

# 在科技浪潮下，主宰自我人生

## 壹、前言：現代社會的轉變

我們手指點觸滑動著七彩屏幕，不捨停歇；我們的雙眼緊盯另一個世界，不願轉移，科技產品已主導人們生活，是職場上長官不分晝夜交辦業務的幫兇；是父母掌控子女即時行蹤的通訊工具；是餐桌上讓小孩坐好進食的電子保母，是視聽娛樂、消費購物欲望即刻滿足的強烈誘惑，試問，科技產品及物聯網蓬勃發展後的今日，人們是否比從前快樂？

瞬息躍進的通訊科技已消弭時空距離，現代人會面言談能在指尖的通訊工具即刻連線，每天每夜有數以千萬計的人們在螢幕上與親友、同事傳遞文字、語音或視頻訊息，讓聯繫溝通變得更加緊密，但當人們難得齊聚一堂時，又各自低頭瀏覽螢幕，人際關係卻顯得更加疏離。國外有個討論手機缺點網站張貼極為嘲諷漫畫，互古以來農夫藉由假人驅趕鳥類啄食作物，但現今的鳥卻是以有無低頭滑手機來判斷是否為「人類」，意謂現代人眼睛無時無刻離不開螢幕，科技已為人類帶來巨大轉變。



圖一：沒看手機的不是真人<sup>1</sup>

<sup>1</sup>手機是不好的網站

## 貳、專書重點歸納：

本書分別以「機器人時代：孤獨感，新的親密關係」及「網路世代：親密感，新的孤獨方式」來探討新世代受科技之影響，最後鼓勵人們重起必要對話來減少科技浪潮衝擊，讓人類的歸屬感及親密關係建立在對話瞭解之上，而非無機體機器伴侶或網路虛擬世界中。

### 一、機器人世代的來臨：

科學家發明機器人目的不僅止於勞役工作的替代者，甚至設計出親密情感的陪伴者，以下歸納三點專書提到的見解重點，對於新型態與機器人的親密關係必須正視後續效應：

#### (一) 將情感錯置於機器人：

書中提到我們創造科技，而科技又塑造著我們，人類發明社交機器人來陪伴孩童、老人。不論是電子雞、或取名為菲比、愛寶、巴洛、寇格……等機器(人或寵物)，皆是建立在人類先滿足它的需求來照顧機器人，例如撫摸擁抱機器人後，會發出滿足安慰的笑聲，進而撫慰人心對機器人產生情感依附性，而照顧又轉化為關愛的情感，將人類的情感投射在機器人上。

#### (二) 用機器人取代陪伴：

作者指出創造社交機器人暗示我們可以藉由「躲避親密」來「操縱親密」。想要有人陪伴又不想要配合或顧及對方需求，乾脆創造不會拒絕且無需求的社交機器人來代替，機器人是足夠像人，只要電力充足永不疲倦，程式設計裝載的是預先設定好回饋

反應，機器人不會生氣更不拒絕，但人類從來就不是這般。書中舉祖孫相處及照護年邁長輩案例，這般操縱「客製化陪伴」使人類失去「異己性」(alterity)，進而塑造了更多自戀人格的個體(narcissistic personality)，讓人變成無同理心。因此如果你練習和機器「生物」分享「感覺」，就會逐漸習慣機器所能提供、縮小的「情緒」範圍，當我們學會盡量利用機器人，便可能降低對有所有關係的期望。

### (三) 但機器人從來就不是人：

科學家試圖將機器人設計更像人，但每個人都是獨立個體，有自我意識、記憶、富含情感及判斷決策能力，而機器人只會按照程式設定來執行指令，欠缺情感依附及同理心，如書中所提：「我要怎麼跟一個從來沒有母親的東西聊兄弟鬩牆的事情？」在我們的腦中，有一群可以反映外在世界的特別神經，使我們能夠理解別人的行為及企圖、彼此溝通，並讓我們能透過學習而將生存技能傳承下去<sup>2</sup>，這就是同理心的基礎，取名為「鏡像神經元」，科學家模擬鏡像神經元並設計出艾辛格、多摩等情感機器人，但我們準備好把自己視為機器的鏡像，把愛視為愛的表演了嗎？

## 二、網路世代的衝擊：

現代人從機器人身上找到新的新親密關係，卻在網路世界中逐漸熟悉新的孤獨方式，當人們隱身在螢幕後，透過編輯過且未必真實的

---

<sup>2</sup> Giacomo Rizzolatti、Leonardo Fogassi、Vittorio Gallese(2006)。感同身受，鏡像神經元。

