

「在一起孤獨」讀後心得

獨處的幸福與寂寞的陪伴

一、內容簡介

不可諱言，科技帶給人類生活上諸多的便利性；但同時也為人類行為發展中帶來了莫大的衝激。有鑑於此，研究心理學三十年的麻省理工學院教授雪莉·特克花了十五年時間觀察記錄科技對人所帶來的影響，並進一步詮釋這種新的發展對人類行為，心理所產生的奧妙關係。

都說人定勝天，但人一定能勝天嗎？現今社會常常以「一指神功」便取得了許多的方便，先是按鍵，再來是無線，接著是藍芽。生活已經脫離不了科技的束縛，看似受用，但對於人際關係上的發展上却是冷冷受限於科技。雪莉·特克一方面從機器人的發展，另一方面從網路的連線來檢視科技如何重新定義了人的親密和孤獨之間的界線。當人類得以透過網路讓社交圈一下子「永不斷線」地與他人互動的同時，又倚賴著和機器人建立親密關係，人們彷彿同時成為了社交達人與需要陪伴的孤獨患者。所以；到底是科技成就了人的方便，還是奪取了人的相互依賴共生的能力？這值得我們省思及探討的問題。

作者說：「我們陷入麻煩不是因為發明，而是以為發明能解決一切。」人類既然已經搭上了網路和科技的列車，就無法再回頭重新過著不借由科技的幫助來生活。但在使用科技的同時，我們應該可以有更大的主導權，也應該可以自己來決定如何應用它們。仰賴科技並不是問題，問題是人們沒有思考科技除了給予方便外，還會帶來甚麼樣的破壞及副作用？

科技不僅改變我們的生活，也改變了我們的思想、行為。如果說進化論使人由猿人演變為人類，那麼科技將人類轉變為另一種新的「科技人」。要如何享受資訊技術帶來的便利、又能擺脫資訊剝奪的自由感？那些欲借著科技把時間用來追蹤別人的動態的朋友們，自以為網路上的活絡互動關係可以豐富生活，恐怕反而更覺得失落。不如借用科技的便利更關注自己的真實人生，反倒更會是一項正面的投資。

書中引述許多受訪者與機器人相處及使用社群網路之心路歷程，綜觀作者之論述探討議題應可分為 1. 機器人的陪伴取代人職問題及 2. 網路為人類帶來的衝擊。如何巧妙利用機器人的陪伴，得到心靈的撫慰？又如何喧囂的數位生活中，找到一方可以讓心靈平靜的淨土？在科技與現實中，如何取得平衡，讓人在充分享受過孤獨之後，恢復活力，重新面對世界的紛亂？相信在閱讀本書後，看官們必能找到屬於自己的答案。

二、探討議題

（一）機器可以取代人嗎？

當人類進入一切仰賴科技的年代，傳統的家庭結構被打破，導致老人孤獨無所依，幼兒惶惶無所托時，機器人於是應運而生。機器人可以陪伴老人，可以照顧幼兒，解決了上班族群的問題，也卸下了他們的罪惡感。機器人看似或許可以取代「人的職務」，但機器人真的可以完全取代「人」嗎？

雪莉·特克在書中提到許多設計用來陪伴以及人類互動的科技產品，例如：菲比、乖寶貝、愛寶還有巴洛。作者把這些產品帶進到了學校和安養中心方便觀察並記錄孩子和老人對機器人的反應。因為這些機器人被設計得「夠像有生

命」，使受測者排除了疑慮、抗拒、到最後都喜歡上它們。人們覺得和機器人在一起很安心，它們會無條件的接受人類；而人們卻不需要付出所有便能享受機器人的忠誠服務。同時也享有著不會被機器人背叛的安心。這樣的關係較之與真正人類的互動，既可靠又可預測。有所不滿的時候，只要關機重來就好，一切都能掌控。完全不必考慮自己情緒控管不好會帶給對方不愉快而產生的「誤會或誤解」等問題，而機器人會因使用者的言語及語調給予適時的「類似」人類的反應。但是最終這些受照顧的老人或孩童不僅依賴上了長期相處的機器人，甚至當機器人記憶體不足，需要重新開機時，受照顧者反應激烈，都不願意機器人被關機重新啟動」因為那樣，他們和機器人的共同記憶會消失殆盡。

