

隱性身心困擾青年之心理 關懷陪伴服務——I-LIFE 的實務設計與現場經驗

楊仁銘、黃于庭

壹、前言

近年臺灣對於心理健康議題越趨重視，過去十年間，無論在政府部門或民間組織層面，皆陸續投入自殺防治、憂鬱與焦慮相關之心理健康促進與支持資源。原於2013年設立之「心理及口腔健康司」，亦於2022年5月正式獨立為「心理健康司」，顯示政府在制度層級上對心理健康議題的重視與強化。

然而，社團法人台灣I-LIFE國際行動協會（以下簡稱I-LIFE）在服務第一線看見，青年轉為成人18-30歲的這個階段有其心理需求卻在福利資源上產生了斷層。此一實務觀察與既有關於社會福利支出分配之研究結果相互呼應。相關研究指出，多數福利資源分配集中在0-14歲的兒童與青少年以及65歲以上老年族群（蔡妮娜等人，2014）。於「兒童與青少年」階段有如少年保護、校園輔導、未成年福利等方

案，而於「老年」有老人津貼、長照2.0等。I-LIFE觀察到，在成年後於老年前的資源提供急遽縮減，替代的是警政與醫療系統介入服務，如醫療體系（精神科、心理治療）以及警政的通報制度。

不過，青年族群有其心理需求且有提升的趨勢。研究指出，臺灣整體精神疾患盛行率自1990年的11.5%上升至2010年的23.8%，近乎倍增，其中亦包含18-34歲之青年族群（Liu et al, 2012）。健保署《全民健康保險醫療統計》資料亦顯示，15-45歲青壯世代之精神科醫療使用率逐年上升，自2016年至2022年間，精神科就醫率由原先的7.4%增加至9.5%。另外，根據衛福部統計，「自殺」連年位居15-24歲人口死亡主因第二名，30歲以下服用抗憂鬱藥物人口將近19萬人，而2020年底，臺灣多間頂尖大學校園連續傳來學生自殺的消息。社群網路的完美文化帶來龐大壓力，模糊了脆弱的界線，來自一般

家庭的孩子也會陷入心理困境，顯示青年心理健康問題已成為不容忽視的社會議題。

根據衛福部另一項統計，每年平均有15萬名脆弱兒少曾經歷貧窮、暴力、身心困境。這些兒少，成年便會被迫獨自進入社會，帶著原生環境的傷害和錯誤示範，想辦法生存。I-LIFE協會的成立起源與初衷，便是發現在2015年之前，臺灣沒有一個社福組織專門協助18-30歲，協會創辦人賴雷娜用五年的時間以行動社工的形式陪伴這群服務對象。雷娜曾住過安置機構以及面臨成年後的許多無助，後來成為一名社工後仍有不忘嘗試各種可能，去提供更貼近的服務來協助這群人。後來獲得勵馨基金會的支持，成立了協會，從一個人的力量轉變成組織的力量，希望讓社會能夠看見隱藏在外表之下還有許多的脆弱需要幫助。

I-LIFE服務的正是這群會擁有不同經歷的18-30歲族群，他們非典型高風險樣態，我們在此文章稱之為「隱性身心困擾青年」，網路資訊也有以「半熟大人」稱之，這兩個名詞皆為I-LIFE定義。他們因資源有限、未符合服務門檻，排除於福利系統之外，逐漸成為被忽視的社會黑洞。I-LIFE主要使用長期的一對一陪伴，核心理念為「生活不只是生存」。成年後的困境不比未成年來得少，而各種協助都有停下來時候，於是I-LIFE關注的常常不是

問題本身，關注的是如何這些個案如何看待自己。

目前組織以成立十年，陪伴超過600位「隱性身心困擾青年」。本文將分享，在第一線服務過程中，對此族群「非典型身心困擾樣態」的觀察，說明其主要特徵與共同性，並進一步介紹相應的服務方法與陪伴經驗，期待能提供社會福利服務與心理實務場域之參考。

