



喜歡·一個人



【佳作·黃雅苓】

壹、前言：發現「獨居」

當身邊同年齡的友人一個個步入婚姻，甚至小孩也一個接一個出席在同學會的場合，正值適婚年齡的我，總不免被問：「什麼時候結婚呀？」「下一個就輪到你了吧？」面對大家關切的眼神及殷切的詢問，似乎在此刻回答「我不結婚」或是「我不生小孩」就會成為眾矢之的，讓我不禁想問：「難道我想一個人也不可以嗎？」

答案顯然是否定的，因為在現今社會上，即便個人的成就非凡，大家對他的最後評價仍是：他沒有結婚。更甚者，還會議論他是不是哪裡有問題？這種情形在女性身上更是顯而易見，例如我們稱未婚男性為「黃金單身漢」，稱未婚女性為「敗犬」、「剩女」，因而被貼上污名化的標籤。即使能漠視眾人的目光，拋開他人的耳語，當獨居老人獨自在家中過世直到屍臭飄出才被鄰居發現的新聞時有所聞，讓許多人仍不免因為害怕一個人終老而結婚，這更加令人懷疑，難道結婚後，公主和王子以後就會過著幸福快樂的日子嗎？

因此，看著今年的書單，《獨居時代》便立刻吸引我的注意，當前各國政府都極力倡導結婚生子減緩人口結構快速老化，幾乎所有主流研究及主張都在推崇婚姻的益處，怎麼還有書大讚獨居的美好呢？尤其對許多人而言，「獨居」這個名詞總是伴隨著孤寂、不

快樂、疾病甚至其他更多更糟糕的事情，對於獨居的想法也總是負面居多，報章雜誌的評論多將獨居視為有待解決的社會問題，因此更加深我對本書的好奇。翻開《獨居時代》便不難發現書中盡是統計資料、訪談內容及其他參考文獻，作者似乎意圖經由研究、探訪的調查方式提供相當可信的訊息，來顛覆長久以來我們對獨居的印象。我想，或許《獨居時代》能夠解答我心中長久以來的困惑。

貳、摘要：深入「獨居」

本專書作者是在研究1995年造成嚴重死傷的芝加哥熱浪時，發現有數百位民眾獨自死在家中，因而開啟他探索獨居的旅程。本書共分9個章節，在此僅就重點自行分類歸納介紹本書獨到之處。

一、獨居時代來臨

一般會將獨居原因歸咎於美國鼓吹的個人主義，但深入探究便能發現，獨居並非是美國人的專利，據書中統計資料顯示，北歐國家擁有更高的獨居比率，約佔國內總家戶數的40%至45%，甚至瑞典的斯德哥爾摩獨居比率高達六成，而傳統文化中注重家庭生活的東方國家如日本、中國，則獨居比率成長最為快速，因此書中將獨居普遍盛行的原因歸因如下：

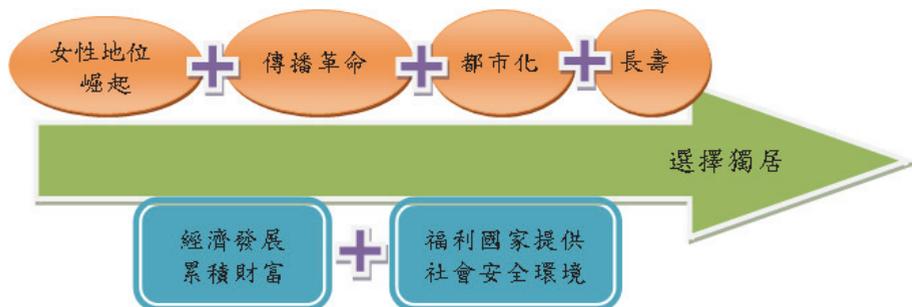


圖1 獨居盛行的原因
資料來源：筆者自繪。

二、獨居的挑戰—培養一個人住的能力

人類在家庭中出生並成長，家庭正是人類群居的證明，而學校教育也不宣揚及教導獨居的能力，因此獨居者必須重新學習面對的課題包括：

- (一) 自我時間規劃：身邊少了伴侶或家庭的獨居者，多數人會將更多時間投入在工作中，因此事業和生活之間的界線越來越模糊。
- (二) 面對社會壓力：獨居女性相較於男性面臨更多社會壓力、污名化及住屋或工作上的歧視，甚至要面對生育的生理時鐘逐漸逼近的焦慮。
- (三) 建立自信：「不想和別人在一起，是不是我哪裡有毛病？」獨居者甚至必須對抗自己心底疑惑的聲音，無論獨居有多麼適合他。
- (四) 獨自終老：女性獨居者相較於男性，更善於經營親友支援系統及社交，以便在年老體衰後能夠相互照應。

