

# 科技始終來自人性，找回相處的勇氣

## ——我讀《在一起孤獨》

### 壹、前言

曾看過一則新聞<sup>1</sup>，內容是日本餐廳以斷網來吸引顧客，參加的客人必須遵守斷網規定，將手機設定成飛航模式，目的是要讓人們體認人與人之間相處的寶貴。這看似一則稀鬆平常的國際趣聞，在在突顯現今人們依賴網際網路、電腦、手機、通訊軟體之深，幾乎是片刻不離的程度；透過無遠弗屆的網路及科技媒介，人際之間交流日益頻繁，看似彼此溝通的距離拉近，但實際上是否為真實的情感交流，抑或者只是表面冰冷的接觸，從雪莉·特克的《在一起孤獨》可窺知一二。

### 貳、專書重點歸納

本書分為兩大篇章，第一部「機器人時代：孤獨感，新的親密關係」細分七章節，透過機器人、機器寵物、人工智慧等章節，漸進地敘述隨著時代的演進，因為人類的孤獨，科學發展逐步演化，從虛擬程式到實際數位寵物、機器人，透過這些媒介，有時會取代與身旁親友的陪伴，反與機器人產生更為親密的連結；第二部「網路世代：親密感，新的孤獨方式」亦細分七章節，描述網路世代的來臨已然成為趨勢，網路、手機軟體、3C 產品的發達拉近世界上人們的距離，但也悄然地引發了另種孤獨，一旦脫離網路，即喪失與自己獨處的能力。

在第一部雪莉·特克敘述人們會從周遭最了解事務來理解世界，

---

<sup>1</sup> 自由時報 107 年 12 月 14 日國際新聞：「吃飯不要上網啦！日本餐廳以『斷網』吸客」，  
<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2642732>

最鄰近之物像是電腦、數位生物電子雞、有生命般電子寵物「菲比」讓孩子享受陪伴的樂趣，學習與社交機器人相處互動、共同對話成長，賦予性別與情感，進而產生新的道德觀感，因此雪莉·特克認為機器人是發人深省，「透過理解人們怎麼看待機器人，我們可以觀察，我們又是如何看待自己」。愛寶、乖寶貝此類機器狗或機器嬰兒的使用，是老年人或小孩因為孤獨而需要機器人陪伴，實用性有時可能取代親友，反達到「著迷」的程度；機器人的功能從單純陪伴轉到在安養院照顧老年人的治療功能等；作者舉出吉士美和寇格這兩個機器人來敘述孩子們會透過與機器人互動、教導機器人各種反應與情感，進而出現各種情緒；亦有當作瘦身教練的功用。可見社交機器人的功能越來越多元、交流密切，讓人們從教會機器人學習事物，也從機器人獲得心靈安慰或生活協助。

前文雪莉·特克由研究觀察機器人與實驗者的互動，說明人們期待社交機器人的前景，懷著對社交機器人的好感長大，接受網路所提供「較少的關係」，在第二部作者闡述網路是怎麼協助人們預作準備，接受機器人所提供「較少的關係」，例如描述人們時時刻刻將自己處於通訊的狀態—永不斷線，常一心多用處理各項事務，高效率 and 即時回應訊息或電子郵件已成常態，因此作者說每個人都是「栓在行動裝置上」，永遠與他人產生連結，不自覺形成焦慮跟壓力；作者亦舉例說明各種態樣因社交媒體形成的焦慮、矛盾與不安，如覺得自己被網路勒索了，對於貼到臉書上的訊息都更加謹慎。

不論成人或青少年都是藉由網路來探索身分認同（Sherry，2017），透過電腦遊戲、網路世界以及各種社交平台創造「第二人生」<sup>2</sup>，生活中真實與虛擬的自己縱橫交錯，藉由虛擬空間創造許多身分，

