解鎖
UNLOCK

MY STORY OF
SOLO-CONNECTED-LIVING
我的獨居連結故事



香港社會服務聯會

為何探索獨居議題？

獨居議題的起源，來自社聯服務實踐的觀察。社聯自2017年起發展和監督過渡性房屋項目，漸漸發現越來越多一人住戶申請入住，而他們多數是中年基層男士。他們早出晚歸，少有與鄰居和社工聯繫。同時，團隊亦留意到一些住在公屋的女士與丈夫離婚後自己搬出來住。

香港的獨居現象雖然未及日本、南韓以至歐美國家和地區普遍，但獨居人口和比例近年也在上升。根據2021年人口普查，香港有53.8萬個獨居住戶，佔全港住戶20.2%。到了2026年第一季，獨居住戶比例為22%，即每五戶有多於一戶獨居。過去十年，住戶數目增加29萬多，當中超過16萬來自一人住戶，反觀同期四人住戶數目和比例下降。

此外，政府統計處推算2041年的獨居人口會升至逾70萬，意味着香港的家庭規模會持續縮小。[1]

總的來說，家庭成員同住，有助經濟和照顧方面互相支援，例如分攤住屋和生活開支，透過陪伴提供情感支持和留意彼此身心變化。

那麼，獨居人士的生活是怎樣？如果他們持續下去，很大機會成為未來的獨居長者，生活將面對不少挑戰。有沒有辦法可以早點了解他們的狀況？

獨居人士的背景多元，但香港對於獨居的討論不多，即使有，文獻也集中於長者。團隊認為要了解其他年齡層的獨居者，並及早掌握獨居成因和社經背景，為日後的城市設計、經濟模式、社會服務提出建議，並促進公眾討論。

社聯在2024年底舉辦一場支援獨居群體服務的研討會，聯繫了數家社會服務機構的社工。其後，有賴他們以及更多社工介紹，我們在2025年至2026年初與獨居街坊進行深入訪談，並籌備2026年3月舉辦的展覽。展覽分享了其中12個人物故事，而本書冊是展覽的延續，加入新故事之餘，更詳細記載每位受訪者的想法和經歷。

本書透過故事及人口數據，讓更多人理解獨居者的人生歷程及當中的需求，讓社會為獨居者創造一個更友善的環境。我們從故事看到一些獨居生活的特徵：

[1] *本刊物提及「獨居」和「一人住戶」時，運用了政府統計處對單人住戶的定義，即由一位**15歲**及以上，且在香港大部分時間均自己單獨安排生活所需的常住居民所組成的家庭住戶。*

1. 在成長過程之中，當家庭及朋友關係轉差，獨居成了其中一個方案。雖然如此，部分獨居者仍與家人保持聯繫，甚至改善彼此關係。
2. 安居與社交關係非常重要。沒有穩定住屋，擇偶以至上流也遇到障礙。
3. 在遇到實際困難或者不如意事情時，大部分受訪者表示「靠自己」，少有主動找人解決，原因是怕麻煩人家，自己有能力處理。然而，若他們靠自己心態過強，那他們很容易跌入孤立及孤獨的處境。

我們期望獨居者可以自主自立過活，而要達致自主自立，人際連結是必不可少的元素。受訪者分享了在有需要時，親人、朋友、社工、社區團體提供支援。就算沒有急切需要，他們也在群體之中互相依存，避免出現孤獨和孤立。

建立連結是社會服務界別的強項。誠然，現時在社會服務仍然聚焦家庭成員，但隨着獨居人口上升，服務團體以至基金會宜擴展關注對象至各個獨居群體，尤其是中年和初老的一群。介入方法應善用他們的優勢、強項和自主特質，例如技能分享，從中覺察他們的需要。對於經歷失去親友的獨居者，介入項目要包含哀傷輔導。

最後，整個社會也要合力營造獨居友善城市，特別是建立獨居者之間以及與其他人的社會網絡，減低陷入孤獨和社會孤立的風險。

衷心感謝走訪和撰寫故事主角的Hilary，以及為每位受訪者繪畫代表獨居生活的陳希彤小姐Tiffany。兩位的文筆和畫作展現了曲折而複雜的香港獨居生活。

Hilary Law
香港樹仁大學新聞與傳播學系畢業，投身傳媒行業逾十年。熱情與人交流，希望捕捉各階層的故事與觀點，記錄社會的多個面貌。喜歡聽故事，正努力學習成為說故事的人。

陳希彤 Tiffany Chan
IG @chaoticdeskoftiff
社聯政策研究及倡議項目經理，主責社會房屋。於香港及英國修讀國際關係及發展。兩歲開始畫畫，經常在混亂的枱上完成畫作。

走進獨居者的世界

阿魚 - 用錢買自由空間 招募朋友做鄰居

男士（33歲）
現居： 村屋單位
獨居模式： 主動式
獨居年資： 六年
象徵物： 洗衣機
關鍵詞： #想像



33歲的阿魚是服務基層的社工，自從2020年開始獨居，擺脫了原生家庭的壓抑。工作讓他加倍明白基層租屋的困境，體會單身人士是被社會歧視的一群。獨居讓他享受到自由與自主，亦令他直面洗衣、煮飯等家務。他在獨居中得到自己的空間，同時令他體會到社交之必要，憧憬朋友能夠成為左鄰右里，或體驗離島居民較互助的睦鄰關係。

與家人不和　須取回作息及空間自主權

阿魚從小就是「廳長」，與家人同住公屋單位。由於家人早睡且淺眠，他亦要跟隨朝六晚十的作息，若要深宵看足球比賽直播，他就要躲入廚房。他曾任職電視體育台的撰稿員，工作經常日夜顛倒，因此不時與家人產生磨擦。家人希望他轉任更穩定的工作，他有感不被理解，於是在家中自我消音，「免得他們批判我」。

新冠疫情期間，剛轉投社福界的他，縱然收入微薄，仍決定搬到深水埗自住，以月租3,000元租住唐九樓的一個100平方呎劏房，「我當時找的租盤價位，與那些基層、單身人士相若，所以我很明白他們」。

雖然尋找合適的租盤不易，但獨居讓他享受到自由，「作息時間可以自主，可以在客廳睇波」。他陸續購入二手電腦枱、床等，後來更買了40多吋的二手電視睇波，「現在有一個空間可以經營，可以因着自己的生活習慣，建立一個屬於自己的地方。」



獨居令他隨機應變，同時令他技能「解鎖」，受過鼠患、隔壁是「垃圾屋」、樓下發生命案等困擾，他學會留意水電安全、樓宇狀況等。他開始嘗試下廚，並思考如何處理家務，例如計算何時洗衣服等。他還記得曾經住在一個地方，隔壁朋友家中沒有洗衣機，所以每周都會到他家洗衣。他直言，洗衣機彷彿象徵了他的獨居生活。

重建生活規律　嚮往互助的關係

另一方面，獨居的自由令他生活失去規律，他往往會食無定時，亦試過一個月亦未見過一次朋友。他希望日常維持「低度社交」，嚮往「朋友住在相鄰單位」的居住模式，這樣能保留個人空間，又能互相照應與社交。他表示：「人需要獨立空間，也需要社交連結。」

「比較理想的獨居生活是有朋友住在附近，或者那些鄰居變成自己的朋友。」他嚮往離島守望相助的鄰里關係，希望日後可遷入離島。因此，他不時嘗試招募朋友搬來附近，也希望找到其他單身的朋友夾租，甚或找到一個伴侶，組建一個真正的「家庭」。

不容易融入社區的獨居現實

理想還理想，現實是他現正一個人居住在新界的村屋。起初，村民對有單身男士搬進圍村，總是帶著一點懷疑的眼光，幸好擁有一份「正當職業」，令阿魚不至被誤會為作奸犯科之士。不過，作為外來的單身男性，他始終感到難以融入鄉村社區。

