

「在一起孤獨」好書心得分享

壹、序言：一起孤獨

在「一起」「孤獨」這裡兩個字是完全不同的氛圍，「在一起」給人的感覺是溫暖的，而「孤獨」就是形單影隻、冰冷及黑暗，作者雪莉·特克投身科技心理研究超過三十年，被譽為是科技界的佛洛伊德，她除了撰寫本書以外，尚有《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》兩本著作。

她的言論及思想，足以翻轉世代對網路社交的看法，堪稱為在這女力時代洪流裡的菁英。社交媒體有別於傳統媒體(例如：報紙、廣播、紙本雜誌)似乎營造了人際更好的溝通，雖然我們都常說科技始終來自於人性，但作者長久以來觀察，實際上科技卻讓人們更加孤單，也因為溝通方式的改變，逐漸扭轉了我們對於人類溝通模式的認同感，打個比方，人們寧可相信手機裡的衛星導航和電子地圖的指示，即便是一直被 google 繞遠路，甚至帶去偏遠山區的新聞時有所聞，也不願意搖下車窗或走下車詢問在路邊泡茶聊天的當地居民。科技使我們的方向感更差，讓我們思考邏輯和對人與人之間的相處的轉變，一點一滴地、默默地起了不可逆的變化。



為了研究人與機器人之間的互動，她進入養老院探訪失智的耆老，並與許多人進行實地研究，為了研究人們的網上互動，她與眾多學校合作，收集了上百名中學生的第一手研究資料。作者透過研究發現，資訊技術在給人們帶來溝通便利的同時，也使人與人之間的關係弱化，有些人甚至因此而喪失了面對面交流的能力。

雪莉·特克認為，人們發簡訊、發 E-mail，上社交網站，玩電動手遊，從形式上看人們之間的聯繫似乎更輕鬆、更密切，但實際上卻更焦慮、更孤單。



貳、本書摘要

一、第一部：機器人時代：孤獨感，新的親密關係

作者雪莉·特克首先提出機器人的演變歷程，從 1970 年代的電腦程式一直到現在的實體人型機器人，針對不同的年齡層，研究各族群對機器人的認知，並且觀察機器人與人之間的互動，看待人們如何與雞機器人相處，從聊勝於無到無與倫比，不能沒有它(機器人)。

雪莉·特克揭開一頁被遺忘的電子寵物機器人發展史：從電子雞、小精靈菲比、電子寵物鼠珠珠、電子狗愛寶、電子嬰兒乖寶貝等…，寵物機器人變成不止是孩童心愛的玩伴，有的孩子甚至不忍心看到它們因為電池耗盡而被拆開的模樣。就連大人也為之瘋狂，有的廠商推出能讓「飼主」自行定義行為模式的寵物機器人，飼主甚至結成社群，定期聚會交換「飼育」心得。就像現在非常流行的精靈寶可夢，玩家互相分享抓寶的樂趣，分享飼育寶可夢與抓寶攻略，相互呼朋引伴組隊打怪、打道館。

其中讓我覺得窩心的機器寵物，是由日本博士發明的機器小海豹 PARO，每一個 PARO 都是由手工縫製的，所以它們的長相和表情都各不相同。小海豹 PARO 不只會裝可愛，它還被美國 FDA 證實，牠的神經康復治療儀，是可以輔助治療失智、焦慮、失眠和創傷後壓力心理障礙症等精神疾病，也因為如此，許多養老院或老人照顧中心的老人對牠愛不釋手。

照護機器人讓養老院的老人們多了一個互動的對象，他們甚至向機器人傾訴見不到子女的寂寞，照護機器人給老人的心靈慰藉，僅次於上帝禱告的地位。美國教授桑德拉·彼得森做了一項研究，探討 PARO 對住在提供生活協助的養老院內的失智老人們所起的作用。研究的初步結果顯示，這種機器寵物能有效幫助減少抗抑鬱藥物和止疼藥的使用。她說：“抗抑鬱藥物、止疼藥和安眠藥的用量減少了 30% 到 35%。”。

