

臺南市立歸仁國民中學

活動名稱	104 年度公務人員專書閱讀推廣系列活動(第 2 期)
主 題	104 年度公務人員專書閱讀-讀書會
辦理時間	104 年 4 月 21 日下午 3 時 10 分至 4 時 10 分
辦理地點	歸仁國中人事室
主講人	唐玉芳主任
合辦機關	
本機關 出席人數	5 人
本活動總 出席人數	
心得分享 (或活動 內容)	<p>「獨居時代——一個人住，因為我可以」～</p> <p>看到這本書的標題時，獨居這件事情與獨自死去聯想成一起，也是這本書中談到的現況。其實這不論是否自願獨居或是喪偶、甚至可能失業、失意，每個人的人生中都會遇到獨居的生活，尤其加上老去。也許是很多人未來會面臨到課題-獨居。隨著頂客族、不婚主義的盛行，傳統的婚姻生育結構慢慢地被打破，在傳統窠臼裡看起來的離經叛道，為什麼成為了一種型態？</p> <p>人雖然害怕孤獨，但又害怕在任何人際關係中失去自我，漸漸地有這樣反思的人，開始學習一個人。學習一個人並不簡單，我常常聽到很多周遭的朋友，當沒有人陪他們做些什麼，他們就寧可待在家裡，而不是從目的導向比如去的地方是否有趣來做思維。一個人逛街、一個人吃飯其實都是再自然不過的事情，卻不知道莫名的什麼情愫，讓許多人害怕一個人做這些事情。</p> <p>不論朋友、情侶、家人都不見得同時面對這些事情時都有相同時間與興趣，你想逛街她想睡覺，難道就要自己封閉起自己嗎？我覺得這樣很傻，因此很早開始我學習著自己去逛街、看電影，</p>

說服自己做這些事情的好處。你不用遷就，也不用看別人臉色，你的時間完全屬於自己，最重要的是你會因為自由而不感到寂寞。我們常常為了妥協兩個人或是團體，壓抑自己的喜好，不知不覺可能在團體中更孤獨，書中也一再辯證如果你與對方或是團體不合，再一起反而更感孤寂，這個孤寂的時光又為什麼不去奉獻給自由呢？

孤獨生活並不是像獨居老人，而是你保有自己的生活形態下，依然可以去約會，去交朋友，只是不被某種關係或是情愫綁住。我們在光怪陸離的社交壓力與情境下，自己獨居有時候是求取在壓力下的平衡。你自己的精神也需要沉澱與休息！

活動照片



➤每月一書專書閱讀書目「獨居時代：一個人住，因為我可以」--唐玉芳主任心得分享

➤每月一書專書閱讀書目「獨居時代：一個人住，因為我可以」--唐玉芳主任心得分享

相關資料 ([104.4.21 簽到表](#))

備註：1. 辦理各項專書閱讀推廣活動均需填此表，本表請於活動後彙整完畢繳交本府人事處考訓科。

2. 簽到表部分應注意個人資料之保護，請隱藏身分證字號等個人資訊。