



享受一個人的精彩 《獨居時代》讀後感



【佳作·蔡旻青】

壹、前言

「結婚了嗎？」

「還沒。」

「妳單身喔？家裡其他兄弟姊妹呢？」

「還有5個未婚。」

「你們應該都住在一起吧？」

「不是，我們都分開住。每個人都各自住一個地方。」

「怎麼會這樣？為什麼？沒有伴老了怎麼辦？要不要參加聯誼啊？我幫妳介紹…」

以上是筆者自出社會20幾歲起迄今於日常生活中常會出現的對話，從最初的害羞、靦腆、不安、厭煩，到現今的一笑置之並感謝對方的關心。本書《獨居時代》講述的是現代人的獨居百態，筆者回首過往，算算竟然已經獨居了18年，細細咀嚼與品味本書，除了試著瞭解作者想要傳達的理念外，讀完本書後更有感觸與體會。回想獨居這段歲月以來，從不覺得孤單或寂寞，筆者非獨身主義者亦非不婚族，然而一路走來，不知不覺已來到人生旅程的中途，如同作者（Eric Klinenberg）所言，未婚或單身或許是個人選擇，或許是因緣際會！

貳、專書梗概

專書作者為美國紐約大學社會學教授艾瑞克·克林南柏格（Eric Klinenberg），他以美國城市裡大幅興起的獨居狀態為研究議題，7年研究期間訪問了三百多位獨居人士（以中產階級為主），藉以瞭解獨居者基本特徵的共同經驗。「獨居」非僅意指單身，凡是未婚、離婚、失婚、喪偶，不與家人、朋友及小孩同住而一個人住之年輕人、中年人、老年人皆屬之。促成獨居的原因、獨居的好處，筆者謹以圖1、圖2示之：



圖1 促成獨居的原因

資料來源：筆者依據本書自行整理。

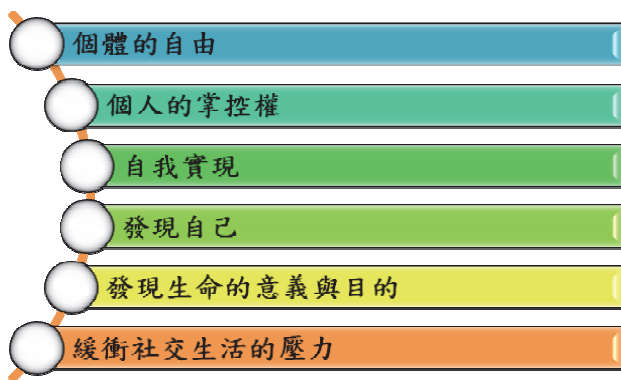


圖2 獨居的好處

資料來源：筆者依據本書自行整理。

一、當我們同在一起不快樂

作者以數據顯示，獨居情形日愈普遍與增長，造成獨居大幅崛起原因之一，乃因女權主義的興起及現代人婚姻觀的改變。歷史中，婚姻制度有助教養子女，但往往要犧牲女性來造就，讓女人被關在家中，不能工作。傳統為了維持婚姻，縱使夫妻同床異夢，亦不輕言離婚，而現代，文化變遷讓女人有工作能力、經濟自主，一般人也漸漸可以接受離婚。受婚姻約束的兩人決定分手，因為兩個人在一起比一個人更孤寂，對婚姻失敗的人來說，獨居反而比較不寂寞，故造成現代離婚率屢創新高，而美國夫妻婚姻近半數以離婚收場，離婚後的男女開始面臨獨居的挑戰。

