

隱蔽是...?

與子女同行 - 家長手冊





本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



隱蔽是…

一種生活模式？

一個暫時的停頓？

一種逃避？

解決問題的方法？

一種病？

一個休息的機會？



?

?

甚麼是隱蔽？



隱蔽，亦可稱為社會退縮，一般定義為三個月或以上幾乎足不出門、沒有上學、上班、接受任何訓練並缺乏社交生活的狀況。

隱蔽現象最先出現於日本，在較發達的國家比較常見。社會普遍把隱蔽青年稱為尼特族 (NEET)，即沒有上學、工作或接受訓練的一群 (Not in Education, Employment or Training)。一份出版於 2015 的研究指出，香港有最少 2% 12 到 29 歲的青少年，即約一萬七千人處於不健康的隱蔽狀態，與外間缺乏聯繫達六個月或以上並出現社交恐懼等徵狀。

社會各界對隱蔽現象的理解不一，有心理學家認為隱蔽應列為精神病，亦有社會學家認為隱蔽只是新一代的一種生活模式。這些分歧直接令處於隱蔽狀況、感覺自己需要幫助的青少年難以找到合適支援，「懶惰」、「廢物」等標籤亦令他們更難踏出尋求幫助、重投社會的第一步。

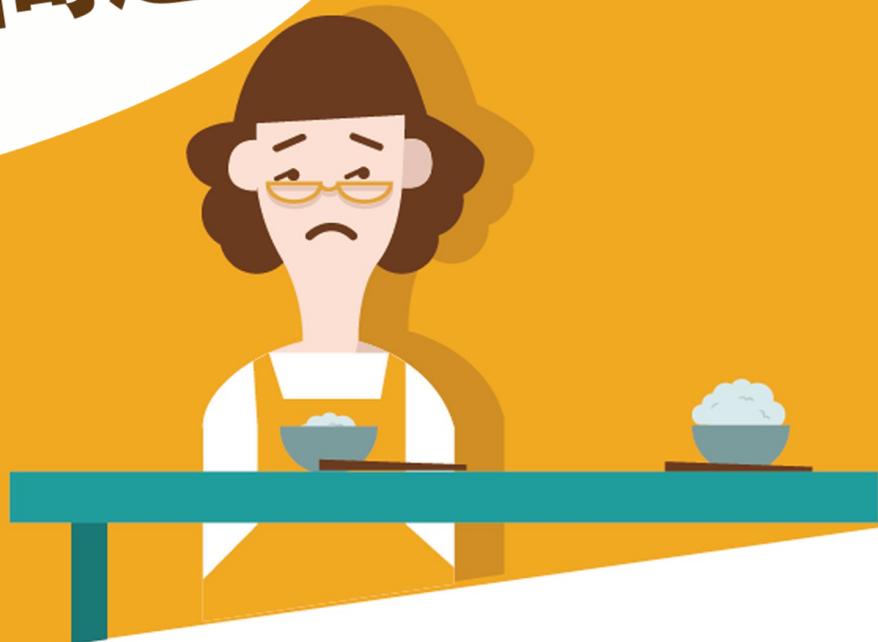


資料來源

Wong et al. (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.

Li, T. M. H., & Wong, P. W. C. (2015). Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(7), 595-609.

我的孩子是不是有精神問題？



在我們的經驗中，隱蔽本身並不是一種精神病，它只是年輕人面對挑戰時的其中一種反應，呈現的模式亦因人而異。不過，若隱蔽的狀況持續，當事人亦有可能出現一些因隱蔽太久而產生的精神狀況，如面對人時感到特別焦慮、對聲音氣味特別敏感和對所有事物失去興趣等。我們鼓勵家長不要急著就孩子有病或無病下定論，而嘗試從以下四個角度理解孩子的隱蔽狀況：

