



## 年輕也失智？科技便利的雙面刃

蕭巧昱 文

2018/04/01

路太複雜了怎麼走？開導航解決好了。這禮拜要開什麼會、有什麼行程？開手機看一下行事曆。上次看了一部很好看的電影，忘了叫什麼名字，上網Google一下關鍵字。

你還能離開電腦、手機生活嗎？還記不記得遠離科技產品獨處是什麼時候？在科技滲透日常生活的同時，人們許多行為與習慣也漸漸地被改變，這些影響、依賴都使得年輕一代進一步暴露在健忘、失智的威脅下。失智症已不是年長者的專利，享受科技便利的同時，亦不妨了解這把雙面刃在健康與心理層面帶給我們的影響，為自己的未來把關。

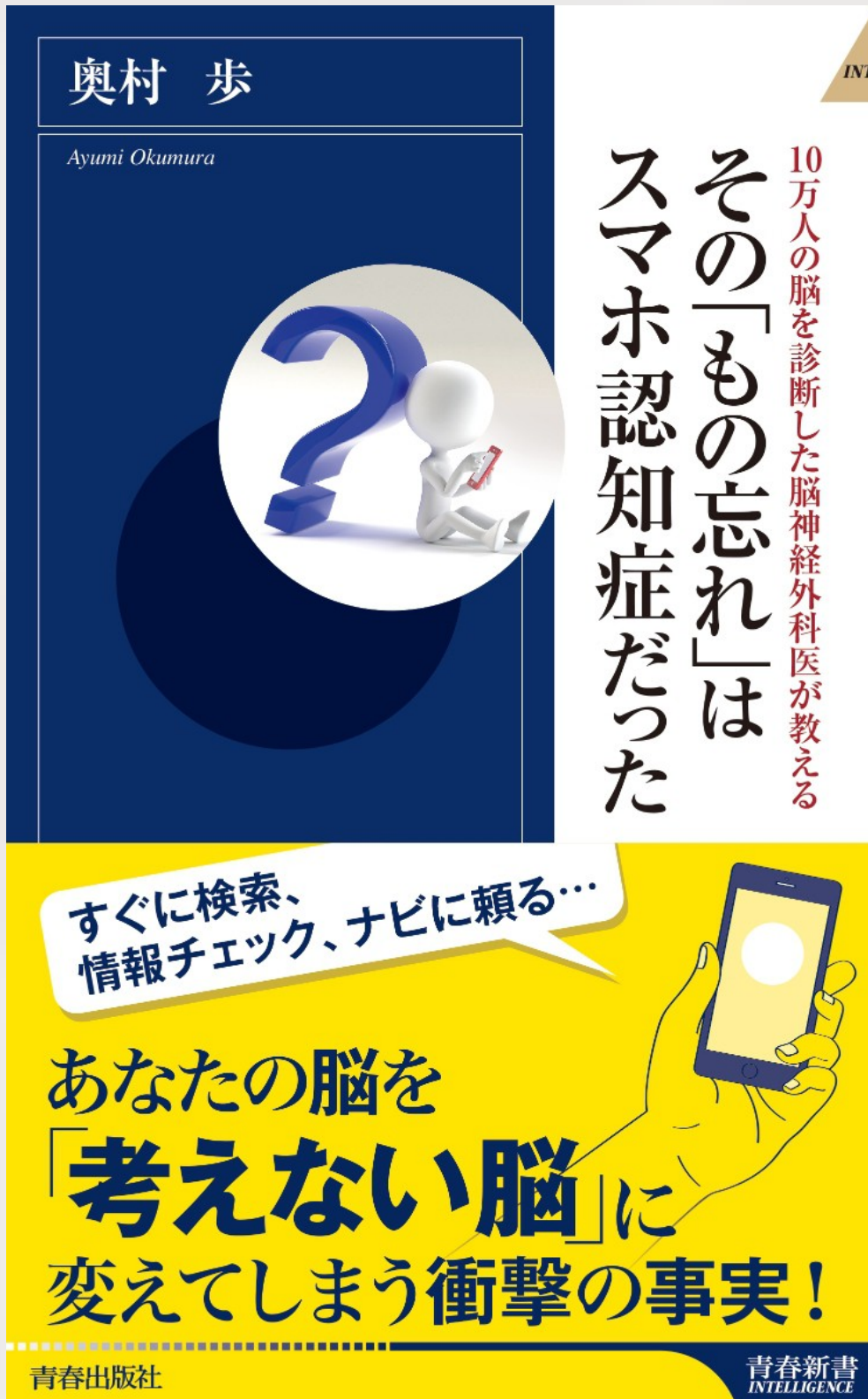


手機、電腦等數位產品帶給我們便利，也成為人們生活中的必需品。（圖片來源 / [Pixabay](#)）

### 數位失智症 失智非年老專利

正式病名為阿茲海默症的失智症，常因其老人癡呆的俗稱而被大眾誤認為是老人家才會罹患的疾病，然而事實並非如此，長時間使用數位產品的年輕世代，也有  
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

患上失智的風險。在2017年，日本失智症權威醫師奧村步出版了《診斷過10萬人腦部的腦神經外科醫生告訴你 那個「健忘」是智慧型手機失智症》（暫譯）一書，重新讓大眾關注起數位產品對腦部的影響，相關討論也在日台各地蔚為風潮。書中指出，失智症患者的年輕化多是因年輕一代長時間使用數位產品所致使。人的大腦不但要接受新知識，也必須在思考後輸出或儲存。然而迅速又便利的網路資源已使得人們習慣大量接收資訊，而漸漸不願意花時間思考或記憶，導致大腦一味吸收而過勞，促使失智症發生機率提升且愈來愈年輕化。



