



第十課

愛與死與IG網紅

◎ 黃哲斌

題解

本文選自網路媒體天下獨立評論（二〇一九年八月八日），是一篇分析社群媒體的說明文。IG全名為Instagram，是讓使用者分享圖片及視訊的社交應用軟體。網紅是「網路紅人」的簡稱，意指因網路而出名的人物。作者長期關注資訊的傳播，對於IG與網紅文化影響現代人的生活深有所感，故撰寫此文探討其利弊，並以「愛與死」，強調IG對使用者的吸引力與傷害。

文中從個人經驗出發，說明IG的作用與優點，並以大量實例與數據深入分析其副作用，最後提出各國因應的對策。IG是年輕人經常使用的社交軟體，本文反思數位媒體的副作用，提醒使用者善用IG，正視其影響力，對現今使用頻繁的年輕學子，尤具深刻的意義。





作者

黃哲斌

臺灣臺北人，生於民國五十四年。輔仁大學大眾傳播系畢業，國立政治大學新聞研究所碩士。曾任電影雜誌總編輯、報社記者及編輯、新聞網站編採主管，目前為天下雜誌、財訊等特約作者。

黃哲斌擁有一二十幾年媒體資歷，從報紙雜誌到網路平臺，見證媒體生態的改變。長期撰寫專欄文章，透過國內外的案例分析，深入剖析媒體的變貌，並且省思在片段化、破碎化的訊息下，如何看待媒體的角色以及資訊接收的危機。作品曾獲雜誌專欄類金鼎獎、亞洲出版協會卓越評論獎。著有散文父親這回事：我們的迷惘與驚奇、評論新聞不死，只是很喘：媒體數位轉型的中年危機等。



黃哲斌



FOMO (fear of missing out)

害怕錯過某些新奇好玩的事物，也稱社群症候群。人們害怕自己錯失了社群網站的相關活動或訊息，而產生持續性的焦慮，美國媒體為這種現象造了新字 FOMO。

課文・注釋

我有一個 Instagram 帳號，即將屆滿九年；年輕朋友告誡我，要簡稱 IG，才不會顯得老氣。我很少貼照片，大多拿來關注親友動態，尤其不用臉書^①之後，我在 IG 上，看著他們去了西班牙或日本，吃著龍蝦或高檔壽司；或者，他們開心參加小孩的畢業典禮，或者，他們週末晚上獨自在家看電視配紅酒，我滑著這些照片，彷彿不曾錯過他們的人生。

這樣的影像社群 APP^②，似乎友善無害，讓人放心。

除非你注意到，Instagram 官方最近宣布反霸凌功能，以人工智慧^④偵測惡意文字，自動提醒用戶留言前三思，並測試推出「限制」功能，讓用戶設定特定人士的留言，不會讓其他人看見，縮小霸凌言論的傷害性。

^①臉書：英文為 Facebook，是源於美國的社群媒體網站。

^②APP：為 Mobile application 的簡稱，指設計給智慧型手機、平板電腦等行動裝置的應用程式。

^③霸凌：英文為 Bullying，指欺凌。

^④人工智慧：英文為 Artificial Intelligence，縮寫為 AI，指透過電腦程式呈現人類智慧的技術。

^⑤素人：指某領域中沒有經過專業訓練的人。

這一切，或許你並不驚訝，或許你會問：「問題有多嚴重？」

身為第一版 Instagram 的初代用戶，我目睹這個可愛的小程式，一路長大為每月活躍用戶逾十億、身價千億美元的社交巨塔，臉書帝國的新興領地，在我眼中，Instagram 有三大副作用，三者之間，又環環相扣：

一、自戀文化

不，絕大多數 IG 用戶並不自戀，他們單純分享生活碎片，既向朋友宣告動態，也供自己未來回憶。然而，社群網站的設計，那些愛心數、跟隨人數與留言熱度，孕育數位時代的名人現象，或我們俗稱的「網紅」（Influencer），進而創造一種脫離現實的名氣追逐。

