

當我們一起 (Together)心得

一、為何選讀這本書

[當我們同在一起]是兒時經典的團體活動歌曲，旋律輕快歌詞簡單[...你對著我笑嘻嘻，我對著你笑哈哈，當我們同在一起，其快樂無比]，說明人際關係是快樂之鑰。本書作者 Vivek H. Murthy 是 2014 年拜登總統任命的美國第 19 任公共衛生署長，以家醫科醫師敏銳的觀察力和實際案例，以科學的精神引用流行病學的研究數據，有憑有據說明當代社會的孤獨生活型態，如何造成身體的危害，書中亦提示如何化解之道。書的封面寫到[健康的人際關係像疫苗]，歷經 3 年的新冠病毒全球大流行，對這句話感受特別深刻。當看不見的病毒四處流竄，近距離成了危險的同義詞；當大家保持社交距離戴著口罩說話，缺少互動的社交疏離，很容易引起負面的情緒反應，造成憂鬱不安的精神不健康狀態，誠如作者說：孤獨的殺傷力更甚於流行病。隨著疫情逐漸退去，重新經營健康的人際關係，就像接種了疫苗，產生了免疫保護力才是康復的良藥。

二、寂寞是文明病，有解藥嗎？

[寂寞病]是一種普遍的現代文明病，據內政部統計，目前台灣有超過 100 萬戶家庭是獨居老人以及老老照顧的家庭，其中僅一名老人獨居的宅數，更高高達 76 %。老人福利推動聯盟 2021 年統計結果指出，台灣有 192 萬老人過去一年與不同住親友聚會一個月少於一次，「很少或都沒有」者更占 30.7%¹。令人擔憂的是互動時間愈短，人與人的感情聯繫就愈薄弱啊。書中作者提出四種作法修復社交危機的建議及我的身體力行實證如下：

(一)、每天花 15 分鐘陪伴你愛的人：我的婆婆 90 歲獨居，請外籍看護照顧。

每天下班 3 對兒子媳婦都會回家共進晚餐，陪伴我們最愛的長輩。

(二)、把焦點放在彼此身上: 我們飯後都會陪婆婆聊天，分享一天的大小事，這是一天最歡樂的時間。

(三)、擁抱獨處時間: 飯後各自回家，享受自己獨處的自由，沉澱心情整理思緒對身為科學人很重要。

(四)、幫助他人並接受幫助: 平時我喜歡與鄰居分享水果；家門前的馬拉巴栗樹葉太亂，鄰居森林系的女兒會主動協助修整樹型，生活環境整潔美觀大家都都有好心情。不論是與家人或朋友的相處，甚至是向迎面而來的陌生人微笑，都有機會治療自己和別人，共構健康和諧的社會。

在我的單位裡，同一棟樓經常遇到有見過的年輕人，當在走道上甚至狹窄的電梯裡，我主動對他們微笑，有人會裝作沒看見，有人會露出疑惑的表情(我認識你嗎?有事嗎?)。在同一家公司上班，即使是屬於不同單位仍然算同事，建議主管開會時可以多加宣導，微笑建立友善和諧的工作環境: **We work together**。[The Social Leap]作者 Bill van Hippel 告訴作者一個有趣的演化故事: 三百萬年前南方猿人發展出丟擲能力，創造了遠距殺敵的策略。在遠古狩獵時代，即使有 50 個人近距離圍攻一頭獅子，仍然可能死傷慘重。但是當人類開始產生群體合作的動機互相協調，從一個相對安全的距離同時丟石頭就能活下來。在演化的作用下，人類變得傾向分工合作，因為合作可以帶來優勢，古今皆然。Bill 說地球上只有[人類]這種動物會想要和其他人分享腦袋裡的想法，慢慢發展出尋求感情共識的行為，並記錄成為故事，如此一來才有了文明。考古發現的石洞壁畫，人類祖先透過文字、圖畫、音樂和各種儀式把日常生活經驗代代相傳，這些故事能使每個人覺得自己和別人相連結，進而產生一種歸屬感；這些故事把我們凝聚在一起；人類的潛意識裡存在著[假如不與其他人分享知識和感情，我就會寂寞]。當我們和一群關係緊密的群體或家人在一起，不僅為生活增添喜悅和意義，也對於健康、心情和工作表現產生正面的影響。演化的故事告訴我們:彼此的連結愈強，我們的文化愈豐富，社會愈強健。