---

<sup>2</sup> 此處筆者指的是實際意義的第二個人生；另本書雪莉·特克所提到《第二人生》大都是指手機

從多重生活中取得生命平衡與心情滿足。因為離不開網路或科技，青少年需透過手機傳遞簡訊或訊息，反之則不自在，所以人們是「被束縛著長大」；雪莉·特克提到「演出的焦慮」，舉例說明人們為了融入社交圈，透過臉書創造出屬於自己的頁面或是分身，努力型塑出讓人羨慕且完美的角色，是在進行「一場你的表演」，同時擔心自己平凡無奇或喜好成就沒有放在臉書，自己就會被忽略，對於自我表現的矛盾糾結；社交網站強迫人們時時登入線上生活，反而造成恐慌與空虛。電子郵件、簡訊、臉書、即時通等各種傳遞媒介流行，導致「不必打電話」之情形，甚至到逃避打電話程度；作者敘述人們有時會去告解網站或懺悔網站進行線上告解或道歉，有時不是真的道歉或告解，僅是說出事情，似乎沒有真正解決問題，反倒線上告解的網站發文內容時有違法、誇大不實，或發言者互相意見不合產生衝突的現象。

### 參、專書評價

致力於社會心理研究的雪莉·特克，橫跨三十年來著有《電腦革命：人工智慧所引發的人文省思》、《虛擬化身—網路世代的身分認同》，並與本書構成三部曲，有學者認為是構成探討人機關係的三部曲，從探討人與電腦間的關係、人類如何看待電腦，到探討網路世代的身分認同、人們如何在網路空間創造新的身分認同，到近年來社交軟體和機器人科技（毛榮富，2017）；雪莉·特克說本書研究調查著眼十五年來從五歲至二十出頭的年輕人—和手機及要求關愛的玩具一同長大的數位世代，探討人際關係與科技間相互影響，既仰賴科技幫忙建立關係，又仰賴科技保護不受關係侵擾，科技的發展隨著時代的演進讓人們關係產生新的轉捩點；筆者以為本書深入淺出地說明由於科技進步、網路世界蓬勃發展，人們因孤獨想與他人建立連結或產

生親密感、關係交流，反而使自己在真實生活中感受到另種壓力恐懼、焦慮不安，甚至自我束縛；此書係探討要如何在享受資訊技術帶來的便利、獲得成就感與人際網絡的同時，又能擺脫因科技技術剝奪的親密感、距離感，讓人可從中思考取得平衡或折衷的方法。

本書是透過作者的田野調查與教學研究、生活經驗，論述現在人們與科技間互動轉變情形。在第一部主軸為科技機器人，主要強調長者與孩子對於數位生物或機器人如愛寶、乖寶貝、吉士美，係透過機器人的角度切入，舉出各種機器生物與人類的交流互動；後轉為討論網路這個媒介，惟造成筆者首次閱讀時理解困難，對於機器人與網路或是社交媒體為何會相關，且前半部的各章節主題名稱較為艱深，筆者需多次閱讀才能了解章節定義，並認為「機器人」這個主題可以獨立探討並深入說明，如高齡化的社會，機器人的研發跟長照主題息息相關（在「愛的徒勞」章節則敘述由機器人伴侶照顧長者之用）、機器人的機密發明與人工智慧可與社會勞動力、醫學治療等相連結等，例如作者在最後結論篇章亦提到委託機器人執行照顧人的工作或者機器人保母等，如同「禁忌的實驗」；在第二部由生活周遭淺而易顯的生活實例、作者自身或他人的經驗，讓讀者產生共感，每個章節可以互相呼應，環環相扣，又各自有其一定的脈絡，但筆者認為「網路」這個主題可以探討的面向其實相當多元，且隨著時代演進，「網路」發展出的樣態、問題、影響有很多層面，例如社交媒體或是影音平台不只是臉書、Youtube、LINE，其他像是微博、噗浪、推特、Instagram、手機 APP 等，涉及的議題像是隱私權、個人訊息的洩漏與保護、網路上的言論自由或者是否觸犯刑法誹謗罪等、訊息快速傳播造成假新聞負面現象等，都可加以深入研究。惟本書作者主要聚焦的主題為科技所帶來的孤獨，因此在論述並舉出許多實例時，筆者認為像上述許

