

疫情蔓延下的汙名化與社會烙印

王鼎豪/撰文

「非隔離者」相對於接受隔離者，部分在面對疾病時，可能會產生害怕、恐懼，從而對於隔離者產生特定的偏見與汙名化的態度。以下將自三個面向分別簡述汙名化的衝擊與因應。

汙名化(stigmatization)：一個區別「我們」、「他們」之間差異的簡單方法

汙名化，又稱為「社會烙印」，是一個長期受到社會科學研究社群所關注的議題。汙名化的議題最初有系統性地由社會學家 Goffman(1963)所提出：「擁有一種是對方受到貶低(discrediting)的特質，透過此特質與某種道德規範連結過程，人們便可以將一個完整之人，貶低為一個玷污的人」。具體而言，所謂汙名化或是社會烙印：「是一種針對社會上一些特殊的族群，一般人對其抱持的一種惡劣信念與態度」，其具體的特徵有四(張本聖等譯，2017)：

1. 貼上可供辨識的標籤

將標籤貼在特定族群，使他們與其他人有所區隔。例如：瘋子、有疾病者。

2. 標籤指涉不受歡迎的屬性

社會將標籤連結到不受歡迎的屬性上，例如：瘋子是危險的。

3. 被貼上此標籤的人被視為異類

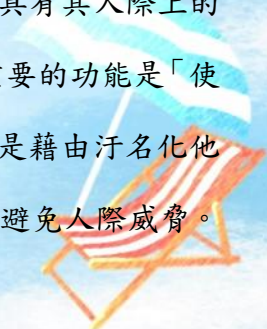
被貼上標籤者，會形成一種「我們」與「他們」的對立感。(例如：我們不像那些瘋子)。

4. 被貼上此標籤的人遭受歧視

例如：在我們的社區中不得建造瘋子的收容所。

汙名化的功用：使我們在人群中感到安心，不被他人視為異類

陳志軒等人(2012)，整理健康研究中的烙印理論，指出汙名化的過程中，具有其人際上的功能。也就是說，汙名化除了能夠以簡單的二分法，區別你我的差異之外，更重要的功能是「使我們在人際互動中，被他人認為是危險或是有威脅的」。因此，簡單來說，就是藉由汙名化他人，便可以讓我們確保自己不是人群中的異類，從而在關係中感到比較安心與避免人際威脅。



在疫情蔓延全球之際，汙名化亦可能潛移默化地在社會中出現

政府、醫療與心理專業，紛紛呼籲尊重確診者、隔離者的隱私之際，然而，民眾仍不免會感到焦慮、害怕與恐懼。我們希望您知道，面對疫情蔓延的不安氛圍中，擁有焦慮與恐懼的心情，是再自然不過的事了。

但是，當我們為了降低對罹病的焦慮感受、減緩人際互動中的威脅感，而對隔離者冠上一些非理性的稱呼或排擠的行動時，汙名化的心理壓迫亦可能隨之浮現。也許藉由標籤化他人與自己的不同，能夠讓我們暫時感到安心，但是長期下來亦可能造成人人出現相關的症狀，而選擇隱匿、逃避，如此一來，汙名化或標籤化他人究竟是利己還是損己？而汙名化所造成的心理壓力，亦可能使得隔離者、確診者帶來持續性的憂鬱、焦慮或是憤怒，甚至即便在疾病康復後，也容易產生迴避、社交焦慮、猜疑的心理困境(蘇逸人，2020)。

換一個位置，溫柔地反思：如果我成為隔離者，我會希望別人如何看待我？

邀請正在閱讀文章的您，以一個溫柔、同理的眼光思考：如果我成為確診者，我會希望別人如何看待我？我想，我們若身為確診者或被隔離者，可能多少都會產生一些擔心，擔心與害怕自己因為疾病，從而傳染給心愛的家人、伴侶、朋友或同儕；我們可能也會對自身健康感到焦慮；甚至是否自己珍視的人，會對自己投以特殊或異樣的眼光，讓關係變了調？

倘若您也不希望他人標籤化自己而感到挫折、生氣、無助與焦慮，那麼也許我們可以這麼做，來避免標籤化或汙名化他人：

1. 聚焦客觀資訊，我有罹病的風險嗎？

建議可以估算與其接觸的時間日期與情境，必要時可以撥打 1922 諮詢專線確認自己罹病的風險，以及可能如何進行篩檢或後續的醫療處置，將能夠有效降低自己過度的焦慮。

2. 换位思考：我如果是一個確診者，我會希望受到什麼樣的幫助？

相信您也會希望受到一個溫暖的關懷與醫療的照護，同樣地，我們或許也可以成為提供溫暖支持的重要他人。

3. 接納對罹病的害怕，無法同理確診者或隔離者，也不需要怪罪自己

害怕與負面情緒都是正常的，我們不須過度地要求自己一定要成為一個支持者，但我們可



以做的是接納自己的負面情緒，像是找朋友談談、信任的師長家人、伴侶說說自己的不安，但不要藉由污名化確診者或隔離者來減緩自身的焦慮即可。

疾病可以復原，但污名化的心理衝擊卻可能伴隨我們終生

根據我國疾病管制局的統計資料顯示，截至 2020/4/10 為止，本次疫情的死亡率為 1.32%，遠低於全球大約 6% 的死亡率，且數百名確診者皆已康復。

因此，即便疾病可能得以在數周或數個月便康復，但是污名化的心理效應的影響，卻可能持續一生。因此，我們總是可以在害怕或焦慮中，問問自己：「如果我生病了，我會希望受到什麼樣的對待呢？」從一個關懷自身的角度出發，或許，你會發現我們與隔離者之間的差異並不大、心理距離也不再如此遙遠。

參考書目

陳志軒、徐畢卿、李靜姝、黃建豪(2012)。健康研究中的烙印議題。《臺灣醫學》。16(1)，84-92。

蘇逸人(2020)。疫情隔離下的心理影響與應對。思想坦克。

Goffman E(1963): Stigma: notes on the management of spoiled identity, 1st touchstone ed. NJ,

Simon & Schuster Inc.

