



社交媒體成癮：誰之過？

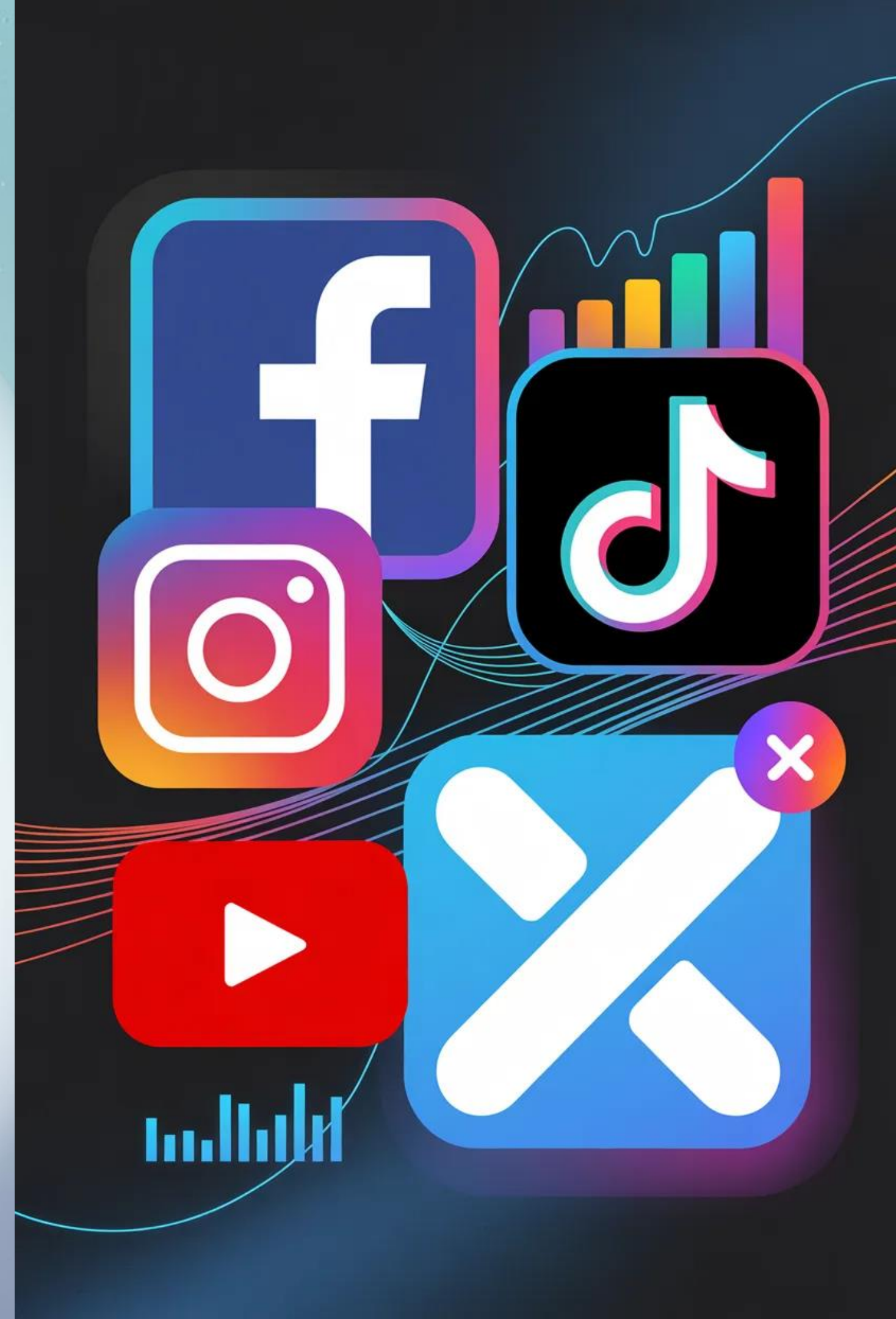
- 余創豪 | chonghoyu@gmail.com

2026年4月13日
角聲傾談八點正

全球數位環境的範式轉移

過去二十年，網際網路與社交媒體成為生活不可分割的一部份。然而，心理健康危機與社會兩極化等問題，促使全球司法與行政體系重新審視社交媒體平台的監管，從「矽谷自由主義」走向「演算問責制」。

