呈現(Wong et al., 2019)。上述研究支持學界認同繭居族確實於多國內存在，並且認為繭居族是個重要的議題。

關於各國的繭居族盛行率調查，可取得的、且較為可靠的數據僅限於日本和香港(Wong et al., 2019)。日本內閣府分別於 2016 年及 2019 年施行的「全國生活狀況調查」顯示，約 54.1 萬的 15-39 歲青年及約 61.3 萬 40-64 歲中老年人處於繭居狀態。整體而

言，日本約有 1.2%的社會退縮人口。香港的電話採訪調查估計繭居族約為 1.9%(Wong et al., 2015)。其他嚴謹度較不高的調查研究，如中國對城市地區對繭居族人口的線上調查估計約 9%(Wong et al., 2017)，韓國對高中生進行的調查顯示 2.3%的高中生經歷繭居狀態(Lee et al, 2013)。臺灣目前雖無可靠的統計數據，Wu 等人(2020)以病理性社會退縮(pathological social withdrawal[PSW])為主題進行線上調查，評估臺灣人 PSW 的存在，結果顯示 10%的樣本目前或以前經歷過 PSW，其情況與中國的線上調查類似，但與之前在日本或香港的調查結果有所差距，這可能由於調查和抽樣方法不同所致。

關於人口特徵方面，多數研究呈現男性繭居族比女性多(Teo et al., 2015; Umeda et al., 2012; Wong et al., 2017; Wu et al., 2020; Yong & Nomura, 2019)，但也有不一致的研究結果(Koyama et al., 2010)。Yong 與 Nomura(2019)認為繭居者是否存在性別差異的證據仍然有限，需要進行更多的研究。繭居族呈現男性居多的狀況可能與亞洲社會文化有關，亞洲社會對男性參與社會與追求個人成就的期待比女性更高，這使男性對於追求個人成面臨更多的壓力，例如獲得更好的學位或擁有更好的工作，當社會對男性的期望愈高，男性就愈害怕失敗，很多男性因此害怕參與社會（陳康怡、盧鐵榮，2010）。另外，不同文化對不同性別是否處於繭居狀態的看法或許有些偏見，男性更可能被視為「繭居」，而女性退出社會、待在家中似乎是比較自然的事，以致其繭居狀態可能易被隱藏(Furlong, 2008)，較不容易引發關注。

關於年齡方面，日本官方數據顯示 15 至 64 歲間所有年齡層都有繭居的人口，20 至 29 歲之間比例最高（日本內閣府，2019）。香港電話調查研究顯示 18 到 24 歲間的繭居比例最高(Wong et al., 2015)；中國的線上調查顯示約平均年齡為 24 歲(Wong et al., 2017)，臺灣的線上調查顯示平均約為 28 歲(Wu et al., 2020)。日本 2021 年民間調查繭居的初發年齡為 19.6 歲，平均年齡為 34.6 歲，並呈現初發年齡逐年下降，平均年齡逐年上升的趨勢（全國ひきこもり家族会連合会，2022）。關於退縮期間，日本內閣府(2019)報告指出 39 歲以下青年繭居人口中有 34.7%持續退縮 7 年以上。平均年齡與退縮期間的逐年提升，此數據反映日本繭居狀態的長期化及潛藏的高齡化問題。香港繭居青年的平均退縮時間為 2 年(Wong et al., 2015)，臺灣線上調查報告顯示繭居持續期間平均為 26 個月(Wu et al., 2020)，與香港類似。

關於區域方面，Kato 等人(2012)的研究指出，繭居族群在城市中更為常見。Yong 和 Nomura(2019)的研究則不支持此論點，其分析結果未發現城市及繭居的關聯，相反的，結果顯示繭居族在商業和服務業眾多的區域較不常見，他們認為這些區域更可能包容不同的人和文化，以及有更多戶外選擇及工作機會。Wu 等人(2020)也未發現繭居與區域的富裕程度存在任何關聯。

教育程度方面，各學歷間並無顯著差異(Teo et al., 2015; Umeda et al., 2012)，但日本繭居族顯示更多的輟學比例（日本內閣府，2019）。關於社經地位方面，日本研究多顯示繭居族多來自於具有較高教育期望與較多經濟資源的中產階級家庭（齋藤環，

1998 / 2016 ; Furlong, 2008 ) 。因此在日本，繭居族被視為中產階級的社會病態，但香港則呈現出繭居青年（香港稱「隱蔽青年」）多處於社會基層，他們被標籤為「三低」—低動力、低技能、低學歷，貧窮與低消費力被視為將他們推到社會邊緣的主要原因（陳康怡、盧鐵榮，2010）。

居住情形方面，大多數繭居族與家人住在一起，較少是獨居狀態(日本內閣府，2019; Teo et al., 2015)。日本內閣府（2019）報告呈現沒有同住家人的繭居族僅 1.6%，其餘有和父母、配偶、子女同居者皆有之，其中與母親同住者占最多，為 53.2%，這可能與日本家庭動力常呈現強烈且緊密的母子關係有關。

從上述盛行率與人口特徵的檢視大致呈現出東亞地區繭居族的輪廓，數據反映潛藏的社會議題，凸顯繭居族的長期化、高齡化的問題，將影響國家教育與勞動力穩定性。當個體長期退縮，不僅對於其身心狀況有不良影響，也錯失達成人生任務，對整體人生的發展極為不利。另一方面，日本與香港繭居族社經地位的差異性，反映出繭居族現象可能與其所屬的社會文化特色與結構有關，上述發現對臺灣諮詢及其他專業學者們理解繭居族極具參考性。

## 二、社會文化脈絡下的繭居族成因

進入繭居狀態的因素很多，其促發因素可能包括拒學、工作不適應、求職不順利、人際與社交關係不佳，生病、精神與情緒狀態等(日本內閣，2019; Wu et al., 2020)。然而繭居狀態進入長期化卻非單一原因所引起的，複合的元素交織在一起，構成長期繭居狀態的背景。齋藤環（1998 / 2016）指出若只將繭居狀態視為個人病理層面的問題，將無法掌握社會退縮問題的全貌，此種狀態與家庭、社會病理牽連至深。MHLW(2003)指南也指出繭居個體具備生物、心理、社會背景成因。Norasakkunkit 及 Uchida(2014)提出存在兩種看待繭居成因觀點：精神病理取向(psychopathology)與社會病理取向(social pathology)。社會病理取向不同於精神病理取向主張繭居族狀態為某種新興精神病，認為繭居狀態為反映社會環境與文化特色的情況。以下由個人、家庭、學校、社會四個層面來探討繭居現象。

### (一) 個人

個人層面包括生物因素與發展經歷，MHLW(2003)指出生物因素佔很大比例，個體罹患思覺失調症、憂鬱症、強迫症和恐慌症等精神疾病而陷入繭居狀態。疾病使個體變得焦慮、恐懼，導致難以與人見面，有些個體則有輕度智能障礙、學習障礙、亞斯伯格症、高功能自閉症等發展障礙，其表現因不容易被周遭人所理解而產生衝突，最後累積過多壓力後而導致社會退縮。

另有些則可能存在明確精神疾病診斷，於成長的過程中經歷某種挫折或創傷經歷，從而引發參與社會的困難。若從精神病理角度診斷，通常可能被診斷為人格障礙、社交恐懼症，但若以發展因素角度視之，可以由依附類型與發展經驗來探討。

依附理論創始者 Bowlby(1969)認為個體早期與主要照顧者的依附經驗影響日後的人際互動和關係，且兒童的先天氣質也會影響主要照顧者的對待方式，進而影響其依附經驗。Krieg 與 Dickie(2013)認為不安全依附與社會退縮有關，著手研究依附類型與繭居的發展模型。不同於多數人認為迴避依附(avoidant attachment)個體較易形成繭居狀態，因為他們傾向於迴避親密的情感和互相依賴的關係。相反的，研究結果發現繭居族個體有較多的矛盾依附型態(ambivalent attachment)，矛盾依附型態對於日後進入繭居狀態有著顯著的預測效果。首先，個體在兒童時期被父母拒絕和忽視的經驗與先天害羞氣質(temperamental shyness)能夠預測矛盾依附型態的形成。當到了青少年時期，同儕的關係因素變得更重要，不少繭居族在求學過往都有過被同儕欺凌的創傷經歷，例如在學校被嘲諷、排擠、迴避或肢體霸凌等(Teo, 2010)，個體對同儕累積許多的怨憤與不信任，從而導致拒絕上學。據齋藤環（1998 / 2016）的臨床觀察中，在 69%的繭居案例中，拒學是退學的第一個徵兆，並且是將來繭居行為的預兆。整體來說，其模型指出如下發展路徑：父母拒絕經驗與先天害羞氣質預測發展為不安全矛盾依附型態，而矛盾依附和同儕排擠經驗共同地預測繭居行為的產生。

## (二) 家庭

東西方的家庭文化樣貌迥異，在亞洲的家庭文化脈絡下，形塑出東亞地區繭居青年獨特的發展歷程。臺灣地處東亞，與鄰近國家文化價值相近，故回顧東亞家庭文化脈絡影響繭居族的文獻，歸納出東亞家庭文化脈絡的三項重點。

首先，父母極度重視教育成就。在亞洲文化中，不論中產階級或是工人階級的家庭，父母對孩子有高度期望，著重孩子的教育成就。日本父母往往期待孩子可以實現社會期望的目標，例如進入名校或在大公司就職，因此給予小孩大量的教育投資。在父母的高度學業期望下，如果孩子學業表現不出色，可能會被父母和老師鄙視和誤解，當學業期望過高和競爭過於激烈時，可能導致孩子遭遇失敗時經歷信心危機(Lee et al., 2013)，孩子可能因害怕失敗而乾脆退出競爭，或因遭遇失敗而裹足不前。研究指出社會退縮的青年與高學術壓力和未能獲得一流的學術成就有關(Furlong, 2008)。

相似學業壓力情況也出現在臺灣，臺灣「升學主義」文化呈現非理性的升學意願（張郁雯、林文瑛，2003），個體傾向忽略自己的興趣和性向，只為求得更好得升學機會。在升學主義的文化下，不論是父母對孩子、孩子對自己皆有著過度的教育期望，一味地追逐優秀的學業表現，爭取就讀好的學校。在這樣的氛圍下，形塑「表現目標導向」(performance goal orientation)的學習環境，這樣的學習環境對學生心理健康有

顯著負面影響，對原本就具心理困擾的學生易加重其適應問題（許崇憲，2017）。臺灣學生在升學主義氛圍中易落入負面情緒的學習歷程，此與東亞其他國家頗為相似。

另一方面，孩子根據父母高度期待設定自己的理想形象，並非依據自我探索的結果投入熱情和理想，形成自己的理想樣貌。Suwa 及 Suzuki(2013)認為根據他人期待而形成的理想自我形象是個「虛假的形象」，因此無法真正地堅持自己的目標或理想。孩子缺少實現理想而發憤努力的動力，而活在努力維持他人期望之理想形象的壓力中。

第二是「保護與依存」。在日本文化中，有一種叫做「甘え」（羅馬拼音：amae）的心理概念，意為「依賴他人的善意」或是「嬰兒基於對父母關愛的假設而呈現出來的放縱行為」，此常被用來形容子女對父母親的態度或行為（羅傑大衛斯、池野修，2002 / 2013）。日本父母對於子女多是溺愛、保護性的養育方式，促使孩子對父母依賴。日本父母在子女成年後仍會提供經濟和生活的資助，允許子女無限期地和父母同住，子女不需為了獨立生活而感到壓力，當受到外在壓力時，家庭也成為安全可靠的避難所，是子女持續繭居在家的維持因素（陳康怡、盧鐵榮，2010）。同樣的情形也出現在華人文化，父母傾向保護子女，即使子女已成年，父母仍將之視為自己責任的一部分，當子女遭遇困難時，供應子女資源，保護子女，幫助他們突破困境，代替其承擔痛苦和壓力，當子女繭居在家時，父母似永遠無法卸下父母的角色，背負永無止盡的撫養責任。

由於上述傾向支持與保護子女的文化，日本隨著社會高齡化與繭居長期化，開始出現「八〇五〇」問題。所謂的「八〇五〇」家庭，是八十多歲的年邁父母與五十多歲的無業或處於繭居狀態的子女同住，導致家境貧困或社會網絡日益薄弱，孤立無援的狀況（川北稔，2019 / 2021）。日本父母與華人父母有著相似的責任角色與育兒意識，其角色責任感卻成為子女繭居行為的持續條件。Kondo 等(2013)認為不論是父母的壓力、父母的控制、父母無限制的支持，均阻礙子女的發展，造成惡性循環。

第三則是家庭動力的影響。日本學者 Suwa 等人(2003)研究原發性繭居族的家庭特徵，結果發現繭居族家庭相較其他家庭呈現適應性及凝聚力較低的狀況。適應性低指的是僵化的家庭規則，這些規則多數是隱性的，成員不自覺地受到隱性規則所約束。家庭中每個成員的角色也固定不變，遇到狀況時難以調整角色來解決問題，僅維持原有的應對方式與關係型態。父母決定每位家庭成員該做什麼，家庭內部遵守一套價值觀，缺乏價值觀的多樣性與彈性。僵化的規則與單一的價值觀帶給繭居者莫大的壓力。家庭凝聚力低顯示家庭成員缺乏情感交流，家人間少用口頭言語直接表達，家人互動缺乏情感交流，很少與繭居者直接談論社會退縮的問題。家人避免探詢繭居者的真實感受或脆弱之處，認為如此就可以不傷害到對方，但也因此雙方都難以同理彼此的負面情緒，雙方都避免核對對方的感受。

香港學者陳康怡與盧鐵榮（2010）探討六個有著繭居子女的家庭案例，雖繭居促發原因各異，但皆呈現繭居者是家庭權力互動關係的結果，特別是當父母關係出現問

題，子女為維繫家庭平衡而選擇特定立場（例如為報復爸爸而繭居、為陪伴媽媽而繭居），或父母對子女施加過多期望與壓力，子女為表達不滿以繭居行為做出無聲的反抗。國內黃兆慧（2005）提出「代間情鎖」(cross-generational good intention complex)的概念與之呼應，黃兆慧發現繭居子女的家庭，擔任親職角色的家庭成員與繭居者關係緊密，兩人形成獨特的家庭情感次系統，擔任親職角色者不斷付出與照顧，使得繭居者能力更加弱化，於是更增強對繭居者的擔憂，也更加無法停止照顧，形成僵化的互動循環。繭居者於被照顧的位置，看似寄生與索求，卻幫助擔任親職角色者實踐其照顧者角色的自我認同，透過表現無能，讓對方能夠持續扮演對家庭有貢獻、有功能的照顧者角色。繭居者以弱化自己的能力來成全對方的家庭角色，或化解家庭衝突，或維繫家庭的平衡。

### (三) 學校

教育制度方面，不少亞洲國家遵循著單一價值教育體系(Furlong, 2008)，實施全國性政府推行的教育課程，強調記誦，不鼓勵批判創造性思惟。許多學生在青少年時期傾向接受「填鴨式」補習，學校生活缺乏樂趣與價值感。日本的教育到職場的銜接體系呈現單軌化，即學校教師和企業雇主密切聯繫，由教師推薦應屆畢業生工作。學生一旦失敗了很難有第二次機會。但 1990 年代後期日本經濟衰退，企業招聘下降，優異的學業成績不再保證就業的成功，校內競爭變得更激烈。處於競爭激烈的學業環境，青少年可能因為難以因應學業壓力而拒學和輟學，選擇「繭居」在家(Furlong, 2008)。

臺灣發生類似的情況，「升學主義」氛圍使得多數學生的求學充滿負面情緒與壓力（楊明書，2018）。楊明書探討兩位臺灣繭居男性青年的生命敘事，兩位都承受升學壓力，一位因表現不佳過於焦慮於他人眼光，另一位過度將焦點放在學業，聚焦於升學，而未能覺察或思考自身的人際關係、學習、生涯或其他問題。

### (四) 社會

Furlong(2008)首次提出個體的社會退縮可能與不斷變化的機會結構有關，其觸發因素可能是社會面和經濟面，他提醒若僅聚焦於醫學化觀點，可能忽略了更廣大的社會結構影響。醫學化觀點將繭居族視為需要某種特定醫療介入形式的同質群體，然而繭居族可能經是經由不同經歷與方式而形成社會退縮的異質性群體。Norasakkunkit 與 Uchida(2014)提出社會病理觀點，認為繭居的成因可能來自社會環境與文化。統整過往文獻，以社會角度來看，研究者歸納繭居族可能受到兩類型社會特色的影響：經濟勞動環境變遷的影響及價值轉變的影響。

關於經濟勞動環境變遷造成的影響，Suwa 和 Suzuki(2013)根據臨床觀察，認為日本的社會基礎從 1990 年左右發生巨大的變化，也正是繭居族逐漸開始出現的時期。日

本在 1960 年代前經濟成長，但在 1990 年代左右經濟突然崩潰，即所謂「泡沫經濟」。此後非正式僱員的數量逐年增加，產業型態開始以「第三產業」為主，比起以往的就業環境更需要優秀的人際交往能力和適應力。在非典型聘僱型態增加與第三產業為主的就業環境下，日本年輕一代比起上一代面臨更嚴苛的就業環境。1990 年代後，日本年輕人所面臨的處境為：傳統機會幾乎消失，對未來的缺乏可預測性，目標變得模糊不清，過往的生涯建議也不再適用。Furlong(2008)認為這使年輕人經歷強烈的「失範」(anomie)—即因過往價值與規範瓦解，心理上失去價值指引。然而教育制度與勞動力市場仍極端僵化，若失敗幾乎沒有第二次機會或替代路線，且未來已不如以往一樣受到保證，國家支持也不足夠，造就年輕人生涯就業環境不佳的困境(Furlong, 2008)。

臺灣和日本有著相似的經濟結構變化，1990 年代後產業型態轉型，進入以服務業為主的時代，1998 年亞洲金融危機後，政府推崇以資本、技術與知識密集的產業型態。但實際勞動市場中，政府重視的科技與技術相關產業實際僅佔整體服務業 4.5%，知識型服務業就業人口偏低，多數仍以批發零售為主，且企業為降低成本，採用彈性用人策略，臨時性、人力派遣、部分工時等，非典型就業形態增加（陳巧鐘、謝邦昌、黃登源，2011），這意味著年輕人不易累積專業經驗與年資，可見臺灣年輕人面臨如日本年輕人的不穩定就業環境。然而，臺灣的「升學主義」氛圍濃厚，多數人追求高等教育，但就業環境仍以勞動密集的服務業與追求效率的代工模式為主，學歷膨脹但學用不一（楊明書，2018），面臨缺乏機會與不穩定的就業處境，延長的教育時間未能協助青年更確立志向，生涯與職涯方向仍然迷茫。

其次，世界變遷帶來價值的轉變，日本 1990 年代前努力實現戰後復興，追求物質財富，崇尚自由和經濟成功，隨著農業社會的瓦解、工業快速發展，家庭關係與生活發生急劇變化。Suwa 和 Suzuki(2013)引述 Osawa 對日本不同時代的見解，提出 1990 年代中期後的日本可被稱為「不可能的時代」(time of impossible)，社會已不再有能夠規範何為恰當社會標準的人物。當不再有絕對的社會規範或標準，人們需要自己做出選擇，也不再有明確可反抗的外在對象。此情況下，人們表達向外在反抗的能量或許透過繭居行為隱匿或內化。Suwa 和 Suzuki(2013)認為繭居行為不僅是為了保護個人的現狀，也可能是一種在社會化的過程中，透過繭居行為來表達的向內行動化(acting out)，因此繭居行為可視為自我保護和自我傷害的矛盾狀態。

Rosenthal 與 Zimmerman(2012)提出可將繭居行為理解為「有目的的不作為」。過往的日本年輕人，尤其是男性，面臨來自家庭的巨大壓力，被要求遵守日本傳統文化規範，表現適當的行為，然而隨全球化、經濟衰退等影響，現實與傳統的家庭期望互相衝突，年輕人夾在兩者之間產生矛盾。日本年輕人對於學業壓力、社會缺少對差異性的包容、工作性質劇烈變化、受經濟衰退影響導致缺乏機會的現實感到沮喪與失望。在這樣的現實處境下，尋求以自我為中心、安全私密的世界，此成為對他們來說極具吸引力的選項，繭居行為可能是在壓力和困惑中作出選擇的道路。Rosenthal 與

Zimmerma(2012)認為繭居可能是年輕人故意以這樣的「行動」呈現對周圍傳統文化期望的防禦性反應，繭居族為了拒絕社會和家庭所強調的以群體為中心的成功取向，也為了避免夾在社會傳統及全球性的價值間的衝突而採取繭居行為。Rosenthal 與 Zimmerman(2012)建議理解年輕人於社會文化脈絡的繭居行為。

綜合上述，繭居族的個人、家庭、學校，及社會方面交互影響。個人層面，先天氣質可能影響家庭與發展經驗，家庭經驗與同儕經驗也形塑個體的因應方式。全球社會與經濟結構的變遷對國家社會與文化帶來衝擊和快速變化，影響家庭和學校環境，進而影響個體發展歷程。學者對於繭居族成因各有其著重的向度，關心個人、家庭或學校的影響，或視繭居為社會結構的結果或展現。單一向度難以理解繭居族的成因，需綜合各向度的發展與交互影響。

### 三、繭居族的心理特徵

本節回顧專家描述繭居族的心理狀態及特徵，早期學者提出較著重外在狀態的描述，描繪繭居族深刻且全面的冷漠感，對學校、社會、人際社交圈感到失望且疏遠，缺乏參與社會的動力，難以表達自己的感受、想法、抱負或興趣，難以描述自己的身份(Teo, 2010)。相關量化研究發現，孤獨感高、社交網絡弱、缺乏情感支持為繭居族的核心特徵(Teo et al., 2015; Teo et al., 2018)，數據呈現繭居族極度孤獨，缺乏社會支持，無法維持有意義的社會聯繫的形象。

相較於早期研究多呈現繭居族表層狀態，Li 與 Wong(2015)統整文獻並提出繭居族的社會退縮的行為源自於不同的心理狀態。他們以發展觀點歸納三種不同心理狀態與發展歷程的繭居族。第一種為「過度依賴」(overdependent)，源自於成長在舒適社經背景與過度保護養育方式，缺乏向外探索機會以發展自主性，也因家庭持續提供物質與情感支持而過度依賴，缺乏適應社會而調適自我的動機，將自己限縮在家裡的舒適圈。

第二種類型為「適應不良的相互依賴」(maladaptive interdependent)，源自於在集體主義的社會中，與他人相互依存著，隱藏自己原有的真實想法、感受、個性、興趣，扮演他人期待的角色以符合社會期望，想要符合大眾期待而過度意識到自己的缺點，容易感受無能感而對自己失望，對他人的批評或建議過於敏感。此外，由於並非為自己期待的理想自我而努力，很難長期維持自己的角色，他們透過避免競爭和迴避人際關係來保護自己。

第三種則稱為反依賴(counterdependent)的心理狀態，相較於第二種，個體透過退縮來消極抵制外在期待的社會角色，社會退縮的行為使他們的生活品質提升，他們不用符合社會角色表現和責任，也不再需要符合社會對時間及效率的高要求，社會退縮使他們能夠透過放鬆自我來獲得個人意義及自我成長。也有學者認為這種形式的社會退縮本質仍是不適應社會變化，反映亞洲社會從集體主義邁向個人主義的轉變，人們在順從社會期許與遵循個人意願間產生內在衝突(Chong & Chan, 2012)，最終逃離現實。

Li 與 Wong(2015)提出三種繭居族的心理狀態，其中第二種—「適應不良的相互依賴」，與 Suwa 與 Suzuki(2013)對原發性繭居族心理特徵的描述頗為類似。Suwa 和 Suzuki 閣述由「維持所期望之理想形象」的核心心理狀態衍生的退縮行為，發現繭居族退縮行為出現前常有「不戰而敗」的情形，例如放棄考試、退出球隊等避開競爭情境的情況，他們在追求自己設想之理想形象道路上未經歷掙扎和失敗即撤退，雖避免失敗，但也因為沒有走在自己追求的道路而產生負向感受。上述觀點與 Li 與 Wong(2015)有相似之處，即他們的「理想自我形象」常源自他人的期望，而非自己所探索而發現的理想。他們並未有實現這些理想而努力的強烈渴望，因此無法長久堅持。隨著持續以社會退縮的方式生活，未能走在自己真心想追求的理想道路，理想自我與現實自我差距也逐漸增大，形成嚴重的內在衝突。Suwa 和 Suzuki 指出若持續採取避免威脅理想自我的情況、迴避不愉快情境的方式過生活，很難於社會順利工作和生活，若未經歷掙扎和失敗，無法深入認識自我以尋找合適自己人生的道路。整體來說，Suwa 和 Suzuki 閣述繭居族處於一種極為矛盾且自我設限的心理狀態。

上述學者以臨床觀察專家觀點描述繭居族的心理特徵，近年來 Yong 和 Kaneko(2016)透過質性研究，探索繭居族實際經歷，呈現繭居族的心理核心主題，其研究結果揭示一個重要主題—「應對困難」，對於日常生活面臨的困難、人際、工作要求、個人要求、殘疾、失望、不愉快的情況及恐懼、不信任等問題的反應。經歷外在挫折和失敗事件，繭居族退回自己心理空間，躲在那裡可以不受到挑戰。他們內心感到絕望，對於外在的挑戰感到無法抗衡與難以應付，認為世界是殘酷的，產生對世界的無助感與對生活工作的失望，繭居行為是一種對社會失敗與生活格格不入的回應。另一方面，繭居行為也是對外在人際關係的疲於應對，包括互動困難、低自尊等，為了解決自身社交能力有限的困境，繭居行為是一種別無方法下的選擇。整體來說，呈現一種被世界打擊的強烈失敗感，隱含一種羞恥感，認為自己是「缺陷品」，在世界中缺乏競爭力，透過迴避他人就不會被對自身的失望提醒或受到質疑，生活在一個信念不會受到挑戰的世界裡。

Yong 和 Kaneko(2016)的研究指出繭居族認為自己有缺陷，此引發羞愧感，導致他們迴避退縮，Iwakabe(2021)也支持此觀點。他們認為其核心問題是「羞愧」，包括「核心羞恥感」，根深蒂固地感到自己不足、缺陷和軟弱；另外是「社會羞恥感」，以社會的價值標準對自我價值做出負面判斷。繭居族的退縮行為根植於羞愧感，羞愧感導致迴避和孤立，孤立則增強孤獨感與疏離感，進而加強羞愧感，形成惡性循環。因此，他們認為需要了解繭居個案的情緒傷害的核心，找到羞恥經歷，了解其痛苦來源和迴避機制，拒絕和失敗的經驗造成的情緒傷害似乎是繭居族社會退縮的核心。

綜上所述，繭居族心理特徵的量化研究文獻描述繭居族表層概括性的特徵，如冷漠、疏離和孤獨等。質性研究、個案報告和專家提供詳細的深層心理特徵，描述內在歷程，包括在特定發展環境形成的過度依賴、害怕拒絕或抵制社會的心理特徵，關於

理想形象建立、應對困難和內在羞恥感的迴避退縮行為等心理機制。學者強調需要考慮繭居族的發展經歷如何形塑個體內在歷程和外在因應行為，其心理特徵與社會文化脈絡密切相關。



## 第二節 臺灣青年現況與相關議題

本節回顧臺灣青年現況及相關議題，以對探究之族群的背景與特色有所概念。學者對青年之年齡區間各有其界定，依據心理社會學家 Erikson(1966)之理論，青年為介 18 到 40 歲間的族群，此階段稱為成年早期(young adult)。聯合國對於青年的定義則是 15 至 24 歲間的群體。而臺灣勞動部考量高等教育普及就學年限延長的社會狀況，則將青年勞動人口定義在 15 到 29 歲區間。臺灣社會在 1990 年代後經濟衰退，在此年代前出生與之後的世代於不同的社會經濟氛圍中成長，面臨截然不同的社會處境（吳承絃，2017），有著很不一樣的議題，1990 年代前後出生的世代目前約為 30 至 35 歲。綜合上述，研究者考量心理社會發展階段與臺灣社會脈絡，將研究象界定在 18 到 35 歲間的青年族群，以下介紹臺灣青年的心理社會發展特色，並闡述其所面臨的相關議題。

### 壹、 心理社會發展特色

地處東亞，臺灣社會根植集體主義的華人文化，然而由於全球化促使臺灣社會快速西化，純粹的東方集體主義文化已然減弱(Beckert et al., 2015)。現今的臺灣社會為西方個人主義與集體主義價值觀並存，保守與自由實踐的價值觀同時影響著臺灣青年的成長與發展(Yi, 2012)。此社會文化脈絡影響臺灣青年的心理發展，在自主(autonomy)與自我認同(identity formation)與上一代及西方青年不同的內涵(Beckert et al., 2015)。在自主內涵上，Beckert 等人(2015)研究發現，東方青年心理上自主的意義並非是完全獨立於外部資源，而是以「關聯」的形式運作，並非西方的「獨立與分離」；於自我認同發展方面，隨西方個人主義逐漸融入東方文化，臺灣青年的心理社會發展特徵與西方青年已有越多相似之處，不同於傳統集體主義文化，重視繼承父母的身份認同更甚於建立個人的獨特自我認同，現今越來越多臺灣青年相較以往重視形成自己的獨特的身份認同。

臺灣青年的發展方面，教育競爭是重要主題，努力學習、考高分、考上好學校，為家庭爭光的成長歷程幾乎是典型臺灣青年成長的重心之一。學業為重的文化價值下，父母與孩子追求教育成功的目標，為了進入理想的學校，父母為孩子安排參加升學補習班，積極參與課外課程，例如英語、電腦、音樂等以取得有利升學的亮麗證書(Yi, 2012)。教育競爭方面，高中與大學兩項大型綜合考試是標誌，區分普通學校與技職學校的學生，普通學校的學生能夠進入高等教育，因為符合社會價值期待而享有更高的社會地位，而技職學校的學生則被視為社會地位較低，不容易感到成就感，心理健康狀況更差(Yi, 2012)。高度重視教育的文化價值令臺灣青年的發展遵循嚴格規範的單一路線，一旦偏離「規範路線」，可能帶來不利的影響(Yi, 2012)。儘管重視教育成就，臺灣的育兒價值觀與教育體制卻並未重視創新和好奇心，傾向鼓勵努力、服從、安全、保守與準確，缺乏個人自發想法與發揮的空間(Yi, 2012)。

臺灣社會對高等教育的高度重視與投資令大部分青年延後離家，成年後仍與父母同住是可被接受的生活方式，也符合孝道的價值，在婚前獲得到自主權也傾向不被鼓勵。然而，青年在受到西方文化的影響開始重視自主權的價值觀，現實上卻可能仍依賴父母對學校和生活費用的支持，這構成青年的兩難處境，導致兩代間相互依賴和青年自力更生的衝突(Yi, 2012)。

上述文獻呈現臺灣青年的成長歷程雖同時受到東方與西方文化影響，人與人之間的關係仍偏向相互依存，但因個人主義的影響，現今青年對於自我認同與自主權更為重視。而成長在臺灣的教育體制中，自發性的想法較少受重視，承擔高度的學業壓力以及父母期望，且深知脫離社會期待的軌道需付出代價，臺灣青年於成長歷程較少進行自由探索與思考自我生涯。臺灣社會與家庭文化較少鼓勵學生自主，高等教育的延長使得初入成年人延後離家或尋求獨立，多數青年進入初入成年期後面臨自主與依存的衝突。由此可知，臺灣青年的成長過程面臨心理健康的挑戰，邁入獨立自主亦存在著結構的阻礙。

## 貳、 青年面臨議題

受到全球化的影響，臺灣勞動市場自 1980 年代開始結構性的變化，1990 年代經濟開始衰退，形成臺灣當代青年較嚴苛的就業環境。臺灣青年面臨的就業困境包括因非典型就業增加造成的不穩定就職狀況、低薪、學用落差，以及青年長期失業概率增加等問題，經濟上的不利條件進一步影響臺灣青年的居住困境與婚育問題。

### 一、就業困境

臺灣勞動市場的低薪問題常見於各大媒體報導（黃淑玲，2021；顧上鈞，2022），為臺灣當代青年的主要就業困境之一。據勞動部統計，110 年 10 月青年有酬就業者主要工作之經常性收入平均為 3.3 萬。若從近十年來看，民國 100 年青年平均收入為 2.7 萬，這十年間薪資幅度成長不符物價指數的成長，實質所得倒退。臺灣總體經濟雖持續成長，但並未反映在薪資上（賴偉文，2017），隱含分配機制失靈，意即利潤流向資方的「利潤寡占」狀況（洪敬舒，2014）。青年長期處在低薪的狀況，勞動僅能維持生活，陷入工作貧窮(working poor)的困境，低薪使得青年勞工流動率相對提高，若長期找不到符合薪資期望的工作，將延長青年失業的週期（洪敬舒，2014）。