二、單身的好處：不必擔心分手，不會被拒絕

透過與獨居者的訪談，作者告訴我們獨居男女的心情，讓我們得知其中的心路歷程及他們選擇獨居的原因，獨居男女娓娓道來他們也在學習當中，從獨居中獲得樂趣並享受之。但獨居並非只有好處，獨居的缺點包括年輕獨居女性對於生育的焦慮、女性職場歧視、心理孤單焦慮、害怕生病和恐懼孤獨老去、獨居住宅供給不足及稅賦較重等。受訪者提及工作上接收到他人對獨居的看法，以及獨居女性所面臨的社會壓力、結婚生子的期待甚至單身污名化的窘境。然而作者告訴我們，女性比男性更能適應獨居生活，因為女性善於經營親友支援系統與社交生活，跟外界比較會保持聯繫。多數獨居女子學習生活自理、自己旅行、自處，種種讓自己更好的諸多作為，讓女性的獨居生活較男性更活躍。此外，別以為獨居的人都是工作穩定、財務不虞匱乏的白領階級，作者透過多方蒐集資料與訪問，讓我們見識到另外一群有著毒癮、犯罪紀錄、貧窮、失業與疾病的弱勢獨居者，他們因狀態不佳，不想與人交往而自我

放逐，與世隔絕，有相當多人表示他們選擇一個人過，是因為他們受夠了親朋好友的疾病和死亡，這種不好的感覺啟動了他們的自我保護機制，選擇獨居。

三、透過社會支持，獨居生活也能讓人生更美好

作者提出獨居生活需要社會的重新設計，包括促進眾人對獨居議題的認識與瞭解、規劃適合在都會區的獨居空間、打造適合獨居者的日常生活中的物件，重新設計獨居年長公民的輔助生活中心等，一方面可以維持他們的自主性，又提供真誠的社會連結資源及便利設施。作者試著告訴我們，透過瞭解不同的遭遇、不同的獨居經驗，我們可以不必害怕獨居，更進一步在有機會獨居時，可以擁抱幸福。書中最後以世界上獨居人口最多的北歐國家為範例，倡導各國該如何借鏡北歐國家對獨居者的保護與設計，政府與民間可以齊心協力為社會中愈來愈多的「樂單族」與「新客族」，打造適合他們的都市、社會福利及生活環境。

參、心得延伸

一、獨居是一種時代產物

《禮記》禮運大同篇：「大道之行也，天下為公，…，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養；男有分，女有歸。」，這是孔子理想的大同世界。中國人俗諺：「男大當婚，女大當嫁。」。種種觀念與理論告訴我們，男女皆以走入家庭為依歸，籌組家庭與傳宗接代，乃是必經歷程。然而數據顯示，臺灣單身人口近年來呈現大幅度的增長，依內政部統計，103年全台30歲到49歲未婚男性有124萬5,996人，比同齡未婚女性多了逾31萬人。15歲以上，包含未婚、離婚及喪偶者的單身人口達6,987,591

人，意味著全台15歲以上有29.8%的人過著單身狀態的生活，15歲以上男女的有偶比率，民國65年為57.32%，103年跌至51.12%。眾所周知，現代男女關係與傳統家庭價值已與過去數百甚至數千年來大異其趣，女性不再被傳統觀念所束縛，現代女性外出工作經濟獨立已是常態，晚婚、不婚、低生育率與離婚更加遽獨居的產生，在國家經濟穩定，社會安定，網路發達，各種通訊軟體唾手可得催生下，獨居成了一種時代下的產物，是一種狀態與社會現象，不管我們喜不喜歡，接不接受，都要面對，因為這是一個事實。吾人對於單身或已婚均無需投以異樣的眼光，如同錢鍾書的《圍城》所言，婚姻就像圍城，外面的人想衝進來，裡面的人卻想出去。筆者深信，單身如同婚姻，都是美好的安排。

二、獨居也能幫助我們達成自我實現

著名的馬斯洛需求層次理論（如圖3），人都潛藏著五種不同層次的需要，低層次的需要基本得到滿足以後，它的激勵作用就會降低，當人的某一級的需要得到最低限度滿足後，才會追求高一級的需要，如此逐級上升，成為推動繼續努力的內