- 1 孩子正在經歷一些成長的挑戰
- 2 孩子需要空間「重新整理」
- 3 孩子在成長過程中找不到成功感
- 4 孩子正在尋找另一種可能性

1

孩子正在經歷一些成長的挑戰

隱蔽狀況通常與孩子的心理成熟度息息相關。心理成熟度並不指讀書能力，而是指孩子的心理質素，包括孩子面對失敗和壓力時的應變能力、面對困難時的態度和當中的價值觀等。在現今忽略品格和心理健康的教育制度下，家長和孩子都傾向把學業成績當作「成功」的唯一指標，導致其他同樣甚至更重要的東西如孩子的自信心、自我認識、自理能力等難以順利發展。這些缺乏會直接令孩子面對挑戰或失敗時傾向選擇「退出」，隱蔽亦成為一個解決困難的方法。

個案分享

阿君二十五歲，從小乖巧安靜，聽話勤奮，更於高考中奪取好成績，成功進入大學。阿君的父母都感到十分放心，認為女兒將事事順利。讀完大學後，阿君成功找到待遇不錯的工作，但工作三個月便因壓力太大、和同事相處不來和老闆要求太高而辭職。辭職後的阿君因害怕在職場中遇到類似情況而躲在家達兩年時間。現在的阿君對自己的喜好和能力仍然毫無頭緒，甚麼工作也不敢嘗試，認為不會有人聘請自己。



2 孩子需要空間「重新整理」

面對排山倒海的功課考試、密密麻麻的課外活動時間表、二十四小時運作不斷的社交媒體等，孩子根本沒有時間停下來整理自己的經歷和情緒。對無法適應這種步伐極快的生活的孩子來說，與外間斷絕來往便是唯一可以停下來休息的方法。孩子並不是不想繼續，只是步伐太快的生活讓他／她的能量都用光了。如卡住了的網頁一樣，孩子需要「重新整理」的時間和空間，整理好「行裝」才能繼續向前。這樣的空間對正在進入人生新階段如升中、踏入職場等的孩子尤其重要。



個案分享

阿文剛升中一，他很累，覺得自己每天也在重複一些煩人的事。上課、下課、補習、做功課，不追著潮流和知道最新時事怕和同學沒有話題，不「秒回」又怕朋友不喜歡自己。阿文覺得自己二十四小時都像分給了別人般無法休息。慢慢地，阿文開始睡不著，亦開始交不到功課。阿文覺得不斷責備和提點他的父母和老師都不明白他的累，而終有一天他關上了房門、刪除了所有通訊軟件，開始了只有睡覺和打機的生活。阿文說自己並不是不想上學，只是這一切都讓他太累了。



3

孩子在成長過程中找不到成功感

香港的教育制度注重讀書成績，教學方法亦並不適合所有孩子。不擅長讀書的孩子，除非在其他方面表現出眾，否則難以找到發揮空間和成功感。面對看似沒有選擇或無論如何努力也做不「好」的狀況，「退出」便是自然不過的選擇。就如做一份沒有糧出老闆卻天天罵你的工作一樣，孩子根本找不到努力的意義。相對於讓人沮喪的現實生活，網絡世界亦顯得份外吸引了。