批評者指出在資本主義社會中官商勾結，但其實政府與企業一直存在着互相制衡的關係。



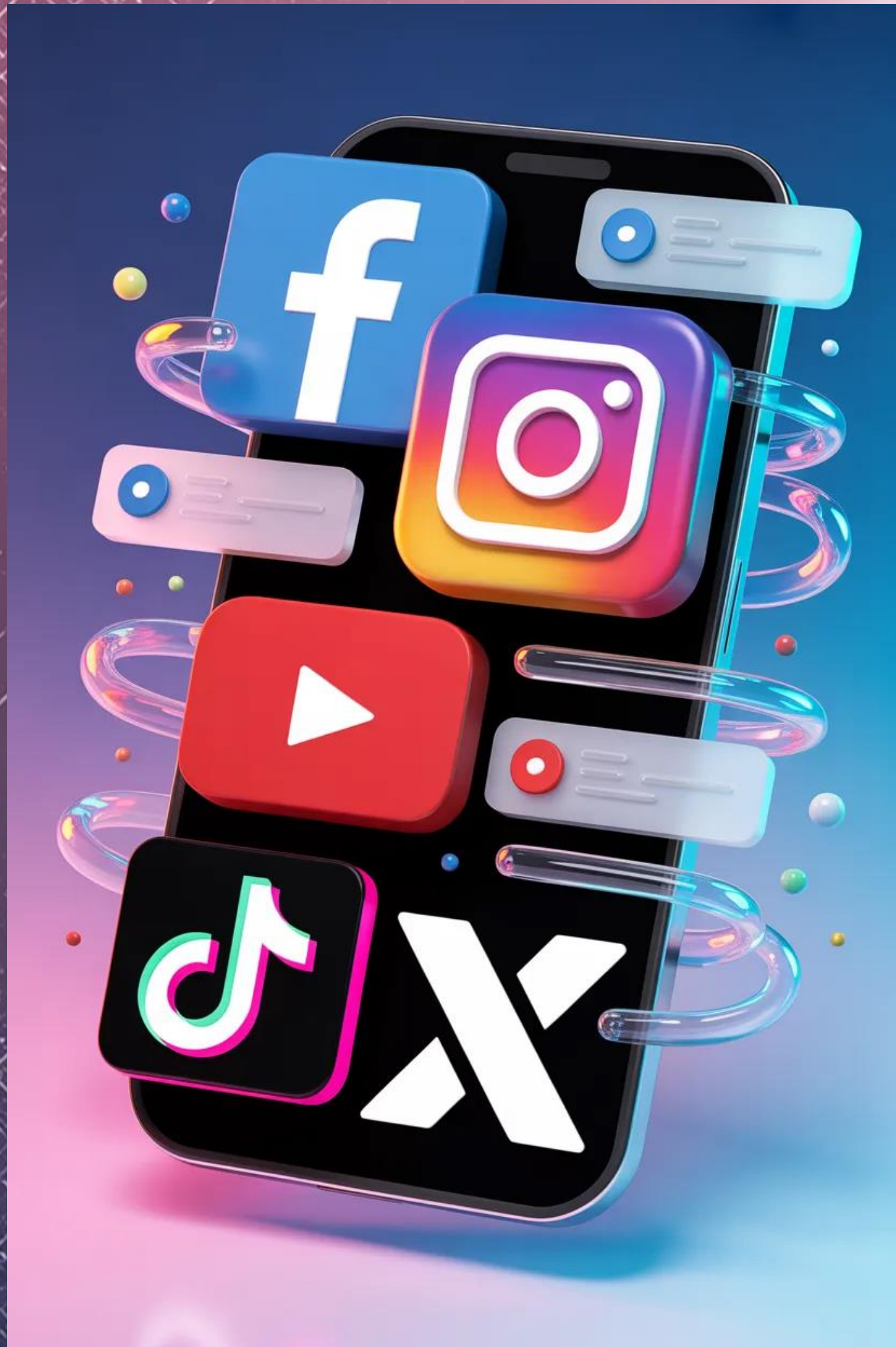
澳洲：全球禁令的領頭羊

立法重點

禁止 16 歲以下青少年持有或使用特定社交媒體帳號。
。通訊部長威爾斯明確指出，此舉旨在將權力從科技巨頭手中奪回，保護青少年免受充滿色情與暴力內容的演算法影響。

執行現狀

根據澳洲電子安全委員會（eSafety Commission）2026 年初報告，禁令實施以來已移除超過 500 萬個未成年帳戶，但仍有相當比例兒童持續瀏覽被禁平台。用戶往往透過無限次嘗試和 VPN 繞過禁令，網絡欺凌及影像相關濫用投訴數字亦未見明顯下降。



