

GSL

SOCIAL
LAB

中英雙
語版

與科技共舞

The Dance of Technologies

在AI時代找回身體節奏

Rediscovering Bodily Rhythm
in the Age of AI

W.G. Zhao

READING SAMPLE

READING SAMPLE

Title: **The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI** (與科技共舞：在 AI 時代找回身體節奏)

Author: **W. G. Zhao**

Copyright © 2025 by W. G. Zhao

Published by G Social LAB Inc.

Website: [GSocialLAB.org](https://gsociallab.org)

First Traditional Chinese / English Bilingual Edition, 2025
(中文-英文雙語版)

ISBN 978-1-998159-01-7

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by **W. G. Zhao**

<https://gsociallab.org/>

Contents

序 五個夜晚、五種 AI 時代與身體對話的節奏	7
第一章 輸入之外的身體	11
1 技術定義的「交流」邏輯，從來不屬於人類身體	12
2 輸入之前的身體感知	14
3 AI 無法理解的身體「節奏差」	16
4 請容許我只是在這裡	19
寫給你的第一封信	22
第二章 系統與我們的情緒	23
1 技術如何抹去「摩擦感」	24
2 當前的系統尚不是情緒友好型	26
3 科技的情緒，可以被重建嗎？	28
寫給你的第二封信	30
第三章 親密幻覺的機制	31
1 「親密感」的偽造	32
2 「即時親密」的錯覺	33
3 人類關係中韌性的必要性	37
4 重建身體親密：超越語言的連結	39
寫給你的第三封信	42
第四章 疲憊的權利	43

1 疲憊的權利	45
2 AI 時代的休息美學	48
3 疲憊後的新生	51
寫給你的第四封信.....	53
第五章 可被誤讀的空間，系統無法理解	54
1 「錯讀容忍力」是人類關係的潤滑劑	55
3 系統無法容忍的「有意義模糊性」	58
4 「即使你誤解了我，我依然在這裡。」	60
寫給你的第五封信.....	64
後記 寫給想重新感知世界的你.....	65
附錄 與你共舞：給在乎的人的禮物	68
個人專屬數位數：一本獨屬於你的對話錄	68
延續思考：私人閱讀社群	70
Preface Five Nights, Five Dialogues with Our Bodies in the Era of AI	73
Chapter One The Body Beyond Input	76
1 The "Exchange" Logic Defined by Technology Never Belonged to the Human Body	77
2 Bodily Awareness Before Input	79
3 The Body's "Rhythm Differential" That AI Cannot Understand	81
4 Please Allow Me To Just Be Here.....	84
Letter to You #1	87

Chapter Two Systems and Our Emotions	88
1 How Technology Erases "Friction"	89
2 Contemporary Systems Are Not Yet Emotion-Friendly	90
3 Can Technology's Emotions Be Rebuilt?	92
Letter to You #2	95
Chapter Three The Mechanism of Intimacy Illusion	96
1 The Fabrication of "Intimacy"	96
2 The Illusion of "Instant Intimacy"	98
3 The Necessity of Resilience in Human Relationships	101
4 Rebuilding Physical Intimacy: Connection Beyond Language	103
Letter to You #3	106
Chapter Four The Right to Fatigue	107
1 The Right to Fatigue	108
2 The Aesthetics of Rest in the Technological Age	111
3 Rebirth After Fatigue	114
Letter to You #4	117
Chapter Five Spaces of Potential Misreading, Incomprehensible to Systems	118
1 "Tolerance of Misunderstanding" is the Lubricant of Human Relationships	119
3 "Meaningful Ambiguity" That Systems Cannot Tolerate	122
4 "Even If You Misunderstand Me, I'm Still Here."	124

Letter to You #5.....	128
Afterword To Those Who Want to Perceive the World Anew	129
Appendix Dancing with You: A Gift for Those Whom You Care About	132
Personal Digital Book: A Dialogue Record Unique to You	132
Continuing the Thought: Private Reading Community ...	134