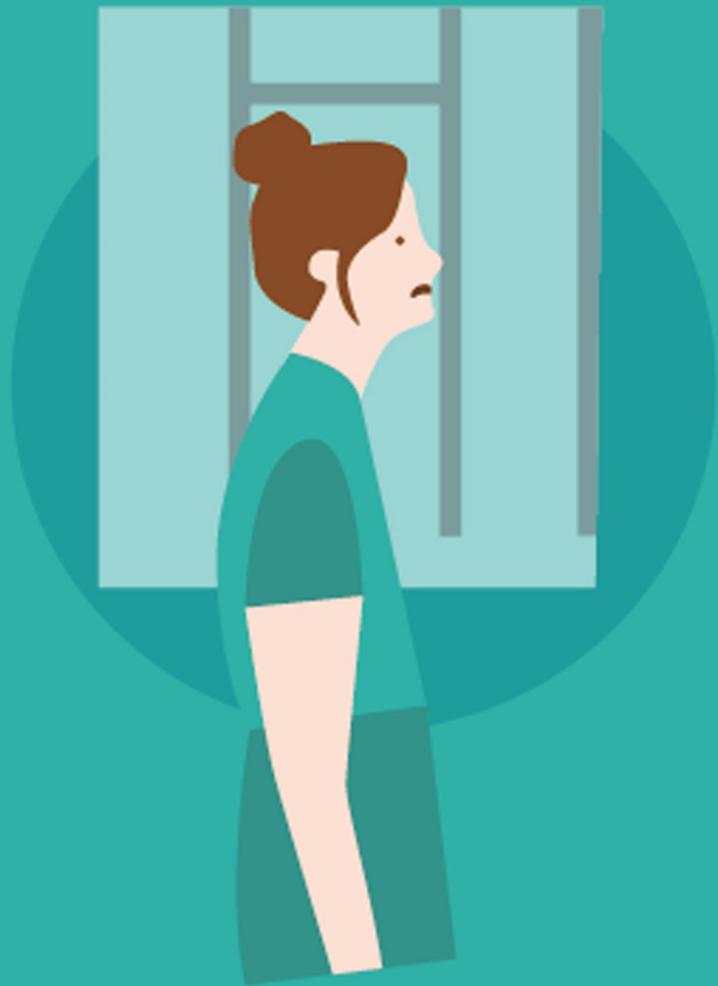
個案分享

阿玲二十歲，中三便離開了學校，過著無所事事的生活。阿玲覺得自己在學校的日子沒什麼好提的。當時的她成績中下，沒有特別的技能和興趣，也沒有能交心的朋友，留到中三也不過是因為法例要求。阿玲的父母在她九歲時已經分居，阿玲雖然與媽媽同住，但兩人沒什麼交流，媽媽亦因工作太忙很少在家。阿玲現在唯一的興趣是玩 QQ 和 facebook。她有很多網友，電子遊戲亦是她唯一找到成功感的地方。



個案分享

十三歲的小靜已經是第二年讀中一，患有讀寫障礙的她覺得所有功課都十分困難，老師說的亦一句都聽不明白。她十月開始遲到，十一月便開始缺課了。爸爸媽媽又打又罵都無法讓她回校，小靜更試過站在窗旁，表示若父母再迫她上學便跳下去。嚇壞了的父母不敢再說太多，改為用零用錢吸引小靜上學，每上學一天便有五十塊。小靜斷斷續續的上了數天學便沒有再回去，現在更是和父母完全沒有溝通。父母仍然會間中罵她一兩句或給她錢，但小靜都不太理睬他們。



4 孩子正在尋找另一種可能性

隱蔽相信在父母眼中是一種難以接受、脫離正常軌道的狀態，但對孩子來說，所謂隱蔽可能只是另一種生活模式。互聯網現已十分發達，孩子能在網絡上接觸不同知識和認識朋友，而孩子若能透過互聯網學習他／她真正有興趣的東西、認識志同道合的朋友甚至工作賺錢，上學和外出工作等相對「麻煩」的選擇便顯得毫不吸引，隱蔽亦成為一種孩子覺得能免去很多煩惱又能滿足到自己需要的生活模式了。



個案分享

阿明是獨子，小四便有自己的房間和電腦，亦於當時開始接觸互聯網和打機。阿明讀書成績中上，但對學業一直不感興趣，認為自己在電子世界才有滿足感。阿明讀書到中三，因一次和老師的衝突而不再上學，開始在家瘋狂打機，展開日夜顛倒的生活。現在的阿明已經是打機能手，有多名網友請他代打，他亦開始為別人設計電子遊戲角色，賺取生活費。阿明形容自己在房間內的生活很開心，網上亦有很多知心好友。與人在現實生活中接觸反而讓他感到十分不安。



我能為我的孩子做甚麼？

我們深信，爸爸媽媽是孩子改變的關鍵，爸爸媽媽做的每一個舉動在孩子心目中亦比任何專業人士更加有份量。我們設計了以下「B.E.S.T (Break, Ease down, Strive, Trust)」方法給爸爸媽媽參考，亦鼓勵爸爸媽媽在家中嘗試不同的方法和孩子相處，讓新的互動帶來改變：