印尼：亞洲首例

規模震撼

印尼於 2026 年跟進，擁有 2.8 億人口，其中 16 歲以下青少年約 7000 萬人，規模是澳洲的 14 倍。

第 9 號部長令

將 YouTube、TikTok、Facebook、Instagram、X 等列為「高風險平台」，要求停用或刪除 16 歲以下用戶帳號。

風險基礎管理

要求平台完成兒童安全自我評估。部長哈菲茲警告，對不合規企業將「不予妥協」，必要時採取封鎖措施。



禁令的爭議：數位主權 vs. 個人自由

支持者觀點

政府扮演「零食櫃鎖匠」角色，協助疲憊的家長應對無孔不入的數位誘惑，保護青少年免受演算法侵害。

在印尼，批評者指出，對偏遠地區兒童而言，社交媒體可能是唯一的溝通管道，禁令可能導致數位孤立。這也迫使 Meta 與 TikTok 等科技巨頭投入巨額資金，開發基於 AI 行為模式識別的精準年齡偵測技術。

反對者觀點

強制年齡驗證（如臉部掃描）導致嚴重隱私洩露風險，可能將青少年推向更隱蔽、缺乏監管的網路暗角。Reddit 等平台已向法院提出司法挑戰。

K.G.M. 案：產品設計 責任的新界線

2026 年 3 月，美國洛杉磯高等法院作出歷史性裁決。原告 K.G.M.（Kaley，現年 20 歲）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。



