













# MEMORIAL

..... ( )

2015

.....

20  
30  
40  
50  
60  
70



## 經濟評論家怎麼說 ..... ? (續)

從上述可見，不論是自願或是非自願，每個人都正在或是預備過這種「一個人的生活」，當周遭的人們都開始越頻繁地習慣「一個人」的生活模式及消費模式，社會變相也將接受這套新時代的經濟模式。站於經濟角度而言，這正正是未來的商機。大前研一指出，不論是上學的、上班的或是已婚的、單身的，有伴也好、沒伴也好，每個人每天都會有機會一個人做一些事，像是搭捷運、吃晚餐，看電影，上網路……等，每個人都是「一個人經濟」的使用者、貢獻者。因此，無論是企業還是社會上的每個人，都需要跟上社會變化的步伐，為迎接未來「一個人經濟」時代做好準備。

編者按：因涉  
及版權問題，  
原有插圖已被  
刪除。

# 「一個人」的社會， 我們預備好了嗎？





## 讓我們看看香港...

向來香港都以國際大都會為傲，外國一人經濟的風氣應該也會逐漸蔓延到香港，而事實上，不少跨國企業也把他們在國外「一人經濟」的模式帶到香港，例如眾人皆知的一蘭拉麵和麥當勞，一人座位和全自助服務讓人可以完全不跟店員溝通，安心捲縮一角，理直氣壯地享受一頓單身貴族盛宴。此外，不少本地餐廳設置一人座位，為這匆忙的城市提供一點獨處和喘息空間。

### 飲食界選手

阿久根和牛立燒店 船塢 文記車仔麵 茶茶居等

如果以為燒肉和火鍋是和群體聚會的社交熱點，那就大錯特錯了。不用透過層層濃煙看對方的臉，可以不理會他人，盡情獨享，才是食肉獸的福音。如果不想那麼奢侈，你也可以去人流最多的深水埗，那裡的文記車仔麵基本上都是設置面向牆壁的一人座位，讓人體驗本地的拉麵式孤獨。此外，如果你喜歡普洱的清香，馬拉高的鬆軟，流心奶皇包的澎湃，卻討厭茶樓自帶的嘈吵和噓寒問暖，一人飲茶歡迎你。

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

W  
Z  
O  
L  
A

## 讓我們看看香港...

### 娛樂界選手1

卡拉ok向來都是朋友聚會的熱門活動，但喜歡唱歌偏偏遇上麥霸，唱失戀歌就被人拷問感情狀況，選了喜歡的歌卻發現沒有人會唱，一起狂歡最後變成看人狂歡。香港連鎖卡拉ok店Red MR就設立單人K房，讓人唱盡心中情。

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

### 娛樂界選手2

香港是眾所周知的旅遊之都，不是因為香港能吸引很多旅客，而是香港人非常喜歡去旅遊，而一人旅遊不需要一人座位等配套，可以說是最方便的一人消費模式。然而，一人旅遊並非香港人的心頭好。根據旅遊搜尋網站Skyscanner「2020年亞太區旅遊趨勢報告—香港市場深入分析」，2019年一人獨遊的比例較2018年大幅倒退35%；香港旅遊議會2019年「旅客購買外遊服務時的需要和考慮因素」調查報告也顯示，在街頭訪問裡，對於「上次外遊的同行人數」，只有一個受訪者表示上次是一個人旅遊，可見香港人並不追求一人獨遊，反而希望結伴同行。

W  
Z  
O  
L  
A

## 讓我們看看香港...

除了外國風氣影響，香港的不少客觀社會因素也讓一人經濟能在繁華的徹夜燈火裡悄然生長。根據政府統計處 2018 年的數字，在 2017 年，25 歲及以上的單身男女高達 185 萬人，比起往年增加了接近 40 千人，再加上離婚人數每年增加，跨境婚姻數量逐年下降，男女比例失衡情況繼續惡化等因素，香港的單身人士相信會不斷增加。另外，香港人工作時間長，每周平均工作 41.7 小時，不僅沒時間跟朋友家人一起聚會和玩樂，更渴望在非人的忙碌生活裡得以喘息，更何況香港樓價高企，人均居住面積僅有 161 呎，要不是跟父母同住，就是跟陌生人住在劏房，人人都希望獨處一下，寧靜一下，自由一下。