根據 110 年勞動部統計青年失業者未就業之原因及困難，「待遇不符期望」位居第一。長期勞動成本與所獲得報酬不符比例，可能令青年選擇退出勞動市場，進而造成青年失業問題，或青年為維持生活只能選擇延長工時，長期將影響青年健康，未能有多餘時間與資金投資個人人力資本，形成惡性循環，無法打破低薪困境（賴偉文，2017）。

低薪原因之一在於非典型就業的增加，當代的青年初次進入勞動市場，面對的是勞動去管制化、彈性化的就業市場，意即企業開始大量採用部分工時工作、定期契約、外包工、勞動派遣等聘僱模式，不同以往「充分就業」的模式。其背後的原因除企業受全球化影響為降低人事成本而採用非典型聘僱模式，2004 年國家政策將人力派遣正式列為新興服務產業更是一大促成因素（洪敬舒，2014）。110 年 15 至 29 歲青年就業者從事非典型工作計 21.5 萬人，占比為 10.2%，顯示青年從事非典型就業有一定比例。非典型就業的薪資水準遠低於正職勞工（李健鴻，2010；洪敬舒，2014），其工作與福利條件也缺乏保障，謝文元與李易駿（2007）研究歸納非典型就業有「九低特徵」：低薪資、低福利、低工作地位、低安全保障、低聯結性、低自主性、低技術性、低挑戰性以及低工作穩定度。不利的勞動環境使從事非典型就業青年無法有效累積技術資歷，資歷無法累積的狀況下，加上非典型化的勞動市場消滅薪資議價空間，青年可能朝更不安全的就業狀況移動，或退出勞動市場成為失業者（黃上豪、古允文，2018）。

臺灣青年於就業方面面臨的另一困境是「學用落差」的問題，臺灣高等教育相當普及，但學歷高卻未幫助青年就業。勞動部（2021）統計 110 年青年就業者，大學及以上程度占近六成，然其中過半青年從事不需要高等學歷的職業，從事製造業佔 22.1% 最多，批發零售業及住宿餐飲業次之，合計共 52.2%。110 年行政院主計總處調查事業人力僱用狀況顯示企業開出職缺對大學以上學歷條件之需求僅有 29.4%，對非大學學歷之需求高達七成，反映青年學歷條件超出產業需求。原因在於臺灣產業並未隨高等教育擴張而轉型，多數產業仍以體力及低技術為主，使得青年求職者本身的能力條件無法對應與之相符的工作機會（劉侑學，2014），高學歷的青年求職者被迫於低技術的勞動市場工作，形成「高學歷低成就」的狀況，導致青年失業呈現高學歷化的現象，進入長期失業狀態的比率也逐漸上升（劉侑學，2014）。

前述臺灣勞動市場的結構問題均指向青年可能退出勞動市場，勞動部統計 110 年青年失業人數 20.4 萬人，失業率 8.8%，較 109 年上升 0.2%，高於全體之 4%。自 1996 年起臺灣就業市場惡化，失業率飆升至 4.57%，此後幾十年間未有下降。傳統上認為青年雖易失業，但也容易重新就業，但現今青年失業概率較以往增加，但未必容易重新就業，且青年長期失業的概率較以往增加許多（劉侑學，2014）。而 110 年 10 月青年失業者未就業之原因及困難，分別以待遇不符期望（66.8%）、找不到想要做的職業（33.1%）類別最多，反映高物價狀況的薪資不符所需以及學無用武之處的窘境。

個人心理層面方面，青年在生涯早期失業、或低度就業的情況中，承受社會壓力以及未參與社會活動所帶來的風險，常造成青年心理創傷（董曉翠，2012），影響青年自我認知與生涯發展，無法處在「就學」、「就業」與「準備就業」三種符合社會期待角色的青年，易造成青年認同問題（謝文元、李易駿，2007）。

## 二、居住與婚育困境

低薪與高物價問題而致青年經濟弱勢，伴隨而來的問題是青年居住困境與婚育議題。「崔媽媽 x OURs 居住正義」團隊（2022）發佈專欄文章，整理臺灣居住正義團體「巢運」於 2022 年進行的「青年居住困境與政策調查」，顯示臺灣青年面臨的是「買不起」又「租不好」的困境。內政部不動產資訊平台顯示房價所得比在 2022 年第二季到達 9.69，近二十年來呈現持續上升趨勢，無法負擔買房的青年轉而透過租屋解決居住需求，然而消費者物價房租類指數亦持續上升，年增率超過 1%。《厭世代》一書作者吳承絢（2017）訪談臺灣青年的所得分配狀況，其中租金約佔收入三分之一，加上通貨膨脹，生活開銷中基本「食」與「住」的佔比居高不下，拮据的生活加上對未來不抱希望，使得多數臺灣青年有著「厭世」的感受，轉而追求「小確幸」以激勵生活前進。隨居住問題而來的是婚育問題，林佩萱與張金鶲（2016）研究顯示，對買房的青年而言，高房價的狀況使婚後至生育時間延長，因房子和孩子可能是資源的競爭的關係。美國中央情報局(Central Intelligence Agency[CIA])更新 2022 年的生育率預測報告，臺灣為全世界生育率最低的國家，僅 1.08%。

綜上所述，現今臺灣青年面臨嚴苛現實條件，隨社會變遷，傳統「就學—就業—結婚—生子」的生命發展藍圖難再適用於多數青年（謝文元、李易駿，2007），社會缺乏可依循的參考方向與指引。



### 第三節 蘭居族概念架構與模式

本節回顧學者提出的蘭居族概念架構與模式。文獻回顧呈現近年來學者對蘭居族的解釋，不再侷限單一觀點，由多元向度解釋，以下介紹香港與日本的學者建立之整合型的概念架構與模式。

#### 壹、心理社會行為模式

香港學者 Li 與 Wong(2015)整理 2015 年之前的蘭居族相關文獻，綜合 42 篇文章，提出青年蘭居族概念架構—心理社會行為模式，將青年社會退縮視為心理、社會和行為因素的相互作用結果。此概念架構呈現蘭居青年的三種不同的退縮歷程，據此提出三種不同的介入重點。如圖 2-1，以下介紹之。

##### 一、過度依賴(overdependent)

許多富裕的亞洲父母提供孩子舒適的家庭物質環境，採取過度保護的養育方式，此剝奪孩子向外探索的機會，難以發展自主性，當孩子拓展人際關係受限，他們社交能力不佳，缺少學習信任他人的機會。家庭提供孩子物質資源與情感支持，家庭的舒適圈使得他們過度依賴，缺乏向外探索，調適自我以適應社會挑戰的動力，他們既不願遵循社會既有的方式，也不願發展屬於自己的生活方式來參與社會，而將自己限制於自己的世界中。此類型的社會退縮被認為是最「硬核」(hard core)的，個體的退縮行為是幾乎斷絕社交互動，將自己限制在家裡、甚至房間裡，長期下來面臨嚴重的發展問題與家庭衝突，個體需要個人的心理諮商與治療。

##### 二、適應不良的相互依賴(maladaptive interdependent)

於相互依存的集體主義社會，許多青年了解若不依照重要他人期待，以相互依賴的方式過活，可能招致負面後果，因此他們長期扮演他人所期望的角色，限制自己原有的想法、情感。然而因為並非自身所期望，他們難以長期扮演他人所期望的角色，也因為對他人的批評與拒絕過度敏感，選擇避免競爭性的環境、迴避人際關係來作為自我防衛的手段，以維護自己的理想角色。其核心特徵是對他人的拒絕與批評感到焦慮恐懼。這類青年面臨功能失調的家庭動力和養育方式，使得他們難以在家庭環境中學習良好的人際互動能力，入學後無法形成滿意的人際關係，可能受到同儕的欺凌或排斥，或者學習進度落後，學校的巨大挫折導致他們輟學或逃學，最終退縮在家。他們其實渴望與他人接觸，但又害怕過往負面經驗重演，他們不像「過度依賴」蘭居族一樣幾乎隔絕與他人的接觸，而是偶爾會出門，而非每天待在家裡。Li 與 Wong(2015)

建議可以鼓勵這類青年參與社會活動和支持團體，幫助他們克服社交恐懼和渴望關係之間的矛盾。

### 三、反依賴(counterdependent)

這類型的青年生長在被賦予高度期望的家庭環境中，他們的成長過程背負巨大的壓力，進入學校後持續承受高度的學業和就職壓力，外在的沉重壓力鞭策他們不斷努力，其代價卻是缺乏自我探索的機會，當進入下一階段學習或職場的轉銜受挫時，例如未進入理想學校或公司或失業，他們遭受極大的失望和沮喪，因而社會退縮，其行為被視為透過退縮來抵制社會主流價值，一些學者視此為「心理暫停」，暫時擺脫外在對其角色表現、社會責任、效率等要求，重新思考和尋求自己的個人意義以及身份認同。但也有些學者認為他們實際上是由於無法消化內外在互相矛盾的社會規範和價值觀，故透過逃離現實來自我防衛。這類型的社會退縮青年呈現選擇性的社交，將自己隔離在家中或偶爾出門，然而長期的社會退縮將削弱他們的社交能力，可能使他們逐漸拒絕社交。

圖 2-1 青年社會退縮化概念化架構



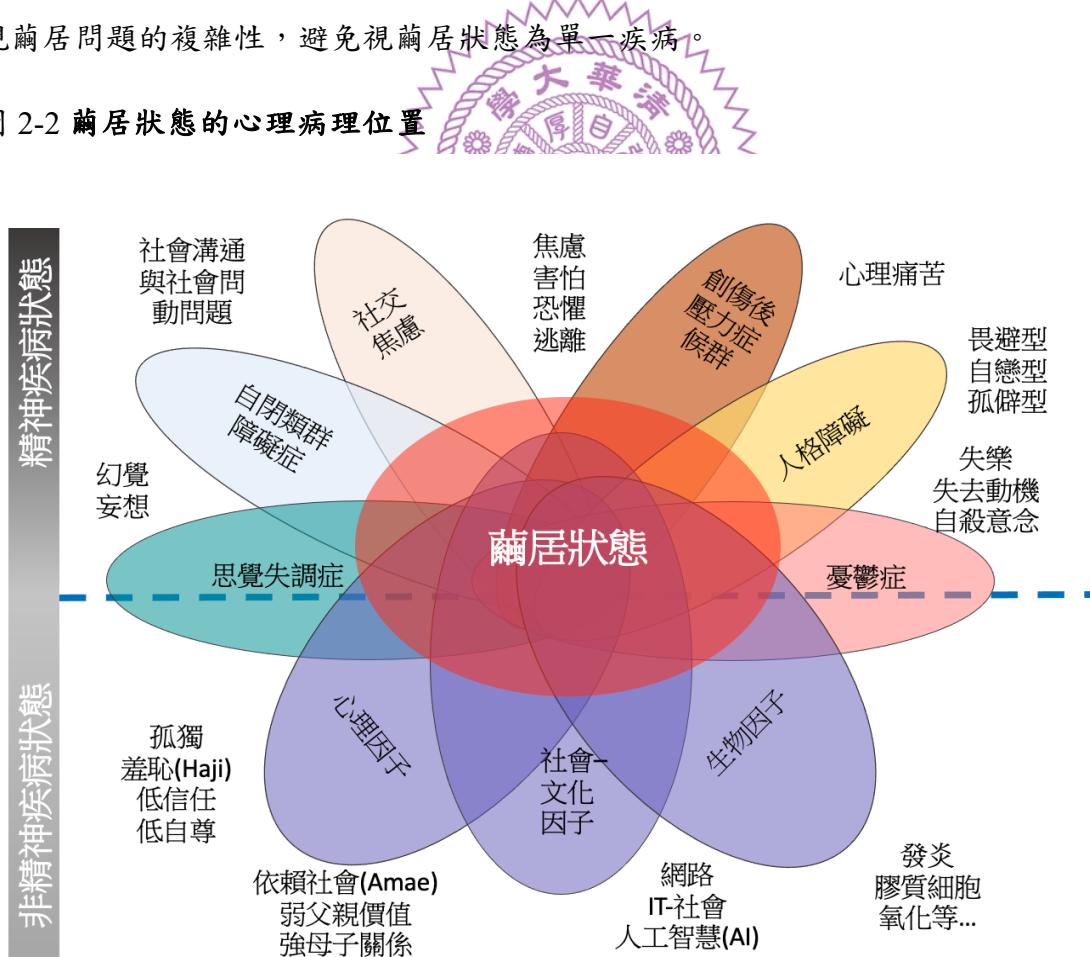
註：引自 Li 和 Wong(2015, p. 606)，研究者自行翻譯

## 貳、生物—心理—社會—文化模型

日本精神科醫師 Kato 等人(2019)根據日本青年於當代社會的心理和社會基礎，以及繭居者表現的精神疾病狀況，提出繭居狀態的多向度評估模型：生物—心理—社會—文化模型，如圖 2-2，並提出對日本繭居族世代的假設與概念架構，如圖 2-3，以下做進一步的說明。

根據生物—心理—社會—文化模型（圖 2-2），繭居狀態處於多個軸度的灰色地帶之間，Kato 等(2019)表示即使沒有明確的精神疾病診斷，繭居者實際有主觀的精神痛苦，應考量其罹患精神疾病的 possibility，包括思覺失調症、自閉類群障礙症、社交焦慮症、創傷後壓力症候群、人格疾患（畏避型、自戀型、孤僻型）、憂鬱症等；另外也須考量繭居行為可能涉及對壓力的迴避策略，這處於非精神疾病的狀態，需考量三個向度，包括：(1) 心理因子，包含孤獨感、羞恥感(haji)、低信任、低自尊；(2) 社會文化因子，包含依賴型社會下的「甘え」(amae)文化、缺席的父親及強烈的母子關係所形成的家庭動力，另外資訊科技的發展也是增強因素；(3) 生物因子，雖尚未得到證實，但可能與一些發炎症或具氧化反應之膠質細胞等潛在病理生理學有關。此多軸度的理解模式呈現繭居問題的複雜性，避免視繭居狀態為單一疾病。

圖 2-2 繭居狀態的心理病理位置



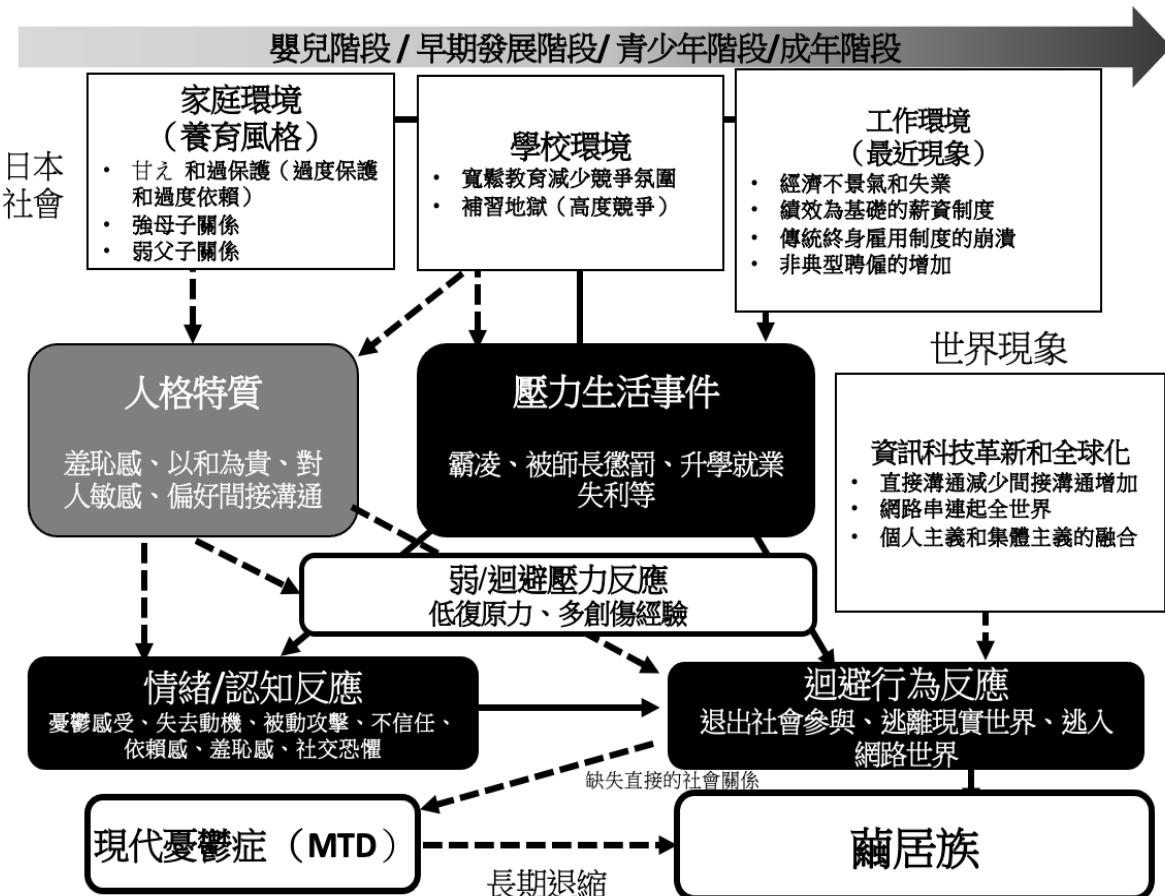
註：引自 Kato 等人(2019, p. 430)，研究者自行翻譯。

圖 2-3 呈現對繭居青年的綜合理解與發展歷程的模型，日本社會中，早期家庭環境傾向呈現缺席的父親與強烈的母子關係所構成的家庭動力，此涉及前述討論的日本特有的「甘え」(amae)文化與過度保護的養育方式，「甘え」文化允許孩子依賴，加上過度保護的養育方式構成易「留在家裡」的外在環境。

孩子進入學校之後，日本雖自 1990 年代實施寬鬆教育（ゆとり教育），表面上不再強調學業競爭，然而許多學生卻開始進入補習班，仍面臨高度的教育競爭壓力，陷入媒體所稱之「考試地獄」處境。日本文化特別強調「恥」(haji)及以「和」(wa)為貴的文化，易形塑日本人的人格特質是對羞恥特別敏感，對他人敏感，高度群體重視和諧以及偏好間接溝通。又因社會經濟的長期不景氣使工作機會減少，傳統的終身雇用制度已崩潰，導向績效為基礎的薪資制度及非典型雇用型態增加的工作環境，社會、學校和職場環境往往引發壓力的生活事件，例如在學校可能被欺凌(ijime)、被師長懲罰、或無法如願進入理想的學校與公司。上述情況出現時，個體可能會出現較弱的壓力因應策略或迴避型的壓力因應反應，這可能由於個體早年的創傷形成較差的復原力，導致負面的情緒和認知反應，包括憂鬱、缺少動機、社交恐懼、被動攻擊、不信任、依賴感、羞恥感，這些負面認知情緒反應進而採取逃避的行為反應，包括逃離社會參與、逃離現實生活、逃入網路世界等，形成當代憂鬱症(modern-type depression[MTD])，若是進入長期社會退縮狀態，則形成繭居族。



圖 2-3 日本和世界繭居發生的假設模型



註：引自 Kato 等人(2019, p. 435)，研究者自行翻譯。

上述兩個繭居族的架構與模型，其相同之處在於皆以發展歷程為架構，以早期環境、青少年階段、成年階段、形成繭居階段的順序了解繭居演進過程。在兒少年階段，強調家庭環境與學校環境的影響，提及過度保護的養育風格以及高度學業壓力。此外，青少年至初入成年階段的生活壓力事件也是共通之處，包括同儕霸凌、學業與就業失利。而不同之處在於，比起 Li 和 Wong(2015)的模式，Kato 等人(2019)的模型特別強調精神疾病向度，及日本文化的人格特質與整體社會經濟的影響。Li 和 Wong(2015)的模式強調不同發展歷程的繭居類型，其核心的內在心理特徵與機制如何影響其進入繭居，並預測不同類型的繭居行為。Kato 等人(2019)則強調早期發展的創傷形成偏弱的復原力與因應方式，在各種負面的情緒與認知反應下採取迴避的行為，漸進入繭居。

研究者整合上述兩個模型為參照架構，探討臺灣繭居青年的經驗，包括家庭、學校、職場、社會等環境影響，也整合個體的認知、情緒、行為、精神疾病等因素，考慮不同向度與時間順序的交互作用，整體、全面、深入地了解臺灣繭居青年的繭居經驗。

## 文獻統整

綜合第一到第三節的文獻，學者認為繭居族以「社會退縮」為核心特徵，以社會隔離行為和迴避社會參與為外顯行為，同時強調個體主觀的苦惱程度，也考量精神疾病狀態。許多國家、地域、文化均有繭居族現象，繭居族呈現增多趨勢並進入慢性化。繭居族的不同人口變項分佈（如性別、社經地位、居住地區等）仍未有清晰，顯示繭居族樣貌的多變性。繭居族成因多元複雜，個人、家庭、學校、社會等因素交互影響，形塑內在歷程和外在因應行為，逐漸造成繭居現象。運用不同向度考量個體成長發展，影響繭居歷程，Li 和 Wong(2015)與 Kato 等人(2019)提出整合性的繭居族概念架構與模式。臺灣社會快速變遷，青年面對社會經濟與世代階層的挑戰。臺灣初入成年人的發展受到西方個人主義與東方集體主義文化的影響，一方面傾向發展獨立的自我認同，另一方面受傳統教育的影響，強調關聯與依存的集體文化特色，初入成年人承擔父母的期望，倚賴父母的照顧，發展獨立性有著許多困難。臺灣繭居族相關研究較為缺乏，本研究採質性現象學研究方法，探究臺灣繭居族青年繭居經驗的內涵與歷程。



## 第三章 研究設計與實施

### 第一節 研究方法

本研究探究臺灣繭居族青年的繭居經驗，目的為深入理解臺灣繭居族青年繭居經驗的內涵與歷程。為達此研究目的，本研究採取質性研究方法，描述研究參與者的主觀經驗與感受。綜覽各研究派點觀點後，現象學研究強調論述種種現象，如其所述的展現自身的活動（紐文英，2020）。從前述文獻回顧得知，繭居現象是多元而複雜的現象，不同的情境脈絡有不同的樣貌，存在許多不確定性，多向度因素（個人、家庭、學校、社會文化）可能呈現互為因果的關係。本研究目的符合現象學焦點，故採用「現象學研究」方法，彰顯繭居族青年的繭居經驗。



## 第二節 研究參與者

本研究採取「立意取樣」，依據文獻回顧所整理之蘭居族青年定義，招募符合條件的研究參與者，選取之研究參與者符合如下篩選標準：

1. 年齡為 18 到 35 歲間的青年族群，生理性別不拘。
2. 有隔離行為，幾乎整天都待在自己的家裡，包括原生家庭、在外租屋或自有房屋，但不排除偶爾出門。
3. 避免社會參與，包括全兼職工作或學業。
4. 蘭居期間至少六個月以上。
5. 對自己的蘭居狀態感到主觀的苦惱，以 1 到 5 分自評達 4 分以上。
6. 不排除具有精神病史，但排除正處於嚴重精神疾病的病程中，包括思覺失調症、雙相情緒障礙症、重鬱症。

研究招募管道透過以下二種方式招募，公開招募之研究邀請函如附錄一：

1. 公開招募受訪者，於網路招募潛在研究參與者，包含社群網站(Facebook, Dcard)、臺灣電子佈告欄「批批踢實業坊」、網路論壇「巴哈姆特電玩資訊站」。
2. 透過引介者介紹或推薦，從身邊人際網絡介紹及研究參與者引介。

研究招募過程中，共 11 位潛在研究參與者主動報名或透過電子信箱聯繫研究者，表達有意願參與研究，其中 9 位透過網路招募管道而來，1 位經由研究參與者介紹而來。研究者發出邀約後，其中 1 位重新考量自身對於受訪的接受程度，之後取消參與研究，共 10 位潛在參與者參與訪談。而研究者於訪談後再次針對所有受訪者的蘭居狀態進行核對，其中 2 位不完全符合蘭居族的定義，因此其資料未納入後續的資料分析。由於質性研究取樣量是彈性的，持續蒐集資料至資料飽和為止，當發現受訪者之資料達飽和後，遂停止資料搜集。

本研究共 8 位研究參與者，男性與女性各 4 位。受訪時年齡介於 20 歲至 35 歲之間，平均年齡為 27.8 歲。蘭居開始年齡約在 18 到 28 歲之間，平均開始年齡為 23.2 歲。蘭居持續期間約在半年至 3 年半間，平均為 1.8 年。研究參與者於接受訪時的生活狀態，4 位正在蘭居中，另 4 位已離開蘭居的狀態。

關於研究參與者的背景，其中兩位研究參與者年齡在 25 歲以下，為大學生身份。受訪時兩位皆在休學狀態中，一位受訪時已離開蘭居狀態，雖仍休學中但有安排打工與其他活動，另一位維持蘭居的生活型態。其他六位參與者年齡在 25 歲以上，已離開學校，包括畢業或肄業。這六位中有三位受訪時已離開蘭居狀態，其中一位剛自蘭居狀態離開數月，已找到正職工作，工作正逐漸上手、穩定下來，另外兩位離開蘭居已有一年以上的時間，目前的工作相當穩定。其他三位研究參與者正在蘭居狀態中，其

中一位蘭居維持時間尚不長，約為半年左右，另外兩位則已蘭居較長時間，為兩年以上。教育程度方面，一位為高職畢業，其他為大學以上學歷，其中兩位就讀至碩士。

綜合分析研究參與者的背景特色，呈現整體教育程度多在大學以上學歷，年齡集中在 25 到 30 歲，蘭居持續期間約在一年到三年之間，生理性別與蘭居 / 非蘭居生活狀態上則平均分佈。茲將研究參與者背景資料整理呈現如表 3-1。

表 3-1 研究參與者資料摘要表

代稱	生理 性別	年 齡	學歷	蘭居持 續時間	蘭居開始與持續 期間	受訪時生活狀態	訪 談 方 式
阿遠	男	26	大學畢	約 2-2.5 年	約 23-26 歲間	離開蘭居狀態，就業中，約 2-3 月	線上視訊
阿和	男	30	高職畢	約 2 年	18 歲開始即陸續 有蘭居狀況，最近則為 28 歲開始	蘭居中	實體
小玲	女	30	大學畢	約 1.5 年	約 27-29 歲間	離開蘭居狀態，就業中，約 1.5 年	實體
小晴	女	35	碩士畢	約 1 年	約 25-27 歲期間	離開蘭居狀態，就業中，約 5-6 年	實體
小文	女	25	大學在 學	約 2 年	約 21-23 歲間	離開蘭居狀態，休學、打工中	實體
小茉	女	20	大學在 學	約 1-1.5 年	約 19-20 歲間開始	蘭居中，休學中	實體
阿毅	男	29	大學畢	約 0.5 年	約 28-29 歲間開始	蘭居中	實體
阿揚	男	28	碩士肄	約 3.5 年	約 24-25 歲間開始	蘭居中	線上語音

## 第三節 研究工具

質性研究中研究者即為研究的主要工具（紐文英，2020），以下說明主要工具—研究者、輔助工具—訪談提綱、紀錄工具。

### 壹、研究者

#### 一、研究者的專業背景與經驗

研究者自 2019 年進入心理與諮商研究所就讀，在研究涵養與能力準備方面，曾修習臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，具備學術倫理概念，並旁聽「質的研究法」課程，從課程中學習基礎質性研究方法概念，透過進一步研讀研究方法相關資料及向指導教授請益，擔任研究助理進行研究訪談的經驗，逐步建立進行質性研究之能力。進入諮商所後，修畢「諮商技術與策略」課程，累積兼職、全職實習個別諮商經驗超過 360 小時，擁有足夠進行深度訪談所需的晤談技巧與能力。

#### 二、研究者個人特徵以及對研究主題的前見及觀點對研究產生的影響

研究者為 30 歲左右之女青年，與現今 35 歲以下之研究參與者同為臺灣經濟衰退後出生的世代，有著類似的求學及升學歷程，面臨相似的社會經濟結構與環境。研究者反思自身特徵對於研究的影響，能夠感同身受研究參與者所處世代中所面臨的外在困境，對於相似的成長歷程有所共鳴，易建立投契、信任、同理關係，貼切理解研究參與者處境與感受，但可能無意間受自身經驗干擾，影響理解受訪者的經驗。

在繭居族議題的相關經驗與前見方面，研究者為避免自身既有觀點干擾研究，在研究開始前，研究者深入省思對研究議題的看法與感受，「懸置」原有的看法與經驗，以開放的心態接觸研究參與者，盡量排除原有經驗與價值觀的干擾；其次，研究者接受三年諮商心理的訓練，持續培養自我覺察能力，在訪談過程中保留後設立場，透過自我覺察，關注自己的感覺與想法是否影響訪談，並於訪談後書寫訪談省思筆記，也與協同分析者進行同儕核對、討論、理解資料，維持客觀性。

#### 三、研究者角色

研究者在研究過程中分別擔任訪談者、資料謄寫者、及資料分析者，分述如下。

##### (一) 訪談者

研究者親自擔任訪談者，除運用晤談的經驗技巧幫助訪談外，更將自己作為「一個真實的人」投入訪談中，以自身的好奇與關心促進受訪者對自我經驗的探索、擴展

與反思，在訪談結束後反饋予受訪者關於生命經驗的感受與想法，也邀請研究參與者提出對問題與表達感受，與研究參與者形成互為主體的互動關係。訪談期間留意研究參與者的非語言訊息，視情況直接與研究參與者核對，捕捉其主觀經驗的完整樣貌。

## (二) 資料謄寫者

研究者親自擔任訪談錄音檔資料謄寫者，為力求資料還原，研究者在謄寫時會盡可能紀錄下話語中的語助詞、口頭禪等，以及對話中的非語言訊息、延遲狀態，以求更還原訪談之情形。

## (三) 資料分析者

研究者依據現象學質化資料分析方式，對訪談資料予以整理分析，並加以詮釋與討論。為提升研究結果可信度，研究者邀請修畢質性研究的同儕協同分析與驗證，給予回饋意見，提供予研究者進行思考與修正。

## 貳、訪談提綱

研究訪談提綱採「半結構的訪談」，目的為了解臺灣繭居青年之繭居經驗，包含繭居經驗的內容、繭居的歷程、心理社會狀態變化、外在環境影響因素、因應策略、對繭居經驗的觀點與反思，以整體性、全面性、多面向地了解繭居青年之繭居經驗。此訪談提綱為研究者自編，依據文獻閱讀及高淑清（2008）所提及訪談三部曲之原則所編制，並與指導教授討論後確定，訪談提綱請參閱附錄二。

## 參、紀錄工具

記錄工具包括訪談當下所使用的錄音，及每次訪談後的訪談紀錄表，介紹如下。

### 一、錄音設備

訪談中同時使用錄音筆，以及 iPad「語音備忘錄」軟體兩項錄音工具以記錄口語訊息，訪談結束後盡快將錄音資料匯出保存，同時作備份，避免資料意外毀損或遺失。

### 二、訪談紀錄表

研究者於訪談後盡快書寫訪談紀錄，概要紀錄訪談過程、研究參與者的非語言訊息觀察，以供續資料分析時參考，詳見如表 3-2 所示。

表 3-2 訪談紀錄表範例

- 
- 訪談時間：111 年 12 月 15 日 14 時 0 分，約 2 時 40 分。
  - 訪談地點：OO 咖啡店
  - 受訪者：阿和 訪談者：Yuan
  - 訪談簡要紀錄：

阿和事前主動聯絡我提醒訪談的邀約，訪談當天密集發信聯絡出門狀況，感覺對這個訪談蠻重視的。訪談中，阿和不算是會侃侃而談的人，需要多加詢問細節、具體事情，方會再多說一點，但感覺得出來是很願意敘說的，談話也相當坦誠。當店內人不如原先預想開始慢慢變多時，阿和感覺有點緊張，時不時會瞄週遭，似乎有點不自在，我問阿和還好嗎？要不要更換座位，阿和又表示還好，期間我隨時留意阿和的狀態。隨談話進行，店內人少一點之後，阿和看起來有比較放鬆，比較沒有注意周遭，也會喝飲料了。

訪談中後半，阿和漸漸的會主動提起自己想到什麼，想說什麼，訪談結束時，阿和表示自己說了很多，訪談者（我）給了很多他說話的空間，跟原先想的不一樣。

在這次的訪談後，我重新思考關於訪談地點的選擇，雖咖啡店為受訪者推薦，也稍微了解過該咖啡店通常較為人少安靜，受訪者也對該地點較為熟悉放心，因此選擇該咖啡店作為訪談地點。但在過程中仍不免擔心受訪者狀態與隱私。在受訪者的熟悉安心地點以及隱私性的考量間有些兩難。

