



# 享受一個人的自在

— 《獨居時代：一個人住，  
因為我可以》讀後感



【佳作·陳柏翰】

享受一個人的自在 |

《獨居時代：一個人住，因為我可以》讀後感

## 壹、前言

還記得大學聯考放榜後，滿心期待終於擺脫嘮叨的爸媽，可以一個人去南部過著嚮往已久的「獨立」生活。只不過真的開始一個人生活，才發現除了期待的無拘無束外，還有沒想到的苦惱、寂寞需要面對。以前住在家裡時，生病了只要躺在床上休息，吃飯時間到了爸媽就會來問：「你吃的下嗎？有煮稀飯喔！吃了有體力感冒才會好。」當一個人生活時，才發現生病不能馬上休息，在躺上床前，要先到藥局買好藥，到超商買水和食物等，一切準備就緒才能開始休息。這才了解到獨自生活的辛苦，以及有家人朋友陪伴的好。

獨居有其好處，也有其壞處，與個人身心、財務狀況正相關。如同作者在書中提到的：「獨居是一種自我保護的方式，卻也有危及自我的風險，而毫無意外地，身心健全、財力無虞的人，比病人或窮人更能找到正確的平衡。」<sup>1</sup>然而，獨自一個人生活，可能是個人的選擇，亦可能是環境條件所導致。無論是什麼原因，每個人一生中都可能遇到這樣的情境。本書從獨居的趨勢出發，由正反兩方意見探討其優缺點、需求，最後再提出對應之政策及社會制度建議，深切表達對此社會議題的關懷。面對此一社會結構改變趨勢，

1 參專書第146頁。

政府及社會需作好準備、妥善因應。筆者藉Eric Klinenberg《獨居時代：一個人住，因為我可以》一書，從個人業務經歷出發，延伸討論可能的政策新思維。

## 貳、專書摘要

作者在7年間訪問300多位獨居人士，經長期觀察，歸納出「女性地位崛起」、「通訊科技革新與普及」、「大規模都市化，提供多樣社交生活」，以及「平均壽命延長」等導致獨居現象崛起的原因。而對於此趨勢，他說：「獨居的興起是一種蛻變的社會經驗。它改變了我們對自己以及親密關係的理解。它塑造了我們建立城市、發展經濟的方式。它改變了我們長大成人的過程，以及變老和死亡之路。它觸及每一個社會團體和幾乎每一個家庭，無論我們是誰，或者現在是否與他人同住。」<sup>2</sup>提醒每個人都可能經歷獨居的過程，建議我們以更開放、創新的視角，關心社會趨勢的轉變。

作者在書中一再強調「獨居」並不完全等於「孤獨」。獨居只是生活方式的選擇，真正的獨立自主，在於我們以何種態度去塑造生活。筆者整合各章重點，歸納為6大主題，摘述如下：

### 一、一個人生活，獨居需要學習

穩定的社會和經濟發展所累積的財富，促成「獨居」的趨勢。擁有完善社會支援制度的瑞典、挪威等北歐各國，更成為全世界獨居比率最高的國家，獨居者約占國內總家戶數的40%至45%。而美、日、德、法等國，比率皆已達28%以上。

「獨居」具吸引力之處在於使我們可以追求個體的自由、掌控權，進而達到自我實現。然而，享受「獨居」亦有其代價，獨居者在精神及社會層面常需面對孤獨感、社會歧視（如

獨居女性常因未婚身分而遭汙名化)及住屋市場或職場上的差別待遇等，因此獨居者一定要學習自信以面對各種歧視及壓力；懂得照顧自己、增進與他人互動等，讓自己一個人也過得很好。

## 二、獨居＝寂寞？

童話故事的結尾，常寫著公主與王子從此過著幸福快樂的生活。然而「婚姻既不是神仙故事，也不是童話故事，婚姻根本就是生活中最最最現實的東西。如果要在現實之中找一個非現實的人，要哪裡去找？」知名作家薇薇夫人對在婚姻路口徘徊的人這麼說（Cheers 快樂工作人雜誌，2004.12）。本書作者透過訪談離婚者，輔以相關調查資料，說明婚姻雖然可提供心靈與經濟的撫慰和協助，然而對於選擇獨居的人，個人的自由、對自我的掌控和自我實現，比不如意的婚姻更具吸引力，婚姻並不是寂寞的解藥，與錯的人在一起往往造成更深沉的寂寞。

