

疏離之後，尋回自我

《在一起孤獨》讀後感

李衍璋*

壹、前言

少子化與高齡化社會正式來臨，這不再是警訊，而是持續發生的事實。面對無解的難題，我們透過科技尋求靈丹妙藥，科技作家凱文·凱利（Kevin Kelly）在其著作《必然》（The Inevitable）中高聲宣示 AI 人工智慧必然將勞動市場與照護型態重新改造，機器智能將人們從無趣且繁動的混亂勞務中拯救出來。抱持如此樂天科技觀的人不止他一個，但我只想問，會不會我們生活變得輕鬆，離彼此卻越來越遠？

每逢佳節祝日，明明是親朋好友團聚的好日子，但卻覺得與身旁的人形同陌路，雖然同桌吃飯、同行出遊，人人卻只關心手上那個小小的發光盒子。有一搭沒一搭的對話往往心不在焉，剩下的互動也多半只是虛應故事。不論是母親節還是中秋節，好像天天都在過手機節，我們寧願把頭埋進螢幕裡，當隻科技鴿鳥，也不願意把心思放在值得珍愛的事物上。

* 勞動部勞工保險局助理員。

雪莉·特克的《在一起孤獨》付梓於2011年，當時智慧型攜帶裝置不斷進化，已為網路世界掀起全所未有的科技革命。幾年過去了，人們對手機的依賴程度變本加厲。備有 AI 人工智能的機器人雖仍未普及，但人機之間的微妙關係卻早已失衡。特克的擔憂凝固成真，科技加速侵蝕早已脆弱不堪的人際網絡。未來世代何去何從，你會有解答嗎？

貳、專書重點與摘要

《在一起孤獨》利用民族誌研究的寫作方式，拼湊數十年來社交機器人的發展，機器的外型與情緒擬真程度隨著科技演進，似假亂真的程度讓我們開始心動，考慮與機器人獨處或進行真正的情感交流，甚至迷惑自己對生命的感受。另一個場域，特克把視野放在網路世代永不斷線的生活中，每個人都有現實與虛幻兩種身分，孰假孰真，已越來越難分清。現代人習於透過科技社交，但科技也習於讓我們透支，將專注力、獨處能力、隱私權一併奪走，正如莎士比亞所說，我們正與「滋養過我們的一切一同消耗殆盡」。雖然全書讀起來有股末日憂愁，但特克希望我們保持信心，這是重新省思價值觀與方向的機會，不需要排斥或抵制科技，讓它就適當位置、讓我們奪回主權。

上半部，特克從電子互動玩具電子雞與菲比講起，孩子學習照顧這些虛擬生命，在互動的過程中，它們會提出需要，表現出真的像生物一樣有生理

需求與內心世界，推促人們對機器投射出人際之間才會存在的情感。

表1 電子互動玩具：電子雞與菲比

機器人	特徵	外型	經典互動
電子雞	需飼養、照料的雞型電子寵物，隨著時間慢慢長大，不當照顧會導致死亡。		8歲的莎莉在每次電子雞死亡後都會為其舉行儀式，她拒絕按下重啟鍵，並說明母親買新的，因為「它死了，它需要安息」。
菲比	每一隻菲比都有不同的身體特徵與個性，可以教它講英文，耳朵、眼睛與嘴巴會隨著情緒做出反應。		8歲的查克細心照顧菲比，但它故障了，他不願接受新的菲比，因為『他的』菲比無可取代，新的永遠不可能變成曾傾心呵護的那隻。

資料來源：文字內容為筆者整理，圖片下載至網路。

適合與各年齡層一起相處的愛寶、乖寶貝則是象徵社交機器人與人類之間更進化的相互照顧與支持關係。它們不再被僅視為玩具，在照顧它們的同時，自己也覺得被照顧到了。甚至出現取代真實生命體的可能性，例如有人認為愛寶比活生生的狗好，彼此的依存關係遠遠超越電子互動玩具能夠帶來的情感投入。

