

解鎖：我的獨居連結故事

Unlock: My Story of
Solo-Connected-Living



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

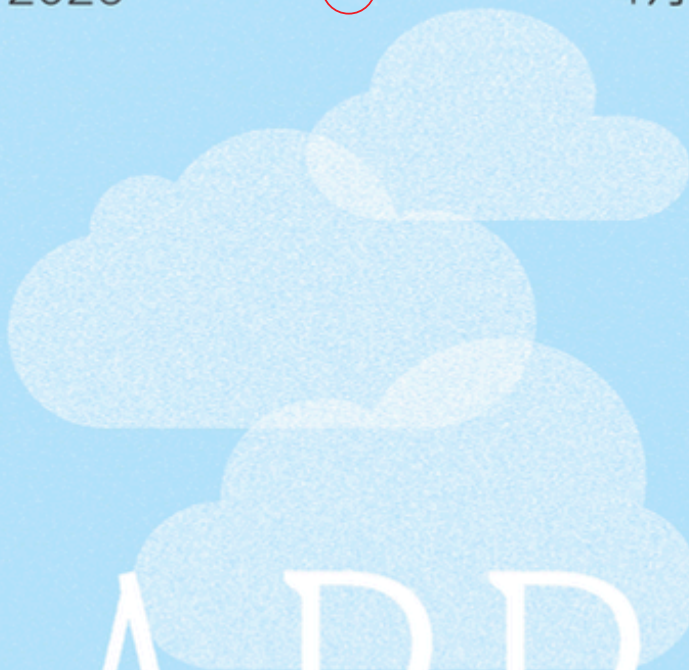
2026年3月

獨居不一定孤立，而是重新定義連結。

2026



4月



APR

S

M

T

W

T

F

S





想像

Imagination

阿魚，33歲，以獨居逃離壓抑的家庭。他早年從事文字工作，經常日夜顛倒，與家人的規律生活形成衝突，加上家人希望他轉做更穩定的工作，形成他在家中自我消音，「免得他們批判我」。為了尋求自在的生活方式，他曾租住工作室，最終選擇搬出。目前，他每兩週與家人見面一次，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。

早年，阿魚的收入微薄，曾租住與服務使用者同棟的劏房，這段經歷讓他深刻體會到單身上班族的租房困難。為了控制租金，他選擇住在舊樓，並用二手傢俱，這樣的選擇保障了他的經濟自由與彈性。

獨居令他技能「解鎖」，讓他學會留意水電安全、樓宇狀況等，而且嘗試下廚，並思考如何處理家務，例如計算何時要洗衣服等，因此他認為洗衣機象徵了他的獨居生活。但獨居的自由，同時令他生活失去規律，他有時食無定時，有時一個月亦沒有見過一次朋友。

目前，他居住在新界的村屋。起初，其他住戶對他入住感到奇怪，然而，憑藉社工的職業身份，他逐漸獲得了接納。不過，作為外來的單身男性，他始終感到難以融入鄉村社區，因為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。阿魚希望日常維持「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。」因此現正招攬朋友搬到附近住，將來希望找到其他單身的朋友夾租，甚或不排除找個女朋友同居。



Safety

安全

Amy，35歲，獨居是為了逃避原生家庭中的家暴、性侵與精神控制。她無法忍受重男輕女的環境及母親的情緒勒索，因此選擇離家出走。在自住期間，她透過物理距離尋求自我療癒，同時探索與家人和解的可能性。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。

在經濟上，她從「生存」升級為「生活」。初期，她曾靠信用卡套現度日，精神和生活狀態緊繃不安。但後來，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，為未來制定了充實的計畫。

生活上，Amy 從應對性騷擾和維修喉管等挑戰中累積了技能，並將這些經驗結集成書，建立社交媒體專頁，提供獨居女性資訊和交流平台，成為其他新手的支援力量。雖然她對承諾持保留態度，但仍持續溫暖待人，交朋友的同時，維持具功能性的聯繫，例如物色寵物託付人選，及可深入對話的朋友。她不迴避脆弱，始終以好好照顧自己為原則，有意識地重整人際網絡與生活布局。對她而言，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：目前的獨居狀態「蠻好的」。