---



## 第四節 資料蒐集

本研究的資料搜集方法採取半結構個別正式深度訪談，以面對面的實體訪談為主。研究者與參與者討論其時間及交通的方便性和自在程度，視情況改以網路視訊或純語音的方式進行遠端訪談。所有研究參與者皆由研究者親自訪談，每位1至2次，每次訪談時間約在1.5至3小時之間。

潛在研究參與者透過公開招募報名表單報名參與研究後，研究者透過報名時所提供之電子郵件聯絡潛在研究參與者，於信件中簡述研究參與流程，並附上研究同意書（如附錄三），以讓潛在研究參與者對於參與研究的實際過程、風險與權利有初步了解，同時也提供訪談大綱，以讓潛在研究參與者對於訪談的提問範疇有所了解。在邀約方面，研究者就報名時所提供的時間與所在縣市，和報名者討論具體的訪談時間、地點和訪談型式。在前置的聯繫過程中，皆保留潛在研究參與者對研究執行細節的發問和討論空間。

正式訪談時，研究者進入訪談前，親自向研究參與者說明研究知情同意書，重點說明研究目的、資料運用方式、參與研究的相關風險與權利，特別是資料保密的風險，自主參與或退出研究的權利，均詳加說明。過程中研究參與者可針對同意書的內容進行提問，當他們對所有內容沒有疑問並同意後，則邀請他們簽署訪談同意書，線上訪談的受訪者則以事後寄送紙本方式因應，此時才開始進行訪談。

在正式訪談進行過程中，以事先提供之訪談大綱為參考架構，但保持訪談過程與內容的彈性，主要跟隨研究參與者當下敘述的話題，適時調整訪談提問的順序和內容。在訪談中，多數研究參與者剛開始敘述較為簡短或概略，或是對於回憶生活細節有困難，研究者嘗試從詢問具體事物開始，以及針對回應內容具體化的方式，協助研究參與者更加容易敘說，使訪談過程更加順暢。訪談過一陣子之後，研究參與者多能侃侃而談。在訪談中也隨時留意研究參與者的非語言訊息，若觀察可能感到不適，研究者主動關心詢問其狀況。

在訪談結束後，研究者贈送星巴克飲料券一張，以感謝研究參與者的參與。若採線上進行，則請研究參與者提供寄送地址，以便寄送禮品和研究知情同意書。此外，也取得研究參與者同意訪談後可追加訪談，若有需要釐清或補充之處，則再聯繫研究參與者協商追加訪談的方式來進行資料補充。

## 第五節 資料分析

### 壹、研究資料整理方式

研究資料主要為訪談資料，研究者每次訪談後將錄音檔謄寫為訪談逐字稿。逐字稿的謄寫不僅紀錄口語內容，亦紀錄對話中的非語言訊息，盡可能地還原訪談過程。謄寫之編號代碼 Yuan 為研究者，並以特定代號代表研究參與者。本研究訪談資料逐字稿謄寫方式以及範例如表 3-3、3-4 所示。

表 3-3 訪談資料逐字稿謄寫方式

敘說形式	註記方式
國語	正體字。
閩南語	斜體字，謄寫過程中盡量模擬閩南語的詞彙及說表達方式。
語氣延長	以全形連接號～表示。
語氣加重	以粗體字表示。
停頓	以...表示。
對話中的簡短回應	於全形圓括號()中紀錄。
非語言訊息或當下	於全形小於大於符號〈〉中描述。
情境事件	
匿名處理	以○或是X表示，一個字母代表一個音節。

表 3-4 訪談資料逐字稿謄寫範例

說話者	訪談內容
Yuan	感覺那個時候還蠻...又疲累又失望的感覺，會嗎？會是這樣的感覺嗎？
阿遠	失望是...還好啦，然後我就覺得...因為就是...因為我原本想要繼續去找嘛，就是卡到疫情，然後疫情就變成了我逃避的藉口，然後就不想去找（嗯嗯嗯），然後跟家人就...我就說我在準備國考，然後其實，我根本就在要廢這樣，要廢也沒有要廢很久啦，然後後來又繼續找，碰壁碰壁碰壁，算衰小，算運就是沒那麼好啦，各種...〈模糊小聲〉，就是各種...爸爸生意又一落千丈，就是賣車的嘛，一個月又損失個十萬〈模糊小聲〉。

## 貳、研究資料的分析方法和步驟

資料分析部分採取現象學方法進行分析，過往多位學者皆提出現象學分析的實作步驟，根據鈕文英（2020）建議，Moustakas(1994)所提之方法較為完整，並可同時參考Hycner(1985)的部分步驟整合使用。Moustakas(1994)所提之方法分為三個主要步驟及八個細節步驟，加入 Hycner(1985)的部分步驟，敘述並舉例如下。

## 一、現象還原

此步驟中又分為五個細節步驟。

### (一) 謄寫研究參與者對經驗的描述

在此步驟中，研究者將訪談錄音內容進行謄寫，謄寫過程中，盡可能地還原訪談過程，不排除任何的敘述，視每一項敘述為同等重要，訪談逐字稿範例如上一部分所呈現的表 3-4。

## (二) 還原經驗不變成分並形成主題

在此步驟中，首先研究者將訪談逐字稿進行編碼，抱持著開放的態度將文本中所出現具有意義的話題標註為「意義單位」，每個意義單位所涵括意涵需要清楚、不與其他意義單位重疊，並反覆出現，即所謂經驗的「不變成份」。當將所有文本的資料單位化完成後，加入 Hycner(1985)所提及之「訓練獨立評判者查證意義單位」以及「淘汰不必要的多餘資料」兩個步驟，邀請修習過質性研究的同儕協同分析與驗證所註解之意義單位，給予回饋意見，提供研究者進行思考與修正，接著淘汰與研究主題無關或其他不相關的多餘資料。意義單位註解及協同分析與回饋範例如表 3-5。

表 3-5 意義單位註解及協同分析與回饋範例

編碼	訪談紀錄的內容	協同分析意見	省思與評論
70-繿居時知 覺父母閃躲 自己，不敢 跟自己提未 來	小文 <u>_158</u> 嗯，我的直覺啦，就是我 的感覺是這樣，我直覺、 就是我直覺，覺得說 <u>他們</u> <u>在閃躲我</u> ，就是他們 <u>不敢</u> <u>跟我提說</u> ，你之後要打算 要怎麼辦啊之類之類的 話，他們不敢...好像都沒 有跟我提過。/70	不指父母躲， 小文感覺也在 躲，因為小文 好像也不想一 直被刺激	華人家庭間互 動方式似乎傾 向迴避對方脆弱，或許父母 覺得不要刺激 小文，但小文的 感受卻是他們在閃躲自己
Yuan <u>_159</u>	嗯嗯，那你的感覺是什麼？		

71- 蘭居時父小文 母希望可以振作起來	啊，這樣我想起來，他們還說就是，他們希望我可以...，後來他們有說，希望我可以振作起來/71，不然他們覺得說，我這兩年就是整個是 <u>空白</u> ，整個被 <u>浪費了</u> 這樣/72，想起來，他們有說過這句話。	父母很擔心人生有所停頓與空白
72- 父母認為 蘭居是浪費 時間		

當所有意義單位確認完畢後，將之「主題化」(thematizing)，將有關聯的意義單位群聚在一起，進而命名「主題」。舉例如表 3-6 所示。

表 3-6 主題與意義單位群聚示例

主題	意義單位（話題）
與同住家人關係緊張或變得疏離，傾向躲避、不回應同住家人	M-338: 蘭居時知覺家人不太敢跟自己互動，好像在閃著自己或為了避免跟家人見到面，錯開家人的生活作息
	M-390: 蘭居期間不想見到除了自己以外的任何人
	M-479: 對媽媽的叨唸消極應對、置之不理
	M-486: 蘭居在家與媽媽關係變比較差
	M-1155: 為了避免跟家人見到面，錯開家人的生活作息
	M-1251: 家人會找自己講話，但自己不回應
	M-1227: 家人發現自己漸漸不跟人交流，久之漸漸習慣
	M-551: 觀察到蘭居的妹妹對於媽媽的叨唸不予回應

### (三) 群聚主題建構核心主題

將上述步驟所形成的「主題」統整形成「核心主題」，過程中不斷省思主題之群聚是否具有邏輯性，以及「核心主題」之命名是否具體、貼切、且精要地描述經驗本質，並且足以回應研究問題。舉例如表 3-7 所示。

表 3-7 核心主題與主題群聚示例

核心主題	主題
C. 蘭居生活 的自我樣貌	<ol style="list-style-type: none"> <li>對自己的蘭居生活抱持負向觀感且自我批判</li> <li>蘭居生活帶給自己的複雜感受與影響</li> <li>封閉與停滯的心理狀態</li> <li>同住家人對其狀況難理解，家人言語與反應影響雙方關係互動，在家中愈趨孤立</li> <li>承受外界主流對蘭居的負向觀感，對自己抱有負罪感且無法發聲</li> </ol>

- 
- E. 蘭居歷
1. 蘭居前期：嘗試努力符合外在期待，因難達成遂逐漸失序  
程：生理、
  2. 蘭居前期：對外界感到憤怒、感受自我孤立，無法接納自我  
心理及社會
  3. 蘭居中後期：嘗試調配生活步調，考慮與規劃未來，漸進式改變  
變化
  4. 蘭居中、後期：嘗試自我接納，重新與世界連結
  5. 離開蘭居：內外在契機與轉折
  6. 離開蘭居：心理轉變的歷程
- 

#### (四) 比較多重資料來源以及確認經驗的不變成份

本研究主要為訪談資料，但在正式訪談前亦有收集研究參與者自主提供對自身經驗的簡要書面描述，研究者會將之與訪談資料交互比較，以確認不同資料來源間所呈現的經驗是契合的。

#### (五) 撰寫經驗的文本陳述

在分析過個別參與者的意義單位和主題後，撰寫個別研究參與者的文本敘述，範例如表 3-8。

表 3-8 經驗文本陳述與省思



#### 經驗文本陳述與理解

一個很重要的主題是「心魔」，剛畢業的阿遠處在一個「內外交迫」的狀態中，內在有對於要找工作、要面對自己人生的很大的焦慮和抗拒，有種措手不及、沒有準備好的感覺；而外在又屢屢遭遇不順利，疫情可能有影響整體工作環境，而臺灣職場環境中似乎存在著明顯的營業者/雇主與僱員的認知與期待落差（包括在工作內容上、薪水計算上），再加之可能經驗（求職經驗、社會經驗）與對自己的認識不足，每一次的工作經驗都不是太美好的經驗，被「榨乾」後，又得不到想要的報償，累積很多對外在環境、對工作的失望，也可能讓阿遠深深覺得自己能力不足以應對這個社會，當無力感、挫折感、失望感不斷累積，似乎也難以提起勁來再努力，想要逃避、躲起來。這些內外交互形成的一團巨大負面認知與感受，或許就是阿遠的「心魔」。

#### 省思

對於阿遠的文本，有很多對年輕人的心疼，很多挫折必然會遇到，但當時若有人能提供正常化、支持，區分出哪些是環境的問題，哪些是自己可以再調整的，不過度責怪環境，也不過度責怪自己，或許能用更有韌力的心境去面對外在的挑戰。

## 二、想像變異

在此階段將比較不同的經驗陳述中，注意思考該經驗的反面或變異的事例。如同鈕文英（2020）所提及之「正—反（異）—合」的思辨過程。透過想像變異，發現所

有文本中對普遍敘述的結構主題，最後創建個別研究參與者與跨研究參與者經驗的結構敘述。舉例如表 3-9。

表 3-9 想像變異示例

想像變異過程	意義單位舉例
<b>正—研究者先前理解：</b> 繭居生活帶來負面的經驗與感受	M-257: 繭居一開始覺得既寂寞又罪疚 M-434: 繭居期間一直滑手機看到他人美好對比自己很差 M-596: 知覺繭居生活的自己是偏向不快樂的 M-622: 繭居生活中覺得很焦慮 M-740: 繭居的生活很無聊 M-1154: 繭居的生活很難回想自己怎麼過日子的，一片空白，而且持續很長的時間 M-1180: 繭居的生活日子沒什麼特別之處日復一日，因此失去時間感
<b>反（異）—反面或變異案例：</b> 對有些人來說，或是在經濟自主下，繭居生活帶來正向感受與影響	M-110: 覺得繭居才能好好做自己，按照自己步調生活 M-112: 繭居生活過得比較快樂 M-131: 認為繭居是一段可以跟自己相處，反思自己的時間 M-245: 繭居生活對自己來說是慢生活，可以療癒自己 M-588: 在花自己的錢，消費也在可控範圍的前提下，覺得繭居生活好像也沒有不好
<b>合—新的理解：</b> 繭居生活在不同脈絡下，可能帶來正向或負向的經驗與感受	

### 三、現象意義和本質的整合

在此階段中，整合跨研究參與者的混成文本—結構敘述，即為本研究之研究結果，詳細陳述於第四章研究結果與討論。

## 第六節 研究倫理與品質

### 壹、研究倫理

本研究探究特定族群之經驗，邀請研究參與者分享他們的切身經驗，重視「對研究參與者的倫理原則」，本研究依據鈕文英（2020）整理之六項對研究參與者的倫理原則，作為研究倫理之指引，以下說明原則重點以及具體實行方式。

#### 一、以誠實、尊重之態度對待研究參與者

包括向研究參與者誠實公開自己的身份和目的，以及尊重參與者的權益和差異性並信守對其所做的承諾。研究者在招募研究參與者時，即會在招募資訊上公開自己的身份和研究目的，與受訪者聯繫時會再進一步自我介紹，讓研究透明化；研究者亦覺察自身對於研究參與者的不同特徵，如不同文化、性別、年齡、學經歷等，是否抱持隱含的偏見或評價的態度，應信守對研究參與者的承諾，例如研究參與者要求檢視研究結果摘要。

#### 二、尊重研究參與的隱私及注意匿名與保密原則

研究參與者的隱私包括個人的一般資料及隱私資料，為保護研究參與者，在資料的蒐集、保存、應用均須特別謹慎。在一般資料上，研究者僅蒐集與研究有關的必要背景資料，例如生理性別、年齡、學經歷、爾居持續期間等，若有可能辨識出研究參與者的疑慮，均須匿名隱藏。對於研究參與者分享之隱私內容方面，研究參與者分享過程中，研究者尊重參與者表露的意願，並事先告知對方可隨時停止揭露或退出研究。

在資料的蒐集與保存方面，研究者針對原始資料進行加密，以及設定嚴格存取權限，避免研究者以外的人存取；在資料的應用方面，僅將研究資料應在學術研究中，在論文寫作及研究結果發表，均以代號代表參與者，避免參與者被辨識出來，並在研究結果完成後將資料予以銷毀。

#### 三、讓研究者受惠並避免受到傷害

鈕文英（2020，引自 Mechling, 2014）認為社會科學研究對研究參與者可能造成的傷害包括身體傷害、心理傷害或情緒壓力、正常發展受阻、社會關係的損失、法律的風險、事業或收入的受損、將研究參與者置於控制組不讓其受益等七種。以本研究而言，最有可能的風險是心理傷害或情緒壓力，參與者於揭露自我的過程中，可能揭露較為痛苦的經歷而承受情緒壓力，因此研究者在訪談過程時刻留意研究參與者狀態，當觀察到研究參與者的情緒波動或變化時，主動詢問並了解其狀態。

關於研究者受惠的方面，研究者提供參與者物質的小回饋，例如禮券，若研究參與者有需求，可提供相關知識與資訊與之討論，或轉介相關社會資源。

#### 四、取得研究參與者的知情同意

知情同意的要素包括能力、自主和知識。須確保參與者須具備足夠的心智能力了解研究目的與內容，以及參與者具有充分的自主性參與或退出研究，不會受到任何風險，也須提供研究參與者與研究有關的資訊，滿足此三項前提之後，研究者取得參與者的知情同意。

#### 五、確保研究參與者擁有資料及獲知結果的權利

當研究參與者欲獲得原始資料時，可以陪同方式與研究參與者一起檢視或聆聽原始資料，但本研究由於保密的考量認為不宜由研究參與者攜回，若研究參與者中途退出研究，研究者會告知其資料處理方式（保留多久後銷毀）。在研究結果的部分，若研究參與者有意願了解研究結果，當論文完成或研究結果發表後，研究者提供研究結果摘要及可取得研究結果的管道予受訪者，並向參與者解釋研究結果。

#### 六、適當處理和研究參與者間的關係

研究參與者分享切身的主觀經驗，可能涉及強烈的情緒或個人心理問題，研究者需拿捏好自身角色，適當的同理支持，但不應轉變為諮詢者的角色，若研究參與者有情感轉移的現象，研究者諮詢指導教授，釐清自身的價值觀與適宜的處理方式。

### 貳、 研究品質

本研究參考紐文英（2020）整理現象學研究的六項品質指標及建議之策略增進本研究之研究品質，此六項指標包括：(1)開放性，即現象學所強調之抱持開放態度進行訪談，不預設立場引導研究參與者回答問題的方向、(2)完整度，強調能夠蒐集多元資料，且能完整且正確的謄寫資料、(3)契合度，檢視資料和分析解釋間兩者是否能夠契合，且研究結果確實出自於資料而非研究者自身、(4)說服力，即研究資料是否多元且充分足以作為證據，研究結果的描述深厚且具脈絡性、(5)連貫性，分析解釋具備連貫性、(6)頓悟性，研究結果是否對於讀者所有啟發，進而對於相關現象進行思考。其所選擇之技術與指標配對如表 3-10 所示。

表 3-10 現象學研究品質指標與所採用之品質確保技術

現象學研究品質 指標	確保現象學研究品質的技術				
	省思日誌	同儕探詢	反面或變異 案例分析	立意取樣	深厚描述
開放性	✓	✓			
完整性	✓	✓	✓		
契合度	✓	✓	✓		
說服力	✓	✓	✓	✓	✓
連貫性	✓	✓			
頓悟性	✓	✓			

註：整理自質性研究方法與論文寫作，頁 532，鈕文英，2020，雙葉書廊。

以下說明研究者選擇之策略以提升研究品質的作法。

### 一、省思日誌

省思日誌包含研究者對自我和研究過程的省思（鈕文英，2020）。在研究過程中，研究者於訪談後以及資料分析過程中，持續省思並紀錄以下兩類內容：(1)研究者自身的狀態（例如價值觀、感受、經驗知識等）對研究產生的影響；及(2)使用的研究方法（包括個人特徵、搜集資料的方法等、研究者與研究參與者間的關係、資料搜集過程中遭遇的問題和想法）。

### 二、同儕探詢

本研究邀請一位修畢質性研究的同儕擔任同儕檢核者，向其分享研究內容及結果，進行外部檢核。過程中同儕檢核者協助研究者檢視資料搜集過程是否足夠完整與開放、資料分析過程中資料單位化的適切程度、提供研究者不同角度的觀察與解釋觀點，最後並協同審閱研究結果是否植基於所搜集資料，真實呈現研究現象。

### 三、反面或變異案例分析

本研究於資料分析過程中，透過反面及變異案例的分析，確認主題之群聚與命名，實際進行過程如表 3-9 所示。

### 四、立意取樣

本研究詳盡訂定與敘述立意取樣的標準，並且說明研究參與者相關特徵，以讓讀者對於研究結果可以類推的對象有所依據。

## 五、深厚描述

研究者於研究結果與討論深厚描述描述參與者的經驗，將之細緻化、豐富化及脈絡化，協助讓讀者深入了解參與者生活經驗，對於研究結果可以類推的情境有所依據。



## 第四章 研究結果

受訪者描述的結果呈現三大面向：繭居經驗的內涵、繭居經驗的歷程、繭居演進的脈絡與相關因素。每一方面含括數個主題，每個主題分為數個次主題。針對各次主題的描述，引用研究參與者（以下簡稱參與者）的話語以呼應該主題。研究參與者以化名稱呼，可能被辨識之資訊以「〇〇」表示。參與者的話語將以不同的字體呈現，並於每次引用的話語後註明研究資料出處。英文字母為參與者代號，阿拉伯數字第一碼代表受訪次數，第二碼表示在該次訪談中的對話序號，例如：B1-1 代表代號 B 的參與者在第一次訪談中的第一段對話。

### 第一節 繭居經驗的內涵

本節呈現參與者描述的繭居經驗的內涵，包括生活、關係與自我三大面向。在生活面向，描述參與者外在日常生活樣貌；在關係面向，描述參與者的人際互動與關係狀態；在自我面向，描述參與者對自身繭居生活的感受、想法、繭居生活帶給自己的影響，以及繭居處境的整體心理狀態。

#### 壹、繭居的日常生活樣貌

##### 一、漫無目標地在電腦和手機娛樂度過大量空閒時間

參與者的日常生活中，電腦與手機佔生活相當大的比重。繭居生活中，由於沒有外在強制規範必須做的事，參與者有大量的空閒時間。多數參與者使用電腦或手機進行娛樂活動，例如玩電動、手機遊戲，觀看各種影音媒體，包括動畫、連續劇或 YouTube 上隨機推薦的影片等，參與者進行這些活動時，通常以打發時間為主，而非有明確目標。參與者整體的日常生活呈現平淡、鬆散、缺乏目標與刺激的狀態。例如，阿揚表示：「當你的生活...很平淡的時候，你會去找一些，比較能夠刺激你的事情...」(J1-102)。電腦與手機提供多種感官資訊，能夠為平淡的生活帶來刺激。

除了娛樂活動以外，也有一些參與者會從事線上的生產性活動，例如無償翻譯工作、寫部落格、回答論壇問題等，或找到新的興趣，例如線上下棋。以下節錄幾位參與者所述內容。

就在家裡看 YouTube，也有打遊戲啊，嗯，看 YouTube，看看那些...，或是其他的東西。(B1-42)

就是...大概就是一直滑手機、滑手機、滑手機永無止盡的滑手機這樣子吧？上網到處看東西、到處搜尋東西就這樣子。(G1-115)

就是滑 YouTube，我、我昨天看了一下，很可怕，就是，我上一個禮拜，平均 YouTube 觀看時數是，八個多小時。對，所以，就是這樣把時間消耗掉。(J1-142)

我晚上會在、會在網路上面就是看一下...因為我、我有自己部落格，我之前就有在經營部落格，就是寫一些程式技術文章，對，然後有時候我有想法也是會寫...。(I1-99)

參與者的繭居生活中，電腦與手機扮演著不同面向與重要程度的角色。對一些參與者來說，網路的活動成為精神生活的重心，將精力與情感高度灌注其中。例如，小文說道：「就是那個時候我剛接觸一款手、手、手遊，然後那款手遊剛好蠻喜歡，然後在那邊衝等衝等衝等，然後就變成我生活重心之一了。」(G1-10)。多數參與者認為電腦與手機之於自己扮演陪伴與打發時間的角色。例如，阿和用擬人化的方式形容電腦手機在自己日常生活中的角色。他說道：「...就吃早餐，然後就是、就是陪、陪電腦...然後等下午的垃圾車啊...然後、然後繼續陪電腦。」(G1-11, G1-13, G1-14)。阿和以電腦為伴，但反過來形容自己陪伴電腦，透露出生活中缺乏與他人陪伴和互動的狀態。

整體來說，電腦和手機是參與者繭居生活的重要成分，扮演不同角色。對一些參與者來說，網路的活動成為重要的精神寄託，對另一些參與者來說，電子設備則是打發時間和陪伴自己的工具。

## 二、依賴同住者供應居住與飲食，偶也幫忙同住者處理家務

多數參與者依賴與他們同住的人提供食物和居所來維持生活基本需求，通常是參與者的父母，少數則是伴侶。一些參與者的父母扮演照顧的角色，他們負責準備餐點，照顧參與者飲食需求。然而，也有些參與者的父母採取對參與者生活漠不關心的態度，只是默許參與者拿取冰箱中已有的食物，有時甚至會劃分食物的所有權，不許參與者拿取。然而，也有一位參與者完全自理生活日常生活飲食起居。以下節錄幾位參與者所述內容。

喔，沒有那時候（我）就是白天滑手機，然後吃家人準備的飯菜這樣子。  
(G1-113)

目前生活狀況就是...，就躲在我媽家裡，然後吃我媽煮的東西，沒事就打電動。(I1-1)

...他（爸爸）會說，他買的水果放冰箱，那是他們要吃，但是我們不能吃...可能想說就是他買的東西，怎麼一下子就沒了，所以他就是要保護它，對呀。  
(C1-110)

早上起床，然後（我）開始弄今天的午餐。…，然後我就弄晚餐…。(D1-17, D1-18)

依賴同住者供應飲食和居住需求的狀況下，一些參與者與同住者形成互相幫忙的模式。他們會協助家務事，可能是擔任全權負責者的角色，例如，阿和說道：「如果是現在的話，其實洗衣服、曬衣服都是我在做。」(C1-97)。其他參與者則是選擇性的幫忙，例如小茉說道：「狀態好的時候，一直做家事，譬如說一直洗衣服、一直洗各種…」(H1-213)。

繭居生活狀況中，參與者的時間相對較為彈性，一些參與者成為家中「機動性」的角色，協助家人處理上班或忙碌時無法分身應付的臨時性雜務，或幫忙照顧生病的長輩家人。其中已經離開繭居生活的小晴提到，自己對繭居妹妹的觀察是：當家人發現繭居者能夠幫忙照顧生病的家人時，家人一改先前態度，不再要求繭居者離家獨立。繭居者時間的方便性反而能夠填補家庭臨時性、彈性需求方面的需求，達成一種新的平衡，形成相互依賴的關係。以下節錄參與者所述內容。

…就是我繭居，我要幫我媽跑腿，然後我去買一些東西去探望（生病的爺爺與身體不便的奶奶）...(B2-31)

然後，嗯，我…然後我媽現在不會叫她（繭居中的妹妹）出去外面住了，因為她發現我妹可以照顧我爸，就是我爸可能要去醫院復健的時候，…，所以有蠻多時候都是我妹要一起跟著去這樣子，…，然後我媽就覺得好像多了一個人可以幫忙照顧我爸…(F1-265)

整體來說，居住與飲食需求方面，參與者倚賴同住者供應，維持住基本的生活需求。同住者在參與者生活中扮演著不同角色，關懷照顧與放任不管皆有之。參與者也在彈性時間的生活下，提供同住者不同程度的家務協助，形成新的平衡。

### 三、經濟有限，依靠同住者給予或自賺的微薄金錢過活

對於非學生身份的參與者來說，沒有工作收入的狀況下，若先前的工作存款不足或繭居時間過長，經濟變得相當拮据和受限。例如，阿和在家人不關心的情況下，只能依靠家中冰箱儲存的食物來維持生計，無法滿足其他非基本需求的支出，例如手機費用或外出消費。他說道：「就是然後三餐都是靠冰箱啊。」(C1-449)。在無法自給自足的狀況下，參與者將物質欲望降低，例如，阿揚說道：「〔研究者詢問是否會想買東西〕不會，不會，完全不會。」(J1-28)。而對於其他非生存必須的設備（例如電腦）損壞也只能放棄處理。而對於學生身份的小茉而言，父母對其繭居生活方式不解且不滿，以減少生活費的方式約束，小茉只能倚靠伴侶與手足支援，勉強維持生活。

有些參與者完全依靠自己之前的存款維持生活，在花費上沒有受到太大限制，仍可維持與先前差不多的生活方式。小玲說道：「...等於是因為你（我）可能沒有像有工作的時候錢花得這麼多，但其實你（我）還是會保持一定生活方式，想出去玩的時候，你（我）還是會出去玩，想吃飯還是會吃飯...」(D1-115)

沒有正職工作收入的參與者透過一些途徑來賺取微薄的收入，多少能夠滿足一些額外的花費需求，避免和家人索取費用的尷尬。例如，透過幫家人一些小忙換取零用錢，或進行線上遊戲的虛擬寶物交易。以下節錄參與者所述內容。

後來他們（爸媽）就一個月給我兩千，然後，我的工作...就是只能幫我爸，去跑腿、買東西...、倒垃圾...(B2-35)

之前的話之前的話，我是跟朋友有在，另一款遊戲裡面，做簡單的，虛擬貿易買賣，...，不多，大概一個月有，兩千到三千塊。(J1-41)

整體來說，參與者的經濟狀況普遍拮据，生活受到限制。參與者會限制自己的消費支出，一些參與者也會透過不同方式賺取一些收入。雖然這些收入可能微薄，但能夠避免向家人索取，滿足自己某些額外的花費，展現參與者在繭居生活的因應方式，以及保有自己尊嚴的努力。完全依靠自己存款的參與者傾向維持先前生活方式，顯示經濟的自主性的差異對參與者的繭居生活狀況有重要的影響。

#### 四、傾向日夜顛倒與迴避出門的生活型態

參與者的生活作息方面，日夜顛倒的生活型態很常見。由於並無明確外在社會規範的作息安排，大部分的參與者傾向過度熬夜，造成日夜顛倒的狀況，晚睡會延遲起床時間，連帶影響再次晚睡，形成惡性循環。以下節錄參與者所述內容。

那時候繭居，生活作息有夠差的，睡到自然醒，又熬夜。(B1-38)

大概就睡到中午，然後我因為我剛有說我是熬夜型的，所以我都會很晚才睡，然後連帶著我就很晚才起來。(F1-97)

外出的頻率方面，儘管大眾對於繭居族的印象是閉門不出，但實際上大多數參與者並非完全不出門，也不會害怕出門。然而，多數參與者對於出門意願的相對低落，心態也較為消極和迴避，通常僅進行必要的外出，例如去便利商店、回診、去學校找相關人員等。節錄參與者所述內容如下。

其實我還是多少會想要出去、出門，我、我不是一直都待在家裡，我偶爾還是會出門這樣子...〔研究者詢問出門都通常都做什麼〕嗯...去便利超商之類

的，或者是去覓食，對。(G1-236, G1-237)

覺得、覺得非必要出門很累，必要的出門就是去學校找什麼助理啊、那種必要的出門，那種非必要的出門，就能避就避、就不想出門這樣子，對。(F1-92)

## 貳、 蘭居生活的人際互動狀態

### 一、有限的實體人際互動，多採網路人際互動與關係，較有安全感與控制感

蘭居生活中，參與者日常與他人連繫的多以網路上的互動與關係為主，這幾乎取代實體生活的互動。實體的人際互動於參與者的生活中非常有限，幾乎只有與同住者有所互動，然而即使有所互動，也採取較為迴避的方式（詳細參見下一主題）。參與者也幾乎未提及家人或伴侶以外的人際關係。以下節錄參與者所述內容。

出門的頻率？大概只有跟家人互動吧...，然後跟管理員說，你好這樣子，幾乎都大概頂多只有這樣，現實狀況人際互動幾乎都只有這樣吧。(G1-127)

人際喔....幾乎沒有，幾乎、幾乎沒有實體的往來耶，都在網路上面，嗯，聊天。(F1-92)

對於傾向網路互動的參與者來說，網路的人際互動具有許多優點，其中最明顯的為「安全感」與「控制感」。網路互動具備高度的匿名性，其交流內容也不會涉及現實生活層面，且網友在現實生活也沒有太多連帶關係（例如同學或同事），與網友互動不需要擔心被他人當成話題討論的可能性，從而讓參與者感到較有安全感。此外，網路互動具備「非同步互動」的特性，可以隨時結束交流或斷絕關係，對於一些參與者來說，這種特性使他們較能夠掌握互動的頻率與距離，從而能夠較有控制感。以下節錄參與者所述內容。

就是，它（網路互動）...就是可以很輕鬆，講出自己的狀態啊，也不用擔心被、被....，被自己的，呃，比如說，大學班上同學討論啊，或者是工作的同事之間討論，變成那種八卦啊。(G1-293)

因為蠻...，比如說，嗯，在網路上的每一次相遇都可能，就、就可能只遇到這麼一次嘛，他（網友）也不會刺探你現在在幹嘛，他（網友）就是一個路人，或者是就聊個天什麼都沒有問題，對啊，他（網友）也不會說，跟你（我）的真實生活有什麼太重疊的地方，所以他（網路互動關係）那個連結是很，很容易切斷的，這對我們（我）也是一個很自在的狀態。(J1-238)

繭居生活中，一些參與者透過在網路互動建立新的人際關係。對他們來說，自己網路的互動樣貌相較現實生活能夠表現得更為真實、自在且活躍。網路互動也能夠滿足繭居的生活處境較無法獲得的情感需求。在網路上，能夠較自在地抒發自己的真實情緒，分享所遭遇的困境，並得到網友的情感支持與共鳴，感到被理解以及接納。此外，參與者也透過參與線上社群感受歸屬感，這種基於共通愛好的交流互動形式讓參與者感到較為單純且便利，由於擁有共同的興趣話題，能夠快速的連結與交流，並在之中得到相當的樂趣。然而，也有參與者對於網路上的人際關係持有一定的保留，為了避免互動過於頻繁，彼此熟識後被網友得知自己的繭居生活狀態，傾向於單純旁觀論壇上網友們的討論內容，或是僅進行一次性的交流。以下節錄參與者所述內容。