三、人際連結是生命之鑰

年紀漸長經歷長輩生離死別的悲痛不捨，更懂得珍惜陪伴高齡父母的機會，及時行孝是何等福氣啊！過程中我發現高齡者面對同齡的朋友逐漸凋亡，少了朋友即使有家人的陪伴，仍然覺得無精打采寂寞孤單。作者說：**[人際連結是生命之鑰]**，深表同感。對於一般上班族，中發票的小確幸，甚至中樂透的美夢，將是何等幸運啊！書中作者分享的小故事提到一位患者就是這樣一位幸運兒，他卻告訴醫師**[中樂透是我人生中最不幸的一件事]**，開玩笑嗎？原來過程是這樣：一位手藝很棒的麵包師傅，麵包店的工作雖然辛苦，但是有在一起同甘共苦的同事為伍，擁有喜歡他做的麵包的忠實粉絲，生活踏實而美好。突然間他成了**[有錢人]**，這個新身分完全改變了他的人生---不幸的開始。他開始過著有錢有閒的單身生活，辭掉工作搬到高級別墅，擁有夢寐以求的物質享受。原先隨和活潑外向的個性，沒有朋友讓他變的孤立憤怒；錦衣玉食讓他得到三高的代謝症候群。故事的啟發是：**人要懂得與人分享，擺脫鍍金的牢籠才可以得到真正的快樂。**

生長於一個漁村的大家庭，擁有一大堆親戚，人際關係對我而言如同食物和水般是不可或缺的要素。婚後忙於工作和孩子，不曾感到孤獨。幾年前孩子們上大學搬到宿舍，我哭著開車回家，面對空蕩蕩的房間，進入傳說中的**[空巢期]**。危機就是轉機，我開始重新檢視人際關係，重新規劃自己的生活內容。參與課程、培養個人興趣、與朋友聯繫，重新將對子女的重心轉移至自己的中老年規劃，以更積極的態度照顧自己的健康與運動，以免空巢期帶來的不只是心裡無法填補的空洞，還伴隨著健康亮紅燈而難以面對的病痛。書中提到健康與社會心理學博士 Julianne Holt-Lunstad 的大數據分析，包括全世界 148 個研究及涵蓋超過 30 萬名參與者的資料，只為回答一個單純但影響深遠的問題：社交關係是否可以降低人類在平均壽命前的死亡風險？答案是肯定而令人驚訝，**社交關係對於壽命的影響相當於每天抽 15 根香菸，甚至比糖尿病、酗酒或缺乏運**

動造成更大的危害。我是個喜歡美食又沒有規律運動的人，看來我要多建立良好的人際關係彌補不良生活習慣對健康的損失。這個研究結果也可以提供政府部門制定健康制度的參考，鼓勵舉行各種年齡層的社交活動，例如辦理未婚聯誼鼓勵年輕人建立人際關係；廣設老人關懷據點，鼓勵長輩走出戶外結交同齡的朋友，彼此陪伴減少孤獨，建立幸福感有利健康促進更勝藥物。

四、不同文化的人際互動

傳統社會「男大當婚、女大當嫁」的家庭價值觀漸稀薄。1980 年台灣男性平均初婚年齡為 27.4 歲、女性為 23.8 歲；2019 年，男女平均初婚年齡分別是 32.6 歲及 30.4 歲。四十年來，台灣人的平均初婚年齡已向後延遲 5、6 歲²。整體而言，假如你是單身，而你的同學朋友都已經結婚，你可能容易感到孤單；但是如果你的周遭朋友都還是單身，不乏一起玩樂的人就比較不會覺得孤獨。作者的觀點是：是否感到孤獨取決於社會規範與個人需求之間的微妙平衡，而這個平衡狀態會因為文化的不同有很大的差異。心理學家 Ami Rokach 舉了歐洲社會型態來說明。南歐社會的家庭和社群關係非常緊密，很少人獨居。北歐的情況恰好相反。對瑞典人來說，獨居是普遍被接受且熟悉的生活方式。研究者把這種現象稱為[孤獨門檻]，指的是不同文化價值需要不同的社交連結；也就是說，同樣是社交孤立狀態的年長者，南歐長者比北歐更容易覺得孤獨，因為後者通常不期待家人的支持，心裡早已調適。2018 年起台灣已經進入高齡社會，更有高達 100 萬戶以上的獨居老人，對於孤獨門檻現象需要有別以往的社交活動措施，提升社會的幸福感。

[The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who's lived the Longest]作者 Dan Buettner 耗時多年尋找世界上的藍色區域，也就是居民最長壽、百歲人瑞最多的地方，他認為長壽源自一種以蔬食的飲食環境及異常緊密的社交連結。日本沖繩就是這樣一個藍色區域，在從前孩子出生時間相近的沖繩父母會讓孩子組成 moai(意思是為共同的目的之相聚)，一組五個孩子一起成

長互相陪伴。儘管現代化世界已經來臨，moai 在沖繩依然歷久不衰。Buettner 為了知道藍色區域的模式是否適於西方文化?在本書作者擔任署長期間支持 Buettner 的計畫執行，分別在美國二十多個城市推行[藍色區域專案]，美國的 moai 是以共同的興趣或活動把人們凝聚在一起。目前有些 moai 已經存在好幾年，對成員的生活發揮正面的影響。

