一個人又有咩好怕喎？（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240522）

一個人又有咩好怕喎？

參考編號：EJ20240522

日期：2024年5月22日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育組 李婉嫺

主題：約會戀愛

最近聽到一首歌《無慣例的早晨》，歌詞寫到「別再問要何時結婚，別再說每個人得有個伴才算完整」，字裏行間表示受不了別人對自己感情狀況的關注。的確，單身人士經常會面對別人的「關心」，例如「有冇拍拖呀？」、「唔好咁揀擇啦！」、「你唔細架喇！」、「一個人唔悶咩？」、「你唔打算結婚？」，這些「關心」可以被概括為Single shaming, 顧名思義就是單身並非一個好的狀態，你單身你就是寂寞，你單身你就是過得不好。

不要輕看Single shaming的影響。有的人可能會將負面標籤內化，會自我懷疑「我是否有問題？」，有的會急於展開關係證明自己過得好，也有人會害怕單身而不敢結束關係。可是，單身真是那麼差勁嗎？一個在2018年進行的研究顯示，不論是上了年紀還是年輕群組，同樣對單身的滿意度有所提升。

面對外來壓力，最重要是1) 留意個人感受，要是感到焦慮，要尋找適當的抒發渠道；2) 維繫緊密人際關係，研究顯示年紀稍長人士擁有穩固的支援系統，對提升生活滿意度有很大幫助；3) 與自己建立良好關係，做自己喜歡的事，與自己好好相處。正如歌詞也有提到：「不適合的不用堅持，倒不如學會疼愛自己，在這地球留下獨特標誌，還更切實」。

社會上有Single shaming、body shaming，還有形形色色的標籤，對你有影響嗎？由即日至6月29日，家計會活動及資源館（ARC）舉行期間限定展覽〈Wrong呀TAG！〉，探討標籤文化背後提倡的性觀念和刻板印象信念，並提供空間思考標籤對不同社群的影響。有關展覽的最新動向，歡迎瀏覽家計會性教育專頁