



那些看不見的日常： 校園裡的隱形差異與友善共處

校園心理衛生與心理安全宣導

實習心理師 阮恩慈

你的大腦怎麼運作？



全黑安靜才能睡



讀書要聽音樂



討厭衣服標籤摩擦



容易分心

☐ 以上這些，都是正常的人類差異 🧠



看得見的限制



近視 → 戴眼鏡

大家覺得理所當然 ✓

看不見的限制



大腦處理資訊慢

卻被說「再努力一點」?

什麼是「神經多樣性」？

🌿 大腦差異 = 自然變異

就像生物多樣性，每一種都有它的意義

⚙️ 每個人有自己的運作方式

不是好壞之分，只是不一樣

💛 差異不是缺陷

是這個世界多采多姿的來源





抓拉環的比喻

逼 **140 公分** 的人懸空抓公車

拉環——

和逼不同運作模式的人

靜坐 50 分鐘,

是同一件事。



從「特質」到「特需」

在日常環境中，差異不只不是問題——甚至可能是優勢。

 日常環境

差異可能是優勢

 學校情境

靜坐、執行任務、專
注——變成挑戰



適當的支持，幫助他們發揮潛能。



大家心裡的那句話…

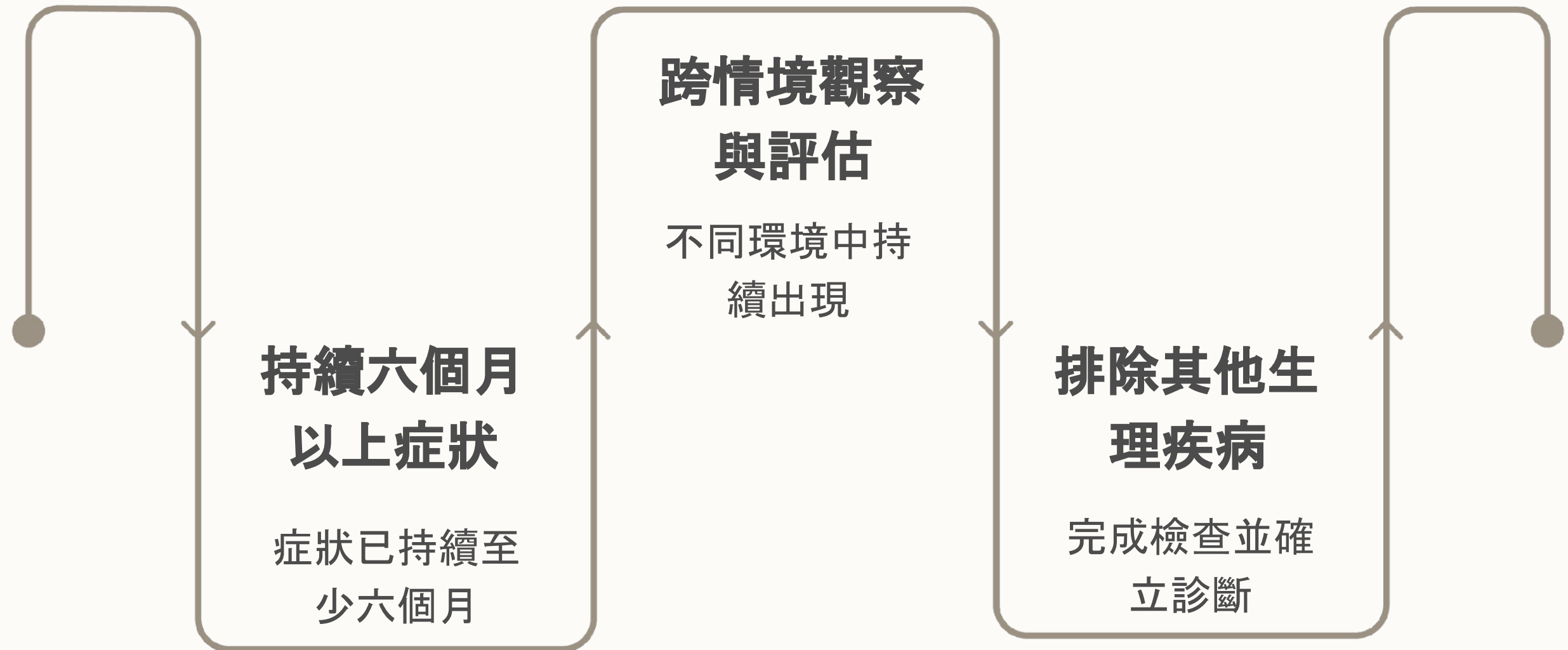
「憑什麼他可以延長考試？」

「他是不是裝病？」

「這樣對其他人公平嗎？」

我們來好好回答這些問題。

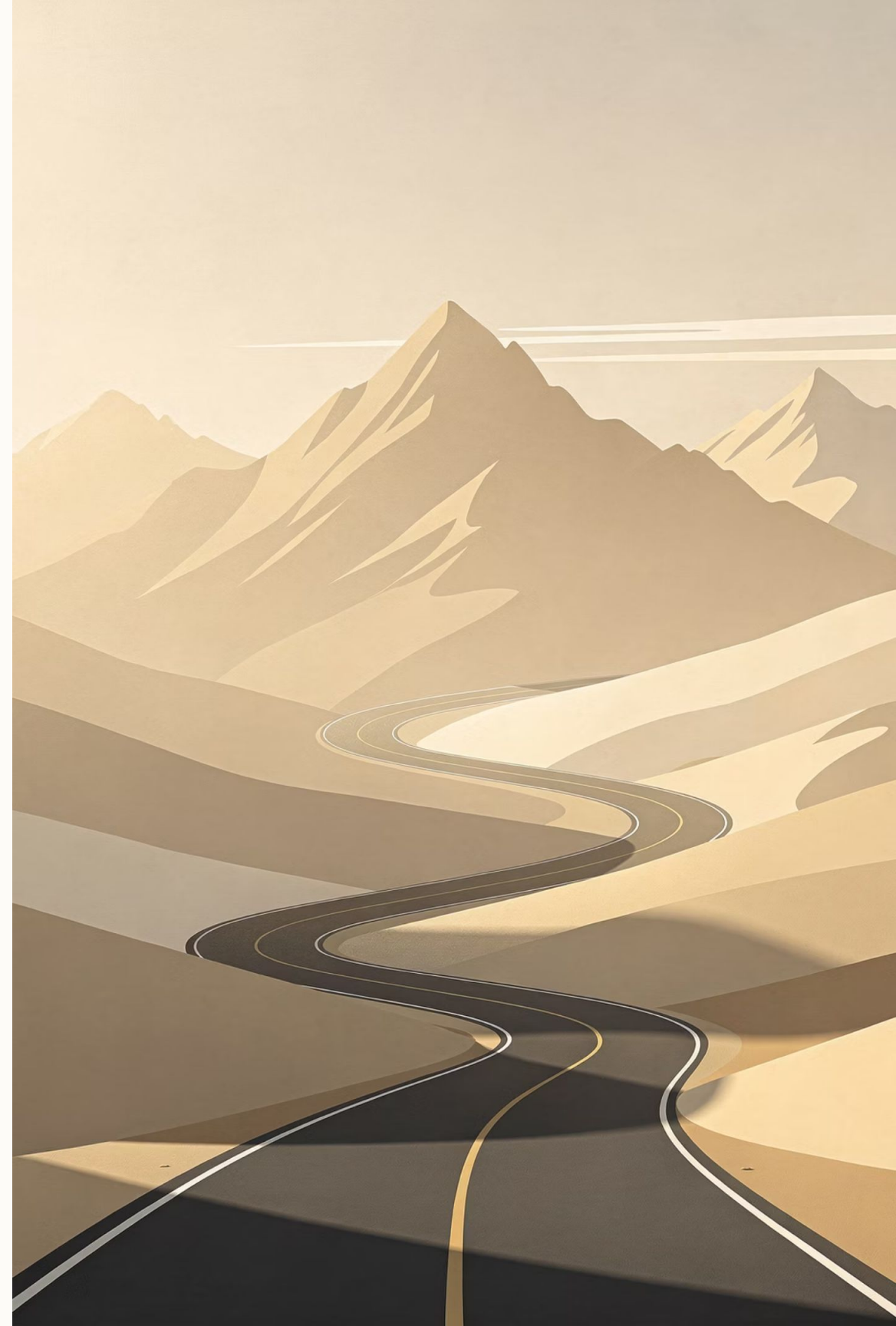
嚴苛的鑑定流程



鑑定是非常專業且嚴謹的。

這不是 VIP 豁免卡

- 漫長的就醫歷程
多次回診、測驗、等待評估結果
- 反覆被質疑的過程
「你看起來很正常啊」這句話，已經聽了無數遍
- 每天比別人更費力
只是為了完成「普通」的事