訴訟策略：繞過 Section 230

過去科技巨頭受惠於《通訊規範法》第 230 條保護，免除對用戶內容的法律責任。
K.G.M. 律師團隊改採「產品責任法」策略，攻擊「功能設計」而非內容。

無限滾動（Infinite Scroll）

不斷加載內容，令用戶毫無間斷地追看。

自動播放（Autoplay）

用戶無需選擇，迫使大腦進入被動接受狀態。

算法推薦

採用用戶過去的瀏覽歷史播送其喜歡的內容。

即時通知系統

破壞專注力，利用社交焦慮誘使使用者不斷返回平台。

判決細節與責任分擔

70%

Meta 責任比例

30%

YouTube 責任比例

\$600萬

總賠償金額

\$300萬

懲罰性賠償

\$300萬

補償性賠償

理由：明知危害卻未充分警告，存在「惡意、壓迫或欺詐」。

此判決與新墨西哥州法院針對 Meta 的 **3.75 億美元** 判決（涉及未能保護兒童免受捕食者侵害）相呼應，構成對科技巨頭「法律無敵狀態」的雙重重擊。

科技巨頭的辯護策略

歸咎家庭背景

Meta 律師在法庭上播放原告母親對其吼叫的錄音，列舉父親離家、家庭暴力史及姐姐患進食障礙等背景，主張社交媒體只是生活動盪的導火線，而非主因。

質疑成癮定義

YouTube 反對被歸類為「社交媒體」，主張其主要功能是影音串流與教育。企業強調，醫學界對「社交媒體成癮」尚缺乏公認臨床定義，法律不應以此為基礎判定賠償。



法律豁免權與保險糾紛

Section 230 最後防線

企業持續引用 Section 230，認為演算法排序屬於「編輯裁量權」，受美國憲法第一修正案保護。

保險公司拒賠

德拉瓦州法院 2026 年初判定，包括 Hartford 與 Chubb 在內的 **20 多家保險公司**無須為 Meta 的訴訟承擔辯護費用。

自負責任時代

理由：Meta 的設計決策屬於「故意商業選擇」，而非保險範圍內的「意外事件」。科技巨頭今後將須自行承擔賠償與法律責任。

什麼是令人成癮？

社交媒體的設計並不新鮮——大多數產品或服務都有令人上癮的功能。若要追究令人上癮的產品，大多數公司都無法倖免。

餐廳與食品

調味料與炸食吸引顧客回頭，但影響健康。美國 42.4% 人口癡肥，30.7% 超重（NIH 數據）。

電子遊戲

電子遊戲的成癮設計更不在話下，同樣廣泛存在於各類娛樂產業之中。

電視與串流

劇集在最緊張時刻完結，令人追看。美國人平均每天看電視 4 小時，65 歲以上長者更高達 6.5 小時。



青少年的脆弱性： 發展敏感期與演算法陷阱

多巴胺獎勵迴路被劫持

青少年的額葉皮質（負責自控與判斷）要到 20 - 25 歲才成熟，面對演算法驅動的「即時反饋」極其脆弱。

演算法疲勞

長期高頻個人化內容導致認知負荷過重，影響情緒穩定性；演算法亦創造「迴聲室」與「過濾氣泡」，限制多元觀點接觸。

社會比較與身體畸形

過度強調外貌比較，導致生活滿意度下降。女生在 11 - 13 歲最易受損，男生則在 14 - 15 歲。

迴聲室

演算法亦創造「迴聲室」與「過濾氣泡」，限制多元觀點接觸。





社交媒體的正向功能

對留學生或處於孤立環境的群體，社交媒體是獲取社會資本的關鍵途徑。

自我決定理論（SDT）

主動、私密的社交媒體互動能滿足個體對**自主性**、**勝任感**與**關係性**的需求，提升生命滿意度。

心理資本增強

線上自我表達與正面反饋，可轉化為積極的心理資本，幫助個體應對現實生活中的挫折。

資訊分享

用戶無需通過緩慢的傳統渠道即可獲取知識。
若運用得當，社交媒體可以是分享知識和經驗的有效平台。

企業應承擔大部份責任？

責任邏輯的轉向

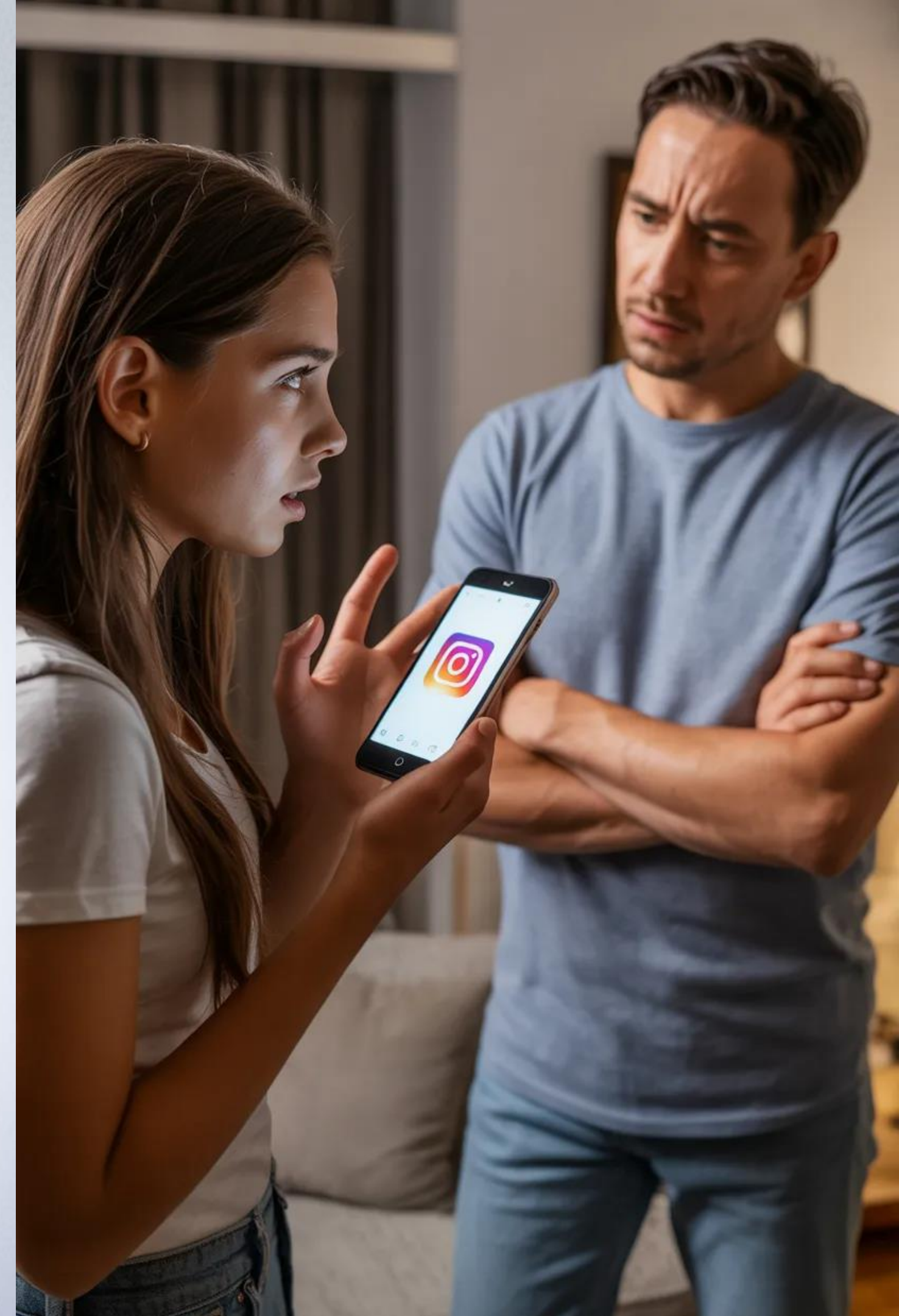
傳統「負債責任」要求證明直接因果關係，在複雜心理問題中極其困難。「社會連接責任」則認為，只要企業在系統中扮演了推波助瀾的角色，即使不是唯一原因，也應承擔責任。