從寵物機器人一路慢慢演化到照顧人類的機械人，「機器」讓寂寞的老人得到陪伴，也讓小學生的成長有了不會吵架的「好朋友」，科技來自於人性，還解決了人性帶來的問題。

『Robot』源自一捷克字，本意為『強迫勞動』。Robot 的定義其實很廣，凡是具有感覺、智慧的機械都可以算是廣義的機器人或機器寵物。人類的日常生活中，許多高危險度或重複性很高的工作都都會交由 Robot 來處理，例如：海底探測、太空探測、金屬焊接、毒害物質清理、搜救等或是一些很一致性、重複性很高的工作。

機器人慢慢的開始融入人類的世界，漸漸的機器人也發展出想與人類建立信任感，運用智慧幫助人類生活的更簡單美好，也讓我們看到人類在創造出這些「夠像有生命」的產物後，如何鬆動了傳統的道德界線。台大社會系劉維公教授在遠見雜誌闡述：「科技重新劃

定了親密與孤獨之間的界線。現代人身處在網際網路與機器人的世界，我們明明獨自一人生活，卻又覺得跟外界有所連結，讓「孤獨感」反變成為一種新的「親密關係」；人與人連結愈來愈密切，卻莫名愈來愈孤獨，讓「親密感」反變成為一種新的「孤獨方式」。

			
電子雞	小精靈菲比	電子狗愛寶	電子嬰兒乖寶貝
<p>機械寵物 Paro 功能</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能穩定腦退化患者情緒，減少發脾氣 • 能加強腦退化患者與環境及他人的互動，有寡言患者會對 Paro 說話，並以 Paro 為話題與他人溝通 • 能勾起腦退化患者的回憶，如記起自己曾照顧嬰兒或飼養寵物 • 對不同觸摸有特定反應，如被撫摸會表現放鬆，被打罵會豎眼或搖頭 • 具記憶功能，能回應重複出現的字眼，故用戶可自行為其命名 			
機器海豹 PARO			

二、第二部：網路時代：親密感，新的孤獨方式

英國首相邱吉爾提到：「我們塑造建築，爾後建築塑造了我們。」，就好比我們塑造了機器人，機器人塑造了我們，大家有沒有覺得人們因為網路被改變，我們每天上網是為了什麼？而我們為了上網又失去了什麼？網路上的你跟現實生活中的你有什麼不同？再者，許多網路社群平台的產生，讓人們的溝通模式產生變化，改變了我們人類的生

活，以前上網就必須要整個人坐在電腦桌前面盯著螢幕，現在人人都有智慧型手機，只要不要進入沒有訊號的區域，整個地球都是我的聊天室，作者在書本的第二個部分提及多數人有網路成癮的問題，當數位產品成為每個人日常生活中的必需品，「網路成癮」也正式被世界衛生組織列入精神疾病診斷的疾病之一，網路沉迷早已不分年齡，網路與手機、平板，3C 產品或許為父母帶來方便，卻讓孩子失去語言表達的能力。

馬偕精神醫學部主治醫師臧汝芬表示：「長時間暴露在 3C 環境的孩子，可能會缺乏一般閱讀時的冷靜與組織邏輯思考，進而影響日常的口語及表達能力。」

以前許多小孩回到家，陪伴他們的只是電視，但現在可能是智慧手機、平板，他們缺少父母的關心及重視，讓小孩重心轉到虛擬的世界中尋求關注，一切都在虛擬中進行，缺少了培養面對面交談那種察言觀色的能力，也因為虛擬角色，所以更能無所謂地說出心中的話，其中包括了叫罵與謾罵。

作者呼籲父母放下手機，回到家人之間接觸的關係，書中提到了手機帶來了歐美家庭親子關係間的挑戰與轉變，並不只是因為孩子太愛上網，忽略了課業，更大的問題是父母親在家庭時間之中被智慧型手機與網路吸引了注意力。

過去，我們都把「家」當成最核心的人際網絡，一切溝通始於家庭教育，進而進入學校接受學校教育，但如今在網路的影響下，家庭教育也不得不面對「在一起孤獨的挑戰」。同一屋簷下，每個人回到家就各自回自己的房間上網、看電視，特別是青春期的小孩，溝通的機會，真的越來越少。缺少溫暖的家庭，容易讓孩子變得冷漠，對於人與人之間的溝通會慢慢變得封閉，讓孩子像嚮往虛擬世界的美好。科技一直在改變世界，從中國人發明紙張、炸藥，美國人湯瑪斯·愛德生發明電燈…等等，新科技改變人類的生活型態，延長我們的壽命。然而，不論是紙張，還是電燈，這些不同時代的新發明，雖然使人類的「生活」更加美好，卻從未進入我們的「心靈」。