但是，獨居並非完美無暇，作者強調，對於財務健全、身心健康者，獨居提供了隱私及個人身心發展的機會，但對於弱勢者，獨居可能切斷其與社會的聯繫，助長對他人和自己的不信任，強化「孤獨」的危害，提醒我們需關注者並非獨居，而是「孤獨」。

## 三、樂單族的崛起

在美國，選擇不結婚的人相較於選擇結婚的人，容易遭遇健保、職場歧視、住家歧視和稅務等問題。近年在民間團體推動下，單身者開始被賦予迷人、睿智和充滿活力等形象，而面對單身族群的崛起，美國的行銷人員、政治人物開始注意到此趨勢變化，並嘗試爭取商機。然而作者亦提醒對此社會趨勢有

興趣者，需注意單身族群具有異質性高的特性，不能僅以單一條件區分。同時，作者亦提醒單身者獨居並非毫無缺點，當遭遇不如意時，仍需要家人、朋友等外界支持，獨居更需要與他人建立緊密連結。

#### 四、世界在變老，一個人獨自老去

近年來，世界各國逐步邁向高齡化社會。然而，研究發現與過去經驗不同，現在的年長者如果財務穩定，多偏好獨自生活。「年長的單身人士仍然很重視與子女的關係，…，但是他們寧可保有老年學家所謂『有距離的親密』…。他們想要住得離家人很近，但不要太近；常看到他們，但不要一直看到他們」<sup>3</sup>。

然而並非所有人都如此幸運，需注意的是，貧窮、疾病、無子女或子女住得很遠等因素，都容易造成孤獨終老的風險。面對這些社會弱勢者，他們需要有人關懷以及各項可增加社會聯繫的社交活動等支援。

#### 五、社會回應及生活環境Re-Design

「獨居」對於財務良好、身心健康的人而言，具有自由、實踐自我等優點。然而，對於貧窮等弱勢者，「獨居」將加深其社交孤立、強化自我封閉及對社會的不信任。為使社會上的每個人都能活得更健康、快樂，面對「獨居」趨勢的發生，我們需要在公共政策和社會共識上，持續思考及討論。例如：

- (一) 不良的社會政策及缺乏監督管理，造成養護機構內專業人力不足及設備品質低落，衍生醫療疏失、疾病和院內犯罪等問題。
- (二) 隨著ICT科技日新月異，便捷的網路通訊軟體及友善的

3 參專書第207頁。

操作界面，可協助年長者與親友聯繫，促進社交互動。此外，遠距醫療科技的發展，亦可能使孱弱孤立的病患，獲得更多照顧。

(三) 對於弱勢的獨身者，除提供基本居住空間外，還需建立配套醫療及就業諮詢等協助，支援其重建人生、重返社會。

(四) 友善步行環境、便捷大眾運輸系統，以及具魅力的鄰里商業空間和公共開放空間等，不只適合獨身者居住，亦可減少居民對私人運具的依賴，而頻繁的人際往來亦可活絡地區文化和經濟，這些都是永續城市的關鍵要素。

## 六、獨居，我們可以「一起」活得更好

「獨居」有其優點也有其缺點，「獨居」可能是個人的選擇，也可能是不得不的處境，面對此一社會趨勢，政府和社會應將重點放在提供一視同仁的社會支援，使其公民得以放手追求自主。

