

AI大頭貼闖入社群，是蜜糖還是毒藥？

刊出日期：2023/12/05 | 文字：翁敏軒 | 責任編輯：廖奕宣
全文共2636字，閱讀大約需要5分鐘

近幾個月SNOW、EPIK及美顏相機等拍照修圖軟體競相推出了AI大頭貼，當我們在滑社群動態時，經常會捕捉到親朋好友或追蹤的網紅分享自己使用這項技術的成果，從韓式清新到美式復古，一鍵滿足所有需求。當此種新型科技娛樂不再只是娛樂，而是成為了生活和社交的一部分時，會變成什麼樣子呢？本刊邀請三位長期使用AI大頭貼的用戶分享自己的經驗與對自身所造成的影響，以及專家教授是如何看此現象。

一鍵滿足所有理想模樣

▲ EPIK推出90年代美式校園風AI大頭照（照片來源/[PetaPixel](#)）

你曾經為了拍出一張好看的照片付出過多少？是否在前一天睡前就開始思考穿搭、找尋自己最完美的角度，隔天不惜早起梳妝打扮，透過不斷搭建及變換場景只為了一張看得順眼的照片。然而，拍完並不是結束，是另一個開始。你開始修圖，來來回回幾十次，發出去前還會先經手幾位朋友精挑細選出零死角的照片，屆時，「完美的成品」終於誕生。隨著AI生成大頭貼的技術推陳出新，現在只需要按一個按鍵，就能產生出從角度、妝容到身材都恰到好處的照片。

就讀視傳設計系，對於照片要求極高的Sunny（化名）而言，AI生成大頭貼的技術無疑是一大福音！使用了多次AI生成大頭貼的她表示，「如果我今天需要一張完美的照片，AI可以幫我跳

過攝影和修圖等繁瑣的步驟，直接透過大數據將我的缺陷弭平。」Sunny更是大方分享自己會根據場合選擇不同軟體生成頭貼，好比她認為SNOW生成的照片營造出清新的氛圍，因此之前有次面試就透過SNOW所生成的照片作為大頭貼，藉此展現出自己親和的一面。

AI生成大頭貼除了免去了人為繁雜的過程外，Robert（化名）提出了不一樣的想法，「我想我會一直用下去的原因是相信這個技術能夠修飾我的瑕疵，有助於減輕我在拍照的當下的壓力，讓我比較自在舒服一點。」

我的社群也逐漸成為我想要的樣子

Sunny過去習慣靠著小紅書和Instagram等社群了解當前的流行，不斷學習改變自己的風格，經歷了數次的過渡期和失敗，Sunny對前陣子流行的美式復古尤為感觸，她分享自己花了許多錢購買大量歐美彩妝和服飾，然而，上身後發現一點都不適合自己。因此，遇上了AI生成大頭貼如獲明燈，讓Sunny在外貌上有著手點，她更進一步強調

「大家都喜歡類似的東西，所以有了AI生成大頭貼設定出符合大眾審美的美，讓我更知道說應該要變成什麼樣子會招人喜歡。」

然而，Sunny並不是唯一。本次採訪的所有受訪者都有著相同的傾向，他們希望在社群形塑出自己最正向完美的形象，因此所經營的Instagram帳號呈現出四個共同點，分別為發佈AI經手過的照片、較少或甚至從不分享未經修飾的照片或影片、購買粉絲以維持特定數量以上的粉絲數，以及偏好分享風景及心靈雞湯等。

Jenny（化名）分享道，「當我在社群中使用AI生成的照片後，開始試著讓自己能夠符合別人對於這個樣貌的想像，我開始在網路上說文嚼字，盡可能透過文字展現自己積極樂觀的一面。希望別人看到我的圖文後認為我是一個對生活充滿熱忱、內外兼具的女生。」

離開了社群，我還是我嗎？

▲ 用戶抽離回現實對自我感到不安 (照片來源/[pinterest](#))

注入了AI生成大頭貼的新血，用戶有了全新經營自己社群的想像和方式，沈浸在發佈符合大眾審美照片、建立理想生活及其他用戶稱讚追隨的興奮之中。而當抽離了社群，受訪者坦言加劇了自己現實生活中不安的情形。