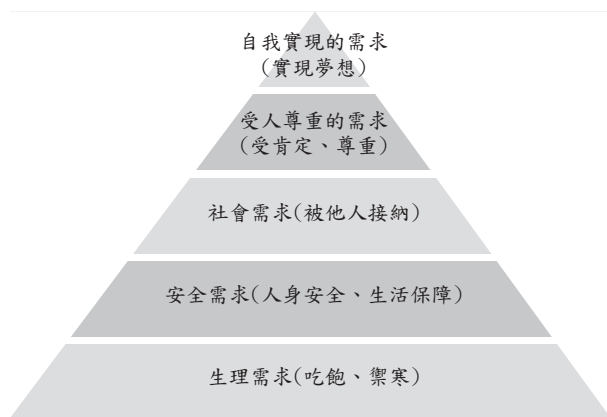


圖3 馬斯洛 (Maslow) 的人類需求五大理論
資料來源：維基百科。

在動力。筆者認為，要達到自我實現，透過獨處與認識真正的自我，學習如何愛自己，與自己共處是一條可行之道。作者認為，透過獨居可協助我們追求一些神聖的現代價值，以及自我的實現，尤其在這個數位媒體日新月異、社會網絡持續擴張的年代，獨居可以帶來更大的好處，能幫助我們發現自己，發現生命的意義與目的。

獨居的人不等於孤獨，也不等於寂寞，無論是否獨居，每一個人都需要獨處的時間與空間，因為惟有靜下心來，才能更有效率與成果，一個人是否感到孤單與身邊是否有人陪伴並無絕對的關係，我們都曾感受過在人群中也會萌生一股孤單感的時刻。筆者認為，一切唯心造，獨居只是一種空間的概念，人的心卻能超越時間與空間的限制。

三、家庭結構雖然轉變，人類互相關心之情仍然不變

人類社會的發展，是由群居社會走入狩獵社會，接著進入農業社會，再轉型為工商業社會與知識經濟社會。家庭類型亦隨之演進，從大家庭、三代同堂、核心家庭、頂客族、單親家庭到獨居的出現。104年6月26日美國最高法院做出歷史性判決，核准全美各地同性婚姻，同性伴侶與其他人一樣，都能合法結婚，姑且不論贊成與反對者的立場，該重大事件讓我們瞭解，同性婚姻如同獨居，都是時代變遷下的產物，是一種現象與狀態，與其排斥，不如予以尊重，畢竟每個人適合與喜歡的都不一樣，若能從中找出適合自己的型態與方式，自在歡喜處之，實謂一種幸福。

書中提到，對八、九十歲的長者來說，每天敲他的門很重要，筆者反思，當我們年輕力壯，為工作與事業打拼時，有多少人願意花些額外的時間去每天探望長輩呢？在經過一天疲憊轟炸的工作壓力之後，雖然只想趕緊回家休息放鬆，若願意抽

出時間順道或繞路去長輩家短暫停留寒暄，關心他今天過得如何，吃了什麼，身體有沒有哪裡不舒服，讓長者有抒發心情的機會，我們聽到的或許是瑣碎又千篇一律的重複語句、陳年舊事，在他們身邊聽著碎唸，看似浪費我們的時間，但其實背後蘊含著更深的意義，就是長者們有感受到被人關注的心情，這種心情與感受能間接刺激與撫慰他們的心靈，給予他們生存下去的力量，不致因絕望與孤單而產生消極心態。因為心理影響生理，心情沮喪低落容易讓身體狀況敗壞，長輩以往曾無微不至的關心呵護我們，我們回報的僅是陪伴與關懷。家庭結構儘管轉變，人類內心仍須他人的支持與關心。

四、智慧化時代的來臨更有利於獨居生活

近年來隨著資通訊科技（Information and Communication Technology, ICT）的快速發展與普及，人們的日常生活作息已與資訊科技緊密的結合在一起，我們可看到各項科技產品推陳出新，汰換速度之快令人目不暇給。國外開發居家機器人，經由通訊軟體就可以跟家人、醫生聯繫，是為獨居老人設計的。最近日本軟體銀行出資、法國研發設計與鴻海代工生產的人形機器人Pepper開始銷售，Pepper是首款用來陪伴人類的智慧機器人，他不擅長清潔打掃，不適合煮飯燒菜，也沒有超強的能力，但是他能說話，能分辨人的情緒，能自己移動，期待這項發明能提供獨居者生活上的陪伴。又如蓋德科技研發智慧型手錶，可用來偵測高齡者摔倒動作，還具備緊急通訊與GPS定位功能，當獨居長者不小心走失或發生意外，只需按下按鈕，3秒鐘就能同時完成通話、定位與通知，讓家屬與急救員能順利找到人。種種智慧型發明，除了幫助人們的生活更加便利與友善，對於病患、高齡者及獨居時代的現代人，更是裨益良多。

