

SAFE-HOME 團體諮商模式：促進寄生單身／
NEET 青年外部功能的整合性團體諮商架構

Dr. I-Tung Shib(施依彤博士)

朝陽科技大學企管系副教授；國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系博士生

itungshib99@gmail.com

SAFE-Home Group Counseling Model: A Comprehensive Group Counseling Framework to Promote the Integration of External Functions for Parasitically Single/NEET Youth

關鍵詞

SAFE-Home 本文發展之模式
NEET (未就業、未接受教育或未接受職業訓練)
寄生單身 Parasitically Single
團體諮商 Group Counseling
不確定性耐受 Tolerance of Uncertainty

結論

SAFE-Home 模式為針對寄生單身／NEET 青年設計的創新團體諮商架構，將安全感作為改變起點，透過可控挑戰與多層次共調節機制，協助青年從被動依附轉向主動探索。該模式不僅填補了現有理論與工具對神經生理層面的整合空白，也提供臨床實務中團體歷程可操作的介入流程，為未來團體介入與跨層次研究提供新的方向。

研究目的與目標

本研究旨在針對東亞社會中長期居家依附與社會退縮的青年族群（如寄生單身與 NEET），提出一個整合神經生理、家庭動力與文化脈絡的團體諮商模式——SAFE-Home 模式。研究目標包括：（1）釐清現有文獻對於不確定性耐受、自律神經調節、家庭依附與文化壓力交互作用的缺口；（2）建構可操作化且可驗證的團體介入模式；（3）為退縮青年設計具臨床適用性的團體歷程，促進其社會功能恢復。

研究設計

本研究採用文獻探討與模式建構的理論研究設計。首先，系統性回顧神經心理學、自律神經生理、行為遺傳、家庭動力與 NEET / hikikomori 相關研究，分析整合不足之處。其次，基於 SAFE (Stability – Autonomic – Family – Environment) 四構面提出團體歷程設計，包含五階段流程（建立期、覺察期、練習期、整合期、行動期），並設計可驗證命題（P1 – P4）。

P1（心理—行為命題）：不確定性耐受較高的青年在團體介入後期，其外部行為意圖（如離家獨立意圖、求職行為意圖）顯著提升；不確定性耐受的減少與行為意圖的提升之間存在顯著的相關性。

P2（生理—行為命題）：在團體介入後，具較佳回彈能力的青年在自主決策行為與外部探索行為上顯著增加；回彈能力的改善能預測其行動化的傾向。

P3（家庭—團體交互命題）：過度保護式教養經驗與低回彈能力的交互作用可顯著預測團體初期的退縮行為強度；然而，在團體安全支持與共調節的介入下，該交互作用的負面影響將顯著減弱。

P4（文化—行為命題）：團體歷程中社會安全線索的密度（如支持性語言、非語言共感、同儕正向回饋）與成員在團體後期的外部挑戰行為（如參與社會活動、嘗試新角色）之間存在顯著的正相關。

研究發現

研究指出，退縮青年之居家依附行為不僅為結構結果，更是「神經—家庭—文化」交互的適應性歷程。SAFE-Home 模式透過逐步暴露、不確定性容忍訓練、生理共調節練習、家庭依附重構與文化脈絡探索，能在維持安全感的前提下促進青年外部功能。

因果鏈總結：神經層（Intolerance of Uncertainty ↑）→ 生理層（HRV ↓）→ 家庭層（Overprotection ↑）→ 文化層（Social Safety Cues ↓）→ 行為層（External Function ↓）←

架構層面	英文構面	心理與神經歷程	因果邏輯	團體介入歷程
S：Stability（穩定偏好／不確定性容忍）←	Tolerance of Uncertainty←	威脅敏感性高，前扣帶皮質（ACC）與島葉（AI）過度啟動；個體傾向維持熟悉環境。←	不確定性威脅 ↑ → 認知閉鎖與行為收縮 ↑ ←	以「可控不確定」任務（如預測練習、模擬對話）降低威脅知覺，重建安全預期。←
A：Autonomic（自律神經調節）←	Autonomic Flexibility / HRV Regulation←	威脅感維持交感活化與迷走抑制，導致低心率變異（HRV），生理進入節能模式。←	HRV ↓ → 行動能量與外部探索 ↓ ←	共呼吸、節奏練習與聲音同步，促進神經系統共調節（co-regulation）。←
F：Family（家庭動力）←	Attachment and Overprotection←	過度保護式教養削弱自主決策經驗，形成對外探索的焦慮依附。←	過保護 × 低 HRV → 自主行動恐懼 ↑ ←	以團體為「次級安全基地」，經由鏡映與回饋重新學習分離與界線。←
E：Environment	Socio-Cultural	東亞文化強調穩定與孝道，將留家	社會安全線索密	創造「過渡性社會場域」（transitional social

Support）→ 生理共調節（HRV ↑）→ 不確定性容忍提升（IU ↓）→ 自主決策復原 → 外部行為恢復←

階段	中文名稱	英文名稱
第一期：建立期（S + A）←	Phase 1: Stabilization←	建立生理安全與預測感，透過呼吸同步降低警覺。←
第二期：覺察期（A + F）←	Phase 2: Awareness←	辨識家庭依附與身體防衛的連動模式。←
第三期：練習期（S + F）←	Phase 3: Practice←	進行可控挑戰（controlled challenges），增強自主決策與界線重建。←
第四期：整合期（E）←	Phase 4: Integration←	將新安全經驗轉化為文化語言與人際意象。←
第五期：行動期（S + E）←	Phase 5: Action←	在外部世界執行新行為（如求職、搬離家），建立「安全探索迴圈」。←