

# 個人成長與人際關係+全球化

在以前，很多人認為一人去看電影或一人去吃火鍋是很令人尷尬的事情，但現在，很多人以獨自生活感到驕傲，認為獨自生活能夠享受較多的個人自由及權利，亦不需要常常附和及遷就他人，既可減少在情緒上的負擔，亦可在百物騰貴的社會中節省一筆交際消費。韓國一網站在2016年曾針對20歲到39歲，約1,600名的成人進行問卷調查，結果顯示52%的受訪者把自己歸類為「獨自族」。

■余慕帆



# 享受獨自生活 省回交際消費



不少餐廳為迎合獨身族，推出一人餐。 資料圖片

## 影響

### 推動單身經濟 改變人口結構

1. 單身經濟的盛行。在全球，獨自族成為新的目標消費群，一人經濟更成為一股新的消費力量，商戶特意把商品及服務個人化，迎合獨自族及單身族的口味，有餐廳專程在節日如聖誕節推出一人餐和在店內增添單身座，有電影院為客人設置了單身座，生產商更推出不少迷你家電如迷你電鍋和洗衣機等等。隨着愈來愈多獨自族的出現，小型房子和小排量的汽車的需求將會愈來愈大。
  2. 獨自族會增加對樓宇的需求。有些獨自族並不是單身，而是在結婚後仍保持一人狀態生活，和伴侶分開居住。獨自族的個人生活需求，會令樓宇需求增加。香港政府也察覺到單身人士的住屋需求，曾在2015年在新居屋增加了單身人士的配額。
  3. 有些獨自族是單身人士，他們拒絕結婚生子和尋找伴侶，使出生率下降，人口結構老化，長遠來說，這會導致社會結構性問題。
  4. 在政治方面，獨自族傾向重視個人主義，強調個人的權利及自由，在思考政治和社會問題時，傾向以個人的利益和角度出發，忽略其他持份者的意見，容易造成政治及社會的矛盾。而且，獨自族傾向不參與社會政治活動，長期來說，可能會導致他們政治冷淡，使他們的社會和政治參與度降低。
  5. 人類作為群體動物，孤獨不是人的自然屬性，長期處於一人狀態，缺乏社交活動，甚至與自己的家庭也產生疏離，會對獨自族的心理及生理產生負面的影響，亦會衍生更多的社會問題，例如隱蔽青年等。隨着科技的急速發展，人們對網絡的依賴會日趨嚴重，科技甚至取代現實的社交生活。
- 年輕人不再以傳統面對面的社交模式與人溝通，他們習慣獨自一人以互聯網社交媒體及智能電話與他人作出溝通，缺乏與人真正接觸的機會使他們不懂表達個人感受，導致社交問題。

## 風行原因

### 拍拖花費大 何必談戀愛

1. 個人主義抬頭：西方國家提倡個人主義，着重個人的權利及自由，但亞洲主張的是集體主義，主張個人應以群體的利益為依歸，着重人與人之間的關係。近年亞洲受到西方的個人主義影響，年輕人傾向強調個人的獨立性，以個人的喜好及利益作為考量的先要條件。上年韓國一個網站做了一個調查，有約五成的受訪者認為自己是獨自族，他們選擇一人生活方式的理由，大多是可以按自己的方式生活、不用遷就別人和可以享受更多屬於自己的時間等。而且，獨自族對自己生活的滿意度達到約70%之高，大幅拋離非獨自族的55%。
2. 社會家庭結構轉變：香港出生率下降，社會上普遍以核心家庭為主，而在內地，很多四二一家庭，獨生子女的問題亦十分普遍。獨生子女由細到大都習慣自己獨處，不善交際，長大後仍樂於處於獨自一人生活的方式。
3. 經濟因素：百物騰貴，很多人為了節省金錢，盡量避免參與社交活動，例如看電影和外出吃飯等等。大學生學位貶值，大學生收入中位數比1970年代的大學生要低，有些年輕人寧願待在家，節省生活開支。
4. 戀愛婚姻觀的改變：雖然獨自族並不一定沒有伴侶的人，但現代的戀愛婚姻觀的轉變，也是獨自族愈來愈多的成因之一。例如在日本這個傳統國家的未婚者當中，有高達七成的男性沒有在談戀愛，約有六成女性受訪者亦沒有男朋友，很多年輕人認為不一定要談戀愛，也不願意結識異性，因為怕拍拖花費大，而且一人生活方式較為令人滿意。
5. 工作時間長：很多人出現交際疲勞，假日寧願在家真正休息，不願參與交際活動。
6. 科技發展：現時互聯網及社交媒體盛行，日常生活自理都可以在家完成，例如：在網上購買衣服、家具或外賣膳食。年輕人亦可從社交平台關注其他朋友的狀況，了解他們的現況，就算足不出戶，他們亦可以了解世界大事。互聯網及社交媒體減少了人們外出進行人際活動的機會。有調查顯示，接近六成大學生在暑假很少出外參與活動，他們表示寧可在家使用網絡及手機，並享受在家的自由感覺，亦較多花費時間在社交媒體、視頻及網上音樂上。
7. 女性的社經地位和水平不斷提高：在韓國，一直有男尊女卑的思想，男主外，女主內的思想一直根深柢固。但近年韓國女性的勞動人口一直增加，女性的收入提高，她們可以經濟自立，不用在經濟上依賴男性。很多年輕女子都表示不寄予愛情或不願結婚，喜歡做單身貴族，愈來愈多一人家庭的出現，打破了韓國傳統的家庭結構，據調查顯示，單身家庭在韓國所佔比例已近三成，而且有不斷上升的趨勢。
8. 人口性別比失衡：在中國，重男輕女的思想導致男性比率較女性高，適婚年齡的男性人數大大高於適婚年齡段的女性人數。根據國家統計局的數據顯示，70後單身男女比例高達是206：100，女性人口短缺，適婚年齡男性被迫單身，成為獨自族的一群。