Instagram 上線之初，原本倡導素人攝影，鼓勵用戶記錄「你看到的世界」；^⑤然而，網路自有生命與想法，幾年下來，IG 主流文化轉變為「以你為核心的世界」，擺拍、設計場景、美肌、非寫實濾鏡，將自己拼貼在令人驚嘆崇拜的場景裡，設法拍出唱片封套或雜誌封面的人物質感。



於是，網紅們四處尋找無敵海景、值得打卡的店家、適合入鏡的牆面，自我鑲嵌其中，希望一張爆紅照片能增加上千名追蹤者；直到有天，數以萬計的追蹤者讓自己躋身^⑥網路名流，同時藉此變現^⑦。美國網路行銷圈的行情，粉絲超過十萬的IG用戶，一則置入行銷貼文就有五千美元價碼。

大多時候，只要不涉及欺瞞，網紅文化你情我願，爭議或危害有限。然而，這種「活在APP裡」的生活樣式，有時衍生各種擦槍走火。

例如，美國亞利桑那州一處峽谷岩洞，入鏡彷彿絕美異境，於是，四千人小鎮每年湧入八百萬名遊客，網紅與準網紅爭相到此一遊，留下大同小異的IG網美照。或是，西伯利亞遭大量排放化學廢棄物的湖泊，

⑥ 踢身：登上，跨入。躋，音
ㄐㄧ

⑦ 變現：轉變成現金收入。

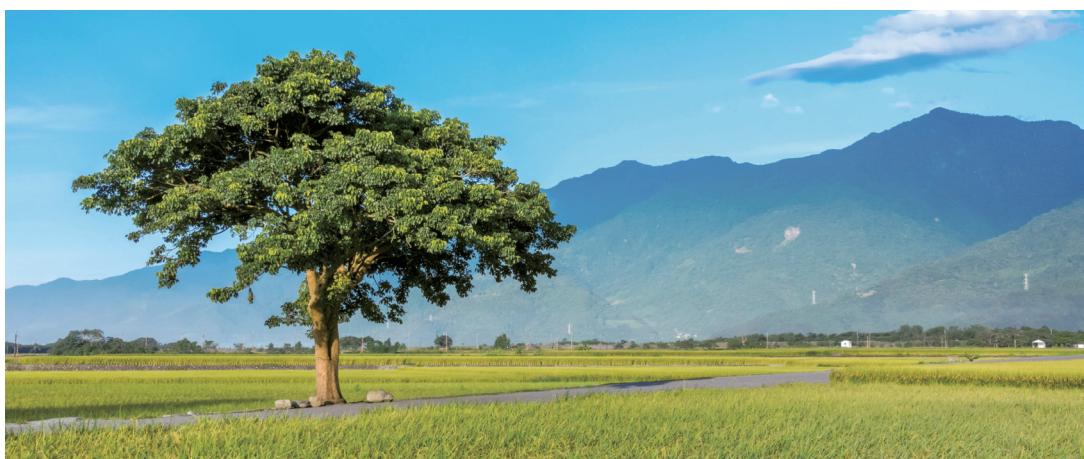


▲美國亞利桑那州羚羊谷

因湖水湛藍且人跡罕至，被喻為「西伯利亞的馬爾地夫」^⑧，在Instagram上爆紅，大量在湖畔泛舟、野餐、做瑜伽的自拍照冒出來，諷刺的是，當地工廠警告，湖水迷人的藍色，源自重金屬氧化的沉積物反射。

最近，描繪車諾比核災的HBO影集核爆家園大受好評，讓此一荒廢災區瞬成Instagram熱門景點，編劇不得不正面呼籲，遊客自拍時，應避免嬉鬧心態，尊重當地的歷史悲劇。（若你想起，臺東池上的金城武樹、花蓮六十石山被踩壞的金針花田，或許會覺得不陌生。）

IG網紅有時追逐虛無，有時被虛無追逐。德國一對年輕夫婦，經常張貼他們四處旅遊的自拍美照，因而擁有四萬多名追隨者，六月初，他們在募資平臺籌^⑩



▲臺東池上金城武樹

措一萬歐元，要求網友贊助他們到非洲旅行，「開拓心靈與視野」，並承諾沿途拍照分享。當網友問及，為何不自己工作存錢，這對夫婦不諱言無意上班，他們過去的旅費，大多來自母親兼兩份差事的資助，但老人家已無力負擔，才會轉而網路集資。