貳、背景與現況整理

一、「隱性身心困擾青年」

由I-LIFE定義的「隱性身心困擾青年」一詞，特別指曾於兒少時經歷貧窮、暴力、身心困境，成年後帶著這樣的經驗，進入社會面對到衝擊的青年。當初會特別創造此名詞，是因為發現目前學術或普遍使用上並無特定詞彙來形容這個族群。目前與本文所討論族群最為貼近之理論概念，為Jeffrey J. Arnett所提出用以形容18-29歲青春期末至成年期這個特別過渡階段的「成年初顯期（emerging adulthood）」一詞。Arnett指出，在這樣的階段，無論該個體本身的過往經歷，個體嘗試扮演成人角色但又未能真正獨立，有種夾在中間的感受。好像長大獨立，但又還未完全長大獨立。在生活各方面（感情、工作、學習的發展等）都不穩定，面臨許多變動性。根據他人的文獻整理，這

階段的個體具高度樂觀的特質，會多元探索外在世界進而穩定內在對感情、工作與世界的價值觀與看法（Arnett, 2016）。近年來，已有研究進一步指出特定因素會影響個體於成年初顯期的心理健康狀況，包括個體存在的地區和社經地位、經濟狀況（陳杏容，2021）。陳杏容（2021）於臺灣蒐集1,444份問卷資料進行分析，研究發現，過往貧困會影響個體成年初顯期的心理健康。出生於貧困家庭的青年，普遍會認為周圍的人不一定可靠，有要「靠自己」的信念。又或者要打工沒有太多時間經營人際關係，更產生了長期的孤獨感和無依靠感，對心理健康進而有負面影響。同篇研究更提及，若貧困青年成年後經濟仍處貧困狀態，他的生活幸福感較非貧困青年低落，且普遍認為生活較無掌控感。上述研究，正呼應I-LIFE需特別使用「隱性身心困擾青年」來形容擁有不同背景的成年初顯期青年。

I-LIFE觀察到，隱性身心困擾青年可能因為貧窮、受暴、早年挫折經驗、神經多樣性特質等多種原因，持續處於焦慮、憂鬱、低自尊、人際退縮等內在困境，有些人沒有達到精神疾病診斷標準或社會福利受助資格，處於灰色地帶，持續陷於生活適應的困境之中。例如，社會救助法第四條就規定要申請中低收入戶者，要符合兩條件：一、家庭總收入平均分配到家庭人口，每人每月平均所得不超過最低

生活費（中低收入戶為最低生活費的1.5倍）。二、家庭財產不超過當年度公告金額。政策雖有良好立意，但就如法律白話文運動網站之文章指出，家庭成員以戶籍的方式定義，實際上會忽略家庭成員內部關係、經濟分配與動力，家庭成員往往無法自其他成員處獲得其所需之經濟支持（王鼎棫，2017）。組織就有遇到許多個案因此無法獲得補助。

綜合I-LIFE多年實務服務經驗顯示，隱性身心困擾青年進入成年初顯期後會使得原有困境更加劇，其階段發展任務面臨角色轉換、人際交往、人生觀等階段性適應所帶來的挑戰。而具有兒時逆境經驗或有隱性身心困擾之青年，在此時面對的挑戰往往大於一般人，未成年時的生存模式不足以因應目前的生存壓力與社會期待，面對挫折時，更容易傾於負向自我評價，致使進入焦慮、憂鬱、暴力、自傷等負向循環之中，成為隱性的社會風險。受過往的生命經驗影響，在與他人互動過程中，容易產生誤解他人、對於人際發展的動態變化感到焦慮與無助。面對家庭、同儕、親密對象等關係中的困境，常出現孤獨感、不被理解的感受，會趨向內在歸因於自己不重要、不被在意，導致出現自傷、自我孤立等行為。個案在此面向多有以下敘述：「別人如何看待我很重要，我的感受不重要」、「我想讓大家能喜歡我、接受我」、「我需要忍耐、隱藏、做我不

