那些隱形卻扎心的「微型」刺痛：以大專校院成年女性學生的性別微型侵略為例

劉濰萱／桃園市立武陵高級中學專任輔導教師

故事的起始點：「馬路三寶」和「妳一個女生要小心」

「一定又是女的，還是別上路當三寶吧！」這句話，你在日常生活中聽過多少次？若你也曾在看到技術生澀的駕駛人時，不自覺浮現過類似的想法，那麼你知道，其實「三寶」，指的是「女人、老人、老女人」嗎？

我們來看看另一個故事：作者曾在一趟到公車總站領回遺失錢包的行程前，收到母親如常的叮嚀：「到那邊記得看一下監視器在哪裡，都是男生的地方，妳一個女生要小心。」你是否也常聽到類似的話呢？作者當下頓時感到荒謬——為什麼身為生理女性，在成長歷程中總不乏被提醒要保持警覺？常常被預設為潛在的受害者呢？

這些隨口而出的慣用語及出自善意的言論，正是女性反覆經歷的「性別刺痛」，它們不像顯而易見的歧視那樣張牙舞爪，卻像細碎的紙片在不知不覺中將人割傷。這種現象，在學術上被稱為「性別微型侵略」（gender microaggressions），它隱微不明的特性，往往導致判斷困難、應對延遲，卻已在身心上累積大大小小的傷痕，也損害生活、學業、職業等方面的適應功能。作者將以大專校院成年女性學生為例，介紹此主題及其與性別平等議題的思考。

＊本文改寫自作者獲 112 年教育部性別平等教育碩（博）士論文獎助之論文

月日知識庫

揭開「微型」迷霧：這不只是「想太多」

在理解微型侵略這個詞時，我們必須先解開一個誤區——微型侵略中的「微」（micro），指的並非傷害「輕微」，而是「模稜兩可、不易辨識」。這些侵略潛藏在日常思想與對話中，可能是有意的攻擊（微型攻擊），也可能是無意識的貶低（微型侮辱）或否定他人的主觀感受（微型忽視）（Sue, 2010），當個人感到不對勁、表達不舒服時，對方可能會說「太敏感了吧？」、「我只是開玩笑」、「我又沒那個意思」，這種對女性情緒想法和因應作為的否定，可說是雙重壓迫，讓女性陷入無論有沒有反應都無法脫困的窘境中。

這種慢性且看似低嚴重度的性別暴力，會加強社會上原本就存在的性別權力落差，但並不全都發生於生理男性與生理女性之間（Gartner & Sterzing, 2016），例如媽媽期待女兒要更會化妝、女性辱罵其他女性「妓女」等，這些現象可能與女性內化微型侵略有關（David et al., 2018），可見微型侵略不只涉及性別，還需要納入年齡、輩分、種族等身分特徵加以理解，而不只停留在生理性別的層次。

儘管在察覺和應對上極為不易，女性並非只能單方面遭受侵略，無論是尋求保護、對抗抵制，或是遠離迴避、接受順應，都需要納入事發當下的情境、與對方的關係，和女性思考要不要、如何應對的思考歷程（羅燦煐，2011），否則一不小心就會將女性的「沒有反應」，視為「屈服壓迫」的表現。



月日知識庫

經驗推理劇場：讓性別微型侵略「現形」

為了深入理解性別微型侵略如何顯現於日常生活，作者以大專校院成年女性學生的經驗為例，透過還原事發場景，帶領讀者走進那些被刺痛的時刻。以下提供泳鋅與關欣兩人的故事，最後歸納性別微型侵略的經驗內涵、如何因應，以及這些經驗的影響。

場景一：校園宣傳活動中的「選秀」

「欸前面那個你可以吧！」

「呃，不要啦！『龍妹』欸。」（「龍妹」一詞通常指「胖女生」）

泳鋅憶起校園裡某科系的活動宣傳，男生們看似隨機地拉人拍照，但他們鎖定的目標非常明確——瘦、白、眼睛大、會打扮、講話輕柔。泳鋅觀察到，這是一場關於「合不合格」的評判。

「你們憑什麼這樣！」替同行友人感到氣不過的泳鋅怒罵那群男生。

作者原以為這麼直接地回擊，會讓那群男生有所收斂，然而泳鋅接著說：「他們不但沒說『不好意思』，還用訕笑的表情、『你才憑什麼』的眼神看著我，那些目光太不舒服、太可怕了！憑什麼你身為男性，就可以毫無顧忌批評女生？但女生連講哪個男的好醜，又要被人說『死臺女』。」