個人資料扮演另一個自己，在網路世界從事活躍社交活動，回到現實生活卻與人疏於交際，只好再躲回螢幕前談笑風生，茲歸納網路世代的特點如下：

### (一)關係淺薄，情意淡如水：

#### 1. 將人倫道義拋諸腦後：

「禮」是貴賤尊卑之分；「義」是行事之宜；「廉」是廉潔方正；「恥」是知善惡之別。禮義廉恥為古代提倡的四種道德規範，是治國的綱領。<sup>3</sup>書中指出現代科技社會逐漸淡薄了倫常傳統價值，讓人們躲在網路世界「手」無遮攔、暢所欲言，用帳號匿名隱藏真實身分，用鍵盤敲打出侮穢字眼，即使必須為自我言行道歉負責，也僅是在網路發表文章道歉聲明，忽略道歉的用意是要讓做錯事的人能夠同理對方所承受傷害，能夠設身處地，感同身受，因為網路空間提供了不必勇於當面道歉的「廉價」替代方案，一旦我們的生活都在線上如此度過，這些複雜的同心理交融會變得越來越晦澀，人們也將亙古不變的倫常拋諸腦後。

#### 2. 拒絕連結，用訊息代替溝通：

現今青少年認為電話通話內容太過窺探隱私，如果不想直接回應對方問題，只能掛在線上用無聲的尷尬應對，且一旦接通談話也難向對方說再見，如此必須被綁在連線上太花時間，

---

<sup>3</sup> 教育部重編國語辭典修訂本

寧可用 LINE、messenger 等社群軟體傳遞訊息，如此不必擔心通話打擾可能正在忙碌的對方，也無庸害怕開啟對話卻難以找到說再見的理由，因此人們漸習慣藉由網路傳遞訊息，社交軟體提供了安全避風港讓人們足以應付強烈的情感，但卻也養成人們無時無刻檢查訊息的惡習，生怕錯過什麼重要的訊息。

### 3. 身心異處，造就時空斷裂

常見餐桌上聚餐的人們各自低頭滑手機，即使同處相同時空，但心思卻在不同的屏幕空間裡，作者精闢指出：「一個地方包含實體空間和在空間裡的人，如果身體在場的人心在別處，地方還算是地方嗎」？

現今孩童勢必也發現父母對己身的關注逐漸減少，且期待父母能將視線從屏幕轉移或從電話通話中結束，真切的與同處一室，此時此刻在身旁的孩子交流互動，孩子必須與 3C 產品競爭家長的關注，受不了孩子哭鬧的家長就搪塞手機或平板電腦，讓孩子觀看聲光絢麗的影片節目，造就同一時空卻身心異處、時空斷裂的人們。

## (二) 虛擬世界，真假難辨：

### 1. 脆弱且危險的人際連結：

網路社群及遊戲如雨後春筍蓬勃發展，例如：「第二人生、魔獸世界、聊天輪盤、告解網站」……等，全球有成千上萬會員，虛擬空間提供連結，但未必需要付出，人們可以快速找到

世界各地網友共同進行遊戲任務、或聊天抒發心情，或告解懺悔找尋同溫層取暖，這些以往建立在實際友誼之上的社交行為，已被快速、即時連線的網友所取代，不必花心思付出經營關係，也可即時找到人訴說陪伴，但對於傾訴對象的來歷背景卻不甚瞭解，倘若心懷不軌的對方給予激烈偏頗的建議遭採納或認同，受傷害的是無法明辨是非的網路使用者。

## 2. 延期償付(moratorium)，做而不必擔心後果：

心理學家 Erik Erikson 提出人類自幼到老的心理發展階段，倘無法在適齡時前完成各階段任務，會導致惡性發展傾向，

	發展階段	發展順利 自我力量 (德行)	惡性發展的傾向
口腔期	基本的信任↔基本的不信任 (basic trust vs. basic mistrust)	希望 ( <b>hope</b> )	退縮 (withdrawal)
肛門期	自主↔羞怯、懷疑 (autonomy vs. shame, doubt)	意志 ( <b>will</b> )	強迫 (compulsion)
性器期	主動↔愧疚 (initiative vs. guilt)	決心 ( <b>purpose</b> )	抑制 (inhibition)
潛伏期	勤奮↔自卑 (industry vs. inferiority)	勝任 ( <b>competence</b> )	惰性 (inertia)
青春與青少年期	統合↔角色混亂 (identity vs. role confusion)	忠誠 ( <b>fidelity</b> )	否認 (Repudiation)
成年前期	親密↔孤獨 (intimacy vs. isolation)	愛 ( <b>love</b> )	排外 (exclusivity)
成年期	生產繁衍↔頹廢遲滯 (generativity vs. stagnation)	關懷 ( <b>care</b> )	拒絕 (rejectivity)
成熟期	完美無缺↔悲觀沮喪 (integrity vs. despair)	智慧 ( <b>wisdom</b> )	鄙視 (disdain)

