

一網情深：科技做為人際與人性的競逐場域

《在一起孤獨》讀後感

蔡宜芳*

壹、序言：尋找在一起孤獨的轉換點

科技日新月異，大量的新興媒體相應而生，網路上的搞笑、紓壓影片更是如雨後春筍般占據現代人的日常。相信身為滑世代的一員，多數人或許都曾經看過類似短片，即剪輯世界各地的人們因自顧自地滑手機而撞到電線桿、跌進湖裡甚至慘摔的另類紓壓影片，筆者認為這也同時考驗現代人的同理心：短短的 15 秒，一幕幕的殘酷畫面，透過手機畫面呈現，相較於血淋淋地在眼前發生是否將削弱視覺與身心所受到的衝擊。同時，正如科技迷最愛的雜誌《連線》（Wired）創辦人凱文·凱利（Kevin Kelly）曾言：「智慧型手機猶如糖和脂肪，威力強大。使用時若不節制，就足以毀滅我們。」上揭影片充分演示重度仰賴手機在身體上的危險，而後者的這番話卻嚴厲地指出手機成癮為心理上帶來的危險。但，對於科技的依賴成癮，真的是一件如此危險的事？

* 內政部移民署國境事務大隊助理員。

本書作者雪莉·特克（Sherry Turkle）為臨床心理學家、麻省理工學院科技社會學權威教授，專門研究人類與電腦、網路關係，並深入探討其之於人類文化的影響，被譽為科技界的佛洛伊德。此外，本書是作者研究「科技與人」的經典三部曲之一¹，更能視為一部「電腦與網路科技的民族誌」。作者利用田野調查與臨床研究，包含觀察實驗與深入訪談，記錄當代科技與人類間，緊密卻又矛盾的關係，字字句句都讓讀者特別能夠咀嚼其箇中滋味。

本書赤裸地揭露科技是如何帶來人際疏離與人性困境，亦即科技是如何催化人際關係的變異，例如，對於親密感容易感到焦慮，人與人之間的距離變得霧裡看花，眼前所見似乎還需透過「一指解鎖」來加以窺探。從而，極度仰賴科技的我們，為建立甚或是鞏固關係，對於科技抱有高度期待，於此同時，卻仰賴科技保護我們遠離干擾。

藉著減少面對面交談的機會，人們將對於彼此的期望降到最低，因而漸漸患上「失語症」。猶記初次見到書名《在一起孤獨》，筆者腦海中浮現的畫面：喧鬧的餐廳裡，多的是刀叉碰撞的聲音，人們眼中的彼此則是被手中發著白光的手機所取代。有時，偶然的靜默，可能被一聲訊息聲「叮咚」所劃破。在閱讀完本書後，赫然發現很多時候，所謂的在一起，其實只有自己和手機。於此，作者更將智慧型手機形容為人類的「幻肢」，更為傳神。法

¹ 首部曲：《電腦革命：人工智慧所引發的人文省思》、第二部曲：《虛擬化身—網路世代的身分認同》。

國藝術家 Jean Jullien 透過簡潔有力的構圖精準描述手機如今已成為人體的一部分（如圖 1），加以詮釋手機如何侵蝕人類的生理與心理及漸漸主導人們的日夜。



圖 1 手機做為身體的一部分

資料來源：<https://www.jeanjullien.com/>。

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

貳、專書意旨摘錄

作者身為臨床心理學家，在本書中更加著墨於實驗後忠實呈現人類的反應並記錄，而少有拗口專有名詞的華麗堆砌。如此一來，使得普羅大眾亦能透過學術的視角對與自身息息相關的議題產生共鳴，讓如同鋼板上的教條更顯得平易近人。作者明確地闡釋人們對於網路與科技的依賴，縱使用「癮」來形容再也貼切不過，而對抗上癮理當必須戒斷，然而選擇戒斷網路，在現代似乎不是可行的方式。

本書共分兩個章節，第一部分為「機器人時代」。本章試著以回顧歷史上首次出現具有形體的機器人，與人類發展出新的親密關係為引子，作者回溯到 1970 年代起，栩栩如生的互動式電腦玩具上市，透過與實體電玩的緊密互動，致使孩童對於生命歷程的學習與認知從此開啟不同於以往的模式。諸如，能夠進行簡易對話的家庭小精靈菲比讓孩童對於付出與回饋的想像有更多可能；抑或是日本流行的電子雞，小巧而方便攜帶的「掌上型寵物」開始翻轉人們對於陪伴的定義。更甚者，再到日本專為長輩設計、作為陪伴年長者的海豹寶寶機器人等，這些設計再再揭露科技仍然不脫為滿足人類需要付出與渴望陪伴的本質，而作者揭示的是人類與機器人的新連結背後的事實是我們渴望無交流意義的交流。因為當面對無情感機器人，我們逐漸學習付出與依賴，進而產生新的情感的同時，卻也宣告著這樣的關係是可以透過一個開關而結束。不論是機器人的「生命」也好、關係的嘎然而止也好，一切的發生都因為在彈指之間，讓人在還沒來得及感受之間所醞釀的溫度與意涵，就已經來到尾聲。

