



112 年 11 月份 推薦書目

當我們一起

作者：維偉克·莫西
譯者：廖建容
出版社：天下雜誌
出版日期：2020 年 12 月 30 日
語言：繁體中文
ISBN：9789863986317

作者簡介

維偉克·莫西 Vivek H. Murthy

曾任美國第 19 任公共衛生署長(Surgeon General of the United States)，也是拜登任命的公共衛生署長。身為「國家醫生」，他致力於保護全美國人的健康，呼籲全民關注重大公共衛生議題，包括鴉片類藥物泛濫、電子菸和情緒健康與福祉。

擔任公職前，他從事疫苗開發與臨床實驗的研究，並創立了幾個組織，聚焦於愛滋病教育、鄉村醫療、醫師倡議，以及臨床實驗優化。莫西在哈佛大學取得學士學位，再從耶魯大學取得醫學博士學位和企管碩士學位，在布萊根婦女醫院(Brigham and Women's Hospital)與哈佛醫學院完成內科住院醫師訓練，並任教於哈佛醫學院。莫西和妻子陳次英(Alice Chen)與兩個孩子現居華盛頓特區。

譯者簡介

廖建容

中山大學外文研究所畢業，曾在外商公司工作與大學任教，目前專職從事翻譯工作。譯有《為自己發聲》、《欲罷不能》、《品格》、《成功哪有那麼難》、《心的靜修》、《大賣場裡的人類學家》、《對手偷不走的優勢》、《你比自己想的更勇敢》、《發現天賦之旅》、《一直在路上》、《慈悲·覺醒·每一天》、《敲醒你的財富能量》、《律師本色》等書。

以上資料取自博客來網路書店

內容簡介

21 世紀是孤獨世紀。現在是最容易與人連結的時代，但不論哪個族群、教育程度高低、有錢沒錢，共同點就是都曾感到孤獨。美國超過 20% 的成人經常感到孤獨、被社會孤立。

孤獨帶來真實的傷害。如果察覺有人迴避你，腦中感受到的痛苦跟被打一巴掌是一樣的；長期感到孤獨的人，相當於每天吸 15 根菸。心臟病、高血壓、失智、憂鬱症、成癮、暴力、自殺的背後，都有孤獨的陰影。

孤獨是被污名化的情緒。鮮少人願意開口說自己孤獨，那讓人自卑，等於承認自己不討人喜歡、不值得被愛。

孤獨不是錯，但是我們該如何解決心底的孤寂、改變社會的疏離？英、德兩國都已設立「孤獨部長」，迫切希望解決這個「世代問題」。

本書作者莫西是美國總統歐巴馬、拜登最倚重的公衛大臣、抗疫大將。身為「國家醫生」，他研究重要的健康與疾病問題，發現現代社會最難治癒的不是心臟病或糖尿病，而是孤獨，而且孤獨與許多疾病相連，形成惡性循環。他積極投入相關研究，從流行病學的角度拆解孤獨。本書就是莫西呼籲社會重視孤獨問題的專書，也是全面解讀孤獨與提出解方的第一本書。

莫西發現，孤獨的惡性循環看來棘手，卻是可以被打破的。其實孤獨感跟口渴、肚子餓一樣，是個生理訊號，通知我們必須向外連結。我們想要和他人連結的動力，其實是人類最重要的生存本能之一，以對抗壓力和焦慮帶來的生物性破壞，是最好的良藥。

在本書中，他舉出許多打破人際藩籬的有效做法，並提出四個關鍵策略：每天花一點時間陪伴你愛的人；把焦點放在彼此身上；擁抱獨處時間；幫助他人，也接受別人的幫助。他尤其強調要幫下一代建立更有連結的社會，因為新世代在網路中成長，比過去更容易陷入孤寂的痛苦。

