



當單人逐漸成為群體

—《獨居時代》閱讀心得



【金椽獎·林君儒】

當單人逐漸成為群體
——《獨居時代》閱讀心得

壹、前言：獨居已是一種自由意志下的選項

外公辭世後，年近古稀、單眼喪失視力的外婆婉拒家人同住的邀請，決心獨自繼續住在山區矮小而採光不佳的老宅裡。在以往世俗的評價中，獨居長者往往與淒涼的形象畫上等號，然而「唯有在這裡，我才能擁有主導個人生活方式的權利；卸下了照護另一半的擔子後終於可以做自己想做的事，我覺得十分自在。」外婆如是說。

隨著財富與社會安全條件提升、女性地位崛起、傳播科技發展、平均壽命延長以及大規模都市化等變遷，過去半世紀「獨居」漸漸在世界各國普及，臺灣亦無自外於此潮流，你我都可能正處於，或將處於獨居狀態。以往獨居被賦予的負面標籤：寂寞、無助、單調……一一被撕下，獨居已不再是邁向與他人同居的過渡階段，而是一種穩定而出於自由意志的生活型態，誠如本書所言：「一個人住，因為我可以」，作者Eric Klinenberg透過深度訪談及跨國的觀察娓娓道來關於獨居者之面相與風采。

貳、專書重點歸納

一、當單人逐漸成為群體——獨居的浪潮已席捲全球

長久以來人類過著群居為主的生活，然而現今在美國，有

多達3,100萬名獨居者，約佔全國成年人人口的七分之一、家戶數的28%，並集中於大都會區；而在注重社會福利及相互支援連結的北歐國家，獨居占國內總家戶數的比例更高達40%；傳統仰賴家庭與群體的日本亦有約30%的獨居家戶，而中國、印度與巴西則是獨身家庭成長最快的國家。全球獨居人口由1996年的一億五千三百萬於10年內增加至兩億零兩百萬，增幅高達33%。上述資訊再再顯示「獨居」已是跨國界、跨文化的趨勢。

二、現代社會獨居之因

（一）財富與社會安全條件提升

經濟無虞以及健全的社會安全制度促使人們得以不需如往昔般，透過依賴與他人共同生活尋求安全感。人們獨居，因為他們有能力這麼做。

（二）女性地位崛起

現代女性因教育程度提升、進入勞動力市場，逐漸掌握對婚姻及家庭的選擇權，導致晚婚、成年過渡期延長、分居及離婚率升高，亦間接影響獨居比率。

（三）傳播科技發展

網際網路雙向及主動的特性讓人們得以隨時聯繫他人，並向世界發聲，不須犧牲個人空間亦能維持社交，讓獨居不再是孤寂無聲的同義詞。

（四）平均壽命延長

獨自變老，尤其對於相對長壽的女性而言已成為重要且普遍的人生課題；近年來老年人對獨居的偏好已勝過遷入親友家中或公共機構。

（五）大規模都市化

在都市化的推波助瀾下，單身次文化不再是次文化，人們在城市中尋找類似價值觀、性向喜好和生活方

式的單身男女齊聚一堂，城市儼然成為單身者無所禁錮的大型遊樂場。

三、獨居者的挑戰

獨居帶給人們前所未有的自由及主導權，但同時可能付出其他代價：

（一）「獨居者」並未成爲一種身分認同

即使獨居人數眾多（數量甚至足以左右2008年美國總統大選結果），然而「獨居」僅爲一種事實狀態，沒有人以「獨居者」自我定義，故難以組成團體爭取政治及經濟上的利益；在商業行銷活動上廣告商即使瞄準此批極具消費能力的目標客群，廠商仍假定無人嚮往獨身而選擇傳達其他令人嚮往的訊息。如何促使獨居者擁有發言權仍是一大挑戰。

（二）承受社會壓力

日常生活中許多訊息仍明示或暗示我們：擁有另一半才能擁抱幸福。政客及學者不時提醒人們獨居的危險或婚姻的益處、公私部門投資巨額推廣婚姻（如辦理未婚聯誼），以及潛在的職場歧視（單身者無須照顧家庭，可以加班）、政治問題、稅務問題等，彷彿獨居、單身就無法成爲快樂且有價值的人。「獨自一人」從未真正自在而平等地在社會上生存，尤其獨居、單身女性所承受的壓力更甚。

（三）年邁或失業時朋友無法真正取代親屬提供照護

獨居者年輕時因具備經濟能力得以享有自由社交和滿足個人慾望的機會，然而暮年時現實卻往往讓他們意識到：即便是朋友，也沒有任何義務提供自己密集的照護及協助。即使經濟能力無虞住進養護中心，冷漠或照護不周的訊息亦時有所聞，促使年邁獨居者選擇盡所能