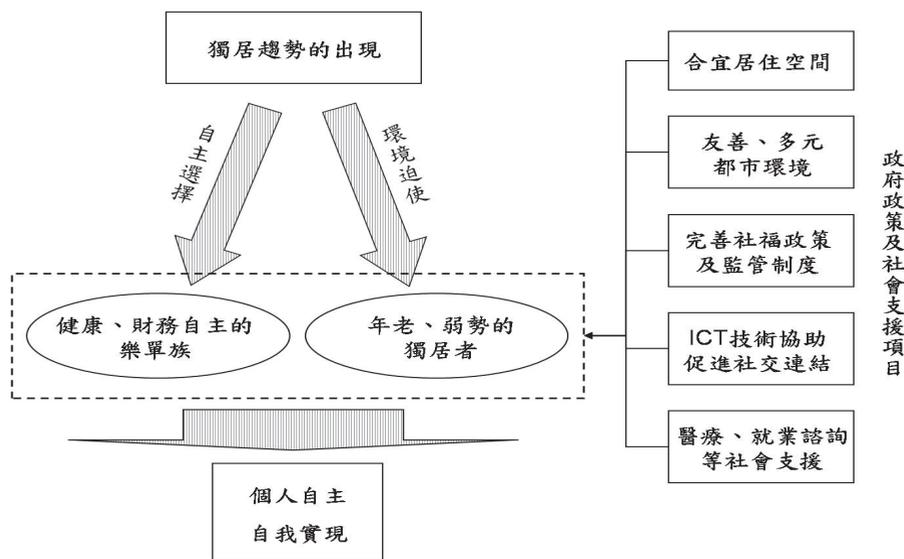


圖1 專書重點架構圖  
資料來源：本文自行整理。

## 參、專書評述

作者為紐約大學社會學教授，經由受訪對象的獨居生活經驗，輔以人口資料及北歐等國的政策制度，深切剖析「獨居」之社會趨勢。作者並非推廣獨居，也無意判斷是非對錯，而是提醒我們面對此一社會趨勢，更重要的是對身處各種處境的人多一點協助與支持。

本書以歐美先進國家經驗為主，國外經驗如何與我國國情結合需再作討論，因此筆者嘗試整合本書讀後所得、蒐集政府相關統計資料及個人過往業務經驗，提出個人意見如下：

### 一、我國獨居人數亦出現成長趨勢

日本消費社會學家三浦展指出，由於不婚主義、高離婚率、少子化、高齡化等社會變化，日本將進入以獨居為主流的時代。而在我國，依行政院主計處統計資料，89年時全臺「一人戶」約為139萬戶，約占所有戶數的22%，99年時全臺「一人戶」則約為163萬戶，10年間成長幅度約達17%。<sup>4</sup>

### 二、獨居族群中，高齡獨居者議題亟需政府及社會重視

專書引述歐盟及日本人口資料，2010年時，歐洲每3位老人就有1位獨居；在日本，65歲以上男性及女性獨居比例分別為10%及20%。而在我國，同時期之老年人口獨居比例為14.7%（行政院主計處，2015），約與日本相當。然而考量我國人口結構邁向高齡化社會之速度高於美、日等國，加上少子化影響，青壯年夫妻將難以同時照顧雙方父母，使高齡者不易從家庭成員獲得照護，需從社會體系或政府獲得協助（范光中、許永河，2010），其中又以高齡獨居者最難獲得外界支援，最為

4 依行政院主計總處民國89及99年人口及住宅普查統計資料計算。

弱勢，更需社會及政府及早因應。

### 三、依高齡獨居者不同身心狀況，提供符合其需求的社會支援

高齡者依身心狀況可區分為「健康期」、「障礙期」及「臥床期」等3種不同時期（王順治等，2014）。不同時期之高齡獨居者建議提供之社會支援分述如下：

#### （一）「健康期」的高齡獨居者，可著重於提供多樣社會交流管道，增加人際互動、豐富生活

「健康期」的高齡獨居者身心狀況良好，可自理生活，對此階段高齡獨居者的社會支援，應著重提供多樣化社會交流管道，或配合其興趣、或鼓勵其建立喜好，透過增加人際互動，豐富生活內涵。而隨著科技日新月異，社會交流管道還可拓展至虛擬網路世界。例如網路媒體曾報導，某廣告公司為巴西一所語言學校，設計網路平台，讓美國的退休人員，和巴西想學習英文的學生，透過網路平台，進行語言交流。此一創舉，不只讓沒錢出國學習語言的巴西學生，有了練習英語會話的機會，也為美國退休老人帶來生活樂趣及增加人際交流互動，並提供其繼續貢獻社會之管道（The News Lens 關鍵評論，2014）。