鄰居多是原居民或外來家庭，他與他們缺乏共同話題，讓其感到可惜。「我覺得世界很歧視單身人士，很難排公屋單位，單身綜援者排公屋又不會縮短輪候時間，單人宿舍位置又偏遠。」

仍會照顧家人

至於家人，他每兩週與他們見面，並認為這樣的頻率「已足夠」。他曾在父親患癌期間，與家人一同分擔照顧工作，未來也可能需要面臨回家照顧母親的選擇，他雖然感到猶豫，但不會逃避責任。他表明，物色租盤時，堅持租金不超過自己收入的兩成，保留現金流和抗風險能力，而且需要有一些儲蓄。這才能真正享受到自由生活。

走進獨居者的世界

Amy - 逃離原生家庭　從生存到生活

女士（35歲）
現居：　劏房
獨居模式：　主動式
獨居年資：　七年
象徵物：　家貓
關鍵詞：　#安全

原生家庭的重男輕女、經歷家人的情緒勒索、家暴、性侵，令Amy忍無可忍，決定抽身離家，然後開始獨居。八年的獨居期間，她摸索如何生活，「最近一個月開始覺得自己是生活，而不是生存。我過去七年都是生存，努力賺錢、交租、平靜地照顧自己的心理健康。」



遠離家人

她成長於重男輕女的中港家庭，母親偷渡來港，生了她和妹妹，後來母親正式申請來到香港定居，然後再申請在內地出世的哥哥來港，成長期間，她經歷被打罵、家暴、性侵，令她很怕回家。後來，母親情緒亦出問題，開始打她，於是她在26歲那年出走。

雖在生存邊緣　但可自我療癒

起初，她與朋友於長洲同居，但經常吵架，於是她決定自住，「我終於可以平靜了」。她先後住過大角咀和南丫島，現獨居年資已約七年。她回顧過去：「其實當時覺得自己住已經很幸福，不覺得住劏房很慘.....身邊人會覺得我很辛苦，但當刻，我覺得我很幸福。」

她透過與家人分開居住尋求自我療癒，同時探索與家人和解的可能性，但她始終覺得與父母相處令她感覺不舒服，因此她漸漸減少見面次數，現在基本上不太聯絡。這段經歷讓她的自我觀念逐漸轉變，從追求家人的肯定轉向由自己定義價值。

獨居後逐步重建生活

Amy認為過去很飄泊，做過三年自由工作者，後來成為全職記者，曾靠信用卡套現度日，精神和生活狀態緊繃不安。後來，她建立起理財原則，將房租、開支與儲蓄各佔收入的三分之一，並在升職加薪後開始經營生活，為未來制定計畫，看中醫調理身體，自覺人生「重新開始」。

她從應對性騷擾和維修爆水管等挑戰中累積了技能，並將這些經驗結集成書，建立女性獨居支援群組，成為其他新手的支援力量。她舉行過兩次獨居女子分享會，彼此分享獨居看法和小貼士，例如怎樣捉蟑螂、如何與伴侶相處、思考獨居太久會否擔心不想拍拖等。

重整人際網絡　加深自我認識

以往伴侶曾提議同居，但她更喜歡自己的家，同時對承諾那段關係感到猶豫，最終提出分手。她形容拍拖猶如「打多一份工」，她雖對承諾持保留態度，但仍堅持溫柔入世，維持功能性的聯繫，例如物色寵物託付人選及能夠deep talk（深入對談）的朋友，有意識地重整人際網絡與生活布局。

隨著獨居時間的增加，她對自身需要的認識愈深，身心健康也愈加穩定。她總結道：「現在回頭看，就覺得我之前真的有點慘了。但我很慶幸，那時候我並不覺得，只會很努力去找方法，令到今天更加幸福。」

走進獨居者的世界

浩賢 - 難抵獨居孤單 憧憬同居高床暖枕

男性（35歲）
現居： 荃灣街頭
獨居模式： 將來式
獨居年資： 一年多 或 超過13年
象徵物： 床
關鍵詞： #際遇

18歲那年家庭變故，浩賢被逼流落街頭，開始一個人掙扎求存。他曾經找到穩定工作，一度租過套房、與女朋友同居。後來他再露宿街頭，但已不會手足無措，反而顯得駕輕就熟。他會找個地方紮營（但他認為這算不上獨居）。如今35歲的他希望有朝一日，家中能有一張床，靠在窗邊，微風經窗戶吹進室內，而他夢想自己成為一個普通都市人，每天返工，放工，回家。

被逼離家過一人生活

浩賢自稱「獨行俠」，因為生於單親家庭。母親為男朋友揹起債務，在他18歲那年對他說「你大個仔，之後條路要靠自己」，於是他就開始一人生活。起初，他揹着背囊，流落街頭，手足無措，撿一個垃圾袋當被子，找個街角試着睡，卻每每不期然落淚，最難堪那次是因為太餓，要偷吃別人拜神後擱在路邊的雞。

靠朋友搵工 獨居後怕孤寂而流連網吧

走投無路時，他會向母親求助，領取些許零錢。同時，其他露宿者則教他去教會領免費飯、去體育館洗澡，跌跌撞撞之間闖出一條生路。「一個人生活就發現世界只有自己一個人，自己不想方法解決問題，你無飯吃，無人會送飯給你。」後來經朋友介紹，到茶餐廳做散工，其後他曾經找到一份茶餐廳月薪工作，然後租了荃灣套房，開始獨居生活。

從餐風露宿，到有瓦遮頭，他仍是鋪一張地蓆，裹一個被袋就睡，倒是一屋四面牆，令他倍感孤單。於是，他買了一台二手電視，回家就開電視，讓一室有點人聲，惟電視人語難解孤寂，他轉而到網吧沾染人氣，「我怕一個人在家，死了亦無人知曉」。

與女友分手、工作不順 感到無力

後來因為加租，他索性退房，直接住在網吧。某天，他在網吧呼吸困難，送院確診是氣胸，俗稱「爆肺」，需留院一個多月，母親經常到醫院為他打點，但原本穩定的工作就沒了。出院後，他重新打散工，再次流落街頭，並且是網吧的常客，後來甚至在網吧結交到女朋友。

他搬入女朋友家，正式二人世界。同居生活難免有拗撬，但長久以來一個人生活的他認為「哪怕是家嘈屋閉，我都想有人一齊住。」惟因為女朋友家人反對二人來往，他決定抽身，結束數年的同居關係。往後一段日子，他感覺被無力感充斥，無意欲搵工、返工，只間中做散工應付網吧使費。他表示，由於成長過程中缺乏家庭溫暖，不懂何謂「愛」，對於建立長期穩定的親密關係感到陌生且缺乏信心。

街友、婆婆成生命動力 夢想做個普通都市人

再次流落街頭，他已顯得淡定，惟年少時認識的街友大多已身故，沒有人再對他加以提點。他自己找個地點「落腳」，然後日間揹着背包，到處找工作。感覺孤單時，他不再流連網吧，改為到基督教關懷無家者協會於深水埗成立的「有家」找人閒聊。感到失意時，他會看看儲存在手機內已故婆婆的相片，回想當年對婆婆許下要「自強不息」的約定。

因此，除了「爆肺」住院期間，他再貧窮潦倒，亦堅持不領取綜援，他想自力更生。但他概嘆，每次他振作發奮，打算認真工作、儲錢租屋，均遇上打擊，例如先後三次「爆肺」、因新冠疫情導致失業等。長年遭遇命運的反覆折磨，令他間歇性失去動力，無力前行，他需要想通才能起行。他說：「我的夢想是成為普通都市人，每日返工放工，放工可以回家，閒來看電視，有年紀相仿的朋友，不用經常思考可以在哪過夜。」