另一方面這樣單方面的依賴、需要、不用付出、沒有互動，使用者只需儘量享用，無需擔心背叛，於是心似乎得到了安慰。但人不應只是「需要」的感覺，應該還有「被需要」的感覺，不是嗎？人是群體的社會性動物，缺少了人際實際的接觸，感受不到對方主動的回饋，失去了「自我發光，服務他人」的動機，這時社會的架構將如同機器人一般只是機械式的模式，沒有了人性的思考。

因此，作者在結論(P. 373)中提到機器人學家的左右為難。他們問到：「你希望你的父母和祖父母有機器人照顧，還是完全乏人照料？」也就是我們陷入了一個「機器人或沒有人」的兩難選擇中。

隨著社會腳步的快速變化，人類由傳統農村大家庭生活走向都市叢林。大家庭的生活型態蕩然無存。都市生活裡，雙薪家庭使得父母無法陪伴長者及幼

兒。於是科技研發了機器陪伴者取代了看護及褓姆，企圖彰顯機器人優於人類的陪伴。主張機器人不會虐待老人，施虐兒童。機器人對人類唯命是從，不會反抗等等好處，因此機器人的陪伴優於人類的看護。這看似完美無缺的構想，卻缺少了「人」的因素，人的因素是甚麼呢？

機器人感受不到老者的回憶，感受不到兒童的不安。同樣地，當被陪伴者對機器人有了依賴，一樣會不忍將機器人重新開機，因為那會使和機器人的共同記憶全部抹掉，是一種機器人無法了解的情感。

作者在書中結論強調，我們已然來到一個「可以認清代價並採取行動的轉折點」，得以重新思考關於人的脆弱、關於人與機器人的相處模式、以及科技生活中最核心的，我們想要追求什麼樣的生活？我們期待建立的是一種什麼樣的人際關係？我們所期望的科技帶來的美好未來，難道只有「寂寞」與「接受機器人的照顧」這兩種選項？另一方面，當虛擬生命模糊化了真實生命的界線，而使我們因為對虛擬生命的關注與在意，延展至對真實生命的珍重與愛？還是反而因此滿足於虛擬生命的簡化與便利，對建立人際互動關係更加無力與疲軟？作者對於懷舊所召喚的，並非抗拒排斥科技，而是借由科技帶來的種種症狀，重新探問我們的心之所向，看見我們的追求，以及可能付出的代價。（註1）

（二）網路可以緊密連絡我們嗎？

以往，會議進行中、朋友相聚時、或電影放映中，接聽電話被視為不禮貌的行為。而今，人們在辦公室、會議中、休閒聊天中，無時無刻不用網路隨時隨地的上網回覆各種訊息。人們以安靜不打擾的身邊人來傳遞訊息的方式似乎廣為大眾接受。但這種明明你在我對面，心却却在遠

方，無視於參與者的感受，反而使原本相聚一方共處一室的朋友有被遺棄的感覺，一種與他人的疏離感與日俱增。為什麼？網路不是便利到一直讓我們和朋友親人，或甚至陌生人連繫著，使我們處於一個「不斷線」的狀態，為何還有疏離，寂寞之感呢？

日常生活中，社群網路的熱鬧與獨自一人的網路世界可同時並存。人們習慣熱鬧的網路脈絡，希望一直在網上保持連繫，要有那種不斷線的感覺才不覺得被拋棄。不在線上的迷失感讓人害怕，彷彿一個人行走在無人的沙漠中，孤立無援。人們為了遠離獨自一人的不安全感，於是不斷地掛在網上，和認識的、不認識的朋友們互傳訊息。看似有著共同的話題，共同參與一些主題，但空虛寂寞隨時上心頭。也有著明明活在一個極為便利，更多選擇的世界，反而覺得處處被限制，更不自由，甚至產生焦慮的感覺，甚至有著被栓住的寂寥。為什麼？因為網路使我們僅僅是「連繫」著而已！