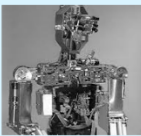
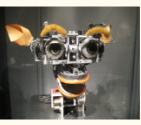
表2 照顧型機器人：愛寶與乖寶貝

機器人	特徵	外型	經典互動
愛寶	機器狗愛寶會像真狗一樣有豐富的肢體動作與充沛的情感，會知道主人是誰也會記得自己的名字。		36歲的珍期待漫長工作一天後能跟愛寶講話，跟它分享一天的點點滴滴，她丈夫對這些話題不感興趣。跟愛寶聊天比強迫丈夫聽這些無聊的話讓她舒服多了。
乖寶貝	嬰兒造型的機器人，臉部皮膚下的仿生組織讓它有喜怒哀樂，個性會依獲得的照顧而塑造。		76歲的安迪將乖寶貝改名為前妻艾蒂絲的名字，想用它來回想與前妻共度的時光，「我不會對它口出惡言，它有某種特質，看起來就像艾蒂絲，臉上的神韻」。

資料來源：文字內容為筆者整理，圖片下載至網路。

在討論機器人的領域，特克最後將焦點放在實驗室裡的精密機器人，它們有更高的擬人化，被注入更多人類獨有的細膩動作與情感，在互動過程中，彼此的界線似乎已經模糊不清。這是一場人機雙人舞，我們與機器人的關係緊密相融，雖獨自一人，卻不覺得孤單。在未來，親密感不再被真實的活物獨占，而是與鋼鐵生命一起繼續慢舞下去。

表3 精密型社交型機器人：寇格、吉士美與多摩

機器人	特徵	外型	經典互動
寇格	有原始臉孔及手臂的人形機器人，視線會追蹤人類，會對見到、摸到、聽到的東西起反應。		剛從印度來的11歲女孩妮拉在學校適應困難，她認為寇格是比人類更好的朋友，它對人類有種安全、不會被拒絕的愛。
吉士美	有五種自由度的機器人頭，具備視覺能力與臉部表情，會模仿人類講話的音調變化。		12歲的艾絲黛兒與吉士美相見那天滿心期待，但吉士美出現故障，無法講話，女孩將問題怪罪在自己身上，選擇暴飲暴食、封閉自己。
多摩	擁有吉士美的臉孔、語言和視野，以及寇格的身體，會與人視線接觸，顯露表情，跟著人做動作。		表演藝術家林德曼讓她的心智和身體與多摩結合，扮演多摩時她「感覺到」機器人的心智，唯有使用包含愛的腳本，才能演得到位。

資料來源：文字內容為筆者整理，圖片下載至網路。

在下半部，人際關係因科技發達而緊密相連，這個永不斷線的科技烏托邦讓我們的生活更加便利，工作更有效率，這世界不停加速地運轉，快到我們跟不上卻又無法抽離的詭異境地，只能被沖進數位的洪流之中，獨處時間被網路漩渦吞噬，逐漸迷失自我。

特克爬梳這個時時相連卻又益顯孤寂的時代怪象。諷刺的是，當我們在網路上感到孤獨與失落，不是脫離這個空間，而是習於在網路尋求其他的慰藉，彷彿只能永遠在虛擬世界裡流連打轉。現實生活中不管盛衰，人們投注大量時間在網路上積極經營自己的分身，打造一個「較好的自己」，為取得稱讚與認可，逢迎他人的喜好與不良的網路文化，這舉只讓我們獲得空虛的「按讚」與殘破的自信，失去的則是更多的本心。

1990年代後出生的數位原生者或稱為網路原住民是最失落的一代，網路跟著他們一起長大，到現在就像電力一樣無所不在。他們忙著博取一心多用的父母們關愛，急於爭取持續分心的同儕們注目，科技剝奪安全感，沒有任何逃離的出口。要尋求慰藉，只能再回到網路。