正常推論下，一人經濟是會在香港茁壯生長的，

# 但事實又是怎樣呢？

W  
Z  
O  
L  
A

# CHAPTER TWO

# 一個人的 故事

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

## 一個人的----火鍋

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

全天下所有「吃貨」大概都能跟我身同感受，那就是——沒吃過火鍋簡直是白來人間一趟！浸得軟爛的娃娃菜和番茄，質嫩爽口的一口肥牛，各式各樣鮮味的海鮮，全部盡數吸收湯底的精華，每一口都令人回味無窮。儘管不是在冬天，一年四季我對火鍋的熱愛也是有增無減，我甚至幻想過自己可以在開心的時候吃火鍋，難過的時候吃火鍋，戀愛的時候吃火鍋，失戀的時候吃火鍋..... 可惜這一切幻想都化為烏有，因為，我的家人乃吃貨界的奇葩，對火鍋沒有絲毫的興趣，所以我也只能把對火鍋的思念放在心裡。

放學後火鍋店仍在休息中，在群組裡急召各路英雄陪我吃個火鍋，結果卻被一句句「沒空」無情拋棄，只好又黯然打消念頭。偶爾成功跟朋友結伴吃火鍋，選擇湯底卻是個大麻煩。「要個麻辣湯底啊唔該！」「我唔食得辣架。」「吓，食唔到辣點食火鍋啊？」結果每次送上清湯湯底的時候，總是對「無辣不歡」的朋友感到不好意思。想要安安靜靜地享受鍋內的食物，但身邊的朋友又吃得狼吞虎嚥，食量大的甚至把滿碟的牛肉和丸子倒進湯裡，於是我剛剛放進去的餃子也只能就這樣石沉大海。當然，這種大吃大喝的熱鬧氛圍還是無可替代的，然而有時候我還是想要自私一點。只選我喜歡的湯底，點我愛吃的配料，按照我的速度、我的時間、我的心情，盡情享受火鍋的美味。而最近的一人火鍋，滿足了我這自私的遐想。

## 一個人的----火鍋

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

事實上，在台灣等地，一人火鍋的文化早於十年前就開始興起，7-11、全家等多家超商都推出了小包裝的即食火鍋，而根據《食力》統計，2017 年全台個人鍋型的連鎖火鍋店已經佔了整個連鎖火鍋市場近 9 成的店數，以應對單身化的社會結構。

就算在我們身處的城市，一人火鍋也不陌生。很多餐廳都推出了一人鍋的概念，取代了以往一群人一大個鍋的傳統模式，這種一個人也能吃得完的火鍋便滿足了單身一族的需求。一人火鍋的市場正正鎖定了他們希望一個人輕鬆享受火鍋，卻又不願意到傳統火鍋店消費的心理。於是我可以不用再顧及所有人的口味，在那些想要自私卻又很想吃火鍋的瞬間，好好享受人間美味。

## 一個人的----電影

編者按：因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

對我而言，看電影是這個世界上最高級的娛樂，電影院是這個世界上最偉大的發明。不論是正沉浸在剛考完試的狂喜，還是剛跟父母吵完架，喜怒哀樂，都是適合看電影的心情和時機。因為電影院一黑下來，我的世界就是剩下眼前的屏幕，可以完全帶入主角的故事，經歷傷痛的戰爭場景，浩渺的銀河系，曲折離奇的冒險之旅，把我不可能經歷的人生通通體驗一遍，並從中反思自己的人生或社會議題。總之，在這幾個小時，外面的煩囂和我正面對的煩惱，全部都與我無關。

然而，人人的喜好都不一樣，平日再投契的朋友，在售票處前都會無比尷尬。

「睇邊套好？」(其實我很想看那部歷史片。)

「睇 Frozen2 呀！」(又是 Frozen!!!! 有超能力又如何？迪士尼的公主故事不都是一樣嗎？)

「係喎你唔鍾意睇公主.....咁你話事呀，我無所謂。」(你怎麼會沒所謂？)

「無所謂呀睇過 Frozen1，就 Frozen 啦！」(好吧我也不是沒所謂。)

## 一個人的----電影

我們都知道大家有所謂，但我們都明白尊重他人意見是維繫友誼的重要一環。然後我聽完了 Into the Unknown 和 Show Yourself，再聽完她哼了無數遍。

編者按：因  
涉及版權  
問題，原有  
插圖已被刪  
除。

還有一次，好不容易發現了一個跟我一樣是盜墓者蘿拉系列的狂迷，於是興高采烈地一起看最新版本，結果看完以後，我的手臂紅了，衣服濕了一片，肩膀還有點酸。因為女主角已開始跑，緊張的配樂一響起，她就捏著我的手臂，她父親犧牲自己時，她就在我的肩膀上大哭，畫面很煽情，耳邊只有一陣陣鼻涕的聲音。