所以當初其實我覺得在網路上面反而比較...，我覺得還比較有互動的感覺這樣。...應該是就是你（我）告訴一個人跟你（我）所實際生活無關的人，你（我）反而會告訴他更多，就說我媽最近一直念我很煩，我就這樣講。...對對對對，然後...對，而且我們然後底下〔指線上聊天的對話〕喔講說，對我媽也是最近也在念我這樣子。(F1-182, F1-183)

就是，FGO〔一種手機遊戲〕、有玩FGO的玩家群組，然後都要靠天說這個卡好難抽！靠！我卡又沒抽到了！...，或者是說、或者是說有人想要抽某張卡，然後下面〔指線上聊天的對話〕全部整排留言都是，快點抽、快抽，這邊就缺你來抽的！(G1-128)

應該這樣說，如果你（我）特定社群待久了，跟人熟了，那你（我）要熟的條件是不是要互相了解？那當你（我）互相了解之後，你（我）的狀況也很有可能會被發現，所以，通常不會，通常如果說有繭居者（我）的話，不會特別在哪一個區塊，會特別熟。(J1-248)

對另一些參與者來說，仍然較傾向實體的人際關係，但是實體的人際關係網絡較為薄弱，僅跟伴侶與家人有所互動，並且在伴侶和家人都上班的情況下，大部分的時間只能獨自度過。例如，小玲說道：「因為平常本來就沒朋友，然後另外一半又要上班，家人也要上班，所以你（我）等於你（我）那個時間你（我）只有自己，然後就每天瞎滑著網路上的任何事這樣。」(D1-51)。而另一些參與者則對人際互動的需求較低，不論是網路或是實體。

整體來說，一些參與者傾向網路互動，網路互動的形式能夠較有安全感、控制感，也能夠從網路互動獲得情感支持與樂趣，因而網路互動在這些參與的繭居生活中相當重要。但對另一些參與者來說，則呈現出不論在網路或實體上的人際互動都相對稀少的狀況。

## 二、與同住家人的關係：壓力、迴避與疏離

參與者的繭居生活中，同住者對他們繭居生活型態所持的態度與反應，與參與者對自身繭居生活的觀感，均影響雙方關係互動，久之，彼此關係產生不同程度的變化。

一些參與者在繭居生活中與同住家人的關係變得較為緊張，特別是與父母的關係。對大多數父母來說，他們對於參與者的繭居狀態「難以理解」且「擔心憂慮」。一方面，他們難以理解參與者選擇繭居生活方式；另一方面，他們憂慮參與者長期繭居可能將難以重新融入社會，難以在社會上生存。父母難以理解與憂慮繭居的子女，呈現不同的反應。

一些參與者的父母表面上顯得平淡，維持如常的關心與照料參與者，但內心卻非常焦慮和擔心。他們對於子女的繭居行為感到相當困惑且不知所措，不知道該如何和他們互動。同時，他們也因為擔心刺激到繭居子女而刻意迴避他們認為可能過於敏感的話題，包括工作、學業、繭居生活等。然而，參與者能夠感受到父母的小心翼翼，但出於各種內在心理因素與狀態，參與者也不想與父母溝通。參與者的繭居狀態形成家中隱蔽或避免談論的話題，大家都知道這件事存在，但皆有意迴避不談，此種狀態逐漸在家中形成隱微的壓迫氛圍。節錄參與者所述內容如下。

嗯，我的直覺啦，就是我的感覺是這樣，我直覺、就是我直覺，覺得說他們（爸媽）在閃躲我，就是他們（爸媽）不敢跟我提說，你之後要打算要怎麼辦啊之類之類的話，他們（爸媽）不敢...好像都沒有跟我提過。(G1-158)

他們（爸媽）都很關心啊，我只能說他們（爸媽）都很關心，只是不知道該怎麼辦，因為我都沒有給他們（爸媽）回應...〔研究者詢問家人間對參與者繭居狀態的反應〕...就是，繭居這個狀態，很多時候都是，溫柔的避而不談。...因為他們（爸媽）就是包容關懷嘛，所以他們（爸媽）就...，只會，不會有很強硬的動作，逼你（我）出來，對，然後連帶的親戚朋友啊，知道這個（我繭居）狀況，...因為他們（親戚）知道問了這件事情，問了我這個、問了我這個狀態的時候，會給我的家人造成壓力，那他們（親戚），當然體恤我的家人，所以他們（親戚）也不會提起，會刻意的去避開這個話題，對，然後它會循環...(J1-271, J1-272, J1-273)

另外，一些參與者的父母因關心卻不理解參與者的繭居狀態，展現較為批判和強勢逼迫的反應。例如批判繭居子女缺乏社會價值，威脅繭居的後果將使其被社會淘汰等。父母比較繭居子女與其他同齡者，希望激勵參與者，或採用不斷唸叨或減少經濟支援的方式，希望迫使子女脫離繭居。節錄參與者所述內容如下。

就是...（爸媽說）你（我）這樣子，很沒有生存意義，你（我）會被...社會淘

汰...然後他們給我的生活費也就減少這樣子。(H1-18, H1-19)

她（媽媽）就是每個禮拜念，每個月也會唸，她要嘛就是舉我表哥的例子，就說人家兩年就可以畢業，妳怎麼還在這邊呢這樣子？然後呢，呃，我媽就會說，那不然你就去工作這樣子，...然後我媽就會說，那不然妳就出去找工作這樣子，對對，至少、至少有什麼經濟貢獻啦？什麼什麼什麼的。(F1-118)

一些原本就與父母和家人關係較為疏離的參與者而言，家人對其繭居狀態展現出「不知情」的態度。例如，小玲的父母完全沒有意識到小玲的實際狀態，僅以其表面的狀態來理解；而小茉和阿和的家人則對他們出言嘲諷，誤解其繭居是因為個性懶散或封閉。節錄參與者所述內容如下。

繭居，媽媽，就很喜歡說，你為什麼老是待在家裡，你有自閉症喔？(H1-270)

（哥哥）就是說什麼，什麼說我什麼...？...像我這樣子，就是好像也沒辦法工作啊，就說什麼、找個機會喝農藥〔苦笑〕...他們（家人）都沒有、沒有意識到，他們都只是想、想著這個人（我）只是懶，只是、只是不出門這樣。(C1-108, C1-450)

她（媽媽）可能就只知道說我因為離職之後要考試，然後我為了考試讀書，然後因為疫情不能出門，所以我在家讀書，那她（媽媽）就會一直以為我是在家讀書的狀態...大部分都是你（我）跟她（媽媽）說怎麼樣，她（媽媽）就覺得你（我）是那個狀態，除非她（媽媽）有特別去介入，了解你（我）實際上發生什麼事...(D1-77, D1-78)

家人自身與參與者的關係壓力不斷累積，一些參與者的家人不顧參與者的形象，向外界抱怨參與者的繭居狀態，參與者因此感到羞愧和丟臉。節錄參與者所述內容如下。

就是因為我爸他就是、不太會維護我的形象啊，他就是想講、想講什麼就講了，所以我在親戚那邊，形象都蠻差，對呀，就是不工作的人，怎樣。(C1-134)

我爸就在，...他就在樓梯間跟那些...〔苦笑〕，不認識的那些，救護人員，大聲抱怨說，他的兒子瘋了，對，他兒子瘋了這樣。...我也能夠理解他（爸爸）的無奈，可是，他（爸爸）這樣在...，呃...，樓梯間，跟那些不認識的陌生人，大聲的抱怨，我會覺得很...，我會覺得很羞愧...(J1-59)

參與者面對家人不能理解自己繭居狀態，家人的言語或行為反應，不論是溫暖關懷的，或是強勢批判壓迫的，帶給他們相當程度的心理壓力，引發其負面情緒感受，包括生氣、孤立和無助感等。有時家人的溫暖關懷反而讓參與者對自己感到羞愧，認為自己不值得被關心，對家人的關心產生排斥感。以下節錄參與者所述內容。

呃，講難聽點，他們的關心會造成我的壓力。(B2-76)

[參與者比喻自己在繭居在家被媽媽不斷唸叨逼迫的處境像是在下雨]對～而且下雨的話是，雨水就打在你（我）身上嘛，然後你（我）會覺得...沒有人撐傘？自己也沒有傘。(F1-174)

我能夠理解他們（爸媽）的無奈，然後也非常的感謝他們（爸媽）的這種關懷吧？...可是越關懷，我就覺得，越難過吧？...〔研究者：「嗯，好像他們越關心你，你會越覺得好像自己不值得這樣...」〕不值得，對，沒有錯，就是不值得的感覺，是。〔研究者：「所以我在猜反而會有一種，更想排斥的感覺？」〕對，沒有錯。不要來關心我。(J1-70、J1-74、J1-75)

參與者對家人的言語與反應感到壓力，加上對自身繭居狀態的負面觀感，參與者傾向於不回應並避開家人（尤其是父母）。參與者採取不理睬、不回應、避不見面的方式逃避互動。例如，阿揚刻意延後自己的生活作息，與家人作息時間錯開，形成自然見不到面的狀態。以下節錄參與者所述內容。

因為就是我長時間在家裡，最常接觸的就是我媽，因為我媽是家庭主婦，所以基本上其實沒事都會遇到她，可是那時候說的狀態就會讓我會一直想要閃躲人，就是不想看到別人，除了我以外的別人。(G1-244)

消極對付，就是也是不理她（媽媽），對對對，反正我就不去，我就不理妳，妳能怎麼樣？對對對。就反正我就不理，因為我自己一個一間房間，然後就把門關起來，對對對，那我就不理妳。(F1-124)

通常到最後的狀態都是，繭居者（我）會刻意跟，同居者、同居者的生活習慣，錯開來，所以，呃，正常來說，比方說家裡人要去工作上班了，那我那個時候我才會出現，等到他們回來了，他們就看不到我了(J1-38)

整體來說，參與者與同住家人間的關係呈現一種困境—「不理解和溝通的缺失」。家人對於參與者的繭居狀態感到困惑，表現出不同的反應，包括關心、擔心、批判或壓迫等行為。參與者因此感受心理壓力和負面情緒，傾向選擇迴避來因應。久而久之，參與者與同住家人的關係變得疏離，家中充滿隱微的緊張氛圍。

## 參、 蘭居生活的自我樣貌

### 一、對自己的蘭居生活抱持負向觀感且自我批判

參與者對自己的蘭居生活型態持有負面的觀感，認為自己採用逃避、躺平、依賴他人的蘭居生活形式，參與者對自己感到丟臉，有著明顯的羞愧感受，並嚴厲的自我批評。這些自我批評主要集中於對自己無法依靠自己能力生存、逃避外界挑戰，和沒有做好做現階段應該做的事情，依附在他人的保護與家人的供應過生活。對於自己的生活，參與者對自己的批判不亞於他人，無法容許自己以蘭居的方式過生活。參與者心中對自我有一定的標準與期待，然而自己卻由於各種內外困境而處在蘭居狀態中動彈不得，期待與現況的落差，更加深他們對自己的批評。這些自我批評的程度從輕微的自嘲到嚴厲無情的批判，皆有之。以下節錄參與者所述內容。

目前生活狀況就是，躲在家裡啊...(I1-38)

你（我）並不是一個什麼財富自由的人，你（我）是真的躺在那裡，你（我）其實是有一點，我覺得算是逃避吧。(D1-148)

躺平之類的啊，講白一點就是躺平、伸手牌。就好吃懶做，不想靠自己勞力。(B1-38)

超級丟臉啊...對，所以這種就是，不能夠說出口的，尷尬的事情。(J1-396, J1-397)

同時，參與者感受到外界對蘭居者持有強烈的負面觀感。網路論壇經常出現對於蘭居族的批評，認為他們是啃老族、靠爸媽族、米蟲、不適應社會、注定被淘汰。儘管外界的批評讓參與者感到難受和憤怒，但參與者似也認同大眾對蘭居族的批評觀點。外界批評的聲浪讓參與者抱持著負罪感，難以為自己辯解或發聲。以下節錄參與者所述內容。

...我就是看到偶爾 PTT 下面還是會有出現蘭居族的消息文，偶爾會出現嘛，然後下面就會一直刷一整排的，什麼啃老族啊，我就覺得很...很不舒服...覺得很不舒服啊，就很想回嗆，可是又覺得、又覺得不知道該怎麼講起...因為他們講的有些是事實嘛，所以根本沒有....因為很難有個立足點...也很難有一個論點可以下去嗆這樣。(G1-240、G1-242)

因為現在就很講求說，女性也要有自己的工作啊，而不是那種、就是那種比如說在家裡之類的，就是你要有一定的價值，不然、不然就是，就有點像...適者生存，那種感覺？然後就很常被灌輸，就我這樣，會被淘汰。(H1-202)

然而，隨著繭居歷程的演進，一些參與者的心境逐漸調適和轉化。當參與者能夠為自己的繭居生命經驗找到定位後，參與者逐漸能擺脫充滿負罪和羞愧的心理狀態，開始自我接納。參與者漸能以中性的態度看待繭居狀態的自己，將其視為一種隱居、休息、和特定的生活方式（詳細內容於其他次主題）。以下節錄參與者所述內容。

呵呵，然後覺得這個、這個繭居就是有點像，有點像以前古代人的隱居了，對啊，像陶淵明啊...，不為五斗米折腰嘛，然後就回老家種田繭居，陶淵明也是繭居族啊，呵呵。所以我、我之前也會跟別人講，我是現代陶淵明。(I1-211)

可能就是...這樣子其實也不會奇怪。...很多人都說，這樣子很奇怪，就一直待在家裡，也不出門這樣，真的這樣一點也不奇怪，就像你們選擇出門一樣，那我也要說你們奇怪。(H1-330, H1-331)

## 二、繭居生活帶給自己的複雜感受與影響

參與者在繭居生活中產生複雜的心理感受。「空白且平淡」是參與者對繭居生活的常見感受。日子沒有太多變化且與外界人事物缺少連結的狀況下，參與者表達自己常有孤單、寂寞且無聊的感受，例如小茉說道：「很寂寞，然候又有負罪感。」(H1-236)。阿和說道：「對呀，這很無聊的生活，很像退休。」(C1-7)。時間似乎失去意義，沒有與外界互動，缺少生活架構或各式生活事件，日常生活中缺乏里程碑或標誌性事件，因此，參與者很難回想起日子過得如何。正如小文說道：「可是老實說，繭居的狀態是怎麼樣，我其實現在已經想不太起來了...」(G1-108)，而阿揚對於繭居生活中失去時間概念有非常細膩的描述，摘錄如下。

應該說這個兩年生活，很沒有記憶點，比方說一般人生活會有，嗯，就學、畢業、然後找工作、找到哪一份工作，它會有一個一個的，類似flag的東西，就幫你定在說，喔，這個時間軸上面，你做了什麼事，你做了什麼事，嗯，可是繭居族就是完全沒有這種東西，你（我）會失去、失去很多的...概念，對，失去很多的概念，比方說，你（我）會失去時間的概念，你（我）會不知道今天到底是，幾、幾號，然後星期幾？(J1-26)

此外，對於繭居生活的體驗，參與者提到很深刻的「空與無」的感受。參與者認為自己在繭居生活中「什麼都沒有做」、「什麼都沒有」、「沒有目標」，日子只是日復一日頹靡且虛耗地度過。例如，小茉說道：「我...一直待著...可是...我自己都覺得說，你（我）都沒有做什麼事情這樣...」(H1-6)。小文說道：「就是除了手遊以外，其

他都沒有，除了手遊的等級以外，什麼其他都沒有這樣子。還有卡，哼〔苦笑〕。」(G1-275)。整體來說，參與者感到內心空虛且抱有負罪感。

對於非學生身份的參與者來說，繭居的自己沒有任何被認可的社會角色。他們形容自己「什麼都不是」、「沒有任何身份」。相較於學生身份的參與者，非學生身份的參與者更深刻感受自卑和羞愧，需要將自己的繭居狀態隱藏起來。這凸顯社會身份認同對青年繭居族具有重要意義。以下節錄參與者所述內容。

因為我也不想讓別人知道，我現在的狀況，因為他們〔指線上遊戲玩家〕能是有，正職工作，或是，學生身份，反正他是有身份在的，但是我當時的狀況是，沒有身份，就是繭居狀態，沒有身份，所以我不會特別想讓人家知道我的狀況，這樣子。(J1-56)

那時候 24（歲）、25（歲），就沒有那個...24（歲）、25（歲），就第一個嘛，你不是在外面工作，不然就是第二個，你還在念碩班、念博班嘛，那我都沒有。(B2-7)

隨著時間推移，一些參與者逐漸感覺到自己變得不明所以的不快樂與焦慮。這些低落與焦慮的情緒逐漸累積，帶來身心情緒的困擾，有些參與者需要依靠藥物緩解焦慮症狀和嚴重的失眠情況。以下節錄參與者所述內容。

我覺得我沒有到影響精神狀態的，那種程度，但你（我）說（不快樂程度）1 到 5 的話指，我就會選自己是 4，因為如果 5 就是要看病的話，我覺得我應該就是 4，...沒有到精神異常，但是有造成失眠，我覺得是有的。(D1-20)

那段時間就是我焦慮，然後去看醫生，然後就狀態一直 down 下去，我也不知道為什麼，去看醫生的時候，醫生就診斷出輕微的憂鬱跟焦慮，嚴重的焦慮很輕微的憂鬱。(B2-61)

其實我（在繭居中）會一直滑手機，我想起來...我現在想起來應該是焦慮，就是焦慮、滑手機、更焦慮、更滑手機。(G1-341)

隨著繭居生活漸延長，一些參與者內在「自卑與斷裂」的感受逐漸加深。與他人看似多采多姿的生活相比，參與者產生自己比不上他人的自卑感，認為自己在繭居的期間與同齡人相比已落後許多。參與者感到自己停在原地，沒有累積任何經驗與事物，已經跟不上同齡人的步伐。他們即使想要重新參與社會，卻認為自己難以對繭居生活提出能被社會大眾接受的合理解釋，認為自己將不會被社會所接納，心理產生絕望感，甚至產生自殺的念頭。

...呃，失去了跟社會正常的連接管道，那你（我）即使想要脫離這個狀態，那也辦不到，因為，社會是不會接納你的。你（我）空白的這段時間，你（我）要怎麼解釋？那你（我）失去這些時間，失去的這些累積，你（我）跟同齡人比起來，那，就是差人家很多...你（我）剛開始繭居表示你（我）已經停滯了，可是身邊的人一直在往前，那想說當然，你（我）就被甩開了嘛，那你就再也跟不上了。...那...呃欸說有沒有，自殺的想法？有沒有去做？有，然後未來會不會去做？會！對，因為這是一定會，一定會發生的過程，一定會！(J1-218, J1-219, J1-224)

然而，有些參與者在繭居生活中反而感到較為快樂和自由，對繭居生活的緩慢步調感到自在療癒。進入繭居生活前，他們經歷與外界互動的受傷經驗，包括工作或學業的壓力和挫折，及成長過程的心理創傷，身心常感不堪負荷。一些參與者產生精神疾病，例如憂鬱症和創傷壓力症候群。進入繭居狀態後，身邊有能夠理解自己的親人與伴侶，配合醫療，他們的身心逐漸修復。此外，參與者長時間獨處，可摒除外界干擾，關注自我，反思過去的經驗，重新定向未來的方向。以下節錄參與者所述內容。

〔參與者繭居前經歷嚴重憂鬱症發作〕因為我後來到大四〔指休學繭居的第二年〕，我就慢慢覺得我腦袋就慢慢恢復正常功能，記憶力也變比較好了，情緒也比較穩定了。(G1-205)

...但是在這段時間可以，少數的在生活中，摒除外界干擾，心裡就一片空白，只剩下我自己，就可以看到自己那種感覺。(H1-317)

我覺得、我覺得繭居就是，一個人可以跟自己好好相處，然後這段歷程就是可以好好想想自己，自己到底真正適合什麼？真正想要什麼？然後還有可以釐清一下自己過去發生的事情，那以後遇到的時候，我要怎麼應對這樣子？其實就想了很多啊，如果、如果給我重來，我就知道我要怎麼做。(I1-201)

### 三、封閉與停滯的心理狀態

繭居的生活中，參與者呈現與周遭現實隔絕且封閉的心理狀態，將自己封閉在自己的内心世界裡。這種封閉的心理狀態反映在行為，參與者不想接收周圍他人的聲音和外界訊息，對於外界的人事物持消極態度且迴避，僅以最低限度接觸外界。參與者投入網路世界，逃離現實生活，沉浸電玩遊戲裡或其他線上社群活動中。例如，阿毅說道：「就是有點像，喜歡逃到異世界的感覺啦，就是我會覺得遊戲就是一個異世界，我就把自己投進去這樣子...」(I1-154)。這種封閉和逃避的心理狀態反映參與者於外在現實世界中感受挫折，例如求職與學業的不順，感到無助和無能為力，找不到出口的

情況下，參與者感到壓抑和極大的壓力。例如，小晴形容自己在繭居狀態的心境就像下雨，她說道：「嗯，然後你（我）也聽不到外界、外面的聲音。就逃避、消極，我覺得是相對消極，對對，因為當雨聲很大的時候，其實是聽不到外面的東西，對對對。」(F1-175)。阿揚一段時間持續找不到工作，漸漸減少與家人交流，將自己封閉起來。節錄參與者的話語如下。

〔研究者詢問漸漸不想和家人交流是否刻意為之，或是基於什麼樣的想法〕  
刻意為之的吧？〔研究者邀請再多說一點〕呃，我不太確定耶，但本身找不到工作這件事情，就是一定壓力很大的事情。(J1-208, J1-209)

封閉且隔絕外在的心理狀態中，參與者仍然無法避免受到外在規範與期望的影響。參與者內心深處出現鞭策聲音，告訴自己「應該要前進」，但實際上卻處於「動彈不得」的狀態。參與者表達失去動力的感受，或者已經習慣繭居的生活方式，難以靠自己的力量主動改變。參與者心中出現「應該要前進」與「動彈不得」兩種聲音，形成強烈的內在衝突。除了內在衝突，參與者與同齡人比較，他們想像同齡人正不斷累積經驗和成果，生活持續前進，而自己卻停滯不前。這種「落後感」讓參與者感到焦慮與無力，甚至產生放棄的念頭。以下節錄參與者所述內容。

那我知道時間繼續往前進了，我應該做一些什麼事情，可是你（我）會發現，唉，動不了，就停在這邊，對對對，就停在這邊，這個階段。(F1-233)

因為我、我應該要去（公職補習班）的，可是我選擇待在家逃避這件事情，所以那個掙扎，就會讓我，覺得，嗯要去嗎？還是什麼？(D1-28)

別人在努力，你（我）待在原地，那你（我）就會被拉開，所以我覺得繭居，它算是一種，嗯，嘖，看著別人，看著自己慢慢被別人甩開，然後放棄的那種過程。(J1-219)

滑手機、看別人世界多好，然後就覺得說自己為什麼這麼爛...滑手機、看漫畫，就會覺得說我現在...在浪費生命。(G1-343)

總結來說，參與者繭居的日常生活樣貌方面，呈現漫無目標、對外界消極迴避的狀態，經濟多需依靠同住家人支持，生活較受限，參與者實體的人際互動僅限在繭居生活可觸及的人際範圍中。此狀況下，網路互動與 3C 設備的娛樂活動成為繭居族日常最大的調劑來源。參與者感受繭居生活的外在與內在壓力，由於同住者大多不理解繭居者而呈現負面反應，令其感到心理壓力與產生負面感受，也持續自我批評與責備，感受負罪與羞愧感，內外在的雙重壓力令其更趨迴避與孤立。關於生活感受與心理狀態方面，參與者普遍感到「空白與一無所有」、「停滯與動彈不得」、「封閉且與外

界聯結斷裂」等心境。然而，不同參與者仍有些差異，例如有些經濟自立、有些投入具生產性的線上活動、有些即使缺乏人際互動仍不進行網路互動。他們對於蘭居生活的觀感、情緒感受、身體反應、心理狀態也隨時間有所變化。



## 第二節 蘭居經驗的歷程

本節呈現蘭居經驗的歷程，依照時間順序描述參與者進入蘭居生活狀態到離開蘭居生活的期間，於生理、心理及社會層面的變化。他們離開蘭居生活的內外在契機和轉折，最後呈現參與者對於蘭居經驗的理解與體會。

### 壹、 蘭居歷程：生理、心理及社會變化

#### 一、蘭居前期：從掙扎到失序，憤怒、自我批判與孤立

參與者進入蘭居狀態並沒有明確的時間點，而是一連串從掙扎到失序的漸進過程。有些參與者維持蘭居生活一段時間後，或離開蘭居生活後，回想當時生活狀態，才意識並定義自己屬於蘭居族。進入符合學理定義的蘭居生活之前，參與者曾努力試圖達到外在標準與完成個人期許，不斷地努力掙扎。例如，身為學生的小茉說道：「（休學後）中間有試著去打工，就...父母在講，還是有被洗腦吧？」(H1-17)。而已畢業的參與者也嘗試努力多方求職，但持續經歷失敗、挫折、打擊信心。例如，阿遠說道：「那時候不是沒有想要找工作，咳咳，是在外面做不起來...」(B1-15)，阿揚說道：「剛開始的...其實我還是，都有在投履歷的，那其實我有面試了大概，六、七間公司吧？」(J1-16)。

一些參與者原本計畫準備國營事業考試或撰寫論文，但在備考和寫作的過程中遇到超乎預期的困難而卡關。小晴說道：「我必須說我在這段中間還是有嘗試寫（論文），但是你（我）會覺得很卡，然後不知道哪裡卡...」(F1-32)，小玲說道：「（一開始）算是有認真去（公職）補習班，所以一開始都是，算是正常的生活...我的計劃被打亂，被疫情打亂，然後電腦也壞掉了...」(D1-34, D1-35)。一連串的努力和掙扎的過程中，參與者感受很難達成目標，產生挫折感。然而，參與者似乎未明確意識這種挫折的情緒感受，也未主動處理它，遂逐漸累積而致失序，最終全面放棄。節錄參與者話語如下。

那就很像是你今天早上要上課，然後你選擇賴床、請假、翹課，然後你翹了一次之後你就會慢慢的翹第二次、第三次...，我覺得其實跟這個狀態有點像，你（我）原本要考試、要上班什麼的，然後你（我）選擇就是不做這件事情，你（我）越來越習慣，然後你（我）就會變本加厲，你（我）就不做了。(D-146)

我覺得比較像是，你後面說的那樣，我沒有下定什麼決心，說我不要再找工作，可是我就是沒有去找工作，我就是放著這樣，就是，講好聽一點是順其自然，講難聽一點是擺爛。(J1-199)

參與者幾乎進入繭居生活型態後，產生並累積壓力及負向情緒。參與者對於自己依賴他人生活，無法像大多數人一樣順利地工作或求學，感到強烈的負罪感與自卑感。一些參與者對外在環境感到憤怒，對於職場人事環境和整體社會經濟結構的現狀感到忿忿不平，同時又感受被孤立。以下是一些參與者的話語摘錄。

一開始很...，會覺得自己為什麼我不能跟別人一樣，去上學或者是去工作吧？...基本上就是有一個底是，那個負罪感...一開始覺得世界都在孤立我...(H1-201, H233)

一開始是憤怒，後來...(I1-170)

就處處碰壁，碰壁就牽拖，還是怎樣啊，反正就是怨天尤人...，然後又找不到出路，就窩起來好了，不要面對人生嘛...，職場大家...臺灣就是八成以上的職場，就不是很 peace，只有那一兩成算是好的。(B1-39)

有一些參與者似乎沒有明顯的情緒感受，採用隔絕情緒或轉移注意力的方式，將自己投入其他網路活動之中。也有參與者對於放棄兢兢業業追求目標的繭居生活感到輕鬆自在，並且享受其中，但同時對這樣的生活隱隱感到不安。例如，小玲說道：「一開始你（我）會覺得，啊不用上班，放鬆的生活很好...但你（我）就會覺得呃...每天這樣過啊，覺得好像不行、有點廢...」(D1-19)。

## 二、繭居中後期：經歷內外在轉折和調適，自我修復或轉化

隨著繭居時間的推進，參與者經歷不同的心理變化過程。部分參與者接受研究訪談時已經離開繭居狀態，而有些參與者仍在繭居狀態中。不論是哪種情況，參與者的於繭居歷程中已有不同程度的心理轉變。以下分述參與者呈現的三種不同心理歷程。

### (一) 自我身心修復的過程

一些參與者於繭居前經歷嚴重的精神疾病，包括憂鬱症和創傷後壓力症候群。這些疾病不僅造成參與者陷入嚴重的憂鬱和低潮情緒，也明顯影響他們的認知功能，包括記憶與思考能力的減損，無法正常學習與工作，失去了對生活的動力和活力。

參與者進入繭居狀態後，摒除外界的干擾和壓力，參與者得以按照符合自己當下身心狀態的步調來生活。例如，小茉說道：「後來就是.....有點像，跟著自己的步調，有力氣的時候去做事情，沒有力氣的時候就去休息。」(H1-208)。他們僅專注於照顧自己，修養身心，逐漸康復身心，包括認知功能逐漸恢復、情緒逐漸穩定並恢復動力。過程中，參與者提到「理解與賦能的醫病關係」為重要助力。身心科醫師對參與者的狀況有所理解，與參與者互動的過程中採取適切的對待方式，提供適當的藥物治療和生活建議。例如，小茉表示就醫的藥物適合自己，自己的症狀有所改善，醫師支持她

對傷害自己的人進行反擊，過程中感受賦能與培力。對於小文而言，醫師了解自己亞斯伯格症的個性特點，以比較直接的方式和自己互動，小文感到較為自在。參與者因良好的醫病關係願意外出回診，與醫師長期合作，照護自己身心。

參與者認為另一重要助力為「親人與伴侶的陪伴與支持」。親人與伴侶能夠理解關心與支持，參與者遂安心地專注於自己的身心修養。除了外在支持外，參與者也會進行一些自我照顧的活動，例如進行紓解壓力、舒緩的肢體放鬆活動、透過閱讀滋養心靈等，逐漸轉換心態，逐步接納自己當前的狀態。例如，小茉說道：「到中期...繭居中期，就接受它，說我在休養，為什麼不能好好休息。」(H1-201)。

於繭居生活中後期階段，參與者身心逐漸恢復，開始有能量可以考慮與規劃未來，或進行一些不同的活動。例如，小文在繭居的中後期，身心狀況逐漸恢復，為避免重蹈先前學業的失敗經驗，開始準備重考大學，成功考入大學後離開繭居生活。小茉受訪時仍在繭居生活中，但已恢復部分的能量，嘗試剪輯影片，經營社群媒體來紀錄自己生活。

## (二) 內在覺察與外在契機的改變過程

與前述的身心復原歷程相反，一些參與者隨著繭居時間拉長，經歷身心負向轉變或加劇原有的情緒困擾或精神症狀。例如，小玲一開始還頗為享受自在的繭居生活，但隨著時間拉長，逐漸累積心理壓力，變得情緒低落、焦慮並且失眠。阿遠本來有焦慮的狀況，隨著繭居期間延長，焦慮的症狀變得更嚴重，需要服藥緩解。小晴雖然沒有表達出明顯的情緒困擾，但感受苦悶與壓力日漸加深。由於身心狀況不適漸難以忽視其影響，參與者開始察覺自己的狀況真的不對勁。節錄參與者所述內容如下。

會，會，而且是（焦慮狀況）會越來越嚴重，因為你（我）原本是，很享受這樣子的生活，然後你（我）可能會覺得一開始像補眠一樣正常地睡，然後你（我）開始恰似沒有煩惱之後，過了一陣子，那些，你（我）原本要做而沒有...逃避的事情，它就開始變成你的煩惱，然後就會越來越加深...(D1-32)

...（繭居生活越到後來）遊戲也打的慢，沒什麼動力，然後後來發現，哎，我自己都覺得不太對勁。(B1-4)

下雨嗎〔參與者形容繭居心境像下雨〕？就是很潮濕，然後很悶，苦悶，然後很，呃，然後你（我）一直受到很多壓力，就像雨水一直打在身上。(F1-167)

參與者身心極度不適的狀態下，開啟自我覺察，思考自我、關係、生活等方面，也獲得一定程度的成長。這些覺察加上外在契機的催化，參與者萌生改變繭居生活的動機。

關於自我覺察，阿遠意識到自己對進入社會感到恐懼，誇大自己的憂鬱程度，以此為藉口來逃避「出社會」的壓力。對於關係的覺察，小晴發現自己住在家中受到家人情緒的影響過大，長期處於不被理解、被情緒與道義綑綁的母女關係之中。對生活的覺察方面，阿遠與小玲意識到繭居生活對自己有不良的影響，產生警覺性。