網友因而暴怒，紛紛批評他們自戀、啃老^⑪、不負責任，有人留言寧可贊助他們的母親，讓她好好去度假。結果，這對IG網紅只招來幾百歐元的贊助承諾。

二、相對剝奪

追逐名氣與自戀拼貼，並不是Instagram最糟的一面；更糟的是，當照片牆上都是美食旅遊的炫目影像，加上網紅標準配備的遊艇、香檳、泳池、派對，讓多數人生顯得渺小乏味，彷彿生無可戀。

⑧馬爾地夫：位於南亞印度洋上的一个國家，由一千多个珊瑚島所組成，自然環境優美，受到廣大遊客的喜爱，被譽為「上帝拋灑人間的項鍊」、「印度洋上人間最後的樂園」。

⑨車諾比核災：是一九八六年於蘇聯烏克蘭車諾比核電廠發生的核子反應爐破裂的嚴重事故。

⑩募資平臺：為實現計畫或夢想，透過網路募集資金的一種機制。

⑪啃老：指到了就業年齡卻不願工作，完全依賴父母的資助。

因此，在各種調查評估中，Instagram 被認為是「最有害健康」的社交平臺，尤其對青少年而言，可能引發失眠、焦慮、壓力、抑鬱等情緒症狀；而且，網紅名模的姣好身材、完美妝容，可能導致自卑沮喪，降低自我評價。

英國衛報科技主編何恩（Alex Hern）形容，「如果說，臉書讓每個人都顯得很無趣、推特證明大家都很惡劣，那麼，Instagram 就是讓你苦惱每個人都如此完美——除了你之外。」

對此，心理專家有幾個建議：一是，青少年每天使用社交網站避免超過兩小時（最好在一小時以下）；二是，盡可能養成「數位空窗」^⑬的習慣，規定自己特定場合絕不用手機（例如睡前及餐桌上），或強迫自己一整個月不上社交網站；三是，只訂閱工作所需或可信任親友的帳號，避免追隨名人或網紅IG，減少眼睛被閃瞎的傷害，尤其，那些華美虛浮的泡泡糖畫面，經常是精心擺設，且充滿行銷目的。

三、助長霸凌

最嚴重的IG副作用，當屬霸凌。由於Instagram 具備高度匿名性，很容易設

定幽靈帳號，且在學生族群間的滲透性強大，常成為校園流言與霸凌的集散地。霸凌者會針對特定對象，

開設假帳號，不斷張貼惡毒圖文，包括對方的醜照、小團體的毒舌私訊、謠言中傷等等。

此外，Instagram 常遭質疑助長青少年自戕。¹⁴二〇

一七年，英國一名十四歲少女在家中自殺，事前毫無跡象，她的父親發現，女兒的 Instagram 追蹤大量問題帳號，其中充滿鼓勵或美化自殘的厭世圖文，這名父親因而批評，IG 的演算法增強女兒的自戕動機。¹⁵

今年五月，一名十六歲的馬來西亞少女，在 IG 上發布限時動態，詢問網友「我是否應該結束生命」，69% 追蹤者投票回應「死亡」，該名少女隨即自殺。

去年初，澳洲一名曾任童裝模特兒的十四歲少女「多莉」，在學校及網路上遭受雙重圍攻，進而自盡，

¹²推特：英文為 Twitter，是源於美國社群網路上的微型部落格。

¹³數位空窗：指停止使用網際網路。

¹⁴自戕：自殺。戕，音ㄎㄤ。

¹⁵演算法：此指社群媒體透過數據分析，提供使用者更多相關的資訊。

除了最多人使用的IG，還包括仇恨言論最嚴重的匿名
社交APP「Sarahah」^⑯。

這些不幸事件，都曾引發輿論爭議，檯面下，更多欺凌屈辱默默發生。皮尤研究中心^⑰（Pew Research Center）去年調查，72%的美國青少年擁有Instagram帳號，59%曾遭受網路霸凌；英國一非營利機構調查則發現，42%青少年曾在Instagram上受到霸凌。

