長者與孤獨之間，AI扮演的角色是什麼？

刊出日期：2023/12/05 | 文字：陳采亭 | 責任編輯：李芷萱

> 全文共**2882**字，閱讀大約需要**7**分鐘

> 你知道孤獨可能會引發疾病嗎？長期孤獨增加的死亡風險甚至能與每日15根香菸的危害匹敵。疫情之下，隔離了彼此的距離，使孤獨的議題備受討論。 隨著AI快速發展，以及臺灣即將迎來的超高齡社會，每五個人就會有一位65歲以上的長者，我們好奇在這樣的背景下，長者與孤獨之間，AI擔任的角色為何？老年人如何與AI共舞？銀髮族面對老化又該如何自處，尋找生活的新平衡呢？

長者與孤獨之間，AI 扮演的角色是什麼？

2019年全球疫情爆發，隔離期間使我們難與好友面對面相聚，更依賴科技與他人交流，但是對於不擅長使用智慧型手機的長者，他們與親友的聯繫減少，也難以自在地藉由手機視訊與他人聯絡，因此減少社交互動。

雖然疫情加劇孤獨感，但也讓孤獨的議題受到大眾關注。

你知道孤獨有可能引發疾病嗎？根據美國國家老化研究所數據顯示，長期孤獨和社交孤立增加的死亡風險約等於每天抽 15 根香菸，並且與心臟病、中風、癌症等嚴重疾病有關。世界衛生組織宣布孤獨已成為一個全球公共衛生問題，成立社會連結委員會嘗試尋找解決方法。

而在AI領域快速發展及人口老化愈趨嚴重之下，世界各國已研發多項應用於長照的AI機器人，期望協助長者的基本生理需求，減輕照護勞力的負擔，但是面對孤獨的問題，AI是否也能提供幫助呢？

在探討這項問題前，或許我們應該先認識孤獨是什麼，才能利用AI解決孤獨的問題。

▲ 密西根大學民調顯示，2020年有56%的50至80歲的成年人表示感到孤獨，與2018年的27%形成對比，說明疫情影響下確實增加了長輩的孤獨感。（圖片來源：Unsplash）

孤獨來自心理的不滿足

空中大學生活科學系劉嘉年教授表示，孤獨是自我期待和實際社會關係有落差，並非完全受到人際互動數量的影響。有些人朋友很多，他不見得不孤獨，可能在心理上仍覺得親密關係不夠。另一方面，獨居也不代表一定孤獨，只是機會比較高，有的人獨居能過得很好，因為他只要少量且質量夠好的社會互動關係就足夠。簡單來說，孤獨的感受是個人所需的社會關係與實際得到的情況間存在差異，並來自主觀的自我評估。

談及孤獨會涉及到另一個問題：社會孤立（social isolation），兩者的定義不同。社會孤立是因為某些原因，實際上跟社會網路互動的質與量明顯較少。特別在疫情的影響下，社會孤立的情況更為普遍。

其實，在心理問題層面上，年輕族群也須面對許多挑戰，同為受孤獨影響的重要族群。但由於老年族群會遇到生命階段的破壞性事件，例如在逐漸老化的過程中，他們要不斷面對失去（loss），從職場退休、身體健康流失、親人逝世、摯友離去等等，這些因素都衝擊著長者，增加他們孤獨及社會孤立的風險。

此外，國立陽明交通大學衛生福利所吳肖琪教授說到：「我們必須要釐清，為什麼你會lonely？是因為不走出家門？不跟人家互動？還是因為身體不舒服，所以都不想跟人家說話？還是因為重聽，你聽不到別人跟你講話的內容，別人聽不到你的回應，長久下來就很難與人互動？還是因為不合群或說話不中聽，別人不想跟你互動？還是話題太少，無法與人聊天？找出造成孤獨的原因，比較可以找出解方。」

有時健康狀況下滑也會成為長輩與他人互動的阻礙，導致社會孤立的情況發生。他們並非不願與人交流，而是無法建立良好的互動，像是聽力問題可能會造成長輩與他人溝通不順，讓後續的交流更困難，使互動質量降低，長輩無法滿足社會關係的期待。

AI於銀髮族的應用

根據世界衛生組織定義，當65歲以上老年人口占總人口20%時，該國社會被稱為「超高齡社會」（super-aged society ），臺灣預估將於2025年進入超高齡社會。

為因應超高齡社會的困境，工研院研發了「PECOLA AI 感知照護系統」，針對獨居長者的生活痛點，結合人工智慧提供多樣的功能。像是利用人臉辨識設定關懷的對象，透過移動式隨伺在長輩身旁，關心他們的睡眠情況、分析飲食、偵測摔倒事件，若有長者跌倒摔傷，可主動撥打給親人視訊，確認安全，還提供讀報、點歌、猜謎等功能，增加與長輩的互動性。

