



Trinity Saint David

Student Name: JINRONG ZHONG	
Module Code: SICH5006	Student number: 2015604
Module title: Traditional Chinese Morality and Ethics in Education II	
For completion by marker: Comments:	
Marker's signature: Date:	
Provisional mark: NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

AI Acknowledgement

☒ **I have not used AI in my assignment**

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ **I have used AI in my assignment**

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]

2. [Prompt]

3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

隱蔽青年現象分析及解決方案

壹、「隱蔽青年」及案例簡介

一、「隱蔽青年」現象簡介

隱蔽青年，是指 15-24 歲上下、隱蔽在家中的青年人群。他們拒絕上學或就業，與世隔絕長達六個月及以上。本文將根據新加坡拍攝的「星期二特寫-少年 Z 的煩惱-隱蔽青年」¹短片中提供的三個案例分析造成隱蔽青年現象的主因，並從「太上感應篇」等經典智慧中尋求解決方案。

二、案例簡介

案例一：蔡先生的二兒子。小學時讀書用功，升入中學後偶爾不去學校，23 年 6 月開始不再上學，十月底躲在房間與家人斷絕來往，不與父母及任何人溝通，心理醫生束手無策。父母每日將飯菜送至房門外，給予足夠的愛與空間。

案例二：Kenneth。19 歲，中學時期曾隱蔽在家三年。隱蔽期間黑白顛倒，吃、睡、起床、打遊戲惡性循環。母親一旦詢問為何不上學便會爆發爭吵互相辱罵。後因法律行業夢想的支撐重回校園。在家人、輔導員及 Impart 青少年支援機構的幫助下恢復常態。

案例三：阿澤。15-19 歲期間曾與世隔絕四年，擁有電腦、機器人方面的天賦，卻因製作的東西被否定後受到打擊閉門不出。閉門近一年後，父親以斷網逼他出門，他拿剪刀剪斷網線威脅父母。後父母尋求社工幫助後，目前已重新和外界建立聯繫。²

¹ 8 World: 〈星期二特寫 少年 Z 的煩惱：隱蔽青年〉, YouTube (<https://www.youtube.com/>), 2026 年 3 月 8 日瀏覽。

² 8 World: 〈星期二特寫 少年 Z 的煩惱：隱蔽青年〉, YouTube (<https://www.youtube.com/>)

貳、「隱蔽青年」帶來的影響

「隱蔽青年」現象不僅有損個人身心健康，同樣給家庭、社會造成影響。於個人而言，長期閉門沉溺於網絡世界，會逐漸失去對外界的適應能力，與現實脫軌。抗拒與人接觸，依賴家人照顧，會失去溝通、學習、勞動等基本生存能力。缺少陽光的室內環境，失去規律的飲食和睡眠、沒有運動條件、心理壓力的堆積等都極易導致抑鬱、焦慮等心理疾病且造成一系列身體健康問題。

家庭會受到最直接的打擊。父母面對孩子封鎖自我無法溝通的情況無助又束手無策。他們對孩子身心狀況和未來發展的擔心、學校老師的質疑、伴侶的抱怨、來自外界的輿論壓力、無休止的爭執等都足以影響正常的家庭運轉以及家庭成員的身心健康，給家庭帶來無盡的消沉和痛苦。

於社會而言，大量隱蔽青年的增加帶來的失學、失業率上升不僅給社會運轉帶來負面影響，同時，隱蔽青年數量的增加已逐漸形成趨勢，引發存在同樣心理健康隱患的青年重蹈覆轍並視其為逃避痛苦的方式，最終演變為亟需扭轉的社會現象。

參、隱蔽青年的成因與解決方案

一、成因

從個人原因分析，一些青年本具的天賦使得其的自尊、好勝心強，難以接受理想與現實的落差。他們沒有受過「聖與賢，可馴致」³的鼓勵，一遇挫折便自暴自棄。自控力差，不曾建立「不履邪徑」⁴的意識，容易對網絡遊戲沉迷成癮。找不到人生的意義和精神力量，自尊和外界打壓讓他們不甘現實又難以前進，只能選擇墮落逃避，在網絡世界尋求精神寄託。

從家庭角度分析，教育方式偏差和孝道教育缺失是主要原因。如影片中阿澤的父母由於孩子閉門不出而互相指責，父親情緒失控破門而入，反而給彼此帶來更大痛苦。孩子身心健康與家庭氛圍息息相關，在衝突、爭吵和情緒化的家庭中

³ 李逸安譯注：《三字經 百家姓 千字文 弟子規》（北京：中華書局，2009年），頁205。

⁴ [清]黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》（北京：北京燕山出版社，1996年），頁18。

成長的孩子更易出現心理問題。缺乏孝道教育導致孩子不可能做到「父母責，須順承」⁵。父母在對孩子進行指責、逼問後只能激發青年叛逆心理，催生自卑、不平等負面情緒，從而更加自我封閉。