唯有連結，能讓我們克服孤獨，解決當前個人和社會面臨的難題，打造彼此關係更緊密的未來。

推薦序 1

面對當代社會的孤獨現象

財團法人精神健康基金會董事長、臺灣大學醫學院名譽教授 胡海國

外在的孤獨生活不盡然不宜，有些人在人生某個時段，喜歡孤獨之挑戰與磨練，力求人生之超越與靈性之體悟。然而，這畢竟是一種階段性、有標的性的生活設計。一般所謂的孤獨生活，是一種與人缺少互動的生活型態，附帶著孤寂感。不論是源自於個性或源自於環境因素，孤寂感不只是一種心理感受，也與種種身體不適相關，更會引發腦功能障礙，引發強烈的負性情緒反應，傾向易怒、憂鬱或不安，嚴重者可能引發種種行為之障礙。

此外，孤寂感也與精神健康指數呈明顯負相關，是處於精神不健康之狀態。

本書作者莫西以其敏銳的觀察與豐富的流行病學資訊，在書中述說孤獨現象在當代社會普遍存在之事實，以及對身體與精神健康之危害，並提示當代如何化解孤獨生活之道。

實觀吾等台灣社會，有孤寂感者亦相當普遍，且亦因此有不良的精神健康狀態，而此與時下層出不窮的社會不安事件，當有不可忽略的相關性。據此，台灣精神健康基金會近年來亦強力推廣厚實鄉親情誼的「三五成群精健家族運動」，以化解台灣社會因孤寂感造成的社會冰山現象。

本書之出版有益讀者了解孤獨現象與其意義，有利精神健康之提升，我樂於推薦。

推薦序 2

獨立但不孤獨

暢銷書作家 洪雪珍

孤獨，我是很有感的。

我寫過一本書《要獨立老，不要孤獨老》，因為台灣目前有五十二萬多間房子住的是六十五歲老人，其中近四十萬間是獨居老人，高達 76%，也就是所謂的「孤老宅」。而「孤老」二字，是「孤獨老去」的縮寫，充滿負面意涵，背後代表著台灣社會對「一個人老去」還未準備好，所以我建議大家要有「獨立老」的觀念。

但是，孤獨本身依然存在，不能否認。

孤獨是一種寂寞的感覺，而「寂寞病」一點都不寂寞。2018 年 1 月，英國當時首相梅伊發表聲明，將成立一個全新的部會：「寂寞部」，認真嚴肅面對「寂寞」這個時代病。英國六千五百六十四萬人口中，逾九百萬人表示總是或經常感到寂寞，其中有二百萬人處於長期寂寞的狀態裡，好幾天、好幾星期完全沒有與社會互動。

誰會生「寂寞病」？梅伊列舉以下這些人，年長者、照護者、失去所愛之人的人，或是沒有人可以聊天、分享生活的人都可能持續忍受著寂寞。對於這些人來說，寂寞是每天要面對的悲傷現實，梅伊希望英國能夠採取具體的行動。

也因為有這些深刻的認識，我一直寫文章呼籲大家「活到老，做到老」，讓退休這個觀念退休。除了客觀的原因，像是長壽化造成不少人養老金儲存不足，繼續工作能夠讓老人多少賺點養老金，最重要的還是能夠與社會保持連結不致中斷，避免孤獨老去，而活得更更有活力、更健康。

因此在看到本書作者有個親身體驗的故事，特別有共鳴。作者曾有個病人詹姆斯為了糖尿病和高血壓來求診，整個人看起來無精打采，似乎覺得人生了無生趣，然後他突然沒頭沒腦冒出這句話：「中樂透，是我人生中最不幸的一件事。」

詹姆斯原來是個麵包師傅，手藝很好，顧客不少，他很喜歡這份工作。當別人告訴他，吃了他做的麵包而感到幸福，他很開心和滿足，這一生從來不知道孤獨是什麼滋味。但是在中樂透、變成有錢人之後，他辭去工作，搬到海邊的高級別墅，過著夢寐以求的生活。在遠離同事與朋友後，原本活潑外向的他變得孤立與退縮，體重也逐漸增加，疾病紛紛找上他。人生自此走下坡，窮得只剩下錢。

