

「在校園裡，怎麼談『關於別人的事』」—— 隱私、尊嚴、分寸：成熟的相處規則

主講者：黃毓岱實習心理師





黃毓岱 實習心理師

- 隸屬於輔導室
- 週一上班

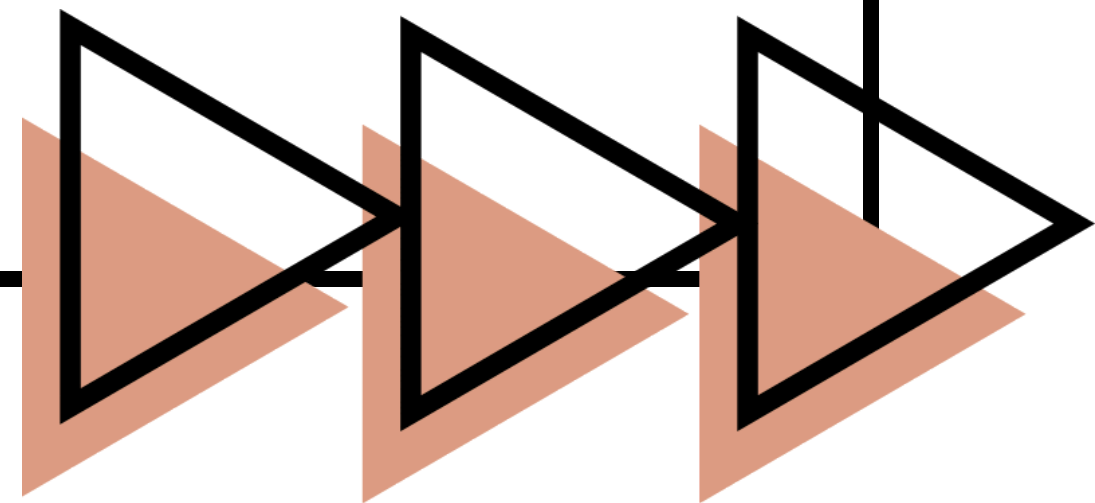
國中部



在學校這種高密度的地方， 我們怎麼談「關於別人的事」比較恰當。

因為很多時候傷害不是出自惡意，是出自「沒想過界線」。
今天我會教大家一套很實用的工具：
哪些話題要停、怎麼換說法、事發現場怎麼處理。

****有些事一旦被公開，當事人很難回到原本的位置，所以分寸很重要。****



今天會帶走三個東西：

- ✓ 如何討論別人的事：界線
- ✓ 常見的越界：四種行為
- ✓ 練習把八卦改成關心、把貼標籤改成講行為的說法

延伸討論：

- ? 高度私密清單（診斷、特教身分、就醫、用藥、家務事...）。
- * 班級暗號（先停/隱私/到這裡）

話題風險分級： 哪些能聊？ 哪些不能聊？

——分寸不是靠感覺，是靠分類

⚠️ 須本人同意才聊

✔️ 公開資訊

社團、幹部、
比賽、作品、
興趣

✔️ 半私人

家裡狀況、感情、
壓力、一般小病

❌ 私人

人際衝突、創傷、
重大失落(親人過世)
性議題、截圖外流

❌ 敏感

就醫用藥／身心狀
態／診斷／身障身
分／特教相關身份

校園最常見的「越界四件事」

- 猜：他是不是...?
- 傳：我跟你說一個八卦... (包含截圖外流)
- 問：在公開場合追問別人的私事
- 貼：用一句話把人定義 (你就是...)



