

# 你沒發現的微歧視



發行人數 第51期  
發行單位 國立鳳山高中輔導室  
本月主題 生命教育



十年  
華文  
教育

哈利、梅根專訪掀「微歧視」討論！  
職場、生活中你也無心成加害者？  
玩笑與冒犯一線之隔！

作者：Bellia Editor 09 March 2021



我又沒有惡意，怎麼會是歧視？

你知道什麼是微歧視嗎？微歧視也會造成別人的傷害??

「微歧視Microaggression」指的不是傷害比較小、不嚴重的歧視，反而是隱藏在主流社會中，可能出於無心、不自知的歧視言語，這些源自於對特定族群的刻板印象、躲在善意背後的歧視，也經常對他們造成傷害。

學習認知自己不自覺的微歧視，更尊重彼此的差異，以後就不會再帶著既定的刻板印象跟他們交流囉！

近日哈利王子（Prince Harry）與妻子梅根（Meghan Markle）接受「脫口秀女王」歐普拉（Oprah Winfrey）專訪，播出後引起巨大波瀾，主流媒體各持立場，在英美兩國引起激烈論戰。其中備受爭議的無非是梅根在訪問中所談及的「種族歧視」議題，當初兩人大婚之際，梅根的非裔身份就備受討論，如今英國王室身陷風波，也讓網路興起一陣關於「微歧視」（Microaggression：Micro Discrimination）的討論，其實這不僅存在於歐美國家與皇族之中，你我的生活也充斥著所謂的微歧視，只是，你是否有察覺？

## 梅根：皇室人員討論孩子的「膚色」

梅根在專訪中表達了在王室生活的難處，對外無表達個人立場的自由，連護照和駕照都是在離開王室後才回到她手中，哈利王子表示雖然這是王室成員都需承擔的難處，但梅根的非裔身份似乎讓一切變得更加困難。在梅根身懷亞契（Archie）之時，就曾聽見王室人員討論兒子的膚色會有多深，哈利王子也曾為此與家人提出異議，希望王室能發聲遏止同樣情形再次發生，卻未獲得支持。





## 何謂「微歧視」？

在國內外已有許多對「微歧視」的定義與討論，微歧視意指存在於生活中那些細微到幾乎難以察覺的歧視，因個人臆測、對異己者的偏見而生的言論，常以雙關語或較為隱晦的方式表達，許多時候，發言者甚至沒有意識到自身言論會讓人感到不快。微歧視的範圍並不限於種族、性別等範疇，日常生活中許多自認無心的言論，都有可能讓他人感到被冒犯。

### 日常生活中的微歧視

在生活上即可見得許多微歧視，每個人也許或多或少都曾感受到，以職場來說，學歷即是一例，學歷是拿到職位入場卷的第一道關卡，但在正式上工後在水平職位上的各人員，都會期盼受到平等對待，依個人能力見分曉分高下，但學歷有時卻會成為在職場上獲得特殊待遇的原因。



另有一種常見的微歧視與長相有關，像是「高顏值」的人需要花更多努力去證明自身能力，才能杜絕那些認為果實皆因外貌而生的聲浪，用成績說明自己不是所謂「花瓶」。其他如出國留學、讀音樂班念美術班，就時常會被說「你家很有錢哦！」也是微歧視的體現，片面地以自身看法去推斷他人的背景與資源。

雖說生活總會遭遇惡意，但相信絕大部分的人都是抱持良善之心與人交際，不過在言談之間，若能更謹慎的想過自己要說說口的話，而非逞一時之快「做梗」、「開玩笑」，或許會讓人際之間的相處更歡快一些！



更多關於微歧視的文章請看：



雅婷帶你認識微歧視



小心歧視 | 願景工程



撰文：呂冠霖

呂冠霖，26歲，曾就讀於雄中，國立臺灣師範大學心輔系畢業。國三時罹患罕見的粒線體是神經病變，視力在三個月內從1.2掉到0.02。幾乎全盲的他經過配對和導盲犬Ed一起生活了五年，在Ed退休後由Yuma接棒繼續擔任冠霖的眼睛。在遇到Ed之前冠霖曾因外表與他人無異在捷運上被逼讓座、被人在眼前揮手試探…有導盲犬相伴後面臨被計程車拒載、吃飯被趕、因不能養「寵物」而找不到房子住…。因為這些經歷，冠霖很能理解被溫柔對待和遭受（微）歧視的感受是甚麼。

去年7月我考上了正式輔導教師，很多人好奇15歲那年突然失明，是什麼力量讓我即便身處黑暗，卻仍然沒有放棄自己！我想說：「黑暗不可怕，最可怕的是孤單。」慶幸一路上有許多人與我並肩而行，也想透過我與這位知己的相處點滴，讓更多人體會面對身旁和我們不一樣的人，我們有很多選擇。



