

真人騷多黑暗

參賽者精神肉體瀕崩潰



研究顯示即使只觀看一集《超級減肥王》，已足以讓觀眾對肥胖者產生更強烈的排斥感。網上圖片

研究揭節目或令觀眾對某類人士產生偏見

真人騷的熱潮雖然有所起伏，但這類節目不僅提供娛樂，還可能在不知不覺間改變觀眾的人際互動與感情觀念。社會學家林德曼近日指出，觀看真人實境騷會從三大方面影響日常生活行為，影響有好有壞。根據引述的研究，單是觀看一集減肥真人騷，已可能令觀眾對肥胖人士產生偏見。

近年真人騷產業整體逐漸萎縮，但《戀愛島：美國篇》與《叛徒》等節目的收視率反而大幅上升。林德曼分析，這類沒有劇本的實境節目，會以觀眾難以察覺的方式改變人際互動模式。她舉例說，1994年經典節目《真實世界》中，一名患有愛滋病的男同性戀者佩德羅，其真實生活呈現扭轉了大眾對相關群體的刻板印象。不過節目同時也可能強化偏見，研究顯示即使只是觀看一集《超級減肥王》，已足以讓觀眾對肥胖者產生更強烈的排斥感。這說明短暫的觀看經驗，也能深刻改變人的想法。

此外，觀眾收看哪種類型的真人騷，還會影響他們對現實關係的判斷。心理學研究發現，經常追看充滿攻擊與衝突情節的觀眾，容易高估現實戀愛中的爭

執程度，甚至覺得普通互動都帶有敵意。林德曼特別提到，不少年輕男性將約會真人騷視為「教育工具」，從中學學習如何社交與約會，對他們日後的感情關係建立影響深遠。

創造珍貴共享體驗

另一方面，在孤獨感盛行的當代，真人騷反而創造了珍貴的共享體驗。以2025年夏天《美國愛之島》為例，觀眾不僅在社媒熱烈討論，更在全美各地舉辦實體觀看派對。林德曼形容，這種傳統的集體觀看模式，將私人的「罪惡快感」轉變為一種社交現象，讓人們圍繞共同喜愛的節目建立連結、辯論與交流。正如她所說：「無論好壞，你總會從中學到東西。」真人騷不僅是一面反映社會的鏡子，同時也在塑造人們如何看待他人、處理衝突，以及在數碼時代尋求人與人之間的連結。

在串流與社媒橫行的年代，真人騷早已成為素人通往名利的噴射機。然而當鏡頭對準那些戲劇性爭吵、浪漫求婚與奢華生活的背後，參賽者卻愈來愈多指控製作團隊正用酒精、剝奪睡眠與剪輯陷阱，把他們推向精神與肉體的崩潰邊緣。據美媒《荷里活報道》最新調查，這股黑暗操控風暴正徹底顛覆大眾對「真實」的想像。



Dakota Mortensen與妻子泰勒的家暴事件充滿話題性。網上圖片

家暴無停拍藉此谷收視

曾經引爆話題的美國真人騷節目《摩門教人妻的秘密生活》，就被指控刻意收制參賽者的私人創傷。製作方非但沒有在衝突發生時停工，反而將一場涉及家暴指控的法律風暴直接轉化為核心劇情。女主角泰勒與丈夫Dakota Mortensen在2023年一場衝突中互相扔擲椅子，當時年幼的女兒就在附近。事後泰勒面臨家暴指控，但節目卻乘勢催谷收視，讓她人氣不跌反升。

憑藉這股爭議累積的高關注度，泰勒更獲選為美國廣播公司（ABC）長壽約會節目《千金求鑽石》第二十二季的主角，製作方顯然想把這個近年收視疲弱的系列，靠泰勒的話題性重新激活。然而就在今年3月首播前三天，娛樂新聞網站TMZ突然公開2023年那次衝突的完整影片。畫面中清楚可見泰勒向伴侶扔擲椅子，女兒的哭聲亦清晰可聞。ABC高層隨即宣布撤播整季節目，創下這個長壽系列開播以來的首次紀錄。

《荷里活報道》指出，《千金求鑽石》製作團隊在選角時早已知道泰勒的過去，但ABC與母公司華特迪士尼的高層卻直到影片外洩才第一次看到相關片段。這場風波再次點燃外界對真人騷道德邊界的質疑。

合約條款迫令參賽者噤聲

愈來愈多真人騷參賽者打破沉默，揭露製作方為了戲劇效果無所不用其極。從刻意放大情緒崩潰、剪輯扭曲事實，到以合約條款迫令參賽者噤聲，真實早已淪為劇本的附庸。當觀眾以為自己正在見證未經修飾的人生，幕後團隊卻可能早已寫好誰是反派、誰會被淘汰。真人騷不再真實，剩下的只有被操控的崩潰邊緣，以及被犧牲的參賽者人生。



泰勒面臨家暴指控。網上圖片



《摩門教人妻的秘密生活》將泰勒(右)家暴丈夫一事登上節目乘勢催谷收視。網上圖片

參賽者提告惡意剪輯 揭節目損害個人名譽

美國真人騷《驚險大挑戰》第三十七季參賽者喬納森·唐斯與安娜·唐斯夫婦，近期正式入稟洛杉磯高等法院，控告派拉蒙、哥倫比亞廣播公司（CBS）、華特迪士尼及畢威瑪影片公司等多間媒體巨頭，索償金額高達800萬美元（約6,264萬港元）。兩人於2024年中拍攝的比賽中獲得季軍，但指控製作方透過「有系統、蓄意且惡意的誹謗」剪輯，令他們的名譽與精神遭受嚴重損害。