走進獨居者的世界

葉先生 - 抑鬱致失去動力 獨居後走出陰霾



男士（40多歲）
現居： 過渡性房屋
獨居模式： 主動式
獨居年資： 約三年
象徵物： 手提電話
關鍵詞： #不確定

獨居成為了葉先生的出路。他與父親經常起衝突，繼而動粗、報警收場，長久的家庭壓力令他患上抑鬱症，對工作、出門，甚至生活均失去動力。直至獲安排入住過渡性房屋，他才漸漸願意走出家門，接觸外面的世界。

抑鬱在惡劣關係中滋長

40多歲的葉先生，原與父母同住將軍澳公屋單位，因為不滿父親衞生水平欠佳，導致家中蟑螂橫行，父子經常口角，父親每每衝入他房間打他，他則報警求助，至某次送入急症室，經醫務社工轉介後，醫生診斷他患上抑鬱症。

服用精神科藥物導致嗜睡，他有時一睡就是一整天。原本任職倉務員，月薪一萬餘元，但他因抑鬱無動力上班、出門，加上為了與父親「鬥氣」，整天躲在家中看電視、玩電腦，父子關係長期緊張，生活彷似沒有出路，「我惱怒為什麼會生在這麼恐怖的家，想改變亦改變不到」。

泰妻銷聲匿跡　朋友不解自己心情

2017年時，經母親友人介紹，他與一位陌生的泰國女子結婚，並接她來港居住半年，惟其居港申請不獲批，遭入境處遣返，之後就銷聲匿跡，「我很大打擊，突然間由好事跌落谷底，這很影響心情，突然間由有老婆變成無老婆」。

心情陷於低谷，朋友勸他找工作，「我那些朋友不太理解我心情，他們住得好，屋企那麼漂亮，無甲由又無老鼠」。他想過自殺，但無動力，想過租劏房，但租金貴，且衞生環境不佳，2009年時申請公屋，卻上樓無期。幸而他在絕境中發現有過渡性房屋，經申請並於2023年10月正式入住。

在過渡屋建立新生活新關係

入住過渡性房屋令他第一次享受到獨居的自由。然而，初時他要適應屋內設備，亦不大懂與鄰居打關係，因此有時覺得獨處很難熬；同時他慢慢願意走出家門，見見母親與朋友，母子關係因而變好。

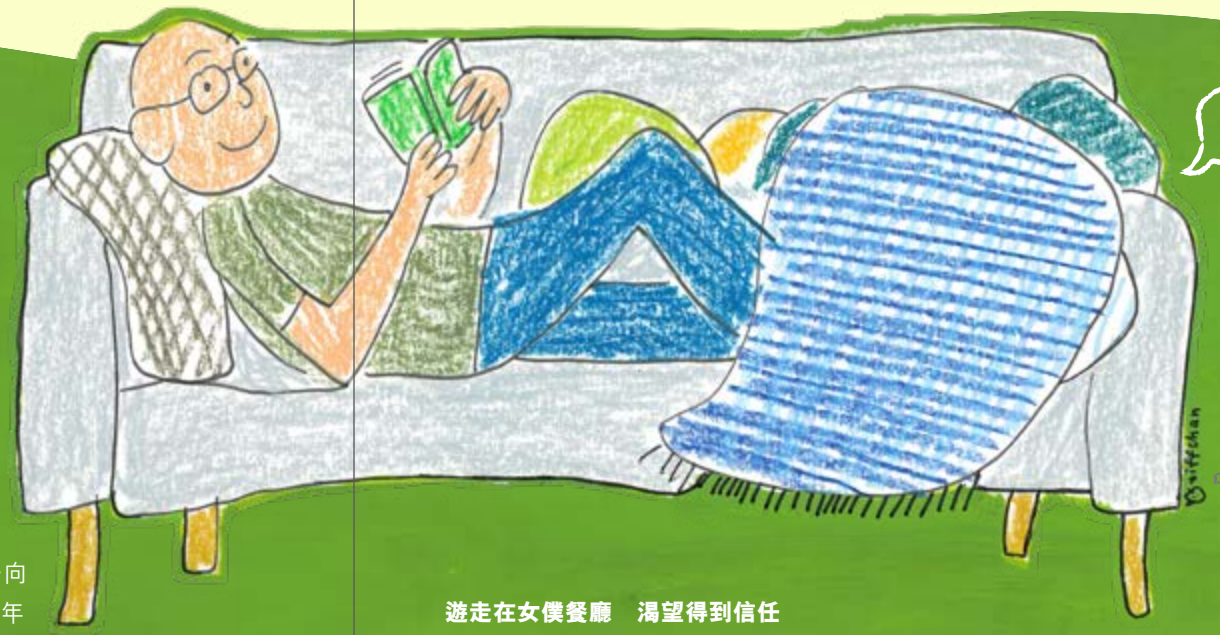
現正領取傷殘津貼度日，社工經常鼓勵他多參與義工，認識新街坊，但他說比較喜歡參與實用、能夠獲得資訊的活動，例如社工隊介紹揀選公屋和簡約公屋。他以「宅男」自居，而手提電話最能代表他的獨居生活，因為一個人時他經常玩電話，在社區群組聊天。

「到七、八十歲時，死在家中亦無人知，我擔心老來無人照顧」，因此他希望想找個伴侶，但礙於法律上仍屬已婚，所以陷入兩難；現居的過渡性房屋將於明年到期，他或要另覓居所；他自信能透過應用程式求職，卻礙於公屋的入息門檻，令選項亦受限。凡此種種，令他的前景持續未明.....

走進獨居者的世界

肥馬 - 享受獨居打拳沖咖啡　閒來與朋友食飯

男士（42歲）
現居：　公屋
獨居模式：　現在式
獨居年資：　約14年
象徵物：　梳化
關鍵詞：　#社交



肥馬的42年人生，似乎從未感受過多少家庭溫暖，或許因此他一向自求多福，要求入住寄宿學校、申領綜援、輪候公屋。28歲那年他獲分配一人公屋單位，成為外界認為的「人生勝利組」。他現時每周健身、打泰拳，周末窩在家中手沖咖啡、看劇集，閒時約朋友食飯，「我不覺得自己孤獨，我會找東西玩，令自己開心。」

原生家庭關係差

從小母親缺席，父親打罵，肥馬在原生家庭沒得到多少溫暖，他的家庭從小有社工跟進，靠外婆照顧長大。姐姐為逃離家庭，申請入住宿舍，沒多久已捱不住，打道回府，他卻自中學申請入住，一住就到18歲。「住宿舍令我知道了很多興趣，開了眼界，原來生活可以如此不同，可以行山、出海、扒龍舟……」期間，他還申請綜援支付宿舍費用，知道年滿18歲就要申請公屋。

宿友與姐姐成為獨居後盾

從宿舍和院校「畢業」後，他與同學和前宿友，夾租一個唐樓單位，他選了最小的房間，無窗無冷氣，租金1,000元，「無個人目標，閒時打機、出街、約朋友食飯」。他做過保安員、倉務員、辦公室助理，曾經失業，因此退租，投靠姊姊。

直至28歲，他獲發公屋單位，終於有一個安樂窩，正式開始獨居生涯。詎料，一場由父親主理但敷衍了事的裝修糾紛，成為父子斷絕來往的分水嶺。這段經歷讓他將「親密」與「風險」掛鉤，並以「僅接受極低風險的選項」作為獨居的核心哲學。

遊走在女僕餐廳　渴望得到信任

自少年時代，漫畫是他的精神養份。他最鍾情一部名叫《天元突破》的漫畫，當中的主角西蒙缺乏自信，他難忘當初讀到另一角色卡米那鼓勵主角道，「即使不相信自己，亦要相信我相信的你」，頓時感動落淚。他解釋，「我成長期間，從無遇過有人如此相信我」，而他內心深處亦渴望這份無條件的信任。

