

「獨居時代
一個人住，因為我可以」
讀後心得

Going solo — 獨居，全球崛起的新風貌

獨居正在改變我們的世界

一個平凡的春日午後，我繞去書局打算隨意打發電影開場前枯燥的等候時光。中途經過一家家餐廳，看著裡頭各種觥籌交錯，不禁有那麼點羨慕油然而生。想著，今日已是我一個人吃飯、打發下班時間的數不清是第幾回了。

自高中考上外地學校的那刻起至今已十二年，我已經當了十幾年的異鄉遊子。是啊，算一算自己漂泊於不同城市的時間，居然已經堂堂邁入第十二年，幾乎快跟我在家鄉待的時間一樣的長了。這之間也換過不少次住處，雖然各住處生活機能程度不一、生活圈也不盡相同，但是其中格局倒是驚人的相似：一室一廳總是單身女子最好的選擇。

高中時期，同學們聽到我已經自己住在一間套房，雖然是租來的，皆不約而同的用她們彷彿會發光的眼睛表示對我可以脫離大人的掌控的羨慕之情。要知道，女子高中的校規總是特別嚴格：學校教官及生活組長會無時無刻用他們的火眼金睛掃視妳全身穿著，上至頭髮不可燙

染、不可穿運動短褲出校門、裙襬不可高於膝上、下至只能穿黑色無跟皮鞋，他們無所不管。哦，忘了說，皮鞋還不能是亮面的、魔鬼氈黏貼的，一定要是附有鞋帶的非亮面黑皮鞋才能通過服儀檢查。上課時間老師總是會等到學生到齊了再開始上課，如果有人超過十五分鐘還沒出現，那她的家長就準備接電話，跟著輔導老師一起把全校都翻了個遍的找出自己女兒。到了放學時間，校門口總是密密麻麻停滿私人房車，準備帶寶貝女兒回家或去補習，容不得一點閃失。另外，如果是外地學子，也大多選擇學校提供的宿舍：包吃包住但是門禁為晚上九點的四人房。像我這般外宿於一般套房的人還真有如麟毛鳳角而且是被同學們所稱羨的。

她們怎能不羨慕呢？請試想，正值花樣年華的十六歲少女，青春期的她們所幻想的世界或炫麗或自由不羈或如美劇花邊教主〈Gossip girl〉裡的主角般過著刺激的美式高中生活，但絕非如籠中鳥這般被家人師長等視為長不大的孩子，無處無法脫離成人的管控。這點從當時校際文章競賽得獎的作品總不外乎是有關自由及青春的嚮往之作即可略知一二。可想而知，我的高中三年獨居生活帶給我前所未有的個體的自

由、對自己的掌控權以及讓我能夠完全聚焦在自己身上而不用在放學後還要思考如何完美的管理自身與他人之間的平衡。上述這些優點可以讓當時正處於青春期的十六歲少女有一塊只屬於自己的時空。西元四世紀時的一為隱士阿巴·摩西 (Abba Moses) 說：「去，回你的小房間坐，你的小房間什麼都會教給你。」。獨居可以使任何一個年輕人都能夠在這麼個全然沉靜的環境思考，說得俗了點，就是個適合「反躬自省」從而迎向更為成熟的自我的一個空間。

「獨居」這詞彙在我幼年時光是前所未聞的，當時的台灣絕大多數還是以三代同堂的家庭作為社會的基數。而說實話，高中時期因著有屬於自己一方天地而感到欣喜的我，當時也不曾預料到，過了十二年之後的今日，自己依然遠離家鄉、獨自住在立於都市之中的一室一廳，總面積不超過五坪大的小套房裡，與隔壁住戶除了倒垃圾時會點頭致意之外毫無關連；喔，偶爾我會被他與女友之間激烈的爭吵聲打擾。我從未讓任何朋友或是同事到住處做客、也鮮少去他人家做客，就這麼在一個舉目無親的城市裡度過了這幾年。

自古，不論中外哲學家的主流思想，皆認為人類乃群居生物。甚至在《舊約》的開頭就提到，在每一次造物之後，上帝都會讚嘆：「甚好。」但當上帝創造亞當之際，祂宣判了第一樣「不好(Lo tov, 希伯來文)」的東西：「男人這樣孤單，不好。」，所以上帝創造了夏娃陪伴亞當。一九四九年，耶魯大學人類學者喬治·彼得·莫達克 (George Peter Murdock)發表一份來自世界各地、約有兩百五十個「代表性文化」的調查。內文指出「核心家庭是全球性的人類社交群集。在每一個已知社會，核心家庭都是顯著而功能性十足的團體。至少，我們還沒發現過例外。」。直至半世紀以前，如我這般「獨居在大城市之中的單身女子」是個連想都不要想的一個瘋狂妄想。