▲ Pecola樂齡陪伴機器人可偵測摔倒，並主動撥打給家人視訊，了解長輩的安全狀況。

（圖片來源：工業技術研究院）

談及長輩與照顧機器人的應用，吳肖琪提到客製化喜好設定與AI互動的重要性，收集長輩的成長背景和關心的內容，了解他們喜歡什麼，才能夠推播相關的資訊給長輩，促進使用意願。

公視也曾報導過一篇南韓AI機器人於獨居老人的應用，透過ChatGPT的語言模型每周電話問候長者，同時確認獨居老人的情況，減輕照護人員的負擔，關心的話語也讓報導中的長輩感到欣慰，想繼續發展成為朋友。

此AI的使用，除了能減輕社工關懷獨居長者的負擔，長者也能從中得到重視與安全感，因為有人定時注意他的情況，關懷他的日常，不用擔心發生意外卻沒有人發現、沒有人求救的困境。

由前述的兩項報導可以發現，AI對長者照護的使用多為針對獨居老人研發的輔助工具，透過簡單的互動，長期持續地關懷長輩，也顯示耐心是對待長輩的重要特性，是目前我們與長輩相處中缺乏的要素。

其實，報導中的AI機器人沒有一項功能專注於緩解長者的孤獨感，可是當獨居長輩長時間獨自一人，若能定期得到關心和問候，或許能滿足他們對社會互動關係的期待。不過，因為孤獨的感受是個人主觀的，我們很難界定什麼樣的功能能達到長者期望與需要的社會關係，這可能也是AI在陪伴領域上發展的難處之一。相對的，由於孤獨是主觀的自我評估，AI在某些功能上，可能意外地讓長者平復孤獨感，就像前述公視的報導中，簡單的日常對話就能讓某些長者得到慰藉。

面對孤獨 長者也須自我準備

對於老年人而言，解決孤獨最重要的一點，仍然是他們願意主動踏出家門與社會互動，不要讓自己侷限在家庭中，即使邁向老化，也要建立自己的社交圈、培養興趣，這才是緩解孤獨的關鍵。

吳肖琪表示：「避免孤獨感其實很重要，如何讓自己不要孤獨，就是多跟他人互動，如果長輩願意走出來，願意和他人對話，其實就成功一半了。所以要突破的第一件事就是要走出來，走出來是指自己的雙腳要走出來，心理要走出來，社會互動也要走出來，當身體、心理及社交能力三項培養出來時，比較不會讓自己陷入孤寂。」

▲ 邁向老年，也該積極地與社會互動。（圖片來源：Pexels）

而AI對長者及照顧者來說是得力的輔助工具，能協助長者基本的生理與安全需求，給予長輩安心感，同時減輕照顧者勞力的需求。但是在「陪伴」這件事情上，我們不能夠完全的依賴AI，人與人之間的相處依舊有其特別之處，是溫暖的、變動的、有情緒的，讓與人交流成為一件有趣的事，這些可能是目前AI尚未完全開發的能力。

劉嘉年說到：「AI一定會有幫助，因為現在人口老化越來越嚴重，老年人口越來越多，有時候沒有辦法，但是也不能全然的依賴，因為人還是有溫度的，長輩能夠自己出來，能夠有更好的人際的互動，我覺得會更好。

面對老化，長輩自己也要做好準備，保持身體健康，盡量維持自己的社會互動，很多人際關係其實是從平常就要注意的，退休後的人際關係會越來越小，逐漸聚焦在家庭中，這都是正常的。但是在老化的過程裡，長者也需要有這樣的意識，培養自己的朋友，學會自己跟自己獨處的能力。」

最後，不僅是長輩要有意識地準備老後的生活，為人子女的我們或許也該思考如何陪伴父母。未來我們會有自己的生活，可能沒辦法有耐心且長時間地陪在父母身旁，但這不代表我們能放下陪伴的責任，人與人之間的情感連結和共同回憶仍是最珍貴的，相對AI而言，子女的一通關心的電話和一則問候的訊息，更能讓父母感受到真實的陪伴。

（封面圖片來源：Unsplash）

參考資料

Prolonged Social Isolation and Loneliness are Equivalent to Smoking 15 Cigarettes A Day | Extension

WHO declares loneliness a ‘global public health concern’ | Global development | The Guardian

WHO Commission on Social Connection

老年人口突破14% 內政部：臺灣正式邁入高齡社會

國家發展委員會-5.高齡化時程

「PECOLA」AI 機器人協助長者打造「五好」新樂齡生活

PECOLA樂齡陪伴機器人-健康照護-健康樂活-尖端科技-工業技術研究院

南韓AI化身陪伴者定期致電長者關心生活

© 2023 All rights Reserved
當 AI 與青銀共居