喜歡的事，才能被接納」、「我想與人靠近但我不想主動」、「我就算做了很多嘗試，別人對待我的方式還是沒有改變，那我的改變一點都不重要」、「只有離開或者讓自己麻木沒有感受，才能讓自己生存」。

根據Erikson（1950）所提出的社會心理發展理論，過往成長階段的發展任務若未能順利發展，易導致羞怯、自我懷疑、退縮、愧疚甚至自貶自卑，並於生活感到徬徨迷失，找不到可追尋的目標與方向。當生活中，個人狀態、關係連結等面向皆持續經歷習得無助感，將持續陷入負向人際關係循環。這也是為什麼I-LIFE選擇服務隱性身心困擾青年這個族群，I-LIFE希望透過建立正向經驗，打破負向關係的循環。

二、理論與核心概念的使用

I-LIFE服務方式多元，主要使用長期的一對一陪伴，輔以團體以及生活化服務和其他活動。服務目標有二：（一）提升個案自我價值感，能在面對壓力與衝擊時，能察覺內在狀態、運用自己的資源，並選擇適合的應對行動；（二）提升個案人際溝通能力，與人互動時能在此刻與自己、對方連結，回應適合當下情境的互動方式。為達到以上目標，組織使用兩大重要的理論及概念協助，一為薩提爾模式（Satir Model）冰山理論（Iceberg

Theory）中「自我—他人—情境」一致性（congruence）的概念，協助個案回到自我價值與人際關係的思考。二為使用系統性眼光，帶著個案看見多重系統如何影響自己。

（一）以薩提爾模式冰山理論的「自我—他人—情境」一致性概念，回到自我價值與人際關係

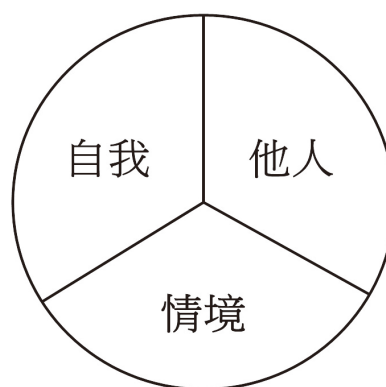


圖 1 薩提爾模式中的「自我—他人—情境」圖

資料來源：薩提爾等人（1998）。

1998年出版的《薩提爾的家族治療模式》（薩提爾等人，1998）一書指出，面對「自我—他人—情境」不同互動情境，個體面對壓力的應對姿態可分為五種類型：其中四種為不一致溝通，包括討好、指責、超理智與打岔；第五種則為一致性溝通。本文實務工作中，目標在於協助個

案增進自我覺察與表達能力，使其溝通模式更接近一致性，進而促進人際互動的有效性與心理穩定。

I-LIFE團隊在實務操作上，透過組織內部服務創造較為安全的學習環境（圖2）。在「自我－他人－情境」互動中，個案藉由內部團體互動練習與他人互動，並透過與工作者的關係創造模擬情境，同時面對日常生活中較具挑戰性的經驗。在這個相對安全且可反覆討論的環境中，個案逐步累積正向互動經驗，當其在多種情境下的反應趨於一致時，也增強了面對未來生活挑戰的能力。此外，根據顏欣怡、卓紋君於2020年的文章顯示臺灣人的不一致溝通還有其他類型，執行上組織也透過

此研究來彌補臺灣與西方國家的差異。詳細描述如下文。

1. 「自己」－與自己的關係

我們先是成為自己，才成為生命中的各種角色。能意識到自己的狀態、理解背後的期待與觀點，進一步為自己做出合適且一致的選擇，當更多認回自己時，與他人的關係能更對等，並減少對於情境與生活的困擾。

