



唐靜思

註冊心理學家

打開「隱蔽」的心

在一個講求高質素、高效能的都市裡，有一群足不出戶、長期躲在家中房裡打機、上網、看電視的青少年，他們選擇以自我隔離的方式斷絕校園生活、勞工市場、甚至所有社交及家庭生活。他們的隱蔽時間介乎 4 個月至 5 年不等，而日本更出現長達 15 年的個案。據有關資料估計 1，香港約有 2 萬名「隱蔽青年」，他們大多來自低下階層，屬低學歷及低技術的人士。究竟這群隱蔽青年何以長期留在家中上網打機，不願意與人接觸？

有關方面的學者及社工發現不少隱蔽青年為了躲避社會的排斥 2，所以斷絕與外界接觸。有很多隱蔽青年曾經經歷學業失敗，或遭同學欺負、排擠，亦有一些面臨就業困難。他們在這個競爭劇烈，鼓吹精英制度的社會中，覺得自己失敗、無用，故選擇逃避以減少外間加在自己身上的壓力。

怎樣才可以打開「隱蔽」的心？

家訪工作是很重要的，社工透過多次家訪，逐漸與當事人建立關係。良好的輔導關係及當事人對社工的信任取決於社工對當事人的態度。很多社工在治療初段會多次吃「閉門羹」，這是因為隱蔽者大多是為了保護心靈免受打擊而「隱蔽」起來，所以社工需要很多耐性及時間，慢慢地打開「隱蔽」的心，讓他們有足夠空間和時間去接受治療。有一種名為「Nidotherapy」的輔導模式³，是透過改善當事人的周圍環境，以緩和當事人所面對的壓力。過程包括改善家人與當事人的溝通，減少他們對當事人的指責、怒罵、以及期望，並鼓勵家人盡量配合當事人的需要，藉此減輕他所面對的壓力，以誘發他們與個別家庭成員接觸。家長可學習如何表達多一分欣賞，少一分指責，重建當事人的自我形象。當事人開始願意與家中一位成員出外吃飯、看電影，而這些經驗逐漸積少成多，當事人就能慢慢破繭而出。

由於很多隱蔽青年對壓力及挫折極為敏感，所以治療過程不宜過急，過早要求當事人重返校園或找工作可能會令他們經歷失敗，重回「隱蔽」狀態。其實社工能夠維持與當事人的聯繫已經很成功。

有關學者認為社區支援對這群「隱蔽」青年相當重要⁴。用興趣來引發他們的學習動機，協助他們發掘自己的專長，累積成功的經驗後，隱蔽者可以體驗到自我價值，這有助他們重投社會。由於很多隱蔽青

年有著極負面的自我價值，社工需要持久及耐性地去協助他們逐步打開自己的心，重建對自己及外間的信心。

¹ 香港基督教服務處 (2007). 青年隱蔽現象及家長壓力調查

² Wong, C. W., Ying, W.(2005) 'Young People and Social Withdrawal: A Social Exclusion Perspective', A paper published in the proceedings of the 7th International Conference on Asian Youth Issues held in Macao on 6-7 December 2005.

³ Sakamoto, N. (2005). Hikikomori, is it a culture reactive or culture bound syndrome? Nidotherapy and a clinical vignette from Oman. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 35: 191-198.

⁴ 扞昌榮. (2005). (「隱蔽青年」隱蔽甚麼?) 社區研討會. 西貢區議會健康城市及社區事務委員會青少年事務工作小組及基督教家庭服務中心成龍全人發展中心合辦.