唉，我好想一個人靜靜地看喜歡的電影。只是一看座位表，就會上面都是兩三格紅色，包圍著一格格孤獨的綠色，獨處在一對對朋友和情侶間的尷尬總是讓我猶豫不決。電影院會推出兩人套餐，有一份大爆谷和兩杯可樂，所謂的單人套餐，都是一個人吃不完的爆谷和巨型薯片。

香港沒有單人電影院，但電影業蓬勃的南韓已經留意到這個商機了。南韓連鎖戲院 CGV 在去年推出單人專屬座位「MYBOX」，只需多付約 7 港元就可享有與世隔絕的座位，看愛情電影時，就不會被旁邊情到濃時卿卿我我的情侶騷擾，想大哭時，也不用怕抽泣聲或其醜無比的哭相會影響他人。燈光暗下來，屏幕亮起來，可以盡情享受自己的世界了。



## 一個人的----卡拉OK

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

作為一個與小巴司機講句「有落」都覺得尷尬的人，在 K 房裡眾目睽睽下高歌一曲根本就是癡心妄想。就算赴了朋友的約，也只會坐在沙發的角落、不拿麥克風地以只有自己聽到的聲量輕輕吟唱。看到朋友們紛紛點歌，我也有衝動想點我的「飲歌」——鄧紫棋的睡公主，因為飆高音時會感到自己壓抑的情緒得到宣洩。但又怕在旁人面前發揮不好，一個不小心走音了便會成為朋友茶餘飯後至少一年的笑柄。就算高水準完成，也會因為大家都是在鬧著玩的，只有我唱得認真倒像是在炫技。這些念頭如一盤冷水，澆熄了我的滿腔熱情，我悄悄放下遙控器，只能隨音樂搖擺，笑著佯裝自己很享受地度過剩下的兩小時。

漸漸，我發覺比起去 K 房唱歌，在家裡浴室唱歌反而更盡興，因為我在只有自己的環境下最為放鬆。但美中不足的是，浴室裡沒有麥克風、沒有背景音樂、沒有回音，於是我曾想過不如一個人去唱 K，但一想到去 Neway 登記的時候，別人都是一大夥人去唱的，只有我自己一個的話又顯得很「毒」，還有可能在我唱到蕩氣迴腸的時候，和推門入內的侍應來個尷尬的四目交投，光是想像就足以勸退我。直到近幾年，我發現了有種新興的迷你單人 K 房，那電話亭般的大小，那良好的隔音牆，那密封的空間，可以讓臉皮薄的我放心高歌。房間甚至可以上鎖，保證不會被任何人打擾。從此以後，破音不可怕，忘詞不可怕，極度陶醉也不可怕，因為我有了只屬於我一個人的小宇宙。

## 一個人的----卡拉OK

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

這種發明似乎還不止我一個人覺得是福音。

原來在韓國，一人 K 房並不是甚麼新鮮事。滿佈弘大、風靡韓國年輕人的練歌房 (노래방) 便是電話亭式的投幣卡拉 OK。原來韓劇女主角失戀時可以在練歌房裡扯破喉嚨、以哭腔宣洩並不是因為她特別無懼別人的眼光；可以在唱失戀慘情歌的時候不被別人拷問感情狀態也不是因為她有主角光環，而是這種設計本身就能隔絕別人。而 2014 年，單人唱 K 的風潮更從傳遍中國內地，根據艾媒諮詢「2017 年中國線下迷你 KTV 專題研究報告」，2017 年中國線下迷你 KTV 市場規模達 30.8 億人民幣，這種線下迷你 KTV 甚至逐漸取代傳統 KTV 的行業。

這種模式對商家來說，也許只是商機，但對消費者而言，是一種讓我們可以釋放自我的選擇。

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

#中國內地

編者按：因涉及  
版權問題，原有  
插圖已被刪除。

#日本

同場插播：訪談小故事

# 中學生們 (@青少年)

和幾個朋友閒聊的時候，我拿出了在網路上很流行的「國際孤獨等級表」，表格列出了不同一人的消費行為，問他們可以接受一個人到甚麼程度。在入門級的一個人吃飯，我們四個人都不約而同地採取既不抗拒也不歡迎的態度。如果有朋友的陪伴當然最好，但要是沒有的話也不是無法自己一個人吃飯。但當要一個人吃飯的時候，去那些宛如自修室間隔的一人餐廳也比普通餐廳更讓人自在。