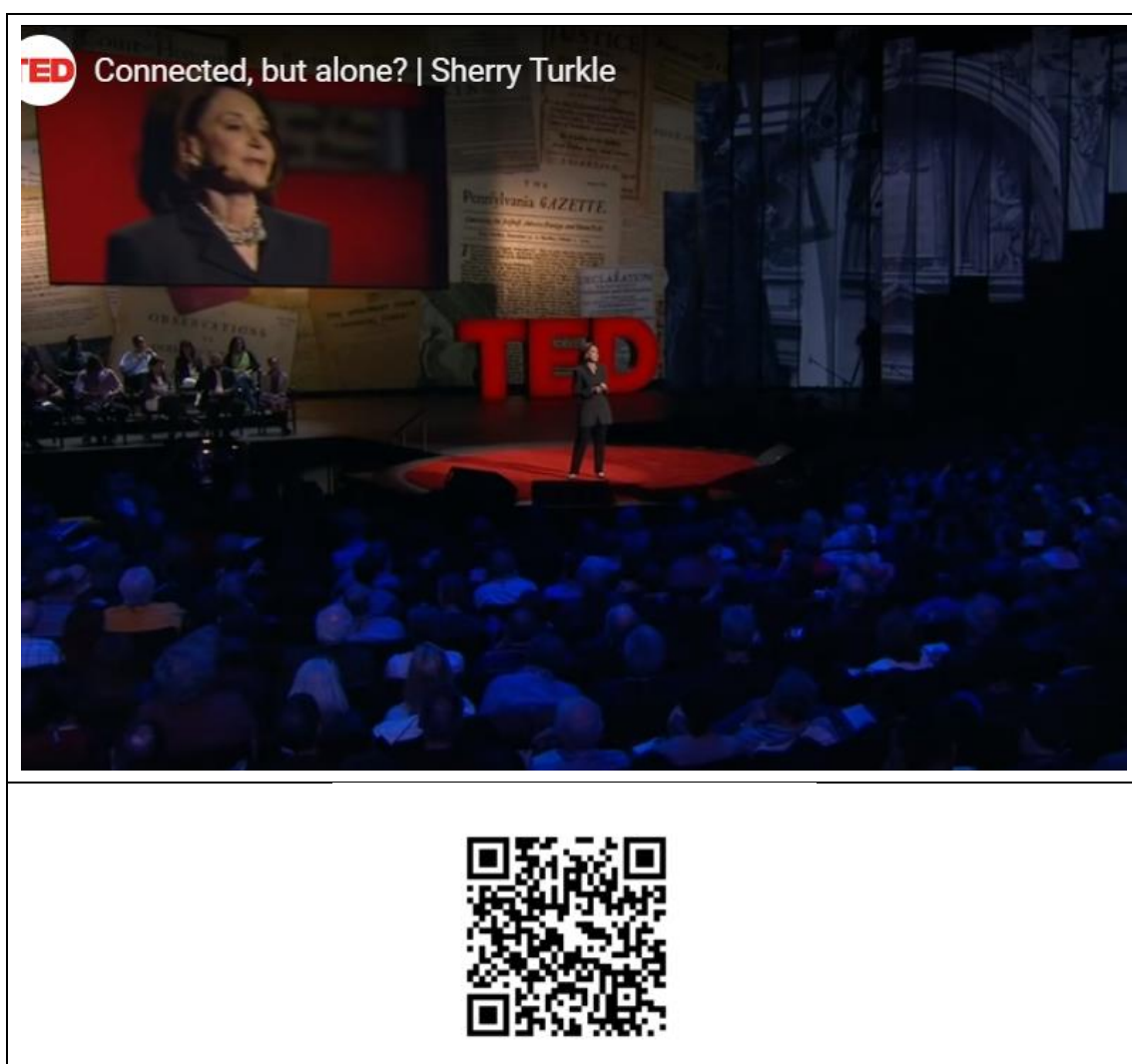
在我們的生活中，很多家長無論多麼不捨，還是把自己淹沒在忙碌的工作中，一周只能陪孩子很短的時間；於是把愧疚變成錢和禮物，卻忽略了對孩子心靈的溝通及陪伴；很多家長，自己也沒有以身作則，甚至自己都沉溺上網玩遊戲，無視孩子的成長。孩子的童年卻一去不返，很快的孩子長大了，漸漸的有自己的朋友自己的事業，陪伴我們的時間就不多了。為人父母的我們千萬要三思啊！