孤獨這個議題，本來應該是沈悶、晦暗，並不好處理，也不容易討好。但是作者說了一個又一個故事，並且引用統計數字、學理根據來支撐，說明這股暗潮來勢洶洶，若是沒做好預防，很多人都會被沖垮或淹沒。

其中，二、三十歲的年輕人最令人擔憂，人生在此時變化最劇烈，必須做出各種抉擇與冒險，面臨的壓力山大，卻是深感孤獨，無人可求助，像是學業與就業、愛情與婚姻、買房與經濟等，罹患憂鬱症是所有年齡層最高，而他們是社會的未來主人翁。

經常有年輕人來跟我諮詢生涯的各項問題，我發現他們看似在網路上熱絡，其實疏離得厲害，彼此不太碰觸內心最柔軟也最脆弱的部分。這其中也包括跟自己的疏離，不太能夠辨識自己的情緒、缺少跟內心的連結。看著他們，我常感慨說：「有一種孤獨，是連自己都不在身邊。」所以學習獨立但不孤獨，必須趁早教育，為年輕人打一劑預防針，幫助他們迎接未來各種未知與挑戰。

孤獨不可怕，但是第一步要做到辨識它、理解它，我推薦本書給每個踽踽於行人生道路，時而堅強勇敢，時而茫然無助的你我。

作者序

健康的人際關係才是復原的良藥

本書主要探討人際連結的重要性、孤獨對健康的潛藏影響，以及社群對社交生活的影響力。過去數十年來，我觀察到，社交疏離對人們造成的身心傷害日益嚴重，身為醫師，我有責任要探討這些議題。然而，我沒有料到的是，就在本書即將出版之際，全人類面臨了前所未見的考驗。

2020 年 1 月，「嚴重特殊傳染性肺炎」（新冠肺炎，COVID-19）使人與人的接觸變成潛在的致命威脅。病毒像看不見的追蹤狂四處流竄。幾乎在一夜之間，「近距離相處」成了危險的同義詞。公共衛生政策的當務之急是：為了活命，我們必須拉開彼此的距離。

撰寫本文之際，我們仍在對抗新冠病毒的大流行。醫護人員承受巨大風險、醫療設備短缺、死亡率不斷攀升，各國政府紛紛強制推行「社交距離」政策、關閉學校和大多數的營業場所，要求民眾不要出門。所有必須在工作崗位上保護我們的人，全都冒著生命危險在執行任務。他們提醒了我們，人們對彼此的依賴有多麼深。

我和太太愛麗絲就和其他的家長一樣，取消了孩子們的聚會；安養院謝絕訪客，因為年長者對病毒最沒有抵抗力；為婚禮籌劃已久的新人也被迫延期婚禮。我們視為理所當然的社交活動，像是音樂會、球賽、看電影、約朋友吃飯、辦公室裡的閒聊，以及宗教聚會，突然之間都必須暫停。

我們以為，這個危機勢必將導致社交孤立與實體隔離。假如我們無法見面，要如何互動呢？假如我們不待在同一個地方，要如何互相幫助呢？假如我們無法碰觸彼此，要如何表達情感呢？就連「社交距離」這個詞，似乎都宣告我們必須與孤獨為伴。信任問題也開始浮現。有些人因為擔心受到感染，以及對於可能發生的經濟衝擊心生恐慌，於是無視政府禁令，開始囤積應急物資。在全球金融衰退的陰影籠罩之下，「社交蕭條」（social recession）同樣令人擔憂，我們無法互動的時間愈長，人與人的情感聯繫就愈薄弱。