Unexpected Fate

際遇

浩賢，35 歲，雖然不是經歷傳統的獨居模式，但同樣需要一個人面對生活的起伏。他的一人生活始於 18 歲，那年因家庭變故，被迫流落街頭，由孤單無助開始，展開長達 17 年的獨居「流浪生存遊戲」，最難堪那次是因為肚餓，偷吃別人拜神後擱在路邊的雞肉。在缺乏資源的情況下，他輾轉於不同社區和網吧求生，經歷了從青年露宿的羞恥感、靠酒精麻醉自己，到後期因恐懼而變得麻木的心理過程。最終，支撐他活下來的，是與婆婆的「自強不息」約定。

經濟上，他的生活收入始終不穩定。自 16 歲起，他就投身飲食業，曾努力儲錢租住私人單位，試圖建立穩定的生活。然而，隨著租金連年大幅上調，加上新冠疫情對餐飲業的打擊，他最終被迫退租，重返露宿狀態。目前，他以散工為生，但仍面對外來勞工的競爭。他自嘲為「沒有夢想的鹹魚」，工作僅是為了換取基本的生存與棲身之所，可是每當生活有好轉，便有不可預期的事影響工作及自己的健康，將他拉回原有狀態，他說原本有一份在茶餐廳的全職工作，但因突然「爆肺」，令他入院，便失去了工作。總共三次爆肺經歷，令他覺得自己的命運反覆被折磨，令他不知為何間歇性失去奮發的動力，他說他需要想通才能起行。幸得同路人與他交談，解開心鎖。

在生活上，雖然他內心渴望過上平凡都市人規律的生活與安穩的家，他曾經租了套房，卻發現自己面對一屋四道牆，令他倍感孤單，即使買了一部電視機增添聲響，他仍難抵孤寂。故他每天花十多小時在網吧浸淫，沾染人氣度日。他形容一旦再次租房，就需要把床移到窗旁，以便聽著車水馬龍入眠。至於親友，他與母親雖然分開居住，但仍保持聯繫，甚至在他三次被送院時，母親也為他安排日用品。此外，他與前女友曾交往數年，但因對方父母反對而分手。他坦言，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。

2026



7月



JUL

S

M

T

W

T

F

S





Social Relationship

社交

肥馬，42 歲，獨居是他從童年家暴陰影中掙脫的自主人生起點。父親長期的體罰、家暴和經濟剝削，迫使他在小學時主動申請入住寄宿學校以尋求庇護。他入住荷蘭宿舍後，更開闊了興趣。成年後，一場由父親介入但敷衍了事的裝修糾紛，成為他與父親斷絕來往的分水嶺。這段經歷讓他將「親密」與「風險」掛鉤，並以「僅接納極低風險的選項」作為獨居的核心哲學。

在經濟上，他早有準備。儘管長期從事低薪的文職工作，但在 18 歲已申請公屋，28 歲成功上樓後，他便月供兩份儲蓄保險，為 60 歲後的退休現金流作長遠準備。

生活上，他展現出一種矛盾的自律：他為健康減磅，但由於無法放棄心愛的即食麵，他選擇每週五天健身與打泰拳對沖不健康的飲食。

在社交與情感方面，他明確拒絕親密關係與長期承諾，「不想找個人來分薄我微薄的人工，又批評我的興趣，現在打機、砌模型，我很開心」，認為付費社交（如女僕咖啡店）提供了一種可自主控制人際風險的方式，讓有需要人士尋找快樂。他用運動與興趣填滿私人空間，並與家姐說好身後事的安排，他不在乎「死了沒有人知」，因為死了不再需要擔心。對他而言，獨居便是避免感情負擔，追求簡單，在市區的一隅靜靜生活，自在而互不干預。

