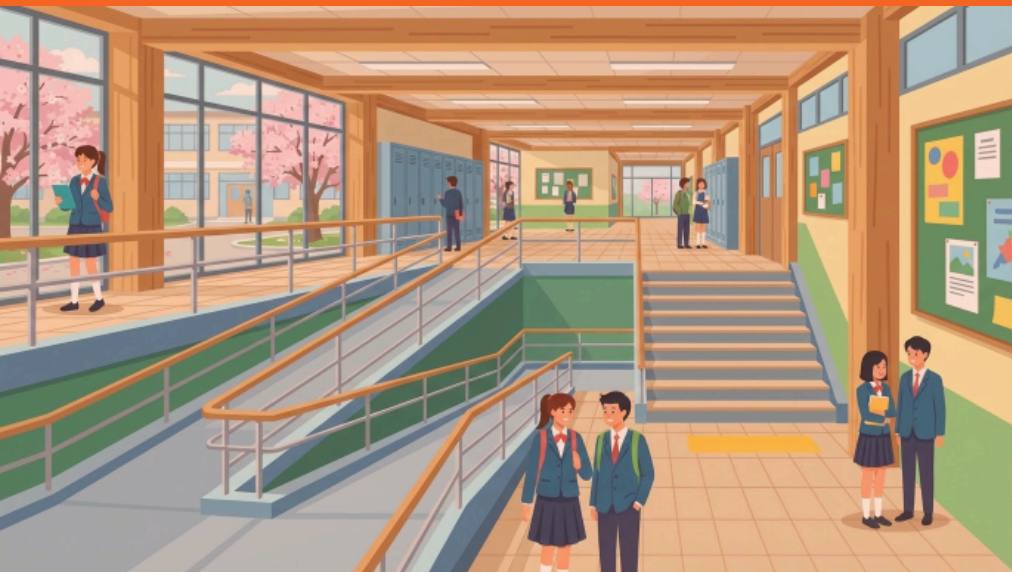

登入校園的隱形設定



那些你沒看見的「遊戲規則」

實習心理師 江尚融



誰覺得生活很麻煩？

你是左撇子嗎？

你覺得考卷的字太小嗎？

你覺得早自習太早嗎？



物理空間的預設值

公車拉環的高度

樓梯的階梯落差

標準課桌椅的尺寸

是用「多數人的平均身高」去設計的。



看得見的限制：
身高、視力

視力不好，我們會讓他
坐前面。

看不見的限制：
大腦神經網絡

大腦處理資訊慢，我們
卻常常要他「努力一
點」？

大腦也有「預設值」



每個人的專注力時長、情緒調節與感官敏感度都不同。

要求大腦運作模式不同的同學「安靜坐好 50 分鐘」，就好像逼 140 公分的人懸空抓拉環。

大家心裡的那句話...