圖二：Erik Erikson 心理發展階段理論<sup>4</sup>

但網路世界提供新的空間讓人類不必在限定時期完成任務，已打破心理發展階段理論各階段發展任務分界，且網路世界具有可怕的「延期償付」效應，給與人們享樂當下卻不必在乎結果

<sup>4</sup> 江南發，從艾力克森(Erik H. Erikson)的生命週期論談生命的維護與發揚。

的快感，因此人們樂於無時無刻在網路世界探索身分認同，但凡走過必留下痕跡，直到網路留下負面評價危機乍臨，被迫糾纏上訴訟官司、媒體醜聞或司法調查，才明白自己成為自己監視的工具，曾經留下過的發表圖文都難以抹去，成為究責評論自我的直接證據。

### 3. 即刻救援與正義鄉民：

求學過程中我們被教導蒙受危難時，要撥打電話 110 或是 119 向警消求救，尋求人民保母的保護及協助，然而，現今面臨危機的人們卻是在臉書發布個人動態消息求救而非直接聯繫警消單位。網路提供的一個假象的「展演平臺」或「假想觀眾」，我們認為自己發表的動態會有即時觀眾給予回饋或幫助。

例如今年 5 月底某日新竹市社群網站上出現一篇家暴求助文，1 名年輕媽媽的 3 個月大女嬰被酗酒家暴先生與第三者帶走，讓年輕媽媽無助在網路上求救，新竹市警察局循線追蹤，在竹市、竹縣、桃市、彰縣警局四縣市協力下，找到女嬰被藏匿位置並成功安置<sup>5</sup>。雖然幸運的人得以透過網友的轉介獲得協助，但警消人員卻從原有特定受害者的求助轉而應付廣大正義鄉民的轉發報案，實在是疲於奔命；更甚者，濫用網路社群的網友藉由張貼未經查證的貼文讓無辜民眾接受全民公審，諸如給予「佔據大眾運輸交通工具博愛座」的醜化標籤，

---

<sup>5</sup> 新竹市政府市政新聞(20190621)

卻汙穢了許多真正有需求卻被誤解的民眾，如同作者所述：「我們正與滋養我們的一切一同消逝殆盡」。

#### 4. 公諸於世與私密交流：

當代藝術家安迪·沃荷 (Andy Warhol) 曾說過：「在未來，每個人都能成名 15 分鐘。」<sup>6</sup> 拜網路社群發達之賜，讓許多業餘寫手藉由發表熱門議題文章而受到關注，或是自己錄製影片上傳 youtube，而擁有高人氣粉絲追蹤收看的網紅，所發表的意見能夠發揮廣大的影響力，人們不再與特定筆友往來書信、交換日記，取而代之的是與公開網誌、部落格、論壇等競爭媒介，業者廠商豈能放棄曝光率高人氣的廣告機會，於是各種氾濫業配文及廣告充斥網路，買家也逐漸被豢養成先爬文搜尋網友使用心得再消費的特性，殊不知這些心得是廠商花費請版主堆砌出來的假象。

### (三) 網路世界的問題

#### 1. 永不斷線，網路成癮：

科技帶來的改變讓人必須正視後續延伸的問題，例如對於 3C 產品過度依賴的青少年，一旦被沒收或禁止使用 3C 產品就輕生的案例時有所聞。國家衛生研究院醫師所組成研究團隊，以「網路遊戲成癮量表」調查臺灣 8,110 位青少年玩家，成果顯示網路遊戲成癮盛行率大約為 3.1%，略高於西方國家。

---

<sup>6</sup> 吳居歡(2015)。在未來每個人都能成名 15 分鐘，三立新聞網。



林煜軒醫師表示，問題常常不在沉迷網路遊戲本身，而是來自現實生活層面問題，因真實生活動機低落或無成就感，導致青少年逃避到網路遊戲世界。在科技網路急遽發展的時代，人機互動緊密，網路遊戲成癮現象將是大眾不可避免要認識與面對的身心發展問題。<sup>7</sup>