儘管如此，他內心深處仍渴望有人會像《天元突破》中的卡米那對待西蒙般無條件地信任及支持自己，想必他在社會上曾承受不同人對他的評語。肥馬一直十分喜歡看日本動漫，從中亦得到一股力量。

2026



8月



AUG

S

M

T

W

T

F

S





適應

Adaptability

汪生，43 歲，曾任職零售管理層多年，收入在行業高峰期十分優厚。隨後，因市道轉變及生意經營困難導致破產及離婚。那時他轉行駕駛的士，承受長工時的壓力，在親戚建議下，在 2018 年，他去內地發展電商產業，過著一人生活。直到 2022 年底他回流香港，但因與父親相處不理想，故選擇獨自生活。回港後，他從事保安工作，其後想有更多挑戰，主動投考巴士轉職為職業司機，希望能在大型機構中獲得較穩定的工作保障與個人增值。

獨自在內地打拼的經歷讓他迅速成熟，學會凡事只能靠自己，放下執著，並需將負面情緒轉化為動力與成長的養分，這些心態讓他適應時代環境的變化。

目前，他居住在過渡性房屋，生活節奏規律。雖然經歷過經濟大起大落及婚姻變故，他抱持「看開一點」的態度，淡然地表示：「好景時，手提電話曾有 600 多名『聯絡人』，呼朋喚友生活精彩快活；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。」他體悟到不需要向人訴說困難，因為每個人都有自己的生活壓力，也不需期待「朋友」會出手相助，沒有期望就不會失望。

與家人的關係上，他與女兒保持聯繫，放假時也會探望父母並分擔照顧責任。對他而言，現在的生活雖然簡單，但擁有自己的空間，下班後沖咖啡、看電視，感到十分放鬆。儘管他認為「孤獨是自己營造出來的」，他仍希望能遇到一位能互訴心事的「生活伴侶」。



Self- Management

掌控

山賊，49 歲，搬離原生家庭已超過 15 年。他曾經居住過村屋、工廠大廈與唐樓，目前居住於過渡性房屋並輪候公屋。山賊過去與母親相處不大好，後來朋友邀約他合租便觸發他離開屋企，之後演變成獨居生活。他認為家中最重要的物件就是一張能讓他安睡的床。

他沒有多談年輕時與母親的衝突，但過往的經驗令他與人溝通時避免情緒波動，亦與原生家庭保持適度距離。雖然他曾協助家人供樓以盡責任，但更傾向在空間上獨立，以換取心理的清靜。他在生活中建立了一套細緻的「節約規矩」，如精確控制冷氣的開啟時間，並將物慾降至最低。雖然他熱愛社交，朋友佔據其生活重心的七成，但在生病或遇上困難時，他習慣自行就醫，亦不願意打擾別人，怕他人認為自己麻煩。他舉例說：「即使急性痛風痛得不能走路，我也只需打 999 便能請急救車送我去醫院」，因此他不需要也不想向外求助。

為了符合公屋輪候的入息限制，山賊選擇從事運輸和跟車等工作以控制收入。這種職涯上的制約雖然無奈，但他仍給予現時生活 100 分，因為目前環境能滿足個人需要。他嚮往未來公屋上樓後能養貓度日，並繼續自在生活。他期望上樓後經濟轉好，會有更多關係發展的可能性。現在，他早睡早起，留意身體健康狀況，並儲起一些錢以備日後之需。



Security

保障

祁勳，55 歲，投身香港藝術界多年。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。事業初期，他抵受不住工作壓力，在同事的提醒下就醫確定患上焦慮症，幸得治療、伴侶的陪伴及更換工作後，病情一度好轉。一場疫情，祁勳主管的中心被列為強制停業處所，令機構收入大減，而伴侶因負責裁走同事而感到非常困擾。外面的動盪牽動二人關係，雙雙感到痛苦，出現了情緒病徵。