事情發生當下

當大家開始猜或是
講某人的隱私，
我們可以怎麼做？

1、你可以試著讓場面停住

告訴那個在討論的人：

- 「這是人家隱私，先不要討論。」
- 「不要猜別人的身心狀況/身份。」
- 「你真的擔心，去關心本人，不要在這裡講。」

2、主動關心那位同學，但不逼供

- 「你不想講也沒關係，我只是想確認你還好嗎？」
- 「你希望我們怎麼配合你會比較舒服？」
- 「如果你想要，我可以陪你去找老師/輔導室。」

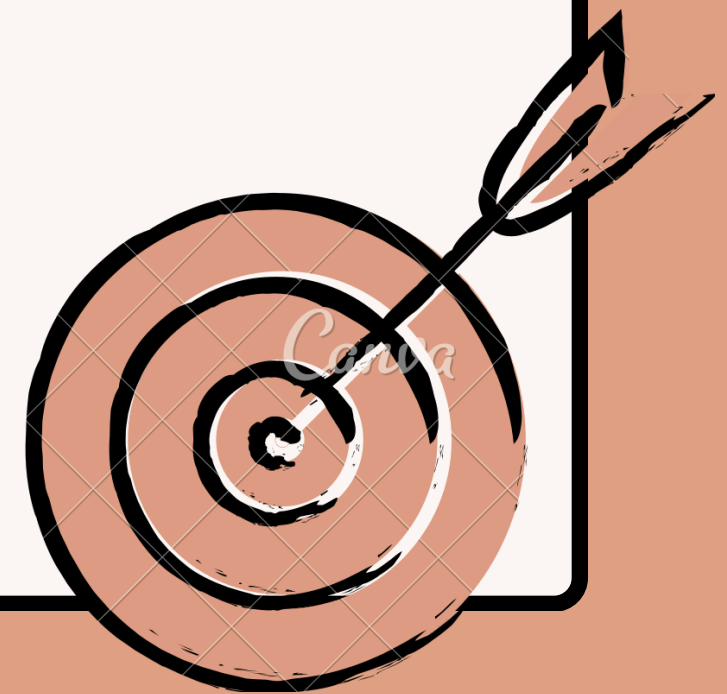
情境狀況：

如果你受不了某人行為，覺得對方很吵或是影響到你，這時候該怎麼做？

你可以跟對方說「他的行為」，請他調整一下自己。
但不是標籤化（例如你就是xxx的人）

示範 2 句：

- 「你剛剛一直講話我聽不到，我需要你先安靜兩分鐘。」
- 「你剛剛插話我會被打斷，我需要你等我講完。」



成熟不是你知道很多秘密。

是你知道：

「有些事你聽到了，也要能放回去。因為那是尊嚴，不是素材。
你可以關心一個人，但你沒有權利替他公開他的私密資訊。」

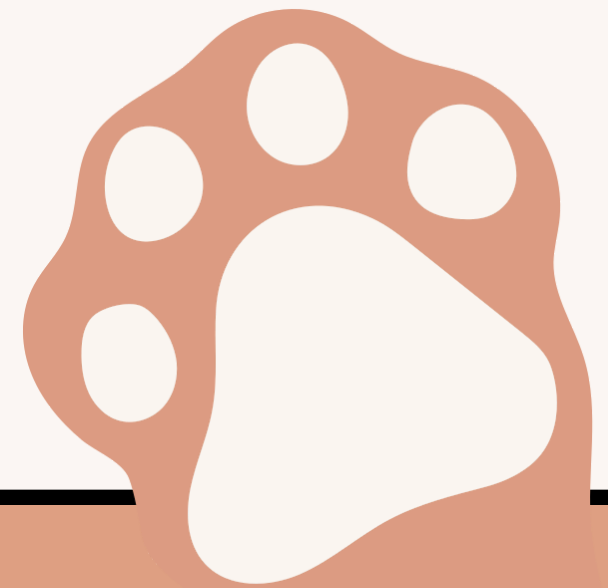
判斷方式：