2. 「他人」－與團體的關係

在團體互動情境中，成為個人議題練習的延伸場域，亦能協助個案增加不同的人際互動經驗與刺激，成為正向的互動經驗基礎，進而願意有更多的嘗試與練習。

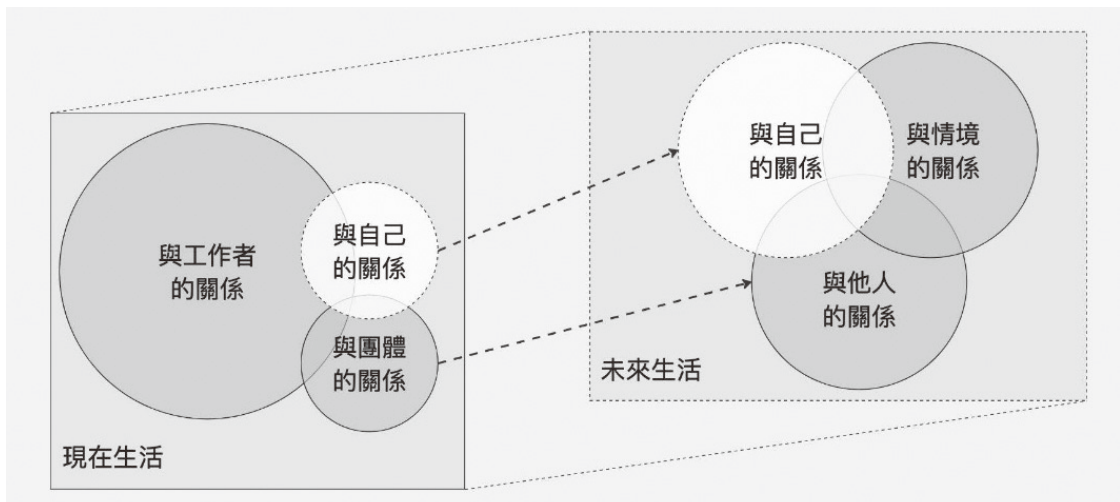


圖 2 由 I-LIFE 團隊內部使用的方案執行說明圖，藉由服務創造較為安全的練習場域
資料來源：作者整理實務經驗自製。

3. 「情境」

(1) 與工作者的關係（延伸未來與情境的關係）

工作者藉由與個案一起創造安全的工作關係，是在與他人及情境的關係中，作為人際互動示範、對話練習，也藉此讓個案能有在關係的壓力情境中，嘗試不同應對的選擇，像是澄清、核對、提問，並練習一致性地表達，協助個案能增加自我覺察、為自己做出對應的選擇與行動。

(2) 關於生活

生活中很多時候會覺得自己是無法選擇的，容易感受到困難是被關係、被情境、被所遭遇的事件所逼迫，而在情境中練習面對未知與不安，幫助自己減少被情境影響的衝擊。

(二) 系統性眼光，帶著個案看見多重系統如何影響自己

不以單一線性因果關係看待個案問題，而是從系統視角去看、評估與感受，嘗試瞭解問題背後各種系統的影響，透過不同視角的理解，使個案有機會從系統中移動，以及相信自己是有所選擇的。總共有四個系統：（1）自己的內在系統：看見「生存模式」與「生命力模式」在內在中的展現；（2）原生家庭系統：看見與父母互動經驗中習得的資源，以及學習到與人應對的方式；（3）社會文化系統：看見「階級模式」與「成長模式」對自己的

影響；（4）關係間的系統：看見與人互動時的姿態與模式。

參、方案設計理念與實施方法

一、方案參與者

服務對象的來源，為服務對象自行填寫「開案申請單」。由個案派案社工進行第一階段「開案前服務」，進行電話連絡與初步會談，評估開案對象是否符合「18-30歲」、「是否有想改變的意願」、「是否為隱性身心困擾青年」以上三個條件。開案後，進入第二個階段的開案後處遇，包含個人與團體服務方式。結案方式有兩種，當個案認為已達到原本的目標希望或有自己的考量希望終止服務，又或者已滿30歲、無參與意願與社工結案，亦或是無持續嘗試改變的承諾，則結案。