升級後，就是一個人看電影，大家都立刻「耍手擰頭」，當中大部分人根本沒有嘗試過就覺得自己應該會不喜歡。其中一位就分享了她的親身經歷分享：「有一次因為一個朋友放我飛機，所以最後我只好自己入戲院。就算燈光全部熄滅，注意力放在大銀幕裡，旁邊還是可以瞥到前面摟摟抱抱的情侶，附近笑到扭作一團的中學生。忽然間，就覺得自己在偌大的戲院裡顯得很多餘、很落寞。」有見及此，我便立刻追問，要是未來的電影院有單人專屬座位，爆谷有一人餐，你會有很多一人看電影的同類，這時你會成為其中的一分子嗎？她笑著說，等到一個人成為了常態的時候，她應該也會被同化吧，但現階段顯然與理想還有一段距離。

# 中學生們 (@青少年)

到後來的一個人去唱 K，在座的都表示沒有嘗試過，還說會一個人去現時主流的 K 房的機率接近於零，但如果香港有更多一人 K 房的話，或許有天失戀了、考砸了、突然頭腦發熱還是有可能會去的。至於被問及能不能自己一個人去主題樂園這些「打大佬」級別的高難度動作，他們都顯得十分愕然，我補充了一下未來可能會有更多一人套餐，一人套票，甚至會有過山車排隊一人優先的措施。有位朋友打斷了我，理所當然地問道：「主題樂園不就是要和親朋好友一起去的地方嗎？」

可見，在中學生眼中，一人經濟在發展初期就已經對他們有利無弊，未來成為趨勢後也會參與其中。但可能是因為正值青春期的他們普遍很重視與朋輩之間的互動，因此不會把單獨行動當作首選，畢竟有些根深蒂固的價值觀還是需要時間去改變，有些大家刻板地認為應該是團體進行的活動（去主題公園、去酒樓飲茶、去郊野公園燒烤）在短期內應該難以融入大家的日常中。但正如他們所言：「一人經濟不是是非題，而是選擇題。讓自己有多一個選項，讓大眾多接受一個選項，都有壞啊。」

# 大學生們 (@青年)

我有三個「姐姐」，雖然全部都是大學生，年齡比我大，分別 19 歲、20 歲、22 歲，但我們從小玩到大，感情頗深，只是有些人正忙著準備期末考試，有些人還在海外，更何況疫情持續，我只能從 Whatsapp 問問她們對一人經濟的看法。沒想過明明都是女生，都是大學生，看法居然那麼不一樣。

首先，在一個人外出吃飯方面，有人表示完全沒有試過，也有人中間，雖然覺得在人人有人相伴的餐廳裡獨自吃飯會很奇怪和尷尬，也會有點悶，但如果看見其他人一個人吃飯，也不會覺得有問題。在一人唱 K 上，同樣是有人完全沒有試過，有人中間，雖然她們都覺得一人唱 K 能比較自由，想唱甚麼唱甚麼，難聽也沒所謂，不用理會他人的眼光，甚至不用害怕他人「搶咪」，能夠自由自在地唱，但她們都覺得唱 K 本身就是要一群人熱熱鬧鬧的，一個人唱 K 也有點危險。最後，她們對於一個人看電影的接受程度是最高的，所有人都試過一個人看電影，有人還經常一個人看電影，原因都是因為更加自由 -- 想看甚麼看甚麼，想坐哪裡坐哪裡，想甚麼時候看就甚麼時候看。

# 大學生們 (@青年)

相反，我把同樣的問題問了我的哥哥——一個 19 歲的大學生，他的立場可以說是相當堅定。對於一個人吃飯和看電影，他都輕描淡寫地說了一句「沒有問題」，而且能享受最大程度的自由，何樂而不為呢。事實上，我們家就是這樣，在每個周末，爸媽都會有自己的活動，例如和老同學聚餐和參加射箭興趣班，而我和哥哥，兩個人在家，可以說是充滿默契，不用問對方，就隨時自己出去吃飯，因為有時他想吃麥當勞，明知我不想吃，偏要達成共識，必然會引起紛爭，所以還是自己吃比較好。他還說，一個人吃飯有甚麼奇怪，只要自己覺得不尷尬，就不會尷尬。

接著我問他，他的朋友是不是也喜歡一個人吃飯，他猶豫了一下，說不一定。

看來是否喜歡一人消費，跟年齡無關，它也不一定受大部分香港年輕人歡迎。因為大家對不同日常活動的進行模式都有一定的固有觀念，看電影不用和他人聊天，不涉及社交，大可一人進行，但吃飯、唱 K 等似乎已經和「和別人聊天」及熱鬧的氛圍畫上等號，再加上年輕人普遍都更喜歡團體活動，會害怕顯得格格不入，寧願犧牲一點選擇的自由，也會摒棄一人模式，再加上人人性格不一樣，一人經濟在年輕一代並不普遍。