奧村步於2017年出版的《診斷過10萬人腦部的腦神經外科醫生告訴你 那個「健忘」是智慧型手機失智症》（暫譯）。（圖片來源 / Amazon）  
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

其實早在幾年前就已經有「數位痴呆症」( Digital Dementia ) 這樣的說法，反映出大量使用科技產品的現在，使用者在腦功能及行為習慣上的轉變。是不是有了導航後就再也記不了路？或是線上加了許多人好友，但走在路上和他們打招呼時，卻常常想不起對方的名字？當你想不起來或不確定一件事的資訊時，你會選擇在腦中仔細思考回想，抑或更直覺地拿起手機Google搜尋？人們在日常生活中大量使用各式科技產品，在長時間的潛移默化中形成了依賴的習慣。工作或行進的時候手機不離身、隨時上線確認訊息，一段時間沒打開手機就感到焦慮，當你真正發覺自己無法離開這些科技產品時，形成的習慣也很難去改變，這些因素都可能導向許多無可挽回的結果，像是健忘、情緒管理惡化、喪失自主性，無不領著年輕一代走上失智、思緒整理老化的路途。

## 是遺忘的錯？被科技寵壞的世代

一般而言，失智症大約是從65歲左右發病，並以75歲的患病人數居多。然而根據日本日視NEWS24的統計數據，日本失智門診中已有10%的患者年齡介於20-30歲之間，30%的患者年齡分布於40-50歲間，患者年齡層明顯降低，且占有不小的比例。而相較於6、70歲的患者，對年輕失智症患者而言，許多人都還背負著工作、家庭等經濟責任，頻繁的遺忘勢必造成更多心理層面的不安，或許對長遠未來的未知，才是最令他們擔憂的地方。

作家桐華曾在書中寫道：「這不就是人生嗎？一邊行走，一邊遺忘。」但若遺忘的速度遠遠大於行走的速度時，又是怎麼樣呢？在心理學裡，記憶被定義為對過去事物的感知、情緒體驗，以及問題的思考在頭腦中的反映，它能將人類過去的經驗和現在的體驗相互連結，等同於構築了一道過去和現在的心理活動間的橋樑，使人們能在累積經驗的同時，形成屬於自己獨特的心理樣貌。

但可想而知人腦並無法存下所有的資訊，因此相對於記憶這個儲存資訊的重要形式，我們也需要透過遺忘來保留其中重要的部分，過濾多餘的信息。然而有趣的是，不同於人對記憶的主動權，遺忘卻是我們無法掌控的，大多數人能夠主動選擇去記憶，卻無法選擇遺忘。但當我們擁有科技產品，就彷彿擁有一本隨時想查就查、想找就找的筆記，能輕易地將資訊記下來，也能在需要的時候，毫不費力地找到它，其中的資訊更與人腦的記憶不同，不會因為時間過了多久而改變，數位產品可說是更好用，甚至更可靠的第二大腦。

遺忘變得容易，因為人們已不用費力去存取，深度的思考與過濾似乎也變得多餘，我們沒有主動選擇遺忘，而在資料接收的當下就放棄了記憶。撇開數位產品對人的生理、腦部等實質影響，從心理層面及行為上，人腦的功能被取代了，接收資料、處理資料的方式也逐漸地簡單化，人們漸漸地忘了怎麼閱讀，而是不停地「掃描」，學得快同時也忘得快，反而因此埋下失智與健忘的因子。



常言道：「人是從感情開始老化的。」社交與維持社會的連結一直是人生活中重要的一部分，在科技產品的高度使用下，彼此之間究竟還留有多少真實的人際互動？

人並不適合長久投入一種單一性質的活動，因此我們的生活總在工作與休閒、社交與自處，或是在各種娛樂之間保持平衡，但科技產品卻打破了這個平衡，人們因發達的社會網絡而逐漸喪失面對面交流的機會，因此變得孤立、淺交，「科技冷漠」這個詞彙也因此誕生。孤單的生活方式會加速認知功能的退化，在數位造成的隔閡下，人與人逐漸捨棄真實的互動，習慣虛擬而拒絕實質的往來。或許在一定程度上，這樣的情況更能被解釋成一種「心靈」上的失智，自主選擇了感情的老化。



人與人間的交流多依賴電子產品與社交網絡，鮮少面對面互動。（圖片來源 / Pixabay）

## 沒有人是局外人 利弊間的抉擇

然而科技對失智真的是百害無一利嗎？答案是否定的。手機App在現今已十分普及，也有團隊開發VR手遊結合失智症研究，透過遊戲的方式獲取相關數據，幫助失智症醫療的發展。在國外亦有用VR模擬出失智患者回憶場景的案例，用寫實的畫面與科技營造出的臨場感，嘗試減緩失智症患者的病況惡化。再者，人手一機的數位時代也讓長輩有了新的交友選擇，即使行動不便、無法出門，也能利用通訊軟體來與家人、親友互通訊息，建立新的交友圈、接觸新資訊，擴展生活豐富度。

新科技的發展與數位裝置處理資訊的速度和效率是人腦望塵莫及的，在環境的潮流之下也很難將數位產品脫離自己的生活，如何正確使用這樣的便利成了現代人最難而最古老的難題。在生知類附的道路上且不公平年齡的，沒有人是局外人，端

取而女云心巧的難題，在大自預防的道路上走个力年歐的，及有人定向外入，端看我們如何運用科技這把利器，為社會創造更多的價值與福祉，莫使它變成自傷的工具。



記者 蕭巧昱



編輯 賴昀君