## 小知識

### 什麼是獨自族？

獨自族是指喜歡獨自一人進行活動的人，也不一定身邊沒有人陪伴，他們有些是自願獨自一人生活，有些卻是在非自願的情況下獨自一人生活。獨自族涵蓋的範圍很大，包括：未婚的單身人士、已婚但喜歡獨自一人生活、追求個人自由的人和獨居長者。在香港，另外一些詞彙與獨自族有相似的意思，例如宅男和宅女。

## 相關概念

### 單身經濟 (single-oriented economy)

單身經濟，是因一人生活模式的流行而產生的一種新的經濟形態。單身並不是傳統以婚姻作為分界，現今，單身可以是人們因喜歡自由，結了婚也獨自一人生活、離婚單身或退休獨居者。單身經濟針對這類在金錢或時間上，都願意只為自己花費和付出更多，具有市場潛

### 力的目標顧客。

### 交際疲勞 (social fatigue)

交際疲勞，又稱社交疲勞。交際疲勞出現的主因是因為現代社會的生活模式着重社交網絡和關係，人們因為過度熱衷於人際交往或過度參與社交活動，導致心理和生理上的疲勞，因而對交際產生的焦慮情緒，臨床表現為總是想遠離人群，喜歡獨自一人和獨居。



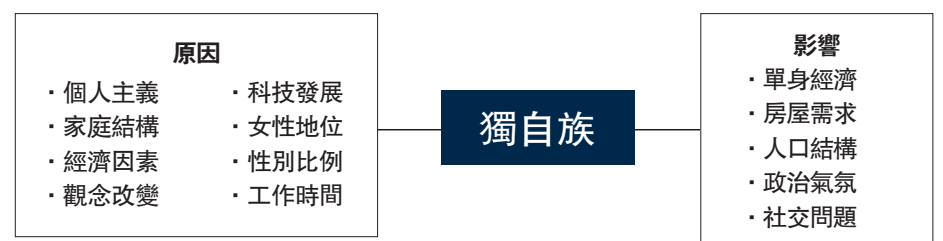
## 想一想

1. 什麼是獨自族？
2. 試根據資料及就你所知，指出通訊科技的發展如何影響獨自族的出現。
3. 有評論認為，獨自族將會影響社會的經濟模式及人口結構，你在多大程度上同意這個說法？
4. 有人指女性地位的提高是導致獨自族增加的主要原因，你同意嗎？試解釋你的答案。

## 答題指引

1. 本題需要解釋獨自族的定義，同學可引用資料，指出「獨自族是指喜歡獨自一人進行活動的人，也不一定身邊沒有人陪伴，他們有些是自願獨自一人生活，有些卻是在非自願的情況下獨自一人生活。」
2. 本題同學需解釋通訊科技發展與獨自族出現的關係，同學可指出通訊科技的發展，令年輕人不必要出門才能與朋友聯絡，只需要在網上即可，換言之，人際活動的機會愈來愈少，而年輕人習慣獨自生活，甚至在日後成為獨自族。
3. 本題分為兩部分，同學需先判斷獨自族對社會經濟模式有多大影響，例如單身經濟的興起，甚至以獨自族為商品的銷售對象，改變商品的設計等，再判斷獨自族如何影響人口結構，例如部分獨自族堅持單身，將會影響社會的生育率，從而導致人口老化的問題等。最後，同學需考慮獨自族是否對社會有如此大的影響，例如單身經濟興起對整個社會經濟有多大的影響，甚至獨自族的人口是否多到可以影響社會的生育率等，再回答在多大程度上同意這說法。
4. 本題主要針對女性地位提高是否導致獨自族增加的主因，同學需留意「主因」二字，女性地位提高，無可否認是獨自族增加的其中一個因素，但主因是否女性地位提高，同學則可以有不同的看法。

## 概念圖



## 延伸閱讀

1. 《單身族40%不想結婚》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2013/08/25/TW1308250004.htm>
2. 《「無殼」單身族恐200伙「爭崩頭」》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2015/12/05/ME1512050008.htm>
3. 《台單身大軍直逼千萬》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2011/05/17/TW1105170001.htm>