

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 Doubao (<https://www.doubao.com>) and on 10 March 2026 to support my research using the prompt(s):

1. Please provide me with materials on hidden youth.

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.

隱蔽青年案例分析

壹、隱蔽青年的現象與影響

近年來，有一些年輕人，他們與社會斷絕交流，不去上學，不去工作，甚至不出門，每天只躲在自己的房間裡，與家人父母之間也極少交流，持續幾個月，甚至長達數年。這種人稱為「隱蔽青年」，也被稱為「蟄居族」、「家裡蹲」等。¹在這當中，每一個「隱蔽青年」所表現的狀態與程度各不相同。視頻中講述了三個隱蔽青年案例。

第一位是蔡先生三個孩子中的二兒子，今年 15 歲。2023 年 6 月開始不上學，2023 年 10 月底與家人徹底隔絕來往，至今已經兩年半。把自己關在房間，不和父母見面，也不交流。

第二位是 Kenneth，19 歲，中學時期曾隱蔽在家三年。從中二開始不想上學，正好又碰上新冠疫情，也促成了他的「隱蔽」。每天就是睡覺、起床、吃飯、玩遊戲，這樣循環往復，甚至晝夜不分。覺得別人都無法理解自己，因此也不想去理解他們。和母親很難交流，每次都以爭吵結束談話。有時，他也是想上學的，但因為玩了一晚上遊戲，根本沒有精力了。

四年前他突然想通了，覺得對自己的現在過出的人生非常不滿意，很討厭自己的樣子。如果不再做出改變，看不到一個值得期待的未來。後來，他通過家人以及社工志願者的協助，慢慢走了出來。

第三位名叫阿澤，20 歲，在 15 至 19 歲期間，隱蔽了 4 年。學習成績一直不錯，中學時代代表學校社團參加比賽，但是沒有取得任何成績，反而遭到了否定。從此之後就漸漸不想上學，覺得老師不理解自己。每天在自己房間裡打遊戲，不和父母溝通。

後來，在社工志願者的協助下，通過寫紙條等方法，慢慢建立溝通，理解他，接受他。現在阿澤也已經走了出來，並完成了國民服役。

以上三個案例，情況各有不同，輕重程度也不一。但相同的是，長時間待在屋裡，大多沉迷於網絡遊戲，幾乎或根本沒有與父母交流。而這造成的影響，也是非常直觀。

¹ 參考詞條「隱蔽青年」，「百度百科」（<https://baike.baidu.com>）；以及詞條「家裡蹲」，「維基百科」（<https://zh.wikipedia.org/>），2026 年 3 月 10 日瀏覽。

首先是給家庭帶來很大打擊，父母是最愛護和操心孩子的人，所以可能會因此擔憂不已、心力交瘁。也會影響家庭一些正常的交流和生活，父母可能需要花費更多的時間精力照顧孩子，尋求解決方法。親戚朋友的關心或許是在給家人更大的壓力，心理上造成焦慮和自卑，幸福指數直線下降。

對個人而言，在最青春年華的時光，封閉在小屋裡，無疑是對自己的成長造成了不可逆的傷害。在身體上，長期缺乏鍛煉、作息紊亂，不見天日，可能會給身體造成永久性的傷害。而心理層面，長時間的封閉，會讓人更加頹廢，沒有鬥志，對於改變現狀的勇氣，可能也會越來越小。封閉的時間越長，會讓社交能力退化，也更增加了融入社會的難度。

對社會而言，如果這個群體的數量持續增加，大量年輕人隱蔽在家，這樣與人的交往減少，會導致社會的凝聚力不足，也會影響風氣，讓人們的交流變得越發冷漠。當然，也會有就業率導致的經濟影響等。

以上只是從三個方面簡要列舉了較為明顯的幾點，還有很多隱形的影響。那麼為什麼會出現這樣的狀況呢。

貳、原因及解決方案探討

一個正常的孩子，沒有心理疾病，而走到這種地步，其成因一定是多方面、長期累積的結果，最後遇到一個關鍵點，因而爆發。

這個關鍵點，可能是遇到了「挫折」，比如視頻中的阿澤，自己精心設計的作品別人說的一文不值，一下無法接受，對於自己的失敗和受到的否定走不出來，就選擇了逃避，不再去上學。有的也許是在學校遭到欺負或霸凌，而因此退縮，躲避社交。也可能是考試失利、或者工作不順利等等。但「人生不如意事常八九」，哪有人會一帆風順，所以如何面對挫折和失敗，如何調整好心態，重新振作起來，這是人人都要學習的。父母在孩子小的時候，就可以給予適時的引導，而非一味的順從溺愛，就可以培養成他更堅韌的性格，而在面對挫折時，可以找到辦法開導自己。