第二部分，作者探討科技技術蓬勃發展的世代，即網路世代。人們透過行動裝置和各式各樣宣稱讓我們的工作、生活更有效率的技術與裝置，來進行我們的人生；更透過虛擬遊戲和社交軟體來展現所謂理想且符合觀眾期待的「第二人生」，我們讓自己處在永不斷線的狀態，新世代更逐漸發展出一心多用的生活模式。儘管川流不息的海量訊息讓我們不可能找到孤獨的時

刻，甚至感受到與手機和網路的獨處時間，有一種既與外界保持聯繫卻又可以安全愉快的孤立在自我的世界。另外，作者也直指網路世界對新世代產生的問題：害怕錯過訊息的焦慮、數位足跡與隱私權的拉扯、虛實不分的自我等議題，都一再的讓已被網路社會入侵生活的我們，有更多自覺的機會。

參、專書評價與反思

一、先進國家主義色彩濃厚

本書作者書中所觀察的實驗與訪談對象，皆是處在一個科技即是生活、進步且不斷推陳出新的先進西方國家。然而，根據經濟學人的報導，2019 年全球網路使用者已突破 39 億²，超過全球「一半」人口，這意味著全世界仍有將近一半的人處於無法接觸網路的狀態。因此閱讀本書時，儘管我們對書中訪談者暢談自己與科技的關係感同身受，但那也是因為我們身處在一個全國上網人數推估已達 1,866 萬，整體上網高達 79.2% 的臺灣³。而論及網路普及率，最高的地區為北美，高達 89%，居次的歐洲為 78%，而拉丁美洲則以 62% 排名第三。如此驚人的數字背後，隱藏的是作者描述種種警世的網路現象並未觸及到那些被網路遺忘的世界和國度，例如廣大的非洲及中東地區。

² <https://worldin2019.economist.com/digitaldivide>

³ <https://www.ithome.com.tw/news/131244>：《2019 年 Meeker 網路趨勢報告：上網人口超過全球人口數的一半，半數集中在亞太地區》。

二、科技產品使用與孤獨的因果辯證

作者主張科技帶來人際關係的疏離與失去獨處能力的困境，然而社會學家基斯·漢普頓（Keith Hampton）卻提供嶄新的觀點。他以長時間觀測人們在公共空間的行為習慣來回答科技與孤獨的關係。其論點即是：人們在擁有連線裝置後反而有更多的聯繫，人們互相問候的頻率更多，社區活動也顯著增加，更容易組織團體、發起活動以及願意共同合作，顯示人們因科技的便利而有更為方便且容易接觸的管道而有更多的互動。另一方面，科技讓人們聯繫更緊密，而非更分散。換句話說，科技產品本身並不會造成人與人之間疏離，反而是「孤獨」成為推力，使渴望群居的人們傾向依賴科技產品。此外，漢普頓的研究亦證明，人們比起以往更願意在公共空間出現，而非蝸居在家，並將他針對觀察所拍到的影像與 30 年前比較，發現人們比起 30 年前其實更常結伴出現在公眾場所，與他人的互動變得更加頻繁。

三、資訊焦慮僅為當代的道德恐慌？

科技不斷推陳出新，甚至超越一般人的想像。作者透過堅實的實驗基礎，的確提出極具說服力的觀點——科技已改變人類對外的互動關係以及對內的自處模式，將其視為新科技出現所帶來的道德恐慌。但，或許每個世代都會有當代的文明病，如「電視兒童」一詞，亦是早期電視為

人們主要消遣即娛樂來源的時代所衍生而來的詞彙，而現在的「低頭族」則是因應科技發達所產生的一個過渡性代名詞，抑或是一個暫時的現象。或許我們可將這些現象視為「文明病」一般，嘗試找出和平共處的解藥。

肆、我思故我在一病徵百態觀察與反思

科技與網路交會的空前盛況，的確實實在在地改變人們生活的常規，也影響社會運作的習慣。筆者同時做為一名網路重度使用者與低頭族，透過本書觀察視角與啟發，也從自身延展觀察到諸多社會網路世代病徵觀察，值得重新挖掘審思並加以探討，如下所述：

一、病徵一：你今天被已讀不回了嗎？

通訊軟體的便利，我們的工作與生活更將通訊軟體利用的淋漓盡致，報載已讀不回的焦慮症已經到達必須就醫的程度，網路上更有心理醫生臚列遭已讀不回的心理調適秘訣。上班族總愛討論著：老闆下班用 LINE 交辦事情算不算加班？下班老闆傳 LINE 該已讀不回還是不讀不回？下班後的老闆是否也會罹患員工已讀不回的焦慮症候群？因此，在網路上有人興起「寬以律己，寬以待人」的活動，即是不要求對方即時回應自己的訊息，但自己收到對方訊息還是盡量趕快回覆吧！