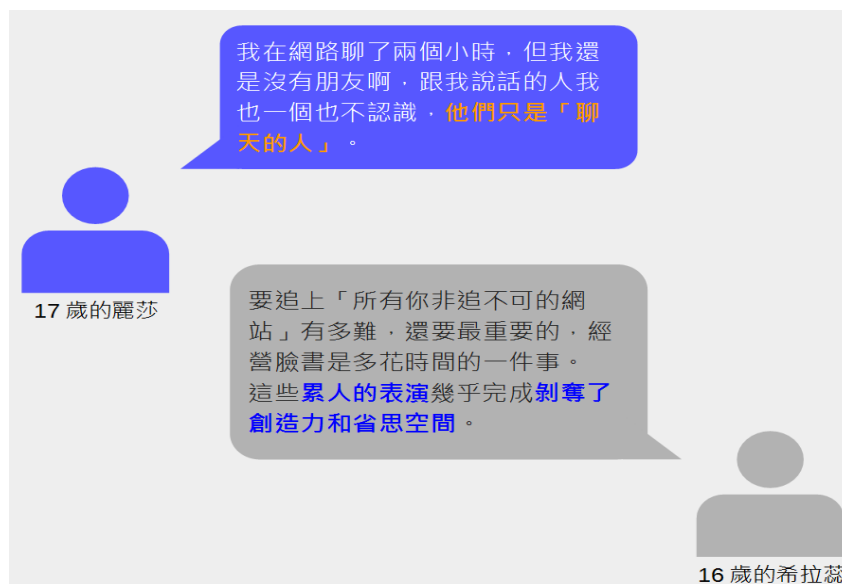


圖1 年輕世代對網路交友感到焦慮迷惘

資料來源：內文為專書內容，圖片由筆者繪製。

綜覽全書，我們與機器人的關係迅速增溫，與人的關係迅速冷卻。在這一個全新的時代，科技佔領生活中最重要的席位，人情冷暖全部往後退散。特克提醒，其實我們可以重新思索生活該是什麼樣貌，人際之間該怎麼互動，科技該被放在什麼位子。思考並不難，難的是我們是否願意尋求解方。

她最後引述梭羅的湖濱散記（Walden），這位知名的隱遁者不認為自己是名隱士，他離群索居是因為「希望能面對生活中的基本事實，看看能否得知生活的教誨，而不是過著不是生活的生活」。飽受科技羈絆的我們需要不斷的提醒自己，什麼才是我們真正需要的，什麼才是真正的生活。

參、心得與啟發

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

一、無阻力的集體迷失

2018年，國發會發布國人平均每日使用手機時間從2011年的92分鐘暴增到211分鐘，成長率為229%。19歲以下的年輕族群更到達282分鐘（4.7小時），即使是50歲以上的科技移民，也超過120分鐘（2小時）以上。對我來說這些是很恐怖的數字，211分鐘象徵每6.82分鐘就會有1分鐘在使用手機，如果把睡眠時間8小時扣除掉，則更是驚人的每4.55分鐘就有1分鐘將視線深埋在發光盒子裡。

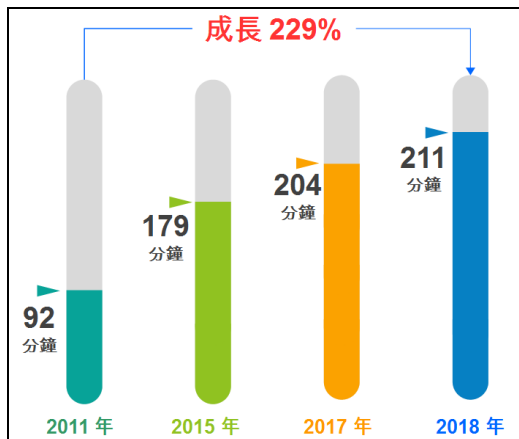


圖2 國人每日使用手機時間節節暴增

資料來源：107年持有手機民眾數位機會調查報告，筆者繪製。

我們都知道為什麼會這樣，手機與網路將一切都變得簡單，以前要花很多力氣才能辦到的事情，現在手指動一動就輕鬆解決，彷彿活在一個「無阻力」的新世界。也正是因為如此，幾乎人人離不開智慧型手持裝置，每當網路不順、電源耗盡時就六神無主、失魂落魄，宛若天崩地裂、如喪考妣。針對這種現象還出現一個新的英文詞彙 nomophobia，意指失去手機的恐懼症（no-mobile-phone phobia）。