三、選擇獨居—獨居≠孤獨

獨居的好處，不只是可以擁有自我的空間和不需妥協他人。對青年男女而言，離家獨自生活培養獨立的能力，是種蛻變為成人的儀式；對年輕的專業人士而言，買房子投資自己，並且擁有自己的家是成功的象徵；對長者而言，不與小孩同住更是得以維持自己的尊嚴及完整感，他們害怕失去自主權的困擾大於陪伴的需求。事實上，承受孤寂並非獨居者的專利，因為當自己與處在共同空間的人（可能是伴侶、家人、室友等）關係不融洽時，那才是真正的寂寞。

四、打造獨居社會—建立居住空間與政治意識

既然獨居是不能反轉的事實，那麼國家社會應該如何因

應？以北歐福利國家為例，政府投資興建新的住宅計畫，為越來越多的獨居年輕人、離異者及長輩設計新的集合式住所，面積較小但機能齊全，有完善的公共空間和供飲食、交誼、運動等使用的公共設施。另外在社會政策方面，有薪育嬰假、幼兒照顧及醫療保健等良好的配套措施，為獨居者提供更多福利與支援。

參、評述：分析「獨居」

一、跳脫婚姻論點及刻板印象，觀點新穎

翻閱報章雜誌或研究資料，充斥著許多支持婚姻或支持單身的理由，然而本專書作者並無意圖加入戰局，因為即使進入婚姻，也必然會有面臨與伴侶離異或伴侶死亡時，必須獨居的時候。根據世界衛生組織（WHO）在瑞士日內瓦發布《2014世界衛生統計》報告顯示，人類壽命正在延長，2012年出生的女孩，其平均預期壽命是73歲，男孩是68歲，與1990年相比整整提高6歲，此數據在未來將會不斷的提升。報告更進一步指出，不論是富裕國家還是貧窮國家，女性都活得比男性長久，在所得較高的國家，男女壽命差異為6年，所得較低的國家，此差異則為3年。而目前在台灣，男性平均壽命為76.7歲，女性則為83.3歲。顯然地，獨居這件事情已經與婚姻無關。

過去我們對獨居的印象都是淒涼的、孤苦無依的負面想法，搜尋獨居的關鍵字也不難發現，幾乎都是關於獨居老人的議題，除了討論獨居老人的照護工作外，也多半呈現他們孤獨、罹患疾病、心理憂鬱渴望家人探望等悲慘地度過餘生的形象，甚至標題聳動的新聞亦時有所聞：「82歲獨居老教授上吊自殺」，「獨居華翁死家中多日屍臭瀰漫」。許多人認為獨居老人是個嚴重的社會問題需處理，但本書卻不僅僅聚焦在此，其訪談的獨居對象包括甫離家求學的青年、都會上班族、離異

者以及不願與子女同住（而非被子女遺棄）的年長者，提醒我們注意到，獨居其實是不同的時期的現代人都會經歷的時期，是一種個人選擇，而非被迫獨居長者的專利，提供讀者對獨居議題新的認識。書中更提出，雙薪家庭中的鑰匙兒童，以及擁有自己的房間，其實都是每個人從小學習獨居生活的開始，給予讀者全新的觀點。

此外，相較於一般人對都市化便利卻疏離、冷漠、高犯罪率及其他負面印象，本書則認為現代城市文化能解放個人被傳統鄉村社會壓抑的自我，使居民具有創造力並能提供更多社交、公民政治活動，因而成為孕育獨居社會的天堂。本書不將獨居視為社會問題，而是一種符合現代潮流的社會變遷，並認為獨居既不古怪，也不可怕，而是每個現代人的必修學分之一，更是投入健康關係的先決條件，無論獨居、共居、已婚、未婚都需要面對生命的孤獨，學習和自己相處的能力。如同《孤獨》的作者安東尼·史托爾醫師所說的，獨處的能力是一種寶貴的資產，可以促進學習、思考與創新，並和自己的內在世界接觸。

