



你，也在寂寞叢林裡嗎？

文／張靜安 圖／編輯部

親愛的你是不是也常會有這樣的心情？沒人陪在身邊時，特別孤單；無法獲得認同時，就感到不安；覺得周遭都沒有人瞭解我，內心彷彿空洞般空虛。

現代人除了為生活壓力所苦之外，也愈來愈多人被寂寞困擾著，想和別人在一起，相處後卻覺得累，真的一人落單時又孤獨得發慌。

然而在高速網路普及的時代，種種難以與人訴說的寂寞感，創造出如臉書等等如此具備高黏著度的社群媒體，沉浸在同溫層裡使人感到被接納，被瞭解。

虛擬世界裡，人們可以大膽地為自己創造與現實生活相比更成功，幸福或富有的完美人物設定，濾鏡美肌後的照片，各式美食，全世界旅遊，然而如成癮般的快感也隱藏著各樣的陷阱。



超越時空藩籬、地理疆域的社群網路，靠販賣寂寞解藥，西元 2020 年 7 月的活躍用戶已超過 30 億人。

社群網站上的生日深夜燒炭直播

一個傷心寂寞的女子，驚悚地選擇 31 歲生日當天，在社群網路平台上直播燒炭自殺的實況。連線的 67 分鐘裡和網友一來一往的留言回應，說明她沒有服用鎮定劑來緩和碳燃燒過程中高濃度一氧化碳吸入的痛苦以保持意識，直到一命嗚呼為止。

她最後令人不勝唏噓的留言是：「…死了都要直播？網路中毒吧！哈哈…」。

也許她在這 67 分鐘裡，企圖傳遞一個絕望的求救信號，但人們對網路世界虛實的一貫存疑，讓她真真實實的丟了寶貴的生命。

席捲全球的商機狂潮，一個全球超越 38 億名網路鄉民投入，每年產出數兆億元美金的龐大寂寞供應鏈產業。

作家蘇惠昭在「寂寞城市」影評裡說：「寂寞是一種人與人互相傳染的時尚病疫，更有一股蘊含無限商機的偉大創造力量！」；她認為社群網路的誕生源自於人類心中最原始的寂寞感受，商業週刊編輯林俊劭在專題中進一步破題：「你的每一分寂寞，都轉換成它的 EPS」。

超越時空藩籬、地理疆域的社群網路帝國，西元 2012 年初夾帶全球 9 億俯首稱臣的龐大鄉民實力，靠販賣寂寞解藥，

西元 2020 年 7 月的活躍用戶已超過 30 億人，而其市值更突破美金 7000 億元！

發想自寂寞的驚人社群平台

其實，社群網路的營運雛型正發想自寂寞，創辦人表白被拒絕的寂寞夜晚靈感乍現，嘗試建立可評論留言的公開網頁，短短 8 小時內洶湧的瀏覽量，當下竟癱瘓大學宿舍網路。

還來不及細究失戀痛苦的佐伯格於是發現，原來大家都想融入群體、渴望被認同，甚至願意拿隱私交換溫暖。賦予商業模式後，它真實地以勢如破竹的成功，締造令人瞠目結舌的寂寞社群帝國。

但是有了社群網路帳號的你，真的感覺擁有更多的朋友了嗎？

電影「社群網戰」製片之一史考特·路丁（Scott Rudin）說：「臉書的興起暗喻了一個很重要的主題：溝通的本質。到底什麼叫友誼？寂寞的本質又是什麼？」

網路社群模糊了虛擬與真實的界限，提供企圖藉社群網路找回失落的社群歸屬感的寂寞網民們殺時間的遊戲、突破地域限制的交友機會、分享貼身生活訊息、隨時插科打諢、八卦趣聞、或吐苦水、或曬幸福的場域，只要網際網路連線保持暢通，它就是 24 小時開放、全年無休的便利店舞台。

但社群網路是否真的解決了人們某部份的寂寞呢？

澳洲一項調查發現，玩社群網路、發電子郵件、簡訊上癮者，其實是寂寞感最深的人。逾 1200 名受訪者中，顯示越多元深入社交科技平台的使用者，越感到寂寞，而最寂寞的年齡層分佈在 25 至 34 歲的青年。

然而這結果並不能完全說明社交平台使人寂寞，很可能是寂寞的人們企圖用社交平台消除孤獨感，而隨著時間的深入他們也將發現這美好妄想終會落空。

遠見調查：六成青少年為孤寂高危險群

你寂寞嗎？

根據西元 2020 年 3 月《遠見雜誌》公布與「精神健康基金會」合作「2020 年孤寂大調查」，發現有 44.2% 國人經常感到孤寂。對比西元 2014 年「精神健康基金會」的調查結果，增加了 12 個百分點。