二、病徵二：失語症

收不完的郵件、回覆不完的訊息、更新不完的線上小說連載等，時時注意網路世界的動向已成為現代人的生活寫照。而又是什麼時候開始，人們已經忙碌到需要昭告天下「有事請撥打手機」，好似打通手機等於突破人際關係的最後一道防線。種種看似「惜字如金」的行為，背後揭示著人們的「無言以對」，經常一整天下來，沒有面對面交談的對象，可能還會笑著說「今天唯一開口的時候就是和早餐店老闆點餐了！」。

三、病徵三：同溫層的認知失調

原為氣象用語的「同溫層」，該詞彙近期在主流媒體大量出現，意指在某些特定主題上，有共同或類似的信念、立場及主張時，會讓人以為多數人都跟自己有相同的想法，因而容易誤判情勢。

現今在社群媒體的推波助瀾下，諸如臉書（FACEBOOK）的演算法不僅強化你的喜好，也間接透過你的喜好神不知鬼不覺得決定你能瀏覽的內容，因而更加肯定個人原先的信念。另一方面，我們仰賴搜尋引擎的關鍵字建構屬於自己的資料庫，我們「浸泡」在自己主動搜尋被動大量接收的認知架構裡，進而影響人類大腦的認知模式，英文又稱之為「過濾泡泡」（filter bubbles）現象。

近期臺灣進行九合一選舉與十大公投，在特定議題公投（諸如同性婚姻與反核議題）的結果公布後，特定同溫層只能用哀鴻遍野來形容實在不為過。為什麼會出現這樣的落差？或許我們一起在虛擬世界的享受同溫層帶來的認同與安全感，然而在面臨現實後，我們卻必須獨自消化種種失落和失望，進而開始懷疑這個世界真的是認知的這樣嗎？

四、病徵四：因 FOMO 而迷失自我

我們總是可以在通勤、運動甚至用餐時，看到許多人盯著手機，不斷來回瀏覽著臉書、IG、這種現象可以稱為「害怕錯過任何一則訊息」（fear of missing out），亦可簡稱 FOMO，是近幾年網路社群興起而開始被科學家關注的現象，指的是人們害怕自己錯失某些機會，沒能參與某些活動的恐懼，特別是經由社群網站得知相關活動的訊息。深怕錯過朋友的貼文與動態，深怕因此失去歸屬感，層層的焦慮加乘都讓這樣的互動關係顯得如坐針氈。

五、病徵五：以自我為中心的「策展」人生

「我我我世代」（The MeMeMe Generation）的崛起，具有自戀、熱愛在社交媒體分享自我博取認同的新世代，我們不再被動地做自己。從臉書的崛起，到現在當紅的 Instagram（IG），IG 以其特性脫穎而出成為新媒體時代品牌行銷手法，網紅、主題標籤及圖像故事都是吸引年輕用

戶。從傳統面對面談話演變到通訊軟體交談，到時下流行的 IG，彷彿只要一張吸睛的圖配搭一句話就能道盡一切，因此演變為不斷在 IG 上展現理想生活的自我。我們看似不斷地分享與嘗試與他人建立連結，實際上卻是以個人策展方式，迎合「觀眾」的口味。另外，身為低頭族的我們，面對每天浸泡在這樣的「表演文化」式的訊息刺激，更異化觀看者思維方式。

伍、 結論：正視孤獨，人類值得更好的科技

川流不息的訊息已讓現代人不可能找到孤獨的時刻，作為低頭族潛藏的危機固然存在，然而我們都該明白我們應掌控科技，而非被科技掌控。人性與科技的距離始終是既近又遠，我們遙望天際，渴望乘著科技的便利與進步航向無人之境，同時卻又因為科技的寸步不離而惴惴不安。透過本書我們已經可以認清身處網路世代的種種後果與代價，就表示該是我們採取行動改變的時刻。我們該重新思考關於人的脆弱、關於人與機器及其他生命的相處模式，更核心的是：在科技構築而成的穹頂之下，我們想要追求什麼樣的生活？如同作者所言：「對話，才是治療這個數位世界裡破損連結的藥方」，適時斷線，這世界將會更迷人。

參考文獻

陳小莉 (2019 年 6 月)。2019 年 Meeker 網路趨勢報告：上網人口超過全球人口數的一半，半數集中在亞太地【iThome】。取自：<https://www.ithome.com.tw/news/131244>

科技讓我們更孤獨？實驗結果可不是你想的那樣【INSIDE 電子報】。取自：<https://www.inside.com.tw/article/3430-technology-is-not-driving-us-apart-after-all>

臺網中心電子報。「2018 台灣網路報告」【財團法人網路資訊中心】。取自：<https://blog.twnic.net.tw/2019/01/31/2356/>

經濟學人：<https://worldin2019.economist.com/digitaldivide>

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

國家文官學院