二、訪談內容不偏頗，客觀具信服力

書中所呈現的個案並非極端的案例、或是最震撼人心的特殊軼事，而是擷取最具基本共同特徵的代表，顯示獨居這個普遍的社會現象，其目的並非在讚頌獨居的好處，而是要引起世人對此議題的關注，畢竟人類擁有豐富的群居經驗，但卻對近幾十年來才發展出來的獨居生活型態缺乏了解。本書費時七年的研究並訪問近三百多位單身人士，這種搜集許多案例並忠實呈現訪談資料，僅僅作出有系統地歸納分析的方式，相較於一般書籍中，作者依個人經驗敘述單一論點（有些甚至並無根據）的說法，雖然花錢也費時費力，卻也使本書更具代表性。

三、樣本的取材並非全面

本書所有的觀察法和訪問都在大都會地區進行，並以獨居盛行的地點為主體研究，例如美國的大城市曼哈頓、洛杉磯等，以及北歐國家、日本，因此主要探討的是城市裡的獨居，缺乏小鎮或鄉村經驗；加上專訪對象大多財力無虞，是以中產階級的經驗為主，對於貧窮的獨居者則論述較少。原因可能與這些地區的社會資源及福利照顧較為完善有關，或是因為中下階層的獨居者遭到邊緣化，訪談不易。

四、南橘北枳，難以類推適用

不可諱言的，書中實地考察地區僅限美國各大城市及瑞典斯德哥爾摩，其他資料則參考外國二手文獻，係以西方社會為主體研究，對於強調傳統家庭文化的東方國家例如臺灣，顯然無法完全套用，雖然現今臺灣西化的速度越來越快，但是許多社會觀念與風氣仍大相逕庭，例如在每三個65歲以上的美國人就有一個獨居，而臺灣年長者的獨居比例雖較過去為高，但根據衛生福利部102年老人狀況調查報告顯示，65歲以上老人獨居者約佔11.1%；而不同於美國的長者對此多半抱持負面想法，不希望被子女掌控生活以維持獨立自主的價值及自尊心，在臺灣約有65.7%的老年人認為「與子女同住」為最理想的居住方式，足以顯見中國根深蒂固的傳統孝道觀念影響甚鉅。

表1 55歲以上者之家庭組成

單位：%

項目別	總計	獨居	僅與配偶同住	兩代家庭				
				合計	與配偶及子女同住	僅與子女同住	與父母同住	與(外)孫子女同住
55-64歲								
98年6月	100.0	5.0	17.4	53.0	38.5	9.7	3.5	1.3
102年6月	100.0	5.6	18.3	47.3	35.3	6.6	4.1	1.2
65歲以上								
98年6月	100.0	9.2	18.8	29.8	13.9	11.8	1.2	2.9
102年6月	100.0	11.1	20.6	25.8	12.6	9.8	1.2	2.2

表1 55歲以上者之家庭組成（續）

單位：%

項目別	三代家庭				四代同堂	僅與其他親戚或朋友同住	住在機構或其他
	合計	與子女及(外)孫子女同住	與父母及子女同住	與父母及(外)孫子女同住			
55-64歲							
98年6月	22.1	15.9	6.4	0.0	1.2	1.1	0.2
102年6月	25.5	19.5	5.8	0.2	1.8	1.2	0.4
65歲以上							
98年6月	37.9	37.0	0.8	0.0	0.8	0.8	2.8
102年6月	37.5	36.6	0.8	0.0	1.0	0.6	3.4

表2 65歲以上老人認為理想的居住方式

單位：%

項目別	總計	與子女同住(含配偶、子女配偶及孫子女)	僅與配偶同住	獨居	與親戚朋友同住	可以和其他需要進住安養機構的老人同住	其他	很難說或拒答
98年6月	100.0	68.5	15.6	6.9	1.3	2.6	0.2	5.1
102年6月	100.0	65.7	16.0	9.2	1.3	1.4	3.2	3.3
性別								
男	100.0	62.6	21.9	7.8	0.9	1.6	3.5	1.7
女	100.0	68.5	10.7	10.4	1.6	1.2	2.9	4.6

資料來源：衛生福利部統計處。

肆、心得：啟發「獨居」

一、政府的支援角色

現今世界各地的獨居人口已逐年增高，尤以中國、印度和巴西成長最快。既然我們了解獨居是未來勢必會發生的事實，政府官員或宗教團體鼓吹結婚生子，或是呼籲子女與年邁父母同住等道德勸說，僅僅是治標不治本的政策宣傳，如何協助獨居者並有相關因應的配套辦法，才是順應時代潮流的作法。然而，無論是學習美國紐約市每天中午的到府福利餐，或是效法瑞典斥資興建適合獨居者的新興住宅，對於當前面臨財政緊縮