調查中也發現，超過六成臺灣青少年，正深陷孤寂漩渦中載浮載沉，30 歲以下孤寂感最重，11~20 歲有 61.6%、21~30 歲有 65.2% 感到孤寂。

遠見表示，孤獨僅是客觀條件的「一個人」，孤寂還包含主觀上「覺得寂寞」。

據內政部統計，西元 2019 年臺灣的一人戶創新高，達 295 萬戶、占 33.4%。獨居者大增，孤寂現象也日益嚴重。

孤寂讓身心不健康，導致各種致命疾病，連帶造成的損失與社會成本，恐將拖



調查發現，超過六成臺灣青少年，正深陷孤寂漩渦中載浮載沉，30歲以下孤寂感最重，11~20歲有61.6%、21~30歲有65.2%感到孤寂。

垮各國財政。而青少年孤寂事態愈形嚴重，衛福部統計，近年自殺已是臺灣青少年前二大死因，僅次於意外。

另外失業、低收入也是孤寂的潛因數，71.5%待業者有孤寂感為最高，63.3%學生有孤寂感居次；收入愈低，孤寂感受愈明顯，年收入低於50萬元，每2人就有1人感到孤寂。

若以婚姻狀況分析，《遠見》調查顯示，未婚者孤寂感最高，為61%，其次為離婚的43.5%，第三為已婚的34.5%，竟比喪偶的29%、再婚的20%更高。

若分析居住狀態，獨居者感到孤寂最高，為62.4%；與配偶及其他家人同住而感到孤寂的比率最低，為32.5%。

因為情感空虛在社群平台上投射的另

一半，也可能伴隨著風險。

中國大陸一名甘肅省單身男子在西元2019年6月認識一名女直播主，之後他經常在直播間送禮物給對方，二人關係越來越好，也順利發展成情侶。

由於直播主之間經常要PK人氣，為了支持女友，王男前後送了共80多萬元人民幣（約新台幣344萬元）的禮物，身為一間公司高階主管的他甚至動用公款，不過最後被公司發現，被迫離職。

王男失業後和直播主女友同居，這才發現女友和其他男粉絲之間相當曖昧，除了自己之外還陸續有男粉絲送了40萬元人民幣，而女友也準備訂機票去見這些男粉絲們，他驚覺自己不但人財兩失，還一時行差踏錯地失了業，後悔已遲。

虛擬世界的完美同溫層，將讓意見趨向兩極化

寂寞人口為解決孤單而尋尋覓覓，通過社群平台的交流，恰巧滿足了寂寞的人們既可躲在鍵盤後的安全空間，又可用自己營造出的人物設定尋求慰藉，於是社群網路成為這群成長中的廣大獨居者群體的最佳避風港。

於是虛擬世界裡，人們大膽地為自己創造與現實生活相比更成功，幸福或富有的完美人物設定，濾鏡美肌後的照片，各米其林名店的美食，全世界奢華旅遊，通過貼文、直播、按讚、分享，迅速擴大了朋友群體的總數。

經調查發現，社群網路上呈現的刻意炫富照的背後，不少連動著詐騙或直銷釣魚手法。經刻意粉飾吸引了某些渴望成功的群體，毫無警覺地進入充滿粉色泡泡的財富陷阱；而為了呈現出最美好的形象，希望臉友們可以更羨慕自己經營的美好生活，各樣的修圖軟體如雨後春筍般百家爭鳴，說穿了其實不正是因為對自我認同的缺乏信心。

值得注意的是，人性讓我們安於留在自己的回音室裡，社群媒體則強化了同溫層效應。

在社群網路日益精進的人工智慧精練下，社群網路愛好者們常只能聽到世界的某

種特定聲音。精心設計經過無數優化過程的演算法，為提升平台的粘稠度，隔離了不同群體的理解障礙所創造出溫暖的同溫層，從此世界只剩下你喜歡的群體以及贊助商投放的推播廣告，然而使人沉醉的溫暖快感，其實隱藏著各樣的陷阱。

由「阿拉伯之春」看見 社群鄉民的串聯力量，國家傾覆一夕之間

西元 2010 年突尼西亞 (Tunisia) 的水果小販以自焚抗議員警粗暴對待引爆了「阿拉伯之春 (Arab Spring)」，接著英國公投脫歐、西元 2016 川普當選美國總統，大西洋兩岸接連政治地震，讓歐、美媒體頻繁討論幾個網路現象，尤其是「假新聞網站」、「後真相 (post-truth) 時代」及「同溫層現象」，社群網路的塗鴉牆變成一個個客製化轉貼版。