然而，疫病大流行的延燒卻使我們清楚看見，「社交距離」這個詞其實名不符實。誠然，我們必須保持距離，以防止病毒擴散，卻也因為這個危機，與親友變得更加親密。

我們每天都可以見到人們發揮群體獨特創意的例子。在疫情慘重的義大利，被關在家中的人們打開窗戶，與鄰居一同合唱，藉此互相安慰。在中國，待在檢疫病房的人藉由跳廣場舞來為彼此打氣。世界各地的人都為親朋好友和陌生人，展開慷慨助人的行動，例如送生活用品到體弱者和年長者的家；打電話給狀況不好的鄰居，分享超市的營業時間，以及哪裡可以買到衛生紙的消息。

所幸，現代科技賜予我們機會，以遠距模式強化彼此的連結。藝術工作者透過在自家拍攝的影片，一同合唱或表演舞蹈。家族成員透過視訊一同慶生。民眾透過網路直播欣賞現場歌劇表演。各級學校的學生透過線上課程聚在一起。當我們學會透過虛擬方式一同遊戲、工作與協作，我們也幫助彼此排解了孤獨，同時互相提醒，我們多麼需要從彼此身上獲得復原力。

更讓我驚訝的是，我在寫書過程中學到的事，現在大多獲得了印證。那就是我們能夠透過強化社交連結，來支持社群與保護彼此。下列四個關鍵策略有助於我們度過危機，修復我們的社交世界，而且影響力可延續到未來：

- 1.每天花至少十五分鐘陪伴你愛的人。這不僅限於和你住在一起的人。透過視訊連線與你生命中重要的人聯絡，聽聽對方的聲音，並看見對方的表情。

2. 把焦點放在彼此身上。在與他人互動時，盡可能排除干擾，不要一心多用，把注意力都放在對方身上，如果可以，盡量做到眼神交流與真正的傾聽。
3. 擁抱獨處時間。要與其他人建立有力的連結，第一步是先與自己形成更強的連結。獨處有助於我們做到這點，因為它讓我們有機會了解自己的感受和想法、探索創造力、與大自然連結。我們可以透過靜坐、禱告、藝術創作、音樂和戶外活動，獲得獨處帶來的慰藉和喜悅。
4. 幫助他人並接受幫助。服務是人際連結的一種方式，能使我們想起自己的價值觀和人生目的。給予和接受都能強化社交聯繫，例如關心鄰居的狀況、尋求他人的建議，甚至只是向迎面而來的陌生人微笑，都能使我們更堅強。

我在醫院工作時，曾經跟著一位醫師前輩學習。他每次要進病房之前都會先做個深呼吸，用那幾秒鐘的時間提醒自己，有機會治療別人是一件多麼值得感恩的事。現在，我們每個人都有這樣的機會。健康的人際關係就像疫苗與呼吸器，對於全人類的復原至關重要。

這次的疫情不是人類社交連結面臨的第一次考驗，也不會是最後一次。不過，能讓全世界的人同時面對如此艱鉅的挑戰，著實罕見。儘管我們之間有一些差異，但共同的抗疫經驗把我們聯繫在一起，假如我們從此學會如何與人融洽共處，那麼不僅能安度危機，還能擁有生氣蓬勃的未來。

以上資料取自博客來網路書店

內容試閱

我和詹姆斯只有一面之緣。某天下午，他走進診間，為了他的糖尿病和高血壓來求診。這位中年男子教了我關於孤獨與連結的一堂課，意義深遠，而且令人難忘。

詹姆斯的身材矮胖，一頭棕髮，皮膚因為新英格蘭地區的寒冬而變得粗糙泛紅。他來看診時，表情相當嚴肅，我看了一下他的病歷，以為他的陰沉是健康情況所導致。

「你好，」我說。「我能幫你什麼忙？」詹姆斯描述了他控制糖尿病、高血壓、體重所面臨的挑戰，也提到這些疾病使他承受了相當大的壓力。他的神情看起來很累，整個人無精打采的，似乎覺得人生了無生趣。