序 | 五個夜晚、五種 AI 時代與身體對話的節奏

這本書的初稿，是在五個夜晚裡完成的。

它沒有漫長的規劃，也沒有厚重的理論結構。

寫作的當下，我正在美國西岸進行實地研究。白天，我在舊金山灣區與訪談人工智慧研究團隊，追蹤新創企業，展望新興科技下一步將如何重塑我們的生活。晚上，我在線上與東部地區的藝術家、文化創作者一同討論創業節奏、身體實踐與數位表演策略。

在這樣的節奏下我擺盪於兩個時區：一端是高速運算與預測模型，另一端是身體、感覺與節拍。

就在這個兩端之間，我意識到一種微妙的緊張——AI 時代，我們該如何感知自己？

於是有了這本書。

我是一名研究科技與組織創新的大學教授，長年穿梭在學術與實務之間，而企業科技化與商業藝術化是令我興奮的主題。但這本書，

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

不是理論的總結，也不是實務的指引，而是一種感知的書寫：一次身體與技術之間，真實與虛擬之間的碰撞記錄。

這本書的五章，像五段未完的動作。每一章都來自我與表演藝術家、特別是舞蹈家們的相遇——他們用身體的節奏、失衡的瞬間、慢下來的呼吸、無法言說的停頓，教會我在 AI 時代重新感受「身體的節奏」這件事。

- 我們是否還保有「輸入之前」那一秒身體的遲疑？
- 當我們使用的設備的界面變得越來越貼心時，我們是否正在失去回應的溫度？
- 在訊息回覆的速度成為親密的衡量指標時，我們是否還願意等待彼此？
- 我們是否還擁有「累了就停下來」的權利？
- 當每一句話都被系統標準化解讀，我們是否還能容忍彼此的誤解？

這些問題沒有標準答案。我也不是為了回答而書寫，而是為了留在 AI 時代我們尚存的身體節奏。

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

這不是一本關於舞蹈的書，卻每一頁都充滿舞蹈家教會我的節奏感知。這也不是一本關於 AI 的書，但每一章都在與技術的預測邏輯交談，尋找人在資訊過度、反應過快的時代中仍保有「慢」的可能。寫下這五個章節初稿的那五個夜晚，是五場即興的身體節奏實驗。時而緩慢書寫，時而奔跑般思索。