2021 年底，他的生活發生劇變：與他同居九年、相處 13 年的伴侶因壓力在兩人住處墮樓輕生。事後，由於兩人缺乏法律婚姻保障，加上伴侶家人對他的身份不了解，對方迅速更換了門鎖，讓祁勳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。在接下來的三年裡，他過著居無定所的生活，輾轉於不同的酒店和劏房之間，尋找棲身之所，而家中一個個外賣盒，象徵着他的獨居生活。

每當談及伴侶的事，祁勳便哽咽起來，失去伴侶的痛延續至今。幸而，他懂得「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+ 社群的義工工作，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，為社群爭取權益。他的生活中充滿了各種義工活動，他坦言這是一種使命感，也是支撐自己繼續前行的動力。

他承認有時會失控地使用社交媒體，虛度光陰並尋找連結。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。對祁勳來說，獨居不只是一個人的居住狀態，更是在不公體制中，努力捍衛自尊與存在意義的生命痕跡。

2026



11月



NOV

S

M

T

W

T

F

S

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30





Relational Loss

失去

Apple，今年 55 歲，獨自生活已超過 30 年。19 歲那年，為了逃離擁擠且「重男輕女」的壓抑家庭，她帶著「不回頭」的決心搬了出來，自立生活，「終於有個地方令我安心，不會無緣無故被人鬧」。對獨立的渴望讓她在時代的洪流中掙扎求存：她住過破舊的劏房，甚至為了省錢在工廠大廈當過「隱形人」。獨居期間，最讓她徬徨的是那失去工作的歲月，沒有收入，讓她覺得很孤立無助。為了應對隨時可能發生的加租、搬遷等突發情況，她習慣將所有家當保持在最精簡的狀態，僅用四個紅白藍膠袋就能裝下所有生活所需。

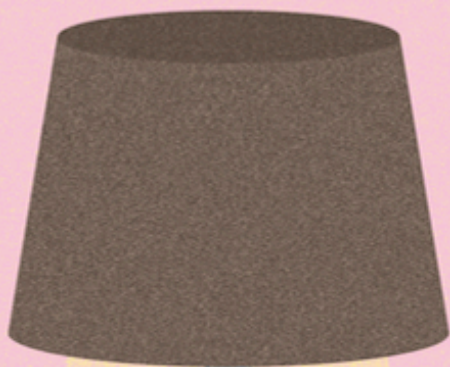
隨著歲月流逝，母親已離世，她與弟弟一家的關係因距離而緩和，現在他們偶爾會見面。然而，近年來，生命中最重要依靠——相伴十多年的三隻貓和唯一的好友相繼離去，使她面對思念與放下的人生課題。儘管多次經歷失去，Apple 對於人際關係依然有明確的底線，她無法接受需要報備或互相束縛的相處模式。對她而言，能在屬於自己的空間裡，不向任何人交代、自在地安排生活，才是最有尊嚴及自由的生活。

雖然生活漂泊，但她對住屋亦有要求，最重要是有窗戶。Apple 住過幾個過渡性房屋項目，以現時這個過得最開心。她與鄰居相處融洽，互有傾談。她十分熟悉鄰居的需求，會互相分享生活物品。此外，她還參與了不同的社區活動。與此相較，她在之前一個過渡性房屋項目居住時，感到非常不快，因為職員要求居民在日間報名活動，而她因上班而無法報名，從而感到非常孤獨。在那幾個月裡，她認識不到其他居民，最終決定遷出。

2026



12月



DEC

S

M

T

W

T

F

S





Fear

恐懼

Alice 是一位擁有大學學歷、年約 58 歲的獨生女。她曾為印度老闆擔任翻譯，精通英文與普通話，生活一度優渥。然而，邁入 40 歲後，她遭遇嚴重的年齡歧視，履歷石沉大海。為了生存及照顧母親，她擴闊求職選擇，現時當上清潔散工，求職過程沒有透露學歷。

