

諮輔 月刊

2026年04月 第99期 月刊

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長/編審：蕭麗娟 組長

編輯人：林旻諮 實習諮商心理師

連絡電話：(07) 601-1000#31291

這樣還好吧？

我只是開個小玩笑，
有必要這麼認真嗎？

你想太多了啦！

我這是誇獎你！



微歧視 Microaggression

微歧視是歧視的一種。但與法律討論的歧視概念較不同，此一概念的重點在討論日常相關言行造成的傷害。

源於社會大眾對於不同背景、文化或個體差異的理解不足，而在日常生活中以固有的刻板印象或偏見進行互動。不論是有意識或無意識的言語或行為，都可能使對方感受到被標籤化、排擠或貶低。

微歧視的「微」，並非指歧視類型微小或不存在，而是指強調受到刻板印象或偏見之影響，它往往披著「中性」或「善意」的外衣，潛伏在我們習以為常的對話中。



歧視不只存在於仇恨言論或惡意攻擊中，更常以隱微、難以察覺的形式，滲透在我們的日常。

可能是「很少看到這麼會讀書的原住民」、「你看起來不像同志」等看似中性甚至稱讚，卻暗含的貶抑預設或把刻板印象當成理所當然的事實，也可能在無意間否認了對方的困境與需求。

當不適被指出，又常被說成「只是玩笑」或「我也有這些朋友」，讓受傷的人反而被迫沉默。

可能造成什麼？

大腦的過度反應：大腦的連結會隨重複刺激而強化。當一個人長期暴露於壓力，大腦會被「訓練」得對情緒過於敏感，導致沮喪、憤怒與焦慮等更容易被觸發。

身心相連的連鎖反應：情緒高壓會引發生理警訊。長期壓力不僅帶來失眠、血壓上升等問題，使免疫系統虛弱，也增加罹患心理疾患的可能。

當「標籤」變成「信念」：社會互動形塑了我們的自我認同。當負面標籤內化為內在信念，我們可能開始認同外界的偏見與汙名，感受孤立感，或被社會框架束縛。

可以如何避免？

試著思考是否存在先入為主的預設

讓表達針對人，而非族群、性別、性傾向、家境、身心障礙、學業表現等

例如：~~原住民都很會運動~~→你很會運動

例如：~~你是女生，程式寫得比男生好，真不簡單~~
→你程式寫得真好，真不簡單

參考資料：

常態分佈 | 所以都不能開玩笑嗎？、當情緒遇到歧視



當我們遇到微歧視，可以怎麼辦？

覺察感受：相信你的直覺。如果你感到不舒服，那就是界線被踩到了，不需要懷疑自己「是不是太敏感」。

決定是否回應：

- 如果你有能量，可以試著溫和的澄清或詢問：「你剛剛說那句話的意思是……嗎？聽起來讓我有點不舒服。」
- 如果你覺得累了，不回應也是一種可以的。保護自己的情緒與狀態是重要的。

尋求夥伴：與理解你的朋友、長輩、心理師等聊聊你的感受與想法。



面對歧視時，請記得：並非每段對話都值得展開，也並非每個人都能溝通。學習分辨誰值得你耗費心力，誰則可以轉身略過，允許自己不當溝通的橋樑。你沒有義務承擔這些責任，特別是當你已經感到疲累、感受到對方的惡意挑釁，或是察覺對話只會讓自己受傷時。

特教 心知

視覺障礙

根據現行《特殊教育學生及幼兒鑑定辦法》第三條第二款，視覺障礙指由於先天或後天原因，導致視覺器官之構造缺損，或視覺機能發生部分或全部之障礙，經矯正後其視覺辨認仍有困難，致影響參與學習活動者。

鑑定基準（符合下列其中一項即可）：

1. 視力：遠距離或近距離視力經最佳矯正後，優眼視力未達 0.4。
2. 視野：兩眼視野各為 20 度以內。
3. 替代測定：視力或視野無法以一般標準化工具測定時，得以其他經醫學專業採認之檢查方式測定後認定。

視障者的特質：不只是「看不見」

感官代償：對聲音、氣味或空間觸覺極為敏銳。例如，可能透過走廊的迴音判斷是否有障礙物。

心理地圖：腦中有一張精確的「空間地圖」，一旦校園內的盆栽或腳踏車亂停，就會破壞他們的導航系統。

訊息獲取速度較慢：轉換數位格式（如：PDF 轉語音）或閱讀點字非常耗時，因此通常需要比一般同學更多的學習時間。



大專校園中的挑戰與困境

大專生的生活非常多元，這對視障生來說卻充滿變數：

1. 課業挑戰

- **圖像化教材**：教授隨手畫的圓餅圖、複雜的數學公式或實驗室操作，對他們來說是「資訊黑洞」。
- **PDF 障礙**：許多數位教材是掃描圖檔，報讀軟體無法辨識文字。

2. 環境挑戰

- **動態環境**：臨時施工、校園活動導致的動線改變，或是安靜的電動車（聽不到引擎聲），都是安全隱憂。

3. 社交挑戰

- **非語言溝通**：他們無法看見對方的表情或點頭示意，容易被誤解為「冷漠」或「沒反應」。
- **團體討論**：當大家對著螢幕指點「這個、那個」時，視障者很難跟上討論節奏。



校園可以提供哪些支持？

1. 資源教室的服務

- **教材數位化**：協助將紙本課本轉掃描、文字辨識或轉為點字。
- **考試調整**：申請語音報讀、報讀志工、延長考試時間或使用點字電腦應試。
- **輔具借用**：擴視機、盲用筆電、錄音筆、點字顯示器（Braille Display）等。

2. 同儕支持（你可以做的事）

- **「引導」原則**：詢問後若對方需要，請讓他扶著你的肘部上方，你領先半步帶領。
- **口語描述**：說話時避免用「在那邊」，改說「你的三點鐘方向」或「左手邊五步左右」。
- **友善互動**：進入房間或離開時打個招呼，讓他知道你人在哪裡。



推薦資源：透過故事感同身受

逆光飛翔 (Touch of the Light)

改編自鋼琴家黃裕翔的真人真事，細膩呈現視障大專生在音樂與生活中的掙扎與希望。



黑暗中追夢

紀錄三位視障者的生活，打破「視障者只能按摩」的刻板印象。



視障者的機智生活

描述導盲犬與主人之間深厚的情感與生活細節。



讓我做你的眼睛：國瑞與導盲犬Ohara的故事

台灣導盲犬先驅與推廣者陳芸英的作品。



聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00

(建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 07-6011000 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
第一校區	行政大樓2樓 #31242	活動中心1樓 #31247
楠梓校區	行政大樓6樓 #22096	行政大樓6樓 #23996
旗津校區	海事實習大樓3樓 #25091	海事實習大樓3樓 #25092
燕巢校區	行政大樓6樓 #18632	行政大樓6樓 #18623
建工校區	行政大樓6樓 #12529	行政大樓6樓 #12546



諮商輔導組



資源教室