泳鋅經歷的微型侵略，不僅是身形外貌被物化，還感受到男性與女性在評論外貌的權力落差，儘管泳鋅當下勇於反抗，但再次受到非語言的侮辱。這份經驗反映了女性經歷性別微型侵略時，在因應上的雙重困境——若反擊制止，可能會啟動厭女機制的懲罰，但若自保迴避，又會陷入順從父權的自我懷疑，因此在理解女性如何因應微型侵略上，得納入侵略者的性平意識、理解度與接受度、自身身心安全等因素綜合考量。

場景二：職場前輩的「關心」與「窺探」

「妳有男友嗎？妳們常出去玩嗎？最遠去過哪裡？妳有去過他家嗎？有過夜嗎？有一起去過○○（溫泉勝地）嗎？」

短期工讀第一天，關欣就遇到男性正職人員一連串追問感情和性隱私，慌亂之下關欣一一應答，但心中滿腹無助和困惑，原本以為另一位靠近的女同事能幫自己解圍，結果卻感覺又被刺痛一下。

「妳搭訕小妹妹喔？」女同事不知道在挖苦誰地說了這句話，後來，關欣間接得知女同事背地裡批評自己的外貌，卻又不知自己怎麼會招來這種針對。

以關欣的經驗來看，可見性別微型侵略不僅存在於異性之間，這種「女性的再壓迫」，反映了女性鞏固父權的運作，也彰顯性別微型侵略如何透過年紀與職位等方面的權力落差，以及默許的環境氛圍，將女性困在一個遭受侵略但孤立無援的境地中。儘管關欣當下順應回答，事後向伴侶訴說，也不代表關欣「消極處理」，而是在與侵略者權力落差大、職場文化也受限的狀況下的權宜之計。

看見女性主體：跳脫二元框架，邁向對話理解

性別微型侵略作為一種相對隱形的性別暴力形式，往往藏身於日常互動與看似善意的提醒中，因此更需要透過好奇、非防衛性的對話，讓不同個體得以共同辨認並正視這些壓迫，使這些刺痛有機會被看見、被理解、被彌補與被預防（王曉丹，2019）。

對於曾經歷性別微型侵略的女性而言，可能引發短期的身心不適與適應困難，也可能累積為長期的情緒壓力、內化自卑，甚至創傷反應。然而，女性並非只是被動承受影響的「受體」，更是能重新賦予經驗意義並發展因應策略的「主體」。例如透過諮商與自我探索提升性別平等意識，開始設立關係界限；重新理解環境中的性別潛規則，進而調整未來職涯選擇；思辨自身言行是出於自由意志，抑或受到父權的影響，並以更多元包容的態度去倡議平權。

月旦知識庫

對於可能因一時疏忽、既有偏見或習以為常的玩笑，而成為性別微型侵略行為者的人而言，當他人表達不舒服或提醒時，不妨暫時放下是非對錯的爭辨，試著理解對方為何會有這樣的感受，並將這些帶有張力的對話，視為反思自身言行和提升性別平等敏感度的契機。唯有當我們願意共同看見那些隱微不明卻真實存在的性別刺痛，並持續反思與修正，性別平等才有機會真正落實於日常生活，促進不同性別之間的對話與理解。

性平工具箱

自問自答：讀完這篇文章，以下問題提供你對性別微型侵略的辨識和因應，有更多自我對話及反思。

- 在校園、職場、家庭、網路等生活情境中，你曾經經歷或觀察過哪些性別微型侵略？
- 當在生活中經歷性別微型侵略時，你會如何拓展「是『對方存在偏見』還是『自己過度反應』」的二元思考？
- 當你發現身邊的人可能正在遭受性別微型侵略時，你會採取哪些行動去表達友善及支持？

推薦影片｜Microaggressions: What they are and how to stop them ｜ Rian Watson-Davis ｜ TEDxSUU

參考資料

王曉丹（2019）。〈破解二元對立，改寫能動主體：性暴力受害者脆弱性的正面意義〉。《女學學誌：婦女與性別研究》，**44**，77-108。

羅燦煐（2011）。〈沉默中的表達，順服中的抗拒：女性性騷擾因應論述的自我培力〉。《臺灣社會研究季刊》，**85**，267-316。

David, E. J. R., Petalio, J., & Crouch, M. C. (2018). Microaggressions and internalized oppression: Intrapersonal, interpersonal, and institutional impacts of "internalized microaggressions." In G. C. Torino, D. P. Rivera, C. M. Capodilupo, K. L. Nadal, & D. W. Sue (Eds.), *Microaggression theory: Influence and implications* (pp. 121–137). John Wiley & Sons.

Gartner, R. E., & Sterzing, R. P. (2016). Gender microaggressions as a gateway to sexual harassment and sexual assault: expanding the conceptualization of youth sexual violence. *Journal of Women and Social Work, 31*(4): 419–503.

Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation*. Wiley.