# 爸爸媽媽們 (@中年)

這次訪問的對象是我媽媽，一個 40 多歲的家庭主婦，平日不愛在家安安靜靜地當個收拾家務、煮飯打掃的小婦人，而是喜歡約三五知己去吃飯、學唱歌、自己去圖書館等等，把自己的行程安排得滿滿的，也許看到這裏會以為她是個人際關係很好，喜歡熱鬧和人多地地方的人，可她卻也經常獨自去咖啡廳和逛街，悠然自得，那她到底是個怎樣的人呢？

起初跟媽媽做訪談的時候，我們兩個人突然正經起來都有一股莫名的尷尬。「也許這比一個人自己吃飯更尷尬」，我自己心想。

進入正題，到底媽媽喜不喜歡一個人的時候呢？她不假思索地給出了堅定的答案，喜歡。自己一個人對她而言是最自在、最舒服的狀態，甚至可以拋開她在家庭裡的角色，在朋友眼中的定位。為甚麼說她的答案堅定呢？因為在我補充了許多如今大多數人懼怕一個人吃飯等等鮮活的例子以後，她臉上露出了「黑人問號」的表情。

可是後來她想了一陣子，說好像也能明白尷尬的心情了。她分享了她以前的故事，在 17 歲之前她也曾經對「一個人」活動感到不自在，每次一個人的時候就好像滿街的人都會盯著她一般，給她冠上「性格有問題」的標籤，讓她感到被冷落或者懷疑自己是否太孤僻了。

# 爸爸媽媽們 (@中年)

直到後來在 17 歲那年，她人生出現了一個頗大的轉捩點----她必須一個人去外地留學。在那段時間，她身處陌生的地方，講著陌生的語言，最可怕的是還和自己最好的朋友鬧翻了。於是，她無可奈何只能一個人。但說來奇妙，她說當踏出過第一步，嘗試過自己一個人也很愉快的經驗以後，便不再覺得一個人是甚麼糟透了的事情，反而是一種享受，給自己喘息的空間。

問到對於未來如果一人經濟真的越趨普遍，她作何感想，她難得地給出了理性的答案。「無論如何，多一個選擇也是一件好事吧，畢竟不是多了一人餐廳就代表我們不能去茶樓嘛。」而且她也覺得這種經濟模式在未來的確有可能更普遍，因為很多她認識的年輕一代都表示沒有生育的意欲，因此單身族群會越來越多也是有跡可循。

總括而言，到了父母這個年紀，他們比我們更見多識廣，有更多人生閱歷，自然也對周遭的目光不那麼上心和介懷，甚至他們經歷一個人的時候真的比我們「食米」的次數還多，起初的窘迫尷尬也已經隨時間而消化。但是同樣的，他們也和家庭、群體密不可分，就算多了「一人餐廳」的選擇，他們也無法摒棄原有的傳統茶樓、四人桌，一人經濟恐怕難以在這個年齡段成為主流，但是他們也樂見多一個選擇的提供。



# 外婆外公們 (@老年)

遙想數十年前的香港，他們沒有手機、沒有臉書、沒有追劇神器，有的只是面對面的溝通，「得閒出來飲茶」的情意結，老一輩生長的环境和我們明顯截然不同。從此便不難推斷我外婆的日常行程，作為一個「守舊派」，她每天不可或缺的便是去茶樓。

「人多熱鬧啲嘛」，這是外婆的口頭禪。外婆住在荔景的公共屋邨，樓下只有一間茶樓，我也陪她吃過很多很多遍，老實說味道真的一般般。但對外婆來說，她想吃的本來就不是蝦餃燒賣，而是人聚在一起的感覺。根據媽媽的不完全估算，我外婆一個人的時間並不多，就算是不相熟的鄰居，外婆也能聊幾個小時，有空的時間也是到處結交朋友，做做義工。這時我就納悶了，難道外婆是害怕孤單、害怕自己一個人嗎？可是連媽媽都不再介懷了，為甚麼老了之後反而不想一個人呢？

# 外婆外公們 (@老年)

顯然是我太年輕了，她當然不是害怕一個人，只是想找個人說說話而已。其實外婆也有一個人吃飯的時候，不過她嚮往的從來都是兒孫滿堂陪她吃團年飯、有一大群朋友陪著她的日子，就算偶爾自己一個人，她也想像不到自己進入「一人餐廳」，對著牆壁吃飯的畫面。我們一個人的時候，或許會看看手機，但老一輩的手機都還是可以對摺、沒有程式功能的手機，又有甚麼可以看的呢？只有在對著活生生的人們，他們才可以滔滔不絕地說自己的故事、經歷，他們對於一個人的卻步，只是源於想要與人分享、聊天的慾望。因此一人經濟對大部分的老年人而言，只是增加了他們與他人的距離，甚至打破他們對群體的渴求。