法律的守護



 三級輔導機制

校內支持系統完整保障

 醫療診斷 + 鑑輔會審核

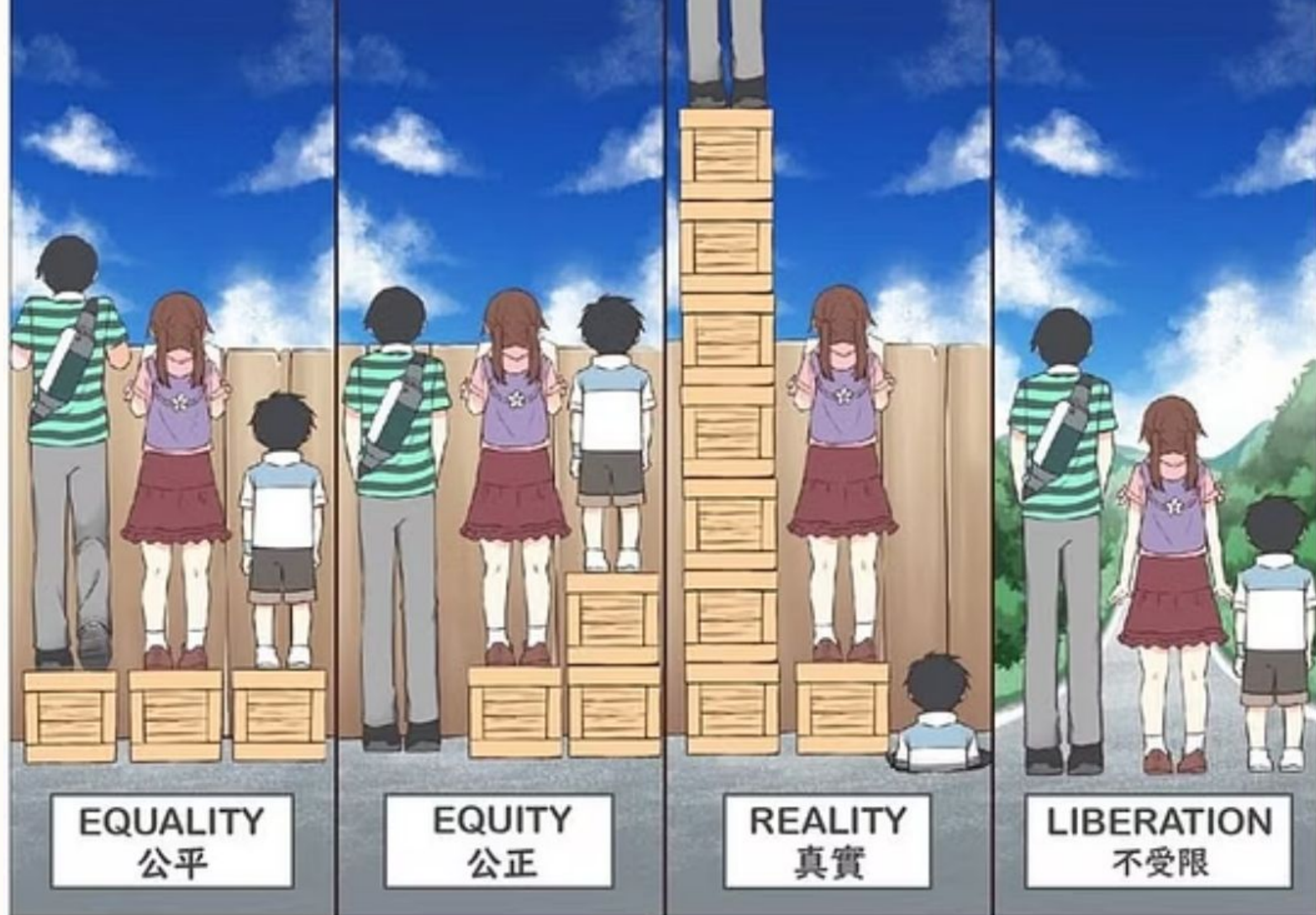
雙重把關，不能造假

 身障法第 16 條

教育權利不容歧視

墊腳石， 不是特權

合理調整，是讓每
個人站在相對公
平的起跑點 ✨



幽默 😄

雙方都覺得好笑

是輕鬆的連結，是真心的笑聲

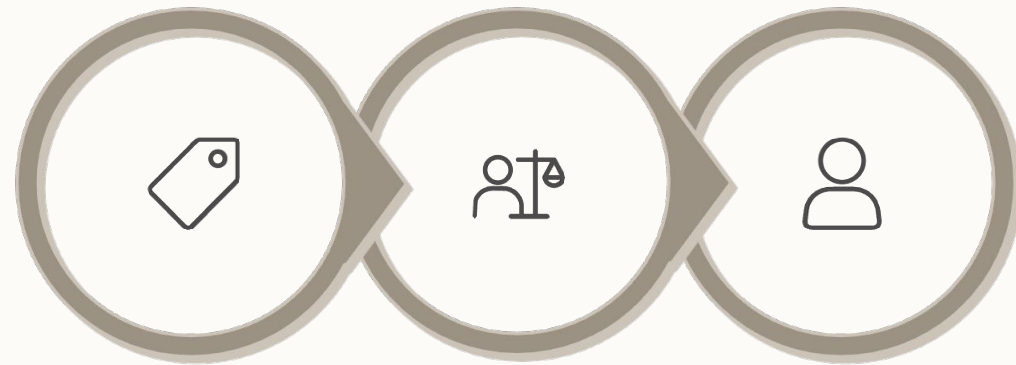
傷害 💔

只有一方在笑

有些傷害，是在

「我沒有惡意」的前提下發生的

當標籤開始作用…



汙名化

歸因
偏差

自我實
現預言

標籤的傷害不只是一句話，它會慢慢累積。



我一定要當天使嗎？

✘ 不需要勉強
不必強迫自己當朋友

✔ 適當距離
保持禮貌和距離，也是一種尊重

♥ 底線
不傷害、不排擠、不加入起鬨





成為關鍵的少數力量

輕輕一句「好了啦，上課了」——
就能**終止惡意**。



不笑
不給惡意掌聲



不加入起鬨
沉默也是一種力量



輕輕一句話
轉移話題，打破循環



接住彼此的那隻手



理解差異
大腦不同，不代表哪個更好



保持界線
尊重彼此，不必勉強融合



多一分理解
就是保護未來的自己

🗨️ 🧡 謝謝你今天的用心聆聽。

學習單