參：讀後心得

其實一開始吸引我的不是這本書標題，而是它書本上大大寫了這本書在 TED 演說有 300 萬點閱率，如此驚人的點閱率，讓我禁不住拿

起手機上網 google 一下，TED 演說大會誕生於 1984 年，TED 是美國的一家私人的非盈利機構，TED 大會的宗旨是“用思想的力量來改變世界”。從 2006 年起，TED 演講的影片被上傳到網上。讓許多傳統的思維加以翻轉，每個人都有可能被邀請到 TED 來宣講。

以下是本書作者 TED 演講的影片，有興趣的人可以掃描 QRcode 觀賞：

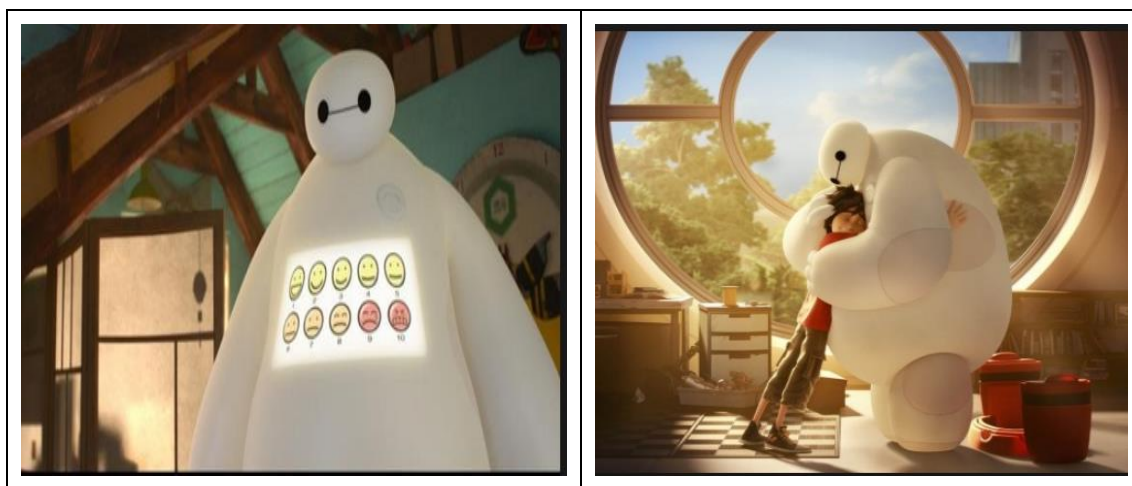


書中分為兩大部份，書的前半段講述社交機器人的演化，後半段講述智慧型手機，兩者對人類產生的影響。書本內容都在講作者透過實驗所觀察的結果，我覺得雖然這本書只有 396 頁，不算是很厚的書，

但是作者是以她 30 年研究心理學的經驗來看待這一些社會現象，是值得我們放下手機，好好來閱讀的一本好書。

迪士尼經典動畫電影《大英雄天團》(Big Hero 6)，2014 年在臺灣上映，是一部美國的 3D 電腦動畫喜劇電影，片中用了許多大量的未來科技，像是 3D 建模 RP 技術、醫療照護、虛擬實境…等，激發觀眾的科學想像力，或許再不用多久，我們就有機會過著「大英雄天團」片中一樣的生活。

其中值得一提的是，照護機器人杯麵，顛覆一般人對機器人的刻板印象。白胖軟綿綿的醫療機器人杯麵，其實是來自一名美國科學家的發想，這種杯麵機器人不只外型療癒，還能提供醫療協助，透過機器人掃描就能知道人體的健康狀況。



其實中國醫藥學院附設醫院跟網路業者合作，成功的在臺灣首先創新將機器人結合醫療，創造出醫療機器人-pepper，機器人 pepper 集結了多位癌症專科醫師提供相關資訊，無論是要查藥品，還是副作

