

ASMR-來自螢幕另一頭的呢喃

記者 李芝謙 報導

2019/12/01

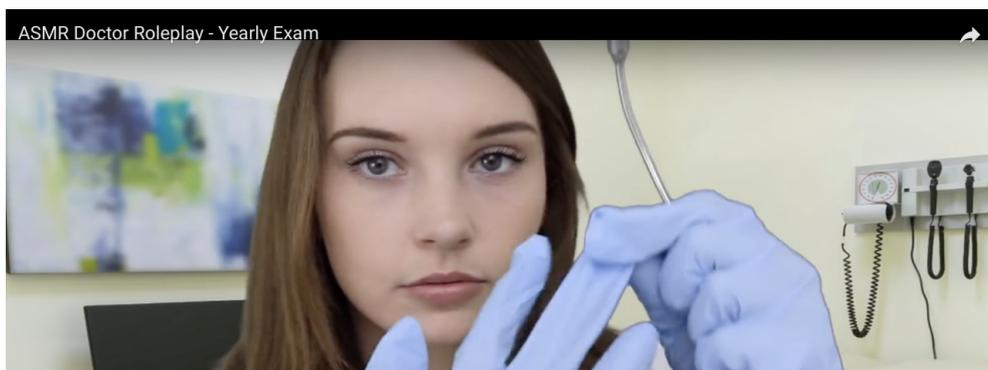
你是否曾經看過一種影片，隔著螢幕，另一頭的人輕聲說話，彷彿在你的耳邊呢喃。他們可能撥弄著刷子，或是細細咀嚼食物，發出令人愉悅，甚至會令你起雞皮疙瘩的聲音。這就是近幾年在YouTube上竄紅的ASMR影片，許多知名的台灣YouTuber：阿滴、古娃娃、艾莉莎莎等，都曾拍攝過相關題材的影片。不過，ASMR究竟是什麼呢？

此高潮非性高潮 ASMR是什麼？

ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) 的中文是「自發性知覺高潮」，維基百科上定義它「是一種對於視覺、聽覺、觸覺、嗅覺等其他知覺，顱內、頭皮、後背以及四肢等周邊部位受到刺激而產生愉悅反應的感知現象」。

大部分的台灣YouTuber，只做過咀嚼食物的ASMR影片，導致許多台灣觀眾以為ASMR就是把吃東西的聲音錄下來而已。其實，咀嚼特殊口感的食物發出聲音，只是其中一種創作方式。用指尖敲打桌面、梳子梳理頭髮、吸吮麥克風的聲音，也能引發酥麻的感受。有些創作者在錄製聲音時，會特地分為左右聲道，營造出一種真實的空間感。

除了聽覺以外，ASMR表演者會透過，撫摸、輕拍鏡頭，利用視覺的效果，以觀看者視角出發，營造出被按摩、觸摸的想像。或是透過淡淡的煙霧，製造一種溫暖迷濛的錯覺。甚至有些表演者會帶入角色扮演，最常見的類型就是醫生護士、美髮師和化妝師，因為這些角色能利用的工具更多元。





醫生角色扮演的ASMR影片。(圖片來源 / [YouTube](#))

許多ASMR影片愛好者都表示，這類影片能有效減少自己的焦慮和壓力，甚至有幫助放鬆及睡眠的功效。但這項說詞，尚未受到足夠的科學檢驗。謝菲爾德大學 (the University of Sheffield) 的心理學博士朱利亞·波里奧 (Giulia Poerio) 在2018年提出了一項研究發現，證實ASMR影片能顯著降低心律，心理正面的感受也有增加，但這些效果只反映在「過去確實經歷過ASMR」的人身上。

擁有超過百萬訂閱的ASMR YouTuber Maria過去受訪時曾分析，她認為ASMR影片會如此受歡迎和現代人壓力越來越大有關。透過自發性知覺高潮的體驗，觀看者可以獲得現代生活所缺乏的親密感，進而減少壓力、放鬆自己。

小小聲音裡的大大商機 ASMR行銷術

從2013年開始，ASMR在全球網路上的搜尋熱度快速飆升，紀錄片The Internet Whisperers中更提到，在2017年一年之間，有ASMR標籤的YouTube影片從五百萬成長到一千一百萬，每個小時上傳的相關影片更高達570部。

許多國際企業早已嗅到ASMR背後潛藏的行銷優勢。可口可樂、肯德基、德芙巧克力都曾在廣告中使用聽覺享受來行銷自己的商品，例如倒可樂時發出的嘶嘶的氣泡聲、咬下炸雞時的酥脆聲響等。其中，最好的例子應該是宜家家居IKEA在2017年推出的ASMR廣告。

當時，IKEA推出了一部長達25分鐘的影片，內容是在教觀眾如何在整理房間的同時，創造療癒的ASMR聲響。無論是在鋪平床單時，手指撫過被單的沙沙聲，或是以指尖輕輕敲打木頭櫃子，都讓人不知不覺對這些日常瑣事感到十分著迷。根據BBC報導，在這項廣告活動期間，IKEA的店內營業額成長了4.5%，網路的銷售營業額則成長了5.1%。

IKEA推出的ASMR廣告。(圖片來源 / [YouTube](#))

耳邊的呢喃 助眠還是助「性」？

耳邊低聲說話、發出輕微的磨擦聲響，用舌頭舔麥克風等，模糊的挑逗意味，究竟是助眠還是助性呢？中國政府在2018年下架所有網路上的ASMR影片，理由是「有牽涉色情、猥瑣的嫌疑，而且聲音容易令人產生遐想」，這項政令使得許多ASMR創作者都十分愕然，他們認為應該以更健康的心態去看待ASMR帶給觀看者的正面效果。

若先不討論一般的ASMR創作是否與色情沾上邊，網路平台上，的確有許多影片打著ASMR的頭銜，實則只是以聲音呈現模擬性愛的過程。許多影片甚至直接放上充滿情色遐想的名稱，例如「海邊玩弄已婚少婦」、「性感姊姊對你做了什麼」等，而且沒有設置年齡限制。等同於一般未成年的兒童、青少年能夠直接在網路上觀看「沒有畫面」的成人影片。

目前網路平台上，對於影片「聲音」的規範尚未完全，以YouTube的《裸露與色情內容處理政策》為例，主要規範都只適用於「畫面」。例如，不得基於性滿足為目的，露出生殖器官、胸部、臀部、情趣用品等，但對於聲音卻鮮少加以限制。

遊走在色情和紓壓邊緣的ASMR影片只會越來越多，政府以及網路平台都應該正視其背後可能為社會帶來的負面影響，並及早設立明確的規範。如此，不但能洗刷「ASMR等於色情」的污名，還給其他創作者自由；也能在影片數量達到無法控制的地步前，遏止打著創作名義卻公然傳播色情的歪風。

縮圖來源：李芝謙製

關鍵字：ASMR、YouTube、色情、聲音創作、療癒聲音





記者 李芝謙



編輯 石恩亞