



現代文明病 繭居族

2016-10-01 記者 何肇耕 報導



現代社會科技進步，資訊流通與交通便捷性拉近人與人之間的距離。然而，現今社會上存在著一群人，過著與當代人截然不同的生活。他們並不跟社會接觸、不求學、不工作，生活圈僅限於住所，彷彿過著昆蟲繭居般的生活，也就是俗稱的「繭居族」。

繭居族現象近來由於某些與社會上的衝突：諸如家庭失和、住所衛生問題、甚至歇斯底里的暴力行為，以及本身並不接觸人群的特性，因而被當作一種心理疾病，逐漸受到世人注意。在日本，繭居族的議題已經浮上檯面，也影響到台灣。不過對於台灣民眾來說，繭居族的印象很可能停留在心理精神疾病患者或自閉症傾向的怪人。

封閉於世 宛如繭居

對於繭居族的認知，一般社會大眾容易在定義上與其他族群相提並論，但仍有些微的差別。御宅族是在某種領域有特別愛好的族群，並不牽涉到生活圈範圍狹小；尼特族拒絕工作與職業訓練，他們並不排斥接觸社會。就原始定義而言，「宅男」或許比較接近繭居族，但宅男的定義與指涉對象在台灣經常與御宅族、尼特族通通混為一談，而且繭居族也並非男性特有的現象。

繭居族的人們與社會的聯繫相當有限，他們的生活也僅限於日常起居或嗜好，對於人生目標沒有特別規劃。出於某些原因，繭居族排斥接近人群，選擇生活在一個特定私人空間。如果碰到必須外出的場合（例如採買食物），他們會將與人互動的部分限縮，甚至依靠家人完成這些流程。

嚴格而論，在現代社會中，繭居族能夠使用網路等工具達成賺錢養活自己，排除與現實人群接觸的生活模式。但是社會上許多的繭居族並沒有完全靠自己的力量滿足所有繭居生活上的需求，這些部分必須仰賴家庭。以家庭的正常運作而言，繭居族持續給家庭經濟帶來負擔，並不能夠稱之為一種合理、正規的生活模式。



由於生活作息都侷限在房間，繭居族的生活空間常被各種雜物占據。（圖片來源／Naver Matome）

生活模式可能有多種成因

「從繭居族本身感到繭居生活是痛苦的還是自在的，是了解繭居族為何如此生活的一個參考指標。」高雄醫學大學心理學系副教授謝碧玲表示，繭居族的行為動機本身並非一致，有些人是因為某些外在原因，諸如社會壓力、工作壓力、人際互動恐懼或挫折感等導致了一些心理上的障礙，從而選擇繭居的方式保護自己；有些人是因為適應了這樣的生活，甚至覺得對自己來說相對舒適，才決定過著繭居生活。

這種現象為什麼出現在現代的日本和台灣也是個值得探討的問題，除了現代社會與工作上給予人們的壓力之外，如果過度在意外界對於自己的眼光，也可能導致逃避與退縮的心態。相對於古代，現代的公共設施與網路等科技，構成了相當便利的生活條件，使人們無須離開住所就得以取得各種生活資源。

因為便利所以待在家中就好，這種情形不只限於日常作息，同樣也發生在人際互動上。繭居族並

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 幽默人生 插畫家馬克
- 女人走味
- 牙刷小日常 轉動物聯網

總編輯的話 / 鄧涵文



本期喀報第兩百四十七期，共二十二篇稿件。包含藝文評論一篇、文化現象五篇、科技新知五篇、人物特寫三篇、照片故事兩篇、自由創作五篇及影音新聞一篇，側欄廣告為「2016哈客流行列車音樂會」。

本期頭題王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行

-  用聲音了解自己 理解他人
王廷瑄 / 人物特寫
-  音樂不夜 夢想不滅
涂易暄 / 樂評
-  女人走味
何書馨 / 自由創作
-  拍照打卡 是桎梏還是自由
張芸瑄 / 文化現象
-  1485公里外的夢想
黃佳俐 / 人物特寫

不完全是拒絕與「人」互動，現代的網路科技對他們而言不只是能線上購物買到午飯，同樣也能藉由線上討論區或交友平台進行「人際互動」。也就是說，以前人們出門的目的對於繭居族來說已經幾乎不存在。如果單往生活便利性的方向思考，繭居模式只不過是另一種懶人式的生活。日本現在甚至已經出現能夠完全在家中學習的虛擬學校。

痛苦所以封閉 封閉所以痛苦

「接觸到的孩子有因為同學霸凌的、討厭老師或學校的，如果家庭裡又剛好是單親家庭或比較複雜的家庭狀況，排斥上學的情況很嚴重。」新竹特教班退休老師劉小姐提出看法，認為如果是因為心理障礙而導致的繭居族，應該在對方年紀很小的時候就已經受到心理上的影響，並且持續累積一陣子。

他們並不是一開始就成為繭居族，但是從小累積的心理障礙，讓他們逐漸養成逃避的習慣，可能小時候只是單純逃避某個人事物，到了長大之後則開始逃避整個社會體制。逃避的過程對於他們來說也非常痛苦，但是他們並沒有得到有效的幫助改善現狀，開始了惡性的逃避循環。

高雄市一位退休諮商心理師表示，這種情況需要家人或朋友等繭居族當事人所熟悉或信賴的人的幫助。信賴關係是一個重要的因素，比起陌生的心理醫生，熟悉的人所說的話對他們來說更有說服力。

用強制力逼迫繭居族接觸外界並不是好的方式，應該從當事人所喜好的話題或領域出發，給予他們熟悉且不排斥的事物來取得他們的信任，進而幫助他們接觸曾經所排斥的事物。



藉由家人或友人的關懷，是能夠協助繭居族們走出戶外的。(圖片來源/今日代誌)

社會對繭居族需要更多的了解

台灣人最常接觸到繭居族議題的場合，除了繭居族相關的新書介紹會之外，就是新聞媒體。曾經有社會案件嫌疑犯被鄰居形容日常作息基本不與他人互動，「疑似就是繭居族」的採訪報導。

新竹市警察局勤務中心吳孟宗表示，就整體犯罪情形來說，將繭居族在新聞社會案件中的曝光度作為犯罪聯想是不恰當的，並沒有繭居族就比較容易犯罪的傾向。可能與社會隔絕的這個特質是不太正常，犯罪行為也不正常，但所有人群中不正常的現象不代表著潛在犯罪可能性。

現代社會造就繭居現象，繭居代表著一種生活模式和心理上的極端行為。從繭居族中可以看到科技對於現實中人群的影響並非全然的便利，它同時有可能造成疏離，完全看人們如何使用科技。並非所有繭居族樂於活在繭中，科技時代帶給人類的便捷，是否也將人與人之間的關心省略了，值得反思。



用聲音了解自己 理解他人

透過羅鈞鴻的人物專訪，介紹聲語表達訓練師這個職業和其生命歷程。



3.5mm耳機孔 續存或淘汰

從蘋果 (Apple) iPhone 7取消3.5mm耳機接孔來看產業以及市場的變化。

