



汙名和歧視的定義

1. 什麼是汙名？

汙名代表一種態度和信念，導致人們拒絕、避開甚至害怕感覺和他們不同的人。汙名（Stigma）一字源自希臘文，原意代表皮膚上割傷或燙傷的記號，可用於識別人們應避開的罪犯、奴隸或叛徒。

2. 心理障礙人士會受到哪些汙名影響？

和心理健康有關的汙名主要分為三類：公眾汙名、組織汙名及自我汙名。

3. 什麼是公眾汙名？

「公眾汙名」代表一般民眾對心理障礙人士或其家人的態度和信念。舉例而言，民眾可能會假定心理障礙人士有暴力傾向和危險性。

4. 什麼是組織汙名？

「組織汙名」代表組織內負面態度和信念的政策或文化。舉例而言，汙名通常反映在醫療字詞的使用，例如「精神分裂者」。最好使用「以人為本」的言語，例如「精神分裂症病友」。

5. 什麼是自我汙名？

某人相信社會對心理障礙的誤解時，就會產生「自我汙名」。這種負面信念內化後個人或團體就會感到羞恥、憤怒、無望甚至絕望，導致不再尋求社會協助、不工作或接受心理健康治療。

6. 什麼是歧視？

「汙名」是一種態度或信念，「歧視」則是基於這種態度或信念所產生的行為。當個人或組織基於汙名而不正當奪取他人的權利和生存機會時，就是歧視。歧視可能會導致排擠或邊緣化，奪取公民權利，如獲得公平的居住條件、工作機會、教育及充分參與公民生活。

7. 歧視如何發生？

歧視包括基於身心障礙因素所產生的「差異或不同對待」。舉例而言，社區團體通常會聯合阻撓心理障礙人士在其社區居住。這種「別侵犯我家後院」的抗議（俗稱NIMBYism）就否定了居住機會。除此之外，在1995年有將近四分之一的美國雇主表示會解雇隱瞞心理疾病的員工。以上情況皆表達或隱含歧視意圖。

未提供合理住所給身心障礙人士也算歧視。舉例而言，提供給心理障礙員工的住處在管理流程上應有所更改，也要提供人力協助、工作時程調整、無障礙工作場所、職務改造並調整相關政策。

歡迎您給予回應！閱讀本文章後請填寫以下問卷，讓我們知道您的想法。

英文版：<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

西班牙文版：<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

汗名、歧視、減緩和研擬政策消除歧視計畫 (**APEDP**) 係由選民同意之心理健康服務法案 (第 **63** 號提案) 資助, 並由加州心理健康服務處 (**CaMHSa**) 執行。郡政府機關郡立心理健康服務處亦資助 **CaMHSa** 運作, 致力於促進個人、家庭和社區的心理健康。 **CaMHSa** 的服務和宣導計畫擴及整個加州、各地區和鄉鎮。如需更多資訊, 請造訪 <http://www.calmhsa.org>。



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE