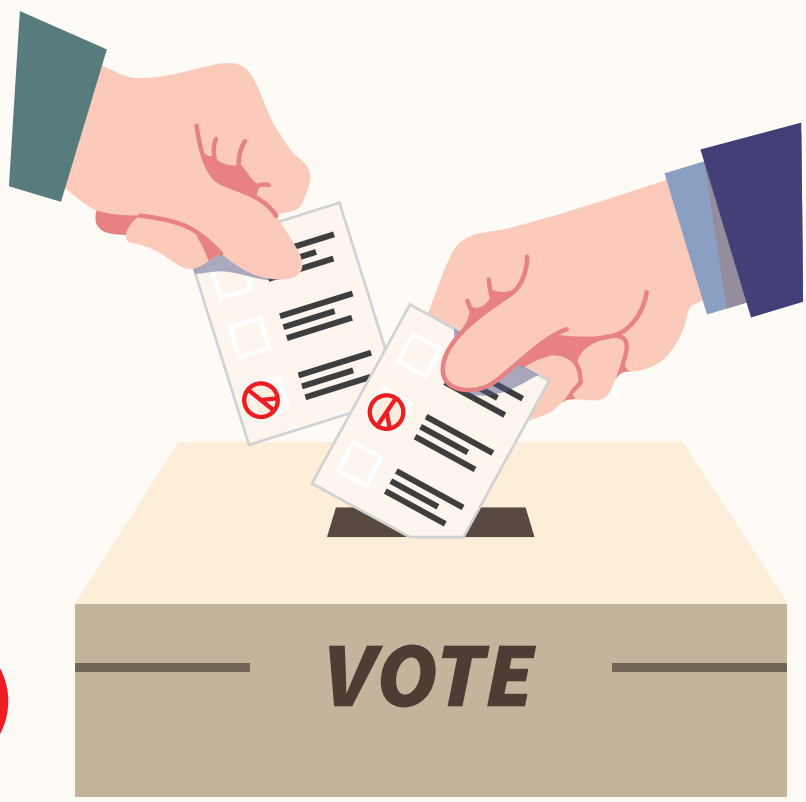
民主生活

臺灣歷經數十年威權統治後，逐步走向民主化進程。然而，對於沒有經歷過威權時期壓迫的年輕世代而言，民主為什麼值得追求？它有哪些價值和歷程？與我們的日常生活和社會發展有何關係？

民主被視為推進言論自由不可或缺的要素，民主進程牽涉國家發展，以及進步價值議題走向。但是臺灣社會年輕世代對於進步議題的立場卻有極化的分歧，至今仍有人會在社群平台散播歧視性言論，對他人造成傷害。

或許你會覺得這跟民主有什麼關係，然而建構能夠海納百川、願意認識各式各樣與自身價值及特質不同的個體，卻是民主教育過程中重要的目標。



「一切的論述都不要忘記回到眞實的生活。
我們每個人的身上，一定有特權的經驗，
也會因為某些生命經驗面對到壓迫，
你希望自己或家人怎麼被對待，就怎麼去對待別人。」

（臺灣大學社會工作學系副教授 Ciwang Teyra）

目錄

民主社會現實跟我想的不一樣 4

臺灣民主化進程 5

- 歷史背景 5
- 經濟發展、教會影響及儒家思想式微 5
- 外來勢力的新政策與示範效應 6
- 國民黨統治合法性危機 6
- 變革：臺灣政治本土化 6

臺灣民主轉型歷程三大階段 7

- 準備階段（preparatory phase）：民主起步時期 7
- 決定階段（decision phase）：民主轉型時期 7
- 鞏固階段（consolidated phase）：民主鞏固時期 8

民主化過程的轉型問題 11

- 處理舊政府的不當行為 11
- 促進國家軍隊的正常化 12
- 當前民主遇到的問題 12

民主典範學習 13

- 民主指數：台灣為完全民主 13
- 聯合國對民主的看法 14
- 民主教育與青年參與 14
- 民主與人權的實踐 15

目錄

青少年參與民主運作的社會工程 16

校園內開啟學生參與機會 16

少年社會參與 16

十八歲公民權 16

民主的生活政治：探討日常生活的歧視問題 17

解構日常生活歧視背後的權力運作 17

歧視性言論與玩笑：優越與成見 18

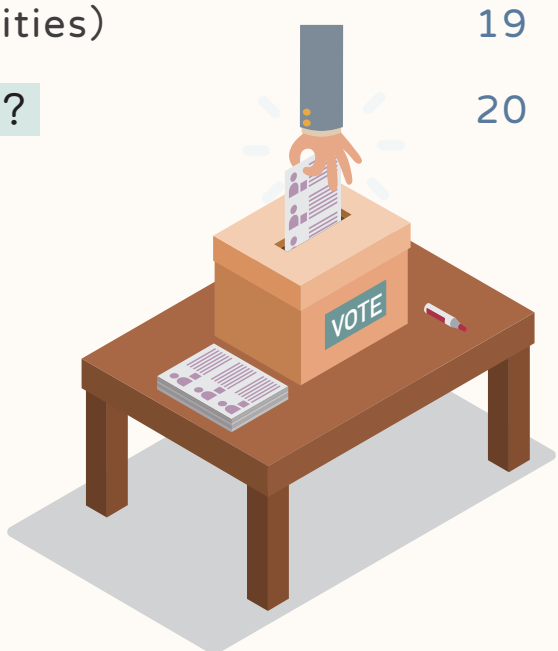
正當化歧視：努力多少就回報多少？ 18

有目的的區分讓人羞恥與難以啟齒 19

暈輪效應（halo effect）：以偏概全的謬誤 19

不被看見的少數（invisible minorities） 19

為了更好的民主生活，我們可以怎麼做？ 20



民主社會現實跟我想的不一樣

正值20歲的阿雄，今年終於擁有投票權的他，翻閱著選舉公報，謹慎地查找相關政見資料，只為了投下關鍵的一票。

票數統計結果出爐後，阿雄赫然發現選舉結果與他自己和大部分朋友的意見都不相同，百思不得其解的他，上網查找資料後才發現，會產生這樣的錯覺很可能是由於資訊爆炸年代的社群媒體加速訊息流動性，演算法替用戶過濾推送的資訊，促使「同溫層」或「資訊濾泡」（filter bubble）的出現，形成「迴聲室」（echo chamber）效應，進而產生只支持單一候選人的錯覺。

臺灣社會自2000年後初次政黨輪替後，就一直維持兩黨勢力相互消長的情況，地緣政治加上政黨二元對立，使得臺灣常陷入因為自身政黨認同，導致對特定黨派的厭惡，忽略其他人的想法，這在研究上稱為「政治極化」（political polarization）。政治極化有兩種，第一種是「政治意識形態極化」（ideological polarization），選民跟隨著黨派系的分化，意識形態在光譜兩端越離越遠。

另一種則是「情緒政治極化」（affective polarization），指在情感上單純喜歡政治上的自己人、討厭政治上的敵人，對方做什麼都錯、自己做什麼都對，無論政策實際上是什麼。一個重要的指標，就是情緒政治兩極化通常會延伸到非政治的部分，例如在選擇伴侶（私領域）時會盡量不要選擇對方陣營的人、或者要求其他人取消追蹤對方陣營的KOL、拒絕使用支持對方陣營的店家的產品。

此外，政治傾向上的世代差異也是不可忽略的議題。青年世代與壯年世代因背景社會因素不同，進而衍生出國族認同抑或針對政策方針的看法不同，容易出現對立的情形。

阿雄這才發現，原來在民主發展的道路上，是沒有盡頭的，需要不斷學習、省思、對話及行動才有機會讓我們社會越來越好。

[動腦想一想]

Q1. 在資訊爆炸和社群媒體演算法影響下，青少年如何確保獲得多元的政治資訊以做出明智的投票決策？教育體系應如何協助青少年突破資訊濾泡的限制？

Q2. 政治極化現象如何影響青少年的價值觀和政治立場？青少年在形成自己獨立的政治觀點時，如何避免情緒政治的影響？

Q3. 面對世代間的政治傾向差異，青少年在民主社會中應該扮演什麼角色，如何促進代間的理解與合作？社會和家庭又如何支持青少年？

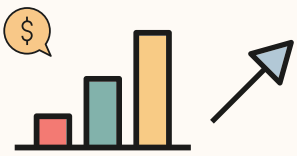
臺灣民主化進程

歷史背景

中華民國政府在日本投降後撤退臺灣，並將首都遷移至臺北市，1949年至1987年實施高壓的戒嚴統治。1970年代中華民國退出聯合國並與美國斷交加大了黨外人士的民主抗爭，一系列的示威活動就此展開。1980年代中華民國政府殺害異議人士事件層出不窮，同時美國也施壓使政府妥協開始民主化進程。1987戒嚴結束，開放報禁、黨禁。1990年代總統與直轄市長改為民選、國會改選，終結「萬年國會」。2000年首次政黨輪替，至今歷經三次政黨輪替。2024年民進黨連續三屆執政，創下自1996年中華民國總統選舉以來政黨連屆執政最長紀錄。

臺灣的政治、經濟及社會在過去幾十年中經歷巨大的變遷，從威權統治逐步走向民主法治，這一過程不僅影響臺灣內政發展，也在國際上產生深遠的影響。以下將從經濟發展、外來勢力的影響、國民黨統治合法性危機，以及臺灣政治本土化等多個角度，探討臺灣民主轉型的歷程。

經濟發展、教會影響及儒家思想式微



臺灣的經濟發展被譽為「臺灣經濟奇蹟」，這一奇蹟的實現主要歸功於出口導向的工業化策略。這一策略不僅在全球範圍內造成經濟衝擊，也幫助臺灣克服多次經濟危機，如石油危機和世界經濟不景氣等挑戰。臺灣的經濟成長機制不僅獲得國際學者的讚譽，也被國民黨政府視為可供其他發展中國家借鑑的經驗。

在政治層面，經濟的快速發展促使執政當局開始思考如何進一步開放自由並實行政治民主化。當時的領導者為了應對國際危機（如退出聯合國、與美國斷交）以及強化人民對臺灣信心的政治目的，進行了大規模的公共建設與重化工業的投資。當經濟發展達到一定程度時，政治參與要求也隨之擴大，這迫使執政當局開始考慮政治改革。

此外，基督教長老教會對臺灣民主政治的參與也有著不可忽視的貢獻。儘管臺灣從未被美國佔領或殖民，但基督教會組織（如長老教會）的傳入，對臺灣的民主化進程產生積極影響。與此同時，快速的經濟和社會發展也在一定程度上削弱了傳統儒家思想的影響。學者們認為，臺灣的政治文化經歷了一場根本變革，這種變革在儒家思想遍及的中國大陸、韓國、越南、日本文化中都未曾出現過。

外來勢力的新政策與示範效應

在後冷戰時期，美國致力於推廣民主制度，這成為其外交政策的指導原則之一。美國的「民主擴展」戰略包括鞏固民主核心國家、擴大民主陣營、降低對民主國家安全的威脅，以及提供人道援助。這一戰略對於全球範圍內的民主化運動產生深遠影響，尤其是在拉丁美洲、加勒比地區、歐洲及東亞等地區。

對臺灣而言，沒有美國的積極參與和持續推動，臺灣的民主化進程可能會延遲許多。美國在1980年代對世界民主化的貢獻，雖然無法在此作出權威評價，但其影響力是不容忽視的。特別是菲律賓和韓國等較早民主化的國家，其變革對鄰近國家（包括臺灣）產生了示範效應，激發類似文化背景國家的變革要求。1986年菲律賓政權的變遷對亞洲其他鄰國的威權領袖和反對派民主人士產生深遠影響，其中韓國受影響最大。

國民黨統治合法性危機

在國民黨的統治下，臺灣的政治體制面臨著合法性危機。國民黨通過黨機構控制各級政府，並透過政工系統控制軍隊，這種「全面控制」的性質與中國共產黨的黨國體制有相似之處。然而，國民黨奉行「軍政、訓政、憲政」的建國三程序策略，並以「民主憲政」為口號，這使得其統治具有一定的範圍和限制。

隨著國際局勢的變化和內部壓力的增大，國民黨逐漸認識到將政權的正當性完全建立在反共抗俄的基礎上，遲早會面臨挑戰。因此，從1970年代初期開始，國民黨推動一系列行政革新、技術改革及建設計畫，以應對民主化的壓力。

變革：臺灣政治本土化

1980年代以後，臺灣的政治變遷呈現出臺灣化與本土化交互影響的風格。臺灣化成為新的政治權力分配準則，擴大啟用臺灣人進入黨、政要職，提供台籍人士合法管道邁向高層，並引導其對政權的服從。本土化則是一種由民主制度轉化而來的政治現實需求，藉由政治民主化促進省籍的整合，背後隱藏著以臺灣民族主義作為政治對抗的基礎意識。

隨著民主化的發展，臺灣的本土意識日益增強，這不僅表現在要求政治的全面民主化與本土化，更表現在文化與認同的要求上。執政黨改革派與反對黨溫和派的協調合作，成為臺灣民主化的重要模式。國民黨高層和民進黨領袖進行協商，逐漸減低國民黨內保守派的政治勢力，這有利於民主化的進行。

臺灣民主轉型歷程三大階段

準備階段（preparatory phase）：民主起步時期

在國民黨撤守臺灣後，為了鞏固領導中心，宣布進入戒嚴時，限制人權、言論及思想自由。第一波自由思想運動由雷震、殷海光的《自由中國》為代表，批評共產極權與當局政府，呼籲檢討國政。第二波自由民主力量在1964年由臺灣大學教授彭明敏等人發起，雖然在戒嚴環境下被鎮壓，但這些運動為後續的民主化奠定了基礎。

1970年代末，由於美國對中國政策的改變，臺灣面臨國際情勢的不利。1977年的地方選舉中，國民黨遭遇重大挫折，暴露出統治權威的危機。1979年的美麗島事件進一步激化政府與反對派的矛盾，儘管政府進行嚴厲鎮壓，但反對運動的理想成為臺灣人民持續努力的目標。