後來，他每星期兩、三次到女僕餐廳，與女僕們聊天、玩遊戲，他形容，那是個用錢換取到快樂的地方。朋友叫他找個女朋友，他亦想過交個女朋友組織家庭，惜願望一直落空。現在，他身邊朋友多已婚，他卻自言是男版「乾物女」，已習慣了一個人：「不想找個人分走我微薄的人工，而且批評我的興趣。現在打機、砌模型，我很開心。」

欲維持健康　間中聯繫朋友

近年因為糖尿病，他開始健身，卻難捨心愛的即食麵。他現時逢周一、五健身，周二至四晚打泰拳，周末窩在家中手沖咖啡、看劇集。若以100分為滿分，他自評生活滿意度達80分。他形容家中的梳化最能代表他獨居生活，因為他經常攤在梳化上玩手機、看短片；閒時亦會間中約朋友飯聚，「有幾個朋友都是單身的，一約就會出來」。

他的短期目標是減肥打泰拳，長遠而言，他已月供了兩份儲蓄保險，待他60歲後，可每月領取4,000元。他不擔心孤獨死，因為反正「我已死了，自己也不會知」。假若日後如果出狀況，他相信姐姐會照顧他，他甚至對身後事亦有打算，「早前外婆去世，我已和姐姐講明，日後去世，直接火化、撒灰，反正無人會掃墓拜祭。」

走進獨居者的世界

汪先生 - 享受獨居的平靜 尋覓生活伴侶

男士（43歲）
現居： 過渡性房屋
獨居模式： 主動式
獨居年資： 七年
象徵物： 藍牙喇叭
關鍵詞： #適應

汪生走過人生的高山低谷，曾經躋身管理層、收入優厚，後來破產、離婚，轉到內地發展，再回流香港。現在轉職巴士司機，安於穩定的工作與收入，享受獨居的生活與私人空間，期待可以覓得一位「生活伴侶」，彼此分享日常。

43歲的汪生過去大部分時間與父母同住，曾從事零售業20多年，更躋身管理層，收入一度豐厚，卻未有置業。後來他生意失敗，申請破產及離婚，轉行做的士司機，「既然放下了這些東西，就走另一條路，即使一個人住也好，那就一個人嘗試新事物、新工作、新行業」。

獨居後學習靠自己　與家人溝通反增

2018年，他轉戰內地另謀出路，那亦是他獨居生活的起始。獨自在內地打拼讓他迅速成熟，學會凡事只能靠自己，放下執念，將負面情緒轉化為動力與成長的養分，這些心態讓他適應大環境的變化，「有些壓力去到某些位置，是一定要靠自己（排解），就是你只可以靠自己」。

汪先生與家人分隔兩地，反而多了溝通。至2022年底他返港，重新與父母、妹妹及妹夫同住公屋單位，但由於空間有限，他於是開始在港獨居。他先從事保安工作，其後想有更多挑戰，於是主動考的士牌，再轉職巴士司機，希望能在大型機構中獲得較穩定的工作保障與為自己增值。



反思朋友關係

目前，他居住在過渡性房屋，生活節奏規律。他形容獨居是好壞參半，壞是全部事情得靠自己搞定，但他早已習慣，「現在我的心態是，算是享受一下現在的生活」。經歷過經濟大起大落及婚姻變故，他現在抱持「看開一點」的態度。

「好景時，手提電話曾有600多名『聯絡人』，呼朋喚友生活精彩；現在落泊時，『聯絡人』只剩20人，其中一半是同事，每日互報平安。」他體悟到每個人都有自己的生活壓力，所以他不需要向人訴說困難，亦不期待「朋友」會出手相助，沒有期望就不會失望。

享受獨居的樂趣　望有生活伴侶

至於家人，他與十多歲的女兒仍保持聯繫，放假時他會探望父母，分擔照顧責任。對他而言，現在的生活雖然簡單，但擁有自己的空間，下班後能沖咖啡、看電視，整個人很放鬆，不像以往情緒繃緊。

他很少覺得孤獨，認為「孤獨是自己營造出來的」，但他希望能遇到一位能互訴心事的「生活伴侶」，儘管深知那是可遇不可求，「以前一定想得很浪漫，現在則着重是生活上，希望正面一點，大家可以如朋友聊天一般，分享心底話。」

走進獨居者的世界

山賊 - 偏愛獨居 實現自己的規矩

男士（48歲）
現居： 過渡性房屋
獨居模式： 主動式
獨居年資： 近20年
象徵物： 智能電話
關鍵詞： #掌控



他蓄有一落腮鬍，朋友稱呼他為「山賊」，本以為他性格強勢，但他卻是樂於幫助朋友的「順得人」。當初因為同事邀請，他搬離原生家庭，與朋友合租過村屋、唐樓，亦曾獨居工廠大廈單位。49歲的他現居過渡性房屋，認為家中最重要的物件，只是一張能讓他安睡的床。

與家人難相處　獲同事邀請夾租

他的原生家庭算不上太美滿，一家四口住公屋單位，只有妹妹與他相處融洽，至於母親在他記憶中是無論事無大小均「經常咆哮」，後父則嗜賭，後來入獄。他當時在家中的處世之道，不是夜歸，就是進家門後直接躲入自己房間。因此，他形容那時候根本與獨居無異。

正式遷出是2007年，那時妹妹已出嫁，碰巧同事邀請他夾租大埔村屋單位，方便在同區上班。初次與外人同一屋簷下，二人卻鮮有互動，每月付出約3,000元租金，卻讓他享受到自由的滋味，自覺生活舒適了。

後來，他試過一個人住觀塘工廈單位，亦自得其樂，並養成慳電習慣。而他最開心是曾與三位朋友夾租，經常傾偈、一同煮飯，但他同時覺得其餘時間「大家都各自在自己的房間，其實都形同獨居。」

由夾租到獨居　聯繫朋友仍是生活重心

經歷過夾租，他認為自己比較喜歡一個人住，「因為有時候自己會訂立一些生活規矩，我會守，但不會要求別人跟我的規矩」，不過若有朋友邀他夾租，他亦會試試。他嗜好多、朋友廣，閒時看電影、行山、游水、踏單車，而他的生活圈子之中，很多朋友均是一個人住。

他熱愛社交，人緣不俗，自言朋友佔據其生活重心的7成，樂於幫忙朋友，但自己生病或遇上困難時，他卻鮮會向朋友求助，因為他怕打擾別人，怕被人嫌麻煩。他舉例說：「即使急性痛風，不能走路，我亦只需致電999，就能請救護車送我到醫院。」

少打搞朋友　獨居生活要有毅力

少打搞朋友，節約用電，精確控制晚上10時才開冷氣，維持早睡早起，將物慾降至最低，他的性格之中，彷彿有一種克制。他形容，一人生活就像拼圖，需要有毅力，正如他如今的生活，節儉、規律。

為了符合公屋輪候的入息限制，他選擇從事運輸、跟車、電子維修等工作，自2014年遞交公屋申請表起已控制收入。這種職涯上的制約雖然無奈，但他仍給予現時生活100分，因為目前環境能夠滿足個人需求。

不憧憬成家　但想有舒適休息地方

他現時與母親已近10年無見，妹妹早已成家立室，並與他定期見面。他卻早已不打算有下一代，所以無誘因結婚，現時因怕麻煩，或者對方會像母親般經常咆哮而怕找伴侶，所以只道順其自然。「我不憧憬有自己家庭，我媽不太理我婆婆，我怕生了小朋友，他亦不理我，天理循環。」