回到臺灣，兒福聯盟今年針對十一到十四歲兒童的調查，在一千五百份有效問卷中，87%受訪者使用社群媒體，平均擁有3.8個帳號。其中，近七成曾目睹色情暴力內容，15%曾遭騷擾或攻擊。

三 如何解決社群媒體問題

「社群媒體與霸凌」，是數位時代敏感微妙的議題，當代人將尋求認同、博取肯定、追求成就的古老

^⑯ Sarahah：是以阿拉伯語「誠實」（sarahah）命名的匿名社交網站，後因網路霸凌問題而被迫關閉。

^⑰ 皮尤研究中心：是美國的民調和智庫機構，針對社會影響美國乃至世界的問題與潮流，提供相關訊息。

^⑯ 洗愛心數：此指快速增加愛心的數量。

社會動機，延伸到網路空間裡，人際網絡彷彿解壓縮檔案，無限制爆炸擴大；社群媒體的各項互動數據，成為同儕較勁炫示的具體指標；網路匿名又提供一種虛假安全感，讓原本單純無害的照片分享軟體，淪為自傷傷人的銳利箭頭。

在各方壓力下，Instagram 承認霸凌現象嚴重，將努力解決此一問題，最近發布的兩項新措施，被 IG 官方形容為「邁出兩小步」。

除此之外，各國政府分頭研議，如何降低這頭社群野獸的殺傷力。英國政府最近倡議立法，臉書及 Instagram 應該關閉未成年用戶的「讚」或「愛心鈕」，一方面避免科技平臺藉此收集青少年的好惡態度，藉以保護隱私，另一方面避免誘導他們「衝讚」或「洗愛心數」^⑯，進而社交成癮，迎合他人，甚至相互比較，形成壓力。

Instagram 官方也在實驗類似功能，讓用戶只能看到自己貼文的愛心數，減少從眾心理。還有一項提議，來自倫敦政經學院的研究，他們深度訪談一百多名中學生，發現青少年大多不清楚社群媒體如何掌控個人隱私，這些年輕用戶因而呼籲，希望社交平臺提供「砍掉重來」的功能，讓他們屆滿十八歲之際，

能一鍵清除所有個資、貼文與回應。

此外，英國教育部擬定教案，從「人際關係、公民意識、電腦科技」三管齊下，讓學校教導孩童網路安全，如何保護隱私、避免傷害。英國文化部也發布全球首份「線上傷害白皮書」^⑯，希望藉此監管社群平臺，制裁懲處不遵守規範的科技公司。

另一項來自丹麥的倡議則是，追蹤者超過一定數量的IG網紅，必須比照新聞媒體，擔負言論責任。兒童暨教育部長認為，當IG用戶擁有數十萬名粉絲，形同掌握接近傳統媒體的影響力，政府希望推動立法，要求比照媒體倫理規章，例如不得鼓吹自殺等等，否則貼文將遭刪除。

四 激情與寂寞的發射平臺

網路社群驅力的雙箭頭，經常是「激情」與「寂

^⑯ 線上傷害白皮書：英國文化部於二〇一九年在官網公布，建議成立專責主管機關，監督社群網站與平臺，移除「具傷害性」的內容，包括散布恐怖主義、兒童色情、仇恨犯罪、霸凌他人、製造假新聞或銷售不法商品等。

「寂寞」。激情，所以我們用盡情緒與詞彙，去愛慕或憎恨；寂寞，當我們以為是愛是恨，其實只是填補自身的空虛，投射內心的無法饜足。Instagram 則提供一個以影像為主體的發射臺，讓我們展示赤裸的寂寞激情。多數情況下，Instagram 只是一面鏡子，我們得以看見自己，看見我們眼中的世界；然而，最壞情況下，它是扭曲時空的情緒粒子加速器，放肆長出一個更糟的自己，一個偏執、脆弱、虛榮、驕傲，或缺乏自信的自己。