五、用「共享」的觀念來解決「獨居」產生的問題

獨居是否表示消耗的資源會比群居多呢？當食衣住行都要滿足一個人的需求下支出就會增加，尤其在現今這個資源愈來愈少的地球，不免引人質疑獨居似會佔用更多的能源與資源。事實上，透過「共享」的新思維與作法，就能解決這個問題。德國早已在提倡共享的概念，為降低環境污染與資源消耗，德國人推廣汽車共享、漂書共讀、食物共享、汽車共乘和單車共用等分享生活方式，透過現代科技提供人與社區、社會的資訊連結，就能享受共享資源的便利，另一方面也是呼籲人們要降低物欲與減少佔有心態。

六、「創齡」讓高齡獨居者生活更有品質

世界各國已正視高齡人口議題，各項研究蓬勃發展，例如產業界為獲取銀髮族商機，無不挖空心思來生產製造吸引銀髮族消費的產業，而政府亦採取諸多社會福利措施來因應老化的二戰嬰兒潮，包括醫療照護、社會保險、經濟保障等法規，其中長期照顧制度，目前更是受到公、私部門的重視。高齡、少子化已是社會常態，日本已將「老人學」轉換為「創齡」一詞，以正面角度思索人生課題，鼓勵健康的老人多外出過快樂的生活。因此我們亦應重視一群身體健康，不想與他人同住也不願意住在安養院或照護機構、養生村的高齡單身人士，提供他們完善的社會醫療照護制度及社區服務，同時促進獨居高齡者就業及保障獨居老年經濟。

肆、結語

專書中有一段話：「只要善用單身好的時光，可為我們建立美滿婚姻的基礎，不管我們是否終究踏上那條路。」它並非說服與催

眠單身獨居者要愛自己，忘了其他事情，相反的，它提醒獨居者，其實我們並不孤獨，還有許多人跟我一樣，我們都可以有快樂的獨居生活。獨居是獨立自主的選擇，是這個時代的產物，也是一種生活模式。筆者最後就以個人、社會與國家的層面，對於獨居時代應如何因應來闡述淺見，希望我們能提供獨居者更友善的生活環境。

一、「個人」要肯定自我的價值

人人都有害怕失去的心情，看著身邊的親人朋友疾病和死亡、相繼離世，只剩自己一個人，難免令人感到歎噓與孤單，筆者覺得，與其擔憂身邊的人不在我們身旁，而寧願選擇獨居或者有人陪伴（不管是好的或壞的陪伴），不如平時就滋養我們的心靈，可以是宗教或其他讓自己心靈茁壯與平靜的方式。古聖先賢一再教導人要關照自己的內心，無論身處何處，只要安住心念，就能無所畏懼。個人最重要的責任是自己，我們每一個人在世，都要學習的功課，就是成為自己的好友，欣然接受這樣的自己，跟我們的人生和睦相處，感受自我的價值與正當性。我們面對自己的時間比跟親友及同事相處還多，人生到最後還是一個人離開這個世界，因此我們要讓自己更成熟、更完整。

二、「社會」要有包容跟共享的觀念

時代演進、社會變遷下，世界各地陸續出現新的生活方式，如專書強調，「我們都還在學習一個人生活，並且在學習過程中，不斷創造新的生活方式。」

（一）強調共享生活及個人空間兼備的共居（Co-housing）

高齡、少子化的日本出現此種新家人關係，老了就和別人住在一起的「共居住宅」，是多世代共同生活，臥房獨立，但共享廚房、餐廳、洗衣等公共空間，成員

從老人家到單身、小家庭，一群人自主選擇和沒有血緣的人住在一起。有研究指出，共居能讓長者照料自己與他人，同時擁有獨處空間。該研究指出，受訪者更能肯定自我價值，做事更有效率，而無論個人狀況如何，他們也能感到其他共居社群成員的重視。