外在契機方面，覺察「經濟的危機」催化其改變。一些參與者的家庭經濟不佳，發現自己存款逐漸減少時，進一步催化參與者改變的動機。對於受母女關係困擾的小晴而言，媽媽隨口一句：「不然你出去住。」反而點醒她，讓她意識到原來不一定需要住在家裡，開啟她思考與家裡分離及尋求獨立的契機。

...我發現不能再這樣頹廢下去，因為我爹、我爹是..公司收掉之後，...〔描述爸爸生意賠錢狀況〕...，大概一年算四萬，一年乘起來，就幾千萬，我爹...看我爹這樣，我覺得，我再...我再頹廢下去不行啊...(B2-12)

...就是你（我）雖然習慣（繭居生活）這樣子的狀態，但你（我）看著自己的存款就是，啊，又要解定存〔笑〕，你（我）就覺得好像不行了啦~(D1-14)

我媽就會說，不然你就搬出去住什麼的...，我就覺得，哎，好像不錯，因為以前沒有想過啊，對，應該是以前沒有想過，我覺得應該都會待在家啊～(F1-145, F1-146)

產生改變繭居生活的動機之後，參與者逐漸改變心態和採取行動。對阿遠而言，當意識到自己以生病為藉口後，開始正視自己的問題並調整心態，阿遠告訴自己要面對自己的人生，並試著開放心胸，走出家門去教會結交新的朋友，並從簡單的打工開始做起，逐漸改變生活方式。對小晴而言，意識到自己不想被母女關係困住，並且渴望獨立後，開始計劃求職、工作存錢，獲得獨立的經濟能力，終於從家裡獨立並搬離原生家庭，也離開繭居生活。對小玲來說，意識到生活即將面臨存款花光的危機後，她了解自己需要外在驅動力以改變自己，因此報名國營事業考試並前往應考，無論考試結果如何，小玲以此為分界，為自己的繭居生活劃下句點，之後她開始尋找工作，錄取後離開繭居生活。

### (三) 內在自我對話與調適的過程

對一些參與者而言，外在的行動變化較不明顯，他們的改變較多發生於心境的變化。在繭居的日子中，他們常於心中進行內在的自我對話、辯證和調適，漸漸改變心境。這些參與者在繭居前經歷許多挫折，包括職場衝突、求職不順、工作困難等，這些經歷影響參與者的自信與對自我的看法。繭居的過程中，參與者漸漸調適自我，也經歷某些外在的特殊事件，開始轉變原有的負面觀點。

例如，對阿毅來說，由於經歷職場人事衝突，繭居的初期，對於外界感到相當憤怒和不平。然而，隨著時間的推移，他逐漸接受外界的不盡理想，雖然仍然感到不滿，但漸能夠接受現實的職場情況，並思考未來自己應採取何種立場與外界和平共處。另外，透過閱讀聖經，阿毅也產生心境轉化，對於自己失去的事物（工作、感情）逐漸釋懷，並體會到繭居只是回到原本人一出生時什麼都沒有的狀態而已。節錄阿毅話語如下。

一開始是憤怒，...後來就變成看透很多事情，對，然後可能之後再發生一樣的事情，我已經知道怎麼處理...所以其實繭居過程也是想說，其實也不用那麼執著啊，有的時候其實，...其實有時候也是...也不用跟人起衝突...我想分享的就是其實我覺得...一開始我是覺得，很不願意放棄原本有的那些東西啊，就是工作、工作啊，還有伴侶，對，可是我後來發現，繭居的時候，...我有時候在繭居聽聖經的時候，我就會變的比較不那麼憤怒，...啊比起之前在臺北那邊忙碌工作的時候，我覺得有時候還快樂多了...對，因為我覺得之前有那些東西的時候，你就會變得有點神經兮兮的，...可是我現在真的失去了，當然有一陣子是很不願意接受，可是真的接受之後，你就會發現說，其實本來、本來這些東西出生的時候，你就沒有嘛，對不對，那只是、只是你回到你出生的時候的樣子而已。(I-178, II-202, II-203, II-259, II-260)

對阿和而言，過往由於自我信心不足和自我挫敗的心態導致工作困難。他透過下棋與交到新朋友，體會到「他人不全都是完美的，不是只有自己會犯錯」、「心境影響行為表現，不全是自己能力不足」的道理。因此，他開始能於心中進行自我安撫、自我支持和自我引導，對抗自我挫敗的內在語言，修正自己的認知與調整自己的情緒。雖然阿和在受訪時仍處於繭居生活中，但他的自信已較先前提升。節錄阿和話語如下。

〔描述下棋與觀棋的經驗〕所以我就知道說就是...怎麼講，就是、就是要給自己...，就是自己狀態不好的時候就給自己機會啊，對呀，就等到、等到那個循環，哪一天你就就，狀況又好，不要一直說有問題就責備自己，對呀。...我就變得比較不會這麼馬上責怪自己了，對呀，就是會給自己放鬆。...我會告訴自己就是...就是...就是找...就是找方法解決，就是面對它，對啊，就不要說就是去相信自己那種負面情緒。...〔描述認識新朋友的經驗〕就是認識到後面哪，可是我就發現就是沒、沒有人是完美的，對呀。...對呀，所以我就覺得...就是其實因為每個人有、有病都是正常的，對，所以我就不會、不會去...不會再相信，就是那種完美的那種人的樣子，就是人都有、都有他的那種優缺點，還是怎麼樣，不可告人都、都有啊，這就是人有。(C1-347, C1-349, C1-350, C1-404, C1-406)

對阿揚來說，內心不斷自我掙扎要突破或放棄。一方面，阿揚對自己的繭居狀態感到絕望，同時也開始嘗試面對繭居狀態，試著與他人談談自己的繭居情況，主動聯繫研究者，重新嘗試與家人恢復對話與連結，這些新的行動為阿揚的繭居生活帶來一些變化。節錄阿揚話語如下。

〔研究者詢問現在與家人交流的狀況〕嗯，現在會（跟家人交流啦）啦，自從我跟妳（研究者）聯繫之後，我確定要談這個話題之後，對。…當我開始想要談論這個話題的時候，…談論我自己這個狀態的時候，那我不知道找誰談嘛，那我當然先去搜尋說，有沒有人，有沒有人願意跟我談，那很幸運就是，找到妳剛好有在 PTT 發文，所以第一個是，問妳（研究者）有沒有機會，談談這個話題，那…然後再加上我身體有點不舒服，…所以我必須出去，跟家人談，對，所以，那如果我的身體沒有出狀況，然後沒有剛好看到妳（研究者）的發文，我應該也會繼續維持這個狀態下去。(J1-263, J1-266)

整體來說，繭居的整體歷程可視為 U 型曲線，參與者的前期心理狀態逐漸下滑，經歷一段時間的谷底期。對一些參與者而言，谷底可視為一段修復的過程，在繭居生活中，他們身心逐漸修復，漸回復至較有能量的狀態。對另一些參與者來說，谷底有著較明顯的轉折點，包括內在與外在契機，經歷這些契機後呈現較陡峭的爬升曲線。對另一些參與者而言，雖可能正在谷底期中，但已有些波動，或有機會帶來改變。

## 貳、 繭居經驗的理解與體會

### 一、嘗試理解自己繭居狀態、歷程與成因

經過繭居經歷，參與者較能深入理解自己的繭居經驗。有些參與者將自己的繭居狀態歸因於心理因素，有些則歸因於外部因素對心理的影響。內在心理因素方面，有些參與者提到「不想面對出社會」的心態，阿遠意識到自己剛畢業時，不想面對進入社會、開始工作的現實，僅管有投遞履歷，但內心並不想面對這些事情，以致於毫無計畫地隨意應徵各種職位，面試結果又屢屢不順利的狀況，阿遠對於找工作感到挫折，隨後錄取的工作又不符阿遠的期望，種種挫折與不順利，讓阿遠想要躲起來，漸漸形成繭居狀態。關於外部因素對心理的影響，有些參與者提到「自我放棄與自我毀滅」。阿揚認為自己成長與職場未經歷嚴重挫折，家庭背景也相對溫暖，在學校與職場也沒有受到霸凌的負面經驗，然而，自己的心態卻呈現「自我放棄與毀滅」，放棄努力並選擇繭居生活，任由這種生活方式逐漸侵蝕和毀滅自己。節錄受訪者所述內容如下。

〔研究者詢問參與者一直提及自己在逃避，具體來說是逃避什麼〕很簡單，就是去找工作啊，就是難聽一些，就是去賺錢，各種壓力啊〔笑〕，就是出社、

出社會，就出社會這件事啊，啊沒有工作是輕鬆的啊，沒工作沒工作，講難聽點，就是逃避要出社會...(B2-59)

〔參與者提到自己繭居發生成因分為受霸凌影響而繭居，以及未經歷挫折只是單純自我毀滅與放棄的繭居〕...我覺得我比較像是第二種，後面這一種，對，因為我本身沒有受到什麼霸凌，然後...我其實高中、大學、研究所，都還可以，都還算可以...所以我就覺得我不是那種，因為被霸凌啊，或者是什麼，求學過程什麼，對家庭因素影響的繭居者，對，我覺得我自己的，對我自己的觀察跟判斷，嗯，成因並不是這樣。(J1-106, J1-353)

外部因素的影響方面，小文、阿和、阿遠都提到家庭對自己的影響，尤其是與父母之間過於糾結或疏離的關係。小文認為自己的繭居狀態與母女關係有關，儘管尚未完全理解母女關係對自己的實際影響，小文提到自己接受諮詢、探索自我的過程，經常提到和母親之間的糾結黏膩的關係。受訪當下，她談到母親時也不自覺眼眶發紅及哽咽，卻無法確定自己為何而流淚，形成生理和心理之間切割的狀況。阿和小時候就容易感到緊張，對人際互動感到害怕焦慮，社交焦慮的個性影響阿和的生活和工作，雖然阿和無法完全解釋這種影響，但阿和認為幼時父母大部分時間冷漠對待自己，一旦情緒激動就會吼叫，這些人際互動與情緒表達方式，使得阿和從小就害怕人，從而影響成年後因怕人而逃避工作，漸漸陷入繭居的狀態。阿遠雖認自己的繭居主要因為「逃避進入社會」的心態，但也認為自己的逃避心態與成長過程因家道中落帶來的自卑感有關。除家庭影響外，小玲則認為自己的繭居和外部因素交互影響有關，因新冠肺炎疫情影響無法出門，長時間待在家，且因離職備考而沒有工作，後來又放棄備考計畫，再加上自己本來朋友極少，上述因素匯聚、相互影響，造成小玲的繭居生活。節錄受訪者所述內容如下。

對，我我是會希望說我...，醫生、醫生有講過說我不、我不擅長處理，我跟我媽的關係，我也是覺得說...可能、可能對我繭居的狀況也有影響。...應該說我諮詢過很多次了，然後諮詢完，每次、每次的結論都是我媽是萬惡之源〔苦笑、哽咽〕，所以...，我媽造成我現在狀態的萬惡之源...，所以...，呃，我也不知道怎麼講。(G1-244, G1-247)

〔參與者提到自己的緊張、怕人狀況〕因為我覺得這可能跟家、家裡有關。...（媽媽）易怒，又冷酷無情。...（媽媽）就是他不太管你（我）怎麼樣啊，對呀。...我爸真的不太管我哥跟我。(C1-57, C1-61, C1-62)

...應該說，應該是家道中落，造成我嚴重的、嚴重的自卑，然後各種逃避的行為，對對對，大概是這樣，我、我的理解是這樣。(B2-67)

(疫情後) 然後就開始待在家裡，就等於是開始有這樣子的狀，就沒有工作。因為不能出門嘛，所以你(我)等於是沒有特別的社交活動，頂多就是這種LINE 聊天那種啊，我本身也沒什麼朋友，所以加上上沒什麼朋友，然後又沒有社交的情況下就等於是(我)只會跟另外一半或是跟家人聊天...(D1-9)

## 二、嘗試詮釋與體會自己的繭居經驗

經過繭居歷程後，參與者嘗試詮釋與體會自己的繭居經驗。與繭居初期的自我批判不同，參與者漸能接納自己和繭居生活經驗，漸轉化及重新框視繭居的生命經驗。以下分述參與者呈現的四種不同詮釋主題。

### (一) 繭居是生命中的坎與考驗

一些參與者回顧繭居經驗時，認為繭居是生命中的一道坎，一個上天給予的考驗。對小茉來說，繭居是自己生命必需經歷的歷程，儘管過程非常痛苦，但若日後回頭來看，或許會覺得「也挺好的」。阿遠深刻體會到自己必須要面對自己的「心魔」，對抗害怕參與社會的心態，必須要跨過心中的「坎」，才能走出繭居的困境。以下節錄參與者所述內容。

我覺得，在我生命，這是一個，一定要，走過的，沒走過會覺得很可惜。...感覺也許回過頭來某一天就會發現，挺好的...(H1-316, H1-328)

應該說...那是上天給我的一個考驗吧應該說...那是上天給我的一個考驗吧，你(我)知道你(我)要跨過去啊，那你(我)如果一直不跨過去，...就是比如說你如果今天報告你趕不出來，然後就、就自暴自棄，就你就做不出來，好，你有次失敗經驗的時候，你可能第二次，你會因為這個挫折感越挫越大，後來就變成說我以後不敢，我覺得這個東西就是要跨出去，如果你(我)沒跨出去的話，可能就一而再一而再得莫名其妙的開始繭居起來。(B2-86)

### (二) 繭居協助自己重新思考

一些參與者認為繭居是「重置」的過程，形成新的自我、新的關係、新的觀點的過程。例如，阿毅在繭居生活中形成新的觀點和心態，放下自己堅持的某些觀念、對自己所有擁有事物的過份執著。小晴重新檢視自己與家人的關係，重新調整與家人之間的連繫和距離。小茉在繭居中重新建構自我，以前的受苦經驗讓自小茉精神受創，幾乎分崩離析，在繭居生活中逐漸將自己拼湊起來，建立新的自己，繭居生活就如同自己的修復室一樣，繭居中修復身心，幫助自己變得更加堅強與和溫暖。以下節錄參與者所述內容。

可是我後來發現，繭居的時候，其實就會有一種好像，因為我之前有一陣子

在繭居在聽聖經啊，然後我就、就會發現，其實一個人繭居聽聖經，這樣追求的，他其實就是那個，心靈上的自由，...因為我發現人的慾望是滿足不了的，因為我覺得之前有（工作表現、成就、地位等）那些東西的時候，你（我）就會變得有點神經兮兮的，因為你（我）會怕自己會不會能力不夠？會不會哪裡做不好？然後會失去這些東西了，對，可是、可是我現在真的失去了，當然有一陣子是很不願意接受，可是真的接受之後，你（我）就會發現說，其實本來、本來這些東西出生的時候，你（我）就沒有嘛，對不對，那只是、只是你（我）回到你出生的時候的樣子而已。(I1-259, I1-260)

嗯...重新...因為後來我就搬、搬出來自己住，我覺得有重新思考和家人的關係這樣子，主要是思考和家人關係的...第一個是親近度、連結。(F1-237)

那時候就感覺你（我）的一磚一瓦全部打破了，然後你（我）先慢慢地把它撿起來，拼回去的那種感覺，在療癒自己的時候是就是在拼回去，或者是要把建造得更、更大一些？(H1-323)

### (三) 繭居是生命中必要的緊急煞車與休息

對一些參與者來說，繭居是生命中必要的緊急煞車和休息。因為繭居前的身心狀況已不堪負荷，內外壓力交迫，如果沒有進入繭居狀態，可能會了結自我生命。繭居就像幫助參與者的失控的生活踩下緊急煞車，透過繭居生活，得以好好休息，進行自我修復。例如，小文說道：「就覺得應該是必要...我覺得是必要的休息吧？不然的話，我覺得那個狀態，再繼續讀大三的話，我可能會真的跑去自殺吧？...我覺得是我...覺得是一個緊急煞車吧？」(G1-271, G1-272)

### (四) 繭居是空白與停滯、消耗與損失時間

儘管參與者在繭居生活中有所轉化，並得到一些收穫，參與者仍然對於繭居的生活感到遺憾，「空白、停滯、損失」是參與者對這段生命經驗的共同詮釋。儘管繭居可能形成不一樣的視框，並有一些收獲。參與者仍感受自己損失與同齡人在相同階段所能累積的經驗與成果，對此感到遺憾和無奈。以下節錄參與者所述內容。

我覺得是必要的休息、無奈的空白，無奈的、無奈的生命空白吧？...可是我覺得休息的時間可以再短一點，對，因為、因為兩年就是真的已經進入繭居狀況，再短一點就是會...，會比較好一點。(G1-273, G1-289)

我覺得他是一個...「停・損・點」嗎？...不是那個利益上面的停損，是指「停下來」，然後呃...「損失」，「停下來、損失」，呃...損失應該是時間吧，我在想，因為時間不會等你，對對對對對，我會覺得這是一個「停・損・點」

這樣子...對，然後後面就是一整段空的、空的時間這樣子，然後這段時間就停下來了。停下來是指心境上面的停下來，就在這裡〔指著筆記本上的一個點〕，有點停在那個階段。(F1-227, F1-228)

就是我覺得好像也沒有到不好...就是等於是原本要做那件事情，我沒有做，但另外安排的（生活）好像還是算是有做點什麼...但你（我）選擇待在家，你（我）就是可能不一定是輸人家那樣那兩年，但你（我）一定是少人家什麼啊...(D1-182,D1-184,D1-210)

對於仍處在低谷的參與者來說，繭居是一段需要持續體會的過程。例如阿揚相信只有自己有所轉化或取得成果之後，才能對這段經驗給予合理的詮釋和交代。透露出「不成功就什麼都不是」的自我逼迫或自我期許。

嗯...應該也要看你在...，過了這段如果說他是確定這段時間有結束的話，那要看的是，未來的發展，假設說你發展得很好，那這段時間你可以假設說，我在找尋自我啊，gap year，或者是什麼之類的，他就不會那麼尷尬，可是你過了這段時間之後，你的未來發展很差的話，那這段時間就是一個，汙點吧，應該這樣講，所以你還是要看你未來，成就怎麼樣，才能夠來對這段時間做定義。(J1-399)

綜上所述，參與者描述繭居經驗的變化歷程。於繭居前期，多數參與者經歷類似的歷程，但中、後期的歷程則漸趨不同。前期普遍呈現他們試圖努力符合外在要求，努力掙扎，但因無法完成目標，深感挫折又未處理挫折情緒，生活逐漸失序，漸漸全面放棄，整體呈現從掙扎到失序的漸進過程。一些參與者有明顯的負面情緒，包括負罪與自卑，憤怒與怨天尤人、被孤立感。也有一些參與者並未表達明顯情緒感受，彷彿以一種較為麻木、隔絕的方式因應現狀。中、後期的繭居發展，參與者依據不同的繭居脈絡與內外在資源，呈現不同的變化與轉折歷程，包括身邊的支持性人際關係助其開展自我身心修復的歷程、內在覺察與外在契機促使產生改變其動機，採取行動離開繭居、進行內在自我對話與調適的過程。參與者均呈現心理轉化特色，朝向較為接納自己、彈性思考或更能以行動來因應問題。此外，參與者對於繭居產生新的看法，一方面嘗試理解自己繭居的成因，思索繭居經驗對自己生命的影響、定位與詮釋，此暗示參與者於繭居中嘗試內省與反思，雖仍感到空白、消耗生命與損失時間，也逐漸重框架及詮釋自己的繭居經驗。

### 第三節 蘭居演進的相關脈絡與因素

本節呈現蘭居形成的相關脈絡與因素。首先，參與者描述兒少早期的經驗，包括家庭和學校經驗，以及這些經驗對兒少時期心理社會狀態的影響。接著呈現參與者進入初入成年期的外在經驗，包括學校、職場和工作經驗、及人際互動狀態，描述這些經驗對初入成年期的心理社會影響。最後，呈現參與者蘭居的心理模式。

#### 壹、 蘭居的早期演進（兒少時期）

##### 一、 經歷早期父母不當對待，不健康家庭關係與動力

參與者的早期生命經驗中，家庭的影響尤為顯著。父母的不當教養方式、情緒表達方式，以及整體負面的家庭關係氛圍對參與者身心狀態與社會心理發展狀況產生深遠影響。

父母教養方面，存在兩種極端形式，一種是「過激的教育與處罰」，另一種則是「忽視與不回應」。關於「過激的教育與處罰」，父母以教育子女為由，實施不當的處罰方式，例如剝奪用餐，甚至涉及嚴重肢體暴力，如煽耳光、推撞，導致參與者受傷。實際上，這可能由於父母自身情緒不穩而責打小孩。小茉說道：「很常說是因為學業吧，但其實做隨便一件事情...都可以心情不好，然後就隨便找一個理由，就開始打。...最印象深刻的...巴掌，打到耳垂瘀青。」(H1-27, H1-32)。父或母一方實施過激的教育與處罰時，另一方未加以阻止，反而將過錯推到參與者身上。小茉說道：「媽媽就說、就說，都你們的錯，惹爸爸生氣了這樣。」(H1-50)，這使得參與感到更加無助並自己產生懷疑。

另一種父母極端的教養方式是「忽視與不回應」，父母對參與者（包括其他兄弟姊妹）毫不關心，很少回應參與者的需求。例如，阿和及其兄弟姐妹表達飢餓時，父母不予理睬；他們也幾乎不關注參與者的成長變化與問題。阿和在幼時與他人社交互動遭遇困難，但父母從未注意他的狀況，給予關注和引導。阿和說道：「我也是從小時候就是蠻怕人、蠻緊張，嗯，對啊，然後就家裡也不太理這塊，然後就慢慢長大。」(C1-46)。

被過度責打或是忽視的成長過程中，參與者習得求生存的方式。小茉學會發展相當敏銳的察言觀色能力，當父親表情不對時，立刻表現順從。她說道：「以致於到後來...我觀察力比較好，我要觀察他們，不然下一秒被打的就是我...」(H1-51)。阿和則體會向父母表達需求也不被理睬。他說道：「〔研究者詢問是否會向父母表達飢餓〕我會說（我很餓），呃，但是我從以前我就知道她（媽媽）是、她就是這個（冷漠的）樣子啊，所以你（我）講也沒有用，對呀。」(C1-80)

無論是過激或冷漠的教養方式，參與者的父母在情緒表達方面呈現出高度情緒表露的行為。當父母遇到不順心的事情、試圖教育參與者，或者是夫妻之間產生衝突時，他們常以怒吼、叫罵、打擊或破壞周圍的物品表達情負向情緒。阿和說道：「但是我爸都會把整個盤子，就是丟到垃圾桶，然後這樣（和媽媽）吵啊...」(C1-88)。小茉說道：「（爸爸）就摔東西之類，一直叫囂、一直罵...」(H1-63)。這種高度情緒表達讓參與者於兒時感到極度驚嚇和害怕，生活在恐懼中，因為不知父母何時會情緒爆炸。

另一些參與者的家庭關係中，呈現糾結的情況。於父母雙方或長輩之間存在衝突、破裂的關係，一些參與者的母親將參與者拉進這些混亂關係中，期望參與者能站在自己這一邊，與自己一起對抗配偶或其他姻親家人，形成三角關係。被迫捲入關係角力的參與者夾在兩方之間感到相當矛盾和無所適從，承受著巨大的壓力。

對阿毅來說，對於父親並不反感，也能感受到父親對自己的關懷。因此，當母親期望自己排斥父親時，他感到相當混亂，將自己沉浸到閱讀或打遊戲，以隔絕家庭的紛擾和內心的衝突感受。而小文身為兄弟姐妹中的唯一女孩，從小扮演傾聽母親的角色，不斷聽取母親對於與婆媳與姻親關係的抱怨，對於年幼的小文來說，不知該如何面對成年人的負面情緒，累積許多心理負擔。以下節錄參與者話語。

我媽媽因為跟他（爸爸）起衝突，然後太討厭我爸了，所以連（爸爸）過世都不回去看他，對啊，也禁止我們、我們小孩子過去看他。...我感覺就是，我就是非常不知所措，因為我想說，那我到底要聽我父母的話，還是要....還是要...還是要怎麼樣？...我媽媽叫我不要去看，然後我同學都叫我去看他（爸爸），然後我就變成不知所措，我就有點覺得說這世界是三小？干我屁事這種感覺呵呵...(I1-4, I1-5)

（媽媽）就是（希望我）不要接觸阿嬤這樣，就是遠離（阿嬤與姑姑）她們這樣。...而且重點是，（媽媽）都只跟我講啊，我就...我就想原因應該是我是女生，因為她（媽媽）不會跟另外兩個弟弟講，她應該覺得說就是我是女生，所以她就會對我講這樣子...(G1-149, G1-153)

## 二、學業比較與師生關係對自我的影響

一些參與者的早期求學經驗中，經驗學業比較和不良的師生關係，對他們的自我看法產生影響。參與者長期處於「比較」氛圍中，根據客觀標準來看，參與者的學業表現不差，但置身充滿菁英學生的學校環境中，和優秀的同儕相比，參與者感受自己遠遠不及，甚至感到自己失敗。阿揚說道：「可是（我的學測分數）看就還行，可是比較旁邊的，先後左右可能都是，旁邊就有兩個 75 級（滿分），然後我考這個分數，然後大家開開心心，我就覺得自己，啊，好像很失敗這樣...」(J1-110)。參與者對於自

己的學業表現不滿意，對校園內比較氛圍感到難以適應。這種持續的比較環境對參與者心理產生壓力，他們對自己的價值和能力產生懷疑，感到自卑和沮喪。

師生相處方面，導師的誤解對參與者造成傷害。小茉在高中經歷創傷壓力症後群發作，身心狀況不佳，無法正常學習和展現正向情緒和與同學相處。導師對小茉的狀況缺乏理解，指責小茉裝病不學習，並要求她遠離同學，以免影響同學準備考試。這使得小茉在學校感到孤立無援，面對導師的誤解，無法為自己發聲。阿揚在高中時與導師發生衝突，因而放棄學習正規的課業，轉而投身課外閱讀，導致學業不斷落後。對參與者來說，落後的學業影響自信與自我價值。以下節錄受訪者所述內容。

...他（班導）說，他（班導）覺得我的狀態影響到班上同學了，叫我...遠離同學嗎？...我還記得他（班導）那時候對我說「妳並不是病，妳只是不想要學習而已。」...我的反應...什麼話都沒有說，我說不出來。(H1-90, H1-91)

然後，但是上了高中之後，跟班導吧？反正起了點衝突，那就沒什麼在學習，所以都在看書...那因為就這樣那高中過了就過了三年嘛，那因為都沒在學習，都在看書，所以想當然學測不會考得特別好...(J1-50)

### 三、兒少時期的心理社會狀態

參與者在兒少時期經歷家庭和學校的傷害性的經驗，對他們產生負向影響。參與者的兒少時期心理社會發展呈現壓抑、孤獨、自卑、封閉和認同感不穩定等特徵，統整為「內在的自我封閉」與「外在社交隔離」兩種狀態。

#### (一) 內在的自我封閉狀態

阿毅經歷父母關係的破裂，使他對人的情感關係與連結感到失望，認為人與人之間的連結容易破裂且脆弱。母親要求自己在父母的衝突中選擇立場，讓阿毅感到矛盾且無所適從，為了應對這種處境，阿毅將自己的內心封閉起來，投入閱讀與電腦遊戲世界，隔絕外在聲音，避開現實的痛苦和糾結，尋求心靈的避難所。

所以我那個時候其實就已經開始出現，就是會把自己封閉起來，就是我、我因為我、我根本不知道到底誰講的是對的。...就是、就是我就泡在遊戲裡面啊，每天打遊戲啊，對，就是每天打遊戲，然後看書，打遊戲、看書、打遊戲、看書，雖然我活在地球上，但是我的心（在自己的世界裡）...」(I1-213, I-214)

其他參與者雖然並未提到心靈封閉，然而，他們描述兒少時期的心理狀態，隱隱透露與外界缺少聯繫的狀態。例如阿和描述自己學生時期處於消極、缺乏目標、麻木的狀態。小茉高中受困於過往的創傷回憶，身心狀態極糟，無法與外界好好溝通交流。

阿揚對於自己學業的落後，自覺很失敗、比不上他人，多埋首在閱讀課外讀物之中，少與人互動交流。

就是我看到，可能不管是朋友或是家人，就他們就是會、會好好的就是去可能進修還是幹嘛找找自己想要的工作，然後我就想到了，很奇怪，我之前怎麼對什麼都沒有興趣啊？(C1-504)

嗯，嗯，我不知道耶，不會有這種感覺嗎？就是當你（我）跟別人比較的時候，你（我）會發現，欸怎麼自己好像不如別人(J1-299)

## (二) 外在社交隔絕

一些參與者封閉心理之時，身體行動也多與外界隔絕，但他們受到既有規範限制，仍勉強自己固定出門上學，此不同於學者定義的足不出戶繭居的狀態，參與者盡量將自己限制在一個特定的空間中，避免與他人接觸，社交互動與同儕關係極少。例如，阿毅經時將自己關在房間裡，很少主動與同學互動。阿和則習慣坐在自己的位置上，不會太主動與同學互動，小茉也呈現獨來獨往的狀況。阿和、阿毅回想兒少期的狀況，都認為自己在兒少時期已經有「類繭居傾向」。以下節錄受訪者所述內容。

我、我上學狀態是有把自己關起來啊，因為我覺得我、我家庭環境搞成這樣子很丟臉，...，然後我就常常把自己關起來，就覺得很丟臉...就是會關在自己房間裡面，然後可能就只是在看書跟打電動這樣...會出門，不過很少。就基本上朋友找我才會去，我很少主動揪。(I1-243, I1-244, I1-245)

就回想說，自己好像就喜歡把自己關在一個空間，對啊，就比如說這裡是我們的學校，我就在我位置上，我就不太會去樓下或者是陽臺這樣子...蠻、蠻不會主動去找人講話什麼的，對呀，都是要等別人主動才會主動...(C1-51,C1-56)

但是班導講完（我裝病不學習）那段時間，直到考試完，...都自己一個人...只有自習時間，其他該上課的時候，我就自己走，分組的時候，我就等分剩的我再、再去。(H1-92, H1-93)

## 貳、 繭居的後期演進（初入成年期）

### 一、初入成年期學業挫折對自我與生涯的影響

進入初入成年期，多數參與者進入大學就讀。在學業方面，出現兩種學習狀況：一是面臨學習困難與不適應，二是呈現相對消極的學習態度。這兩種學習狀況皆導致

參與者學業表現不理想或很糟糕，進而影響參與者的自信和自我認同。此外，多數參與者經歷過休學。

### (一) 遭遇學習困難與不適應

上大學或研究所就讀後，一些參與者出現銜接問題，有學習適應困難的狀況。對小文而言，大學前的學習方式主要包括個人讀書和筆試，但進入大學後，學習和評量方式變得更加多元化，需要進行分組測驗或小團隊報告，小文開始需要與他人合作，這對具有亞斯伯格症的小文來說，相當不適應這種需要人際互動及團隊合作的學習形式。具體而言，小文時常找不到一起合作報告的組員，並且在參與討論時總是擔心自己的想法不合適而不敢發言。加上不喜歡所就讀科系的學習內容，小文逐漸排斥學習，經常曠課。學習的不適應逐漸帶給小文巨大的身心壓力，以致於憂鬱症發作，迫使小文不得不休學，並形成繭居狀態。以下呈現小文所述內容。

因為大學...因為高中以前不都是只有讀書考試讀書考試讀書考試考試考試嗎？其實我，本身算會應付考試，算還 OK...可是一到大學...我就整個...呃，第一年是還好，我第二年是整個亂掉...比如分組測驗，分組報告啊，然後我們系的畢業有需要專題報告，就是還要對教授 meeting、seminar 之類的，然後我就覺得，我完全應付不來啊！(G1-191, G1-192)

對小晴與阿揚來說，他們於研究所時期極度不適應。相較於大學，研究所考驗學生於知識和觀點的綜合組織能力，也涉及研究生與指導教授的互動關係，指導教授的指導和互動方式對參與者學業適應影響深遠。對小晴來說，從修課轉換至論文寫作階段有巨大的「落差感」，相較於修課階段按照上課進度準備，論文寫作缺乏明確指引與結構，不知從何處著手，小晴描述這種銜接的落差，稱為「空洞和斷裂」。不知該如何突破的狀況下，小晴只能先休學，將論文擱置一邊，逐漸進入繭居狀況。對於阿揚而言，遭遇指導教授分派超過負荷的實驗室工作量，及缺乏肯定和引導的嚴酷指導風格，造成其經歷極大的身心壓力，影響對自身能力的信心。阿揚認為因為自己能力不足，無法達成老師的要求，也比不上同儕。外在的指導教授的嚴苛要求加上內在高度的自我責備，打擊其信心，最終導致休學的決定。以下節錄小晴和阿揚所述內容。