很多隱蔽青年都感覺生命非常空虛、迷茫，沒有意義。這可能是教育的偏差，一味的追求成績、分數、名次，會失去了教育真正的含義，讓人不知道自己學習真正的目標。像視頻中社工讓孩子們找到自己上學的原因，而不是外在的跟風，或者追求外在的成績。

再進一步講，聖賢教育的學習與推廣就顯得非常重要，讓人不只是功利的看待人生，而是有很多有意義的事值得去做，改變成為更好的自己，並且也還有很多人需要幫助。成為隱蔽青年，可能只是在一念之間，一念想不開了，可能就選擇退縮、逃避，而視頻中的 Kenneth 也說，他走出來是因為突然想開了。雖然可以說他的情況相較其他兩位要輕，但從這裡也可以捕捉到一點，人的觀念與心態非常重要，而觀念形成最主要就是靠教育，這不僅僅是知識，更重要的是生命的教育，愛的教育，可以幫助人突破以後的難關。

在教育當中，家庭教育是根本。隱蔽青年的成因，有的也是因為小時候父母常年不再身邊，缺少陪伴；或者父母不和，爭吵激烈。因為缺乏適時的心裡調解，最終導致孩子遇到一些挫折而封閉自己。所以如果能提早重視教育，以及和孩子的溝通，和睦家庭，自然能避免步入這種狀況。

很多時候，也是因為和父母的信任丟失了，互相不理解對方，所以無法溝通。對社會的信任也丟失了，所以想要脫離社會。這個時候做父母的就要先反省自己，調整好自己的情緒與態度，「正己化人」²是永遠不變的原則。再來，因為這種不信任由來已久，所以重新建立是急不得的事，要非常有耐心，一點點增加溝通，讓對方感受到善意和被接納，才能慢慢敞開心扉。

「一切事不離因果」，話雖然不好聽，但因果的法則，確是事實。〈感應篇〉末後說，「又諸橫取人財者，乃計其妻子家口以當之，……疾病口舌諸事，以當妄取之值。」³孩子也是自己的業報，而這種情況，也可以說是一種病態的現象。所以或許是因為自己此前，以及過去生造作的不善業，而導致現在家裡有這樣一個需要照顧生活，不出門、不溝通、讓人操心不已的孩子。作為父母能用這樣的道理來想一下，或許能稍微減輕心中的憂愁。如果能通過學習倫理、因果教育，修積善業，而轉化業報，孩子的緣也會因此轉變。

叁、結語

易經有言：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣。由辯之不早辯也。」⁴成為隱蔽青年，從來都不是

² 《太上感應篇彙編》（臺北：和裕出版社，2016年），頁272。

³ 《太上感應篇彙編》，頁928。

⁴ 王弼注：《周易注》〈乾傳第一〉，「識典古籍」（<https://www.shidianguji.com>），2026年3月13日瀏覽。

突然的，只是之前的跡象沒有及時發覺，最終發展成這樣的地步。父母、老師、同學都扮演著重要的角色，父母和學校不能過度重視表象上的成績、分數、名次，而忽略了孩子內心的成長和需要，以及面對一些失敗和挫折要的積極引導。如果能這樣預防，就可以避免這種現象發生。

更重要的一方面，要明白因果，家裡出現這樣的情況，一定有其因，消除不善的業因，才能從根本解決問題。

參考文獻

一、現代專書

《太上感應篇彙編》，臺北：和裕出版社，2016 年。

二、網路資料

王弼注：《周易注》〈乾傳第一〉，「識典古籍」(<https://www.shidianguji.com>)，2026 年 3 月 13 日瀏覽。

「家裡蹲」，「維基百科」(<https://zh.wikipedia.org>)，2026 年 3 月 10 日瀏覽。

「隱蔽青年」，「百度百科」(<https://baike.baidu.com>)，2026 年 3 月 10 日瀏覽。

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 9 日瀏覽。

「知乎」(<https://www.zhihu.com>)，2026 年 3 月 10 日瀏覽。