他只希望50多歲時，可輪候到公屋正式「上樓」，他可以養貓，開始努力賺錢做「貓奴」。至於未來的一人公屋單位之中，他預言最重要仍然是床，因為一個家，對於其而言，就是一個能舒適睡覺的地方。

走進獨居者的世界

劉女士 - 三度離異歷盡波折　自信往後一人生活

女性（53歲）
現居：　過渡性房屋
獨居模式：　被動式
獨居年資：　七年
象徵物：　四把鎖匙
關鍵詞：　#獨立

劉女士的人生，大部份日子均是別人的妻子，她先後經歷三段婚姻，分別得到了一個女兒、一張身份證，以及一份往後一個人生活的自信。由過去與家人同住到喪偶、女兒成家立室，53歲的她曾經想過再找個伴，結果敗興而回，反而更加相信自己，有信心面對將來獨居帶來的種種挑戰。

生於內地湖南的劉女士19歲結婚產女，未幾就離婚，與母親及女兒同住。後來她到廣東做酒樓侍應，一心賺錢供養女兒，「我大聲告訴別人我有個女兒，嚇走他們，讓他們不要來追我」。但偏偏有一位香港茶客喜歡她，二人在1997年結婚，三年後她由內地移居香港，女主內，男主外。

喪夫令情緒陷入谷底

她將內地的女兒申請來港後，一家三口住在紅磡兩房一廳單位，過了一段頗長的快樂日子，她後來將一個床位出租，幫補家計。惟2018年丈夫身體出狀況，長期留院，她有時用50元拜託街坊陪她到醫院，幫丈夫翻個身，「我覺得那一刻，最孤獨、寂寞」。

丈夫在2019年5月病逝，碰巧是女兒新婚一個月，「我最需要人陪伴的時候，女兒整個星期無出現」，她的情緒連同母女關係同時陷入谷底。辦完丈夫身後事，她自言對人已失去興趣，搬到內地與70多歲的母親家暫住，那段日子基本上都是睡覺。頹廢了四個月，她突然醒覺不可以這樣「啃老」，於是決定返港。

求伴遇騙局　對愛情友情死心

她開始一個人生活，惟求職困難，積蓄幾近耗盡，後來經社工轉介，申領綜援，入住宿舍，但由於空間有限，她只可帶幾箱物品，「一間房兩個人住，對面一個，我一個，起初我很不習慣，有時到了房門口，我都不想進去」。後來，社工幫她找了短期居所，才



算安定下來，同時經朋友介紹認識一名內地男子，並於2022年結婚，以為下半生可以「有個伴」。

惟未幾，對方就申請離婚，令她看清楚對方只圖她港人身份以申請內地兒子居港，且指控她花掉十多萬元，偷取她數萬元，最後她在香港報警，又在內地報公安，之後轉到現居的過渡性房屋單位。經歷一番折騰後，她終於在2025年離婚，她因此領悟到凡事始終要靠自己，所以她稱現在身邊沒幾個朋友，「經過這次被騙，我整個人都精神了，對解決任何事情都有很大信心」。

孤獨但強大

劉女士更形容今次是因禍得福，她因此與女兒重修舊好，更不時到附近女兒家吃飯相聚。她任職保安員，閒時一個人看劇集、聽歌，自言已不再強求姻緣，「即使孤獨，我內心很強大。雖然我一個人住，但我很忙碌」。

她的家有四把鎖匙，全部整整齊齊擱在她處，代表着她的獨居生活，往後她亦不打算為鎖匙找男主人。她即將搬到公屋小型單位，須與鄰居共用廚廁，她對未來的獨居生活充滿信心，若有事需要求助，她會找社工，若有病痛，她會向鄰居求助，盡量不驚動女兒。不過，她倒提了一事要女兒幫忙：假若有朝一日後離世，就將她火化，甚至將骨灰丟掉垃圾箱亦無妨。

走進獨居者的世界

祁勳 - 同志男友離世致流離失所 做義工轉化痛心為祝福

男士（55歲）
現居：　劏房
獨居模式：　被動式
獨居年資：　約四年
象徵物：　飯盒
關鍵詞：　#保障



祁勳原本有一名交往13年的同居男友，但2021年底某夜凌晨，男友在所住的大廈飛身躍下，男友家人把家門鎖換了，把遺體認領了，連出殯亦不通知他。他既失去男友，亦丟失了一個家，一個人住進酒店，後來遷到劏房，「我很憤怒，完全無預料過這種狗血式同志小說劇情會發生在我身上」。

父母移民 獨留在港

55歲的祁勳在藝術界打混多年，已躋身文化界的管理層。年少時，他與父母關係惡劣，曾試圖成為「和事佬」，卻遭父母各賞一巴掌，父親更斷言「這個家以後不需要你」。大學時家人移民，他獨個兒留港，換取了屬於自己的呼吸空間。

事業愛情受挫　焦慮症復發

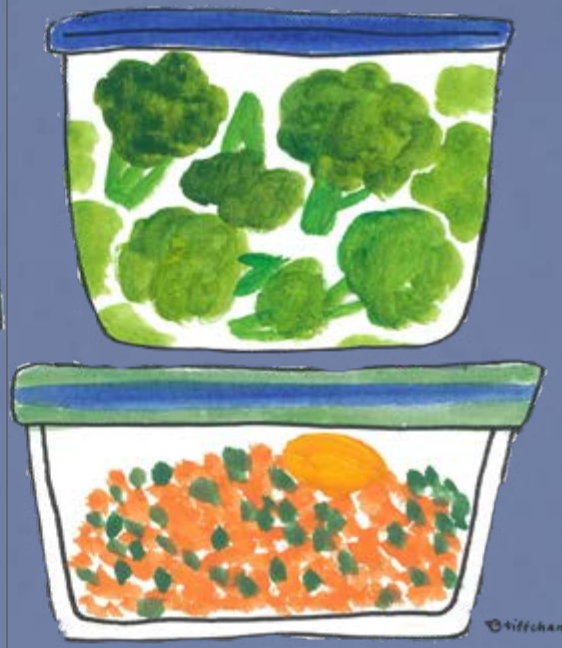
初期他抵受不住工作壓力，在同事的提醒下就醫，確診焦慮症，幸得治療、伴侶的陪伴及更換工作後，病情一度好轉，閒時透過跳舞表達自己情緒。然而，當伴侶和事業同時遇到困難時，他的焦慮症再次復發。

2021年，對他而言是四面楚歌的一年。事業上，新冠疫情來襲，他所屬的團體收入大減、被迫搬遷；感情上，與他同居九年、相處13年的伴侶在二人住處墮樓輕生。每當談及伴侶的事，祁勳也哽咽起來，失去伴侶的痛延續至今。

由於二人缺乏婚姻法律保障，加上伴侶家人對他的身份不了解。一夜之間，他不但失去了一個伴侶，對方家人迅速更換了門鎖，讓他在承受喪親之痛的同時，瞬間失去了居所，甚至連護照和衣物等基本生活必需品都無法取回。

沒多少時間靜下來整理自己的情感，而他開導自己的方法是「將個人遭遇的詛咒轉化為對社會的祝福」。

現時他投入大量時間於精神健康與LGBT+社群的義工，通過分享自己的法律困境與情緒經歷，提醒他人關注保障權益的重要性及脆弱性，為社群爭取權益。另一方面，他用自己的文化專業知識回饋業界，提攜後輩，這一份使命感是支撐他繼續前行的動力，「除了使命感，現在沒有東西值得我留下來」。



現醉心社交媒體　對晚年獨居生活迷惘

然而，他有時會失控地使用社交媒體，「有時玩手機玩到清晨五時，有時一日出20個社交媒體帖文，在網上找人鬧交」，虛度光陰並尋找連結，卻無心結識新伴侶。他認為，獨居不只是一個人的居住狀態，更是在現有體制中，努力捍衛自尊與存在意義的生命痕跡。