一個國家人口老化速度的標準，是以 65 歲的人口比率從 7% 增加到 14% 的「年數」判斷；瑞典花了 85 年，美國 73 年。國民健康局的資料顯示，台灣老人人口已達到 14%，內政部在 2018 年 4 月宣告，正式進入「高齡社會」國家，老化年數約 25 年，遠比歐美國家快好幾倍。國民健康局還估計，到了 2026 年，65 歲以上人口會占總人口 20%，台灣將進入「超高齡社會」，每 4 到 5 人當中就有一位老人，人口老化將是社會一大隱憂³。早在 2005 年，行政院核定了「台灣健康社區六星推動方案」，希望透過「建立社區照顧關懷據點」，發展社區照護服務，以達成促進社區老人身心健康，建立連續性照顧體系的目標。根據衛福部資料，截至 2016 年 10 月底，全國共有 2,593 個社區照顧關懷據點，如果跟全國四大便利商店體系比較，數量比萊爾富加 OK 還多⁴。我的父親已經仙逝 10 年，子女都在外地工作，母親成了獨居老人。由衷感激政府成立的社區老人關懷據點，提供高齡母親交朋友、學才藝、做運動、並經常與同齡的朋友一起旅遊...等等精彩的活動，讓一生為家庭奉獻的母親有了精彩豐富的晚年生活，愈活愈年輕有活力。老人據點就是台灣版的 moai，社交魔力是健康長壽的秘方。

五、陪伴螢幕世代走出數位迷霧

諾貝爾和平獎得主 Menachem Begin 說：和平是生命之美...和平是孩子的微笑，母親的慈愛，父親的喜悅，家人的團聚。今天我們再怎麼努力強化國家和社群裡的人際連結，**孩子才是人類的未來**。現今社會的劇烈變化，影響孩子們的生活，在社交科技盛行的年代，孩子們最在乎的是好友按”讚”的數字，然

而因[社交孤立]所苦的年輕人比例也來到史上最高點。作者引述某個調查，有96%的父母認為品德教育尤其是誠實非常重要。然而哈佛大學教育研究所進行的另一項以一萬名美國的國高中生為對象的調查，60%的學生認為[成就]比[關心別人]更重要；事實上多數的老師和學校職員都認為家長將孩子的成就是為第一優先。顯然真正的挑戰在於[讓大人言行一致]，才能用行動去啟發激勵孩子，在日常生活中實踐和關懷別人的價值觀。我也是個母親，更要時時自我提醒身教重於言教，示範教導孩子認識人際關係。

2002年心理學家 Roy Baumeister 發表了探討社會歸屬與學業成績的關係，受試者是大學生。他們先完成一份假的人格測驗並告知受試者，有趣的是所有受試者在知曉自己的命運後，被預測一生沒有朋友會[孤獨終老]組，其智力測驗相較於其他兩組表現最糟糕，結果說明受試者內心苦惱會干擾邏輯推理思考，社會排斥造成的傷害比父母和教育者以為的更嚴重。問題是：大人們該如何幫助這些年輕人？心理學家溫奇說：人類天生會因為被排斥而感到痛苦，當孩子遭到排斥受傷時，告訴他們不該感到難過反而是一種錯誤的舉動。溫奇提出的作法是：提醒孩子這世上還有許多重視並接納他們的人，讓孩子有團體的歸屬感，父母只需關心、聆聽孩子說話、陪在孩子身邊提醒他們有人疼愛你。

3C 產品為現代父母增添令人望之生畏的面向，然而如何處理得當，對青少年造成極大的影響，因為這個時期是影響社交技能和社會認知的關鍵階段。由於科技已經融入現代生活，對孩子而言熟悉數位文化才能拉近同儕的距離，科技已經變成他們的共通點。關鍵在於父母也要以身作則節制自己在家使用螢幕裝置的時間，否則全家人一起顧著滑手機而忽略了彼此，將是一條通往孤獨的不歸路。對抗新冠病毒大流行，各國政府強制執行[社交距離]政策，關閉學校和大多數營業場所；我們視為理所當然的社交活動像是球賽、音樂會、約朋友吃飯以及宗教聚會等都必須暫停。我曾十分憂心這樣的社交孤立讓文明退步，

好像宣告我們必須與孤獨為伴。本書作者列舉許多發揮群體創意的例子。例如疫情慘重的義大利，被關在家中的人打開窗戶與鄰居一起合唱；現代科技以視訊一同慶生、工作、遊戲，強化彼此的連結。我很開心了解到：儘管不同文化之間有許多差異，危機反而是轉機，這次共同抗疫的經驗把大家聯繫在一起，人類學習世界一體的合作無間才能安度危機，一起擁有蓬勃的未來。

參考資料：

1. 今周刊：「我不想孤獨死去！」 台灣邁向超高齡寡居時代 當養兒防老不可行，我還能靠誰？2021-12-20 撰文：蕭婷方。
2. 公共電視：晚婚時代來臨年過三十結婚成常態。
3. 國家發展委員會資料來源：2022 年(含)以前實際值為內政部；2023 年(含)以後推估值為國家發展委員會「中華民國人口推估（2022 年至 2070 年）」之中推估，2022 年 8 月。
4. 行政院院臺文字第 0940014390 號函核定台灣健康社區六星計畫 推動方案。