問外婆對於未來一人經濟的趨勢有甚麼想法，這個問題實在沒有太大意義，因為他們不是這個趨勢的主要受眾，他們也並不熱衷參與這個趨勢。當然，不排除幾十年過去以後，當我們這一群人成為了未來的老年人，一個人成了家常便飯，一人經濟成了大勢所趨，那時候再來訪問我們也許更為合適。

# CHAPTER THREE

# 一個人的 未來

編者按：因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

總括而言，一人經濟在現今香港是有一定市場的，因為它讓人在忙碌侷促的生活裡得到一點私人空間，更自由地選擇，正對應單身人口上升、生活壓力大、工時長等現況，因此一人經濟逐漸湧現，延伸到傳統裡不能一人進行的範疇，例如一人飲茶和唱 K。但相比起韓國和日本，一人經濟在香港還不斷普遍。因為大部分人的群體意識比較強烈，尤其不能接受一人唱 K、飲茶、旅遊等涉及社交的活動，所以現今香港的一人經濟最多只能拓展至餐飲層面，尚未普及。

需求不熱烈，商家無利可圖，供應也自然較少。在香港，普遍餐廳都沒有單人位置，其他一人經濟更是未成氣候。例如在內地，全國約有3萬間迷你卡拉OK，幾乎各大商場都有，在日本，一人卡拉OK的顧客也佔高達三成，香港卻只有Red Mr.一個卡拉OK品牌在旺角、銅鑼灣及尖沙咀三家分店設立一人K房。此外，韓國有單人戲院，但香港一直都沒有相關設施。供應和需求低，儘管一人經濟有一定市場，它暫時還不是主流。

現時一人經濟正慢慢出現，  
可不算普遍，那未來呢？

我們認為一人經濟是會繼續擴大的。因為如上述提及，香港未來的單身人口、工時等應該會繼續上升，令人對私人空間的渴望有增無減，再加上傳統家庭觀念逐漸減退，人們不會像以前一樣，隨時隨地都要跟家人一起，有更多機會自己一人消費。雖然現時還有不少人對自己一個人感到尷尬，但由於鄰近地區的「單身貴族」、「獨身主義」等文化也會隨著影視作品、社交媒體更進一步影響年輕人的態度和價值觀，人們對一人經濟的需求和接受程度都會有所提高。

然而，正如我想一個人吃飯，大可以自己回家煮飯，想一個人唱歌，也可以自己在家裡對著 YouTube 放聲高歌，想要私人空間，不等於會「消費」。就我們觀察，一人經濟能在日本和韓國等國家流行，除了是因為人們渴望個人空間，更是整體社會風氣造成的。例如在日本，卡拉 OK 一向都是公司聚餐聯誼的熱門地點，但在「職場文化」、「長幼有序」的壓力下，年輕人往往都會淪為「伺候人的角色」，例如在點歌器上協助上司選歌、活躍氣氛，要是不幸地被上司要求「來一曲」，就只能唱上司們年代的歌，巨大的職場壓力令人極度需要獨處的自由空間，已經顧不上一人的尷尬，因此一人經濟漸成主流。

## 在外地尚且普遍，那在香港呢？

至少在可見的將來，香港人的職場氣氛和生活模式本來就不像日本壓抑，在強烈的集體意識下，生活壓力再高，還是習慣和他人傾訴，不至於把人逼到人群的邊緣，大幅消退對群體生活的渴望，令人希望甚麼都一個人做。此外，雖然中國傳統家庭觀念日漸薄弱，但畢竟香港是華人社會，人們還是習慣一家人一起飲茶、慶祝新年和壽辰等，令一人經濟難以大規模拓展至傳統中餐廳或茶樓。再加上香港寸金尺土，並不能像中國內地般在商場輕易擺放一人卡拉 OK 房，或在餐廳裡擺放多個一人座位，配套上難以支持一人經濟的大規模發展。說到底，人是群體動物，必然會害怕格格不入，當香港在社會風氣等方面都無法令一人消費變成常態，不再奇怪，人們還是會對一人消費感到尷尬，即使想獨處都不會消費，可能會留在家裡。