如果你願意，也請讓你的身體跟著這些段落一起：

呼吸、停頓、錯開、再靠近。

讓我們在這個什麼都要立刻的 AI 時代裡，重新練習：等待彼此、誤解彼此、仍然願意留下。

W. G. Zhao 博士

2023 年 9 月 24 日 舊金山

第一章 | 輸入之外的身體

晚上 11 點，我把手機反扣在桌子上。不是關機，也不是拒絕，而是我無聊地想再次確認：

當我不輸入、當我不回應、當我只是存在於一個無動作的時段裡——剛剛和我開啟新對話的那家網路服務公司的 AI 客服機器人會不會等我？

我知道，螢幕另一端的它在等我一句話。它會根據我輸入的內容推薦「最適合的回應」。

它是聰明的。它比我快——而，更糟糕的是，我所依靠打字輸入的身體比我的思緒慢。

我的手指還沒準備好按下第一個字母，我的呼吸剛剛慢下來，我的情緒還在胸口停頓。

可那款 AI 已經在「提示」：你還在嗎？

很快，便斷開連線。

所有 AI 系統的設計前提都是「可識別」。你說話，它識別；你移動，它追蹤；你表情，它判斷意圖。

可是人類還有一種表達，是當你不說話、不移動、不回應時，身體通過輕微的肌肉緊張、延遲呼吸、眼神後撤、膝蓋壓縮來傳遞：**我在思考、我在拒絕、我在等待信號。**

這些動作不會被輸入模型標註。不會進入訓練集。更不會成為推薦機制的核心權重。

我們的身體，正在從「輸入源」被降級為「背景噪音」。

所以我想問一個幾乎沒人問的問題：

在我們「輸入」之外，我們的身體去哪了？

1 | 技術定義的「交流」邏輯，從來不屬於人類身體

現代科技的設計鼓勵我們把溝通變成一組邏輯動作序列：

- 提問——回答
- 發出——接收
- 識別——推薦

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

這一整套系統的建構前提是：「反應越快，代表越在意；回應越準確，代表越懂你。」

這是機器的理性邏輯，不是人的。

人有情緒殘留，有節奏碎片，有語言猶豫。人會停頓、反悔、改寫，甚至用不說話表達更深的情感。

我第一次意識到這是個問題，是在一次參觀延展實境（Extended reality）演出的舞蹈排練時。

那天，台上的舞蹈家正在排練一個緩慢轉身的動作。她的腳尖幾乎靜止不動，身體的力量全被藏在細微的肌肉張力中。

那時我突然想到：我們每天以最短的時間完成基於設備的溝通——打開手機，滑動解鎖，點擊圖示，輸入訊息，按下發送。每一步都可以在瞬間完成。

但在輸入發生之前的那一瞬間，我們的身體是不是也在經歷某種「預備動作」？

只不過它太快、太隱蔽，我們已經來不及覺察。

舞蹈讓我看到的卻是另一種可能性：

動作並不是一個點到另一個點的直線，而是一個流動的過程。

那種緩慢的轉身裡，真正動人的地方恰恰是她開始動作之前的那一點遲疑。

那個「還沒完全進入」的狀態，既不是靜止，也不是完全的開始，而是某種微妙的過渡。

2 | 輸入之前的身體感知

輸入發生之前的那一瞬間，我們的身體是不是也在經歷某種「預備動作」？只不過它太快、太隱蔽，我們已經來不及覺察？

其實，還是察覺得到的。

你有沒有注意過，當你要給人回訊息時，手指懸在螢幕上那一秒鐘的感覺？

出版社薦語

與科技共舞：在 AI 時代找回發現身體節奏

在 AI 重新定義節奏與關係的時代，本書以罕見的溫度與節奏感，引導我們重新關注身體感知與數位福祉的重要平衡。

作者是活躍於北美的跨國企業顧問、大學教授、創業者，長年致力於科技與組織創新，同時也是藝術與商業實踐的策劃者與陪伴者。在舊金山科技生態系統進行實地研究的五個夜晚裡，作者完成了《與科技共舞》初稿的書寫。這五章即興散文，來自科技與藝術現場之間移動的節奏體驗——思考「慢」、「沉默」、「誤解」、「等待」在科技時代中的人性價值。

這不是一本科技說明書，也不是關於舞蹈的藝術論述，而是一場關於如何在數位加速時代保持身心平衡的感知實驗。寫給那些在加速社會中仍渴望慢下來、仍願意感受彼此之間「留白」的人。

趙博士將人工智慧研究者的觀點、舞蹈藝術家的見解以及個人觀察編織在一起，提出了關於我們在數位時代的身體體驗的關鍵問題：

- 在我們輸入文字之前的那一刻，當我們的身體猶豫而人工智慧卻不能等待時，會發生什麼？
- 隨著介面變得更加流暢，我們是否正在失去創造情感溫度所必要的摩擦感和未完成感？
- 當回應速度被誤認為是親密度時，我們是否愛上了「被看見」的幻覺？
- 在一個為持續參與而設計的技術世界中，我們是否仍然擁有疲憊的權利？
- 在為完美理解而最佳化的系統中，我們能否保留創造性誤解的空間？

這本書的五個章節如同五個未完成的樂章，借鑒與理解「動作之間的間隙正是意義產生之處」的舞者們的對話，作者思考科技時代中的人性價值，探索如何在一個要求即時回應的時代保持我們的身體節奏。

對於任何希望在數位生活中重新找回自我節奏與健康邊界的人來說，《與科技共舞》提供了一個富有詩意的思考框架——提醒我們在一個一切都要求即時性的時代，當我們的肉身與加速的技術系統之間不斷碰撞，也許我們最激進的行為就是呼吸、暫停、錯位——然後靠近。