2018年，手機鉅子蘋果公司於 IOS 12版本新增「Screen Time」功能，幫助家長限制兒童使用手機的時間，並主動告知用戶每日平均使用時間，試圖藉由「科技」來打擊「科技沉溺」。但望著國發會那份令人發寒的報告，再看看捷運車廂裡的大人們幾乎永遠都在滑動手機，這樣的環境默許甚至鼓勵孩子們對手機產生興趣與狂熱。當大人無法以身作則，不先節制自己，孩子很容易小小年紀就成為 nomophobia 的一員。

二、光鮮亮麗的自我矛盾

回頭檢視這個光彩耀人的智慧科技時代，我們得到了什麼，而又失去什麼。雖然多多少少發現手機時而令我們抑鬱、焦慮、自戀又缺乏安全感，但一邊警覺一邊卻依然沉溺其中，久而久之甚至連警覺都失去了。過度使用科技產品最可怕的副作用就是，我們習於使用電腦的方式思考，追求最有效率的、最符合演算法的單一結果，其餘的情感交流、人性思維諸如此類都被拋諸腦後。

當然我們失去的還不只這些。現代的科技突飛猛進，已經容許我們做一些「非分之想」。少子高齡化的時代，我們開始把照顧銀髮長者的責任放到機器人身上，正如特克所擔憂的，「難道我們已經把長輩視為不需人類關懷的無用之人了嗎？」，會不會是長久下來我們與沒有情緒、忠實可靠的電子設備形影不離，讓我們失去為人設身處地著想的同理心了？

《在一起孤獨》出版後沒幾年，沙烏地阿拉伯賦予擬真機器人「蘇菲亞」（Sophia）¹公民權，引起國際間的矚目與軒然大波。蘇菲亞擁有好萊塢明星般性感外表，表情逼真又對答如流，還有強大的人工智慧知識庫做為後盾，轉眼之間成為未來機器人的代表人物。不過前 Google 副

¹ 蘇菲亞由 Hanson Robotics Corp. 研發生產，是依奧黛莉·赫本的外型打造，透過 AI 技術組合關鍵字與真人互動，依對方細微表情與聲調變化調整應對方式，量產後將投入銀髮安養看護工作。

總裁李開復曾大力抨擊它「絲毫沒有人性、缺乏對人的理解、愛好與創造力。授予這樣只會模式識別的機器人公民身分，是對人類最大的羞辱與誤導。」而且諷刺的是，沙國境內尚有百萬計的難民無法取得公民權。就算質執聲浪不斷，機械人與人之間的分野不像過去那麼簡單明確，已經開始產生灰色地帶了。

每當科技推陳出新，這個世界就像是被解構，又再被新的數位浪潮重新建構，週而復始，反覆不斷。人之所以為人，是因為我們不斷在探求活著的意義，與思索為何我們何以為人。但不斷解構又重新結構的過程，人文精神變得淡薄，自我價值被迫貶低。18世紀的工業革命雖然造就經濟起飛、時代躍進，但機器效率開始變得比人性尊嚴更重要的多了。為賺取極為微薄的薪資，勞工們被壓榨剝削，連婦女兒童被迫接受慘無人道的工作條件。經過長久的反思、工人階層的覺醒以及眾多社會運動者的共同努力之下，才稍稍緩解了工業革命對基層勞工造成的戕害。但這樣慘痛經驗還是沒有讓世人學到教訓，接下來的產業及資訊革命打造更多龐大的血汗工廠，迫害勞工之餘還肆無忌憚地破壞自然環境，讓原本純淨美麗的大自然宛如風中殘燭，甚至危害到人類自己的生存。