的政府都是天方夜譚，但是對於早已邁入高齡化社會的臺灣而言，改善獨居老人的生活品質仍是當前政府的首要工作。

目前40歲上下的世代，頂客族及不婚族盛行，創下全世界最低生育率，就算結婚有子女，也是「假性子女」，無力或無意願住在一起，配偶去世後，勢必要自己一個人終老，屆時老人安養機構將面臨數量不足，品質亦難以維護的挑戰；加上此世代有許多人至今仍買不起房子，如不選擇安養中心就必須考慮租屋，但根據非營利組織崔媽媽基金會統計，有九成房東不願租屋給單身老人，使獨居長者的居住問題面臨考驗。

其實家庭照顧功能萎縮，由國家介入照顧老人已是世界趨勢，政府除了增設老人養護中心外，未來可規劃居家服務員到府照顧，或是設置區域志工每週2至3日定期巡視探訪，增加獨居老人的支援照護系統，在租屋方面，規範房東應在租屋時通報居住地的社會局老人服務中心，此通報須系統整合警消單位、鄰里長及老人中心，讓更多人能隨時關注長輩每日的生活起居情形，並協助安裝緊急救援系統裝置，預防獨居長輩在家時可能發生任何意外。

二、單身是公害？拒絕單身歧視

單身之所以會形成公害，據悉有一半的原因是受到歧視而做出的報復行為，而單身可能受到的歧視包括：旅行住宿多半無單人房而必須負擔雙人房費、餐廳對單獨用餐的人收取較高費用、甚至在工作任務分配上（例如假日加班、長途出差）多指派給單身者。事實上，「單身歧視」並不隨著單身人數漸多而稍減，在以「人生應結婚才正常」的眼光中，「單身是異類」的觀點仍在生活中如影隨形，不僅在逢年過節或親友婚宴時長輩催婚，東方社會慣常的問候語「怎麼還不結婚？」，這種集體逼婚的方式更是無庸置疑地單身歧視。

政治界、傳播界與知識界有頭有臉的人物前仆後繼地散播婚姻的好處與單身的迷思，似乎只要你結婚，就能過著健康、快樂且長壽的人生，並且再也不會寂寞。如果婚姻是一種救贖，那麼臺灣的離婚率何以榮登亞洲排行榜冠軍？我們的社會太過於強調「你是否結過婚」，並以此為劃定各項福利或制度的基準線，舉例日前鬧得沸沸揚揚的二代健保，以及我國的所得稅制，都是懲罰單身條款的一種。臺灣福利制度仍以結婚者與家庭為主，並未考慮單身者處境，許多政策亦假定「常態」人口是婚姻家庭，忽略單身人口其實居主流的事實，而其中單身女性又較男性吃虧。其實，社會政策及法制並不需要特別保障單身，但至少應該讓獨身者與已婚者站在同樣的位置，給予同等程度的社會福利資源。

