

放下手機，直接感受死別生離！

轉載 2018-08-30 23:53 聯合報 謝哲青

「大地陷入奇怪的寂靜…田野、樹林、
沼澤到處了無聲息…鳥兒都哪去了？

農場母雞孵不出小雞、小豬養不大、蘋
果樹結不出果子

農民生了怪病、小孩在玩耍時突然倒下

好像，魔咒降臨…」



謝哲青

摘自瑞秋·卡森《寂靜的春天》，以細膩的文學手法，書寫科技發展為環境生態帶來的破壞，挑戰工業革命以來「科學萬能」與「經濟至上」迷思的科普經典。

卡森的理念很簡單：科技一再改變你我生活，無論是有心還是無意，有些事，或許回不去了，但還有些事，我們仍能多做一點。

我參加一場老友聚會，大家說好，聊天「絕對」不拿手機出來。話題從捷運站附近停車場、台菜與日本酒

的搭餐、廉價航空的購買時機、處處可見的夾娃娃機店、手工與大賣場冰淇淋的口感風味、到科學園區的電子布告欄…這可能是近幾年我印象最深刻的聚會之一。那一夜，我們只專注在「人」身上。

不過，更多時候，對於自己感到羞愧，以為天天在臉書上按讚，就是參與彼此生活；在聊天過程中，才發現對朋友生活真貌所知那麼少，社群媒體上那個光鮮亮丽的形象，只是告訴大家「別擔心，我很好」的假象，你我背後，或許都有一兩個說不出口的委屈沉鬱；在面對面過程，我們卸下心防，摘下面具，重新感受人與人最真誠，卻也最簡單的交流。

面對面聊天，可說最有意思，也最人性化的互動。我們在彼此身邊，透過語言、肢體與傾聽，同理彼此生活中的喜悅、哀愁與憤怒，試著去感受那些我們未能參與的死別生離。透過與他人與自我的對話，間接促進了你我對生命的思考與自省的可能；對話過程正是發展同理，建立更核心、親密的人際關係，強化個人及社會行動的方式。感同身受的換位思考（Empathy），也許是

身而為人，在面對面談話中所培養出來最獨特的心理能力。

二〇〇七年七月，賈伯斯在 iPhone 發表大會上說：「從現在開始，世界就在我們的指尖之下。」我們已經看見智慧型手機與網際網路的整合運用，如何改變公共道德、人際互動與自我意識。我們已習慣隨時接受聲光娛樂與動態訊息，隨時都在搜尋「感興趣的事物」，只要現實的刺激強度和頻率稍低，就容易覺得無聊，下意識拿起手機，看看有沒有什麼新鮮事。



科技帶來生活便利，卻也易使人疏離，許多人低頭滑手機，失去當下與身邊人相處的機會。示意圖。圖

／聯合報系資料照片

人們對資訊的態度也發生了扭曲，我們從「害怕錯過重要的事」，質變成「害怕錯過所有的事」。美國社會學家雪莉·特克就提出「一人部落」概念，人們躲在

自己的世界，透過網路與世界接觸，卻對眼前的人事物漠不關心。

透過《寂靜的春天》，我們看見科技也許帶來進步富足的喧囂，但也帶來衝擊後了無生機的沉默寂靜。

手機及網路不會帶來情感疏離，真正造成一切的仍然是人。在新科技掩護下，人們逃避對話、逃避眼神交流、或許能從衝突及不快中抽身，但也變得更加自我、冷漠。

與新科技相處十幾年，它帶給我前所未有的刺激，極盡可能滿足我的想像與渴望，像談了場轟轟烈烈的戀愛。不過，是時候了，這不是分手宣言，只是我想，給彼此一些空間應該也不錯。多花點時間與朋友家人面對面，也多花點時間與自己相處、做夢，找回人與人最單純直接的感動。

謝哲青／（旅行作家、電視節目青春愛讀書主持人）