#### （二）「障礙期」的高齡獨居者，可著重於提供協助自我健康管理，和一般生活及家事等支援性質的服務

「障礙期」的高齡獨居者在生理上，可能因疾病、意外等因素而逐漸失能。此時期，對於身體機能的衰弱，需提供協助自我健康管理，和一般生活及家事等支援性質的服務。例如日本郵局從偏鄉高齡者獨居問題發現商機，透過會員制收費方式，郵局人員每月至少一次

拜訪入會的高齡者，除確認其生活近況，並提供電話諮詢及日用品宅配服務（YAHOO奇摩新聞，2013）。讓生活自理能力降低的高齡者，仍能獲得外界的關懷和協助。

### （三）「臥床期」的高齡獨居者，需長期照顧機構或護理之家提供24小時的照顧與協助

「臥床期」的高齡者因身體狀況不佳，多數時間待在臥床上，需要較多醫療照護協助，又常因原居住環境條件限制，而需由長期照顧機構或護理之家提供24小時的照顧與協助。

## 肆、心得延伸

由前述人口資料推估，我國高齡獨居者議題已隱然浮現，亟待各界討論、凝聚共識。本書所提歐美等先進國家經驗極具參考價值，然各國風土民情不同，如何參考應用需詳加思考。舉例來說，相較於國外嚴格將工業、商業、住宅等不同土地使用嚴格區分管制的作法，我國因地狹人稠、高度混合使用的土地利用形態，已具有豐富多元之鄰里生活空間。

此外，我國亦積極推動無障礙空間、設施及標示系統之改善，自69年起公布施行「殘障福利法（現更名為身心障礙者權益保障法）」，除逐年修正外，並配合訂頒相關技術規範，以使我國無障礙環境更趨健全。鑑此，經由本書讀後啟示，筆者以個人經歷，從科技發展及社會變遷趨勢，對偏鄉高齡獨居者，試述藉遠距醫療、通訊科技改善其生活照護及社會連結；對市區高齡獨居者，試述面對少子化趨勢，校園閒置空間再利用作社區日間照護設施，以提供人際交流管道及生活照護服務，期透過可能政策新思維，使各類型、各地區高齡獨居者獲得社會支援，進而活得更健康、快樂。

## 一、藉遠距醫療及通訊科技，提供生活照護及社會連結服務

遠距醫療是利用通訊科技將使用者的生理資訊傳遞給醫療機構，醫療機構可24小時隨時監控，當生理資訊出現異狀時，立即聯繫用戶了解其狀況，並提供返診、就醫或用藥諮詢等服務。遠距醫療可縮短城鄉醫療差距，對偏遠地區、不便就醫者提供更多醫療、照護服務。惟對於經濟弱勢之高齡獨居者，仍有設備價格及服務費用較高等問題，可由政府相關主管單位提供補助，改善其生活困境。

通訊科技有助於縮短空間距離，增進人與人之間的聯繫。例如香港政府資訊科技總監辦公室便編列預算，辦理多樣推廣工作，鼓勵年長者廣泛應用資、通訊科技，協助其改善生活品質、拓展人際關係，更期藉由政策之推動，消弭世代隔閡，達到跨代共融之目標。

## 二、少子化趨勢衍生之校園閒置空間，可再利用作社區日間照護、社交設施，提供人際交流管道及生活照護服務

我國65歲以上高齡者獨居比例已從98年的9.2%成長至102年的11.1%（衛生福利部，2014）。而除高齡獨居者之外，據統計，99年底我國老年人口與子女同住者比例約為52.1%<sup>5</sup>。然而子女日間需上班工作，使得部分年長者出現日間假性獨居之情形，這些年長者日間是否健康、安全，亦為子女關心之項目。另據報載，經衛福部調查，高齡者自認日常生活中最重要的活動前3名分別為「與朋友聚會聊天」、「從事休閒娛樂活動及「從事養生保健活動」。另一方面，面對少子化趨勢，各