不過，現在一切都改觀了。

隨著經濟的進步、大都會的崛起、個體崇拜的興起、女性地位的增長、數位媒體日新月異、社群網路的發達等在這半個世紀改變人類遵循了幾千年的群居生活。跨越國籍、不論男女老少，越來越多人選擇獨居。

我們一般認為比較注重社群的北歐國家甚至成為世界獨居人口比例最高的地方。據統計，瑞典、挪威、芬蘭和丹麥，國內總家戶數都大約是40%至45%只有一個人住。在美國，目前約七個成年人就有一人獨居。

為何獨居能夠引領風騷，是什麼原因讓那麼多人覺得獨居遠比其他的選項吸引人呢？獨居等同於孤獨嗎？

在大眾還沒意識到獨居對社會造成的衝擊之前，許多新聞記者、教授、自稱為博學之流者早先一步紛紛跳出來捍衛傳統社會結構。打響第一砲的是由哈佛醫學院精神病學教授賈桂林·歐茲(Jacqueline Olds)和查理·薛瓦茲(Richard Schwartz)夫婦共同編著的《寂寞的美國人》(The lonely American)，他們警告：「變本加厲的孤獨」和「全國區於社會孤立的傾向」，認為獨居導至孤獨且有害健康。然而，此書有許多不堪反覆推敲的論點。例如書中結論之二：二零零二年，全美大約有四分之一的家庭只有一個成員，而這顯示了我們有多孤單，多不願與人連繫。然而，直至今日仍沒有證據能夠證明他們對於獨居將造成孤單的臆測。更甚者，近期一份研究指出：「身在低品質婚姻的個人，所面臨

的健康風險高於離婚的個人。」

除了學者論文之外，近年來不乏探討獨居與孤獨之作。二零壹三年奧斯卡得獎電影《雲端情人 (Her)》將時空背景設定為近未來的洛杉磯。與其他未來式電影不同的是，導演摹想的未來沒有飛行器、沒有空中飛警，建物頂多更為流線、更新潮。與現今社會最不同的是通訊軟硬體的進步，憑著一個貼耳的聲控藍芽耳機能做到收發信件、聽收音機、滿足日常生活所需。人人都成了「耳機族」。男主角西奧多在電腦前能文思泉湧地寫就無數封真情流露的信箋，卻在現實生活中不善與人交際、動則得咎，只好選擇長期獨居以避免與人接觸。這樣的生活令他感到孤獨、想談戀愛、想證明自己是被需要的，因此，西奧多選擇和人工智慧莎曼珊交朋友。與莎曼珊的相處令他感到前所未有的輕鬆愉悅。他不需要揣度對方的想法，因為他們的想法竟是如此契合；他不需要小心翼翼的維持他們之間的關係，因為莎曼珊會主動關心、關懷他。他們有如天造地設般的契合。他因此墜入情網，和一個人工智慧。但當西奧多發現莎曼珊開始與他人對話後注意力不完全放在自己身上以及彼此之間出現意見相左，莎曼珊開始不那麼的「像他」，這份愛情很快的就因

各種違和而瓦解，西奧多本身則陷入前所未有的孤寂。《雲端情人》的劇照是西奧多看著玻璃中映照出的自己，一針見血的點出，他從來愛著的就是「自己的內在」，一個不用花心思協調、妥協、改變的交往對象。此片導演想探討有關「孤獨」的本質：單身有時候的確會使人有寂寞纏身的無力感，但是，兩個錯誤的人在一起，其實使人更寂寞。

《獨居時代 一個人住，因為我可以》一書以多方面探討獨居的成因、其吸引人的原因、因獨居帶來的不便與困窘、不同年齡層選擇獨居與不選擇獨居的原因及後果。也難怪在那個平凡的春日午後，身為「資深」獨居人士的我在書店裡，偶然看見這本書的標題就迫不及待的翻開內頁，津津有味的推敲作者所收集的各式資料，連原本要看的電影都開場了還恍然不知。此書作者艾瑞克·克林南柏格(Eric Klinenberg)的確為「獨居」這詞彙做了相當深入的考究。

觀念傳統者，如我的父母，認為長期獨居生涯可能會使人感到孤獨、寂寞、缺乏互助互利的觀念等而希望我可以回家鄉執業或是早日結婚，進而重回家庭的懷抱。但是，身為一個小鄉鎮出生的子女，我比一