獨居後膠飯盒代表生活　把心情轉為對社會的祝福

在接下來的3年，他過著居無定所的生活，先後入住四間不同的酒店，惟每月房租由不到一萬元，節節上升至18,000元，最終搬到劏房。但他有時會疑問：「現在四、五十歲租樓，你付得起錢就無問題。65歲之後，你租不租到樓？75歲之後，有沒有業主敢租給你？」

一個人就會經常叫外賣，出外用膳亦經常剩下飯菜，所以他認為一個個膠飯盒象徵了他的獨居生活。他一直忙於應付工作、變故，對於未來，他有著理性的盤算，預計資產可以維持生活至70歲。他經常提出各種「靈魂拷問」，對於晚年亦然，「想像自己（70歲以後）獨居，然後想像自己不能自理時要怎麼做呢？　我會不會在一個自己租住的單位去世，屍體發臭才有人發現，或者變成骸骨才有人找到呢？」

後記：經過4年的遺產申領法律程序，祁勳終於在2026年3月回到男友遺囑留給他的家。地方大了，不用交租；仍是獨居，初心未變。

走進獨居者的世界

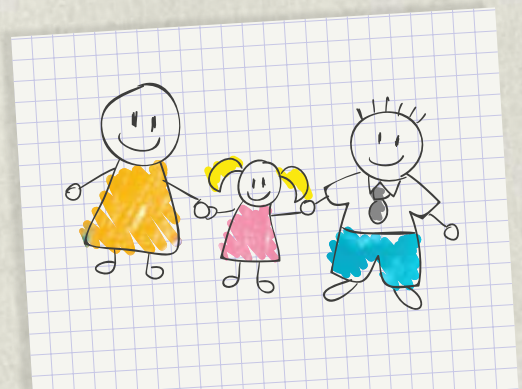
Alice - 忍受孤單寂寞 緬懷與父母同住的時光

女士（58歲）
現居： 女子宿舍，自言算不上獨居
獨居模式： 被動式
獨居年資： 多年
象徵物： 背囊
關鍵詞： #恐懼



58歲的Alice其實並不想獨居，可以的話，她希望一直與父母同住，奈何父母相繼病逝，她落得孤單一人。她以背包作伴，裡面除了有她的新加坡護照、母親的身份證，更象徵着她的獨居生活。而她每天則背着自己家當與回憶活着.....

Alice的回憶之中，最閃閃發亮的是她與父母在新加坡同住的日子。她在當地長大、大學畢業，父母勒令不准夜歸，不准拍拖，她不滿被管束、無自由，故作出有限度反叛，父親叫她學做生意，她偏去打工。至30歲時，父親去世，母親帶她回流香港，兩母女相依為命。



從翻譯員到清潔工 母親離世後剩下自己

她返港後曾為印度老闆擔任翻譯，因為精通英文與普通話，生活一度優渥。後來老闆離港，她重投求職市場，惟年過40歲，疑因遭受年齡歧視，履歷皆石沉大海。為了生存及照顧母親，她寧願隱瞞學歷，擴闊求職選擇，最終當上清潔工，尚算有穩定收入。

然後，母親驟然離世，令她失去唯一的傾訴對象，內心倍感孤獨，愈發懷念往昔與父母同住、互相傾訴的時光，連帶當時厭煩的管束，透過回憶濾鏡，已顯得可親。加上經濟狀況轉差後，她自覺親友紛紛勢利疏遠，令她看透人情冷暖，抗拒與人交心，「（朋友）是你有錢才會出來，無錢就Bye Bye。」

住過劏房，做過「麥難民」，她現在一個人住在宿舍單位，但她稱如今算不上獨居，因為單位有四名宿友，要協調用洗手間和廚房，沒有一個人住的自由。她嚮往擁有私人廁所、浸浴缸及養狗的自由空間。面對共住，她學會了包容與沉默。



沒有熟朋友 難過時在廁所大哭

自言沒有朋友，她不會找人傾訴，閒時到旺角逛寵物店看貓狗，寂寞時就唱一首流行曲《煞科》或《抱緊眼前人》，沉醉在歌聲之中。她的精神寄託來自基督信仰及回歸天上父母懷抱的盼望，經常參與讓無家者聚首的外展中心「有家」的活動。縱使與其他人有說有笑，但她卻從不當那是朋友，更不會表露心思。

她將自己的情緒收藏在內心深處，當思念父母或遇到不如意事時，除了禱告外，均是獨力面對，「難過時，我會『收埋』自己，在廁所大哭一場，或者到海邊聽海浪拍岸。我內心講話時，起碼有海浪聲回應。」

對於現況，正領取綜援的她自言是「見步行步」，但依然給予89分的高分。她笑言，因為至少「有瓦遮頭」、因為她仍然是「open-minded」（思想開明），不想「鑽牛角尖」，有時候到西九龍中心吃上一個50元的海南雞飯套餐，就會很滿足。

內心渴望昔日的關係

回首過去，遺憾年輕時未遵循父母之言，更為之落淚。她在感情方面卻非常「聽話」，一直依照父母吩咐，從未拍拖，亦無心儀對象，現亦不追求親密關係，認為單身更自由。她希望盡早輪候到公屋單位，開始一個人的生活，享受自由，但內心最懷念的仍是與父母同住、互相傾訴的時光。

目前她最看重「生存」，重視健康飲食及規律作息，恐懼失去自由與工作能力，希望能服侍同樣寂寞的長者，自己未來則不欲入住安老院。她期盼往後仍有不同工作的機會，不被年齡框架所限。

走進獨居者的世界

T君 - 從家庭走向自居 將家人角色分散投資

男士（61歲）
現居：　劏房
獨居模式：　主動式
獨居年資：　三至四年
象徵物：　無線耳機
關鍵詞：　#健康

61歲T君正處於職涯、健康與家庭的多重過渡期。過往他任職交通運輸顧問、講師，曾經平均月入八萬元，1997年結婚，買樓、供樓，一家三口生活，後來工作量遭削減，與太太與兒子關係日漸疏離，獨個遷出自住。

與太太結婚將近30年，10多年前因工作量及收入浮動，他曾受躁鬱症困擾，面對高壓工作與家庭責任，當時妻子陪同其就診服藥，情況逐漸穩定，他感激太太曾陪伴他走過那段黑暗時期。



家庭、事業、收入陷低谷

他形容，夫妻是漸行漸遠，「大家由最愛變成最憎」，小至如何放置牙膏，亦會爭吵。他遵從父母期望，提議太太生小孩，詎料「兒子出生那天，就是我太太的丈夫（即是T君自己）死的日子」：妻子愈專心照顧小孩，愈發抗拒與他親熱，而且雙方育兒理念相左。

53歲時，因公司成本考量，他被迫離職，轉向半職教學工作，惟教學工作亦因課程的轉變而縮減，酬勞也不如以往。他努力維持現金流，等待65歲領取強積金。他自覺收入大減後，太太對他態度更差，「我當年每月供樓三萬元，12年供完款，家人卻不懂珍惜」。

同住不快　搬出「自居」

幾年前，他離家照顧年邁的父親。後來父親離世，他覺得無人歡迎他搬回來，於是在觀塘租屋自住，每星期回到由他供款的物業兩、三次，有時短暫逗留，有時只是洗個澡，像宣示主權，但他知道，與家人同住，遠較一個人住不快。

在2025年，他經歷了一場大病，獨自住院，每日服用多種藥物。大病讓他看清家人的冷漠，讓他預見將來年老，妻兒亦不會照顧自己。這促使他重新思考人際關係，認為自己不應是如此孤獨終老的結局。

