免費平台的代價：讀《監控資本主義時代》有感

報告內容

(1)書籍或文章的閱讀動機

在現今幾乎所有人每日都接觸 Google、Facebook、Instagram 等免費平台的時代，我們早已習慣輸入關鍵字、分享照片、點讚貼文。然而，當我讀到《監控資本主義時代》（The Age of Surveillance Capitalism）這本書時，才真正意識到，這些「免費」的背後，其實藏著龐大的數據操控與資本邏輯。這是我選擇閱讀這本書的主要原因：我希望更了解，這些我天天使用的科技產品，究竟對我的生活產生了怎樣的影響，而我又付出了什麼樣的「代價」。

(2)獲得書籍或文章啟發的章節內容

書中有一個核心概念讓我印象深刻：「行為剩餘」（Behavioral Surplus）。這是指科技公司不僅紀錄我們在平台上的行為（例如搜尋、瀏覽、點擊），還會蒐集那些原本與服務無關的資料（如停留時間、滑動軌跡、聲音情緒），進一步建立用戶的心理與行為模型。這些數據不再只是用來「改善服務」，而是被加工成「預測產品」，販售給廣告商，甚至是政治行銷團隊。

書中引用的案例，如 Google 如何利用 Street View 結合用戶行為數據進行城市監控，或 Facebook 如何影響用戶的情緒來實驗「情緒感染」，都令人感到震驚。這些不再只是使用科技的便利，而是我們無聲地被納入一個龐大的監控系統中，成為資料與預測的原料。

(3)自己的論述或觀點

我們常說：「這個平台是免費的，很好用啊。」但正如書中所說，如果你沒有付費，那你就是產品。這句話在我心中引起很大的反思。我們以為自己在使用產品，其實是我們的注意力、興趣、情緒與時間正在被使用。

這也讓我重新檢視自己在網路世界的習慣。為何我會那麼容易被 YouTube 推薦影片吸引，或是每次滑 Instagram 都會超時？因為這些平台的目標不是讓我獲得資訊或娛樂，而是讓我「停留更久」，從而產生更多可預測的數據，進一步賣給第三方。

我過去常覺得「只要我沒被騙就好」，但這本書提醒我，最大的操控往往是「你沒感覺到的操控」。它不會強迫你改變什麼，但卻一步步引導你「更像你該成為的樣子」——也就是更容易被推銷、更容易被預測的人。

(4)延伸思考

閱讀這本書後，我認為監控資本主義並不是單一企業的問題，而是一種結構性的「數位經濟邏輯」。在這個邏輯中，隱私權變得無足輕重，數據擁有權與資訊透明度則被科技巨頭壟斷。

我們需要更嚴格的數位監管政策，像歐盟的 GDPR 就是一個值得借鏡的法規。教育也很重要，讓更多人認知到「免費的代價」不是金錢，而是個人主權的喪失。此外，也要鼓勵發展更尊重隱私的開源工具與替代平台。

(5)結語

《監控資本主義時代》是一本閱讀起來需要耐心、但非常值得深思的書。它不只是對科技企

業的控訴，更是對現代人生活狀態的深層揭露。從今以後，我不再輕易相信所謂的「免費服務」，而會時刻提醒自己：當我們在使用科技的時候，科技也正在使用我們。

(5)結語

Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power.* PublicAffairs.（中譯本：遠流出版，2021）