

單身也是家嗎？

撰文：吳政庭老師



「單身的人也可以組成家庭嗎？」，「這樣算是一個家嗎？」；相信聽到單身家庭，很多人會浮出這樣的疑問。隨著社會及時代的變遷，家庭的定義也有了多元的解釋。我們對家庭的組成，也有了不同的看法，如果說結婚生子組成家庭是一種人生的選擇，那維持在單身的狀態，也可以是一種個人的選擇。經濟獨立的成年人，個人組成家庭，其中包括：未婚、不婚族、喪偶，或是曾經有過婚姻，但選擇離婚而不再進入婚姻者等。

單身家庭的樣貌，或許不是我們熟悉的，也可能有所懷疑，因此，筆者就單身家庭的好處，可能的壓力與迷思、面臨的老化議題，以及尊重單身也是一種選擇，來一一的作探討。

一、單身家庭的好處

說到單身家庭的好處，通常會聯想到因為不選擇伴侶一起進入婚姻，生活行事安排都有較大的自由度，自己一個人也許比較不受拘束。換言之，自己較

容易安排個人的生活，根據自己的興趣與嗜好，過自己想要的人生。也因為沒有夫妻或伴侶雙方家族的互動需求或困擾，親族互動的方式與傳統家庭者就有所差異。

因為單身可以有更多的心力放在自己身上，「我」的需要，「我」想做什麼，「我」的想法，這是我自己的人生。單身家庭者擁有自己的交友圈，也可以自由戀愛，加上獨立的起居空間，生活的自由度的確相較於已婚者來得高。維吉尼亞·吳爾芙曾說過：「女人要有自己的房間，和一筆屬於自己的錢」，雖然她的原意是唯有如此，女性才享有創作的自由。借用她的話來看待單身家庭者，卻似也神意相通。

因為生活所得不需要支出於孩子的生養及教育，等於省下了可觀的育兒費用與時間成本，金錢管理與規劃考慮的面向自然與有孩子的家庭大不相同，當然適度的理財規劃仍可擁有較好的生活品質與為未來或老年後做準備。

單身組成家庭者，常見以飼養貓狗毛小孩等寵物，作為生活的重心。也有幾位單身者一起居住，彼此照顧作伴，組成單身公寓。

二、單身家庭的迷思與壓力

對單身家庭的刻板印象，像是不成熟、不負責任、自我中心、孤僻不擅相處等。而伴隨著的可能是污名、社會壓力，以及性別刻板印象，例如，單身男性行情看漲，而女性卻是貶值。社會對單身者可能有很多的標籤，像是身體是否有疾患？性傾向？個性孤僻？自私自利？不願意生養下一代等。單身家庭者常被認為個性喜好自由自在，都不用跟他人有連結。事實上這是一種迷思，人能離群索居者甚少，單身家庭者一樣有人際需求，也與原生家庭互動。

很多時候，光是維持單身就是一種壓力來源。面對家人或原生家庭的疑問，諸如：你為什麼不結婚？你有什麼問題嗎？這是因為成家立業才是人生的安身立命，這種結構性的霸權概念，造成對單身人士的系統性偏見或歧視（伊利亞金·奇斯列夫，2019），一般人視為結婚才是理所當然的假設，當旁人問妳／你有幾個小孩時，就已經預設說你應該結婚生子了。

而社會壓力最常見於逢年過節了，逢年過節時親朋好友家族親戚的「關心」

終身大事，所謂的關心，也可能是壓力來源，因為一年中大小節日團圓時刻，總少不了這樣的關心問候，若是面對這樣的情境，也許試著發展出相對應的策略，便可以減少這樣的關心壓力。或者試著解釋單身家庭的概念，讓親戚朋友理解。

三、單身家庭的老化議題

隨著台灣高齡化社會的來臨，老化議題已經成為不可忽視的社會現象。相較於在婚姻中或有子女後代的家庭而言，單身家庭因老化而產生的健康維持及長照措施，都值得關注。「一個人的老後」（上野千鶴子，2009）是什麼樣的樣貌，生活起居、生病照顧／護，乃至急難處理，都需要單身家庭者預先思考與規劃。

四、單身家庭是一種選擇

具備獨立生存的能力，是單身家庭者擁有的特質。很多人以為一輩子不結婚的人，應該會時常感到孤獨吧？但相較來說，就算處在伴侶或夫妻關係中，心理上的孤獨，有時並不見得比單身家庭者來得少。孤獨與分離一直都是每個個體生命中的議題與功課，從生命經驗的累積中，檢視自己的需求與狀態，與自我對話，逐層撥開照見個人內心最真實之處。

如前所述，現今的社會，無論是選擇婚姻或是單身，都必須是思考衡量後做出的決定。單身家庭是一種個人選擇，同時也是一種責任，單身家庭也是一種家庭型態。個人為自己的選擇負責，如果說美好的生活品質是每個人心所嚮往的樂園，那麼單身家庭或因婚姻組成的家庭，都同樣有追求幸福的權利。

參考資料

上野千鶴子（2009）。**一個人的老後**。臺北市：時報出版。

伊利亞金·奇斯列夫（2019）。**單身年代：一個人的生活可以簡單，卻不會孤單**。臺北市：商周出版。

Woolf, V.（2017）。**自己的房間**（宋偉航譯）。臺北市：漫遊者文化。