站在社會的角度來看，「不彰人短，不炫己長」⁶的傳統美德沒能被發揚秉承，當代社會存在更多的是有形無形的攀比、競爭、打壓而不是彼此欣賞、鼓勵、共同進步。正如另一部講述隱蔽青年現象的影片中提到，「在香港，不少年輕人都被教導要贏在起跑線。」⁷另外，網絡遊戲形成社會風氣，缺乏自控力的青年們玩物喪志。這與社會整體價值觀的偏差有關，將沉迷遊戲視為正當放鬆途徑。同時，社會對隱蔽青年抱有指責和對立情緒，稱呼他們為「廢青」，這導致更多青年無法被社會理解和接納，從而愈加抵觸接觸人群。

二、解決方案

從個人角度而言，解決青年隱蔽問題的根本是先引領他們認識到生命意義，建立如「日行一善」等合乎興趣、需要堅持但有能力完成的微小目標，用自己的長處給他人提供幫助。建立明辨是非的能力，鼓勵他們「語善、視善、行善，一日有三善，三年天必降之福」⁸。引導青年了解自身天賦和興趣，在正向的環境中對其成就給予足夠的肯定。在遇到挫折時鼓勵包容，建立「勿自暴，勿自棄」⁹的意識，在現實生活中找到堅持的動力。幫助認識網絡遊戲的危害，講解其中緣由而不是強硬禁止。建立「是道則進，非道則退」¹⁰的價值觀，幫助他們自行從虛擬世界的束縛中及時抽身。

從家庭角度分析，「忠孝友悌」¹¹的教育環境需要父母「正己化人」¹²，給子女做出孝悌典範，效法父母孝行，建立孝道觀念，叛逆、頂撞行為會自然減少。和兄弟姐妹關係親近的同時學會如何正確處理家庭以外的人際關係。父母同樣要提供子女穩定、安全的家庭氛圍，避免情緒化的爭執和責怪，讓孩子願意主動和

⁵ 李逸安譯注：《三字經 百家姓 千字文 弟子規》，頁 179。

⁶ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 19。

⁷ 庭語小築〈香港隱蔽青年為何不斷增多〉，小紅書(<https://www.xiaohongshu.com/explore>)，2026 年 3 月 11 日瀏覽。

⁸ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 27。

⁹ 李逸安譯注：《三字經 百家姓 千字文 弟子規》，頁 205。

¹⁰ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 18。

¹¹ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 19。

¹² 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 19。

父母敞開心扉。與子女共同面對生活、學業中出現的一切問題，不要用迴避、消極、憤怒的方式回應。陪伴子女放鬆時選擇健康的休息途徑，遠離消沉的娛樂模式，選擇合適的解壓方法。及時關心孩子在學校的情況，避免過度逼問或無視。教導孩子明白讀書的最終目標不是分數，注重德行、體力等全面發展，不在成績上給予壓力，不與他人進行比較。引導並幫助孩子發展其天賦，樹立正確榜樣，讓孩子感受到父母的關愛、家的歸屬感，建立和恢復健康的人格與價值觀。

從社會角度而言，「因果教育」亟需被提倡，幫助大眾建立「善惡之報，如影隨形」¹³的輪迴因果觀，人們在了解因果的情況下不會貿然選擇消極避世而了此一生，而是為後世的幸福做出相應的努力。弘揚「見人之得，如己之得；見人之失，如己之失」¹⁴的價值觀，引導人們彼此體恤，避免日漸冷漠，彼此施壓，互相攀比的現象，提高社會對特殊群體的包容度，恢復人心淳樸純淨。

倡導「慈心於物」「憫人之凶」¹⁵等觀念不可或缺，網絡暴力遊戲的發展多半出於人心負面情緒的發洩，幫助大眾找回慈悲之心，人們會自動遠離充滿暴戾的不良遊戲環境，回歸現實世界。

肆、結語

經典可以為看似無解的問題尋求智慧的答案。讓我們共同建立博愛包容的社會，陪伴隱蔽青年共渡難關，回歸屬於他們的絢爛人生。

¹³ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 17。

¹⁴ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 19。

¹⁵ 〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，頁 19。

參考文獻

一、古籍專書

〔清〕黃正元圖注、張兆裕編著：《太上感應篇》，北京：北京燕山出版社，1996年。

二、現代專書

李逸安譯注：《三字經 百家姓 千字文 弟子規》，北京：中華書局，2009年。

三、網路資料

庭語小築：〈香港隱蔽青年為何不斷增多〉，小紅書（<https://www.xiaohongshu.com/explore>），2026年3月11日瀏覽。

8 World: 〈星期二特寫 少年Z的煩惱：隱蔽青年〉，YouTube（<https://www.youtube.com/>），2026年3月8日瀏覽。