



真正令大腦退化的是社交媒體，
不是人工智能！

余創豪 chonghoyu@gmail.com

在當前的公共論述中，許多人擔心人工智慧會削弱人類的認知能力。批評者認為，當我們把寫作、做數學題和其他智力活動交給人工智能系統時，我們有可能變成被動的接受者，而不再是主動的思考者。雖然我承認這種危機的確存在，但我依然保持審慎的樂觀態度。我相信只要有適當的指引與規範，人們可以利用人工智慧來獲取高品質的資訊，提高工作效率，甚至透過批判性地評估大型語言模型的輸出，從而提升自己的思辨能力。我更大的擔憂並不在人工智能，而是在於社群媒體已經成為人們獲取新聞與資訊的主要管道。

在我某次網上演講中，一位聽眾在問答環節中強烈堅持自己的立場，當我要求他提供資料來源時，他自信地說，他每天花大約五個小時在Youtube和X等社群媒體上，對他來說，這已經足以顯示自己掌握了資訊。請恕我得罪說一句，其實很多社群媒體都充斥着錯誤的資訊。《有線新聞網絡》、《紐約時報》、《華爾街日報》等傳統傳媒都有龐大的資源和受過訓練的團隊，小心翼翼地蒐集和檢查資料，但很多社群媒體頻道只是一人團隊，即使有些看來好像是權威的網紅，其實也很粗疏。

舉例說，最近英國網紅趙善軒在自己頻道上發表了關於英國反移民示威的評論，他指出：自從茉莉花革命之後，很多難民湧去歐洲。敘利亞政府為了防止茉莉花革命的翻版，於是大舉鎮壓，敘利亞的獨裁政府是親西方的，而反對者是極端伊斯蘭分子，他們不滿敘利亞政府世俗化和親西方。

事實上，敘利亞的阿薩德政權並不是「親西方的獨裁者」，阿薩德政府長期與俄羅斯保持軍事與外交上的密切關係，也與伊朗有戰略同盟關係，並與黎巴嫩真主黨合作。這些立場經常與美國、英國及歐盟等西方國家的中東政策相衝突。對資深的新聞從業員來說，這是常識！即使有錯誤，傳統傳媒在出版或者廣播前會覆核和修正，但往往社交媒體的主持人會倉猝上載視頻。其實，這並不是個別、孤立事件，類似錯誤經常發生。

根據皮尤研究中心（Pew Research Center）在2025年9月月底發表的數據，53%美國成年人經常或者間中通過社媒獲取新聞資訊，約38%透過Facebook獲取新聞，35%使用YouTube，還有20%透過TikTok，而在30歲以下的成年人中，這個比例甚至高達43%。跟五年前相

比，這些百分率已經大幅上升。《紐文實驗室》（Nieman Lab）在2025年6月的報告中更指出，美國史上首次有更多人（54%）依賴社群媒體與影片平台獲取新聞，而不是電視（50%）。雖然傳統媒體並沒有消失，但觀眾更偏好社群動態的即時性、簡短性與個人化。

然而，這種轉變帶來了新問題，並常常反映在年輕世代的俚語中，例如「腦霧」（brain rot）、「末日滑」（doom scrolling）、「摸草」（touch grass）。「腦霧」描述的是因為不斷消費低品質內容而導致的心理退化，例如連續數小時觀看社媒短片，會讓大腦習慣於追求新奇，卻失去專注於長時間工作的能力。「末日滑」則是指在社媒平台上，尤其在危機事件期間，無止境地瀏覽負面新聞，結果讓自己陷入焦慮與疲憊之中。而「摸草」是指暫時離開螢幕，回歸現實世界。這些詞彙揭示了年輕人已經意識到自己的資訊環境既容易上癮，也可能侵蝕心智。

為什麼會發生這樣的現象呢？答案在於社群平台的設計與經濟模式。與傳統媒體注重編輯把關和資訊查證不同，社群媒體依靠演算法來最大化注意力與互動，聳動的標題、煽動性的內容與兩極化的言論，往往比細緻的分析傳播得更快。此外，短影音與高度客製化的內容，創造了一種即時滿足的循環。再加上部分人對主流媒體的不信任，使他們更傾向於依賴網紅或同儕的評論，進一步模糊了事實與意見的界線。根據加納（Gallup）的一篇調查報告，在2023年只有11%的共和黨人和58%的民主黨人信任傳統主流傳媒。

這個問題並非無解決之道，但需要著意的行動。首先，個人必須培養媒體素養：質疑來源、分散資訊管道，並能辨認自己何時陷入同溫層。其次，教育工作者與機構應該強調社群媒體與傳統媒體之間的差異。當人們引述他們堅信的網紅權威時，我們應該坦白地指出錯誤，促使他們自我檢討，這過程必然會帶來冒犯和痛苦。再者，政策制定者與平台設計者也應承擔責任，推動透明化、抑制錯誤資訊，並打造更健康的數位生態。

基督教相信真理，真理並不只是信仰的教義，也包含了對世界的認知。因此，基督徒對維護真實資訊應該是責無旁貸！

2025年9月28日

原載於夏威夷版《號角》

[更多資訊](#)