多可以探討深究的現象或議題僅只是敘述各種個案或是簡單提及，較少集中深刻討論的部分。

在本書序言雪莉·特克即提到自己對於現況是更為憂慮，片面悲觀地敘述科技帶來了孤獨感或生活焦慮，甚至被拴住失去自我，比較少提到關於網路或科技的正面評價，著墨在人與機器間互動，或網路所帶來的影響力如孤獨感或孤立或冷漠，雖偶有提及機器人或網路帶來好的現象，但筆者以為本書無論是前半部機器人或是電子寵物，或是後半部網路及社交媒體使用等論述，作者都是以較為嚴肅的態度去反省負面影響，惟機器人或網路的使用帶來的影響其實是一體兩面，雖可以理解作者是想要呈現網路或機器人的使用與發展形成的各種不好面向，藉以提醒讀者或世人能夠深刻體會並加以改變，惟如果僅偏重在不好影響，較不能完善而公正探討此類議題，有失衡平。

#### 肆、讀後省思

中文書名《在一起孤獨》，英文書名「Alone Together」，兩者字面上看起來天差地遠的詞語，擺放在一起，卻巧妙地說明現況。誠如本書序言所說：「科技，儼然成為了我們親密關係的設計師」，每每翻閱此書，總覺得心有戚戚焉：因為孤獨，所以接觸科技產品，但科技卻讓人與人之間產生隔閡，表面看似認識更多朋友，卻不是真心知己，更甚者到分不清網路訊息真假、對於科技、資訊、網路出現各種成癮或病入膏肓的現象。前陣子一款日本手機遊戲「旅行青蛙」，遊戲內容是為一隻青蛙準備出遊用品，蔚為風潮，顯示現在人們生活壓力之重，因為孤獨，透過網路小遊戲獲得療癒感，尋求慰藉，這與書中長者或小孩得到機器人陪伴或是電子雞有種異曲同工之妙。2016年全世界人們都瘋狂一款手機遊戲—寶可夢，透過手機可以隨時隨地抓寶，帶動了人們外出活動的風潮，雖然人們依舊低頭或目光聚焦在手

機，但活動範圍不侷限在家裡，隨著寶物出現的地方，可以是博物館、可以是公園、可以是街道上，如政府機關或企業單位會與寶可夢公司合作推出限定稀有寶物吸引人潮來抓寶，玩家們可以互相討論抓寶技巧，不僅促進觀光，亦增加人與人之間的互動。

作者雪莉·特克在本書提到了人工智慧及機器人，筆者曾看過2009年美國電影《獵殺代理人》，裡面描述了在未來，人類可以用外觀美好的人型機器人代替自己做任何事情，真正的自己不用出門也可以完成生活大小事；而在電影的最後，當機器代理人的研發者死亡，代理人程式保護使用者機制啟動，世界上所有代理人瞬間停止運轉，各處行動中的代理人一個個骨牌效應般倒下，街上、辦公室滿滿都是倒下的代理人，沒有一個是真正的人類在生活，此時躲在家裡的人們才陸續走出家門，顯示人們大都渴望美好的自己，才會研發出機器人代替自己生活在這世界，不用擔心外在眼光，但機器人始終是機器人，還是要有人類去操控，終究不能完全取代人類，而有情感有生命的人類才是研發機器人的一方，機器人則是輔助並協助人們生活更為便利更為進步的工具。

2019年日本電視劇《3年A班-從此刻起，大家都是我的人質-》<sup>3</sup>，敘述的是一個3年A班導師為了解開一個高中生自殺的謎團，在畢業前10日用炸藥將29名高中學生困在學校教室，強迫學生正面勇敢地面對真相，學習轉化明日活下去的動力及正確思考事情的態度，強勢地展開最後一堂的授課。從劇中由主角與學生們抽絲剝繭地解開事件真相，可以發現社交軟體散播的影響力之大，不相干的人們透過社交軟逐漸連結，因為有了網路媒介造成假影片傳播之迅速，每個使用者用戶接連轉發分享並加以評論，即使不露面亦能躲在電腦或手機背