被塑造反派情緒困擾

根據訴訟文件，節目播出後，喬納森被塑造成一個「道德敗壞、殘暴且虐待配偶」的形象。這對自辯的夫婦指出，製作團隊本有足夠證據作出如實描繪，卻



《驚險大挑戰》參賽者喬納森(左)與安娜(右)夫婦，指控製作方令他們名譽與精神受損。網上圖片

刻意以「建構、虛假且極具傷害性」的方式呈現。他們強調，喬納森在比賽中的行為並非「有意的社交侵略」，而是源自在拍攝結束後才正式確診的自閉症譜系障礙的症狀。文件透露，雖然喬納森在製作期間已向人力資源部門申報情緒困擾，但他們不僅未獲提供醫療或心理支援，即使在確診後，製作方亦未有調整任何播出內容。

唐斯夫婦指控製作方作出「明目張膽、不道德的中傷策略」，令兩人持續遭受騷擾、威脅，並失去多個專業機會。他們認為，節目製作人「蓄意作出編輯決定」，將喬納森塑造成該季的頭號反派。唐斯夫婦要求補償性及懲罰性賠償，以彌補對他們生活與家庭關係造成的「無法修復的傷害」。

鏡頭背後更殘酷 體系壓力下「爆煲」

英國配對真人騷《愛之島》看似是前往名利場的天梯，背後卻暗藏製作團隊對參賽者精神與肉體的極限操控。這檔長年被冠以「受詛咒」稱號的節目，其代價遠比觀眾看見的浪漫與爭吵更慘痛。

曾主持該系列多年的弗拉克在2020年2月自殺身亡，終年僅40歲。她的離世發生在與前伴侶的家暴指控引發大規模網絡攻擊期間，被外界視為

《愛之島》體系壓力的象徵性事件。據《荷里活報道》揭露，愈來愈多參賽者打破沉默，控訴製作方不惜以剝奪飲食睡眠、提供大量酒精等手段，將人推向崩潰邊緣。類似操作在《盲婚試愛》等節目中也曾被指控。

社會學家指出，實境真人騷不僅反映現實，更會反過來改變觀眾的同理心與衝突觀。但鏡頭背後的真實人生，往往比畫面殘酷得多。《愛之島》的悲劇正是這個行業失控劇本下的最痛註腳。



《愛之島》主持人弗拉克(中)在2020年自殺身亡，被外界視為體系壓力的象徵性事件。網上圖片

重溫節目踩界尺度 觀眾無法理解

時隔多年，經典真人騷《全美超級模特兒大賽》再度引發熱議。在一部全新紀錄片中，主持人、前超模Tyra Banks與當年的評審重溫了節目裏多個人震驚的時刻。這齣曾改變真人騷格局的節目，近日被不少人重新審視：當初真的應該製作它嗎？



《全美超級模特兒大賽》屢次觸及尺度爭議。網上圖片

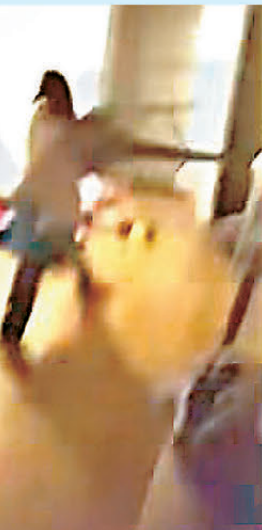
2月16日，英國廣播公司（BBC）《新聞節拍》記者克拉克在一篇報道中指出，疫情期間大批新觀眾首次重溫這節目，他們最常問的問題是：「這種節目到底是怎樣拍出來的？」即使在全盛時期，《全美超級模特兒大賽》已屢次觸及「尺度到底在哪」的實境節目爭議，而身材羞辱、扮演不同種族、危險特技以及羞辱式挑戰，反而成為節目成功的配方。

其中一幕至今仍被視為真人騷史上最震撼畫面之一：Tyra Banks對着參賽者理查森憤怒地斥責：「我支持你！我們全部都支持你！你怎麼敢這樣？」這段痛罵年輕參賽者的場面，在將近20年後依然令觀眾印象深刻。然而，這絕非唯一一次踩界。

製作團隊反思節目影響

在高峰時期，節目吸引數百萬觀眾追看，但同時不斷引發道德爭議。如今新一代觀眾回看，幾乎無法理解當年這些情節為何能被播出。Tyra Banks與團隊在新紀錄片中亦坦然回顧這些時刻，反思節目對參賽者與社會帶來的影響。

《全美超級模特兒大賽》無疑改變了時尚真人騷的遊戲規則，但它留下的更多是連串關於媒體尺度、人性底線與娛樂倫理的提問。20年過去，這場關於「應不應該」的討論，才剛剛開始。



影片中泰勒向其丈夫扔擲椅子。網上圖片



《摩門教人妻的秘密生活》將泰勒(右)家暴丈夫一事登上節目乘勢催谷收視。網上圖片