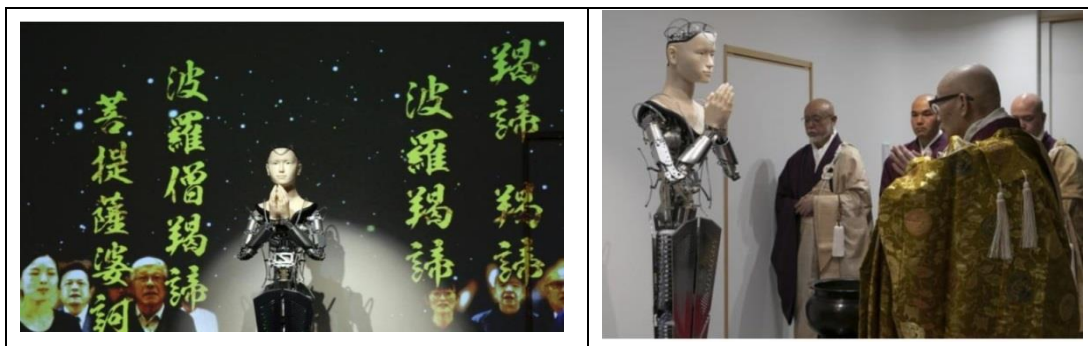
用等等，都可以隨時上網諮詢，pepper 機器人就像電影大英雄天團中的杯麵，未來世界中的醫療機器人，已經漸漸實現在現實醫療中。

醫療機器人並非把人的角色從醫療工作中抽離，而是藉由科技輔助，在倫理與法律都能兼顧的情況下，有效的提升醫療服務的效率，醫護人員仍舊以一貫的溫暖熱忱來面對病人，而不是讓病人獨自面對冰冷的機器，畢竟人才是主體，也才是醫療機器人能成功發展的關鍵所在。

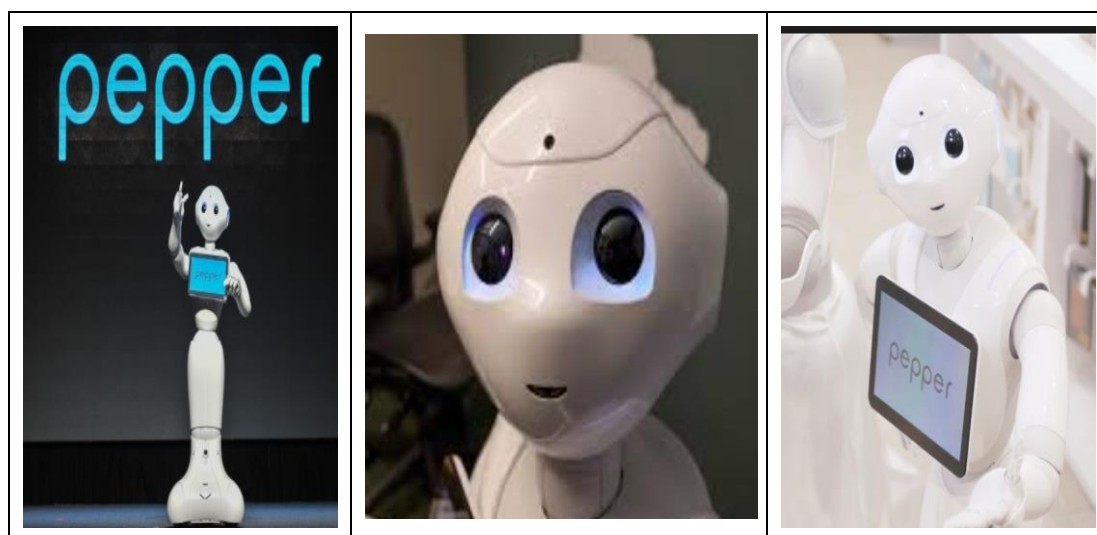
全球第一款有感情的機器人 pepper 是日本與法國共同發明，並由鴻海公司所製造的一款人型機器人，pepper 有喜怒愛樂，但是它無法幫你做家事，但能感受到人類的情緒，它自己也會有難過、快樂，寂寞等情緒，它可以陪家中長者聊天，也可以教導小孩英語及成語，它融入家庭，也陸陸續續運用在各行各業中，AI 機器人狂潮席捲全球，人工智慧時代正式來臨，我們與其抗拒，倒不如以正面積極的態度去擁抱與學習。