記得那天是我與家榮從師大道別的日子，我拿起杯子感謝你這七年來的照顧。那時不知道為什麼突然覺得好感傷，或許是因為高中三年、大學四年都早已習慣有你的陪伴了！雖然緣分一定是早已註定好，才會讓我們成為這麼要好的知己。但高中之所以會同在一個班上，其實是因為當時我眼睛突然看不見，所讀的國中又只有認識你剛好也考上雄中，於是你才會莫名其妙的被托付要成為我的眼睛。

在家裡可以稱得上是掌上明珠的你，在與我相處的過程中不斷的思考要怎麼從旁協助我才是對我最好的。令我印像非常深刻是有一次晚上我去你家複習功課，結束以後我們一起躺在床上聊天。聊著聊著你突然哭著問我：「會不會覺得我很殘忍？因為跟班上其他同學相比，幾乎什麼事情都要你自己完成。」如果我跟你一起去肯德基點餐，你一定會要我拿著自己的那一份跟在你後頭，你可以慢慢的指示我方向，但絕對不會幫我直接拿到桌上。如果我的錢掉在地上了，你會把手搭在我的手上面，帶著我的手去把錢撿起來，但絕對不會直接把錢放回我的手裡。因為你說：「有一天如果你自己在外，我希望你還是可以有自己面對困難、過著生活的能力。」從那時候開始我才真正了解你是用心在陪伴我，但除了這一層協助我的關係以外，我絲毫感覺不到你對我有別於一般的同學。我們還是一樣可以走在路上，若我看到感興趣的菜就會與你討論；若我們在學校裡吵架，還是會一起搭公車回家。雖然回家的

路上會顯得特別寧靜，你還是會很可愛的在下車前打我的手機確認我起床後才下公車。謝謝您在雄中的三年陪我走過雄中的每一個角落。回想開學第一天我們一起遲到，慌慌張張的跑到禮堂。爲了不要拆班，跑去校長室靜坐。在班遊的時候一起唱【同手同腳】，一起在大考前去佛寺許下「志爲仁師守護愛」的將來。就連最後的畢業典禮我們還是一起遲到，然後再一起懷抱著夢想到台北打拼。直到上了大學我們就讀不同的科系，還是在緣分的牽引下當了四年的室友。我們

一起去張老師培訓，一起拿書卷獎補助去遊學。



還記得大一剛對學校周圍還完全不熟悉，有一次跟你和其他同學去外頭餐廳吃飯時我突然感到肚子一陣絞痛。你們問我需不需要陪我回去，雖然我很帥氣的跟你們說知道要怎麼走，但其實是不想給別人添麻煩才會這麼說。出了餐廳沒多久我就迷路了，從熱鬧的師大夜市走到越來越黑的巷口。我著急的簡直快哭了出來，只好鼓起勇氣問了六七個路人。直到有一個好心的碩士姊姊剛好也要回師大宿舍才把我帶回去。剛走到宿舍房門，你突然從後頭拍

我的肩膀，跟我說：「你很棒啊！自己找到了。」那一刻我才更深刻明白雖然你不會永遠在我的旁邊，但會用行動默默的在我身後看顧著我。

大三那年爸爸突然車禍過世，我有將近一個多月都沒回到台北，於是我們在外頭租的房子，你就自己先付了快兩個月的房租。後來回到台北，你說什麼也不肯跟我拿這筆錢。你還主動問我郵局帳號。你說你最近剛好找到一間改作文的打工機會，但其實你需要的是經驗。這份收入大概只有三、四千塊，但希望可以給我當生活費，減輕我們家突然的轉變帶來的負擔。雖然我沒有跟你拿這筆錢，但當時我真的好感動。在高中、大學的這些日子，我們出去吃飯，多出來的五元不是都還要猜拳，才決定誰要多出一點的嗎？但今天你卻願意爲了我，讓自己在課後多扛起了一些責任，只爲了用一些實質的行動，給我多一些的支持與幫助。雖然原本說好要一起延畢兩年，但就在你臨時跟我說你想要先畢業去實習的時候，我突然也有種想放棄自己雙主修的念頭。但我想這七年你教會了我許多的事情，也在共同建造的回憶中，給予我將來獨自追尋夢想的勇氣。

你也有被溫柔對待的回憶嗎？也許未來在你的生命裡，也會出現和你很不一樣的人；你當然可以選擇與他們保持距離，但如果你願意給彼此一個機會，這股並行的力量或許能成爲陪伴他穿越內心黑暗的那道光。