5 行政院主計總處（2015），由普查資料探討我國老年人口居住概況。

地國中、小校園逐漸面臨教室空間閒置的課題。因此，如能整合各方需求，於日間利用閒置校園空間開設進修課程，或作為提供簡易醫療、照護、社交等生活支援之空間，提供人際交流管道及生活照護服務，可望有效解決高齡獨居者（含假性高齡獨居者）之日間照護之課題。

## 落實在地老化 宅公宅嬖走出來

南機場社區自發營造 老人送餐共餐、  
健康促進、生活復健皆備  
長者大喊「我們社區超幸福！」

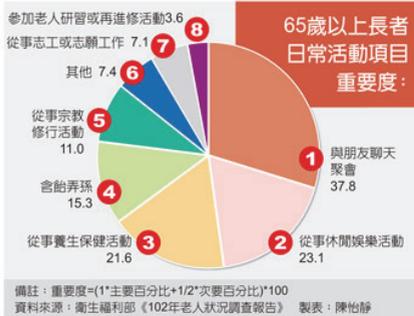


圖2 高齡者日常活動項目重要度調查

資料來源：落實在地老化，宅公宅嬖走出來。中國時報—臺灣368專題報導。

## 伍、結語

蔣勳在《孤獨六講》中寫到：「孤獨沒有什麼不好。使孤獨變得不好，是因為你害怕孤獨」。專書作者亦以瑞典等獨居情形相當普遍的國家為例指出，「獨居」對不同年齡層的人有不同幫助，對年輕人，獨居使其成熟自立；對中年人，獨居使其重拾自主性；對年長者，獨居使其能決定自己想要的生活。<sup>6</sup> 獨自一人生活讓我們有機會學習面對自己、學習和自己相處，進而從自己的世界走出來愛

人與被愛。

然而獨居因個人身心、環境狀況不同，衍生不同好處與壞處。如何使每個人都能活得更健康、更快樂，是政府及社會重要探索議題。筆者先引專書要點，再從我國人口統計資料發現我國獨居議題亦已隱然浮現，其中又以高齡獨居者之生活協助最需要我們關注。從而以個人經歷、科技發展及社會趨勢，提出「藉遠距醫療及通訊科技，提供生活照護及社會連結服務」及「校園閒置空間可再利用作社區日間照護、社交設施，提供人際交流管道及生活照護服務」等2項建議，拋磚引玉，期在政府及社會共同努力下，達到「老有所養、老有所用、老有所終」之目標。

## 參考文獻

1. 三浦展（2014）。超獨居時代的潛商機（李靜宜譯），臺北市：天下文化。
2. 行政院主計總處（2000）。89年人口及住宅普查。
3. 行政院主計總處（2010）。99年人口及住宅普查。
4. 行政院主計總處（2015）。由普查資料探討我國老年人口居住概況。取自：<http://goo.gl/V2M0B1>，2015.5.4檢索。
5. 林翠儀（2013.8.27）。月收費320元，日郵差兼探視老人。YAHOO奇摩新聞網。取自：<https://goo.gl/iDRxYB>，2015.5.6瀏覽。
6. 香港特別行政區政府政府資訊科技總監辦公室，推動長者應用資訊及通訊科技。取自：<http://goo.gl/0Qyn3h>，2015.5.8瀏覽。
7. 范光中、許永河（2010）。台灣人口高齡化的社經衝擊。台灣老年醫學暨老年學雜誌，5（3），149-168。
8. 無名氏（2014.5.14）。史上最溫馨的學英文方式：不只學會英文，更多了位親人，The News Lens關鍵評論。取自：<http://www.thenewslens.com/post/41089>，2015.5.6瀏覽。

9. 編輯部（2004.12）。為什麼還不結婚？婚姻不是童話故事，Cheers 快樂工作人雜誌，51。取自：<http://goo.gl/R18I7p>，2015.5.1瀏覽。
10. 陳怡靜（2014.12.19）。落實在地老化宅公宅嬖走出來，中國時報，臺灣368專題報導。取自：<http://goo.gl/uBtCMd>，2015.5.9瀏覽。
11. 衛生福利部（2014）。中華民國102年老人狀況調查報告。