



## 宅男宅女 (苗延琮)

說實話，我家正正就是有一個「宅男」。我的大兒子除了上學和工作之外，就是躲在家玩電玩和上網。兒子已經是一個成人，父母不容易去改變他。不過最近發覺他放工後天天去游泳。

文章日期：2017-10-28

### 宅男宅女 (苗延琮)

「你好像改變了生活習慣！」我好奇地問他。

「是啊！很多人都說我最近肥胖了不少，我自己也覺得很容易疲倦，之前一整年我都不願外出，原來人是有惰性的。我感到晚上雖然很疲倦，但腦袋緊張靜不下來，晚上也睡得不好，影響日間工作，這樣下去不是辦法！」兒子說。

「宅男宅女」另一個名稱，就是「隱蔽青年」。他們整天窩在家裏，不善於與他人交際。他們當中不少沉迷於網絡的虛擬世界，喜好電玩、動漫等相關產品。

事實上，「隱蔽青年」的出現，也是拜科技進步所賜。今時今日人們只要在家中，就可以透過網絡馳騁世界。現今青年人的就業問題，也造就了那些失業、待業在家的青年成為「啃老族」。漸漸地，他們再不肯面對職場挑戰，終日無所事事，四處遊蕩，或在家消遣。

成為「隱蔽青年」和「啃老族」，要分開青年人究竟是「不能」還是「不為」去應付外面的世界。其實不少個案起初的確是「不能」，之後漸漸演變成「不為」。

那些「不能」面對外面世界的「隱蔽青年」，有部分是患上某種程度的精神障礙。自閉症就是其中一個例子。自閉症患者在與人相處時，會感到無所適從而焦躁不安。所以不難想像他們容易將感情傾注在虛擬環境這舒適區中。也有「隱蔽青年」是患上社交焦慮症、廣泛焦慮症、抑鬱症、思覺失調等精神情緒障礙。

「社交焦慮症」的特徵，是患者很害怕身處在公眾場所，例如不敢在外邊吃飯和說話。患者覺得彷彿全世界的眼光，都投射在自己身上，自己被周圍的人品評打量，感到尷尬不安，甚至弄得臉紅手震心跳。

「廣泛焦慮症」的患者，整天感到焦慮和不安，上課、上班時也不能好好集中精神。

至於患上「抑鬱症」的隱青，因抑鬱症令患者缺乏生活的樂趣和動力，對未來感到無助無望，以至拒絕上班、上學。

「思覺失調」是嚴重的精神病，可分為陽性徵狀和陰性徵狀。陽性徵狀如患者有幻覺和被害妄想，他們往往覺得外面的人都影射着自己，對自己懷有敵意，所以情願窩在自己的家裏。

至於陰性徵狀的表現，就是缺乏動力、思想貧乏和感情麻木，所以，患者也不願走出社會去。

至於「不為」的情況，坦白說就是逃避生活和個人成長的責任，背後的動機是懶惰、害怕被人責罵和批評。

形成「不為」這情況，可以跟父母一直以來過份保護和縱容的教養有關，令到孩子成長後經不起挑戰考驗。不過話說回來，筆者認為社會的改變和教育的僵化也是原因之一。曾經有一個學生認為瀏覽 YouTube 或上 Ted Talk 比上課更有啟發性。也有學生質疑念書為什麼的目的，反正現今學位貶值，大學畢業生跟中五程度的收入可能相差無幾。就算身為專業人士，地產霸權也令樓價離地、置業無望，貧富懸殊的惡化削弱了青少年對未來正面的展望，以前還可以退隱田園，現在就只能賦閒在家了。

(作者為精神科專科醫生。)

世界  
華文  
明報月刊  
MEDIA CHINESE

#### Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 明報月刊 <http://mingpaomonthly.com> or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.