❶ 如果這件事被公開，會讓他在班上被定位或被笑嗎？

→ 會：那就是私人/高度私密

❷ 如果你是當事人，你希望別人幫你傳出去嗎？

→ 不希望：那就不要傳



我們把視角 再拉大一點。

校園裡每個人狀態不同，有的人需要更多支持、有的人需要不同工具。

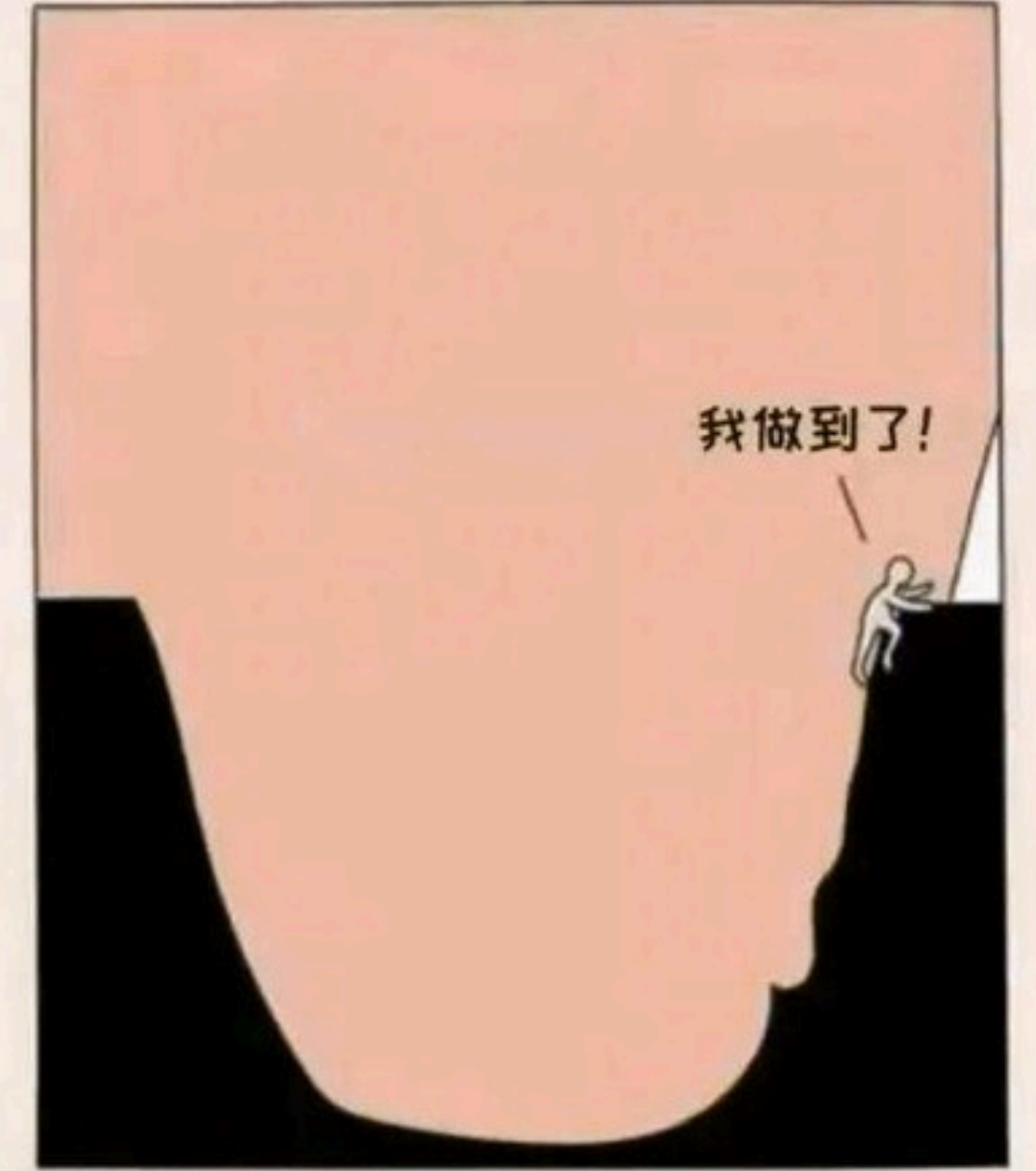
不管那個工具叫什麼——
輔導、資源、調整

核心都一樣：
讓每個人都能在學校正常生活、
正常學習。

我們被教導需要尊敬
這樣的人



但實際上我們也
應該尊敬這樣的人



「大家怎麼看待差異，會直接決定一個人能不能在班上安心上課。」

特教或特殊需求不是一種稱號，也不是人格。

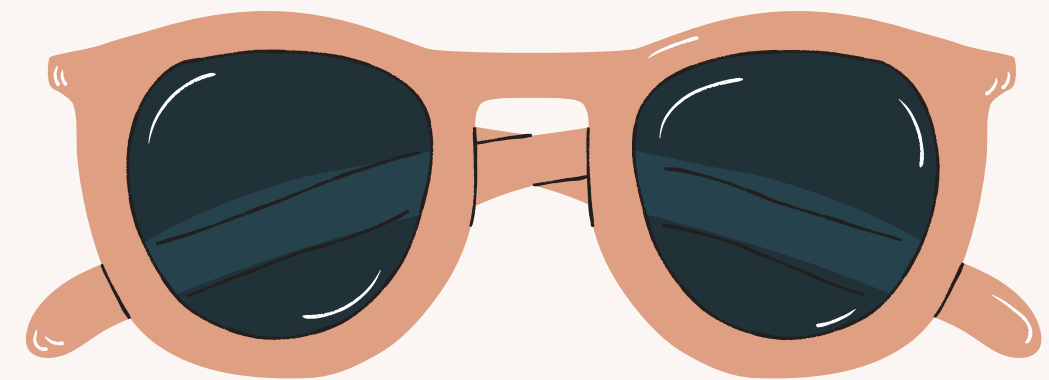
它比較像是一套支持系統：

讓需要不同工具的人，也能跟大家一樣把課上完、把生活過下去。

我最喜歡的一個比喻是：

眼鏡不是特權，是視力補助。

支持不是偏心，是補足差異。



我們不求完美，只希望大家做到這三句：

1

「不公開討論」別人的高度私密資訊

2

看到有人在猜測或外傳，至少說一句讓討論停止的話

3

遇到狀況就談「行為」，不談身份或嘲笑別人

Thank you!