將家人角色拆散到不同人身上

「『獨居』有點負面，我會形容自己是自居」，強調自立與自主。起初自居是不習慣，但他很快已適應獨居，而且覺得自居多了時間，開放了其他機會，閒時唱歌、看電影、寫詩、攝影。他回想過去猶如「將所有財產放在同一個籃子內」，「以往覺得家人要陪伴，即是要一齊住，另外要有溝通和互相支持」，現在他「分散投資」，把家人的角色分到不同人的身上。

現在他設法增加人際連結，挑選不同活動，充實心靈。他認為關係更加穩固，而且年紀愈大，愈懂得專注在自己喜歡的事上。

維繫婚姻VS做自己

目前，他的生活維持務實的消費模式，以電影和社區活動填補生活，也會在街頭及網上直播唱歌，從中獲得認同與滿足。他隨遇而安，無急切需要與太太離婚，但他明言在感覺及功能上，那已不再是他太太了，「若要維繫婚姻，我就完全做不到自己。當你無法做自己，那有什麼意思呢？」

對他而言，自居是為了保護自我價值，不再將所有期望寄託在單一的家庭關係上，「如果讓我有家庭，我會喜歡有家庭；如要獨自生活，我會享受獨自生活，我會將我所處的現況做到極致。」他每天帶上耳機，用音樂隔阻外界的負能量，為自己建構一個無形的後花園，同時象徵他的自居生活。

走進獨居者的世界

Sam - 晚年喪偶 頓成獨居長者

女士（74歲）
現居： 公屋
獨居模式： 被動式
獨居年資： 七年
象徵物： 與已故丈夫的合照
關鍵詞： #擔憂孤獨死

一幅相架，框着兩張笑臉，紀錄着Sam和丈夫2017年慶祝情人節的幸福時光。如今，Sam拿着它，訴說丈夫7年前驟然離世，自己剩下「半條命」呆在家的黑暗歲月，自己曾經每天怪責相中人「太殘忍」。她夜夜失眠，「什麼都不想做，眼光光看着天花板，不知自己怎樣走下去，可以怎麼辦呢？」

親友遍佈世界各地

74歲的Sam，一頭利落的短髮，外表看來比實際年輕，說起往事，她亦有條不紊。小時候與家人住在柬埔寨，隨後移居香港，40年前與丈夫共結連理，及後出嫁從夫定居印尼，隨因為當地排華而返港。親戚遍及台灣、越南、澳洲、法國、英國等地，但她一直相信，餘生將與丈夫在香港公屋單位內相伴終老。

準備好一齊過晚年　突然剩下一人

2016年，丈夫因聽障而退休，長時間留在家中，她向房屋署要求在家中安裝提示燈，以閃燈作警示，同時她亦申請安裝平安鐘。丈夫介紹她一同到附近的長者中心樂暉傲創，閒時來看電視，用跑步機、找職員幫忙處理智能手機疑難、做義工等。

「我父母早年病逝，弟弟因交通意外早死，我一直覺得我一定會早過丈夫離世。」於是，她在長者中心已擬定後事安排，決定死後花園葬，保險單的受益人全部填上丈夫名字。萬事俱備，殊不知丈夫於2019年時因為一場病，不足一個月便撒手人寰，她完全無法接受。

「我一個人，如何生存下去？我當時很徬徨、很悽涼，感覺快要死。兒子要上班，又要照顧年僅一、兩歲的孫兒，我不想煩他。」陷入情緒低谷，加上新冠疫情襲港，導致她有半年坐困家中，她試着借酒澆愁，卻愈飲愈愁，每晚失眠，「我什麼都不想做，眼光光看着天花板，不知自己怎樣走下去，可以怎麼辦呢？」她回想，全靠長者中心職員的關心和開導，助她一步一步走出陰霾。

難料「雙臂盡失」 獨自小心上路

2021年農曆新年團年飯席上，兒子突然宣布要移民英國，她內心氣憤，卻默不作聲，腦海閃現一道問題：「之後的團年飯，我怎麼辦呢？」後來兒子一家正式移民，她亦學會看開，大家每星期視像對話，關係良好，至於過時過節，她的嬸母均會邀請她一同慶祝。

「兒子已走了幾年，不由得我不習慣，我不得不改變，我會覺得孤獨……感覺不止失去一隻手，而是雙臂盡失。」這是她內心的掙扎，實際上她一向打理家頭細務得井井有條，出門前事必檢查水電煤氣掣，自從獨居後，她加倍注重保健，時常在長者中心檢查身體。

現時，她每星期有五天到長者中心，玩桌上冰壺、數獨、魔力橋，且隨團探訪獨居長者。她每個月與嬸母打麻將，寓聚舊於娛樂，她認為，「分配時間吃喝玩樂，人亦健康一些、靚一些，記性亦轉好了」。

主動連繫社區 望死了有人知

根據政府統計處《2021人口普查》數據顯示，獨居長者則有188,569人；另有146,990個雙老家庭，較2011年上升87.1%。而雙老住戶，只要其中一人身故，餘下來的隨時會變成獨居，在這個突然轉變的過程中，一向準備周全的Sam亦顯得措手不及。

「我怕獨居，自己死了亦無人知。」於是，她叮囑長者中心的社工，若發現她數天沒有現身，就要致電了解。而她早已定好預設醫療指示，列明拒絕接受心肺復甦術，另外已將保險受益人轉名為兒子及嬸母。她勸勉其他不幸喪偶的長者：想做什麼就做，想吃什麼就吃。

放眼將來，她已決定死後骨灰撒在鑽石山紀念花園，再次與丈夫「同居」，現在她只有一道難題未解：死後的宗教儀式。因為她一向篤信觀音，父母信奉基督教，丈夫則是天主教徒，她難以決定應跟隨父母、丈夫，抑或自身，她摸摸頸鍊上的觀音吊墜說：



走進獨居者的世界

KK - 難以維繫家庭關係 「住家男人」變獨居長者

男士（75歲）
現居： 過渡性房屋
獨居模式： 主動式
獨居年資： 超過十年
象徵物： 十字架及耶穌像
關鍵詞： #貢獻



KK曾經是個「住家男人」，每天辛勤工作，收入悉數上繳太太，放假一家四口享受家庭樂，自覺已努力盡了為人丈夫及父親責任。殊不知太太嗜賭，令家庭破裂，他突然成了單身漢，除了要適應獨居生活，更要重新物色工作、住宅，以及自己的定位。

難料家庭樂告終

75歲的KK說起話來總是臉帶笑意，想不到他竟是自幼被棄養。因為極度渴望家庭溫暖，他早在20歲就成家立室。婚後在岳父的生果檔工作，日做逾十小時，收入交給妻子打理，妻子則打理家中事務兼照顧兩女兒，假日則享家庭樂。如此安樂的日子，因他發現太太輸光近百萬元積蓄而走到尾聲。他沒有怪責妻子，只要求她不再賭博。後來他開始失眠，確診患上抑鬱症。

慣獨自忍受困難 情緒病不知不覺冒起

他習慣獨自面對及解決問題，即使患病，家人亦不知情，同時他亦明白不是單靠一個人努力，就可以維繫一個家，「我最憤怒的不是太太輸光我的錢，而是她竟然問女兒借錢。」女兒是他的心頭肉，太太此舉踩到了他底線，他即搬到養母家中暫住，給太太一年時間戒賭，結果戒賭不成，二人在2009年離婚收場。

那時，他兩個女兒已二、三十歲，他賣樓分錢，離開生果檔，連帶告別生活了近半世紀的紅磡，人生有如

砍掉重來。由一家四口變成獨居，他自是失落，又要抑鬱了，他想到找朋友相處排解，卻因而被游說買股票，並將餘下的百多萬元積蓄亦盡數敗光。

他由初期租獨立單位，變成在尖沙咀文化中心外露宿，後來到不同的麥當勞留宿，每日拉着行李箱搵工，卻由於年邁，求職困難，輾轉間短暫在地盤、餐廳、賓館等打過工。這樣的苦日子，他憶述起來時卻道，再難過亦不及他15歲學師的歲月，走過那人生最低谷，往後萬事亦無礙。