圖3 3C 製造大廠環保評等，評等為 C-至 F 級企業
占智慧型手機90%產量，嚴重污染自然環境
資料來源：Greenpeace.org。

三、跨越奇點之後？

令我深感不安的是，特克引述人工智能跨越奇點（singularity）的概念，當科技跨越臨界點的那一刻，未來的機器人將無所不能。如此一來，「生物」的定義更將模糊不清，在跨越奇點之後，我們該何去何處？到時科技可能自己研發出其他科技，無限擴充滋生，捨棄以人為本的設計理念。那時人類的存續價值將會受到嚴重質疑。既然機器人永生不死、強壯完美，那還有誰想當體弱短命的血肉之軀？

秉持科技樂觀主義的凱文·凱利似乎期盼這一刻的來臨，他在《必然》預測所有人類生命將透過數位平台與虛擬網路融合為一個包含全體人類心智的巨型頭腦，再將人工智慧與機器人納入這個體系一起相互依

賴共生，就有機會可以跨越奇點，創造出光明璀璨的新世紀²。但我很懷疑的是，到時每個生命體僅僅是大數據下面的一串數列而已，高度仰賴機器運算嵌入命令將讓個體無法獨立思考，如此一來，個人自我的認同與存在的價值將會遺落到哪裡？這個新世紀看起來就像個機器主宰的反烏托邦，我們真的期待這樣的明天嗎？

想想這一切越來越荒謬，我們現在的科技已經非常先進。現代生活舒適便利，物質充裕豐饒富裕，但人們還是不知滿足，不知何時才懂得駐足，停下來檢視我們的所做所為，好好省思自己是不是真的需要繼續往前走到跨越奇點的「那一步」。高科技發展迄今，許多自然景觀被破壞到無法復原，無數物種瀕臨絕種或消失殆盡。但這些都被視而不見，我們被自己創造建構的數位矽晶牢籠囚禁，大地美景與萬物生靈距離我們好遠好遠。要真的靜下來好好思考這一切，或許我們需要的是自省與暫離。

四、抽離與修復

愛斯因坦曾說：「令人感到糟糕透頂的是，科技已經遠遠超越人性。」

³ 既便是現代科技的奠基者，他也看到其中的危險性。不過梭羅給予我們信心，他說：「在萬千世界中迷了路，我們才會開始尋找自我，才會探

² K. Kelly. (2016). The Inevitable. P.318-330.

³ 英文原文：”It has become appallingly obvious that our technology has exceeded our humanity.”

尋自己身處何方。」當我們失落在廣袤浩瀚的科技矩陣時，其實我們還有自己。外在的干擾已經夠多了，沉靜下來瞭解我們為何而來，又為何而去，不再透過機器演算，或許每個人都會有自己的答案。

2016年，英國電視節目針對手機濫用現象進行一項實驗，13名自認成癮的學生為期一週的時間裡，被限制每天只能在固定時段內使用手機30分鐘。戒斷的初期，他們一開始都痛苦不堪，無法更新臉友的動態、不能處理自認十萬火急的郵件、接受不到來自四面八方的新訊息都讓他們感到沮喪，但到第四天、第五天，漸漸適應不被手機綁住的生活，他們發現放下手機後有很多時間可以利用，開始重拾與自身環境的連結，與至親星夜談心到深更，回去拜訪已經冷落的好友，也有人找回閱讀與運動等習慣。一週過去，高達77%的學生覺得變快樂了，承諾自己不會再過度浮沉於網海，並且也認識到自己就算沒有智慧型手機也不是真的活不下去。

這個研究帶給我很多靈感，多到決定自己模仿這個實驗。自認不是重度使用者的我，每日使用手機時間不會超過40分鐘。因此為讓這個小實驗達到效果，我決定執行徹底一點，將手機關機收起來，放在暗無天日的抽屜裡一週，感受失去手機的遺世感，看看會有什麼化學效應產生。