決定階段（decision phase）：民主轉型時期

1986年民主進步黨成立及1987年戒嚴令解除，標誌著臺灣自由化的關鍵時刻。反對運動的突破使得執政者開始認真考慮政治改革的可能性。隨著鎮壓成本的升高，政府逐步放寬對政治活動的限制，開放報禁，並制定新的政治法規。

1988年蔣經國逝世後，李登輝繼任總統，象徵臺灣政治逐步走向自主發展。民眾對政府的態度也發生變化，開始重視公共治安、環境品質及經濟犯罪等社會問題，政府的角色逐漸從政治與經濟任務轉向社會任務。

鞏固階段（consolidated phase）：民主鞏固時期

1990年代，臺灣的民主化進程逐步加快。1991年，動員戡亂時期結束，國會全面改選，標誌著臺灣民主化的重要里程碑。1996年，臺灣舉行首次總統直接選舉，這是臺灣民主政治的重要里程碑，確保了政府對選民的全權負責。2000年，臺灣實現首次政權和平移轉，陳水扁當選總統，結束了國民黨長達50年的執政。這一變革被視為臺灣民主政治的歷史新頁，象徵著臺灣已經邁向民主鞏固階段。

總結來看，臺灣的民主轉型是一個複雜而多層次的過程，受到內外部多種因素的影響。從經濟發展到外來勢力的影響，從合法性危機到政治本土化，臺灣的民主化進程充滿挑戰與機遇。在這一過程中，臺灣不僅實現了政治體制的轉型，也在文化和社會層面上取得了深遠的變革。當代社會如何進一步深化民主，提升民主政治的品質與公民的民主素養，將是臺灣面臨的重大挑戰。

民主起步時期

準備階段（preparatory phase）

1949年代

中國國民黨撤守臺灣後，為鞏固領導中心，宣布進入戒嚴。限制人權、言論和思想自由。

1950年代

第一波自由思想運動由雷震、殷海光的《自由中國》為首，批評共產極權與當局政府，呼籲檢討國政。

1960年代

由臺灣大學教授彭明敏等人發起第二波自由民主力量。雖因戒嚴被鎮壓，但這些運動為後續民主化奠定了基礎。

1977年

當年地方選舉中國國民黨遭遇重大挫折，出現統治權威危機。

1979年

美麗島事件進一步激化政府與反對派之間的矛盾，儘管政府嚴厲鎮壓，人民持續進行反對運動。

民主轉型時期

決定階段（decision phase）

1986年

民主進步黨成立，瓦解一黨獨大局面。

1987年

反對運動的突破使得執政者開始認真考慮政治改革的可能性。隨著鎮壓成本升高，政府逐步放寬對政治活動的限制，最終解除戒嚴開放報禁，並制定新政治法規。戒嚴令解除。

1988年

蔣經國逝世，李登輝成為首位民選總統，臺灣政治逐步走向自主發展。

1980年末

民眾對政府的態度發生變化，開始重視公共治安、環境品質及經濟犯罪等社會問題，政府的角色逐漸從政治與經濟任務轉向社會任務。

民主鞏固時期

鞏固階段（consolidated phase）

1991年

動員戡亂時期結束，國會全面改選，為臺灣民主化重要里程碑。

1996年

臺灣舉行首次總統直接選舉，確保了政府對選民的全權負責。

2000年

中華民國史上第一次和平政黨輪替。

【 民主化過程的轉型問題 】

◦處理舊政府的不當行為◦

儘管臺灣在威權體制時期強烈壓制自由、民主和人權，但由於臺灣民意的崛起、反對勢力的成長、美國對台的背棄，以及1984年「江南案」的震盪，促使時任總統蔣經國在其生命將盡時採取決定性的政治革新把臺灣政權移轉到「主權在民」的基礎上。爾後經過李登輝總統實行的民主改造，奠定一黨統治下的「外來政權」朝向現代自由民主與人權的「主權在民」國家之根本改變。

當一個繼任的民主政體，究竟該如何面對過往威權政體對人權侵犯的歷史？新興民主政體該如何在民主秩序穩定，與對過往濫權的責任間尋找平衡點，並要求下台的獨裁者為其行為付出代價?究竟是應該遺忘還是原諒？起訴亦或懲罰？陳水扁總統在2000年5月20日就職演說中特別強調：「中華民國不能也不會自外於世界人權潮流，我們將遵守包括世界人權宣言、公民與政治權利、國際公約及維也納世界人權會議的宣言和行動綱領，將中華民國重新納入國際人權體系。新政府將敦請立法院通過批准國際人權法典，使其國內法化，成為正式的臺灣人權法典。」

時任總統陳水扁於總統府人權諮詢小組（2020年8月改為監察院國家人權委員會）第八次全體委員會中積極地提出國家人權政策，一方面是為了革除過去威權時代的負面遺產，並全力發揚落實人權立國的憲政民主精神；另方面是處於人權新世紀之初，國家更必須以國際人權準則為標的。這除了自我提昇與激勵外，亦向世人宣告，儘管國際環境對我國不利、不公，但是臺灣仍舊是人權地球村的重要一員。所以，我們應該如何面對曾經糟蹋和輕蔑人權的人士與作為，相信差強人意的做法是：不一定要法辦、懲罰或寬恕，但最重要的是記取教訓、切勿遺忘，坦然地面對創痛並還原歷史的眞相。

促進國家軍隊的正常化

臺灣的文武關係經過政黨輪替，眞正的考驗在於執政的國民黨失去政權，反對黨上台執政時，軍隊是否仍能效忠政府，維持政治中立。這個考驗乃是雙向的。也就是說，一方面，軍隊必須將具有政治爭議和政黨色彩的問題，排除於政治教育之外，才能維持軍隊的一體性和中立性。另一方面，執政黨在喪失政權時，不能以軍人團體作為政治勢力的後盾；反對黨在取得政權之後，也不能將黨派勢力延伸於軍隊中。當軍隊能效忠合法成立的政府而不問其黨派與否；當任何黨派輪流執政而不需顧慮軍隊的效忠問題時，我國的政黨政治與政軍關係才算到達成熟的境地。

因此，隨著臺灣政治生態的變化，國軍在政治民主化、本土化後的角色與功能，亦將面臨轉型的問題：如何降低政變的意圖，漸漸地翦除軍方的政治影響力和確立非軍事方面的地位；如何形成軍人的專業精神，並建立類似西方先進民主國家所存在的文武關係模式等，都是民主轉型必須面對的重要課題。

當前民主遇到的問題

民主轉型意味著國家政府的角色從完成政治與軍事任務，位移到回應人民需求的社會發展任務，同時確保民主政治體制的公義及永續性發展。此一系列轉變歷程，必然有許多層面的問題尚需全體人民共同克服，下面整理幾個常見的問題：

- 制定政策時是否以人民利益福祉為優先？人民是否眞的有100%言論自由？過程中有沒有照顧到少數族群？
- 以打造一個美好健康的民主國度為目標，是否捨棄現有的分立政府，並考慮組成聯合政府或國會聯盟，由多黨共同執政，以達到充分表達多元意見與決策、優先國家利益、促進合作和諧、降低一黨獨大的風險與政黨間的對立為宗旨？
- 以打造一個美好健康的民主國度為目標，是否捨棄現有的分立政府，並考慮組成聯合政府或國會聯盟，由多黨共同執政，以達到充分表達多元意見與決策、優先國家利益、促進合作和諧、降低一黨獨大的風險與政黨間的對立為宗旨？
- 媒體扮演第四權角色，必須有效透過形成輿論壓力，監督政府和國家各機關的功能，以防止濫權。國家通訊委員會（NCC）的公正性十分重要，同時須以專業、多元、均衡為考量來選拔其委員。
- 施政、選舉、培養人才、升遷方面須做到公平、公開、公正、透明、守法。
- 所謂的民主國家是全方位民主，還是由機械性投票產生的「選舉式民主」（electoral democracy）？

民主典範學習

要了解一個國家的民主發展，可從民主指數、聯合國及歐盟對於
民主制度的建議來理解此複雜概念，
並同時省思台灣民主化的階段任務及社會生活樣貌。

民主指數：台灣為完全民主

定義與評分標準

民主指數由《經濟學人》編制，用以評估全球167個國家的民主程度。該指數首次發布於2006年，並自2010年起每年更新。評分標準基於五個指標：選舉程序與多樣性、公民自由、政府運作、政治參與及政治文化。根據總分（0至10分），國家被劃分為四類：完全民主（8.01至10.00）、缺陷民主（6.01至8.00）、混合政權（4.01至6.00）和威權政權（4.00或以下）。

2023年民主指數報告

根據2023民主指數報告，全球有不到8%人口生活在「完全民主」，而生活在「威權政權」之下的人，高達全球人口39.4%，比2022民主指數顯示36.9%要多。西歐是2023年唯一民主指數上升地區，且在全球24個「完全民主」有15個位於西歐。加拿大是北美地區唯一的「完全民主」，美國自2016年起被歸類為「部分民主」。在「亞洲及澳洲、紐西蘭和部分鄰近太平洋島嶼」地區，總計有5個「完全民主」，包括澳洲、紐西蘭、日本、南韓、台灣。挪威以「9.81分」連續第14年位居「民主指數」榜首，排名第2至10名的國家依序是紐西蘭（9.61）、冰島（9.45）、瑞典（9.39）、芬蘭（9.30）、丹麥（9.28）、愛爾蘭（9.19）、瑞士（9.14）、荷蘭（9.00）、台灣（8.92）。

聯合國對民主的看法

一套核心價值觀：促進更大參與、平等及人類發展

聯合國將民主視為其核心價值，認為民主是促進人權、發展、和平及安全的基礎。聯合國不支持特定的政府模式，而是推崇一套價值觀和原則，旨在促進更大程度的參與、平等及人類發展。

民主與人權的深刻關聯

《世界人權宣言》指出，人民的意志是政府權威的基礎。聯合國通過多項國際人權文書，如《公民權利和政治權利國際公約》，促進對民主原則的理解，強調言論自由、和平集會權及結社自由的重要性。

民主發展與挑戰

現代民主多為代議制，人民通過選舉選出代表來治理國家，強調人人平等和個人自治。然而，當前全球民主面臨多重挑戰，包括對立、暴力衝突的增加、民族主義、民粹主義的高漲。少數群體的權益容易被忽視，民主往往淪為「多數人的統治」，需要有效的法律機制保障少數群體的基本權益。

民主教育與青年參與

教育的重要性

民主教育強調自我導向學習和集體決策的重要性，鼓勵青年從小參與社會和政治活動。教育不僅限於學校內，還包括社區和家庭的共同努力。

歐盟建議強調教育、合作及資訊的重要性，推動青年增能賦權和領導，利用新科技促進民主參與。建議包括在各級教育中融入公民教育，支持青年組織，並增強青年在決策中的參與。

教育的重要性

吳媛媛著作《思辨是我們的義務—那些瑞典老師教我的事》，充分說明瑞典如何在基礎教育中的語文科、歷史科及數學科融入民主素養教育，從小培養孩子獨立思考的能力與實作。他們認為民主應該包含自由與制衡兩種面向。前者包含批判思辨與論述發聲；後者包含負責自律與同理尊重，著實可以成為台灣學習的典範。

民主與人權的實踐

- 公民參與

  民主不僅限於投票，還包括多種形式的政治參與，如公民倡議和協商機制。有效的民主運作依賴於公眾的積極參與和對政府行為的監督。

- 選民冷漠

  低投票率引發對民主合法性的質疑，但其他形式的公民參與正在增加，如利益集團和公民倡議。這些形式的參與對於民主的有效運作至關重要。

- 未來展望

  民主制度應該更加包容，讓更多人參與決策，賦予人民更多實權。需保障少數群體的基本權益，並確保法律機制的有效運作。鼓勵青年在地方和國際層級上積極參與政治，推動更具包容性的民主制度。青年是未來的領導者，他們的參與對於民主的永續性發展至關重要。

青少年參與民主運作的社會工程

校園內開啟學生參與機會

《高級中等教育法》修法後，明定校務會議應有學生代表參與，且人數不得少於會議成員的百分之八，提供學生在校園內參與校務運作之機會。

然而學生代表於會議中比例仍遠低於非學生身分之教職員比例，因此時常出現學生代表與教職員身分之會議參與者意見不一致時，於會議中遭受幼體化、營造特別權力關係等成人主義行為，因此學生代表為取得教職員身分之會議參與者於議題上的支持，加強事前與其協商、解釋，試圖化解教職員身分之會議參與者對於學生代表提案議題的牴觸及擔憂。

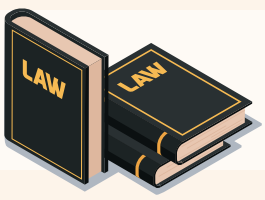
少年社會參與

《兒童及少年福利與權益保障法》修正後，明定兒童及少年代表參與地方政府兒童及少年權利委員會的法定參與身分，試圖透過制度修正提供其更加友善的參與機會。

中央政府為回應《兒童權利公約》首次國家報告國際審查結論性意見，於2020年起組成「中央兒童及少年代表團」，並由代表團推派成員兼任行政院兒童及少年福利與權益推動小組委員，該參與機制為我國目前政府組織任務編組中，最高層級的兒童及少年參與機制。

近年來國家與地方政府依法提供兒童及少年代表培力服務，然而各縣市政府間受限於預算投入落差，能提供的培力資源各有不同，且辦理兒童及少年代表培力工作之倡議或培力工作者自身養成訓練，對於培力的期待與規劃、建立與少年一起工作的價值觀，顯與傳統社會福利體系社會工作者提供之個案處遇有所不同，因此發生兒童及少年代表遭受幼體化、未能感受友善、培力服務淪為應付社會福利考核指標等不利兒少充權發展的情形，需要各界正視並著實改善。

十八歲公民權



過去許多民間團體組成聯盟倡議十八歲公民權議題，認為十八歲甫成年的青年需負擔刑事責任能力、履行兵役義務，卻無法決定自己認同的民選公職人員，於2022年提出憲法修正公民複決，惟受限於修憲門檻過高，最終並未成功。