留在家中，維持習慣的生活方式。

四、獨居生活需要配合社會的全面設計

人類長久來皆為群居動物，是以想要一個人住且同時過得好必須學習。社交孤立、疾病、不信任感等獨居帶來的負面影響必須配合社會的全面設計構築一張安全網，我們可以開始思考如何重新設計都會區，使其更能滿足獨居者（特別是身體孱弱的長者及窮人）生活及工作之需求。

五、讓獨居成為自由且有尊嚴的選擇

作者以瑞典首府斯德哥爾摩為例，訴說這座偉大而繁榮的城市如何透過公共建設以及持續投注心力支持獨居者得以共同生活。47%的瑞典家庭只有一個住民，「集合住宅」、「單身住宅」（Fardknappen，乃整合不同年齡層與人生階段住民的合作式住宅）、「百萬計畫」（Miljonprogrammet）等因應獨居者需求而生的居住設計反映獨居在該國不只是可被接受，更是人們欣賞、珍視甚至追求的安排；獨居女性育兒亦可擁有有薪育嬰假、高補助的幼兒照護、公共醫療保健，大幅降低獨自哺育的壓力。雖然各國國情與財政狀況迥異，難以完全比照瑞典的福利國家模式，然獨居導致的正負面影響各國皆必須面對，公部門應提供照顧者充分的支持，亦應通盤考量為數漸多的獨居者的住宅型態，築起允許個體獨自探索的社會安全網，讓獨居者真正擁有安居的空間，並珍惜其獨居的選擇。

參、專書評價

一、多面向分析獨居因果

作者由社會學、各國政策實例、醫療保健、稅制、心理等多面向剖析不同類型（包括年齡、婚姻狀態）獨居者所面臨的

各種情況，角度縝密而周延，讀者在閱讀《獨居時代》時很容易與身邊實例進行連結、共鳴，同時亦能考量獨居所帶來的一切正負面影響，進而反思當自身進入獨居生活時應如何做好必要的準備，泰然自處。

二、為獨居去汙名化

作者於書中對於獨居者表達了高度的尊重與肯定，以往學者、政治人物、大眾媒體給予獨居者的負向明示、暗示透過作者的筆下一一獲得平反，讀者得以重新發現獨居之價值，並意識到你我都可以選擇獨居生活，而獨居生活可以相當精彩。

三、深度訪談異質性案例

作者進行原創研究之主要方法包含民族誌學觀察法及半結構性的長期訪問，訪談對象共計300位，身分包括獨居者、協助獨居者、與獨居者互動或為其設計一切事物之人士（如社會工作者、家庭照護人員、社區規劃者、政府官員、人工智慧領域科學家等），並採滾雪球抽樣（snowball sample）募集四大族群獨居者：年輕專業人士（28至40歲）、中年中產階級（40至65歲）、住於單人房舍之貧民（30至65歲）及65歲以上老年人，樣本異質性高，得以探討不同職業、種族、性別之獨居現象。惟專書所探討的是城市裡的獨居，研究皆於美國大都會地區進行，若需深入瞭解鄉村、小鎮之獨居者，還待後續相關研究補充。

四、為公部門導引獨居者政策方向

獨居者面臨的相關議題亦須納入公共政策考量，作者認為獨居者的需求長期被政府政策所忽視，日後公部門應更正面積極地回應相關議題，包括聚焦獨居者的住宅問題、增加

年老體衰獨居者其照顧者之支持，而非僅試圖以杯水車薪的資金解決此問題（實際案例如美國2006年底通過〈臨終關懷法〉（Lifespan Respite Care Act），為有意打造社區服務複合系統供有特殊需求之照顧者的州籌措資金）。最重要的是，正視獨居所帶來的正負面事實，而非片面的將獨居視為社會問題，因為那將忽略獨居者個人、戀愛、社交生活的新的可能。

肆、讀後感

一、獨居，原來並不如想像中來得遙遠

曾經，「獨居」一詞對於年幼時的筆者而言彷彿遙不可及。然而這樣的謬想並沒有持續太久，隨著時光推移，為了求學、就職遠赴他鄉獨自租賃套房，竟也開啟從未設想過的獨居生活。城市的五光十色填充著我的感官，獨自游離在人群與各式各樣的場合與活動中，我儘管貪婪地呼吸著自由氣息，沉浸在第二青春期的放浪，每當累了、厭倦了，回到我的新天地後總又能獲得沉澱與休息，就這樣自在地掌握著獨自一人與群體聚合的節奏，初嘗此道的我驚嘆獨居竟如此美妙！