「憑什麼他可以延長考試？」

「憑什麼他生氣可以離開教室？」

「很不公平欸！他是不是裝病在逃避？」

如果這麼好用，我也要辦一張？



只要去輔導室說一聲，就能拿到「VIP 豁免卡」？

學校的彈性資源，取得的代價都超乎想像：

嚴苛的鑑定

✗不是看心情 ✗不是家長吵 ✗不是老師說了算

✓ 時間門檻：症狀持續 6 個月以上

✓ 跨情境：學校、家裡、補習班皆發生失控

✓ 排除：經確認非其他生理疾病造成

層層審查

第一關：校內三級預防輔導（確認一般教育無效）



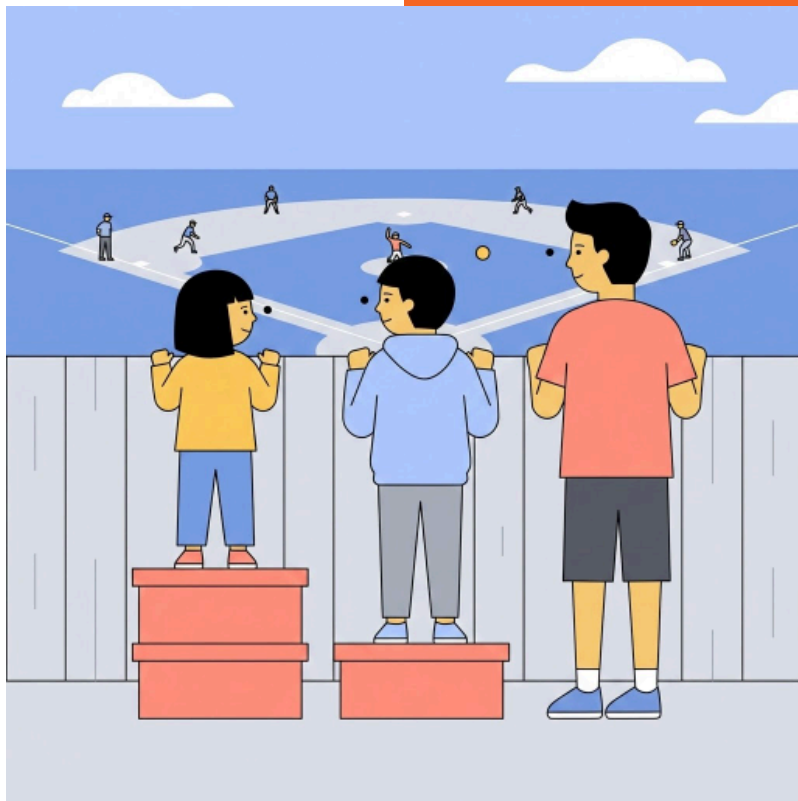
第二關：醫療單位診斷（精神科醫師長期評估）



第三關：鑑輔會審核

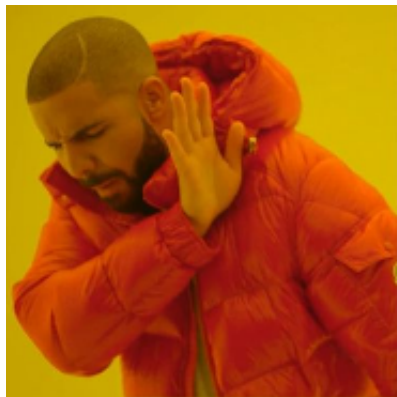
這是特權，還是讓遊戲更公平的「墊腳石」？

站在相同的平地，有人天生就會被牆擋住。



給予墊腳石，不是為了高人一等，而是能看見「一樣的風景」。

什麼是「合理調整」？



毫無理由、單憑個人喜好要求優待。


這是特權，不公平



經過專業評估後，改變過關的途徑。