一般在都市成長的小孩清楚德國社會學家西美爾(George Simmel)所說的：「大都會賦予個人多樣而寬廣的個人自由，是其他環境都比不上的。」的真諦。我真心認同西美爾所主張的：小鎮生活才會對個人的行動施加諸多限制，桎梏他與外在世界的關係，阻礙他的內在獨立與差異性發展。還記得國中時期，我就讀於父親執教鞭的學校。當時的氛圍會讓人覺得，整個學校的老師、職員甚至工友都成為父親的線民——這麼說可是一點也不過分。當時發生一件讓我至今仍難以忘懷的事件：某個午休時光，我與班上一位男性同學自以為隱蔽地偷拉彼此小手的十五分鐘後，父親長驅直入我的班上把我跟那位男同學揪出門外，痛心絕倫的表示早戀是錯誤的，學生應該謹守念書的本分。在那個午休之後，我和那位男同學的座位馬上被分隔到伸長了手也勾不著的距離。其實，也沒調動坐位的必要，他自這件事之後彷彿完全忘記我與他之間那小小情愫，我們再也沒有私下的互動。之後我如父親所盼望的那般謹守「學生的本分」直到畢業。這段被父權高壓統治的經驗讓我堅信，如西美爾所認為，現代社會能夠解放城市居民，讓人得以陶冶以往會被村落壓抑的自我。

但是，假使因為以上所言就認定都市帶給我的僅是關於男女關係的

大解放，那就真是大錯特錯了！事實上，自高中時期至今，我生命中也只出現過另兩位男性，我們交往的過程也如在鄉村時期般的純潔、專一。相較於男女關係，都市生活帶給我更多的是脫離小鎮社區監視般的眼神、擺脫家庭的掌控、讓我能用自己想要的方式參與社交而不必擔心與眾不同，進而讓我更成熟、能以更為寬廣的眼光追尋適合的真愛。

格林威治村開啟了美國獨居時代的先河。二十世紀初，那裡有許多廉價公寓供大家居住。但在往後的幾十年，建商以出租宿舍和公寓大樓得型是建了大量小而相對便宜的住宅單位。這種「你的鄰居只是門牌號碼」的住屋型態吸引了大批的男同性戀及單身者入住。到了一九二零年代，格林威治村儼然成為各種性取向的人能共同享受獨立自主的寶地。這裡成為大量美國知識分子、藝術家、各種知識分子的溫床。對於像對平凡的居民也能從史學家克麗絲汀·史坦索(Christine Stansell)所稱的「自由的搖籃」裡享受自由。

《自由工作者的國度》一書的作者丹尼爾·品克對於獨居帶來的挑戰曾下過此語：「一個人生活最糟的部分是你一天得工作二十四小時，

最好的部分是你可以選擇哪二十四小時。」。在享受獨居帶來的好處之前，必然會出現問題則是：我有足夠的能力獨居嗎？我有辦法學習一個人購物上館子嗎？要如何平衡個人和社交生活？要如何面對大眾獨居者的偏見？

上述問題對於年輕、正處於事業上升期的新一代專業人士來說應該較少造成困擾。對他們，也就是對我而言，二十幾到三十初頭歲絕非結婚及建立家庭的最好時機。我們把對時間的掌控權交給教育及雇用我們的人，其餘時間全用來自我充實、培養人脈以及發展各種興趣。獨居對於年輕男女而言是不用對任何人負責的最好生活方式。

但是三十幾歲到四十幾歲的男性及女性面對獨居所要煩惱的問題又不盡相同了。年齡的增長對男女之間最大的差異點在於女性的「生理時鐘」。這段時期的女性如果不步入婚姻很有可能要面對未來成為「高齡產婦」或是「絕後」的可能性。我們很難不把那些聽了一輩子、不論是來自親人、政治人物、各領域專家所提出對於結婚生子有多重要的各種訊息銘記在心甚至轉化為內心警鐘。隨時都有可能「結束生育期」的

壓力迫使很多單身女子越來越懷疑自己是否做了正確的選擇。但是，請試想，生育既然對女性有這麼重要的地位，那為何現在越來越多女性選擇不婚不孕？追究到底還是出於比較的心態。當兩個人結合後的優點看起來並不比其帶來的缺點還多，甚至少於婚後生活為女性帶來的不便時，新時代女性選擇單身也不是件令人太意外的事。