直到外公過世後，性格開朗獨立的外婆選擇獨自一人繼續居住在老舊的宅中，在一次平凡的話家常中，外婆平淡而自然地說出：「因為我現在是獨居老人呀！」，那一刻，一股前所未有的力量夾帶著疑惑與焦慮衝擊我的心，「獨居老人」這偶爾在社會新聞出現的詞彙從此扎扎實實進入我的生命，我才意識到原來獨居或者成為獨居老人，這件事在可預期的將來中有極大的機率發生。

獨居令人又愛又恨，它給了我們自由、主導權、自我防護的界線，但並非毫無代價。而在人生的下半場無論自己是否選擇進入婚姻，都可能獨自度過為期不短的獨居生活，在閱讀專

書《獨居時代》後更觸及了以往從未意識的關於獨居的面向，在閱讀的同時我不禁在心中反覆問自己，面對獨居，我真的準備好了嗎？

二、我國政府對於獨居現象的因應，真的足夠嗎？

（一）居住空間安排

近年來國內房地產市場蓬勃發展，導致房價居高不下，根據2009年研考會舉辦之「十大民怨」網路票選調查，房價高漲已成十大民怨之首。即使該調查透過網路進行難以避免取樣偏差（如較年長或較不常接觸網際網路的人民意見無法被呈現），但著實反映房價已成為國內民眾沉重的壓力之一。對於必須獨自負擔開銷的受薪階級獨居者而言，一個人要在都會區擁有安身立命的空間往往令人喘不過氣（不過人們往往給這群人統一冠上重視享受、經濟無虞的「單身貴族」形象），更何況處於待業期間、失業、年長不勝負荷工作的無收入獨居族群！

然而「獨居者」從來就未成為具有獨立識別符號、足以讓政治團體或單位替其發聲爭取相關政策的族群，臺灣地狹人稠、人口集中都會區的事實也使政府難以為照顧特定族群而挪移人民居住空間，對其他族群產生排擠效應。相較於專書中所述相關政策完備的瑞典，國內獨居者在居住此事上仍需單打獨鬥。筆者以為政府得適度將各縣市閒置公共空間以打造為類似瑞典「單身住宅」（Fardknappen）的合作式住宅方式重新運用，同時解決居住空間及空間閒置問題，且對於周遭房市將可能產生正向效果，根據專書所述由紐約大學費曼不動產及城市政策研究中心之研究結果：支援性住宅啟用數年

內，該類住宅方圓500呎內的房地產表現穩定的成長。

(二) 獨居老人

根據103年10月行政院衛生福利部公布之狀況調查報告（每五年公布一次），55歲以上民眾認為理想的居住方式以與子女同住最多，其次為僅與配偶同住。然而並非每個老人都能如願與子嗣或配偶同居，就算共同居住亦可能因為同居者無照顧能力或關係疏離而被定義為獨居老人，國內65歲以上老人獨居或與僅配偶同居者1976年時為1.1萬戶，如今已超過100萬戶。

目前國內獨居老人服務由各縣市社會局及衛生局辦理，服務項目以台南市為例，包括居家服務、送餐服務、輔具租借、喘息服務、日間照顧、交通接送、家庭托顧、失智症日間照顧、居家護理等；高雄市針對設籍且實際居住市內年滿65歲以上之獨居或年老夫婦，無法定傳染病及精神疾患提供支持型住宅—銀髮家園暨失能老人社區照顧服務支援中心之申請，並附設失能日間照護中心。各縣市皆提供「生命連線」服務，以臺北市為例（該市將此服務稱為「緊急長者救援系統」），該服務包含緊急通報及電話懇談之雙重功能，並於消防局設置24小時監控中心，只要是居住於臺北市且合於規定的獨居老人即可免費申請「緊急長者救援系統」的設置及使用服務，提供獨居老人緊急事故通報及心靈支持功能。

雖然各縣市針對獨居老人的服務項目堪稱日漸完備周全，結合在地機構、社群（包括鄰里、榮民服務處等）能量的服務亦能較深入處理轄內個案，但各自分權負責的型態卻使不同縣市之間獨居老人所獲得的照顧及資源並不均質，期盼中央政府建立資源訊息統籌平台，

提供一站式單一窗口服務，讓國內獨居老人皆能獲得透明易懂的資訊及照護。

（三）政策面（稅制、福利、醫療）

由於國內生育率逐年下降，2002年在內政部人口政策委員會內部會議中便有研究員提出針對40歲以上未婚者課徵「單身稅」以鼓勵生育的構想。雖然委員會最終並未接受此建議，內政部亦表明無此構想，但仍引起輿論嘩然，亦顯示「單身」某種程度被視為需被解決的「問題」。相對於單身者的處境，以往所得稅法中被稱為「婚姻懲罰稅」的較低夫妻所得稅標準扣除額卻已於2005年修法調升，國內單身者於稅制中不能享有許多高扣除額、不能領有津貼，已達國家資源重分配的效果且為變相「懲罰」單身者，故不該再另外以單身為名義加重負擔。