母親離世是她人生的分水嶺，唯一的傾訴對象消失，令她感到異常孤獨，加上經濟轉差後親友紛紛勢利而疏遠她，令她對人際關係深感心淡，看透人情冷暖，抗拒與人交心。她內心渴望與母親相伴，而象徵她獨居生活的是她母親遺下的身份證，她隨身帶備自己的新加坡護照，及母親的身份證等，說是家當，其實更是她的回憶。

她目前居住在宿舍，與四名室友共住，但關係疏離。雖然嚮往擁有私人廁所、浸浴缸及養狗的自由空間，但現時共住的狀況讓她必須學會包容與沉默。她的精神寄託來自基督教信仰及回歸天父懷抱的盼望。她經常參與讓無家者聚首的外展中心活動，從中得到一刻歡樂。當思念父母或遇到不如意事時，除了禱告外，她只能躲在廁所大哭一場，或者到海邊讓海浪聲回應她心中委屈。

儘管在外人眼中她一無所有，她依然對現狀給予 89 分的高分，因為至少還有瓦遮頭。她遵循父母之言不追求親密關係，認為單身更自由。目前最看重「生存」，重視健康飲食及規律作息，她恐懼失去自由與工作能力。她希望未來能服侍同樣寂寞的長者，並期盼在 58 歲後仍有不同工作的機會，不被年齡框架所限。



健康

Holistic Health

T 君，61 歲，正處於職涯、健康與家庭的多重過渡期。他曾任職高薪國際顧問，50 多歲時因公司重組而被要求離職，近十年，他轉向半職教學及導師工作，並等待 65 歲領取強積金，以繼續生活。

年輕時他曾受躁鬱症困擾，面對高壓工作與家庭責任，需要長期服藥。當時妻子陪同其就診服藥，親友亦陪伴在側，自身更積極發展藝術及興趣。幾年下來，病情逐漸穩定，沒有復發。

但近 30 年的婚姻中，T 君逐漸感到長期被妻子挑剔、批評與否定，加上兒子出生後，妻子把全副精神放在兒子，忽略了他，他形容「兒子出生那天，就是我太太的丈夫（即是 T 君自己）死去之日」。夫妻二人最終因為教育理念及其他家庭事務有嚴重衝突，分居至今。

近年，他經歷了一場瀕臨生死邊緣的大病，現在仍需每日服用多種藥物。大病讓他看清剩餘人生時間的寶貴，也讓他預見當自己老去，妻兒不會也不能照顧他。這促使他反思人生意義和各種人際關係，逐漸認識到不應將所有情感和資源全投放在妻兒和家庭關係，反而應「分散投資」於不同的人際網絡及生活範疇。現在他一個人住，他認為「獨居」一詞帶有負面意涵，所以用「自居」形容當下居住型態，強調自立、自由與選擇。對他而言，自居能保護及成就自我，同時亦可與家人維持相對和諧的關係。

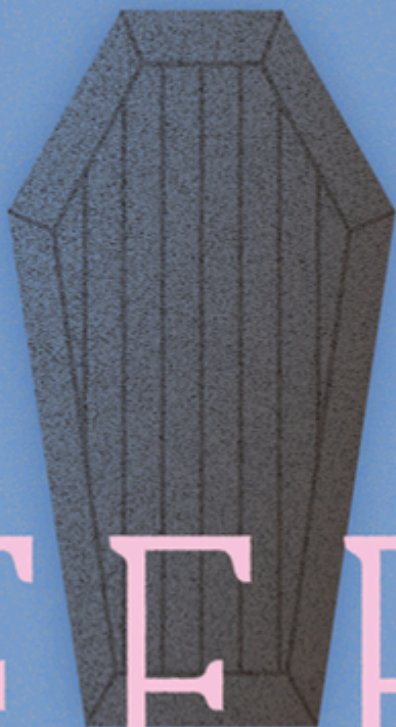
目前，T 君維持務實的消費模式，以電影、藝術、散步、觀光和參與社區活動豐富個人生活。耳機是他每天與外界連繫的媒介，以音樂傳達力量。他在街頭及網上直播唱歌，娛己又娛人，為自己與歌迷聽眾建構一個無形又可互相支援的情感花園。

