

# 不遙遠的未來，AI與銀髮族相伴

刊出日期：2023/12/20 | 文字：王雅慶 | 責任編輯：趙禹

全文共2551字，閱讀大約需要6分鐘

時代不斷前進，科技也日新月異地推陳出新，2023年被稱為是「生成式AI元年」，據統計世界上已經有77%的企業正在運用AI技術。在這波潮流下，有一群人也是AI科技的發展重點目標，那就是「銀髮族」。各國為了銀髮族群的生活品質在盡一份心力，究竟新科技會與銀髮族產出什麼樣的火花，透過本刊的專訪，一起來看看一位年長者的想法吧。

時代不斷地在前進，科技也日新月異地在推陳出新。今年2023，被稱為是「生成式AI元年」，根據到今年七月的統計數據，全球已有約35%的公司正在使用AI技術，42%的公司正在探索AI未來的應用可能性，可見得AI技術的應用將會被廣泛運用。台灣即將來到超高齡化社會，因此在這場科技革命下，AI在銀髮族群內的應用也是一個備受注目的議題。

## 一位年長者的故事

為了此次的專欄，本刊很幸運能夠訪問到年齡68歲的蘇老師，目前已退休，但仍在原任教大學兼課，對AI的了解程度10分內只有3、4分，因為蘇老師較少接觸最新的科技，接觸、知曉AI的管道都來自於新聞報導及商業場所。實際走訪到蘇老師的家中，貌似只有蘇老師與他的太太在家，而蘇太太正在休息，因此沒參與訪談。一進門先被蘇老師家的前陽台驚豔到，他很自豪的說：「這些花草樹木是我每天早上認真澆水澆出來的，你回去的時候可以從庭院往上看，會很像熱帶雨林，很漂亮的，平常還很多小鳥。」出於好奇之下，筆者詢問了蘇老師平時的興趣愛好，他說他與蘇太太平時喜歡戶外運動，尤其是網球，夫妻兩每天下午都會去附近的公園打球，時間久了，他們也形成了自己的圈子，平時還會與蘇太太在國內小旅遊。蘇老師另一項喜好是釣魚，只不過在工作時因為太忙而抽不出時間，因此退休後才有充裕的時間能去海釣。

## AI相伴Yes or No

進到客廳，環境乾淨明亮，但也看得出居住已久的歲月痕跡，筆者留意到牆上的小孩塗鴉以及鞋櫃上的全家福，老師有三位女兒，根據他的描述，大女兒已嫁人，目前為家庭主婦，二女兒也已結婚，目前夫婦倆在澳洲，小女兒目前正在外地讀書，因此家中只剩兩位。對此筆者問到：「老師這樣會感到孤單嗎？」蘇老師：「對親情來講，覺得有點孤單了，但是對生活的調適還是要去適應，要分擔這一方面的這個孤寂。」於是筆者問了若有個AI會與你聊天、相處、陪伴您，您會願意與它互動嗎？蘇老師表示還是以真人互動為首選，但若有AI相伴，彌補人為不足之處，同時又有人協助，當然是最佳的選擇。提到真人互動就想到，若是需要被照顧，會傾向待在安養機構還是有AI在家輔助，蘇老師選擇待在安養機構，他說：「他比較喜歡有人情味的人際關係，AI雖然非常好，但是目前仍較難介入思想方面。安養中心可能會有一群志同道合的人，同好，可能會得到一個比較踏實的生活。」但當此狀況與「在家請看護加上AI輔助」相比，蘇老師選擇後者的原因是：第一，還是有真人在旁邊可以互動，第二，環境是舒適圈，會比較踏實，而AI則是用在人為不足的地方。

▲ 相伴 ( 圖片來源 : Unsplash )

## AI踏入銀髮族的生活

談論到銀髮族群，首先想到健康、照護方面的議題。根據蘇老師的描述，他年輕時曾經因為過度訓練，因而有後天的甲狀腺機能亢進，但藉著自體免疫及定期藥物治療，在很早期就痊癒了，他也換過人工關節，現在出去打球運動時需要帶著護膝保護膝蓋關節。但目前困擾他的是，因工作壓力大所產生的胃食道逆流，目前仍然在使用藥物以及保健食品，加上定期回診，除了這些，沒有其他身體方面的問題。蘇老師和我分享他為何能保持健康的原因，他每天都去打球運動，也與筆者分享蘇太太也是靠著運動改善身體。但如此健康的蘇老師也認為平常就需要AI來監測、追蹤身體的狀況或是輔助照顧，蘇老師：「AI的功能非常強，若是能夠協助幫忙當然是最好的。現在也有很多智能手錶的功能可以檢測你的三高、身高、體重、血液、心跳、脈搏。」並且強烈的肯定若是AI可以為生活帶來便利、提升到更好的水準，就應該要接受，因為科技的發達就是為了提升生活品質，不跟著進步會與時代脫節。

### ▲ 與AI共居 ( 圖片來源：Freepik )

對於AI要進入到高齡族群的生活，成為日常生活中的一部份，蘇老師相信這會是一個未來趨勢，因為銀髮族群家中的年輕人們都在外工作，無法時時刻刻陪伴在身邊照顧，加上少子化問題，這部分的人力不足問題以後只會加重。但是當有AI介入一方面讓老年族群的生活品質更加安全有保障之外，也能夠減輕年輕族群的負擔，並且希望在他們這個群體當中加強對於危險的即時處理。

為了迎戰人口老化、照護人力缺乏議題，各國做了什麼？台灣為了因應即將在2025年迎來的超高齡化社會，工研院打造了「PECOLA樂齡陪伴機器人」，它運用「深度學習技術」調教PECOLA對於跌倒事件的偵測，主動撥打視訊電話，提升居家的安全。日本也是人口老化嚴重的國家之一，根據日本厚生勞動省估計，將需要約253萬的人力投身照護工作，為此政府積極投入開發，智慧型的居家照護機器人更是首要目標，因此在2015年照護機器人「Rober」誕生了。南韓則出現了利用AI分析圖像、人體姿勢來偵測長者是否有狀況發生，同時通報相關人員。

## AI與銀髮族共居

AI在不遙遠的未來勢必會成為家中的一份子或是生活中的一個環節，在照顧高齡族群這方面上，可以減輕年輕人的負擔之外，有人工智能來監測長者的身體健康狀況以及補足人為漏掉的細節等居家照護的方面無疑來說是有巨大的好處。透過蘇老師的案例可得知，AI與銀髮族相伴這點，以蘇老師的角度來說，在這個年紀比較想要會是真人的陪伴、互動，而AI這部分主打的就是輔助功能。在上上期的專欄〈長者與孤獨之間，AI扮演的角色是什麼〉中提到人與人的交流相處是特別、溫暖、有情緒、有趣的，所以在「陪伴」這件事上，還不能完全的交給AI，思想也難以介入，這些都是AI尚未完全開發的能力。因此我們身為兒女、孫子的，請記得花點時間、耐心去陪陪家人，因為人與人之間的相處陪伴十分珍貴，別留下遺憾。

▲ 家人的陪伴 ( 圖片來源 : Pexels )

( 封面圖片來源 : Unsplash )

## 參考資料

[101 Artificial Intelligence Statistics \[Updated for 2023\]](#)

[PECOLA樂齡陪伴機器人](#)

[給長者溫暖的「熊抱」！日本可愛照護機器人Robear](#)

[南韓超高齡化、少子化 AI科技幫助照護](#)

[長者與孤獨之間 · AI扮演的角色是什麼](#)

© 2023 All rights Reserved

[當 AI 與青銀共居](#)