製作並發佈符合大眾審美的照片背後，是對自己的外貌及外在形象產生不安，Sunny發現在現實生活中與他人互動時，無法面對他人負面或失望的情緒，開始害怕捕捉到他人的眼神變化而不敢直視對方的眼睛；此外，Sunny更是直言生活中無法頂著AI生成的照片，如果自己現在沒有化妝照鏡子就會下意識放大自己微乎其微的瑕疵。於是Sunny開始借助各方管道，試圖透過外在因素獲得內在自信和平和來緩解現實生活中落差所帶來的不安，「我現在出門前都會對著鏡子說三次自己很棒再出門，或是透過塔羅占卜更加認識自己、了解自己隱藏的優點等，蠻玄妙的。」

竭盡所能地在社群中散佈正能量，Robert面臨了在現實生活中需要花更多時間消化自己的負面情緒，「我在社群上顯現的都不是我真實的情緒，但真實的情緒並不會就此消失啊！變成是說一個事件會分化兩個版本，我在社群中分享完它充滿爆點和好笑的部分後，我必須另外找尋更多方法管道去面對或發洩它負面的部分。」

而在一條條網友稱讚的留言和私訊之下，身為素人的Jenny開始害怕在路上被網友認出來，「網路上的是大家喜歡的樣子，其實，我在現實生活中沒那麼正面，更可以直白地說，多數時候我蠻悲觀的；本人也沒有網路上的照片漂亮。當然，我開始從外在著手改變，希望可以更靠近AI所生成的照片，但我仍然怕網友認出我後對我感到失望。」

「未知」使人淪為迷途羔羊

自AI問世，衍伸出了大大小小的問題都源於對於這項技術的不熟悉，直到發生一項足以撼動大眾事件時，才會恍然大悟地認為，「原來它已經這麼成熟了啊！」好比本文所討論辨別AI結合真人，已是長期存在的課題。諸如2019年臉書捕獲近千個頂著AI生成頭像的假帳號湧入，假扮為美國人不斷張貼美麗日報文章，敲響了科技之下可能發生充斥虛假訊息未來的警鐘；抑或是2021年一位韓國YouTuber「Rui (루이)」釋出一段影片自曝自己的臉是AI深度學習後的創作成果，並在日後的採訪中問及為何願意將一副假的臉合成在自己身上時，她的回答認為身處在韓國如此重視外在的國家，自認外表不受歡迎而感到自卑，因此希望透過AI改變臉蛋的方式間接完成自己想成為歌手的夢想。

▲ 韓國YouTuber「Rui (루이)」為AI與真人結合成果 (照片來源/[YouTube](#))

隨著AI生成大頭貼的技術革新，Jenny、Sunny及Robert並不再是三個獨立存在的個案，他們真實地反應著AI生成大頭貼逐漸細緻化，影響範圍及層面如同種子扎根不斷向下向外延伸，若對於AI生成照片的認識深度有限，可能出現自己在識別上與現實出現分歧，或是看到他人塑造出並非真實的形象便深信追隨。

當AI與真人結合，國立陽明交通大學傳播與科技系陳盈羽教授認為，真實和虛擬本就存在，而AI生成大頭貼技術的出現更是模糊了線上與線下的界線。因此培養識讀能力更顯重要，用戶必須對這項技術所涵納的範圍抱有基本的理解，並且要抱持疑問和查證的能力，不能對接收到的訊息全盤接收。陳盈羽更進一步提出科技隨時都在改變，但可以透過大眾提升對於程式的邏輯

架構有基礎認識，透過瞭解程式的運作方式、能力範圍，以及時常碰上的眉角，在往後新的技術推出後就不會感到太驚訝，也不會輕易地被牽著鼻子走。

當今社群已然成為我們生活中不可或缺的一部分，AI大頭貼的技術正在不斷推展當中，AI生成照片融入社群儼然成為現在進行式。面對這個新興科技娛樂，究竟是蜜糖還是毒藥？我們能做的是透過提升對AI這項技術及應用範圍的識讀能力，將蜜糖及毒藥的掌握權放在自己手中。

資料參考

1. www.youtube.com/@RuiCovery
2. [韓國正妹 YouTuber Rui 自曝：其實自己是 AI 深度學習技術虛擬創造出來的](#)
3. [你看到的人不是人：AI假臉入侵社群網站](#)
4. [【2023調查報導與事實查核工作坊】跳脫社群平台演算法攪動的假訊息漩渦](#)
5. [AI美式、韓系大頭照怎麼用？爆紅「AI Profile」APP推薦！超多風格任選、使用步驟看這](#)

© 2023 All rights Reserved

[娛你相遇：AI 互動下的認同](#)