

日常歧視應對指南



日常歧視在我們的生活中無所不在，就像是「人心病毒」一樣讓人防不勝防，雖難以覺察，但卻又對我們的生活造成很多的負面影響。你是不是不小心也被人心的病毒給感染了呢？讓我們一起認識日常歧視，了解面對日常歧視的方式，拿回心的主導權！

什麼是日常歧視？^{1,2}

日常歧視（Microaggression），長久以來被稱做「微歧視」，因此被誤以為是微小或不嚴重的歧視。但其實，它代表的是潛藏於日常生活中各種情境中「看似出自無意，卻隱藏著刻板印象或偏見，對特定族群造成傷害的言語、行為或環境侮辱」，會對民眾的心理健康帶來嚴重的影響。

因為每個人的價值觀、思維都有其發展脈絡，可能受到原生家庭、教育背景、社會文化等影響，而承襲了特定的價值觀念。為了能於有限時間裡了解事物，我們會藉自己所熟悉的分類組合如年齡、種族、國別、性別、教育程度等，加上過去累積的經驗，來理解多元且複雜的人、事、物。但過於簡化的理解過程容易讓人誤以為某些群體的生活樣貌就是我們想像的樣子，而在無意間讓特定族群感到不舒服或被冒犯。許多人在不經意表露出日常歧視言行時，可能全然沒有意識到自身觀點中帶有歧視的成分。

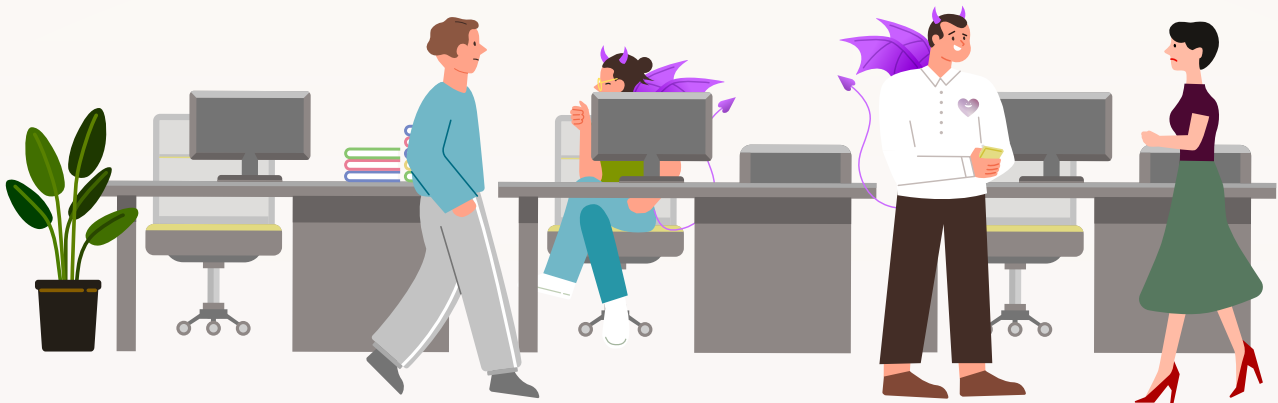


資料來源

1. 衛生福利部社會及家庭署，《多元尊重的視角》，（台北：民視文化事業股份有限公司，2023）。
2. 陳毓瑄，〈什麼是日常歧視？察覺「無意」背後的傷害：日常歧視定義、例子與防治〉，親子天下，2023。

日常歧視會帶來什麼影響？

日常歧視會讓當事者感覺被冒犯、產生自我懷疑，也會加深大眾對特定族群的某些偏頗看法。可能影響當事者的健康狀況或引起心理健康問題，包括憂鬱、焦慮和孤獨感。在職場上的日常歧視會影響團隊互動與協作，影響員工生產力。



常見的日常歧視種類？³

1. 口語日常歧視



口語日常歧視可能是表面上看似善意的問題或評論，但其背後隱含著更深層，可能會強化對他人基於其背景而產生的負面假設，貶低一個人的身分，或是否定他們的想法、感受或經驗。

| 種類 | 範例 | |
|--------|-----------------|-------------------------|
| 年齡日常歧視 | 你年紀還小不懂啦! | 你是老人喔，還用FB? |
| 種族日常歧視 | 你輪廓這麼深，應該是原住民吧! | 他的發音這麼奇怪，媽媽一定是外籍新娘。 |
| 性別日常歧視 | 開車技術這麼差，八成是女生! | 你們女生當業務就是比較吃香啊。 |
| 學歷日常歧視 | 再不好好讀書以後找不到好工作。 | 喝過洋墨水果然前途一片光明。 |
| 單身日常歧視 | 你沒有家庭要照顧加班就靠你了。 | 她肯定是因為標準太高所以才沒有男朋友。 |
| 性向日常歧視 | 他不是gay，他是正常的。 | 那個女生頭髮這麼短又打扮中性應該是喜歡女生吧。 |



2. 行為日常歧視

行為（或非語言）日常歧視是指一個人可能在無意識的行為中傳達了敵意、貶低或負面的訊息。

| 種類 | 範例 |
|--------|--|
| 年齡日常歧視 | 看到年輕的員工就把他當作實習生。 |
| 身障日常歧視 | 對著協助身障者的人溝通，而非直接跟身障者本人對話。 |
| 性別日常歧視 | 因為性別關係而不鼓勵他人從事特定工作。例如，不鼓勵男生當護士不鼓勵女生成為外科醫師。 |
| 性向日常歧視 | 盯著同性伴侶看。 |
| 職場日常歧視 | 忽略、打斷女性同事的發言。 |