民主的生活政治：探討日常生活的歧視問題

解構日常生活歧視背後的權力運作

成熟的民主發展體現在人們日常生活的互動關係及權力運作。「歧視」（discrimination）是最容易洞見人類社會生活遊戲規則運作的劃界表現。韓國多文化系教授金知慧撰寫的《善良的歧視主義者》一書，以大量實際案例清楚闡述人們總是堅信自己是善良公民，絕不會、也不想做出任何歧視行為，然而，歧視比想像中更普遍、常見。

無論是帶有成見，或是對其他群體產生的敵意，都是非常容易的事。「我不歧視」的可能性，實際上趨近於零。她希望邀請讀者：「在不斷醒悟自己置身什麼樣的世界及透過自省以尋求平等的過程，與其妄信自己沒有歧視，倒是可以更明確地知道自己已從中獲得更有價值的東西。」這也是我們在培養民主素養過程不能忽視的環節。

歧視性言論與玩笑：優越與成見

- 歧視衍生的成見（stereotypes）和汙名（stigma）會被內化而變成現實。當成見被內化，被歧視的人會開始用別人的眼光評價自己（internalizing stigmas from the outside world）。
- 藏在「開玩笑」下的歧視：「就算做錯了也能一笑置之的事，何必過度敏感地放大解釋？」、「幹嘛那麼認真？」、「這樣很破壞氣氛」……等是一系列將歧視嚴重性弱化的辯護言詞。

歧視性言論與玩笑：優越與成見

- 我們必須了解歧視為什麼不／好笑：
  - ✓ 舉凡柏拉圖或亞里斯多德等古希臘哲學家，皆認為「人會因為見到他人的弱點、不幸、不足、笨拙而感到愉悅」，而笑的動作就是對他們的嘲弄表現，這種觀點被稱為「優越論」（superiority theory）。
  - ✓ 湯瑪士・霍布斯（Thomas Hobbes）將此解釋為「當人覺得他人低於自己時，會因隨之提升的自尊感與愉悅而發笑。」貶低他人的幽默之有所以有趣，正是來自於自己比該對象優越的幸災樂禍。
  - ✓ 根據優越論，人會因自己置身的位置而對相同場面感覺好笑或不好笑。如果是面對凸顯自己比較優越的場面，便會覺得好笑；相反的，如果是面對自己被貶低的場面，便會覺得不好笑。
  - ✓ 人們樂於享受與自己一體化的群體顯得優越的玩笑，也就是貶低與自己非一體化群體的玩笑。一旦產生對相對群體的同理心，便不會再覺得同樣的玩笑有趣了。
  - ✓ 唯有在將對方當做與自己無關的人、不太重要的人時，才能享受玩笑。
  - ✓ 貶低與自己絕對不可能視作一體、相距甚遠的群體，就會成為自己所屬群體優越性的樂事。
  - ✓ 我們要用「面無表情」的方式，來表達對歧視玩笑的反對。

正當化歧視：努力多少就回報多少？

功績主義（meritocracy）合理化歧視的正當性，否定了本身就有問題的結構，它是一種「人人有實力，只要肯用心就會成功」的信念。由於堅信任何人都能透過努力與實力攀上高位，因此將社會地位低的責任完全歸咎於未盡全力的個人，只要讓所有人都有機會爬上階層的梯子，便是平等的社會。

根據功績主義，不平等的結構根本就不是問題，反而因為「在競爭中付出多少努力就有多少回報」的信仰，認為給予差別待遇的社會才是正義。這也是諸多隱形歧視刻意隱瞞的眞相。

有目的的區分讓人羞恥與難以啟齒

在2014電視劇《未生》中，公司給約聘人員張克萊的賀年禮是「食用油禮盒」，而兩位正職員工桌上擺的卻是「火腿禮盒」。細微的歧視會因為「細微化」問題而導致不易應對，而陷入了「明知道哪裡出錯了／讓我委屈的原因，但無法明說」的狀況。證件掛繩也同樣有這樣的作用，為了區分正職員工和約聘員工，有些公司會請員工配戴不同顏色的掛繩或發臨時通行證來方便辨別階層落差。

暈輪效應（halo effect）：以偏概全的謬誤

看到月亮時，人們往往注意到的是它的光圈。這意味著人們只從局部出發，以某人流露出的部分特質來評斷整體印象，也就是「以偏概全」。當一個人給你的初步印像是好的，我們就會用正面的角度去看待他的言行舉止；反之，當一個人給他人留下不好印象時，我們就會根據他流露出的局部特徵來否定此人。暈輪效應可說是刻板印象的前身，以一個既定的偏見解釋和評斷周遭的人事物。