資訊不對稱

平台擁有強大的數據分析能力預測用戶行為，而用戶（特別是未成年人）往往不具備對等的認知能力。這種不對稱性削弱了用戶的「道德代理權」，使責任天平向平台傾斜。

個人責任： 成癮仍是一種選擇？

很少人提到 K.G.M. 本身的責任。正如香港俗語所說：「牛不飲水，你無法按得下牛頭。」海德特舉出一個極端例子：波士頓一對夫婦限制 14 歲女兒使用 Instagram，嘗試各種保護程式並監控手機，最後女兒關閉監控程式，並以自殺威脅父母若重新啟動。



認知能力與自由意志的辯證



目的導向的有意識行為

那位少女能準確關閉監控程式，並利用父母最恐懼的事作為籌碼。這說明她的認知功能、邏輯判斷和策略執行能力當下非常清晰——更像是為捍衛特定利益而進行的極端博弈，而非大腦完全失控的生化反應。

多巴胺系統被「劫持」？

反對者認為，成癮並非「自願選擇」，而是大腦多巴胺獎勵系統被劫持。那位少女的自殺威脅，可能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。這已從心理學問題轉化為哲學問題。

此外，社交媒體的推薦演算法的確會造成回音室效應，但用戶可以選擇從不同渠道吸納資訊——只相信 YouTube 訊息就是真理，本身也是一種**選擇性行為**。

自己主宰命運

「If it is to be, it is up to me.」（若要成事，由我開始）

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。



古今智慧的共鳴

“「為仁由己，而由人乎哉？」
——孔子，《論語·衛靈公》”

“「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……無論哪一件，我總不受它的轄制。」
——《哥林多前書》6:12”