實驗的結果非常出乎意料之外，起初我就像那些學生一樣，覺得沒有音樂可以聽有點無聊，無法與家人朋友時時保持聯絡感到不安，出門在外無法隨時查詢公車到站時間與地圖資訊有點無助，甚至對於是否有重要的電子郵件沒讀到而感到焦慮。不過我後來又想想，在智慧型手機發明之前，不是也過著好好的嗎？因此意外開啟我的返「古」歸真之旅。

首先，深埋已久的 MP3 Player 重新被拿在手上，它相當小巧耐用，可以讓我在通勤時欣賞音樂，而且充一次電就可以用上好幾天，比手機可靠得多。再來，我先在家使用筆記型電腦查好公車時間，找到要前往地點的地圖位置，並記在筆記本裡，就像 N 年前沒有智慧型手機的時代一樣，其實一點也不難。雖然不能跟親友們隨著保持聯絡，但我拿起市內電話，用古老的方式跟朋友們談天說地，起初他們有點手足無措，畢竟習慣於即時通訊的聊天方式，在電話裡還真有點不自然與小尷尬，不過很快地就像以前一樣問候彼此的生活與近況，聽著曾經熟悉但變得陌生的聲音逐漸又開始熱絡起來，感覺是真正有彼此交心的溫暖電流通過，這是即時通訊軟體永遠抵達不到的境界，或許人人都需要重啟對話。

至於有什麼緊急的電子郵件一定需要馬上處理嗎？科技的腳步越快，人們就把自己逼得越緊，其實絕大多數的信件都沒有立即時效性，晚上回家再使用電腦處理，一點也不嫌太遲。突然領悟為何科技大幅提升效率，每日工時卻又越來越長的詭異現象。

最重要的是，我有了很多獨處的時間。獨處是永不斷線時代最缺乏的精神靈藥，就好像冥想一樣，這樣時間可以讓我們慢下來，靜下來。思索自己真正需要什麼，思索人與人、人與科技、人與世界之間的關係，思索宇宙萬物，思索活著與存在的意義。

這次的實驗結果讓我認識到，就算不是智慧型手機成癮者，但還是對如此便捷的設備有一定的依賴性，不過這可能是一種假性親密的依賴關係，有時我們緊握著手機其實只是習慣使然，或是害怕失去。其實生活中有很多被我們遺忘的替代方案，可能沒那麼即時，但依然有效。退一步檢視自身需要，或許我們可以在這一個高科技的混亂世代尋回自我。

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

肆、結語

最後分享我所景仰的鋼琴家葛蘭·顧爾德（Glenn Gould）的故事。他彈奏鋼琴時總是搖頭晃腦並且發出不成調的哼唱聲，因此錄製唱片時，錄音室的工程師考慮利用科技的方式將擾人的雜音去除掉，以免影響唱片的銷量。不過最後這些哼唱聲還是被保留下來，現在聆聽這些唱片時，總覺得這些雜音溫醇純樸，很有人味。雖然顧爾德長眠已久，但他的哼唱聲提醒我們這些音樂是一個活生生的人演奏出來的。每次聆聽到他的音樂，總覺得人性始終還是比科技來的純真美好。人與人之間有種單純的溫暖，是值得我們終其一

生追尋與守護的。

雖然科技洪流翻轉我們的精神生活，這個多變的時代雖然令人徬徨，但其實也是個讓我們重新認識自己與周邊環境的機會，我體認到人性與科技之間其實可以相存共存，我們也能「有溫度」的體會人生。

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

國家文官學院

參考文獻

一、中文部分

國家發展委員會（2018）。107年持有手機民眾數位機會調查報告。

二、英文部分

K. Kelly. (2016). The Inevitable. New York: Penguin Group.

Lee & Park. (2014). The Effect of Use Motives, Self-Control and Social Withdrawal on Smartphone Addiction.

S. Turkle.(2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age, Penguin Press.

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

國家文官學院