由此可見，香港的一人經濟無疑會繼續擴大，但可能只能在餐飲方面繼續擴大，無法在唱 K、電影甚至旅遊等方面大規模發展，不一定成為主流。

但除了傳統上的縱向或橫向擴大，

**一人經濟也在進化。**

# CHAPTER THREE

# 一個人的 進化

編者按：因涉及版權問題，原有  
插圖已被刪除。

2020上半年

# 新冠肺炎的浪潮來臨...

我們發現，一個人行動在疫情期間幾乎成為了避「炎」的必備技能。

平日週六上午我在旺角補完數學，剛好就是吃飯時間，不喜歡一個人吃飯的我有時候都會約一下在附近的朋友來陪我吃飯。但在疫情下，在人流多的商場餐廳脫下口罩與朋友聚餐，叫幾份一起分享，口沫橫飛地你一言我一語，想想就覺得不安全。更何況在限聚令下，不論是願不願意，也強制禁止了多人聚餐的行為。以前如果約不到「飯伴」，那我就會在便利店隨便買個飯糰再在搭巴士去補英文的路上「醫肚」，但如今公共交通工具這些人流密集、消毒工作不足又封閉的空間，簡直就是高危地帶，還脫口罩吃東西根本就是自私又嫌命長的行為。

正因如此，我只剩下一個人去餐廳吃飯和挨餓兩個選擇。

有一次，我初次嘗試了一個人去吃元氣壽司。進門之前，我還在腦海裡演習要怎麼和店員交流，要是我舉手他看不到，我又默默把手放下豈不是很尷尬，但坐下後卻發現，原來點餐的系統是按ipad點餐的，問題迎刃而解。本來以為一個人吃飯會被其他人以疑惑的眼光打量，但座位的設計卻是背對背坐的卡位，大部分時間也沒有看到別的食客，只會將注意力放在自己的碗裡，或是手機的屏幕裡，那些「別人的眼光」也只是自己對未知的恐懼在作祟。試過一個人吃飯以後，我便不再覺得這有多孤獨可憐，還開始覺得有一絲自在。



# 2020上半年

# 新冠肺炎的浪潮來臨...

疫情不止讓更像我一樣的人嘗試了一個人的消費模式，對應的防疫措施還成為了這種模式的發展助力。譬如說，餐廳的人流被管制，食肆座位減半，以前習慣的「搭檯」行為也變得罕見。至於硬件上，政府要求枱與枱之間要保持1.5米距離，越來越多的餐廳也開始採用半隔間式的餐桌設計，每桌之間都有膠板隔在中間，雖然相對簡陋，但無可否認，這種設計也讓很多餐廳越來越貼近一人餐廳的裝修和設計。

對比圖

編者按：因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

編者按：因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

2020上半年

# 新冠肺炎的浪潮來臨...

但疫情過後，餐廳拿走桌子之間的隔板，一切打回原狀，一人經濟會不會只是曇花一現？我們覺得不一定，因為在疫情的半推半就之下，有不少人踏出了第一步，發覺自己一個人吃飯並不是那麼難以接受的事情，甚至如一個人搭車一樣稀鬆平常，再加上大家的衛生意識有所提高，如果旁邊的人咳嗽了幾下，想必都想立即離開，或豎起一個隔板。疫情的催化下，未來的一人經濟不一定只是滿足人對私人空間的渴望，還能讓人買一點安心。

除了市民自身接受程度的提高，餐廳在疫情期間絞盡腦汁想的營業方案也在推動一人經濟的發展。自「一家人打邊爐後集體感染肺炎」事件，大家都害怕火鍋會霧化細菌，人心惶惶，一時間火鍋店生意慘淡。這時，一間新派火鍋店火鍋燃 就將火鍋供應形式改為一人一鍋，希望可以得到更多食客對於衛生的信心。沐八 Taste 則新增了一人前烤肉套餐，希望顧客不要以為韓燒只能是大夥兒一起吃，不要因為自己是一個人就對韓燒卻步，減少客源的進一步流失。種種營銷策略都對準單人族羣，相信這次經驗能使更多商家發覺一人市場的潛力，也在這次試驗中感受到這種方針的可行性，無疑是在鼓勵商家好好部署作長遠發展。

# CHAPTER FOUR

# 一個人的 浪漫

編者按：因涉及版權問題，  
原有插圖已被刪除。

## 結語

說到底，一人經濟的意義到底是甚麼？是人人都只願意獨來獨往？還是個人空間隨處可見？

來到報告的最後，其實我們都發現一人經濟不僅是商機，更是一種生活模式和態度的轉變。從以前一人吃飯必然是異類，但現在有商家願意配合你。煩惱時，我們可以名正言順地一人消費，高興時，我們也可以到 K 房和朋友狂歡，正是意味著人們開始破除「不能獨處」和「獨處等於沒朋友」等固有想法。人們不是變得更孤獨、內向、或是失去交際能力，而是擁有了選擇一個人靜下來的權利。