結語：在數位洪流中自主前行

社交媒體的監管與限制是必要的第一步，但真正的解方在於培養能夠自主判斷的個體。科技巨頭、政府、家長、教師與青少年本身，都是這場責任分配中不可缺席的角色。

□ **核心信念：**無論外在環境如何，每個人都有能力選擇如何回應數位世界的誘惑。教育、自覺與意志力，是抵禦演算法操控的最終防線。



結語：培養積極的成癮

如果你要求自己的兒女減少採用社交媒體，你必須為他們提供替代品，例如旅行、家庭活動、課外活動，或者培養正向的成癮。

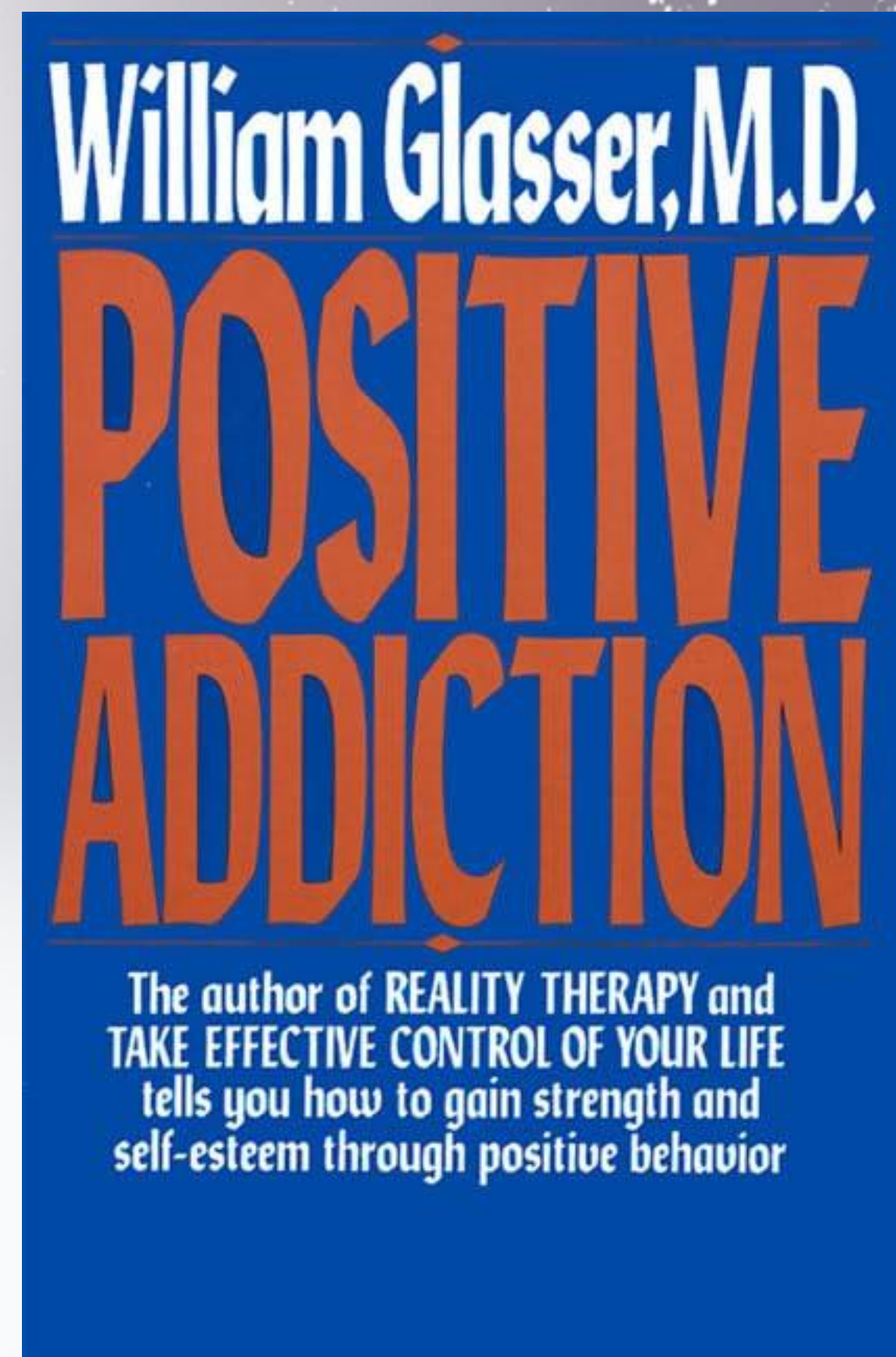
- 有些藝術家醉心於藝術，一天十幾小時從事創作；
- 有些學者熱愛追求真理，由朝至晚去讀書和從事研究；
- 有些人喜歡運動，例如打籃球、滑浪、打柔道，一天不練習，便渾身不舒服。
- 有些虔誠的基督徒將大部份時間用在祈禱、靜修、參與宗教活動或者公益活動。