採家戶計費機制的二代健保因勾稽稅務資料，將薪資外之收入亦納入費基而可達改善財政之效，然卻可能讓單身戶的負擔比以前增加，亦曾被視為處罰獨居者的稅改方案，更有民間基金會對單身者喊出「一時的吃虧，難道真的不值得嗎？」，在同理並減輕多口之家之負擔時卻希望單身者理解接受增加的負擔，更讓單身者感到不平。上開二例顯示單身戶在國內政策議題上仍居於弱勢，有待更公平的考量與對待。

三、期許官民合作，打造讓獨居者自在的國度

雖然多數獨居者擁有活絡的社交活動與正當工作，在群體中與非獨居者無異，但某些獨自一人的時刻卻免不了遭受差別對待，比方獨自至餐館用餐時被要求尷尬地與陌生人併桌、進戲院看電影被安排在較差的畸零位置、工作場合遇到需加

班、出差時會考量需照顧家庭者的不便，要求獨居者犧牲等，無獨有偶，即便強調平等、人權的國家如美國、英國，單身者亦常常在購屋和信用卡申請時受到歧視，還有鼓勵婚姻的醫療保健、退休和其他福利制度也對單身者較為不利。單身者需為房屋與汽車保險付更多的錢，卻無權享受在健身房、鄉村俱樂部、飯店客房甚至足球彩票方面的各項優惠。

我們必須切實瞭解到，「獨居」只是一種狀態或選擇，並不涉及任何價值上的評價，獨居者與非獨居者皆應享有同等的權利與重視，其需求亦應被納入考量。政府部門研擬相關政策時應尊重獨居者的話語權，勿以其利益為魚肉，並應呼籲民眾尊重個人選擇且禁止一切針對獨居者的不公對待，唯有官民合作使每位國民都能自在而平等的生存，方為偉大國家的展現。

伍、結語

「一個人住，因為我可以」，人類進入獨居時代約短短一甲子，人們對於獨居的態度從偏見、猜疑到逐漸瞭解、悅納，獨居可以是主動性的生活方式選擇，越來越多人逐漸選擇獨居，發覺其價值並開啟生命中單獨的旅程。誠如法國社會學家涂爾幹（Émile Durkheim）所言，個體獨處的私密時間讓他們得以儲備活力，並建立對社會參與的喜好，個體一旦獲得解放便會尋找能超越自我的事物；美國思想家愛默生（Ralph Waldo Emerson）與作家梭羅（Henry David Thoreau）亦認為獨自一人的時光賜予我們陶冶性情、發展創意、回饋世界的自由。

雖然獨居不是件容易的事，享受自由無拘、握有主導權的同時亦有負擔及風險，然而讓獨居者們「一起」過得更好已成為重要的課題，筆者樂見各國對於獨居者漸漸提出相關對策，透過閱讀《獨居時代》，讓我重新以不同面向認識獨居，並開始對於日後可能的

獨居生活建立相關準備，從容自在地看待獨居並迎接其到來。衷心期盼無論是誰、現在過著甚麼樣的生活，讓我們都能因獨居一起過得更好！

參考資料

1. 大紀元。夫妻所得稅扣除額調為8萬8千元。取自：<http://www.epochtimes.com/b5/5/12/7/n1145300.htm>
2. 中華民國老人福利推動聯盟。取自：http://www.oldpeople.org.tw/ugC_Care_Detail.asp?hidCareCatID=7
3. 內政部。內政部統計通報-104年第24週。取自：http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=9589
4. 公視。獨居不是問題—獨居老人也可健康安居【發現希望第32集】。取自：<http://web.pts.org.tw/~web01/hope/32.htm>
5. 天下雜誌。單身經濟發燒中。取自：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5011205#>
6. 財團法人臺灣醫療改革基金會。破解二代健保爭議迷思。取自：http://www.thrf.org.tw/Page_Show.asp?Page_ID=1265
7. 高雄市社會局。取自：http://socbu.kcg.gov.tw/?prog=2&b_id=4&m_id=24&s_id=357
8. 鉅亨網。中興保全與台北市社會局推緊急通報系統。取自：<http://news.cnyes.com/Content/20131029/KHAY78UNMF15A.shtml>
9. 臺灣Wiki。單身稅。取自：<http://www.twiki.com/wiki/%E5%96%AE%E8%BA%AB%E7%A8%85>
10. 衛生福利部。103年老人狀況調查報告。取自：<http://www.slideshare.net/hseyilishih/102-10310>