覺得應該是一種...突然？突然嗎？...就覺得前面那一段...前面上課那段跟寫論文接不上，我覺得那是一個落差、落差感。...怎麼講...呃...就是我覺得上課它比較有一個進度，就是你（我）會知道每個禮拜讀哪一篇 paper 之類之類的，可是當你（我）要進入你（我）自己的論文的時候，...，你（我）就會覺得不知道從哪邊起筆這樣子...怎麼講？組不起來嗎？就是論文的各段的話，組織，這樣，對，組不起來，對對對。然後我就覺得很...。(F1-113, F1-114)

我也不知道，反正就是這樣。那我那時候在他（指導教授）那邊，在他們實驗室底下工作，大概每天八點去吧，然後凌晨兩點才能走，對，可是他都覺得這樣還不夠，他就覺得說這樣還不夠，還要再更多。...然後就覺得，啊自己都已經這麼...，也不算...應該說努力嗎？努力我不敢講，但是我確實花了很多時間...但是我確實花了時間，但是卻沒得到...可能沒有收到很好的反饋，對所以就覺得，花這個時間或者是我怎麼努力，好像也都比不上別人...(J1-138, J1-139)

## (二) 相對消極的學習態度

在大學階段，一些參與因為各種原因持有相對消極的學習態度。其中一部分參與者受到身心狀況的影響，包括先天身體疾病、或長期經歷家庭暴力所產生的身心症狀，這些疾病或症狀干擾他們學習，無法全心投入在課業。另一些參與者延續青少年時期相對消極的態度，或缺乏明確生活目標的心理狀態，缺乏投入學業的動機，學業表現中等或落後。學習表現不佳負面影響參與者的自我效能與自我認同。以下節錄參與者所述內容。

然後（我因為先天性漏斗胸）後來就裝矯正板，然後因為我，我這樣子造成我很多時候變成很不舒服，所以我基本上都在宿舍裡面看書跟打遊戲而已，...，甚至、甚至到後面，我連、我連課都沒有什麼心力上，對，然後我也不知道我怎麼混畢業的... (H1-14, H1-17)

嗯...那個時候感覺得過且過，過了就好。〔研究者詢問是否有去上課〕蠻常翹課的。〔研究者詢問不去上課時都做什麼事〕翹課的話可能就會去臺北找一間咖啡廳，自己讀書。(H1-167, H1-168)

然後上大學嘛，然後也因為高中也沒什麼在學，然後上大學當然就，一脈相承嘛，就沒什麼在學，又都自己在看書。(J1-114)

然後所以我因為喜歡日文我、我就選擇了〇〇系，但是我發現日文老師很爛，所以我就廢在了我的系裡面...，我一開始想要學日文的那一件事情已經沒了，對，然後我就廢在這裡四年..(D1-157)

## 二、初入成年期的工作挫折對自我與生涯的影響

參與者自學校畢業進入職場後，經歷許多工作挫折。對年輕工作者而言，外在的工作環境不友善、不理想，參與者迷惘於自我定位與自我認同，內在心理狀況尚未穩固，自信與自我效能感不足，對自己缺乏充分了解，對人生目標感到茫然。受到「內

外交迫」的影響，參與者於尋找工作或職場工作時常常經歷挫折，感到失望無助，最終離職。以下將分三個次主題進一步描述。

### (一) 知覺不友善的職場工作環境與人際氛圍

職場環境中，許多參與者經歷「不友善的人際氛圍」和「不理想的工作環境制度」。職場人際氛圍方面，參與者曾經歷主管的惡劣行為，例如吼叫和斥罵（包括參與者和其他的同事）、直接貶低工作表現，惡意對工作成果評論等。此外，他們也經歷暗地裡由於利益衝突導致的人際排擠與鬥爭。這樣的職場氛圍讓參與者感到不舒服、不自在，甚至緊張和害怕。摘錄參與者話語如下。

那個主管脾氣又更差，然後有、有一次在產線就吼我，然後就對我、對我、對我兇，然後罵我啊...(I1-27)

他（職場前輩）就是會、會跟那個外勞在聊說什麼我、我怎麼學這麼慢什麼的...他就是會故意跟外勞講話，然後讓我聽到...(C1-305, C1-314)

〔描述公司人事鬥爭狀況始末〕...所以他們（同事）兩個就開始討厭我。我就覺得說，天啊，你們三個自己宮鬥就算了，你們、你們對我出氣是為什麼...(D1-1333)

此外，一些參與者認為自己不擅長經營職場關係。他們發現職場需要進行社交性的互動，或需盡量展現友善和討好的態度建立與維良好的的同事或上級關係。對這些參與者來說，這是自己不擅長且不喜歡做的事。因此，他們在職場關係的建立和經營方面感到困難，甚至跟主管產生嚴重衝突。摘錄參與者話語如下。

有時候我也不很喜歡去跟同事還是老闆social，因為我算是，social，沒有很擅長。(B1-39)

...我比較喜歡獨立作業，對，然後比較比不擅於在職場的那種人際關係。因為職場人際關係其實是一種利益關係，那很多時候，其實你（我）是要主動去讓、讓跟你（我）有合作關係的人去對你（我）有好感，要不然你（我）在職場是很難生存的。(I1-25)

關於工作環境與制度方面，參與者認為工作內容與工作量負荷過重。例如一員身兼多職，需要同時處理不同性質的業務，工作量也超出負荷，參與者感到身心俱疲。此外，工作內容也不易協調，職場制度無法彈性調整以應對員工個人狀況的變化。當參與者面臨身、心、社會問題時，職場未能提供相應的彈性調整的空間。參與者其他困境還包括缺乏工作訓練和指導，難以快速勝任新工作。此外，公司的經營不善導致

延遲發薪甚至倒閉等狀況，一些參與者只能另覓出路。當參與者無法適應職場工作壓力，無力因應職場環境與制度的問題，只能無奈地離職。摘錄參與者話語如下。

我有點不知道該怎麼跟妳（研究者）講，就是我累到一個極限...就...就一個人當兩個三個人用...反正就是很累很累，然後累到一個極致嘛，...，（下班）回來就整個榨乾，類似這種感覺....(B1-23, B1-26, B1-27)

〔描述因長期超時工作出現關節沾粘問題，身體疼痛不適的狀況〕...然後我就後來跟他們（主管）談，〔描述向主管提議的工作內容協調方式〕...然後他們就一句話不行就是不行，然後我就發現是因為他們整個體制已經、已經固化了，不可能改變，他們大公司，不可能因為一個人改變這樣子...(I1-81)

就沒有人要帶我，對啊，就不知道為什麼大家都蠻冷漠的吧。(C1-192)

...我到哪裡哪裡就會倒呵呵呵，然後所以OO公司收、收掉之後，我就被踢出來了，然後我去了另外一家公司的時候，另外一家就說，因為經濟不景氣所以就要裁員這樣，然後就滾了這樣...〔敘述換到新公司的過程〕殊不知我第一次的薪水就延後發，然後後來開始每個月的薪水都分兩次，又延後發...(D1-132)

## (二) 挫折的求職經歷

參與者於繭居前的求職過程經歷一系列的挫折和失敗。他們剛自學校畢（肄）業時，對自己能做什麼樣的工作了解有限，也缺乏自信，傾向於選擇門檻較低的工作，缺乏對不同職缺選項的了解，難以考量比較，欠缺自我準備。參與者呈現「騎驢找馬」的求職模式，缺乏明確目標，不斷嘗試各種不同的機會，求職的過程中屢遇挫敗。例如，阿和說道：「其實真的就是剛畢業，也沒信心，也不知道能做什麼，對然後就會想，就會想說去找那種、那種好入門的做。」(C1-171)，阿遠說道：「反正就是覺得，唉，面試就很受挫，就投嘛，投就是就是騎驢找馬，就是...隨便投...」(B1-26)

參與者缺乏對自己和工作充分了解的狀況下，從事一項工作後，很快地發現工作內容不符合自己的期望或性格特質，例如，對於工作重複性過高感到無聊或對工作內容複雜感到無法勝任。因此，一些參與者很快於一兩個月內辭職，數次反覆的求職和離職令其感到心力交瘁，感覺挫敗，逐漸失去尋找新工作的動力。摘錄參與者話語如下。

...就是因為...有、有應徵上去了，可能兩三天就會後悔...然後就做可能...做（這個工作）一個禮拜，就沒做了。(C1-172, C1-187)

喔，我就想說啊，這個、這個工作怎麼、怎麼這麼悶這麼無聊啊什麼的。...

呃，就大概都是這種重複就這樣。(C1-355, C1-356)

就是有去找（工作），然後有些是做兩個禮拜還是做怎樣，就是短時間內，咳，就是可能適應不良，或跟我想像的有落差，那我就覺得沒有想要去做這樣。...反正就是，我那時候最短就是幾天離職嘛，最多也是做一個月而已。  
(B1-15, B1-19)

不同於前述歷程，對於阿揚而言，原本期望可追求更好的發展機會而離職，但遭遇一連串失利。阿揚推測自己不被錄取的原因可能是由於所應徵的工作職位要求碩士學歷，而阿揚自休學後並無規劃完成碩士學業，陷入困境。使阿揚更加受挫的是，原本公司已錄取他，卻突然改變主意，拒絕了他。一連串的求職失敗讓阿揚感到自己一直被拒絕，逐漸感到心理疲累，此過程中感到自己的專業能力似乎不被重視、也沒有價值，阿揚表示自己不想再遭受被拒絕的感受，漸漸地放棄求職。

〔描述兩次遭遇錄取事後被拒絕的求職經驗〕...所以這兩次，對我而言就是還蠻...蠻難過的，對，我都有收到 offer，我確定有收到 offer，但...後來就被拒絕了嘛，然後我感覺，啊，好累喔，就放棄了，就是不太想要被人家拒絕，那就...，先拒絕別人...，對，(這兩個工作)可能比較符合...，我對這個科系的未來的，想像的職業，或是跟我的，專業的對口的職業，這樣子，後來就被拒絕了，我就覺得，好像...有點難過，對啊，好像我的專業，沒什麼價值。  
(J1-17)

### (三) 工作自我效能低落，及負面強烈的工作感受與情緒

一些參與者在工作時經歷強烈負面感受和情緒，感受被工作折磨。工作自我效能感低落引發他們各種負面情，對自己的工作能力感到懷疑，不確定是否能勝任，強烈的自我懷疑產生焦慮緊張的情緒。當參與者實際執行工作時，感覺負荷不來，感到不適應工作，進一步降低對自己整體工作能力的信心，想要逃離工作場域。摘錄參與者話語如下。

所以想很多對，想說自己是不是做不好，然後就會想要逃避這個工作的地方這樣〔苦笑〕。(C1-172)

...就是可能適應不良，跟我想像的有落差，那我就覺得沒有想要去做這樣...那時候不是沒有想要找工作，咳咳，是在外面做不起來，...(B1-15)

阿和對自己的工作能力缺乏自信，工作時一直處於相當緊張的狀態。阿和對自己工作的任何疏失感到非常自責，這對阿和造成極大的情緒壓力。工作一段時間之後，這種緊張的情緒逐漸轉變成低落的情緒，內心出現是否要上班的掙扎。

就有時候會突然就是心情低落，還是怎麼樣，當然就要跟它交、交戰了，然後就會變不想去上班...〔研究者詢問低落情緒的出現的脈絡〕〔參與者描述一些工作中出錯的例子〕...我想說怎麼我怎出這種錯，然後我這麼不注意〔變小聲〕...，對呀，然後就很緊張...，當下就會心情很低落〔變小聲〕...(C1-320, C1-329)

阿毅在工作中經歷理想與現實的落差。阿毅由於過度努力工作造成身體狀況不佳，期望主管協助調整作分配，但這項請求並不被採納，阿毅感到自己不被在乎，只是被主管利用。同時，他感到自己先前對工作的投入與熱情並未受到珍惜，不斷累積不公平和憤怒的感受，最終導致阿毅失望離職。

因為像我之前那種情況就變成說，我會發現一開始我很單純，可是我後來就發現，其實公司根本不 care 那個東西，公司它只 care 說，我（公司）給你（我）這個薪水，你就好好聽話就好了，就這樣子。就是你（我）再有熱情都沒有用了，那個...再有熱情，你（我）做事再快再好，其實...，他們（公司管理階層）還是不會...（我）不會被待善，因為你（我）就只是在一個體系下的一個基層小小螺絲釘而已。(I-206, II-207)

### 三、薄弱的家庭支持與人際關係網絡

初入成年期的參與者呈現薄弱且缺乏支持的關係網絡。以下分別描述參與者的家庭關係狀態與外部人際關係狀態。

#### (一) 薄弱的家庭支持

關於家庭關係方面，參與者呈現兩種不同的互動方式：「關係過度疏離」與「關係黏結與情緒界限模糊」。

一些參與者因兒少時期於家庭中受到心理傷害，長大後選擇對父母保持距離。例如，阿毅不滿兒少時期被母親捲進她的夫妻關係衝突，甚至禁止阿毅在父親病重到過世的日子探望父親，阿毅因此怨懟母親。成年後，阿毅不太與母親互動，疏遠母親。阿毅說道：「後來我回到、回到我〇〇老家的時候，我是住外婆家，就是我根本、基本上不太理我媽，然後跟外婆住。」(II-18)。小茉在兒少時期遭受父親長期家暴，母親卻袖手旁觀，對父母缺乏信任，對父母感到疏離，也盡量遠離父母，保持距離。然而，由於血緣關係，小茉仍對父母有一些牽絆。小茉描述自己經歷「從恨到無感，再到僅剩親情牽絆」的轉變過程。小茉說道：「一開始，會經歷一個...恨的階段，不過後來，就覺得，就只是有血緣關係，沒關係，...保持距離，就這樣...」。(H1-30,H1-31)。對阿和而言，父母在自己兒少時期的冷漠態度一直延續，阿和成年後父母仍舊漠不關心，兄弟姐妹各自離家，彼此不關心，整個家庭呈現疏離的狀態。阿和曾協助父

親，擔任父親的助手，隱隱希望與父親一起工作，父親可對自己較為親近，並教導自己工作的事情。然而，父親一如既往的冷漠態度，阿和發現與父親之間只是「老闆與工人」的關係，阿和十分失望和沮喪，放棄親近父親。阿和說道：「就、就幫（爸爸工作）的時候好像就是工人跟老闆的關係，但是沒、沒有幫的時候，就連、連工人都不是。」(C1-146)

另一些參與者的家庭關係呈現「關係黏結」的狀態，家人之間容易涉入關係中，彼此界線模糊。對小晴來說，家人間的情緒容易互相感染，自己待在家中容易受到家人情緒影響，特別是母親控制欲強，希望自己依照她的意願行事，以自己的觀點評論小晴，小晴在家中感到壓迫和煩躁。她說道：「第一個我媽不能理解我為什麼還沒、沒能畢業，在幹嘛？不知道在幹嘛？第二個就是，呃，用想要用...想用金錢來束縛你（我），你（我）就聽她的話樣子。」(F1-173)。對小文來說，母親長期受困於婆媳和姻親關係，希望小文能體會她的苦處，幫助維護她，改變她在夫家中孤立無援的處境。父親不理會也不處理婆媳關係問題逃，小文從小到大擔任母親的「情緒配偶」。小文對於和母親間關係感到糾結，既愛母親，又恨母親。小文說道：「就是我個人（對母親）感覺是又愛又恨啦，所以...又愛又恨又複雜，因為就是我媽嘛，所以就整個...一團亂...」(G1-331)

參與者成長於不健康的家庭關係狀態中，無論是疏離或是糾結，家庭無法提供參與者關懷滋養與支持。當參與者成年後遇到困難時，很難向家人尋求支持和協助，只能獨自應對困境。然而，也有一些不同的情況，其中一些參與者的父母能夠敏銳地察覺參與者的不對勁，提出適切建議，並且不會批判他們的狀況。例如，阿遠的父親有憂鬱症經驗，當他發現阿遠於繭居的過程中身心狀況每況愈下時，及時提醒阿遠尋求精神醫療協助。過程中，阿遠的父親從未批評繭居或精神疾病，默默關心並支持阿遠。小文的父母關注她的學習成績，察覺小文身心狀況不對，建議小文休學。

## (二) 薄弱的人際關係網絡

參與者普遍呈現出人際關係網絡薄弱的情況。大多數參與者形容自己「沒什麼朋友」，即使有些社交互動，關係也不夠親近和信任。另一些參與者則完全未提到朋友。由於社會支持關係有限，參與者遭遇挫折與困境時，很少能從身邊的人獲得支持或協助。缺乏人際關係網絡，參與者進入繭居狀態時，幾乎沒有可以求助的對象。摘錄參與者話語如下。

對啊，我也沒什麼朋友。(I1-115)

因為我本身亞斯特質，所以我就沒有那麼...對社交的需求就沒有像一般人要那麼的強，所以我朋友就是比較少一點，比較少...幾乎只有一兩個。(G1-93)

不然如果我沒有用社群也沒有、沒有看直播，其實就、就沒有沒有任何會聯繫的人...(C1-183)

〔研究者詢問當在蘭居困境是否有同儕支持〕其實相對來說很薄弱耶，也因為以前研究所的同學，大部分都是...也不會出去玩，就是學友...。(F1-176)

〔研究者詢問參與者說自己沒有朋友的具體意涵〕〔參與者描述自己身邊的朋友多是網路聊天，關係較為表淺〕...但這樣（有困難可以像他求助的）的人，我覺得...呃，勉強強有，但不是很多...然後，我也不知道要怎麼去經營朋友...(D1-119)

缺乏同儕關係的狀況下，有些參與者獲得學校導師的關懷，此成為他們重要的社會支持。例如，小茉與小文的導師敏銳地察覺其到她們身心狀況出現問題。小茉的班導具有精神醫療背景，理解小茉創傷壓力症候群的情況，在小茉身心狀況每況愈下之初，先嘗試協助她以其他替代方式學習，小茉不得不休學後，也持續關心並鼓勵小茉。小文的導在注意到她頻繁缺課的狀況，主動關心小文，深入了解小文的狀況後，建議其就醫與和進行心理衡鑑。因為導師的關心與建議，小文積極尋求醫療幫助。

阿遠、小茉與小文在初入成年期面臨多重挑戰的狀況，若父母與師長能夠關注並且理解到他們的狀況，提供適切的建議，並接納、支持和陪伴他們進行專業求助，他們將能獲得醫療與心理資源，逐漸康復並獲得能量重新建立自己的生活目標。

#### 四、初入成年期的心理社會狀態

延續兒少時期的成長歷程，加上初入成年的各式挑戰，參與者在初入成年期的心理社會狀態分別描述如下。

##### (一) 未定的自我認同

在初入成年期，參與者呈現未定的自我認同。初入成年的參與者缺乏自信，對自己獨特的部分和能力缺乏明確認知，對於自己的身份和未來方向感到不確定且迷茫。例如，阿揚描述自己大學期間參加許多「和他人不一樣」的活動，但阿揚感到自己表現在他人眼中「厲害的形象」，並非真正將這些活動的經驗與知識內化為自己的一部分，阿揚認為自己呈現的外在形象是一個虛假的殼，掩蓋自己平庸的內在。

可是這個東西（所參加過的各式學習與活動）就是...，讓...就是這些東西就很皮毛，然後看起來很厲害，然後符合大家對於一個厲害的人，該有的人設，可是你（我）很明顯的知道這些東西...這些看起來很厲害的事情，沒辦法改變你（我）很平庸的這件事實。...應該說沒有內化，沒有內化到，可以真的大聲說出來，我就是，這樣，就很皮毛、很皮毛，很表面...(J1-115, J1-118)

阿遠在大學期間擅長一對一的家教，建立良好的家教老師口碑，受到家長們廣泛讚賞和慕名聘請。然而，畢業後，阿遠脫離學生身份後，頓時感到失去方向和角色，不知道下一步該往何處發展。阿遠說道：「可是後來，講難聽點，就是當完兵，就是你（我）下一步你要幹嘛，然後我我...，我覺得我自己又沒有規劃想好」(B2-27)。阿和也同樣表達了剛畢業迷茫感，不確定自己可以做什麼。阿和說道：「其實真的就是剛畢業，也沒信心，也不知道能做什麼...。」(C1-70)

面對出社會的不確定性和壓力，加上缺乏明確生涯目標，參與者對於出社會感到擔心、害怕且茫然。這影響他們求職的態度，呈現「消極」且「妥協」的狀態。例如，阿遠在畢業後無限放大進入社會的憂慮，形成對自己的威脅。表面上嘗試求職，但內心傾向消極和逃避。阿遠說道：「也沒有說特別積極，想要去有一份穩定、正職的工作...」(B1-16)。回想當時心境，阿遠描述自己處於一種「走心」的狀態，心境不穩定，情緒雜亂，且災難化一切的外在挑戰，他說道：「對，就是走心了，很明顯走心...」(B2-28)。

阿和形容自己一直處於消極無感的生命狀態，缺乏對生活的興趣、想法和追求，只是跟隨著大家的行動做什麼。他說道：「這應該是沒興趣...，就是那種對生命很沒有感覺，那種很奇怪的狀態，對。...隨波逐流，這樣的感覺，對呀，對。」(C1-506,C1-508)。小玲表示自己一直以來按照父母意願努力讀書，缺乏自主的想法與動機，因此到了成年後，也沒有特別想成為什麼的想法。工作方面，小玲沒有渴望做什麼樣的職務，從現有選項中選擇相對沒有那麼排斥的工作。小玲說道：「我一直都以來都這種（明確的）目標，都是沒有，都只是短暫的...勉強擠出一個決定的那種。」(D1-206)。阿揚也表達因為不知道自己出社會要做什麼，因此選擇升學，延遲面對出社會的壓力。阿揚說道：「...我也不知道我自己要幹嘛，所以我就跟家人說，我想考研究所（對），算是有點半逃避進入社會那種感覺。」(J1-127)。

## （二）在獨立與依附間擺盪

一些參與者呈現在獨立與依附間擺盪的狀態。例如，對小晴來說，隨年齡漸長，不希望再被父母管教，因此故意選填外地大學就讀，但當求學結束後還是回到家中。對小晴來說，從沒有想過自己「可以」搬離家裡獨立生活，自然地認為自己應該繼續住在家裡，並找一份離家近的工作。直到繭居期間在家中被母親嘮叨，在網友的鼓勵下，才計畫離家獨立。小晴說道：「對，應該是以前沒有想過，我覺得應該都會待在家啊...那我就在〇〇找工作，然後離家不要太遠什麼的，那我就繼續住在家這樣子。」(F1-146)。對阿和來說，自高職畢業不知道自己要做什麼，對於外界的職場感到害怕，做過幾份工作後，又回到父親身邊工作，儘管對於父親對待自己的方式感到不滿，但似乎相對安全。阿和說道：「對呀。然後（剛出社會）那時候又找工作，又是會怕，所以又又又...又跟他（爸爸）做（工作），對呀。」(C1-270)。

對阿毅來說，不滿母親的教養方式，原本希望自己可以完全自立，但現實環境又讓阿毅感到困難，仍需部分依靠母親支援，在心中形成兩難。阿毅說道：「因為我、我實我國中父母離異之後，我是很想靠一個人自己經濟獨立，可是我後來發現...在臺灣這個環境下要自己一個人經濟獨立，很～難生存吧。」(I1-232)。對小文來說，雖沒有明確表達掙扎，但透露對家人有些不一致的地方，一方面在繭居期間想要逃避家人，但另一方面又對於在外租屋感到不便，回歸家中獲得支援的狀態，從繭居離開復學後也選擇重考離家近的大學，若出事時有家人照應。整體來說，參與者在初入成年期經歷獨立與依附間的掙扎，期望擁有更多獨立性，但住在家中的過往不愉快經驗或對自己因應外界的獨立能力缺乏信心，形成內在衝突。

## 參、 影響繭居常見的內在心理模式

以下敘述數種參與者呈現繭居影響的內在心理模式。

### 一、負向的內在運作模式

參與者呈現出負向的內在運作模式，包括對在自己和對他人的負面看法。一方面，相信自己什麼都做不好、做不來，容易搞砸一切。例如，阿和說道：「就可能做不來或者會搞砸吧，對呀，就會想說就是把事情搞砸。」(C1-275)。另一方面，對他人抱持負面預期，認為他人是可怕的，可能會傷害自己。例如，阿和說道：「我可能會把人想的很恐怖嗎？...然後我就是會把這個人，他可能比較兇的話，我就會把他想的好像就是他很兇，然後可能會、會打我吧？」(C1-55,C1-56)。負面看待自己也認為他人抱持惡意的內在運作模式影響，參與者面對他人時均感到焦慮、緊張且害怕，內心經常猜測他人正批評自己，過度監控自己的行為表現，造成過度緊張焦慮，影響工作和人際表現。

就很奇怪啊，就是假如是那種環境（人多的餐廳），你就會想說，是不是別人討厭我？那明明他（一起用餐的不認識客人），他就在、吃他的東西，對啊。...就是，我會感覺好像要罵我，對啊，就是講我的閒話，被討厭啊，想、想那些。...〔描述在餐廳工作的經驗〕那時候就會、就會覺得這個客人是不是在、在講說我，我做事慢了，還是做不好，就想很多。(C1-203, C1-204, C1-207)

### 二、內歸因模式 / 內控信念

一些參與者呈現內歸因模式，即將所遭遇到的挫折和不順利都歸咎於自身能力的不足。同時也表現出較為強勢的內控信念，認為發生在自己身上的事情都應可自己控制及掌握。然而，過度的內歸因和內控信念令參與者面對不順利時，產生過度自我責

備和自我批評，感受自我挫敗。將錯誤和失敗完全歸因於自身的能力和控制，忽視其他可能的因素和外在環境的影響。

唉，不是無力感，就是自己能力不足，就是自己能力不足，能力不足，就處處碰壁...(B1-39)

我原本想說，嗯，就是一個...，就像一個一個關鍵時刻吧，人就像一個關鍵時刻這樣，然後我可能努力一點，就可以過去，...我只要努力一點，我就可以跨過去，但其實事實上是，我...我辦不到，對，我辦不到沒有這個能力去跨過這個...(J1-140)

### 三、不傾向求助

在遭遇挫折時，多數參與者也不傾向尋求幫助。例如，當遇到挫折打擊時，阿遠責備自己是「草莓族」和「玻璃心」。小玲於過往的經驗向他人傾訴心裡困擾並未獲得有效幫助，同時也擔心向他人訴說對他人造成困擾，因此認為不如保持沉默。小晴在繭居期間從未想過要向身邊他人求助。小文表示自己有亞斯伯格症的特質，通常無法確定自己的極限，及何時應該尋求幫助。阿揚相信自己只要持續努力就會得到回報，因此在面臨挫折時，往往不向外界尋援，逐漸累積心理壓力。參與者不傾向尋求幫助，經常獨自承擔受挫帶來心理壓力，逐漸封閉自己進而繭居。

### 四、精神疾病因素

精神疾病因素對繭居族有影響。小文和小茉都是因為精神疾病因素而陷入繭居狀態。小文認為自己亞斯伯格症的特質影響自己的人際與學習狀況，她形容是這是「先天不良、後天失調」。對小文來說，由於先天特質，她在人際社交互動面臨壓力與挑戰，人際壓力常超過自己所能承受的範圍，最終罹患憂鬱症，漸漸陷入繭居狀態。而小茉則因兒少時期長期經歷家暴，產生創傷反應，罹患創傷壓力症候群及憂鬱症症狀，不得不休學而繭居。

綜上所述，回溯參與者繭居演進的相關脈絡與因素，呈現多元因素及多重向度的交互影響。兒少早期呈現家庭與學校的影響，參與者早期經歷辛苦的家庭環境，父母的不當教養與不健康的家庭關係對他們身心健康有負面影響，另一些參與者主要經歷高度的競爭比較，學業落後則影響自信及自我價值。參與者於兒少早期的心理社會狀態普遍呈現內在的自我封閉與外界的社交缺乏的狀態，一些參與者更描述此為「類繭居」的狀態。進入初入成年期後，高等教育的學業困難與就業後工作的挫折產生負面的影響，學習困難、不適應或消極的學業態度，對他們的自信、自我認同、自我價值有負面影響，也可能造成身心疾病。參與者描述工作常常受挫，包括不理想的工作環

境、求職與工作挫折經驗、強烈的負面工作情緒。他們也呈現薄弱的人際支持網絡，易自我挫敗與自我逼迫的認知與情緒反應模式，缺乏外在協助與內在自我支持等狀況。參與者於初入成年期呈現未定的自我認同，於獨立與依賴間擺盪掙扎。整體而言，他們在發展過程中多元因素及多重向度的負面影響，逐步走進繭居狀態。

## 結果統整

參與者審視生活樣貌、人際互動、心理狀態，呈現繭居歷程隨時間變化。由早期階段到初入成年期的生活經驗，呈現繭居經驗的演進過程。參與者呈現漫無目標、人際疏離和迴避的情況，依賴網路互動和娛樂來調節生活。繭居的歷程中經歷內外在壓力和負面情緒，隨著時間的推移，不同參與者的狀況有所不同，不論是否離開繭居，參與者都經歷心理轉化，一定程度理解與詮釋自身的繭居生命經驗。他們描述不利的家庭背景、學業與工作的壓力與挫折和人際關係的缺失，影響其獨特的心理社會狀態—未定的自我認同、獨立與依賴間的擺盪，缺乏外在協助與內在自我支持。儘管繭居生活和心理樣貌有些共通性，不同的繭居者之間仍然存在差異，參與者有其獨特的演進脈絡與發展歷程。



## 第五章 討論

### 第一節 研究結果討論

本節針對臺灣繭居青年的繭居經驗的水平與縱深方向進行討論，探究臺灣繭居青年的樣貌，討論臺灣繭居青年的發展和演進脈絡。

#### 壹、臺灣繭居青年的樣貌

由生活、關係與自我三個層面探討臺灣繭居青年的樣貌。

##### 一、生活

參與者的日常生活中，呈現極少外出的明顯物理隔離狀況，以及大量依賴網路與3C設備的生活方式。參與者雖然鮮少外出，必要時仍偶爾外出。此與 Heinze 與 Thomas(2014)以及 Teo(2010)的研究結果一致，繭居者並非完全不外出，而是根據個人情況，出門頻率有所差異。研究結果不同於大眾對於繭居者完全閉門不出的普遍印象。此暗示出門的頻率與時機可能為繭居族內在狀態的延伸表現，因此探討繭居者對於出門及接觸外界的感受和想法，比起將其出門頻率視為單一特徵更為重要。

參與者呈現「依賴網路和鮮少外出」的生活方式，他們的生活風格、作息和狀態仍存在差異。生活方式方面，一些參與者呈現較為消極、無所事事的態度，缺少生活目標，以網路和3C設備打發時間；另一些轉而投入其他線上的創造性活動，儘管這些活動可能不被周遭他人認同具備社會價值，但它們成為繭居者的生活重心。作息方面，一些參與者因缺乏時間結構或其他原因延後作息，形成日夜顛倒的狀況，另一些參與者則保持一定作息規律。生活狀態方面，多數參與者依賴同住者提供飲食和居住等基本的照顧，少數參與者保持經濟獨立並自理生活。繭居者不同的生活樣貌顯示其生活內涵存有異質性。

##### 二、關係

參與者的人際互動樣貌方面，呈現缺乏實體人際關係與互動。一些參與者傾向尋求網路人際互動，另一些則僅與少數親近家人和伴侶互動，大部分的時間獨自度過。對於傾向網路互動的參與來者來說，網路關係可滿足情感分享與情緒抒發的需求，也獲得與人互動交流的連結感和歸屬感，並且相較實體關係更具有安全感和控制感。上述結果與 Li 和 Wong(2015)、Lee 等人(2013)、Kato 等人(2020)的觀點一致，繭居者即使社會互動有限，仍可能有些親密的友誼關係，或透過網路交友，他們並未拒絕社交，而是進行選擇性的社交。這顯示繭居者並非像大眾迷思所認為的—排斥人際互動。相

反的，本研究發現，多數參與者渴望與他人接觸、連結，並且期望被關心、陪伴和了解。然而，內外在困境的交互作用，如周遭他人的不理解、對自己感到羞愧、人際關係網絡薄弱等，最終呈現缺乏實體人際互動的狀態。網路關係排除現實世界的限制與影響，擺脫繭居狀態帶來的負面標籤與評價，在網路世界中參與者較沒有包袱，可與人展開新的關係。此外，網路互動方式讓參與者處於較為安心與可控制的互動關係中。由此可見，網路對繭居者具有重要意義，即使缺乏實體互動，他們的人際連結需求，能夠透過網路獲得滿足。對其他不偏好網路關係的參與者來說，與少數親密友人和伴侶的關係相當重要，支持他們維持尚可的心理健康狀態，也支持他們經歷繭居困境。