## 2. 隱私權與公民自由的挑戰：

言論自由賦予人們能充分表達自我意識的公民自由，倘過度擴張逾越應有分際即侵害到他人的隱私權、名譽權等，再者，常見新聞媒體對於犯案嫌疑人窮猛追問，甚至堵在被害者家屬、親友家門外採訪，想給悲劇發生的原因合理解釋，更甚者，在網路上「肉搜」出犯罪嫌疑人，逾越警檢調查及司法審判權責，因此提高現代人公民素養及自我監督，遵守應有分際及維護各方權利是刻不容緩的公民教育。

## 3. 色情暴力與假象充斥的網路平臺：

社會心理學家班杜拉(Bandura)提出觀察模仿理論，人類的學習方式不見得要自身實際操作才能學會，透過觀察他人的言行舉止及行為結果也能在大腦留下學習的軌跡。因此「孟母三遷」、「蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，與之俱黑。」都是強調學習環境及身教的重要。網路世界無遠弗屆且資訊龐雜，雖能快速搜尋找到結果，但也充斥假消息與色情暴力資訊，不

---

<sup>7</sup> 衛生福利部焦點新聞(2018)，長時間使用=網路成癮？揭開青少年網路遊戲成癮盛行率面紗。

僅大幅增加孩童潛在攻擊行為，更深深影響孩子的心理發展<sup>8</sup>，必須透過媒體識讀教育來讓網路使用者明辨善惡真假，遠離負面影響。

## 參、專書評價：

### 一、專書啟示：

#### (一) 經營重質不重量的親密關係：

重新審視人際關係中的陪伴，不在乎相聚的時間長短，而是真切地與對方眼神接觸、對話交流，高品質的相聚能撫慰心靈、產生共鳴。試問自己有多久沒有給親友一個真切的擁抱？有多久不曾有會心一笑的眼神交流？放下 3C 產品的羈絆及機器人寵的陪伴，真切享受親密關係的交融感受。

#### (二) 參加組織緊密的有益社群：

網路社群雖能快速找到興趣同好者，但社群關係太過於薄弱，彼此僅建立在互利基礎但缺乏互信及共同責任，甚至暗藏許多詐騙或盜取個資的危機。生活中的人際關係不必太過複雜，參加去蕪存菁後的有益且緊密的社群活動，得以在關係中成長自我。

#### (三) 重啟對話，從親子溝通做起：

作者於文末提出對話的重要，筆者近期參加「薩提爾對話練習工作坊」，對於心理學家薩提爾所提冰山理論及應對姿態感

---

<sup>8</sup> 廖榮啓(2007)，班度拉之社會學習理論在提升資優親職教育上的應用。

到震撼，薩提爾將人比喻成一座冰山，人類外顯行為僅是露出水面的冰山一角，而內隱在水面下的冰山架構包含個人的感受、感受的感受、觀點、期待、渴望與自我等，我們看不見彼此的內在，一如我們看不見水平面下的冰山，薩提爾告訴我們，可以透過冰山對話脈絡，一步步探索內在，並注意自身的應對姿態，達到有效且良好的對話溝通。<sup>9</sup>



圖三：薩提爾對話練習冰山理論<sup>10</sup>

## 二、專書反思：

### (一) 重新定義「孤獨」？

雖然人是群居動物，深受儒家思想的東方人提倡犧牲小我成就大我，在關係中經常是為了別人而活，似乎依賴他人來填滿自己的人生才有價值感，卻忘了多愛自己，多充實自己的內

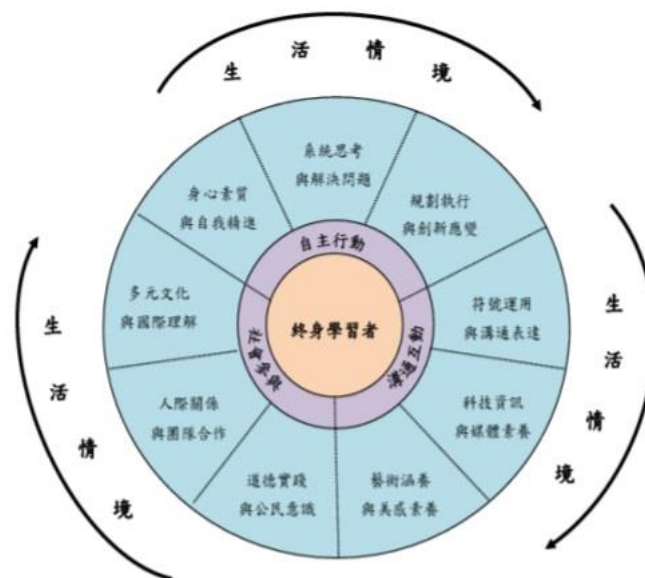
<sup>9</sup> 李崇建(2017)，薩提爾的對話練習。

<sup>10</sup> 親子天下線上學校，薩提爾的對話練習全系列。

在，洪仲清心理諮商師對於孤獨有精闢的特別見解，認為孤獨的用法，是可以把我們心理的容器倒空，再裝進新的東西。孤獨也可以讓我們退後一步看，把我們現在的樣子端詳個仔細，學著照顧自己，然後慢慢增加獨處的時間，<sup>11</sup>因此孤獨未必不好，享受孤獨，真切與自我對話。

