

從恐懼到自在 從執著到和解

一步一腳印建立 獨居社群

從事文字工作的彭麗芳 (Amy)，娓娓道來自己兩段獨居經歷，三年零八個月的大角咀劏房以及三年零九個月的南丫島生活。

原生家庭嚴重的重男輕女觀念，加上遭受家暴與性侵，令 Amy 在家只有壓力，並無安全感。即便家人在旁，隨著不被理解、甚至被誤解情況增多，她的孤獨感越趨強烈，後來萌生獨居念頭。

獨居初期，Amy 察覺自己因過往創傷變得對外界充滿戒心與恐懼。獨居女子生活彷彿放大孤獨感。工作以外，她靠信用卡套現度日，精神和生活狀態緊繃。

後來脫離營營役役的「生存」模式，搬到離島居住及成為自由工作者，她開始順從自己內心認識朋友，同步建立理財原則。她於小窩居靜心創作有關自身家庭的小說。

直至獨居旅程後來出現的小伙伴——流浪貓漫漫，2023 年寒冬被 Amy 在大角咀公園發現。曾經因為家人而受傷害，矢志逃離家庭、一個人獨自生活的 Amy，遇上漫漫，從此出現回家的理由。

獨居生活之道

獨居成為 Amy 人生的轉捩點，她更坦言這是人生中最正確的決定。近 8 年的獨居生涯，Amy 在自我照顧和家居維修方面已累積一定技能，居住環境的變遷更激發她的創作靈感，她以撰寫《一個人住劏房：90 後女生窩居之道》分享獨居之道與貼士。此外，在工作於傳統媒體的她更經營社交媒體，建立獨居女性資訊和交流平台。



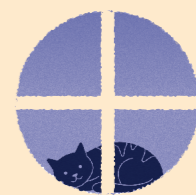
《一個人住劏房：90 後女生窩居之道》
彭麗芳 (2022)



「漫漫」
展於《一個人生活圖鑑》展區
由 @chaoticdeskoffiff 創作



經歷獨居帶來的自我沉澱，Amy 笑言自己已成為「完整的人」。

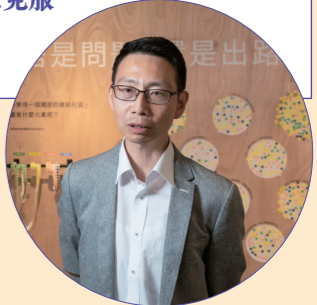


面對香港獨居人口不斷上升，社聯早於三月透過展覽「解鎖：我的獨居連結故事」專題展覽及一系列活動，帶出獨居及家庭結構轉變的因由及挑戰、以及思考獨居象徵一系列的解鎖過程。

香港社會服務聯會總主任（政策研究及倡議）何俊傑指，展覽名為「解鎖」，意指解開不同枷鎖。例如家庭枷鎖、又或釋放自己的潛能，以克服人生遭遇和挑戰。

從研究所得，團隊歸納獨居所需的六大能力。在展覽期間，有參加者從畫作和受訪故事留意到「表達藝術力」也是重要能力：

「研究中跟獨居人士訪談所得，許多獨居人士認為『獨居』是出路，更是離開家庭的枷鎖。獨居對自己生活有很大改善，心境變得平靜，減少壓力。但同時，他們仍要依靠自己克服不少困難。」



香港社會服務聯會總主任
(政策研究及倡議)
何俊傑



她認為「孤獨」是獨居必然面對與消化的課題，但這個課題不限於獨居。獨居後的她學會硬著頭皮解決日常大小事，「陣痛期」過後發現自己也可以好好過日子。當「斷捨離」不同人和事後，她以書寫、靜觀自我調適，相信自己會渡過難關。更重要的是，學會與過去的自己和解。

「我在獨居後期努力控制支出，把收入分為三份，分別用於房租、開支與儲蓄。我覺得人生也可以應用『三分法』。三分一時間用作工作、三分一時間用作睡眠、三分一時間好好生活」Amy 道。



他指，獨居後面對的社經環境轉變、獨居自立能力，亦是參觀者的關注點。