
社交媒體成癮：誰之過？

余創豪 chonghoyu@gmail.com



澳洲與印尼限制青少年使用社媒

在過去的二十年中，互聯網與社交媒體成為了許多人生活中不可分割的一部份。然而，這些平台引發的心理健康危機，促使了司法與行政體系重新審視對社交媒體平台的監管。

去年底，澳洲政府通過了法案，禁止16歲以下青少年持有或使用特定社交媒體帳號。然而，根據澳洲電子安全委員會於2026年初發布的報告，雖然禁令實施以來已移除超過五百萬個未成年帳戶，但仍有相當比例的兒童持續瀏覽被禁平台。印尼於今年跟進，成為東南亞第一個媒體禁令實施國，印尼將YouTube、TikTok、Facebook、Instagram、X……等列為「高風險平台」，要求平台必須停用或刪除16歲以下用戶的帳號，印尼通訊與數位部強調這法律「沒有妥協空間」。不過

，批評者指出，對於偏遠地區的兒童而言，社交媒體可能是他們唯一與外界溝通與自我表達的管道，禁令可能導致他們更加與世隔絕。

美國科技巨頭敗訴

今年三月底，美國洛杉磯高等法院的一項歷史性裁決，為社交媒體成癮的法律責任劃定了新界線。該案原告為現年二十歲的女性 K.G.M.（又稱 Kaley），她控告 Meta 與 YouTube 蓄意設計具成癮性的產品，導致她在童年與青春期中患上嚴重的憂鬱症、身體畸形恐懼症及自殘傾向。

過去，科技巨頭受惠於1996年《通訊規範法》第230條，該條款免除了平台對用戶發布內容負上法律責任。然而，K.G.M. 的律師團隊採取了「產品責任法」策略，他們並不是針對平台內容，而是攻擊其功能設計令人成癮而無法自拔，例如無限滾動（不斷加載內

容，令用戶被動地、毫無間斷地追看）、算法推薦（採用用戶過去的瀏覽歷史而播送他們喜歡的東西）、即時通知系統（利用社交焦慮誘使使用者返回平台）。

陪審團經過最終裁定 Meta 承擔 70% 的責任，YouTube 承擔 30%，總賠償金額為六百萬美元，其中三百萬為補償性損害賠償，另外三百萬為懲罰性賠償，理由是兩家公司明知危害卻未發出充分警告，其行為存在「惡意、壓迫或欺詐」。

在 K.G.M. 案中，科技公司的辯護策略側重於挑戰「成癮」的定義，以及將原告的心理創傷歸因於其原生家庭。Meta 的律師在法庭上公開播放了原告母親對其吼叫的錄音，並列舉了原告父親在其三歲時離家、家庭成員間的暴力史以及其姐姐患有進食障礙等背景，主張社會媒體只是其行為問題的催化劑，而非主因。

成癮是選擇性行為還是無法自拔？

令人感到納悶的是：很少人提到 K.G.M. 本身的責任，筆者受過心理學訓練，以我所知，成癮其實仍然是一種選擇性行為，正如香港俗語所說：「牛不飲水，你無法按得下牛頭。」心理學家強納森·海德特（Jonathan Haidt）在《手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》這本書中，詳細地描述了上網怎樣令青少年出現睡眠剝奪、社交障礙、注意力碎片化、上癮等問題，在書中他舉出了一些極端的例子：在波士頓，有一對夫婦眼見 Instagram 對自己的14歲女兒構成心理傷害，於是限制她過度使用，他們嘗試過各種保護程式，甚至監控女兒手機的使用，最後女兒關閉母親的監控程式，並且威脅父母，若果重新啟動程式，她便會自殺。

這個例子固然很極端，但顯示出這種不適任何代價的做法，是一種以目的為導向（goal-oriented）的有意識行為。那位少女能準確地關閉監控程式，並利用父母最恐懼的事（自殺）作為籌碼，這說明她的認知功能、邏輯判斷和策略執行能力在當下是非常清晰和「高效」的。這確實不像是大腦完全失控的生化反應，更像是一種為了捍衛特定利益（使用權）而進行的極端博弈。

不過，反對者會認為，成癮並非「自願選擇」，而是大腦的多巴胺獎勵系統被「劫持」了。那位少女的自殺威脅，可能不是出於自由意志的理性選擇，而是大腦在極度依賴狀態下，將手機使用等同於生存需求的激烈反應。不過，談論到自由意義的層面，可能已經從心理學問題轉化為哲學問題，限於篇幅，我暫時不進入這個範疇。

結論：自己主宰命運

無論成癮是選擇性行為還是身不由己，有關當局對社交媒體的監管和限制是必要的。但除了針對科技巨頭之外，老師和家長亦需要強化對青少年的心理成熟與倫理訓練，教導

他們如何主宰自己的命運，而不是推卸全部責任，以下這句話可以是青少年的座右銘：If it is to be, it is up to me（若要成事，由我開始），這類似孔子在《論語・衛靈公》所說的：「為仁由己，而由人乎哉？」聖經的教訓更是一針見血：「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」（箴言 25:28）「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」（哥林多前書 6:12）

2026年4月10日

原載於北加州版《號角》

[更多資訊](#)