繭居者與家人的關係互動方面，多數參與者在家中處於相對孤立的狀態。家人通常無法理解參與者的繭居生活方式，對此感到憂慮、焦慮，尤以父母的擔心為甚。父母關心參與者，呈現各種反應，包括貼心的避而不談，或念叨、威嚇、批評、比較、向外人抱怨等。父母和緩或激烈的反應，參與者均感壓力，更加迴避溝通，形成僵局。這情況呼應 Suwa 和 Suzuki (2003)的研究發現，繭居族家庭傾向缺乏凝聚力，家人並非全然不關心繭居者，而是彼此關心卻缺乏情感交流，不表達真正的感受或想法，對於家中實際存在的議題不習慣彼此直接對話，傾向以迴避對方脆弱的方式來保護對方，或希望以更強勢的方式逼迫他們脫離繭居狀況。此互動方式反映普遍台灣家庭的溝通習慣，關心但不直接表達、不談論的方式反而造成彼此更為疏離，繭居者因此更加孤立。此結果傾向支持家人與繭居者應該「好好了解真正發生什麼事」，表達關心之前宜進行理解與溝通，雖然關心，有時可能造成壓力；雖出於保護之心，但也可能反而封閉了對話的空間。

此外，本研究發現一些參與者於繭居中與家人形成新的角色平衡，時間彈性的繭居者在家中常成為「機動性」的存在，承擔家務，或協助家人處理一些臨時雜務、照顧長輩的任務。此結果與彭宇君（2021）研究發現一致，繭居者於家中承擔或分擔家務，家庭成員的角色產生轉變，同時與黃兆慧（2005）的研究有所呼應，繭居者看似受照顧者的角色，卻也運用自己的方式照顧家人，彼此相互依存。這顯示繭居者與家人的角色分工反映家庭動力的重新調配與平衡。家人及繭居者如何看待新的家庭角色，家庭動力如何影響彼此，可能是未來值得探索的議題。

### 三、自我

隨著繭居時間的延長，參與者的身心狀況可能朝向身心修復與復原，也可能持續惡化。有些參與者隨時間的推移，變得憂慮低落、產生睡眠困擾，原有的焦慮傾向更加嚴重。有些參與者對自己的繭居狀態感到絕望，產生自殺意念。此結果與齋藤環(1998 / 2016)論述相符，即繭居狀態可能衍伸多種次發性的精神症狀，或加劇原有精神症狀；這也與 Kato 等人(2019)的研究結果一致，即多數繭居者的主觀苦惱程度與繭居時間成正比。Kato 等人(2019)指出繭居環境為自殺的危險因素之一，已有繭居族自殺的

案例。然而，有些參與者隨繭居時間延長，因與醫生良好合作，或獲得親密家人與伴侶的支持，經歷身心復原。此結果和 Chan 和 Lo(2014)的研究相吻合，繭居時間延長可能使生活品質更佳，但前提是需要具備一定的社會支持，並且當事人本身社會退縮程度較低。換言之，社會支持程度越低且社會退縮程度愈高，繭居時間延長將使生活質量與身心健康逐漸下降。研究結果顯示，繭居狀態不一定全為負面影響，擁有所謂良好的社會支持的情況下，繭居的生活方式或能提供一段休息、修養與沉潛的時間和空間，有助於個體的身心修復。然而，如果缺乏社會關係與支持，長期繭居的生活型態將對個體身心造成不良的影響，包括自殺風險。

參與者在繭居歷程中心境尚未有所調適轉化前，普遍表達孤獨、寂寞、孤立的感受，對自己的繭居生活抱持負向觀感並且自我批評。這與 Teo(2015)的研究結果一致，即強烈的孤獨感為繭居族的顯著特徵之一；另外也呼應 Iwakabe 和 Shigeru(2021)的觀點，即繭居族抱持「社會羞恥感」，以社會的價值和標準對自己做出負面評價，進而感到羞愧，羞愧又進一步增強孤獨的感受。繭居者隔離的生活型態，自覺不符合社會主流價值，增強情緒孤獨感，也感到社會孤立，兩者交互影響，形成惡性循環，對其身心健康成長期不良的影響。

## 貳、臺灣繭居青年演進脈絡

由於繭居狀態並非單一因素或事件促成，以下探討繭居青年的演進脈絡，依照早期發展階段、初入成年階段的發展順序，探討不同階段的相關因素及呈現繭居演進歷程與心理特徵。並與 Li 與 Wong(2015)的心理社會行為模式，及 Kato 等人(2019)的生物—心理—社會文化模型進行比較，和先前文獻所提的相關因素相互對照探討。

### 一、早期發展階段

#### (一) 家庭環境

一些參與者於早期家庭環境經歷負向成長經驗，包括父母不當教養與對待、家庭高度表露情緒，及家庭三角關係。父母呈現情感回應偏低、缺乏慈愛的特徵。一些參與者的父母對孩子高度要求、批評，甚至過度處罰，另一些則缺乏回應，呈現冷漠和忽視。參與者從小即了解父母不會回應自己，逐漸對父母失去信任。父母教養方式對參與者的影響呼應 Krieg 和 Dickie(2013)提出的早期親子關係、依附型態和繭居行為的研究結果，即父母的拒絕行為（包括忽略、無視、威脅切斷關係等）將導致不安全的依附型態，尤其可能形成矛盾依附型態，子女易形成負向自我的和負向他人的意象，影響日後的人際互動，並預測成年後的社會退縮，甚至繭居行為。

雖然本研究並未著重探討參與者的依附型態，但結果呈現父母不適當的照顧方式影響參與者對自我及對他人的看法。有些參與者認為他人很可怕、會傷害自己，對自

已缺乏信心、自我價值感低落，呈現明顯的負面自我，這種負面的認知基模，易阻礙他們的人際關係與工作表現。有些參與者因父母過度要求與處罰的教養方式而身心受創，易促發其罹患精神疾病。家庭三角關係對某些參與者的成長過程造成壓力，他們被迫於不同立場的父母間進行選擇，感到無所適從且左右為難。一些參與者對關係失去信任，故封閉自我，另一些參與者承擔過多的他人情緒，帶來心理負擔。

研究參與者早期的家庭狀況與 Li 和 Wong(2015)、Kato 等人(2019)提出的模式所呈現的家庭狀況略有不同。本研究結果並未呼應上述學者的論點，即繭居者的家庭呈現過度保護的養育風格，但與學者的觀點有些相似，即繭居者的家庭呈現失功能或不健康的家庭動力和家人關係。研究結果傾向支持家庭與繭居行為之間的關係，因繭居者早期與父母的關係和家庭動力對其身心發展形成阻礙，負面影響其對他人的信任感和自我效能。

## (二) 學校環境

本研究發現參與者早期求學歷程及學校經驗與 Li 和 Wong(2015)、Kato 等人(2019)提出的觀點類似。於臺灣、香港及日本，學生學習過程常常經歷高度的學業競爭。參與者於學校感受高度的「比較」氛圍，有一些參與者受到父母高度的學業期待及嚴格要求學習表現。學歷至上的家庭和學校氛圍中，當參與者經歷學業落後狀況，感到焦慮、失落、挫敗，懷疑自我價值，逐漸放棄學習。此結果與 Lee 等人(2013)的研究發現相似，處於高度投資與期望並且競爭激烈的學習環境，個體一旦失敗，將陷入信心危機，乾脆退出競爭。此結果也呼應 Furlong(2008)提出繭居青年經歷高學術壓力與未能取得頂尖成就，產生挫敗與焦慮。有些參與者從小按照父母要求努力學習，認為自己一直遵循既定規範框架成長，成年後對於自己想做什麼感到茫然，感到為父母讀書的委屈無奈。此結果呼應楊明書(2018)所提出的觀點，臺灣升學主義文化影響學子，無論其學業表現優劣，都受到負面影響。此外，本研究結果與 Li 和 Wong(2015)、Kato 等人(2019)的結果有些不同，參與者似未曾遭遇霸凌、逃學或輟學。他們似乎沒有明顯的外在挫折或受傷經驗，參與者於臺灣高度競爭的學習環境，內心經歷心理危機和發展困境，過度學業成績導向的環境壓縮其自我探索的空間，也缺乏學習不同的角度欣賞自己的機會，常以學業能力為唯一自我認同與自我價值感的來源，一旦遭遇學業挫折，將過度動搖自我，瓦解內在自信，形成認同缺失的消極迷茫心理社會狀態，若遇到更多挫折與壓力事件後，可能逐漸放棄努力，久之，可能漸漸逃離與社會的互動。

## 二、初入成年發展階段

### (一) 工作與社會環境

初入成年參與者面臨工作環境不理想，且內在缺乏自信和目標，形成內外交迫的狀態。身處於此環境中，參與者遭遇壓力事件，遭受打擊，產生負面的認知和情緒反

應。有些參與者經歷不友善的職場人際氛圍（例如言語批評、人際排擠等），以及對員工不友善的工作制度（例如過多的工作量、重疊的工作角色、欠缺彈性的工作協調等），參與者於工作經歷許多壓力，對剛踏入職場的參與者來說，常感受調適因應困難，產生期望與現實之間的巨大落差。

近年來，臺灣整體社會環境處於經濟發展較為緩慢、貧富差距也加大、低薪高工時的情況，參與者不滿意薪水與勞力不成比例，傾向感受世代剝削和對立感，產生「再怎麼努力也無法達到想要的理想生活，乾脆躺平」的想法。此結果與 Kato 等人(2019)歸納日本工作和社會環境現狀對年輕人的影響極為相似，經濟不景氣和缺乏合適的工作機會，傳統雇用制轉以組織利益為導向的績效基礎制，影響年輕人的職涯發展。臺灣和日本社會的年輕人均經歷社會經濟結構變遷帶來的競爭、挑戰與衝擊。此外，嚴苛的工作和社會環境中，參與者經歷諸多工作挫折與壓力事件，包括求職困難、升學失利、工作壓力和負向情緒等，此結果與 Li 和 Wong(2015)、Kato 等人(2019)所提到年輕人就業失利狀況多為繭居前置促發事件的情況相吻合。

審視參與者的繭居演進歷程，初入成年期工作與就業困難可視為參與者進入繭居前的重要壓力事件。然而，成為繭居族並非單一事件所致，而是逐漸失序的歷程。參與者進入繭居前也曾嘗試努力，由於工作環境不理想、對自我和環境的認知偏負面、及自身經驗不足，經歷一連串負面和失敗的經歷。過程中，對於不符期待的工作環境及無力改變的社會經濟結構，累積許多失望、憤怒與不平的感受，同時也對自己的能力和價值產生懷疑，認為自己的能力不足以應對社會的挑戰，感到挫折無力，因此漸趨躲避現實。有些參與者選擇妥協，認為現有的職業選擇都不理想，於是投入不喜歡也不了解的國營事業考試，認為這可能相對有保障，並且「準備考試」也能被父母或外界接受，能向他人交代的不工作理由。參與者呈現對於進入社會感到迷茫與擔憂，幾位參與者選擇升學，即使知道學歷已經貶值，也不知道為何就讀，選擇升學可以延後應對就業及適應社會等問題。總之，外在工作與社會環境的不理想加劇年輕人在初入成年期的挑戰，而內在的迷茫使得對於這些挑戰的應對能力難以開展，久之，可能漸失去自信與努力的動力，越趨逃避，形成負面循環的嚴苛局面。

## (二) 情緒 / 認知模式與反應

本研究發現，面對初入成年的各式壓力和困難時，參與者普遍呈現出兩種特定的情緒和認知模式。其一是傾向於將所遭遇的困難自我歸因，將工作的失誤歸因為自己的才智與能力不佳而自我責備批評，將求職或工作的困難歸因為自己能力不足、或自己還不夠努力。過度自我歸因使參與者感到沮喪、對自己感到失望，並自我懷疑。另一方面，參與者呈現對於挫折情緒缺少辨識和調適，不斷累積負面情緒和壓力，直到某一天突然情緒變得低落，轉而直接逃離或轉移注意力，逃避正面解決問題。參與者的挫折情緒沒有經過有效調節，轉以行動化(acting out)的方式表現—逃避。逃避行為伴

隨而來的放鬆感，也沒有立即面臨不好的後果，則強化其逃避行為。這一結果與 Kato 等人(2019)的模型類似，在進入繭居前，個體面臨外在環境與壓力生活事件，形成負面的情緒和認知反應，並採取迴避壓力的反應。本研究結果呈現，參與者對於外在壓力事件，其認知模式中的歸因方式及其對於挫折情緒的處理調節為影響繭居的重要因素。

### (三) 人際關係網絡

參與者進入初入成年期，人際支持資源相對薄弱的狀況，包括疏離的家庭關係和缺乏支持性的同儕友誼關係。兒少時期的家庭薄弱關係延續至初入成年期，參與者在成長過程受到父母不當對待，他們刻意遠離家庭。人際資源的稀缺包括延續兒少時期社交被動型態、對人際關係懷疑和擔憂、鮮少經營人際關係，或較少的人際互動需求等情況，最終造成初入成年期的人際網路薄弱。此現象呼應 Teo 等人(2015; 2018)的研究結果，繭居族的核心特徵之包括社交網絡有限、孤立且缺乏情感支持。此外，在家庭關係方面，本研究結果與 Suwa 和 Suzuki(2003)提出的繭居家庭特徵頗為類似，即家庭凝聚力較低，缺乏情感交流與表達。

Li 和 Wong(2015)、Kato 等人(2019)所提的模型架構未提及繭居者的人際關係網絡的狀況與影響。本研究發現人際關係網絡至關重要，繭居者遭遇困境時，因人際資源網絡薄弱，較難向他人求助，常獨自面對困境，此可能為影響其進入繭居生活的重要因素。

## 三、繭居演進脈絡與心理特徵的統整與探討

參與者的繭居演進歷程以及其心理狀態可初步歸納並呈現於圖 5-1。研究者以 Kato 等人(2019)生物—心理—社會—文化模型為參考架構，分為精神疾病向度與非精神疾病向度，並和 Li 及 Wong(2015)研究所歸納的繭居族類型相互比較。

### (一) 精神疾病向度

本研究發現參與者的繭居狀態與精神疾病存在關聯性。本研究其中兩位參與者進入繭居狀態的前置原因與精神疾病發作有關，如圖 5-1 的 A 歷程。其中直接影響的精神疾病包括創傷後壓力症候群和憂鬱症，而間接影響的精神疾病為自閉症光譜中的亞斯伯格症。此結果呼應 Kato 等人(2019)提出的模型特色，探討繭居時應考量當事人精神疾病的 possibility，其中包括自閉類群障礙症、創傷後壓力症候群和憂鬱症。

關於精神疾病影響方面，一位參與者早年經歷嚴重家庭暴力，從高中開始出現創傷相關症狀，反覆回憶起經歷家暴的情境、持續低潮和無法專注的狀態，上大學後憂鬱和低潮情緒加劇，認知功能如記憶、思考、專注力下降，對生活與學習造成嚴重影響，不得已休學進入繭居。此情況呼應 Kato 等人(2019)的論點，雖然可能不完全符合

創傷後壓力症候群的診斷標準，但個體經歷創傷可能為其進入繭居的原因之一。這位參與者的經歷顯示出創傷對個體的身心負面影響相當大。

另一位參與者進入繭居的直接因素是憂鬱症發作，但他在兒少時期早已受苦於未確定診斷的自閉症類群（亞斯伯格症）的影響，進入大學後，由於對於和他人合作的學習形式極度不適應，並且由於喜惡極端的特質，強烈排斥學習不喜歡的科目，導致課業嚴重落後，種種學習和人際壓力累積，引發憂鬱症發作。這一情況也與 Kato 等人(2019)、Suwa 和 Suzuki(2013)的論點相吻合，即自閉類群障礙通常導致社交適應不良，對高功能者來說，早期可能被忽略，但於人際關係方面早已存在問題，當這些個體進入初入成年期，需決定專業學習領域或選擇職業時，明顯適應不良的狀況才顯現出來，漸漸形成繭居狀態。

這兩位參與者有取得精神科醫師的診斷，但無法確定其他研究參與者是否有未確診的潛在精神疾病之可能性。此歷程顯示精神疾病影響繭居形成過程的重要性，於評估繭居狀態時，應一併考量精神疾病的 possibility。需要評估其精神疾病為影響個體繭居的主要因素，或是由於繭居狀態或其他因素而衍生的次要精神症狀，以更釐清當事人的繭居本質。同時也不能忽視其精神疾病發病前各式不利因子的影響，對本研究兩位參與者來說，他們的繭居其來有自，負向的成長環境及先天不利條件下，創傷與壓力持續累積，已達極限，引發精神疾病，影響其進入繭居狀態。

## (二) 非精神疾病向度

本研究統整非精神疾病狀態的參與者的繭居演進脈絡與心理特徵，歸納為以下三種歷程。

### 1. 理想形象的衝突與缺失

有些參與者畢業後進入職場工作一段時間，遭遇職場重大挫折事件後，而進入繭居狀態，如圖 5-1 之 B。雖外在挫折事件為直接的前置因子，但參與者對於挫折事件的應對方式受到其發展歷程影響。參與者早期成長過程，承受巨大的學業壓力，包括學校環境激烈的學業競爭和相互比較的氛圍，以及父母對學業的嚴格要求。參與者曾經非常努力保持良好的學業表現，但因各種因素導致學業落後，他們感到挫折，並於高度比較的氛圍下，感到自己是失敗的，對自己感到失望，強烈地影響自信以及自我評價。此外，因為忙於應對學業競爭和符合父母期望，缺乏自我探索的時間和空間。於高度學業競爭的成長環境中，參與者對於自己所塑造的理想形象（或是理想我）是不確定的。他們呈現以下兩種情況。其一，追求主流的價值與和形象，例如擁有優異的學業成績表現或從事令人羨慕的活動，但同時對於這種外在形象感到空虛和虛假，無法真正認同與內化，形成內在衝突。其二，從小努力達到父母師長的期望樣貌，卻未

能形塑自己的理想形象和依據自身渴望形成憧憬和目標，僅依據父母師長等外在期待來表現和努力，缺乏主動探索自我及生活，缺少為自己努力及追求自我認同的過程。

參與者於初入成年期進入職場後，經歷不少職場挫折和壓力，包括多次求職被拒、職場人際衝突、不理想的工作制度與環境等。經歷挫折並積累壓力後，一些參與者逐漸放棄努力，放逐自我，漸漸進入繭居狀態；另一些則對外在環境感到憤怒、不平和無力，選擇放棄，漸漸進入繭居。此為兩種不同的繭居狀態，第一種狀態呈現參與者內在認同的缺失，一種狀況是一直追求社會主流價值，當遭遇困難或表現比不上他人而受挫時，很難堅持努力，同時也敏感於外在的評價和拒絕；另一種狀況則是對於所追求的目標並無強烈的動機和渴望，當遇到挫折時，也缺乏足夠動力與心力來克服困難。第二種狀態則呈現參與者對外界消極抵制的態度，對世界感到失望時，採取繭居獨自處理著對外界不滿，以及消化著外界現實衝擊所造成的內在衝突。

上述兩種歷程和狀態與 Li 與 Wong(2015)所提到「適應不良的相互依賴」(maladaptive interdependent)以及「反依賴」(counterdependent)繭居類型有相似之處。此兩種狀態中，個體早期成長過程的學業壓力或學習落後是重要的影響。前者因為個體希望符合外在期待，對於他人的批評和拒絕過於敏感，並過度意識到自身的缺點，因此趨向避免競爭環境或迴避人際關係以自我防衛。後者採「心理暫停」形式，遭遇挫折和沮喪後，進入繭居中，在繭居的生活中重新思考個人的生活意義和角色認同。

雖然本研究參與者的繭居歷程與狀態與上述兩種繭居類型不完全一致，但共同之處為經歷求學過程中學業壓力和學業落後，對自我造成重大的影響。另一共同處為「自我認同」的議題。當事人欲符合外在形象、未形成自己的理想形象，或面對外在現實和內在理想之間的差距，皆挑戰參與者於初入成年階段的自我認同，參與者以不同的方式應對自我認同的危機。

## 2. 生涯過渡的斷裂與停滯

參與者多為剛由學校畢業或即將畢業，尚未正式進入職場或未能順利由學校銜接職場，而進入繭居，如圖 5-1 之 C。這些困難包括欲達成畢業門檻時遭遇困境，因此逃避完成該階段的任務而停滯不前，或對於即將進入社會尚未做好心理準備，又遭遇一連串挫折，進一步增強原本想要逃避進入社會工作的想法。這些參與者似乎並未在兒少時期經歷嚴重不利環境，因此他們繭居狀態可能反映「生涯轉銜的困難」。在臺灣，高等教育普及，絕大多數高中畢業生選擇就讀大學，大學畢業時，從學生身份轉變為職場工作者角色。然而，臺灣初入成年人對於畢業後的新身份和角色，似乎感到措手不及，還沒有準備好進入社會，但由於外在環境和年齡規範的壓力，被迫轉換角色、進入職場，內心仍然相當徬徨、焦慮與抗拒，同時也缺乏對自身特質的了解和對工作能力的自信，加上外在工作環境或許不夠完善和具備支持性，當其遭遇挫折後，喪失信心，出現生涯轉銜斷裂和社會退縮的狀況。另一種情況為當事人大學畢業後選擇繼

續升學，延後就業，但欲完成畢業門檻時卻遭遇困難。面對困難時，一方面內心缺乏足夠的動力，另外也缺乏社會性支持，既難以著力處理問題，又很難放棄學業，開啟新的工作階段，因此生涯陷入停滯狀態。總之，參與者從學校到職場的過渡階段，由於各種內外在因素的影響，未能順利遷移，或退縮或停滯，漸形成繭居。上述歷程並未呈現於 Li 與 Wong(2015)及 Kato 等人(2019)的模型中。本研究結果顯示臺灣年輕人的生涯困境，絕大多數年輕人可就讀大學，獲取大學學位，但非所有人均能順利邁入職場，此轉銜階段可能遭遇困難，少數可能退縮而漸入繭居狀態，兩者之間或可能存有關聯，值得留意和關注。

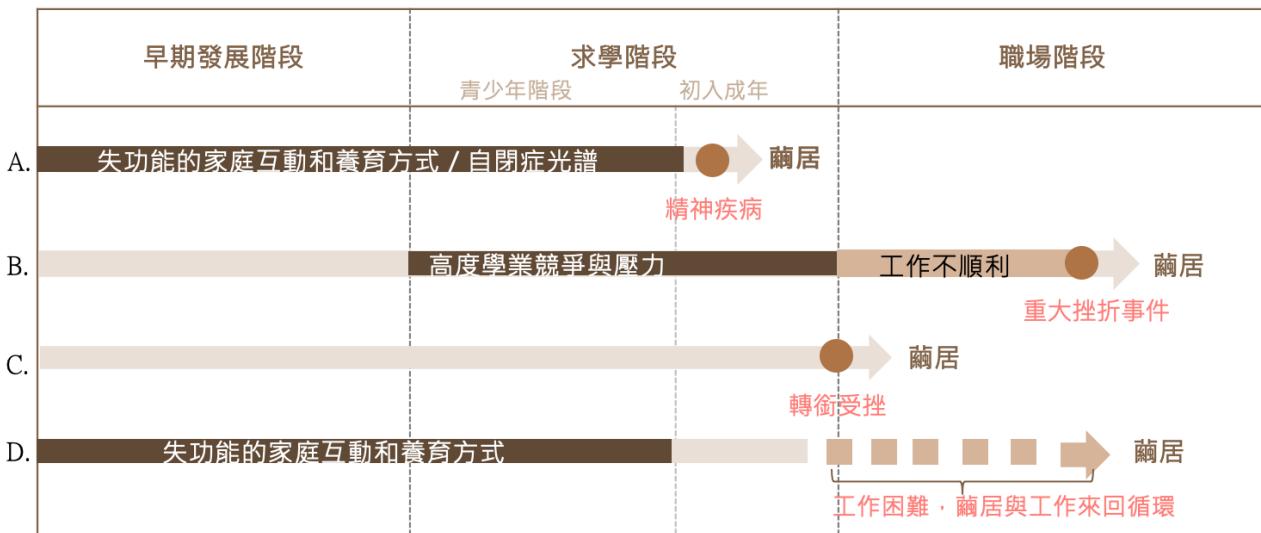
### 3. 早期困難成長環境影響適應困難

參與者自學校畢業後，強烈的人際焦慮和低落的自我效能嚴重影響其工作情緒與表現，因而無法在任一份工作長期持續下去，多年不斷經歷退縮繭居和求職工作碰壁來回循環，如圖 5-1 之 D。參與者早期成長於缺乏滋養與支持的家庭環境，父母冷漠忽視並常表現高度情緒化行為，令參與者對人常感害怕和焦慮，對自己也缺乏自信。當面臨工作失誤時，往往過度自責和自我批評，無法有效調節自己的負面情緒，因而更加挫敗，陷入負向情緒與工作挫敗自責的循環之中。參與者成長過程經歷發展的問題，但未獲得父母或照顧者的關注與協助，只能以尚未成熟的方式來因應。

當進入職場後，對他人抱持負面認知，認為他人很可怕且會傷害自己，抱持負面的自我意象與人際焦慮，並且低落的自我效能感，令其在工作中過度緊張焦慮，干擾工作表現。同時採取順從—遠離的人際因應模式，遭遇不舒服的人際關係和職場環境壓力時，傾向於順從忍耐，不堪負荷後突然遠離、消失。總之，參與者呈現強烈人際焦慮和低落自我效能，較難擁有良好工作表現與發展穩定的職業生涯，因而不斷陷入繭居的狀態。

上述歷程呼應 Kato 等人(2019)提及早年的創傷和不利的成長經驗形成較差的復原力。這些創傷和不利經驗於後續的發展階段，易產生負面的情緒與認知反應，包括社交恐懼、被動攻擊、羞恥感等，同時也傾向無效的壓力因應策略和迴避的反應，形成繭居。此結果再次強調早期主要照顧者的照顧品質對個體的內在運作模式、情緒調節、自尊的影響。個體的成長過程是否有修正性經驗也對其影響重大。因此，繭居可視為個體早期不利成長經驗的結果之一。

圖 5-1 蘭居演進歷程統整



整體而言，本研究結果與 Kato 等人(2019)生物—心理—社會—文化模型和 Li 和 Wong(2015)心理社會行為模式相較，最大的相異之處在於並未如上述兩模式呈現家庭過度保護以至於個體過度依賴而造就蘭居型態。本研究未發現過度依賴家庭的參與者，研究者推測可能由於參與者為透過公開招募的方式主動報名參與，故參與者具備一定的自發性的特質，與依賴的特質較不類似。此外，關於個體過度依賴與過度保護的分界似呈現模糊性，需要更明確的定義。

第二個相異處在於，參與者並未呈現於求學階段被霸凌、逃學或輟學等經驗，但參與者於兒少時期確實曾經歷負向家庭經驗與高度學校競爭和壓力的狀況。儘管在學校中看似無重大適應不良狀況，他們在兒少時期的心理社會狀態已呈現壓抑、孤獨、自卑、封閉和認同感不穩定等特徵。參與者可能以自己的方式努力適應外在要求，學校的生活架構也相對明確，似未出現較重大的適應不良狀況，早期脆弱的心理狀態因未發生重大壓力事件而未受關注。

相似之處方面，本研究結果與上述學者的觀點頗為雷同，均呈現家庭失功能、不良的養育方式、高度學業壓力和競爭對個體心理發展的負面影響，這些負向經驗影響個體對壓力事件的認知、情緒反應與復原力，他們傾向採取迴避壓力的行動反應而逐漸形成蘭居。前述學者提到蘭居族避免競爭、抵制社會的蘭居心理特徵，本研究則發現負向內在運作模式、缺失的自我認同有其影響力，個體進入社會面對更複雜的任務與挑戰時，上述心理特徵造成的阻礙逐漸彰顯，尤其學校到職場的生涯轉銜為高風險期，此後若在職場持續累積挫折卻一直缺少調適與支持，亦可能進入蘭居，此為另一個高風險時期。人際關係及社交網絡的薄弱性也是危險因子，當內在資源匱乏，又缺乏外在支持的狀況，個體更易陷入孤立無援而進入蘭居。

## 第二節 研究建議與挑戰

本節呈現給諮商輔導專業人員的實務建議，以及學校與社區心理衛生相關單位的一級和二級預防的建議，最後呈現未來研究的建議，包括研究限制與挑戰，以及未來研究方向。

### 壹、對諮詢專業人員的實務建議

#### 一、族群／現象的基本認識與諮詢態度建議

社會上普遍存在對於繭居族誤解，比如害怕出門、生活懶散、社交能力低落等。這些既定的刻板印象容易讓人們誤認繭居族是「同質的群體」。本研究結果發現繭居族看似相近的生活方式，實際呈現異質的內涵。例如，他們並不如大眾認為閉門不出，此外，繭居生活的個體從事的活動與生活的態度也有很大的差異。另外，本研究也發現，繭居生活不一定帶來負面影響，它也可能是一段個體修復自我的歷程。

因此，研究者認為「繭居定義」僅為參考，諮詢與其他助人專業者審慎思考個體外在行為和主觀痛苦狀態，避免僅根據繭居標準推斷其內在歷程，不應只關注個體的「繭居生活狀態本身」或將個體化約為「繭居的人」，而是應以個體為主體，視其繭居生活狀態為個體內在狀態的表現。個體的內在狀態、當下身心狀況和生活情境可能影響其採取繭居生活。

本研究建議諮詢專業者探索個體繭居行為背後的感受、想法和脈絡，而非僅將繭居行為視為「單一特徵」。深入了解個體的繭居生活內涵，關注個體詮釋和解讀繭居生活狀態對自己的意義與影響。此外，根據研究結果，繭居者可能有自殺風險與罹患精神疾病的可能性，需要評估個體對於繭居狀態的無望感，若個體有精神疾病，需要優先進行精神醫療。

#### 二、評估與介入方向之建議

本研究結果呈現個體於繭居演進的發展脈絡中，「不安全依附經驗的影響」、「環境壓力與挫折造成的情緒傷害」、及「發展階段的危機與任務」為重要的面向。首先，一些研究參與者呈現家庭不安全依附經驗對他們的發展造成不利的影響。雖然研究結果無法推論家庭和繭居之間的線性因果關係，然而早期父母子女的依附關係影響子女的負向內在運作模式，影響其成年後的情緒調節、人際互動關係、工作與生活適應。因此，本研究建議諮詢專業者可評估繭居者的依附經驗如何塑造其獨特的內在運作模式，積極創造個別化的修正性情緒經驗，促進其發展更有彈性的內在運作模式。

一些研究參與者自陳於成長過程中並無明顯的外在挫折或傷害經驗，對自身的繭居感到困惑且難以接納。他們在成長過程中，環境壓力和隱微挫折也可能造成情緒傷

害，這些情緒傷害必須被辨識、被肯認(validate)。因此，本研究建議諮詢專業者協助個體探索成長過程與生活細節的內在感受，幫助辨識核心的情緒傷害及其影響。

一些參與者呈現自我認同困惑或生涯轉銜困難的情況。臺灣的教育制度及高度學業競爭，學業成就成為主流價值，學生不易發展多元的自我價值與認同，無法符合學業成就的主流價值時，個體易受自我價值的嚴重動搖。此外，臺灣社會經濟結構的影響，初入成年人由教育環境過渡到職場，面臨發展的危機和困境。因此，本研究建議，諮詢專業人員協助初入成年人省思獨特的成長脈絡，評估發展的危機和任務，協助個體發展多元自我價值與認同。

此外，本研究也發現繭居者與家人之間的角色分工反映家庭動力的重新調配與平衡。因此，諮詢專業人員協助繭居者探索家庭系統及家人互動情況，關係疏離、衝突或黏結狀況，覺察家庭動力如何影響繭居者的情緒與行為。

### 三、其他介入方向之建議

#### (一) 協助增加社會支持與連結

依據本研究結果發現，繭居者並不排斥社交互動，反而渴望與人接觸、建立連結，期望被陪伴和理解。親密友人和伴侶的關係，以及其他社會支持（例如師長、醫師、同學）相當重要，支持繭居者維持一定的身心健康，逐漸修復。因此，本研究建議，諮詢專業者首先要意識到自己已經是繭居的當事人重要的社會支持之一，並且協助當事人維繫或重新連結既有人際關係網絡，助其於感到自在和安全的團體或情境，拓展新的人際關係。總之，增進繭居者社會支持與連結相當重要，助其維持身心健康，也能創造新的刺激與機會。此外，助人專業者、父母與師長均不宜否定網路人際關係的價值，對繭居者而言，網路的人際關係具有意義和重要性，有品質的網路人際關係也是社會支持的一種形式。