---

<sup>3</sup> 網路資料：維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/3年A班-從此刻起，大家都是我的人質->

後用鍵盤盡情發表自己看法，即使惡意批評亦毫不在乎，誤以為正義，出現網路霸凌情況，最終是迫使高中女生自殺的直接原因，班導師反過來利用社交軟體及假影片產生輿論，讓人們逐漸注意到藏在事件背後的真相。在網路世界中，人們發現自己、找尋自己，亦迷失自己，探索各種不同的自己，並藉由網路獲得大量資訊，如古代人所說「秀才不出門，能知天下事」，但若囫圇吞棗，無法仔細分辨網路資訊的本質並加以判斷其中是非，也只是得到無用訊息、人云亦云而已；在瞬息萬變的網路消息洪流中，如何明瞭並區分惡與善的分際、正義與邪惡的界線，並遵守規範而不肆無忌憚地作為，都需要人們再三思考。

為了追求身分認同，除了越來越在意自己在臉書上傳的訊息或圖片、型塑自己優越的形象外，其實亦開始出現「網紅」、「Youtuber」，如今已經形成一種職業，是由於各種影音平台的盛行，造成越來越多人自己拍攝各類影片上傳到網路，吸引電腦前觀眾的注意；或者是網路直播的流行，出現直播主、網軍等各種網路用語，亦逐漸影響政治型態，現在政治人物已不採取傳統作法，開始重視網路聲量及網路形象經營。以上種種現象足見人們都希望透過網路，打造自己光鮮亮麗的形象，快速且即時傳遞訊息，但這些是否為真實的自己，又或者為了拍有趣吸引人的影片而迷失自己，又或者透過網路直播，呈現的是否為各個人物真實面貌，又或者各類訊息影片的傳播，是否為真實且正確，因此可以說「網路」是水能載舟亦能覆舟，端看使用人在使用時能否回歸初心，回到科技發展的初衷，不讓這項便利的工具變成帶有惡意的刀刃，這都是現代人應該學習的課題。

## 伍、 結語

「科技始終來自人性」一句琅琅上口的手機廣告標語，簡單又貼

切地點出因為人們無窮無盡的需求與各種欲望，影響了科技發展，不論是人工智慧、機器人的發明，或是人人都有智慧型手機的常見現象，到如今臉書、LINE、Instagram 等各種通訊軟體、社交軟體的流行，連結世界各地各式各樣的人們，大家都可切換於真實生活與虛擬空間，滿足人們想要分享自己的渴望，亦符合人們偶爾想隱藏自己，並與他人保持距離的念頭，但或許有時太過專注於網路世界的同時，別忘了找回相處的勇氣，回歸當初為了與他人交流的初衷，秉持分辨是非且清明的眼光，不迷失在數光十色的網路世界，不受束縛與不受欺瞞，而能真正藉由科技力量擁有與家人、朋友共處、相互溝通分享的時刻。

### 參考文獻

1. 洪世民(譯)(2017)。在一起孤獨(原作者 Sherry Turkle)。臺北市：時報出版。
2. 毛榮富 (2017)。〈社交媒體時代社會性的未來：按 Sherry Turkle 的自我概念進行的考察〉，《資訊社會研究》，32，頁 51-82。
3. 網路資料：自由時報 107 年 12 月 14 日國際新聞「吃飯不要上網啦！日本餐廳以『斷網』吸客」，載於：網址 <https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2642732>(最後瀏覽日期：2018.2.16)
4. 網路資料：維基百科，載於：網址 <https://zh.wikipedia.org/wiki/3年A班>—從此刻起，大家都是我的人質—(最後瀏覽日期：2018.4.25)