Break 停
Ease Down 靜
Strive 試
Trust 信



面對孩子難以理解甚至突如其來的隱蔽狀況，
父母第一個反應通常都是感到憤怒，並想盡快把孩子從這個「不正常」的狀況拉出來：

「做咩唔返學 / 返工呀」

「再唔返就收左你部電腦架啦」

「係咪想激死爸爸媽媽？」

「你咩問題姐究竟？你知唔知你咁樣第時搵唔到工架？」

「乖啦，你返我就卑多少少零用你」

「讀左咁多書晒晒啦依家」

“停”，別讓一時的情緒破壞你

與孩子辛辛苦苦建立的關係。”

當打、罵、講道理、利誘等方法都嘗試過而孩子仍是無動於衷時，父母必須明白孩子隱蔽的狀況並不是一時三刻能解決的，以上這些說話亦無法真正教導孩子正確的價值觀和回應孩子的成長需要。打、罵、講道理、利誘等方法亦大有可能令父母和孩子的關係變差，令孩子更加不想踏出房門，造成父母越來越苦惱、孩子越來越隱蔽的惡性循環。在晦氣說話即將脫口而出、關係已經開始變差的時候，面對處於隱蔽狀況的孩子，父母必須先停一停，暫時「避開」敏感話題如讀書、找工作等，減少衝突，並騰出對話的空間。當大家都心平氣和，孩子願意和父母溝通的機會將提升，這亦是父母尋找專業人士幫忙的好時機，讓自己有多些支援去嘗試不同方法改善與孩子的關係。

敏感話題要避多久？我們就這樣甚麼都不說，讓孩子繼續隱蔽下去嗎？尋求改變前，我們建議父母先靜下來，並問問自己以下兩個問題：

自己有甚麼期望？

父母對孩子的未來都有很多想象和期望 - 我想孩子做好功課、我想孩子多些朋友、我想孩子找份穩定的工作、我想孩子早點睡 - 這些期望沒有對錯，它們亦象徵了父母對孩子的關愛，但當這些期望與孩子的理解和想法有落差時，它們便會成為父母和孩子之間的屏障。父母並不需要認同孩子的所有想法，但父母必須接納它們和讓孩子明白父母期望和要求背後的擔心，大家的關係才能改善。

“靜，給自己空間和時間

了解孩子隱蔽背後的需要。”

孩子需要甚麼？

如上文所說，隱蔽並不是一個純粹出於反叛的選擇。孩子選擇隱藏自己一定有其原因，隱蔽背後亦通常有些未被滿足的成長需要，如未找到自己的強項、對自己的價值感到懷疑等。我們必須理解孩子的真正需要，才能協助他 / 她重尋動力和方向。

靜
—
靜
Ease down





試 多 試

Strive

“試，給自己和孩子一個重新開始的機會。”

停下來和冷靜過後，相信父母對自己和孩子的狀況都有些新的想法，而嘗試新的溝通方法，便是幫助孩子改變和成長的第一步。在我們的經驗中，父母的改變能成就孩子的改變，成功的溝通方法亦有幾個共通點：第一，當父母變得比較放鬆和開朗時，孩子隨著變得比較願意表達自己的想法的機會更大。第二，當父母多關心孩子和接納他們的想法、減少提及上學和上班等敏感話題時，孩子和父母的關係會改善。第三，所有成功都是靠點滴累積回來的，父母的每一個微小舉動，如跟孩子談話時放輕一點語氣，也能讓父母和孩子的關係慢慢改善。要做到這幾點，父母亦必須先好好照顧自己和找到管理壓力的方法，讓自己有良好的狀態嘗試新方法。

嘗試新方法的過程中，父母和孩子都可能會感到不太自然，有效方法亦因人而異，所以我們會建議父母持續調節自己期望並時常就試新方法的效果和專業人士商量。如果父母和孩子能在改變的過程中學會互相配合和體諒，父母便能和孩子一起成長，並建立更親密的親子關係。