二、服務方式與設計考量

I-LIFE的服務方式多元，大方向分為個別輔導與團體課程兩種。個別輔導包含與個案的工作和會談，亦強調要「生活化處遇」把自我覺察的行動帶回日常。團體課程則包含有結構的主題課程，以及其他活動，如年度分享會和採訪書寫等。

(一) 個案工作：不是問題解決導向，而是陪著看見自己與練習選擇的歷程

以薩提爾模式的冰山概念為核心，協助青年接觸感受、期待與渴望，理解內在歷程與外在行為之間的關聯；每月1-2次會談，依個別狀態彈性調整，並設計具體回家作業以增加行動的執行動力。

(二) 團體工作：以團體的體驗交織，推進個案工作的進程

在規範與彈性之間取得張力平衡：有結構的主題課程（自我照顧、生活練習等），作為安全的人際實驗場。課後自然生成的次團體是「非結構式連結」，讓青年在同儕支持中練習分工、互助與界線，社工僅側面觀察團體動力，保留自發性與學習性。

(三) 生活化處遇

1. 生活體驗：把自我覺察與改變的行動帶回日常，不只停在會談室與機構，將會談主題轉化為可操作的生活任務：烹飪、衣物斷捨離、外出參展、外型改造、重要他人對話等。
2. 創造改變的新經驗：讓青年在真實情境中練習新選擇，獲得具體的正向回饋。美甲體驗、髮型改造等。

(四) 其他活動

1. 年度分享會

社工於分享會前約兩個月，陪同個案著手準備年度生活經驗，整理歷程中的學習與體驗，將欲分享的內容整理成講稿，陪同個案進行3-5次的分享演練。社工依據不同個案狀態，提出不同挑戰任務，以增進個案對於自我價值提升、人際互動練習的成長，如：邀請親友參與活動等。

將計劃中的想法與準備於活動當天落實，並且透過經驗過程作為後續整理歷程學習的素材，當天個案除了分享自己之外，同時也具活動籌備人員角色，需要在過程中與人分工、合作與互動，並在當天結束時練習給予彼此回饋、感謝與欣賞藉以在不同系統與角色中累積新經驗。

2. 採訪文章

由專業文字工作者每年底專訪個案，內容可能包含面對的困難是什麼、社工幫助自己改變了什麼、自己如何去因應挑戰等，文章完成後再提供社工與個案對話，可能再進行修改後作為定稿，並經個案同意後發佈於網站上，使個案能記住今年的自己是什麼樣子、分享給自己的親友建立更深的連結、或是未來會再遇到困境可以看見自己努力的痕跡，也藉此能在述說之後，看見他人如何理解自己的故事，增加不同看待自己的觀點。

三、服務評估方法

組織的評估方法非常多元，有分成主觀與客觀、正式與非正式，以及量化與質性。主觀的正式方式以問卷和會談為主，輔以非正式的活動結束後聊天和接受回饋。客觀則存在社工撰寫的個案報告中，會描述客觀觀察。每次辦理團體課程，我們會邀請個案填寫回饋表，每年亦有個案自評問卷統計、長期陪伴心理輔導計畫回饋表、自我覺察與人際關係量表前後測等。以長期陪伴心理輔導計畫回饋表為例，我們邀請個案感受自己在自我價值、人際關係、家庭關係、團體面向以及其他面向的行為成長，並以0-10分，0分為無成長，10分為成長許多作為評分（回饋表詳細內容可見下段結果呈現）。其中，包含最後的開放式問題「我看見今年自己的改變有哪些？」。組織每年都會依照個案狀況微調評估方法與內容。

肆、服務維持關鍵

一、專業團隊與督導機制

1. 跨專業小型團隊：小團隊的組成通常為社工專業的基礎加上心理專業，可以快速討論以及有彈性的調整，並從角色與情境共同回應個別個案目標，呈現出團隊一致的樣貌，即時回應個案需要。
2. 規律督導與團隊討論：每月安排固