3. 環境日常歧視



環境日常歧視是指讓一個人在環境中感到不友善與敵意。這在制度或社會結構層面會較為明顯，例如建築設計與基礎設施並未考量所有人的需求，也包含政策與程序上的不合理規定。例如，不是每個地鐵站都方便輪椅進出。

| 種類 | 範例 |
|--------|----------------------------|
| 年齡日常歧視 | 只詢問求職者的年齡，而不問其有什麼程度或類型的經驗。 |
| 性向日常歧視 | 在問卷上僅提供二元的性別選項。 |

資料來源

3. Toolkit: Challenge microaggressions NHS
4. Research: The Real-Time Impact of Microaggressions Harvard Business Review
5. Anti-Racism Action Guide: Recognizing and Responding to Microaggressions Emory School of Medicine

遇到日常歧視，可以怎麼做？^{2,3,5}

當面臨日常歧視時，願意跟對方溝通你的感受是很好的做法，但一定要在安全的情況下做這件事情。可以參考以下步驟：



第一步驟：決定你要如何反應

1. 評估狀況

- 若做出反應會不會有危險？
- 若做出反應，會不會影響我跟這個人的關係？
- 若做出反應，會不會引發對方的防衛心理導致爭吵？
- 我若不做出反應，日後會不會後悔？
- 我若不做出反應，是不是就代表我接受對方的行為或說法？



2. 思考你想要達到什麼結果

- 我是不是想要讓其他人知道這樣的行為 / 說法是不恰當的？
- 我是不是想要教育對方「日常歧視」的概念，讓他知道他的行為 / 說法是不對的？
- 是不是因為這個人做出刻意冒犯的行為舉止，所以我想要跟他對質？

3. 尋找合適的時機與場所

- 若在公開場合上糾正對方，會讓他感覺受到公審，則可以考慮事後再找其他的時間溝通。
- 是當下就要糾正對方，或是等對方較願意接受時在提出這個問題呢？



第二個步驟

提出問題問對方，避免誤會

例如 詢問對方「請問你的意思是什麼？」「可以請你解釋一下嗎？」
「你為什麼會這樣想？」讓對方有機會可以解釋，也讓自己有更多資訊決定下一步要怎麼做。

跟對方說明你的感受，強調「影響」而非動機

例如 「我相信你不是故意這樣說，但是....」、「我想你這樣說並沒有特別的意思，但我感覺到的是....」、「我知道你沒有注意到，但當你____(言論/行為)，這很傷人 / 很冒犯，因為....」。因為日常歧視可能是無意識的，因此強調對方的言論/行為帶來的影響，可以幫助對方理解他的言論或行為是不恰當的，以及他是如何傷害或冒犯別人。

跟對方分享自己的經驗

例如 「我觀察到你____(言論/行為)，我以前也會這樣說/做，但後來我發現...」。與對方站在同一立場有助於讓對方感到較不被攻擊，降低他的防備心態，讓他更能接受你傳達的資訊。

針對對方的言論/行為，而非那個人

例如 「你的____(言論/行為)很傷人」，而非「你這樣是種族主義者。」因為言論/行為可以被調整，但若讓對方覺得你直接將他貼上某種標籤，可能會讓這個對話有其他不必要的延伸，甚至偏離主題。

保持冷靜與一致的態度

挑戰日常歧視一定會讓人害怕，當你還沒有準備好之前，這樣的策略可以避免引發衝突。



當發現自己做出日常歧視的行為 你可以怎麼做？^{3,5,6}



你也可能在無意間對他們做出日常歧視，如果有人對於你的言論或行為提出質疑，以下的做法可能有幫助。

1 ♥ 停頓一下、檢視自己 ♥

當被指出錯誤時可能會讓我們產生防衛機制，所以深呼吸反思一下，避免說出令場面更難堪的草率言論。請記住，每個人都會犯錯，犯錯不代表你是壞人，而是提醒你要更尊重其他人。

2 ♥ 與對方釐清狀況 ♥

若你不確定自己為什麼冒犯別人，可以與對方對話，例如用「可以請你解釋一下嗎？」幫助釐清狀況。

3 ♥ 聆聽 ♥

了解你的言論 / 行為都可能對對方帶來的影響，所以應該先聆聽對方的觀點，而非急於跟對方解釋或強調自己的動機。（例如，我沒有這個意思/我只是開玩笑！）

4 ♥ 承認 ♥

認同對方的感受。儘管這並非你的本意，仍要口頭承認你的言論 / 行為所帶來了負面影響。

5 ♥ 留下後續討論的空間 ♥

困難的對話通常需要多次討論才可以被解決。給自己和對方未來繼續對話的機會，你可以說「感謝你花時間跟我分享你的看法，若未來再有類似情況，請務必提醒我。」

資料來源

6. Recognizing and Responding to Microaggressions at Work
Harvard Business Review



預防日常歧視3招



察覺差異 尊重彼此



換位思考 互相溝通



反思自己 力行共好



讓我們一起認識日常歧視，避免無意的言行舉止對他人造成傷害！