他總結：「人生在世，本應自渡，渡人」。

2027



2月



FEB

S

M

T

W

T

F

S





Lonely Death

擔憂孤獨死

Sam，74 歲，出生於柬埔寨，經歷過戰亂逃難，並於 1991 年前後定居香港。她與丈夫結婚超過 40 年，原本以二人世界為重心，但在 2019 年，丈夫因病猝逝，前後僅 25 天。這突如其來的打擊讓她陷入低谷。在喪偶的半年中，她經常對著與丈夫合照的照片流淚，怒問照片中的丈夫為何丟下她，甚至借酒消愁。隨後的疫情更加深了她的孤立與恐懼。幸得社工的陪伴與勸導，幫助她重回社區，重新連結社群。

隨著兒子全家移民以及親戚多數在海外，她正式開始獨居生活。透過參與長者中心的活動，她從被動接受支援轉變為積極參與義工服務，重新建立生活的規律。

在經濟方面，她的收入來自於四千多元的長者津貼，扣除二千多元的租金後，她需依靠儲蓄和節省開支來維持生活。生活中，她擁有強烈的安全風險意識，最擔心的就是在家裡暈倒或跌倒時無人發現。為此，她安裝了平安鐘，並習慣將鑰匙及重要聯絡資料放在大門口的固定位置，方便在緊急情況下取用。此外，她已提前通知大廈的保安及中心社工，如果多日不見她，就請他們上門了解。

她也提前處理好醫療和身後事的預設安排，將重要的密碼與文件整理妥當，以減輕子女的負擔。她目前維持每週五天到中心參加活動，並積極學習新科技。對她而言，走出低谷需要外在的支援，但最終仍需靠自己踏出第一步。



貢獻

Contribution

KK，75 歲，經歷婚姻破裂、資產散盡與露宿低谷後，獨居的生活讓他進入了人生的沉澱期。早年，他經營生意收入豐厚，但因過度信任妻子管理財務，最終妻子沉迷賭博，將所有積蓄輸光。由於妻子仍無意戒賭，KK 決定離婚。對於自幼被棄養、極度渴望家庭溫暖的他，最大的遺憾是失去了與兩名女兒的來往。

婚姻後期，他一直壓抑個人情緒，影響身心健康。後來，他四處看醫生，幸得西醫轉介他看精神科醫生，最終確診嚴重抑鬱症。他一度遊走於生死邊緣，幸運的是，他憑藉意志與積極的社交生活重回正軌，走出陰霾。

生活不如人，KK 有段時間存款僅剩幾百元，年老求職困難重重。到 2019 年，他在麥當勞夜宿 50 多天，直到遇見社工介入獲批緊急基金，才結束了無家可歸的狀況。現在居住於過渡性房屋的他，生活規律，並將人生重心從「家庭」轉移至「健康與工作」，並在社福機構擔任義工和導賞員來回饋社會。

在生活中，他以「十字架」來象徵信仰帶來的平靜，並自喻為「不倒翁」，因為總有人來扶助他。即便獨自面對嚴重疾病及斷絕的親緣，他仍選擇活在當下，對與女兒的關係抱持隨緣態度。他回顧一生，曾努力讓妻女不愁衣食、代妻子償還債務，且從未對妻子施加過打罵，這讓他覺得自己已盡了作為丈夫及父親的責任。對於目前的他來說，擁有安穩的居所與助人的能力已十分滿足。

版權屬香港社會服務聯會所有。

歡迎轉載，惟轉載前須先取得本會同意。

出版 香港社會服務聯會

地址 香港灣仔軒尼詩道 15 號

溫莎公爵社會服務大廈 13 樓

電話 2864 2929

傳真 2864 2999

網頁 <http://www.hkcss.org.hk/>

電郵 council@hkcss.org.hk



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