定個案討論與隨時的狀況跟進，以及定期督導與進修，協助社工掌握處遇計畫。

3. 工作者自我照顧與支持：團隊鼓勵工作者表達自己的限制與脆弱，並一起討論如何介入協助，對個案或工作者的眼光都傾向重視改變的軌跡，而不只是單一面向的「成效」，透過頻率較高的對話使工作者的想法與需要能即時表達，進而感到被理解與支持。

二、以服務對象為核心的方案設計

每年依照服務族群的樣貌變化修正服務計畫，像是今年度開始在維持個別會談的深度之外，同時增加各種主體團體場次，例如自我照顧、關係與界線、陌生對話與冒險挑戰等，並針對新出現的共同議題，例如社交替代、負向自評、拖延習慣等，設計個人作業，幫助個案有意識的在生活中練習。

伍、實施結果與回饋

一、服務狀況

目前個別服務人次在近四年平均為1,075人次，服務時數為579小時。而團體課程服務人次平均為59人，50個小時（表1）。

表 1 I-LIFE 自 2021 至 2024 年的近四年服務人次與時數分析

年分	個別輔導		團體課程	
	服務人次	服務時數	服務人次	服務時數
2021	1550	826.97	79	59.5
2022	1120	632	55	42.5
2023	996	562	64	60.5
2024	633	297	39	36.5
四年平均	1075	579	59	50

資料來源：組織內部統計資料。

二、受服務者的回饋

(一) 量化結果

根據2023年長期心理輔導計畫自評回饋表結果，所有面向成長分數都大於5分。其中，自我成長、人際關係、團體面向、其他面向皆有顯著成長，平均分皆有7.67-9.11分。而在家庭關係方面仍然是大家較為挑戰的部分，平均分為5.33-7.33分。其中，認為今年輔導對自己沒有幫助的僅有1.33分（表2）。

(二) 質性回饋統整

1. 在這裡有穩定的正向長期關係

個案多缺乏正向依附經驗，或曾接受社福資源的個案常提及社工常換人，多數個案常有孤獨感與低度安全感。在本方

案中，同一名社工長期陪伴約一至三年時間，與個案建立長期信任關係，多數個案能跨越服務關係的風暴階段，並感到被支持。

2. 在這裡被鼓勵看見自己，接觸真實的自己

比起處理事情，覺察感受、瞭解自己怎麼了，是在這裡大量被關心的事情，個案能逐漸看見過往自己的生存姿態多有討好、不信任、逃避或是自我防衛，也慢慢認識自己是怎麼被勾起這些反應，讀懂了自己與他人，成為因應壓力情境時的重要基礎。

3. 在這裡被陪著練習，知道自己要什麼、做決定

在這裡的談話常常不會給答案，或

表 2 I-LIFE2023 年長期陪伴心理輔導計畫回饋表結果

性質	類型	題型	平均分 (0~10)
量性 評估	自我價值	我更能理解自己的行為	8.44
		我更能覺察自己的情緒	8.67
		我更能說出自己的想法	7.78
		我更能欣賞自己的優點	8
		我更能減少對自己的否定	7.67
		我更能承認自己的脆弱	7.89
	人際關係	我更能主動認識新朋友	7.89
		我更能主動與他人聯繫分享生活近況	7.67
		我更能主動關心他人並適時提供幫助	7.89
		我更能分辨有益處及傷害的互動方式	7.56
		我更能遇到挑戰或困難時適時求助	7.67
	家庭關係	我能嘗試向親人表達自己的想法	6.44
		我能嘗試了解親人的情緒	7
		我能嘗試適當的回應親人對我的期待	5.33
		我能嘗試放下對親人不合理之期待	7.33
		我能嘗試與親人創造美好的相處時光	6
	團體面向	我對團體的開放程度是高的	8.78
		我對於講師與社工的邀請與引導的意願是高的	8.89
		我在團體中與其他成員能主動對話與互動	8.33
		我可以留意到其他成員說過的話或需要	8.33
其他面向	我有用心參與和投入輔導之中	9	
	我有積極執行改善生活的方法	8.56	
	我有將學習之經驗嘗試運用在生活中	8.67	
	輔導的方式讓我感到沒有幫助	1.33	
	輔導的方式合適我目前的需要	9.11	
質性		我看見今年自己的改變有哪些？ (開放式問題)	