問題在於「連繫」不等於「對話」。連繫只是有著彼此的訊息，沒有傾聽，沒有關心。而對話是需要經營，需要眼神對視。人們因為有網路得以同時間與朋友相聚、與網上朋友連線、或者從事工作，這種同時可以完成許多事件的方便，深深迷惑住了人們。彷彿人們可以隨時隨地的成為一隻八爪章魚，方便效率又有成就感。在此同時，人類失去了原本擁有利用零碎時間思考、回憶、感受、也就是獨處的小確幸。沒有了獨處，人的心無法傾聽朋友的對話，朋友之間簡短毫無贅言的訊息，就只是「一則通知」而已。作者提及法國著名哲學家笛卡爾曾說：「我思，故我在」。而如今的網路世界儼然成為了：「我分享，故我在」！（註

2)而連結的分享缺少了細節，僅僅是個通知：「我還在」，但沒有了眼神的對視，心靈的溝通。於是即便網路使用者在網上有成千上百的朋友，人的心依舊空虛，於是寂寞悄然襲上心頭。

三、讀後心得

人類世代交替的速度已經遠遠不及的科技腳步的快速發展。而人類歷史的記錄最初是源自於祖輩口口相傳，蛻變速度緩慢並且有跡可循，世代傳承亦是經由時間沈澱，漸進而循。但如今科技的以迅雷不及掩耳的方式轉變了這個傳統。原本的價值流失殆盡的同時，也為人類的發展帶來巨大的轉變。作者鑑於此，於是花了十五年的時間記錄。訪問、追蹤並探討，試圖在一個已陷入混亂的環境中，找出一個可依循的軌跡供吾人省思，供后人了解。

的確，科技帶給人類無窮的方便，使人類自由出入各種世界，穿梭悠游於各種空間。但當網路生活成為「不可承受的重」(註 3)，例如：過度沈溺社群網路的聊天，一味尋求陌生網友的同溫層，進而取得認可及贊同；或者太過重視網路言語形成網路霸凌等，這時科技的使用不當，將導致過份依賴或迷失自我。最後，科技終將佔據我們的心靈。於是不安、焦慮、空虛等負面情緒填滿了生活。

作者引述了美國著名的哲學家梭羅在湖濱散記中的句子：「我來到森林，因為我希望慎重的過日子，僅面對生活的基本事實，看看能否習得生活的教誨，而不至於臨終時方覺虛度一生。不希望過著不是生活的生活，因為生活是如此可愛；也不想離群索居，除非萬不得已。」(註 4)

梭羅直指在都市叢林生活中，獨處是一種自我反省，反思的時刻。如同一

間屋子，再豪華都需要清潔打掃。否則屋內污濁不堪，產生衛生問題，徒有華麗外表但響居住者的健康。而心靈得不到淨化，同樣產生心理問題，影響人的情緒及行為。

記得卅年前，拍照是珍貴的，即使沖洗出不甚滿意的照片也小心珍藏；廿年前拍照普及了，可由眾多沖洗好的相片中，挑選滿意的收藏著。現今，手機隨時可拍下想要的畫面，無需任何攝影技巧。但，那種泛黃老照片上的時光痕跡彷彿不復見了。科技帶來了便利，但似乎缺少了「溫度」，也就是情感吧！而恰恰這也正是人類需要的。如何找回溫度？或許獨處是最好的一條路。

如今，科技的快速顛覆了人類的傳承方式，世代的交替與溝通全仰賴科技。人類若一味的迷失在這樣的「貪快圖便」的發展中，恐面臨身心創傷及不安。作者十五年前即先知灼見地著手追蹤科技為人們帶來的衝擊，詳細紀錄並論述人們將面對不得不選擇機器人陪伴中，如何得到應有的照顧並延伸至人彼此的真心關愛；另一方面如何在使用科技的便利之餘而不為科技所控制，且仍可悠遊在網路世界來去自如。

歷史是長遠的，而人的壽命是短暫的，因此人類鮮有記取教訓，常常醒悟得太晚，反而常常重導覆轍。在五光十色的科技世界中，讀者是要成為一個有個機器人或手機陪伴的寂寞者，或是作一位幸福的懂得自處而不寂寞的孤獨者呢？作者的殷殷期盼及用心良苦令人感佩！

註 1： 本段參考網路文章

註 2： 截錄作者於 TED youtube 中的介紹

註 3 : 引述自書中第十三章 (P. 320)

註 4 : 書中第 357 頁