結語：正面或積極的成癮

威廉·格拉瑟（William Glasser），他在 1970 年代提出過「積極成癮」（Positive Addiction）的概念

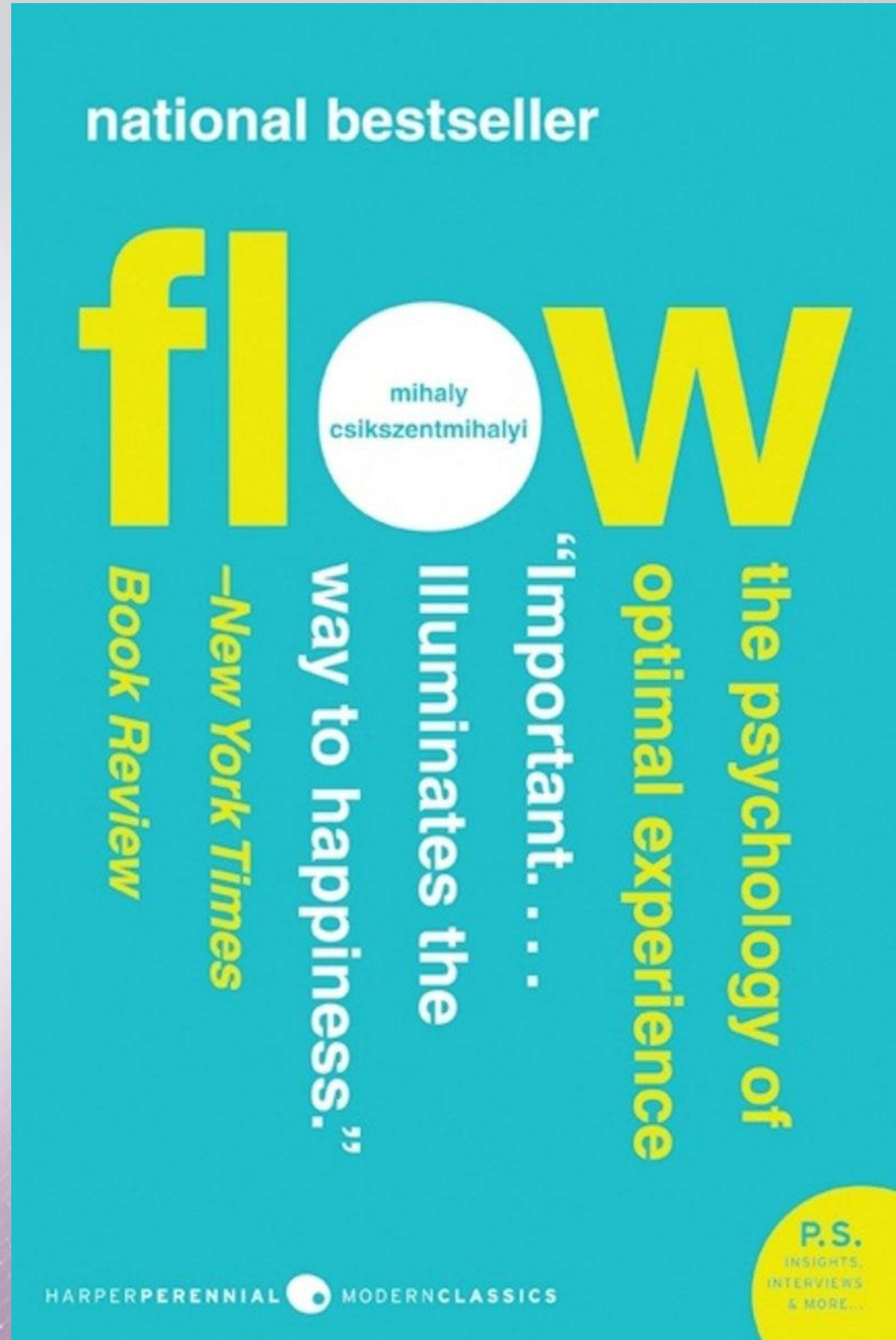
- 非競爭性：你是為了自己而做，不是為了贏過別人。
- 門檻低：不需要極高的天賦就能開始（雖然藝術創作需要天賦，但「投入」本身是自發的）。
- 自我提升：長遠來看，這項活動對身心靈有益。例如可以用運動成癮去對抗飲食成癮。
- 不產生自我苛求：即使某天沒做，你可能會感到遺憾，但不會陷入毀滅性的自我譴責或生理崩潰。



結語：「心流」（Flow）

心理學家米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）所說的「心流」。

- 全神貫注：失去對時間的感知（廢寢忘餐）。
- 自我消失：創作者覺得自己與作品合而為一。
- 內在獎勵：行為本身就是獎勵，不需要外在的點讚或金錢。



結語：潛在的危險：當「積極」 轉為「消極」

即便是在追求藝術或真理，也存在**「失衡」的風險。

如果一位學者為了研究而完全無視家庭責任，或者一位信徒為了宗教活動而損害體力與健康，這時「積極成癮」可能產生了消極的副作用。

這就是為什麼古希臘哲學和儒家都強調「中庸」或「節制」(Temperance)。