每個處於隱蔽狀況的孩子在有合適的支援下，都能重尋自己的動力和方向。父母相信孩子做得到、對孩子的能力有信心，便是孩子重拾動力的第一步。以下是兩個我們計劃的年輕人的故事，希望能帶給父母一點啟發、一點鼓勵：





免費取閱

壹

隱

我係隱青

呀濤21歲，外表怕怕醜醜，但說起『從成隱到脫隱』時，眉飛色舞。「讀書壓力大，喺學校又無朋友，番學又唔開心，所以留喺屋企打機。」怕醜識不到朋友？非也。「中一時一兩個同學用語言暴力，話我樣衰無X用，污糟又唔做功課。」沒有停止，到變本加厲。「中二時開始有一班人用身體暴力，得閒打兩拳，打到我流血，只要我有番學既日子就會成為Target。」旁人袖手旁觀，無人出手相助？「試過有次被佢地推埋牆角，老師行過見到，但嗰陣我成日無番學所以老師唔信我。」霎時間，老師成了最熟悉的陌生人，令呀濤對老師失望。窮途末路，絕處逢生？在最悞惶無助時，有人出手相助。「有次個同學見到我被人打，想幫我，點知啲同學搵外套綁住佢，當佢小丑咁玩，佢係唯一一個出手幫我嘅同學，因為哩件事我同佢friend到而家。」



// 愛回家·打機，活在自己世界，覺得自己一文不值。「好似爛泥、廢青，淨係識打機，對自己又無信心，番學唔敢識朋友，覺得自己好差，連同人出下街傾下計都唔敢，成日dup住頭行路。」打機不止是娛樂，而是一種心靈補充劑「同網上嘅人又唔洗人際交流，又唔洗望住人，可以逃避殘酷現實。」呀濤曾矛盾過掙扎過「又想番、又唔想番，個腦諗好多野。」 // 每天隱在家，家人知道原因嗎？「無同任何人講過係學校比人蝦既野，特別屋企人。有次要呀媽黎接我放學，佢地係課室門口企咗陣，一直望入嚟想睇下我點樣呀，我當時就扮同啲同學好熟，唔想比佢地擔心我喺學校嘅事。」當一個人以為自己受盡委屈，連呼吸都需要勇氣時，原來另一邊廂家庭亦有很大的負擔。「當時打機打到日夜顛倒，直到有次呀媽講屋企就嚟負擔唔起，而我喺屋企淨係識飲識食識打機，幫補唔到家計，嗰時我開始慢慢嘗試走出，出街同呀媽去買餸傾計，佢講好多屋企嘅煩惱，好似唔夠錢使、同親戚嘅關係、好多林林種種嘅事，當時突然自己好想幫輕呀媽，有股衝動想試下接觸番個社會。」 // 萬事起頭難，唯有尋找幫手。「無番學時，社工鼓勵我參加歷奇導師訓練，我覺得自己自信心多咗，無咁驚要見人，自己亦膽粗粗同社工傾下自己情況。」如果時光機帶你回到過去，你希望？「無人蝦我，如果有個安全環境，有人信得過嘅情況下我會番學！」來到今天，呀濤由資深隱青進化成過來人，佢希望大眾能夠「對隱青需要等待、接納。以我自己為例，喺中學時好多人都排斥我，朋友得一個，蝦我嘅一大班；到後來開始參加中心活動、義工小組、嗰度嘅人對我好好，令我再相信人，覺得其他人開始接納我，所以對隱青黎講最重要係身邊人肯用耐心去等、去接納佢哋。」 // 是隱青，不是廢青；是人，不是牛鬼蛇神。「我哋隱青並唔係想一直留喺屋企，而係因為我哋對自己嘅能力無信心，我哋唔係唔想接觸哩個世界，而係哩個世界好少機會比我哋接觸，所以喺迷惘時先會匿咗喺屋企唔敢出嚟。」呀濤不知從哪來的勇氣一再強調「如果可以比多啲機會我哋，對我哋有更多嘅接納，我哋真係唔想做隱青呀！」 // 或許呀濤是忍夠了，又或許他是隱夠了，總之他是脫隱了。如果，命運能選擇，對著隱青，你會伸出援手？還是繞起雙手？

