



4 文／滄 圖／尚仁



# 宅男與乾物女

教導凡事都要有節制，過猶不及都不好，  
長時間依賴或從事某件事情都不恰當……。

當今時下人們言談之中，所流行的宅男與乾物女，到底是什麼意思呢？「宅男」最初的定義是從「御宅族」的連用法而來，御宅族是指熱衷於動畫、漫畫及電腦遊戲等次文化的人，後來卻逐漸演變成只要是時常窩在宿舍上網玩遊戲、聊天，在現實生活當中又拙於言談表達的人，皆被戲稱為所謂的「宅男」，以下列出幾個人們對於宅男的刻板印象：

1. 頭髮散亂或是很油亮、經常不修邊幅。
2. 不注重環境及身體整潔，衣裝落伍、搭配不當。
3. 喜好卡通、電玩、動畫、漫畫以及有收集其周邊商品的嗜好，如扭蛋、音樂、公仔……等等。
4. 不擅於與人溝通或講話不著邊際。
5. 整天窩在家裡不出門、不注重人際關係。
6. 經常獨自行動，沉醉於自己的世界。
7. 專精並沉迷於某些事物。
8. 不管工作還是做事都是在電腦前。
9. 朋友不多（尤其異性），生活圈狹小。

然而並不是具有這些現象的人都是宅男，但這些特徵是大多數人，對於被指稱為「宅男」的定義，所以一旦具備有以上這些現象的人，很容易便讓人直接聯想到，不擅於與他人交際及沒有生活目標的「宅男」。

「乾物女」指的是像香菇、干貝一樣「乾巴巴」的女人，是日本傳來的流行詞彙，基本上放棄戀愛，生活枯燥乏味，一切以「省事、輕鬆」為考量的年輕女子，假日幾乎都在家裡睡覺，穿著高中時代的體育服裝，歪斜躺著看電視，乾物女有以下特徵：

1. 迷於某事物如動漫、電玩、書籍、手工製作、烹調……等等，此種癡迷也許是突發性的，也許是長期性的。
2. 需要長時間依賴電腦，即使上網沒事做，也要經常掛在網上，甚至陷入瘋狂狀態。
3. 作息時間不固定，常隨心情起伏調整作息時間，不太願意遵守死板的規則。
4. 鮮少出門，與其出門，不如選擇待在家裡，即使是接到朋友的邀約，也不一定會答應，總之就是懶得動。
5. 不喜歡接觸陌生人，在現實生活中，頻繁接觸陌生人會有不自然的感覺。
6. 有收藏癖，最少喜歡收藏一種或者多種物品，並且樂此不疲。
7. 通常是獨行俠或單身貴族。
8. 有喜歡上虛擬人物的傾向，例如漫畫、書本……等非現實生活中的人物。
9. 生活懶散閒適，不愛化妝。



從社會文化大體的定義下，對於「宅男」與「乾物女」，基本上都以負面的評價居多，雖然也有其優點的部分，但是往往還是遭其忽略，但不置可否的是，確實有些優點是有其存在的價值。例如他們對於電腦與網路的使用相當頻繁，在從事關於這部分專業領域的工作，必是能夠勝任有餘，若是將其技術運用在教會當中，如資訊管理或是網站的維護上，相信會有很好的成效；另外他們對於「收集、收藏」有高度興趣，許多需要收集、整理的工作，更是可以藉助他們的能力來完成，再來是他們的個性大多獨立，有很高的自主性可以獨自完成工作，這也是非常好的特點之一。

但是在絕大多數的事情上面，還是有需要改進的部分，「宅男」與「乾物女」所要突破的最大障礙，應是在處理「人際關係」、「懶惰」以及「節制」這些事情上，也許是因為個性、成長經歷或家庭背景……等種種因素，造成自己不願意、不擅長，也不喜歡跟別人互動交際，由於沒有時時與人接觸，因此對於自身外在的形象、舉止，也無須多加修飾與改進；而長期待在家裡，就必須要讓自己有熱衷或轉移的對象，因此迷戀上網路、電腦、書籍……等等事物，這些特性或