## (二) 科技是必要之惡

現代人依賴科技產品的輔助也深受其影響，教育部從 2002 年公布「媒體素養政策白皮書」，並於 12 年國教課程綱要中強調培養以人為本的「終身學習者」，分為三大面向：「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」，及九大項目：「科技資訊與媒體素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」……等<sup>12</sup>。



圖四：十二年國民基本教育之核心素養

因應科技發展更加重視學童媒體素養能力，既然科技已與

<sup>11</sup> 洪仲清(2017)，療癒誌。

<sup>12</sup> 國家教育研究院，教育部發布之 12 年國教課綱彙整。

生活密不可分，未來雲端科技、AI 人工智慧、物聯網及行動支付……等改寫歷史新頁，人類必須與科技必要之惡共存，但也勿忘科技是輔助人類生活更加便利的工具，而非反被科技產品控制而忘卻生活更加美好的初衷。

#### 肆、 結語：

本書以機器人及網路世界兩大章節分述科技對人類生活的衝擊影響，科技媒體已走入人類的生活且密切結合，包括 Facebook、Google 等很多網站都規定，孩子滿 13 歲可申請帳號，進行各種線上活動與交易，例如在網路上對著看不順眼的人嗆聲留言、開視頻做直播節目、成立個人粉絲後援會、甚至拿父母的信用卡線上購物，因此對於下一代的教養不可小覷。<sup>13</sup>

筆者目前育有一名幼女，深刻感受到科技發展及 3C 產品對於新世代所生影響，身為家長更要以身作則，培養自己僅於固定時段查看手機訊息的習慣，休閒時間安排戶外或桌遊活動讓家人遠離 3C 及電子產品，建立有溫度、有深度的人際相處關係，拿回屬於自己的生命主宰權。

#### 伍、 參考文獻：

一、 手機是不好的網站：<https://www.reddit.com/r/PhonesAreBad/>

二、 Giacomo Rizzolatti、Leonardo Fogassi、Vittorio Gallese(2006)

感同身受，鏡像神經元。科學人雜

<http://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?Unit=featurearticles&>

---

<sup>13</sup> 在 Google、FB 上，13 歲就算成年，父母該如何面對？

id=938

三、教育部重編國語辭典修訂本，禮義廉恥，

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000062164>

四、江南發，從艾力克森的生命週期論談生命的維護與發揚。

<http://www.yct.com.tw/life/97lift/97brainstorm18.pdf>

五、新竹市政府市政新聞(2019)，，三月大女嬰遭家暴父藏匿，，

[https://www.hccg.gov.tw/ch/home.jsp?id=30122&parentpath=0,16,30121&mcustomize=municipalnews\\_view.jsp&toolsflag=Y&dataserno=201906210002&t=MunicipalNews&mserno=201601300307](https://www.hccg.gov.tw/ch/home.jsp?id=30122&parentpath=0,16,30121&mcustomize=municipalnews_view.jsp&toolsflag=Y&dataserno=201906210002&t=MunicipalNews&mserno=201601300307)

六、吳居叡(2015)。在未來每個人都能成名 15 分鐘，三立新聞網。

<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=78486>

七、衛生福利部焦點新聞(2018)，長時間使用=網路成癮？揭開青少年

網路遊戲成癮盛行率面紗。

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html>

八、廖榮啓(2007)，班度拉之社會學習理論在提升資優親職教育上的

應用，屏師特殊教育期刊第 15 期，P1~P9。

九、李崇建(2017)，薩提爾的對話練習，親子天下出版社。

十、親子天下線上學校，薩提爾的對話練習全系列。

<https://elearning.parenting.com.tw/>

十一、洪仲清(2017)，療癒誌，遠流出版社。

十二、國家教育研究院，教育部發布之 12 年國教課綱彙整

<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14113,c639-1.php?Lang=zh-tw>

十三、 黃敦晴(2019)，在 Google、FB 上，13 歲就算成年，父母該如何面對？<https://www.parenting.com.tw/article/>