資料來源：組織內部統計資料。

教自己該怎麼做，總是問為了什麼？你的感覺如何？接下來你想怎麼做會比較好？等等。提問是將決定權交還給個案，陪著個案練習自己的生活擁有選擇權，而非等待別人決定。長時間的練習逐漸能成為一種對待自己的習慣，也能成為與人互動時候的模式，不再是陷入被決定或受害者角色。

三、故事案例

小米因為兒時的家庭破碎以及求學時遭遇人際困境，長期感受到孤獨與不被理解，後來確診重度憂鬱症，在生活與人際的困難無處可說，常選擇以刀片試圖減緩自己內心的難受，以及感受自己還活著。

在I-LIFE開案服務後，社工團隊陪著小米練習將觀點回到自己的選擇，而非滿足他人的期待，練習找到減少苛責自己的方法。像是與團體內其他個案連結，透過開口表達自己的限制或需要讓人更知道怎麼跟自己相處，在漸漸建立新的習慣之後，小米開始在有自殺意念時願意開口求助。

有一次在分享會結束後的慶功宴上，進行著團體的讚美時間每個人都要說出一件讚美自己的地方與邀請一位夥伴讚美自己，小米說出自己已經撐了好幾天，在反覆想死的念頭以及想留下來跟大家相處的掙扎之中，但想到社工跟自己說過當有念頭出來的時候聽聽自己的內心，哪個是自

己更想要？於是發現自己更想要跟大家在一起，所以我想請大家每個人都讚美我，我要把這些話全部記下來。

這一天陪伴小米也滿了兩年，後來他將準備好要大量服用下的許多藥物交給社工，說今天要做不一樣的選擇。現在的小米依然還是會割自己，但從每週四次到半年可能才有一次，他知道了情緒會來也會走，而自己也已經不一樣了，每一次的選擇可能都還是不容易，但自己還是願意選擇傾聽自己內心的聲音。

陸、結論與挑戰

一、結論

隱性身心困擾青年在進入成年前就存在短期無法解決的困境，進入成年後伴隨而來的發展任務與社會情境將困境凸顯了出來，這些青年不是「沒有問題就會好」，而是「需要時間與經驗累積，找回自己的能力」。

I-LIFE的實務經驗顯示：當陪伴的方式足夠貼近、情境足夠生活化、時間足夠長，改變就有機會被看見、被維持，並從個體影響到同儕、家庭與社群。很高興看見心理健康司從112年推廣至今並且增加服務範圍的「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」。今後，期待與各界持續對話，成就更豐富更有韌性的成年初顯期支持網。

二、挑戰

(一) 青少年發展任務的推遲，影響成年初期發展任務交界

近年的服務經驗中，看見與個案工作的焦點，相較以往更多需要集中在青少年時期的發展任務。像是如何看待與應對他人對自己的看法、對自己的認識與角色定位等議題。在相關任務的整理有多一點進展時，才有機會更多的整合自己、提高自我相信與認同，進而前進到成年初顯期的發展任務。對個案來說困難的是將眼光放回自己身上，容易將自己與同儕做比較並掉進自責的情緒中；對社工來說困難的是如何辨識個案所說的是習得社會期待的回應方式，或是與內心一致的想法表達，在工作初期與個案建立真實表達的安全環境與經驗是為重點。

(二) 專案執行人的招募與培訓不易，社工挑戰高

在I-LIFE的長期陪伴心理輔導專案中，個案大約服務1-3年，以個別會談、團體課程等生活化處遇為主要服務內容，工作者除了具備社工專業基本能力，也需要一定的心理輔導能力與經驗以因應18-30歲的個案議題與需求。而個案困境又具有個別差異，像有些是長期自傷與服用精神科藥物，有些處於經濟困境卻未符合政府的貧窮標準中，有些正在受暴的環境又些有想傷人的衝動等，都使處遇隱性