跟大家分享一個有趣的新聞，日本京都的「高台寺」，有一座以觀音菩薩形象，打造的 AI 觀音，不只會唸經，還能夠為信徒指點迷津。過去佛像只是或坐或站，這個 AI 觀音能說話、眼睛能看，能傾聽信徒的話、並且回答的佛，如此一來，大家就能更親近佛，感覺佛

是很平易近人的。AI 人工智慧，也慢慢改變宗教，顛覆傳統。真的是感恩 AI 觀音，讚嘆 AI 觀音阿！



【日本京都的「高台寺」的 AI 觀音】



現在社會的每個人幾乎都離不開網路，台灣的網路普及率極高，到處都有免費的 wifi 可以使用，就連來台灣旅遊的外國人，都可以免費使用，只要輸入密碼就能使用快速又方便的網路。

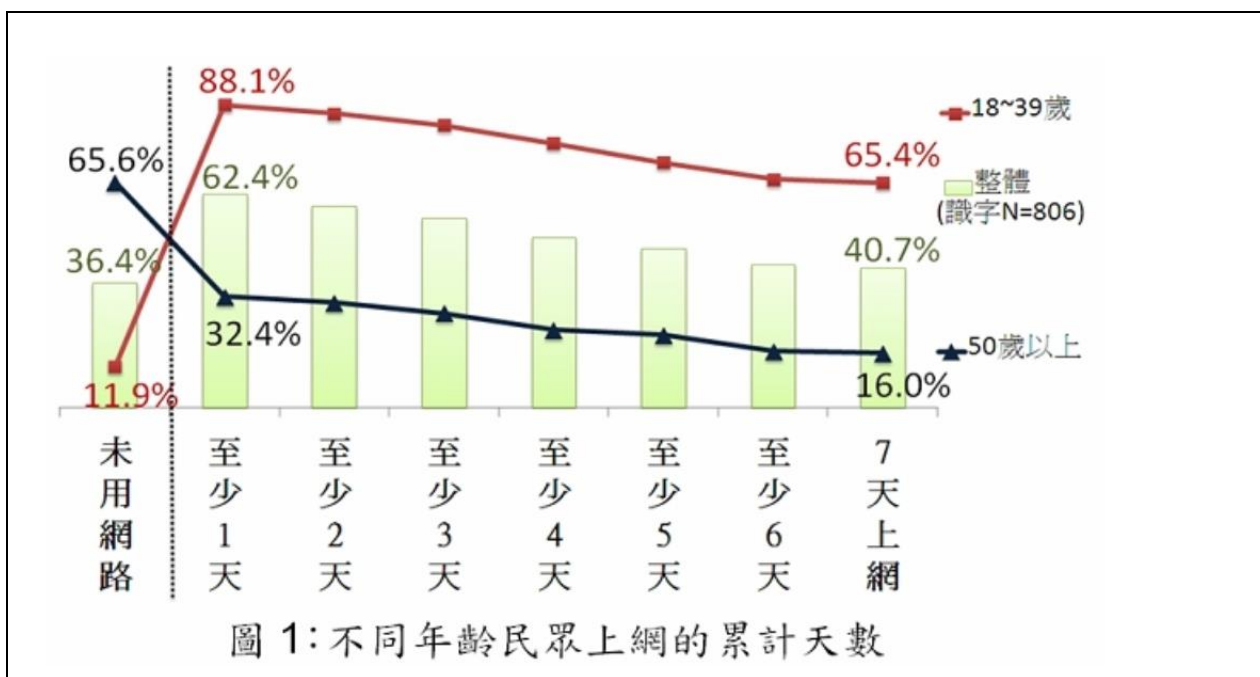
每個人都無可避免的被捲入網路大環境當中，還記得 2018 年 YouTube 全球大當機的時新聞嗎？當時全球網友崩潰哀號，隨即 YouTube 當機後的 2 個小時後恢復正常，在當機無法連線的時候，許多網友紛紛湧進 Youtube 的官方帳號留言，表示自己打不開網頁，

還出現一大堆亂碼，有許多人似乎沒有影片就活不下去，呼天搶地，哀鴻遍野，彷彿是像世界末日要來臨一樣，更有新聞媒體以此次當機事件，堪稱世界級的大災難。現代人真的可以說是沒有網路，就像沒有希望一樣，可以一天不吃東西，不能一刻與網路失聯。