如何看待這些鏡中自我，尤其青少年，是一個巨大且難以忽視的 IG 問題。

問題討論

- 一、請述說自己最常使用的社群軟體為何？若是 IG，請說明最常使用的原因；若是其他社群軟體，請說明與 IG 相較之下的優、缺點。
- 二、本文所提解決社群媒體問題的方法為何？請就其效用，說明自己的看法。
- 三、文中作者提出 IG 三大副作用，若就自身經驗或周遭見聞而言，你認為何者較為嚴重？請舉例並具體說明之。



賞析

IG因為即時、快速與匿名等特質，成為多數青少年最常使用的社群軟體。作者身為初代用戶，見證此APP的活躍與茁壯，也觀察到相應而生的各種弊端，故以媒體傳播的視角撰寫此文，說明使用IG所帶來的作用與因應方式。其內容與寫作特色如下：

一、觀察現象，剖析問題：文中先提出IG形成自戀文化、相對剝奪與助長霸凌等三大副作用，再針對霸凌現象、從眾心理、個人隱私與言論責任等面向加以分析，並輔以IG官方、英國政府的措施說明，以及來自丹麥要求比照媒體倫理規章的倡議，藉以說明社群媒體的影響力。

二、放眼國際，印證論據：身為資深媒體人，作者善於結合各國新聞時事、輿論報導和調查數據加以印證。引用來自美國峽谷地景、蘇聯核爆災區、英國少女自戕和馬來西亞少女慘遭網路霸凌事件等，分佈不同領域，並具國際性。

三、多方面向，深化議題：這是一篇評論社群軟體的文章，作者藉各種面向呈現使用IG的各種狀態，深入分析其影響，反思觀看與被觀看之間的期待。內容從表層現象的陳述，到背後原因的說明，最後以具體政策回應問題，因果清楚，條理分明。既有全面觀察的廣度，又具有穿透表象的深度。

IG等社群軟體有其正向影響力，但是對正在建構自我價值的青少年而言，卻容易過度陷溺，甚至扭曲真實的生活。你是否算過自己一天花多少時間在社群軟體上？觀察過社群軟體如何影響自己的拍照方式與人際互動？使用時，不妨反思如何調整觀看與被觀看的期待，拒絕盲從與耽溺，進而從中建立正確價值。

跨領域觀想

IG 為青少年最常使用的社群軟體，透過圖片、影音、文字的自我展現與留言互動，建立歸屬感，形成獨特的社群文化。

許多青少年立志成為網紅，像 IG 上的網紅營造美好的個人與生活形象，擁有號召力與影響力，便可將人氣轉化為實際的購買力並從中獲利。網紅經濟當道，成為商業領域中的新寵，除了業配「廠商產品」，近年來許多網紅都相繼推出個人品牌商品。但網紅效應也可能形成造假歪風，且網路粉絲的忠誠度通常較不穩固，成為經濟發展的變數。

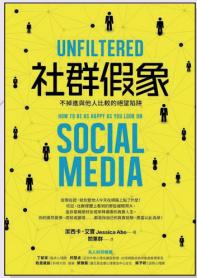
以視覺圖像為主的 IG，也助長自拍文化的興起。自拍不僅是自我展現，也包含想被他人觀看的渴望。人的自我認同，如顧里（C.H. Cooley）提出的「鏡中自我」，建立在想像「別人眼中的我」之上，以他人與社會的評價來看待自己。如何善用社群媒體建立自我形象與人際歸屬，不耽溺、不扭曲、不盲從，將是我們必須正視的課題。



新聞不死，只是很喘
黃哲斌著，天下雜誌出版



在一起孤獨
雪莉·特克著，
洪世民譯，時報出版



社群假象
潔西卡·艾寶著，
閻蕙群譯，方舟文化出版



概念圖建構說明：

一個社群的形成，首先要設定目標，經由目標的確立來發展組織，包含建立架構與運作模式，進行宣傳推廣以及資源分配，然後透過經營的結果以發揮影響。最後，成員在長期參與之下耳濡目染，形塑共同價值，產生歸屬感。