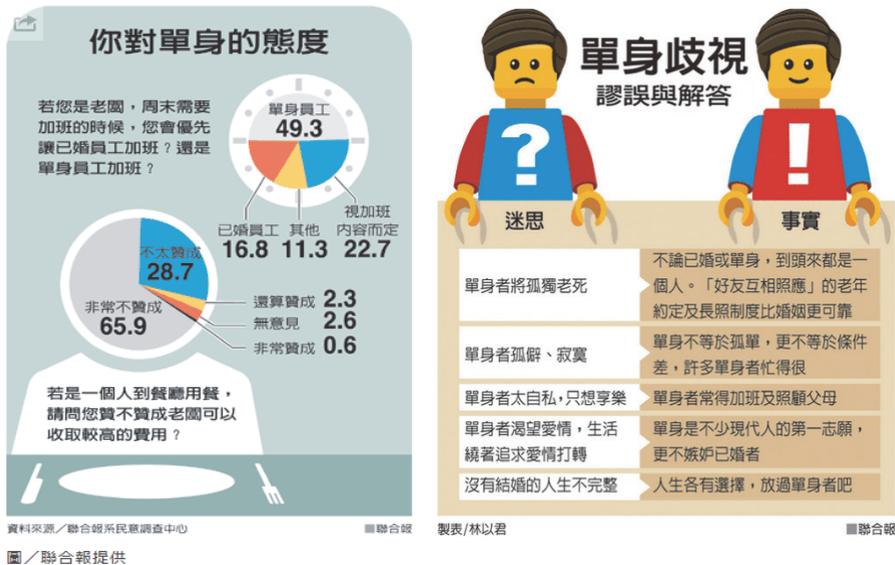


圖2 拒絕單身歧視
資料來源：聯合報。

目前臺灣社會普遍對「單身歧視」仍未具敏感度，即使單身者已覺得不快，大部分人卻不自覺，這種刻板印象並非一時半刻就能改變，因此單身者必須賦權自己，學習從他人眼光

中自由，並學習理財、安排生活，建立交友圈，盡可能豐富自己的生活，在面對外界壓力時才能更有信心，進而能對這些歧視，一笑置之，不為所動。

三、懲罰單身？單身是消費市場新目標

消費市場所定義的單身族群，包含傳統認知婚姻狀態為單身者，以及生活型態「類單身」的族群，像是已婚但是因為工作等因素而分居者、頂客族、喪偶或離婚者。這些族群往往消費能力強，也極度要求便利，在消費上注重個人化與自我滿足。因此，欲搶攻單身市場的業者，在行銷概念上和產品設計上都必須有所變革。

根據主計處的統計，過去十年內，25 至29 歲的單身族群，所占比率從57.7%上升到73.5%，在30 至34 歲的年齡層，也增加了13.3%，顯見初婚年齡的延後造成人口結構變遷，也改變了消費市場的樣貌，商品服務需求從家庭式消費轉變為個人消費，例如飲食方面，許多量販店或餐廳，都開始推出「一人份」或「少份量」的食物或商品，替單身者解決以往囤積或浪費的窘境；住的方面，都會區的建商也開始為單身族群量身訂做小坪數的套房，空間雖小但功能齊全、設計時尚，也強調展現個人風格。

伍、結語

閱讀專書的時候，常常讓筆者想起過去求學及工作時的獨居時光，雖然偶爾會感到寂寞，但是拜網路通訊發達之賜，即使獨自在家依舊能和外界保持聯繫，因此我非常享受一個人住，自由自在無拘束的日子。但事實上，我更喜歡有伴侶或是家人陪伴在身邊的感覺，和許多人一樣也把獨居視為人生的過渡時期而非最終目標，甚至現今習慣與家人同住的我，對於獨自生活是有些抗拒的，原因並

非是害怕獨居本身，而是獨居背後帶來的意義——必須失去或離開親人。雖然理性知道世事無常，沒有人會永遠陪在自己身邊，因此時常提醒自己必須把握珍惜當下並做好準備，但是這種事情非到那一天的到來，又有誰能真正準備好呢？雖然有些人喜歡和親人保持適當距離避免被過多干涉，但顯然我並不屬於這一類人。

即便如此，隨著年齡增長，我也開始擔心外公外婆在不久的將來可能面臨失去伴侶而必須獨自生活的問題，屆時他們的身心健康狀況是否能夠照顧自己的日常生活呢？幸運地是，他們都和鄰居保持良好互動，也有自己平常可以談天的老友，倘若日後必須獨居，也有可以互相支持和照應的對象。總言之，不管是現在正在獨居或是未來可能獨居的我們，建立屬於自己的社交圈及支援系統，並多參與社會活動，如教會、廟會或擔任志工等，並可允許由社福或非營利組織來執行緊急事件，避免社會孤立現象，都是為自己提供更多保障的好方法，亦能讓獨居生活增添豐富美好的色彩。

參考資料

一、書籍：

1. 安東尼·史托爾（Anthony Storr）（2009）。《孤獨》，八正文化。
2. 蓓拉·迪波洛（Bella DePaulo）（2009）。《單身，不是你想的那樣》，臺灣商務。

二、期刊：

1. 黃惠如（2003）。一個人住也很幸福，康健雜誌55期。
2. 黃惠如（2012）。沒有子女的老後一個人也能幸福終老？康健雜誌。
3. 何定照、梁玉芳（2012），催婚、逼婚…我單身謝謝關心，聯合

報。

4. 林以君（2012），單身歧視的謬誤與解答，聯合報。

三、網站：

1. 全民健康基金會：<http://www.twhealth.org.tw>
2. 內政部統計處：<http://www.moi.gov.tw/start>
3. 衛生福利部統計處：http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=4695
4. 崔媽媽基金會：<http://www.tmm.org.tw>