遠見雜誌透過網路調查回收有效問卷，瞭解台灣地區 18 至 35 歲年輕族群的科技產品及網路使用習慣、及網路沉迷程度等現況進行結果分析。結果顯示有如下：

遠見調查顯示，台灣 18 歲以上的民眾 62.4%平均每週會上網至少一天。有上網民眾以每天使用比率最高，達 40.7%，反應多數的重度黏著現況。

綜合言之，平常有上網習慣的民眾，以年輕族群為主且天數頻次也高，顯示網路已成為生活中的一部份，彷彿上網就像呼吸一樣自然的存在，而且沒有上網就感覺渾身不自在。（見下圖 1）



網路社交軟體，可以說是處於高壓環境下現代人的心靈導師，人們似乎只願意跟看不見的、虛擬的人對話，對於虛擬的人，說心事，卻不願意跟比鄰的朋交談，網路交談同時也是讓人類失語的產物，經常使用網路交談，讓我們開始只會用網路符號跟其他人溝通，久而久之，火星文便成了每個人的生活日常，叮咚聲變成每日早安、晚安打招呼的例行公事。

話語已經成為了各種符號與文字，人們懶得思考、懶得說話，導致強烈依賴科技說話。以前人與人之間渴望互相交流，我們需要面對面的交流與談話，對話的時候眼睛看著彼此，需要眼神的交會與凝視。我們渴望傾訴，渴望被對方理解。

我們的祖先用手勢、用面部表情、用肢體語言來交流來表達心意，為了同理對方感受、愛人與被愛，充分地了解及投入周遭的世界，語言可以說是人類有史以來極其偉大的產物，它是我們的工具，也是我們的武器。語言的作用是溝通和交流，但是當溝通和交流不能實現或者沒有對手的時候，語言就失去了功效。

以前在千里之外的情侶都想天天膩在一起，如今網路發達，透過視訊、透過留言，無時無刻都能見到遠在千里的對方，卻也因為如此，交談時，只要碰上尷尬的沉默，我們就拿起手機切換聊天對象，分手只需把對方封鎖，不想跟對方談話時就無視於對方傳的訊息。工作時，與其約見面、打電話，大部分的人寧可窩在螢幕前敲鍵盤，節省為了要面對面交談的舟車勞頓。身處數位時代，我們看似每天溝通，但其實透過手機躲避了面對面的交流，談話時永遠神遊他方。

我們追求一心多用的幻象，以為自己兼顧了所有，卻迷失其中，忘記如何解讀他人的情感，再也無法專注於自我與他人間的關係。看似方便，也讓現代人對的感情態度不像以往忠誠。我們隨時在線上收發訊息，卻發現科技無法解決孤獨的問題。一種常見的刻板印象認為，孤獨的主要對象是年長和單獨生活的人。

曾經在網路上曾經看過一段話：「孤獨就像病毒一樣，就像身處茫茫太空，一種空虛感。無論你有開心的事，還是不開心的事，都沒有人可以分享，沒有人可以靜靜聆聽你的喜怒哀樂。」有時年輕人的孤獨感比老年人來得高，而且幾乎每個國家都有這樣的現象。希望我們都可以早日跳出虛無循環當中，在臉書以外的世界裡，找到成就、找到開心，找回健康，共勉之。

隨著科技進步，手機逐漸成為生活中不可或缺的工具，同時也制約改變了人們的日常活動，2017年年底，教育部為帶動年輕學子，一起放下手機，舞出青春的感動，分享熱情與快樂，辦理「放下手機，舞動青春」快閃活動，串聯全國各高中職以及大專院校學子，在台北捷運站、台鐵站、高鐵站及逢甲大學校園等地遍地開花，希望透過年輕人彼此的號召，大家一起放下手機，我們莫忘生活的初衷，適時放

下手機，大家抬頭看看身邊的風景，享受瞬間的點滴，營造美好的未來。



肆、參考書目

1. 楊璟惠、王靖婷(2018.01)財團法人龍山寺季刊第 43 期
2. 遠見電子雜誌
3. 維基百科-大英雄天團
4. 長庚線上醫訊
5. 教育部全球資訊網
6. 交通部觀光局資訊網
7. 公視新聞網