在這個社群媒體同時扮演眾人極度依





2

賴的媒介及主要資訊來源的時代，「同溫層」效應與大眾生活緊密連結，但不少問題由此而生，人們寧可抱團取暖的最終，將讓意見趨向兩極化，造成社會各層面不用族群間的撕裂。

新冠疫情如警鐘，好好面對最真實的自己

「這次的流行病，也許是個方法吧，逼迫你靜下來，」美學大師蔣勳曾在接受天下文化訪問的時候，特別提到從英國返台，他利用 14 天隔離期間，重新整理塵封已久的老照片，包含他在西元 1989 年六四天安門事件後，曾到北京拜訪名作家楊絳、錢鍾書、冰心，留下的珍貴合影。



3

- 1 虛擬世界裡，人們大膽地為自己創造與現實生活相比更成功，幸福或富有的完美人物設定。
- 2 2020 蔓延開的疫情，也許是個讓人靜下來思考的方法之一。
- 3 「阿拉伯之春」自西元 2010 年突尼西亞小販自焚引爆起，截至 2020 年已造成逾 25 萬人死亡。

一場疫情，讓原本疏離的人際關係變異更劇烈，也許是更深刻的方式提醒人類，從速食文化或虛擬平台的世界走出來。

蔣勳重新細讀亦師亦友的陳映真、江兆申親筆寫給他的信，在數位科技當道的現代，欣賞手寫文字的溫度，領略孤獨的樂趣。他說「好久沒有做這些事了，人為什麼不能回來，跟自己在一起？」他認為傳染病的傳播，和大自然的脫序有很大關係。過去農業民族，在宇宙循環當中，對日升月沉都有自然的記憶，不會違反自然。我們千萬別以為光靠人為方法，就足以扭轉大自然的秩序。

生命最終最需要誠實面對的人是自己，窮極一生需要好好探究，和解或與之認同的目標也是自己。

現代人生活裡實際人際關係的疏離，再加諸了這場影響全球的新冠肺炎疫情，我們以為天經地義擁有的東西，其實並非想當然耳的天經地義。

來個華麗轉身吧，你我真實的人生值得用心營造

強大的社群軟體好比一個龐大的寂寞磁鐵，吸引需要被認同與接納的靈魂，一旦開啓，人便不知不覺把時間和精力牢牢緊盯上頭的絲毫變化，花大量時間投入輕易進出、幾乎沒有門禁的虛擬世界。

3G、4G 緊接著 5G 高速智慧手機與電信商「貼心資費方案」幾乎弭平了無限上網的進入障礙。盡情盯牢螢幕並同步回應的結果，帶來真實人際關係的疏離，連



帶生活裡接觸的溫熱臉孔可能也少得可憐。

只是，虛擬的本質終是虛無，網路一斷線，所有的粉絲團、按讚與熱血，就成了一個與你無關的世界。作家駱以軍說，「無數個夜晚，我們掛在社群網路上，好像什麼都經歷過了，但醒來什麼都沒有。」

善用社群平台的群組當然有許多其DNA自帶優點，具備跨界、跨疆域、跨時區平台創造出資源分享及資訊效用極大化的絕佳好處，諸如弱勢團體的即時協助、交流；或是共同興趣嗜好者所組成的社群成員間互通有無的分享，發乎情止乎禮的善用，將讓生活處處驚喜、趣味無窮。

危機就是轉機，或許是時候可以讓我們重新思考，如何釐清現實與網路虛擬世

界的分際線？能不能有另外經營生活的方式？或是能不能好好和自己，甚至和身邊的人好好相處？

何不重新嘗試翻閱喜愛的書籍，陪伴親愛的家人、伴侶，或和久違的老朋友聊聊天，或參與社區的義工活動，或到市集走走感受城市的脈動…別忘了，你我真實的人生同樣值得用心澆灌！

生命最後一小時，比起在社群網路直播平台拋出傷心的絕望訊息尋求安慰，若那位燒炭自殺的女子肯鼓起勇氣撥電話給家人、親友甚至對門鄰居求援，可能年輕生命會有重新來過的機會，真實的生活社群，不正是拖住脆弱個體間最直接有力的支持力量。❶



陪伴親愛的家人、伴侶，或和久違的老朋友聊聊天，你我真實的人生同樣值得用心澆灌。