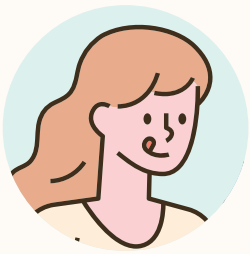
不被看見的少數（invisible minorities）

- 同志遊行：酷兒（queer）的多元性別平權遊行經過正當管道申請場地使用，但曾被韓國首爾市政廳不批准或是被民眾多次投訴。遊行當天千民群眾擾亂活動，戳破遊行車輛的輪胎，拉主持人下台，搶奪並折毀彩虹旗、辱罵、毆打與會者、上街推倒輪椅，並質問與會者為什麼一定要上街「強迫」大家看到他們怪異的服裝，甚至有人舉著歧視同性戀者的標語抗議。

- 有性別偏見的穿著審查：當在街上看到兩個男生牽手、女生穿著太曝露或穿著邋遢的人，大眾多半會投以異樣眼光，使用「視線」作為一種警告。好像公共空間是只屬於「他們的」，而這些被視線警告的人應該要反省自己並被限定只能留在私人區域裡。

- 輪椅族日常經歷的社會障礙：一般人習以為常的咖啡店門口有著短短6、7公分的高低落差，竟讓坐著手推輪椅的人卡在門前將近10分鐘的時間，出動4名路人和服務生，好不容易才進入餐廳。不過在放了一塊斜坡板之後，輪椅族便能和平常人一樣，在10秒鐘內輕鬆地進入店裡。唯有當社會發展出「通用設計」的概念，才能讓每個人都能適應這個社會、過平常的生活！

為了更好的民主生活
我們可以怎麼做？



如何將民主從政治體制落實到你我的日常生活、與人的互動關係。要有意識的明白我們身為社會上的多數者所享有的「特權」（privilege），它大多不是透過有意識地努力獲得，而是本身已經擁有的條件，所以在多數情況下不會被察覺。換言之，由於特權是「擁有者的餘裕」，因此擁有者根本是處在連自己「擁有的事實」都意識不到的自然、舒適狀態。

像是一般人在搭客運、飛機時，從來不會想到這是我們享有的特權，直到看到輪椅族使用此服務遭遇不便，像是因客運沒有能擺放輪椅的裝置，就算買了票，輪椅族也無法搭車。

又或是出生在臺灣本地的人自動享有的權利，反之國際移工或新住民要透過複雜的申請、滿足居住年限的要求等，才能取得最初步的居留權。又或是身為男性無須擔心夜晚獨自走在街道上，或是升遷失敗時，性別成為究責因素。

一般來說，人很難意識諸如此類的特權。原因在於，在生而為優越種族或男性身體的期間，這一切都是無關自己的意圖或努力，即能擁有的日常、自然、理所當然、正常的條件與經歷。當沒有置身在對自己不利的環境時，自然就沒有深刻思考的理由，也不會體驗因各種歧視遭致的憤怒、恐慌、害怕、焦慮等情緒。

如果說什麼是代表擁有特權的信號，大概是不需要太大的努力就能獲得信任、即使表現自己原有的樣貌也能感到安全、發生問題時自然產生能順利的感覺。換句話說，不用創造合適自己的環境，或不停意識周圍目光，隨時處在舒服的狀態。

人們意識特權的明確時機，正是體驗該特權開始動搖的時候。當置身的環境不再是主流的情況，因不同於以往而感到不適時，才會發現自己一直以來享受的特權。

對既存擁有特權的人而言，社會變得平等會出現自身有所損失的感覺。錯將對方的利益看為自身的損失。如果將平等視為一種總量固定的權力競爭，那麼某些人的平等，便會使自己感覺不平等。其實，當對方的處境變的平等時，自己的處境也會連帶變得平等，才是比較合邏輯的推論。

在一個由多數享有特權者主導的社會中，公平是傾斜的。這些人不僅很少意識到自身的歧視，還往往反對追求平等的政策。他們未察覺到，自以為成熟的思考角度可能正是貶低他人的根源。這種現象在政治領域尤為明顯：當人民為了民主與人權對抗國家權力時，那些身為主流卻無法認知自身特權的政治人物，往往會展現出歧視的態度。

舉例來說，我國政府討論是否開放印度勞工來台，很多民眾痛罵，聲稱印度人來會強姦婦女，提高性犯罪率。這些言論都是基於對印度的刻板印象，未必反映眞實，以「保護台灣女性安全」為名，實際上散播未查證的恐懼，體現台灣公民民主素養仍不成熟的現象。

我們慶幸台灣在相對和平的歷史發展進程中走向民主。
但民主體制的轉型正義，以及一系列民主素養教育尚在起步階段，
還有諸多亟待改善和建設的面向。
青少年始終是改革關鍵力量，
看完本篇，相信您們能找到一起努力的重要方向。