後記：呀濤隱咗兩年，已重返社會，現正進修毅進課程，並積極參與社會義務工作。

如果可以比多啲機會我哋，對我哋有更多嘅接納，我哋真係唔想做隱青呀！



免費取閱

貳

隱

非主流隱青

阿琦14歲，隱蔽八個多月，50呎的房間是她的「小天地」，生活只剩下睡覺和手遊。每當談及學校，她顯得相當厭惡，「我會用四個字嚟形容番學：毫無意義！」阿琦霸氣道出，展現那種典型不喜歡主流學術的模樣。

// 活在迷失的國度// 阿琦逐漸失去上學的動力，對她而言「番學都唔係自己想做嘅嘢，連去都唔想去！」字裡行間流露出那份決心。面對排山倒海的功課和測驗，阿琦最終以缺課的方式還自己一個喘息空間，「我留喺屋企覺得成個人鬆晒，終於唔洗再見到埋班人喇！」。原來迷失的感覺讓她像一艘在大海飄流的小船，載浮載沉的找不到屬於自己的出口。最後她選擇躲回家中的被窩，摒棄她需面對的一切，也摒棄了自己。

//告別校園時// 阿琦隱蔽後縱然留在家打機，然而她亦有不一樣的天賦，尤其對甜品料理製作有濃厚的興趣，閒時也會研製特色甜品給家人品嚐。「屋企人食完都會讚我，聽完都會好開心，覺得有滿足感」這份讚賞換來阿琦那久違了的笑容，就這樣我們透過烹飪與她共同建立不一樣的隱蔽生活。

//走過隱蔽的日子//有人說隱青是廢青，但阿琦卻有不一樣的理解。「廢青？唔存在嫁嗟，我搵到自己鍾意做嘅嘢點會係廢？」憑著這份氣勢，我們發揮她的個人之處，讓她從校園的「失敗者」，轉化成非主流的有能者。阿琦獲邀擔任中心及入校的甜品小導師，從選材到製作，我們都給予阿琦最大的空間發揮，肯定她的廚藝天分，也為她的興趣注入希望，「一直都唔知自己做成點，但見到班學生咁鍾意自己，會覺得好有存在感」她從獲取成功經驗的同時重建自信，從昔日的「失敗者」變成如今可以一支獨秀的小導師。

//大無畏//在每人都為學業奔馳之際，阿琦選擇放慢腳步，用14歲的勇氣決定嘗試與別人不一樣的跑道，她發現唯獨對烹飪的堅持值得她花上更多的時間和汗水，「搵到自己鍾意做嘅嘢自然會有動力」我們鼓勵她訂立個人發展方向，從昔日百無聊賴的隱青，搖身一變成為願意跨區上廚藝課程的奮青，那是非主流所帶來的驚喜。

//放下枷鎖//要成為隱青其實也需要很大的勇氣，要走上非主流也要學懂看開生命中的逆流，受得住旁人的冷言冷語，也耐得住孤單的感覺。阿琦選擇「唔會再理人點講嫁嗟，番學又唔係我嘅一切，只係其中一部分，重要係搵到自己想做嘅嘢。」#



後記：阿琦成隱八個月，現時已完成餐飲課程，接下來會繼續進修之路，重返社會

廢青？唔存在嫁嗟，我搵到自己鍾意做o既o野點會係廢？



地址：柴灣興華邨二期樂興樓地下 2-5 號聖雅各福群會賽馬會青萌柴灣綜合服務中心

電話：28895308 / 61369973 (Whatsapp)

電郵：conneet@sjs.org.hk

網址：<https://www.conneet.sjs.org.hk>