（二）多元家庭

政府現正推動的多元成家方案，為沒有血緣關係但需要一起居住的人士多出一道選項，多元成家方案包括婚姻平權、伴侶制度、家庭制度三案，針對過去傳統的婚姻、伴侶及家庭重新賦予組成定義。

（三）生態村

歐洲、俄羅斯出現了生態社區、生態村這種志同道合的聚落，基於分享的理由，聚落的興起能達到某些人想獨居，又能與好鄰居共享的安全理想生活，符合馬斯洛的人類需求五大理論，由生理、安全、社會需求，提昇到受肯定與實現夢想的需求。

筆者認為，我們除了選擇適合自己的方式，對於他人，應試著去瞭解彼此的差異，不管是「何種」世代，愛、分享、尊重、包容都是維持和諧世界最重要的核心態度與價值。

三、「國家」應主導設計出友善獨居者的環境

政府應考慮大幅興起的獨居人口，在獨居者的住宅、經濟、社會福利、安全、都市設計及大眾運輸區塊都能提供符合獨居者需求的設計，筆者謹以圖4總結之。

據遠見雜誌報導，這10年來北市小坪數房型如套房與捷運共構宅的買氣一路飆升，臺北市政府正規劃興建臺灣第一座專門設計給單身者的公營住宅（8至10坪的微型公寓），滿足獨居青年人之居住問題。未來期待政府及房地業者能增加興建

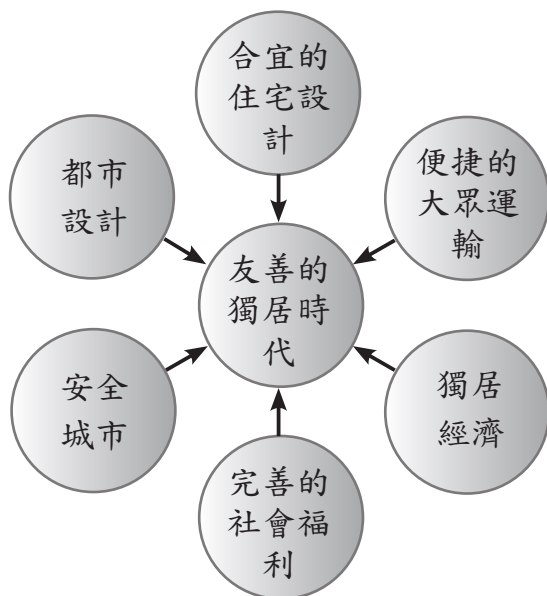


圖4 友善的獨居時代因應作為
資料來源：筆者整理。

單人宅的社區，提供獨居者在家能享受私密空間與保有隱私，外出能有充裕的公共空間與公共設施之住宅。另外，為擷獲獨居族的消費市場，廠商針對不同年齡層的獨居者，設計一個人的商品，以小巧、質感、靈活、生活支援為主，如迷你小家電、一個人旅遊行程、網路購物、寵物商機…，網路交友平台與社群功能亦一日千里快速竄升，種種獨居經濟讓獨居者在家也能輕鬆享受各種生活便利與豐富的社交活動。便捷的大眾運輸與交通是幫助都市或是偏遠地區的獨居者無障礙往返的重要工具。安全的治安環境讓獨居的女性能無所畏懼與擔憂人身安全。完善的社會福利制度能給予獨居者，甚至是弱勢、高齡者完善醫療照護，都市設計考量獨居者需求能提供便利的生活機能，這些都是國家應該主導與規劃，以期打造一個鰥寡孤獨廢疾者皆有所養的美好臺灣，當各面相發展成熟與完善，身處獨

居時代的我們，無論是獨居或共居，必定是幸福快樂且滿足的一群！

參考文獻

1. 內政部統計處，〈內政統計年報：婚姻狀況〉。取自：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>
2. 楊文山，〈年輕人為什麼不結婚：台灣社會未來的婚姻趨勢研究〉，《生命教育》，高雄：圓照寺九華圖書社，2008，頁177-207
3. 楊志良，〈每隔一代，人口減一半〉，《理財周刊》第750期，2015年1月8日
4. 遠見雜誌第333期，2014年3月
5. 維基百科。取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/>