#### (二) 肯定、賦能、找到優勢

僅管繭居者於繭居生活期間所從事的活動通常不被父母家人及主流社會認可，傾向被認為缺少社會和經濟價值。繭居者常因不符合社會主流價值而感受壓迫，傾向內化外界的批評，衍生低自我評價。諮詢專業者可以協助繭居者由日常生活發現自己的優勢，改變自我批判，學習肯定自己並自我賦能，應用自身優勢協助自己適應生活。

#### (三) 挫折經驗正常化

繭居族常自我批評，過度的負向自我歸因令他們更感挫敗。諮詢專業人員肯認(validate)其挫折的情緒，助其將挫折經驗正常化，幫助繭居族客觀評估外在環境和內

在因素，避免過度責怪自己。初入成年人面臨發展的挑戰和危機，挫折常不可避免，諮詢專業人員幫助個體提升自我接納及挫折忍受力，發展自我同理的態度來看待自己。

## 貳、 對於學校與社區心理衛生相關單位在一級預防上的建議

個體進入繭居狀態前或於繭居前期，學校老師及輔導老師需提早發現高風險的兒童與少年，提早介入，避免兒童及青少年社會退縮，發展更趨嚴重的繭居狀態。以下針對學校與社區心理衛生相關單位，提出在初級和次級預防上的相關建議。

### 一、初級預防

初級預防的目的在於增進個體適應力，預防問題發生。在兒少時期發展過程，家庭與學校的影響至關重要，尤其需著重在早期教養風格與學業壓力的影響。在初入成年後，在學校與職場的過渡階段也面臨許多任務與危機，需要相關的支持與諮詢。在社區方面，增進大眾對於繭居的認識，有助於繭居族去污名化，提升繭居的個體的自我認識與求助意願。以下分別敘述。

#### (一) 強化父母親職教育

在一些研究參與者的成長歷程中，父母過度打罵或冷漠忽視的教養方式對參與者的心理社會發展造成不利影響。諮詢相關專業人員可多舉辦父母親職相關的心理教育倡導活動，增進父母在照顧、教育、管教、輔導等相關知能。在教養風格方面，適當的引導、保持關注與回應，能夠讓孩子發展較為安全的依附風格，形成較為正向的內在運作模式，使個體在成年後的人際關係與情緒調節等方面具有較多韌力。

#### (二) 倡導教育的多元價值觀

在研究參與者的求學過程中，感受到高度的學業壓力和比較競爭的氛圍。過度重視單一的價值和過度競爭的環境中，對參與者身心與自我認同發展造成有害的影響。諮詢相關專業人員可倡導教育的多元價值觀，鼓勵父母師長重視與肯定孩子或學生多元面向的發展，避免過度競爭或僅重視學業表現。讓孩子從小就能夠學習從不同角度欣賞自己，建立多元的自我價值與認同。

#### (三) 學校職場轉銜相關支持與諮詢

一些研究參與者在從學校到職場的轉銜過程中遭遇困難，無法順利轉銜而進入繭居狀態。學校心理衛生單位可在學生即將畢業邁向職場的過程中，舉辦相關的心理教育活動，在這些活動中，可整理社會新鮮人可能面對的相關問題，也協助學生盤點自身優勢與能力，使學生對於進入社會有更多心理建設，也喚起自身優勢應對挑戰。也

可針對應屆畢業生，設立單次諮詢管道，使平常不傾向使用諮詢資源的學生願意嘗試使用。此外，系上組織學長姐的社會經驗分享會，同儕的經驗可能更能貼近當事人心中困惑，也能參照相關經驗，在其中也可能有機會建立社會支持關係。

#### (四) 破除迷思，認識繭居

研究參與者體會社會大眾對繭居族的偏見和負面評價，承受內在的自我責備和外界負面眼光的雙重壓迫更加孤立。因此，學校和社區心理衛生相關人員可進行心理衛生推廣活動，破除繭居族的迷思，促進大眾對繭居族的認識和了解影響繭居的因素。例如舉辦心理教育宣傳活動，邀請專業人士分享繭居族的心理社會因素，傳達觀念和資訊，並支持繭居族發聲，分享自己的故事與經驗，讓繭居者的樣貌與聲音被看見、聽見，增進社會的理解，也讓有繭居傾向的當事人對自己的狀態有更多覺察與認識。

## 二、次級預防

次級預防的目的在於及早發現個體適應不良的徵兆，提早介入，避免狀況惡化。

#### (一) 社會支持與關懷

社會支持對於繭居者維持身心健康與克服困境歷程相當重要。參與者需要陪伴與關心，兒少求學階段，父母與師長若能提早察覺參與者社會退縮以及人際和生活不適應的情況，應主動關心、了解，協助其克服壓力與調適自己。此外，參與者進入繭居後，身心修復歷程也需要他人的支持。

目前臺灣並未設立機構來提供繭居者心理調適與就業適應的服務。當初入成年人由學校進入職場與社會後，若發生適應困難，產生社會退縮而漸趨繭居，又無法獲得就業或心理諮詢服務，他們需獨自面對困境，可能導致社會退縮與社會隔離日益嚴重。臺灣政府或可參考日本政府提供專業協助予繭居族，也需關心遭遇發展任務與挑戰的初入成年人，提供他們關於心理衛生、就業輔導、職場適應、社交人際的諮詢與諮詢服務。。

#### (二) 增進求助意願，發展多元創新協助策略

參與者因具社會退縮特色，傾向不求助他人，較缺乏求助動機，獨自承受內外壓力，在繭居中封閉的心境與物理的隔離的狀態下，他們更難以主動求助。諮詢專業人員需增進繭居者求助動機，並嘗試與他們連結。例如，繭居去污名化為大眾心理教育的重要議題，倡議活動及預防宣導，提供求助資源。也可依據繭居者的特性發展多元創新協助策略，例如「繭居單次諮詢」或可降低求助的門檻。「線上團體」也可能提供繭居者社會支持，在團體中可了解其它繭居者的狀況，有機會相互溝通交流及連結。

考量繭居者不易外出的特性，線上團體提供便利及可接近的求助管道，或可提高繭居者求助動機，此外團體諮詢可以提供普同感(universality)、人際學習(interpersonal learning)等療效因子，提供孤立及孤獨的繭居者練習與他人互動連結，於安全的團體環境中學習人際溝通與互動技巧。

### (三) 家屬支持團體

家庭中若有繭居者，父母或手足可能感到焦慮、擔心、不解，可能與繭居者發生衝突，也可能感受經濟壓力，此影響家人的身心健康，雙方的摩擦衝突也可能引起繭居者趨於逃避及孤立。因此，繭居族家屬團體可提供家屬支持，聽聞他人經驗，分享彼此的困境、看法感受，相互支持並增能。

## 參、 對未來研究的建議

### 一、研究改善的建議

研究者反思研究過程，提出研究設計與過程造成研究結果解釋之限制，並提出對未來研究的改善建議。

#### (一) 招募方法與研究參與方式的限制，研究結果不能推論所有臺灣繭居族青年

研究者於網路招募潛在的研究參與者，透過社群網站、網路論壇公開招募，例如：Facebook、Dcard、PTT、巴哈。但從參與者的分享得知，許多繭居青年雖得知招募資訊，但由於需面對面與陌生人分享自己的故事而感到不自在，或面對人感到緊張和害怕等原因，而選擇不參與研究。本研究者之參與者呈現一定程度願意分享，且在適度邀請下能夠清楚表達自我的特質與動機。但仍可推測物理隔離程度較高的繭居青年很難透過網路招募的方式參與研究，他們可能對於面對面的深度訪談感到困難。因此，本研究的招募方法和參與方式僅能呈現某類型繭居青年的經驗，反映臺灣繭居青年的部分樣貌，無法推論至所有臺灣繭居青年的情況。

鑑于上述限制，對於未來研究在招募方式和參與方法有以下建議：

1. 增加招募管道多元性：包括進行滾雪球式取樣，積極透過參與者引介其他潛在參與者，了解潛在參與者偏好的網路社群平台和公開論壇的特定主題版面，或可在診所、社區心衛中心、諮詢所、社區里民中心等貼招募訊息，同時可開放非當事者的親友與研究者聯絡，再由研究者嘗試邀請。
2. 增加研究參與方式的多元性：可以增加透過線上即時通訊軟體進行文字訪談（例如：Skype）以提高參與意願，若參與者有意願，再一步邀請語音或面對面訪談。然而，必須注意所選用的即時通訊軟體的安全性。

## (二) 研究參與者的結構有限制，影響研究解釋範圍

研究參與者共八位，生理男性與生理女性各四位，年齡在 20 歲到 35 歲間。其中，25 歲以下的參與者一位，25 至 30 歲間有六位，30 歲以上有一位。繭居的期間在半年到三年半之間，其中一年內的參與者一位，一年以上至三年之間有六位，三年以上有一位。在年齡和繭居期間的分佈上，主要集中在 25 到 30 歲，以及繭居持續一年到三年之間。在不同面向上的分佈比例較不平均，25 歲以下和 30 歲以上的參與者較少，也缺乏更長繭居時間（三年以上）的研究參與者。由於研究參與者年齡與繭居時間的限制，可能影響研究結果的呈現。

鑑于上述限制，對於未來研究在研究參與者結構方面有以下建議：

1. 延長研究招募時間：為了招募更多元的研究參與者，可以考慮延長招募時間，邀請更多不同年齡和繭居期間的參與者進行研究。
2. 針對缺乏的面向進行特定特徵的參與者的二次招募：例如在第一階段招募後，招募較為年長的繭居者，或招募持續繭居期間超過三年的參與者。

## 二、對未來研究方向的建議

未來臺灣繭居族相關的研究，可探討依附經驗、社會支持程度、發展危機與任務、家庭動力等方面。根據本研究結果發現，依附經驗對出入成年人的生活適應與繭居行為具有影響力，不同社會支持程度對個體進入繭居、繭居中的身心狀況與歷程可能有所影響，發展危機與任務對於個體身份建構、生涯適應、繭居行為的選擇有所影響，家庭動力可能影響繭居的形成與維持，未來研究可針對特定主題進行更深入的探討。當代繭居族群似乎有增多趨勢，值得探討社會發展與經濟結構的變化是否對繭居族有結構性的影響。

此外，未來可嘗試更多元的研究方法，量化的研究方法如調查研究、相關研究；質性的方法包括個案研究法與敘事研究可深入了解繭居個體的細節特色與所處的家庭、學校、社會文化脈絡的影響，或採用紮根理論方法建構臺灣繭居族的理論。未來研究了解臺灣繭居族的樣貌、經驗和影響因素，提供繭居族的家庭教育、學校教育、諮詢輔導、心理治療、職場適應和相關政策制定。

### 第三節 結論

本研究呈現出臺灣繭居青年繭居經驗的多元樣貌與演進歷程。繭居是個體於當前生命階段任務應對困難，呈現內在資源匱乏與外在困境間動彈不得的狀況，選擇以自我隔離和封閉的方式應對當前處境。於繭居的生活狀態中，雖然能暫時免除外界的壓力和要求，然而持續與外界連結斷裂的狀況，經驗生命的空白與停滯。繭居演進脈絡中，早期家庭與學校的經驗影響個體形成負向內在運作模式和缺失的自我認同狀態，當進入社會面臨更加複雜的挑戰時，內在的脆弱狀態逐漸成為適應與應對的阻礙，形成內外交迫的困境，使得個體逐漸陷入繭居。關於初入成年人繭居的高風險時機，以學校到職場的生涯轉銜時期、職場累積多次失利經驗的時期為主，上述兩時期特別需要關注及協助。此時，薄弱的人際關係及缺乏社會網絡亦為重要的風險因子。最後，初入成年人離開繭居狀態的歷程中，呈現逐漸發展自我覺察、調適自我的韌力，及善用社會支持系統的能力。



# 參考文獻

## 中文文獻

川北稔（2021）。**80/50 兩代相纏的家庭困境**〔陳令嫻譯〕。遠流。（原著出版年：2019）

行政院主計總處（2021）。**110 年事業人力僱用狀況調查位空概況報告**。

<https://ebook.dgbas.gov.tw/public/Data/275953480ZT9Y70G.pdf>

吳承絃（2017）。**厭世代—低薪、貧窮與看不見的未來**。月熊出版。

李健鴻（2010，9 月 10 日）。**我國派遣勞工之政策及人權保障之檢視**〔主題演講〕。  
監察院第 4 屆人權保障工作研討會，臺北市，臺灣。

林佩萱、張金鶲（2016）。沒有房子不生孩子？買了房子不敢生孩子？購屋對家戶婚後生育時間影響之研究。**臺灣社會學刊**，(59)，93-138。

[https://doi.org/10.6786/TJS.201606\\_\(59\).0003](https://doi.org/10.6786/TJS.201606_(59).0003)

洪敬舒（2014）。失落的一代——當前青年世代的結構性就業困境。**社區發展季刊**，(146)，66-76。

洪鵬翼（2016）。**青年待業者的生涯故事—華人家庭文化動力觀點**（系統編號：105NCCU5464004）〔碩士論文，國立政治大學〕。臺灣碩博士論文加值系統。

美國精神醫學會（2018）。**DSM-5 精神疾病診斷與統計**〔臺灣精神醫學會譯〕。合記圖書。（原著出版年：2013）

高淑清（2008）。**質性研究的 18 堂課—首航初探之旅**。麗文文化。

國立成功大學醫學院附設醫院精神部（2018，4 月 11 日）。「社會退縮，有病嗎？」  
**談繭居族的評估與家族治療**。<https://psy-med.ncku.edu.tw/p/405-1128-177703,c17392.php?Lang=zh-tw>

崔媽媽 x OURs 居住正義（2022，6 月 22 日）。**年輕人買不起就先租房？官員須正視「中產青年」居住困境**。願景工程。<https://visionproject.org.tw/story/6279>

張郁雯、林文瑛（2003）。升學主義還是升學機會？—升學壓力的社會意涵。**教育心理學報**，35(2)，167-182。<https://doi.org/10.6251/BEP.20030710>

許崇憲（2017）。學業競爭及升學因應策略對心理困擾的影響。**教育心理學報**，49(1)，43-67。<https://doi.org/10.6251/BEP.20160922>

陳巧鐘、謝邦昌、黃登源（2011）。服務業人力結構之研究。**數據分析**，6(3)，105-125。[https://doi.org/10.6338/JDA.201106\\_6\(3\).0006](https://doi.org/10.6338/JDA.201106_6(3).0006)

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。

勞動部（2021）。**110 年青年（15~29 歲）就業狀況**。<https://bit.ly/42AQVAZ>

- 彭宇君（2021）。探討臺灣青年繭居現象（系統編號：109NTU05201002）〔碩士論文，國立臺灣大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 鈕文英（2020）。質性研究方法與論文寫作（第三版）。雙葉書廊。
- 黃上豪、古允文（2018）。臺灣青年非典型就業的特徵與風險因子探究。財務社會工作與貧窮研究學刊，1(1)，1-40。
- 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（系統編號：093NTNU5328025）〔碩士論文。國立臺灣師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 黃淑玲（2021，11月3日）。日經：台灣低薪問題被掩蓋了。經濟日報網。  
[https://money.udn.com/money/story/10869/5862268?from=edn\\_search\\_result](https://money.udn.com/money/story/10869/5862268?from=edn_search_result)
- 楊明書（2018）。當家不再是避風港：台灣家裡蹲（繭居）年輕人的敘說研究（系統編號：106TKU05329010）〔碩士論文，淡江大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 董曉翠（2012）。全球青年失業問題解析。主計月刊，(680)，56-65。
- 廖瞞（2020）。滌這個不正常的人。遠流。
- 劉侑學（2014）。臺灣青年失業：趨勢與成因的考察。社區發展季刊，(146)，77-93。
- 蔡秉忻（2019）。繭居族生活經驗之詮釋現象學研究（系統編號：107NDHU5071010）〔碩士論文，國立東華大學〕。臺灣碩博士論文加值系統。
- 衛生福利部新營醫院（2021，1月22日）。繭居族的憂愁與治療。  
[https://www.syh.mohw.gov.tw/?aid=503&pid=0&page\\_name=detail&iid=114](https://www.syh.mohw.gov.tw/?aid=503&pid=0&page_name=detail&iid=114)
- 賴偉文（2017）。臺灣青年貧窮的現象與其影響。新社會政策，(52)，23-26。
- 聯合國（無日期）。青年定義。2022年11月9日。取自  
<https://www.un.org/zh/events/youth/index.shtml>
- 謝文元、李易駿（2007）。缺乏保障的就業：青年非典型工作經驗之探討。政大勞動學報，(21)，1-53。[https://doi.org/10.30388/BLR.200701\\_\(21\).0001](https://doi.org/10.30388/BLR.200701_(21).0001)
- 齋藤環（2016）。繭居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療〔徐欣怡譯〕。心靈工坊。（原著出版年：1998）
- 羅傑大衛斯、池野修（2013）。頑張り：28個關鍵字解讀當代日本文化〔王家軒、劉建宏譯〕。遠足文化。（原著出版年：2002）
- 顧上鈞（2022，7月24日）。低薪魔咒已成台灣勞工之恥？基本工資調漲的真相只能爭取外勞來台。TVBS新聞網。<https://news.tvbs.com.tw/life/1857265>

## 日文文獻

- 厚生労働省（2003）。「ひきこもり」対応ガイドライン〔繭居族的因應指南〕。  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2003/07/tp0728-1.html>

厚生労働省（2010）。ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン〔繭居族的評估與支援指南〕。<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000807675.pdf>

全国ひきこもり家族会連合会（2022）。当事者が求めるひきこもり支援者養成に関する〔關於養成當事者需要的繭居支援者〕。<https://bit.ly/3UDJANm>

日本内閣府（2016）。若者の生活に関する調査報告書〔青年生活調査報告書〕。  
<https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/h27/pdf-index.html>

日本内閣府（2019）。生活状況に関する調査〔生活状況調査〕。  
<https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/life/h30/pdf-index.html>

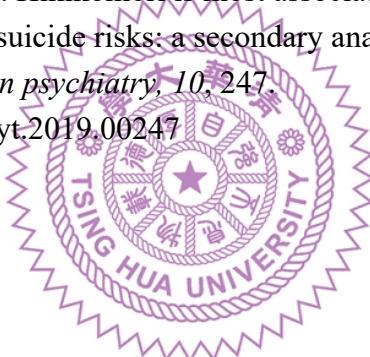
## 英文文献

- Beckert, T. E., Lee, C. T., & Ota, C. L. (2015). Correlates of psychosocial development for Taiwanese youth. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(6), 837-855.  
<https://doi.org/10.1177/0022022115583896>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1 Attachment*. Basic Books.
- Chan, H. Y., & Lo, T. W. (2014). Quality of life of the hidden youth in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 951-969. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9279-x>
- Chauliac, N., Couillet, A., Faivre, S., Brochard, N., & Terra, J. L. (2017). Characteristics of socially withdrawn youth in France: a retrospective study. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(4), 339-344.
- Chong, S. S. C., & Chan, K. M. (2012). A case study of a Chinese 'Hikikomorian' in Canada—theorizing the process of Hikikomorization. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 13(3-4), 99-114. <https://doi.org/10.2478/v10215-011-0028-0>
- Erikson, E. H. (1966). Eight ages of man. *International Journal of Psychiatry*, 2(3), 281–300.
- Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The sociological review*, 56(2), 309-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x>
- Heinze, U., & Thomas, P. (2014). Self and salvation: visions of hikikomori in Japanese manga. *Contemporary Japan*, 26(1), 151-169. <https://doi.org/10.1515/cj-2014-0007>
- Hycner, R.H. (1985). Some Guidelines for the Phenomenological Analysis of Interview Data. *Human Studies*, 8, 279-303. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00142995>
- Iwakabe, S. (2021). Working with social withdrawal, or hikikomori, in Japan: From shame to pride. *Journal of Clinical Psychology*, 77(5), 1205-1218.
- Kasahara, Y. (1978). Taikyaku shinkeishou withdrawal neurosis to iu shinkategorii no teishou [Proposal for a new category of withdrawal neurosis]. In Nakai, H. & Yamanaka, Y.(Eds), *Shishunki no seishinbyouri to chiryou [Psychopathology and treatment in the adolescent]*(pp. 287-319). Tokyo Iwasaki Gakujutsu Shuppan.
- Kasahara, Y. (1984). *Apashi Shindoromu-Kogakureki Shakai No Seinen Shinri* [Student apathy syndrome]. Tokyo Iwanami Shoten.

- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2018). Hikikomori: experience in Japan and international relevance. *World psychiatry*, 17(1), 105. <https://doi.org/10.1002/wps.20497>
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2019). Hikikomori: multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 73(8), 427-440. <https://doi.org/10.1111/pcn.12895>
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2020). Defining pathological social withdrawal: proposed diagnostic criteria for hikikomori. *World Psychiatry*, 19(1), 116-117. <https://doi.org/10.1002/wps.20705>
- Kato, T. A., Tateno, M., Shinfuku, N., Fujisawa, D., Teo, A. R., Sartorius, N., ... & 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. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0411-7>
- Kondo, N., Sakai, M., Kuroda, Y., Kiyota, Y., Kitabata, Y. & Kurosawa, M. (2013). General Condition of Hikikomori (Prolonged Social Withdrawal) in Japan: Psychiatric Diagnosis and Outcome in Mental Health Welfare Centres. *International Journal of Social Psychiatry*, 59, 79-86. <https://doi.org/10.1177/0020764011423611>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.019>
- Krieg, A., & Dickie, J. R. (2013). Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 61-72. <https://doi.org/10.1177/0020764011423182>
- Lee, Y. S., Lee, J. Y., Choi, T. Y., & Choi, J. T. (2013). Home visitation program for detecting, evaluating and treating socially withdrawn youth in Korea. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67(4), 193-202. <https://doi.org/10.1111/pcn.12043>
- 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.
- Lock, M. (1986). Plea for acceptance: school refusal syndrome in Japan. *Social Science & Medicine*, 23(2), 99-112. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90359-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90359-X)
- Malagón-Amor, Á., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M., & Pérez-Solà, V. (2015). Hikikomori in Spain: a descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(5), 475-483.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Nagata, T., Yamada, H., Teo, A. R., Yoshimura, C., Nakajima, T., & Van Vliet, I. (2013). Comorbid social withdrawal (hikikomori) in outpatients with social anxiety disorder: Clinical characteristics and treatment response in a case series. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 73-78. <https://doi.org/10.1177/0020764011423184>

- 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. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9279-x>
- Rosenthal, B., & Zimmerman, D. L. (2012). Hikikomori: The Japanese phenomenon, policy, and culture. *International Journal of Mental Health*, 41(4), 82-95. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411410406>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2015.03.008>
- Teo, A. R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *International journal of social psychiatry*, 56(2), 178-185. <https://doi.org/10.1177/0020764008100629>
- 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. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>
- Teo, A. R., Chen, J. I., Kubo, H., Katsuki, R., Sato-Kasai, M., Shimokawa, N., ... & Kato, T. A. (2018). Development and validation of the 25-item Hikikomori Questionnaire (HQ-25). *Psychiatry and clinical neurosciences*, 72(10), 780-788.
- Teo, A. R., Fetters, M. D., Stufflebam, K., Tateno, M., Balhara, Y., Choi, T. Y., ... & Kato, T. A. (2015). Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: psychosocial features and treatment preferences in four countries. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(1), 64-72. <https://doi.org/10.1177/0020764014535758>
- Tomita, F. (1992). *Hikikomori Kara No Tabidachi*[Leaving from Hikikomori]. Tokyo Heart Shuppan.
- Umeda, M., Kawakami, N., & World Mental Health Japan Survey Group 2002–2006. (2012). Association of childhood family environments with the risk of social withdrawal ('hikikomori') in the community population in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 66(2), 121-129. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2011.02292.x>
- Wong, J. C. M., Wan, M. J. S., Kroneman, L., Kato, T. A., Lo, T. W., Wong, P. W. C., & Chan, G. H. (2019). Hikikomori phenomenon in East Asia: regional perspectives, challenges, and opportunities for social health agencies. *Frontiers in psychiatry*, 10, 512. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00512>
- Wong, P. W., Li, T. M., Chan, M., Law, Y. W., Chau, M., Cheng, C., ... & Yip, P. S. (2015). The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A

- cross-sectional telephone-based survey study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(4), 330-342. <https://doi.org/10.1177/0020764014543711>
- Wong, P. W., Liu, L. L., Li, T. M., Kato, T. A., & Teo, A. R. (2017). Does hikikomori (severe social withdrawal) exist among young people in urban areas of China?. *Asian Journal of Psychiatry*, 30, 175-176. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.10.026>
- Wu, A. F. W., Catmur, C., Wong, P. W., & Lau, J. Y. (2020). The presence, characteristics and correlates of pathological social withdrawal in Taiwan: An online survey. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(1), 84-92. <https://doi.org/10.1177/0020764019882724>
- Yi, C. C. (Ed.). (2012). *The psychological well-being of East Asian youth* (Vol. 2). Springer Science & Business Media.
- Yong, R. K. F., & Kaneko, Y. (2016). Hikikomori, a phenomenon of social withdrawal and isolation in young adults marked by an anomie response to coping difficulties: a qualitative study exploring individual experiences from first-and second-person perspectives. *Open Journal of Preventive Medicine*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2016.61001>
- Yong, R., & Nomura, K. (2019). Hikikomori is most associated with interpersonal relationships, followed by suicide risks: a secondary analysis of a national cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 10, 247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00247>



## 附錄

### 附錄一 研究邀請函

#### 【臺灣繭居族青年的繭居經驗】

#### 研究邀請函

您好：

我是國立清華大學教育心理與諮商學系碩士班研究生邱資媛，目前在林旖旎老師的指導下進行我的碩士論文研究。

我的研究題目是「臺灣繭居族青年的繭居經驗」，希望能藉由您的參與，以整體性且多面向地探討臺灣繭居族青年的繭居經驗的內涵及歷程。您所分享的獨特且深刻的生命經驗，經過研究統整與分析後，能幫助繭居族青年更了解他們自己，也幫助社會大眾、家人對繭居青年有更多的理解，也提供諮商輔導等助人工作者面對相似處境與議題的青年，提供更適切的協助。

#### 【研究參與者條件】

若您符合以下條件，並願意分享您的故事，誠摯邀請您，加入本研究：

1. 目前年齡介於 18 到 35 歲間，生理性別不拘；
2. 目前正處於繭居狀態，或曾有繭居經驗。繭居定義如下：
  - (1) 一整天大部分時間都待在自己的家裡（包括原生家庭、在外租屋或自有房屋），但不排除偶爾出門；
  - (2) 對於就學、就業（包括全兼職工作），沒有動機與意願；
  - (3) 上述情形至少持續六個月以上；
  - (4) 對自己目前狀態感到苦惱，以 1(完全不苦惱)到 5(非常苦惱)分，自評達 4 或 5 分。
3. 目前並不在嚴重精神疾病的病程中，包括思覺失調症、雙相情緒障礙症（躁鬱症）、重鬱症等。



#### 【參與研究方式】

1. 形式：一對一個別訪談，以面對面訪談為原則，若不方便的話，可以線上進行。訪談次數以 1 次為原則，若有需要且受訪者同意，可能會達 2-3 次，每次訪談約 60-90 分鐘。
2. 時間與地點：在收到您報名資料後，我將主動聯絡您，討論訪談時間與地點，主要以安靜不易受他人打擾的地點，以方便深入談話並保障您的隱私。

### 【保密原則】

1. 為利於事後研究分析，訪談過程將進行錄音與筆記，所有資料都將嚴加保密，在研究結果發表後所有研究資料將全數銷毀。
2. 為維護您的隱私，我會以匿名方式呈現您的訪談資料，不會出現足以辨識的資料。

因此，若您符合研究條件，且有意願成為研究參與者(受訪者)，或您身旁有符合此研究主題的朋友，都歡迎與我聯絡！若對此研究有任何疑問，也歡迎與我聯繫！我的聯絡方式—E-mail：[huliciou@gapp.nthu.edu.tw](mailto:huliciou@gapp.nthu.edu.tw)，手機號碼：091-XXX-XXX。期待您的協助與參與！

最後，不論您願意參加與否，都誠摯的謝謝您閱讀到此。

祝 平安順心

清華大學 教育心理與諮商研究所  
研究生 邱資媛敬邀  
指導教授 林旖旎 博士



## 附錄二 訪談大綱

### 【臺灣繭居族青年的繭居經驗】

#### 訪談大綱

##### 一、繭居青年之繭居經驗的「內容」

1. 請談談您的繭居經驗？
2. 繭居期間，請談談您印象深刻或重要的事件與經驗？

##### 二、繭居青年之繭居經驗的「歷程」（繭居前 / 繭居中 / or 離開繭居狀態）

1. 請談談您從非繭居慢慢到進入繭居狀態的過程？過程中您的變化？
2. 請您談談進入繭居的過程，您生活的家庭、學校、社區、社會、文化環境變化？這些環境如何影響你？
3. 如果您已經離開繭居狀態，請您談談您從繭居狀態離開的過程？過程中您的變化？

##### 三、繭居期間的「因應策略」

1. 請您談談您進入繭居後，您有無尋求過協助？您嘗試過什麼樣的方式調適或幫助自己？調適或幫助自己的過程？
2. 請您談談您目前（進入或離開繭居狀態）需要的協助？您嘗試過什麼樣的方式調適或幫助自己？調適或幫助自己的過程？

##### 四、繭居青年對繭居經驗的觀點與反思

1. 您怎麼理解 / 看待繭居的狀態？
2. 您怎麼理解 / 看待這段繭居的生命歷程？
3. 如果您已經離開繭居狀態，您對其他進入繭居狀態的人們有何建議或想說的話

##### 五、任何不包括在上述問題中，但您可補充有關繭居族或繭居經驗之想法、感受或反應。

### 附錄三 研究參與同意書

#### 【臺灣繭居族青年的繭居經驗】

#### 研究參與知情同意書

您好：

非常歡迎並感謝您參與此研究！以下將說明本研究的相關資訊，希望在研究進行前，任您對此研究有充分的了解。本研究之研究者邱資媛將親自向您詳細說明內容，若您對此研究有任何疑問，歡迎您提問，將為您做詳細說明。請您慎重考慮後，才決定是否在研究同意書上簽名，您需簽署同意書後才能參與本研究。

---

**研究名稱：**臺灣繭居族青年的繭居經驗(Cocooning Experience: Hikikomori Youth in Taiwan)

**研究者：**邱資媛 國立清華大學教育心理與諮商學系碩士班研究生

**指導教授：**林倚旼 國立清華大學教育心理與諮商學系教授

**聯絡電話：**091-XXX-XXX

**聯絡 Email:** huliciou@gapp.nthu.edu.tw

**研究目的：**

本研究目的為探討臺灣繭居族青年的繭居經驗的內涵及歷程。包括(1)描述臺灣繭居族青年繭居經驗的內涵，(2)探討臺灣繭居族青年繭居經驗的過程，(3)探討影響繭居狀態的社會化環境因素，(4)了解臺灣繭居族青年採用的因應策略與方法以及需要的協助，(5)了解臺灣繭居族青年對繭居經驗的看法與觀點。

**研究方法與流程：**

研究參與者接受一對一個別訪談。研究者會先說明研究目的、流程、保密以及相關風險與權利，受訪者可提出疑問，由研究者回答，無任何疑問後，將進行約 60-90 分鐘的訪談，訪談過程會加以筆記及錄音。訪談過程中，研究參與可隨時中斷訪談、停止參與研究。訪談結束後，研究者若需釐清或補充資料，將再聯繫受訪者，研究參與若有任何與此研究相關問題，也可以與研究者聯繫。研究結果撰寫完成後，研究者將與研究參與者聯繫，核對撰寫之內容，若有疏漏或不確實之部分進行修正或刪除。

**保密機制：**

研究者將對研究參與者可供辨識身份的個人隱私資料進行匿名。所有研究資料僅有研究者與指導教授能夠接觸，並加密且以未聯網之儲存裝置儲存，以避免資安問題。所蒐集之原始資料僅用於本研究之研究結果發表，並於研究結果發表後二年後銷毀。

**研究潛在風險：**

研究過程中（含資料蒐集與分析及研究結果發表）均對個資嚴加保密。訪談過程中尊重研究參與者的自主意願，可隨時中斷訪談或暫停某些內容陳述。

**研究參與者權利：**

研究參與者可自由決定是否參與本研究，研究進行過程中不需任何理由，可隨時撤回同意退出研究，將不會損及任何研究參與者任何權利。

---

我已閱讀過上述的說明，也清楚了解研究相關的細節與我的權利，並願意參與本研究訪談。本同意書正本兩份分別由研究參與者與研究者存留。

研究參與者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

研究者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