那在一人經濟不盛行的領域，例如唱 K 和看電影，是不是就不能一個人呢？絕對不是。一人經濟絕對不是開創了另一個固有框架，告訴消費者只有在標榜「一人」的設施才能一人消費，而是讓人重新思考「為甚麼不能一個人」。歸根究底，只有消費者能真正決定自己的消費模式，我們希望大家不要被一人經濟、集體經濟等名詞所限，想一個人就一個人，想熱鬧就熱鬧，不會因為他人目光而卻步，我們自己也不要對他人的選擇投以奇怪的目光。

「獨」不等於「毒」，  
而是「獨立」和自主。

## 結語

每個人都有不止一個身分，也伴隨著不止一份責任。我爸爸是要照顧兩個女兒的父親，是我媽媽的丈夫，是要年邁祖父母的兒子，是一個妹妹的哥哥，是公司某部門的經理。但在這些身分之前，他更是他自己。儘管沒有人的人生可以與別人分隔，但把一部份的人生留給自己也是必要的。在一個人吃飯的時候，他只是他自己，不用把好吃的都留給女兒，不用因為老婆怕辣而不能叫喜歡的麻辣燙，不用幫長輩斟茶，不用不停想話題活躍氣氛。在這些時候，他可以靜下心來，只跟自己對話、相處，讓自己得到片刻的喘息。

偶爾給予自己傾聽內心去隨性而行的空間，可以是隻身飛赴異國賞櫻來趟說走就走的旅行，可以是一個人去大球場「睇波」，哪怕只是週末光顧一間咖啡廳看看書，也是彌足珍貴的瞬間。

浪漫不是兩人的專利，  
好好善待你愛的自己，  
有時候浪漫世界值得孤身。

## 網址

圖片來源:

- 1 [聖誕大餐 2019 | 8 間一人晚餐推介 獨食火鍋、拉麵、烤肉更開心](#)
- 2 <https://www.weekendhk.com/715829/lifestyle/單人k房-唱k-脫毒-redmr/>
- 3 <https://wealth.hket.com/article/2477534/>【單身經濟】全球單身人士增%20%20 催生單身商機
- 4 [探射燈：設獨立座 送防疫品 改攻外賣 食肆疫境自救](#)

資料來源:

- 1 <https://stedu.stheadline.com/sec/article/17839/>單身族群的商機與危機
- 2 <https://udn.com/news/story/6848/4236467>
- 3 <https://stedu.stheadline.com/sec/article/16137/>通識大全-個人成長與人際關係-眾樂不如獨樂-一人生活-大趨勢
- 4 <https://baike.baidu.com/item/聚光灯效应>
- 5 <https://www.storm.mg/lifestyle/48092>
- 6 <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154768/post/201803080007/>單身經濟風潮起%20 一個人大口吃麵自在、不感尷尬
- 7 [Skyscanner 2020 年亞太區旅遊趨勢報告發現不一樣的港人旅遊風格](#)
- 8 [http://www.tichk.org/public/website/en/news/2019\\_04\\_15.pdf](http://www.tichk.org/public/website/en/news/2019_04_15.pdf)
- 9 [香港究竟幾多單身男女？報告顯示… - esync | The Smarter Way To Date | Online Dating | Hybrid](#)

## 參考資料

## 網址

- 12 <https://newtalk.tw/news/view/2019-07-27/277353>
- 13 [【我是歌手·片】香港人很怕醜 單人K房會否成為本地潮流？](#)
- 14 <https://zh.cn.nikkei.com/columnviewpoint/tearoom/29173-2018-02-12-05-00-00.html>
- 15 [武漢肺炎 | 鼎王出外賣火鍋、牛瀨鍋溫野菜停業 11間食店火鍋變陣](#)
- 16 [韓烤專門店旺角Food Court開新線 新增一人烤肉+輕食Set \(有片\) - 新店直擊](#)

## 背景設計來源

- 1 <http://www.jituwang.com/vector/201307/314155.html>
- 2 <http://m.toopen.com/view/1068023.html>
- 3 <http://www.jituwang.com/vector/201207/195214.html>
- 4 <http://www.51yuansu.com/sc/sclfgbmnoa.html>
- 5 <https://www.88tph.com/sucai/13150493.html>
- 6 <http://www.jituwang.com/vector/201401/355137.html>
- 7 <https://www.51miz.com/sucai/176482.html>