猶如不倒翁 得社區支援

這位不習慣求助的人，終歸得到社工主動介入，獲批緊急基金，經轉介入住劏房兼申請綜援，再獲安排至過渡性房屋，結束了無家可歸的歲月。「我覺得自己命運像不倒翁，死不了，到某時候，又好像有人會扶我一把。」

他現居的單位窗明几淨，枱上的十字架是他獨居生活的錨，信仰無疑幫了他一把，為他內心帶來平靜。他把生活過得規律且自律，並將人生重心從「家庭」轉移至「健康」，「因為身體健康，才可以工作，忘記過去，幫助社會」。

人生難料 望在社會尋找意義

對於往昔的家庭，他自言問心無愧，「我做到百分之八十，家庭不可走到最終，是我人生遺憾。」但他沒有因此沉溺，反而閒時約朋友相聚，在社福機構擔任義工和導賞員，努力回饋社會。

「今天的事今天做，過去就由它過去，做人要向前看。」他活在當下，不留戀過去，他甚至不欲再與前妻碰面，然而，與兩名女兒的誤解及逐漸斷了聯絡，則是他最大的遺憾。他只能默默盼望有朝一日可以偶遇到一對女兒，但亦不敢奢望太多，只道一切隨緣。

回顧一生，KK曾經努力讓家人不愁衣食，代妻子償還拖欠女兒的債務，盡力做好丈夫與父親的角色。如今落得孤身一人，他猶幸擁有安穩的居所與助人的能力，已是知足的餘生。至於會否再找個老伴？「我不是李龍基。搵人照顧？我相信屆時就有人照顧我，有政府照顧我。」

改寫獨居經驗的七種能力

受訪者開始獨居後，也經歷跌跌碰碰，在不同經歷之中學習，漸漸適應一人生活。從他們身上，我們歸納了七種獨居生活的能力。有了這七種能力，獨居者會更容易解決生活困境，迎接人生的起伏。

1 想像力 Imagination

想像力指看見盼望的能力。人們能在黑暗長夜裡堅持希望，將負面經驗轉化為正面契機。

2 適應力 Adaptability

適應力是隨遇而安的能力。人們能在變動不安的環境中迅速調整節奏，抵銷環境變動帶來的負面衝擊，維持生活質素。適應力讓人駕馭生命風浪，成就更堅韌的自己。

3 社會參與力 Social Engagement

社會參與力指建立連結、與他人有共鳴的能力。一人居住不必然與世隔絕，他們也可以積極參與活動，有需要時找到適合的求助對象，以至建立互助網絡。

4 情緒管理力 Emotional Management

情緒管理力是安撫情緒的能力。人能夠在孤獨或焦慮來襲時，安撫起伏的情緒，了解情緒背後的需要，繼而採取合適的抒發方式。

5 生活掌控力 Life Mastery

生活掌控力指主宰個人生活的能力。許多受訪者分享因家人干涉其生活或與家人生活習慣不可調和而獨居，希望重新掌握生活事務與節奏，從而獲得自在自由，提升精神狀態。這要講求一定的自律。

6 規劃及風險管理力 Planning and Risk Management

規劃及風險管理力指未雨綢繆的能力。當獨居人士能具備前瞻視野，在風險發生前築起防護牆，即使發生突如其來的事情，衝擊也可以減低。有了這能力後，人們會更有準備晚年生活，保障生活質素。

7 表達創造力 Creativity and Expression

表達創造力是指透過各種方法，表達及探索自我，與人交流的能力。這種能力注重創作過程的體會，有助連結自己的過去、現在與未來，促進個人身心靈健康，以至與人互相交流學習。

這一系列的能力不能靠上課程可以獲得，它要在社會關係下孕育。那麼我們需要建立哪些關係與經驗讓獨居者擁有各種能力呢？下章將概述我們的政策倡議方向：獨居友善城市。

營造獨居友善城市

獨居人口會持續上升，我們要為「獨居友善城市」做準備。這不是說只有獨居才是理想生活，而是當人因為各種原因在不同生命階段獨居，他們也可以提升生活質素和福祉。獨居友善城市有九項元素：

可負擔房屋

這能讓獨立生活的人，不必因沉重房租壓力而卻步。在公屋政策上，一人住戶申請公屋條件宜適時檢討，而政府、發展商和社會服務界要提供不同類型的住宅，例如過渡性房屋、共居住宅和青銀友善住宅等，同時滿足居住需要和促進鄰里聯繫。

充足就業與收入

對中低收入以及中高齡獨居者而言，穩定工作尤其重要。這要有賴消除職場的年齡和身份歧視。此外，政府要提供精準的就業支援和配對平台，一旦他們失業也可以早日找到工作。

豐富的非血緣網絡

當家人不在身旁，而港人的鄰里關係比較薄弱，那麼，教會、社區和社會服務團體的角色變得重要。近年一些團體推出獨居長者與社區人士或者大學生的配對計劃，以及劏房獨居人士互助組織，就是編織社交保護網絡的例子。

接納一人消費市場

社會應營造單人及小家庭友善的消費環境。例如鼓勵商家提供小份量選擇，又或者鼓勵獨居人士「夾份」購買物品服務，分攤開支，不讓獨居人士感受到被排拒於消費市場。近年不少餐廳推出一人餐，正是看見這個市場需要。

提供獨居人士的法律和制度保障

非血緣互助網絡，需要法律保障和承托。這包括強化非血緣和非異性配偶關係（例如鄰居、摯友、同性伴侶等）的代理、持久授權書、監護等機制，確保居住權、醫療決定與財產分配等受到保護。

培養心理健康與韌性

情緒支援服務應容易尋求。離開不和諧的家庭或經歷感情變故後，獨居者往往帶著心理創傷。有了社區支援點，獨居者會更容易在感到情緒挑戰時求助。近年興起的「社會處方」有助他們減低孤獨、增強社交。

善用科技

在尊重個人私隱的前提下，我們要鼓勵研發有助獨居人士自立生活的科技。在新加坡，獅子樂齡之友協會開發「IM-OK」項目，參與的獨居長者每天在App按鍵報平安，還能進行遙距醫療諮詢。

周全的照顧安排

當獨居者年紀漸大或身體傷殘時，「誰來照顧」、「孤獨死」成為最大的隱憂。政府和社會應該建立完善的社區照顧網絡，例如互助告急機制、專業居家護理、日間照顧與緊急救援等。

建立獨立生活素養

除了學術教育，學校亦可以在不同學習階段推廣獨立生活素養，把「獨立生活能力」看作現代人具備的基本技能。綜合對獨居者的能力和獨居城市元素，獨立生活素養要包括以下四項範疇：實務自理技能、心理能力、社交系統和熟練運用科技工具。

團隊能夠完成訪問，有賴以下社會服務機構轉介受訪者，特此感謝：

（依機構英文名稱排序）
基督教關懷無家者協會
基督教家庭服務中心
香港基督教服務處
香港聖公會麥理浩夫人中心

請瀏覽以下網址閱覽本書冊的參考文獻：

https://www.hkcss.org.hk/upload/pra/2026_Singleton_references

出版

香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service

項目資助

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

督導　何俊傑
撰文　Hilary Law 、易汶健、羅詩琪、何沁妍
繪圖　陳希彤
設計及排版　Popcorn Design Studio
地址　香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈13樓
電郵　sd@hkcss.org.hk

ISBN 978-988-8448-56-2
2026年10月出版
版權所有，不得翻印