然後，他突然沒頭沒腦冒出一句，「中樂透是我人生中最不幸的一件事。」

「真的嗎？」我的語氣透露了我的困惑。「為什麼？」詹姆斯立刻一股腦兒全盤托出。原來，他真的中過樂透。他原本是個麵包師傅，手藝很好，擁有不少忠實顧客。他很喜欢這份工作，知道人們因為他做出來的食物感到幸福和開心，也令他相當滿足。他雖然沒有結婚，但有一群他喜歡的人為伴。這些人和他一起在麵包店工作，所以他從來不覺得孤單。但自從他中了樂透之後，一切都改變了。

突然間，他成了「有錢人」，於是他覺得應該將人生升級。根據他過去從電視、電影、廣告和其他媒體接收到的訊息，他決定進入有錢人的世界，開始過著有錢有閒的生活。他以為這樣可以讓他過得比從前做牛做馬的日子更快樂。他的新身分彷彿逼著他要變成另一個人。

於是，詹姆斯辭掉工作，搬到海邊的高級別墅區。他所有的物質需求都得到了滿足，還有源源不絕的收入進帳，他過著所有人夢寐以求的生活。然而，儘管他擁有最好的物質享受，感覺起來卻像個惡夢。他不但不覺得滿足，反而開始生病，覺得日子過得很悲慘。他原本是個隨和、幽默與外向的人，卻變得退縮、孤立與憤怒。他的體重不斷增加，後來

被診斷出糖尿病和高血壓。他不再花時間和麵包店的同事與老主顧聊天，現在除了看醫師，就是一個人呆坐在家裡。

一切都太遲了。詹姆斯意識到，他選擇去做他以為樂透獎金得主應該做的事，而不是順從自己的心意，是個天大的錯誤。「我拋棄了我喜愛的朋友和工作，搬到所有人把自己關在豪宅裡不出門的社區。我覺得好寂寞。」

詹姆斯的經驗告訴我們，現代社會最看重的地位、財富、成就和名聲，不保證能夠帶來幸福。當我們擁有更多錢，可以買到更多隱私，可以住在隱蔽的豪宅裡，搭自己的遊艇或飛機旅行。這些特殊待遇或許很吸引人，卻可能潛藏人生的代價。假如我們沒有警覺性，這種成功可能導致我們與其他人的距離愈來愈遠，使我們覺得愈來愈孤獨。

假如詹姆斯能設法擺脫他的鍍金牢籠，增強人際連結，健康狀況應該會大幅改善，變得更活躍、更投入、更快樂，也更像他自己。畢竟在中樂透之前，他曾經擁有自己的社群和連結。然而，做出改變將意味他要推翻社會對成功的主流假設，並重新定義他在社會層面（而非經濟層面）對人生志向的看法。他似乎明白這個道理，但改變不易，尤其是他的健康狀況已經亮起紅燈。身為他的醫師，我能如何幫他呢？

在那次看診過程中，我認真聆聽他說話，並向他提出問題，調整糖尿病和高血壓用藥劑量，使他的測量數值落入比較健康的範圍內。我也提議將他轉介給醫院的社工人員，協助他與當地社區建立一些連結。除此之外，坦白說，我完全不知道該如何解決他的孤獨感，而孤獨似乎是導致他健康出問題的主因。現在回想起那件事，我仍然感到很難過，但我那時只是個菜鳥醫師。我從詹姆斯身上學到的東西，遠比我對他的幫助更多。

醫學院的教育沒有教我如何辨識社交連結對健康的影響，當然也沒有給我任何工具，來幫助為孤獨所苦的患者。我受的訓練幾乎完全聚焦於身體狀況。當我們討論情感議題時，主要是為了管理憂鬱症之類的精神疾病，或是為了建立互信的醫病關係，使患者更樂於參與治療過程。這是完全不夠的。我從來沒有受過任何訓練，來評估或解決孤獨的問題，一旦遇上，根本不知道要從何著手。

（摘自第一章 人際連結是生命之鑰）

以上資料取自博客來網路書店