許多社會工作者或是有理想的人想推廣「單數，是新多數」的理念。他們認為全球的獨居者應該團結起來進行社會對獨居人士不公平對待的改革運動。可是，三十歲之前自稱為「樂單族(Quirkyalone)」的大多數份子認為自己雖然單身，卻把獨居視為生命循環中的短暫性階段。隨著年齡的增長，獨居人士所接受來自外界的異樣眼光逐年增加，要成為中高齡「樂單族」的難度遠比年輕時期困難。

女性青壯年獨居者尤是，她們通常比男性需要學習如何應付來自各方、不論是親友、雇主、房地經紀人、社會輿論等給予的壓力。不少女性因把這些壓力內化為自身的焦慮而投入婚姻市場，最後選擇了自己並不這麼滿意的另一伴。重申一次之前就提過的論述：單身有時候的確會

使人有寂寞纏身的無力感，但是，兩個錯誤的人在一起，其實使人更寂寞。台灣的今日，每四對結婚男女就有一對最後選擇離婚。在美國，每五個成年人就大約有一個離婚人士。這些統計數據不代表人們對婚姻已不感到興趣。據統計，美國人離婚及再婚的間隔時間只有短暫的三・五年。證明追尋完美婚姻對於人還是有一定吸引力的：透過與他人分享住家所鍛造的親密連結仍具有其獨特的力量。但是，不只一份研究報告指出，已婚婦女比單身婦女更容易憂鬱。照顧家人並沒有為這些「前」專業人士帶來事業能給她們的成就感；一旦投入家務，她們更是鮮少有時時間維繫先前龐大的社交網路或是在事業上升遷。但是，假使結婚的另一伴願意給予已婚婦女在家務上的協助、心靈上的支持、願意提供充足的信任讓她盡量維持婚前原有的自由，婚姻也可以如獨居一般快活。

另外，有些人並非自願性的成為獨居人士。長壽革命所帶來的新趨勢告訴我們，每個人增加的壽命不平均，我們都可能比另一伴更長壽，意即我們都有可能面臨老年獨居的生活。以往，以大家庭為單位的生活方式使我們忽略銀髮族是否願意和家人同住。因此，當一份統計數據告訴我們，在美國，多數單身老人認為獨居遠勝於其他選項，儘管那些選

項能降低寂寞、孤立、和相關健康危害的風險。但若因此得犧牲尊嚴，銀髮族寧願獨居。在英國，一支醫療團隊研究顯示，獨居老人的身心疾病不比與人同住者多，而令人驚訝的是，「獨居者表達的生活滿意度甚至更高。」。銀髮族們更願意與親人及朋友保持有距離的親密。因為到了這個階段，他們以經沒有心力在處處照應到家人及朋友的需求了。但這並不意味著社交退縮。他們願意與社區的人交流、做朋友，但是不想依賴他人或是機構，唯恐失去獨立性。

銀髮族的獨居生活是需要社會的全面支持。社會必須提供健全的長照系統、甚至一個能維持長者自主性的居住空間。在美國的確有這樣一個地方，它們叫做「輔助生活中心」。那裡宛如普通小公寓，但有一起吃飯的餐廳、健身房、花園，不至於讓人與他人太脫結，但又沒那麼有「機構」的感覺，讓長者可維護自我尊嚴。然而，輔助生活中心最大的缺點在於，它要價非常高昂，只有最富有的那些人才住得起。

在瑞典，該國有 47%的家庭只有一個住民，斯德哥爾摩的獨居比率更高達驚人的六成。獨居者在北歐國家會如此普遍，原因之一是這些福

利國家的政策足以讓多數公民免受獨居最艱難的層面困擾、不必擔心是否負擔得起生活及醫療所需的費用。年輕瑞典獨居女性也不乏有與其他國家女性相似的生育焦慮，但對她們來說，找到「對的人」感覺沒這麼急迫，因為她們知道，如果她們有小孩，便有資格獲得來自政府的支持，例如十六個月的育嬰假，薪資由雇主和政府共同負擔等。在一個社福政策這麼完善的國度，追尋個人的自由及尊嚴的維護儼然是該國國民最重視的議題，進而衍生這麼多獨居者。

身為台灣女性，要如何平衡自我、家庭、與社會之間的關係而可以同時保有自主性是即將要邁入三十大關的我的一大課題。這是每個人生中最複雜難解的課題，也是最美最收穫的旅程。闖上書本，我決定自行前往附近小餐館，享用由有著迷人雙眼的主廚提供的美味單人套餐，跟他討教有關做菜的技巧，幸運的話，我可能會增加一位不可多得的好友呢。