身心困擾青年有其難度，社工在專案中挑戰多。挑戰包含：(1) 個案工作關係界線建立；(2) 個案與團體工作中的風暴期；(3) 長期個案關係帶來的情緒負荷；(4) 與工作團隊建立即時與順暢的協力模式；(5) 社工個人在心理專業的持續成長。

因此，組織對社工的支持是非常重要的，支持方面須包含：(1) 建立團隊討論與情緒支持的空間；(2) 眼光看重的是個案的長期改變，不只短期的成效；(3) 提供個別督導；(4) 提供外部督導；(5) 提供部分進修心理專業補助。

(三) 數位世代對隱性身心困擾青年之影響 - 想減少與人互動

根據組織的觀察，近年個案行為表現有更多想減少與人互動以及依賴間接溝通的方式。像是服務初談階段，有愈來愈多個案詢問是否有可能進行遠距談話、團體相關的活動是否能不出席等，甚至在服務過程中個案依然會提出相關詢問或是缺席，社工需要投入足夠多的時間與個案工作相關議題。與一些個案談論相關議題得到相似的回應是因為線上互動大大降低了即時的不適感，很容易成為生活上的慣性，又因為過往在溝通上常受挫，第一時間都會選擇「與人不這麼近」的互動選項。組織判斷，這與疫情後人與人距離改變或社交媒體的盛行有關，生長於數位環

境的世代會更傾向數位替代實體的社會交流。

對個案來說，依然有與人互動的渴望，儘管知道這樣的慣性會降低真實人際互動的練習與回饋機會，卻期待主動的是對方，需要多一些時間練習新的選擇。對社工來說需要意識到這是近年個案的特性，並且需要練習的機會，適時的提供不同個案的練習功課，有機會看見行為的改變。

（本文作者：楊仁銘為社團法人台灣I-LIFE國際行動協會執行長；黃于庭為社團法人台灣I-LIFE國際行動協會社工督導）

關鍵詞：隱性身心困擾青年、長期陪伴、心理關懷、成年初顯期、自我價值

📖 參考文獻

- 中央健康保險署（2024）。《112年度全民健康保險醫療統計年報》。
- 王鼎楫（2017）。〈領取社會救助，好難！〉。《法律白話文運動》。<https://plainlaw.me/posts/hard-to-get-social-assistance>
- 陳杏容（2021）。〈探索成年初顯期特徵、家庭經濟與心理健康之關聯〉。《中華心理衛生學刊》，34（3），193-227。[https://doi.org/10.30074/FJMH.202109_34\(3\).0001](https://doi.org/10.30074/FJMH.202109_34(3).0001)
- 蔡妮娜、陳彥仲、許永河（2014）。〈臺灣各縣市人口結構與社會福利支出集中度之分析〉。《臺灣土地研究》，17（2），1-27。[https://doi.org/10.6677/JTLR.201411_17\(2\).0001](https://doi.org/10.6677/JTLR.201411_17(2).0001)
- 薩提爾、貝曼、歌柏、葛茉莉（Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Goromi, M.）。（1998）。《薩提爾的家族治療模式》（林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯）。張老師。（原著出版年：1991）
- 顏欣怡、卓紋君（2020）。〈Satir溝通姿態之反思暨台灣人人際溝通量表之修訂〉。《中華心理衛生學刊》，33（4），381-415。[https://doi.org/10.30074/FJMH.202012_33\(4\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.202012_33(4).0003)
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton.
- Fu, T. S., Lee, C. S., Gunnell, D., Lee, W. C., & Cheng, A. T. (2013). Changing trends in the prevalence of common mental disorders in Taiwan: A 20-year repeated cross-sectional survey. *Lancet*, 381(9862), 235-241. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61264-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61264-1)