多或少都有連帶關係，因此在進行改變的過程中，是需要按部就班、循序漸進的。

從《聖經》的角度探討，乃是教導我們凡事都要有節制，過猶不及都不好，長時間依賴或從事某件事情都不恰當，「節制」操作會讓自己陷入沉迷的工具，減少使用電腦與網路的時間，多踏進人群培養真實的人際關係。有很多的經驗是，在電腦裡聊得相當愉快的兩個人，見面時卻彷彿像是陌生人，尷尬的不知如何是好，這是一個相當不正常的現象，真實的關係是必須要建立在日常生活的互動上。另外「宅男」與「乾物女」對外表都不是很在意，漠不關心、任其頹廢。人都是喜歡美好的事物，乾淨的外表除了能帶來好的人際關係之外，也是一種對別人的基本尊重，試想，一個頭髮凌亂、不修邊幅，還不時會發出異味的人和我們說話，我們能受的了嗎？而長期窩在家，待在狹小的空間裡面，心情會不自覺的鬱悶起來，身體的健康也會受到影響，而容易失眠的人，宜多到戶外運動、曬曬陽光，有助於改善睡眠品質，到郊外走走、呼吸新鮮空氣，對於舒緩疲憊的精神有很大幫助，心靈也會更加愉悅、開闊。

再來是養成「勤勞」的習慣，大多數的宅男與乾物女其共通點就是「懶」，懶得出門、懶得打掃、懶得打扮，建議可以先從打掃環境做起，從自己的房間一直到家裡的各角落，開始訓練打掃，環境乾淨了會發現心情也跟著清爽起來。另外要多增加出門機會，購物、逛街或是旅遊都是很好的選擇，千萬不要連去買個東西都覺得懶惰，常常出門就會發現打扮不能太隨便，不然路人覺得怪異，自己也會不好意思，外在打理乾淨妥當，就達到與他人交際的基本禮貌之標準。接著就可以試著讓自己多接觸人群，若不習慣太多人，可以先從小團體開始，先跟自己熟識的朋友出去，然後再慢慢參與人數較多的活動，循序漸進終有所獲，交際的技巧是可以經由學習，慢慢得到成長，在改變的過程中，也許會有難以適應的現象產生，畢竟和原來的習慣不同是需要忍耐與努力，可以藉由拉長改變的時間以減少適應的壓力，並且保持原來的興趣與優點。

把這些原有的專長發揮，或是運用在教會聖工上，進而得到滿足感與成就感，他人的認同更有助於自信心與人際關係的增長，這樣一來可以繼續作個陽光的宅男與乾物女，既不讓人覺得怪異，自己也活得快樂，豈不一舉兩得呢？

我們身處在人與人相處的環境裡，一個感情交流的世界中，經手的每件事物都是需要與人互動的，分享、溝通、協調、討論、傾訴、回應，人與人之間的關係是那麽樣的微妙，勇敢踏出與人交往的第一步，慢慢適應這樣的生活，這對我們在未來的日子中是有幫助的。因為所有事情的成功皆需仰賴好的人際關係與團體合作，而基督徒最大的使命與責任，是要將福音傳揚給外邦人，在面對各式各樣、形形色色的外邦人，更是需要諸般智慧的人際手腕，把各人在基督裡完完全全地引到神面前。



讓我們一同積財寶在天上！期待您的愛心奉獻！

## 文字傳道基金

聖靈月刊的印製、郵寄費專戶、文字傳道基金，期盼您的真心支援。

請多為此項聖工代禱並認捐奉獻，願主賜福大家！



(2008/01/01 起至 2008/5/31 止)

戶名

財團法人 真耶穌教會台灣總會

帳號 00201261

註明

奉獻文字傳道基金

詳情可洽總會財政處 04-22436960