這是合理調整

— 摩擦 vs. 歧視



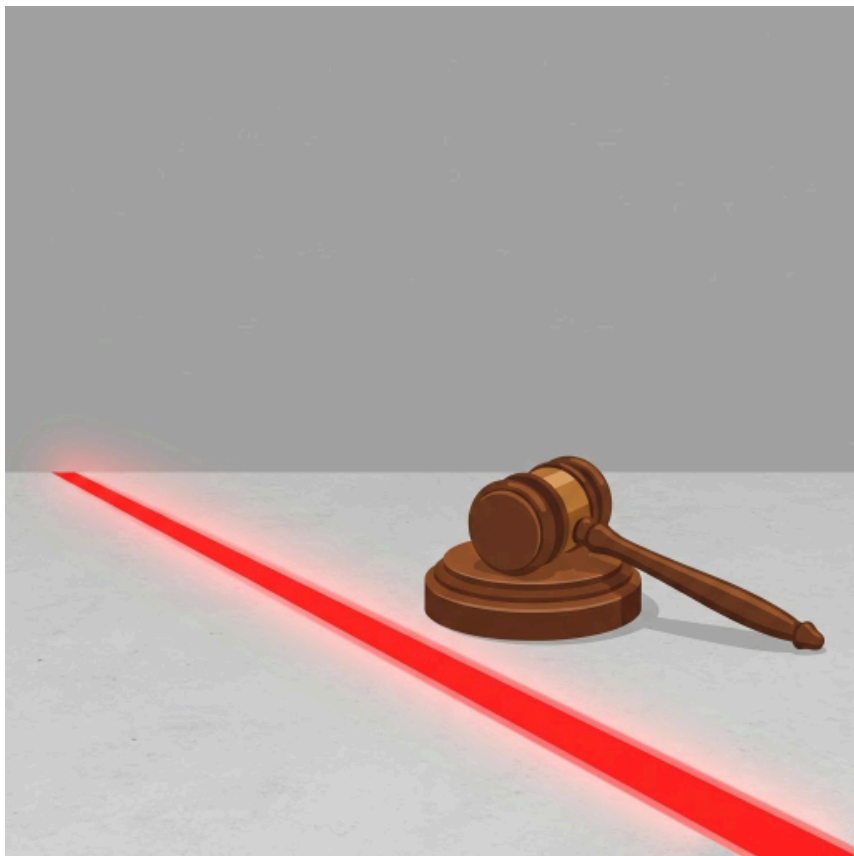
他弄倒我的水壺，我很生氣！



你這神經病，一直抖很好笑嗎？



看見隱形的法律紅線



摩擦可以溝通，歧視沒有模糊空間。

《身心障礙者權益保障
法》第16條：不得有歧視之對待。

針對同學的「生理障礙或特質」進行
嘲笑、惡意模仿。

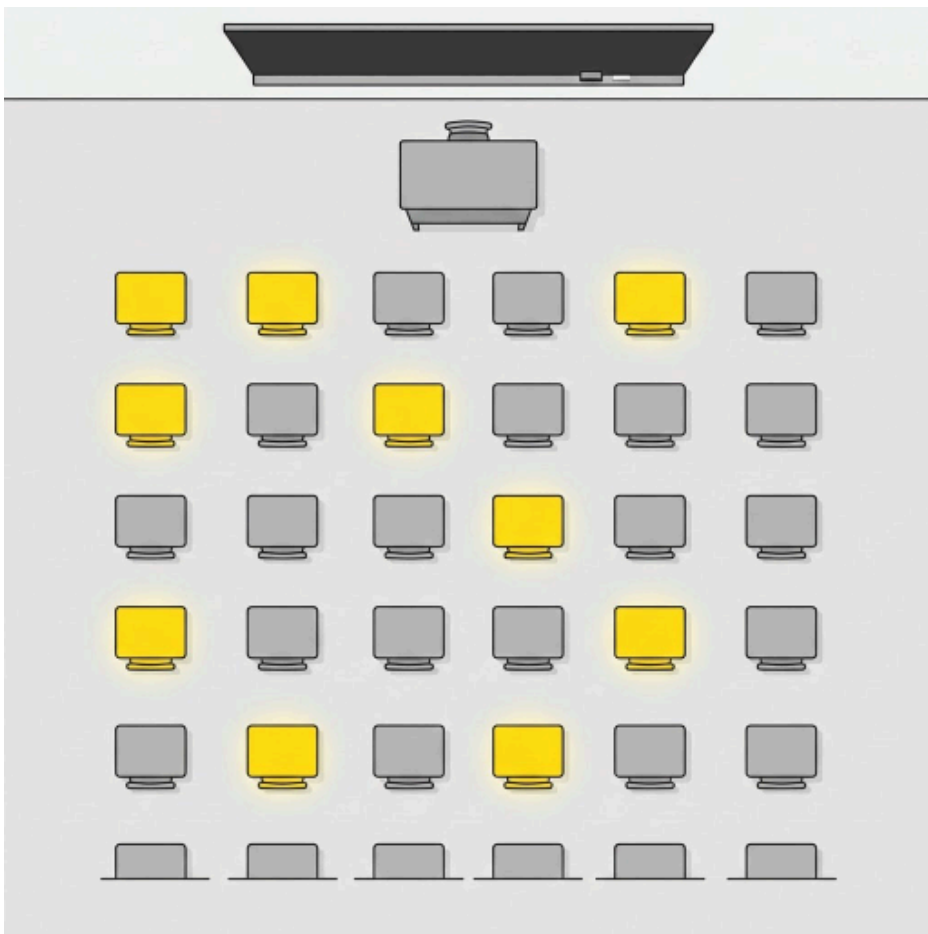
這不是開玩笑，這有可能會啟動《校
園霸凌防制準則》。



我一定要當天使嗎？

不強迫當好朋友。

從適當距離開始接觸，也
是一種尊重。



成為那關鍵的少數力量

不必當英雄站出來吵架：

只要「不笑」、「不加入起鬨」。

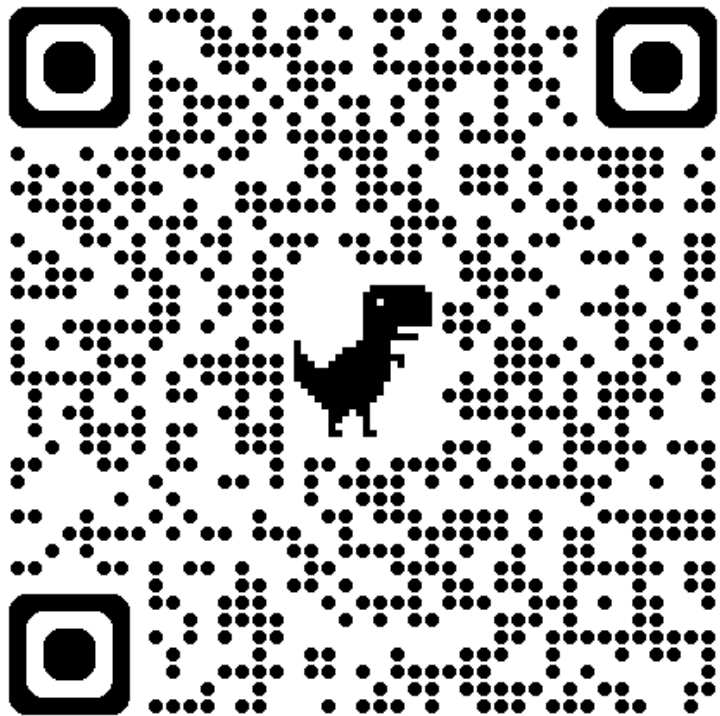
輕輕一句「好了啦，上課了」。

不跟隨，就是終止惡意的武器。



理解差異，保持界線。
成為接住彼此的那隻
手。

對差異多一些理解與涵
容就是保護未來的自
己。



在登出之前...還有一點小小任務