

刻板印象

在日常生活中，我們對他人的主觀判斷很容易受到「刻板印象」的左右，例如對方的性別、年齡、種族、國籍、學歷、偏好、宗教信仰等，刻板印象其實經常不知不覺地影響著我們的信念與決策。

刻板印象(Stereotype)不同於偏見(Prejudice)或歧視(Discrimination)，三者間有著本質上的差異。對於人或事而言，刻板印象是指存在較為籠統或不盡正確的信念；偏見常是指表現出負面的情緒；歧視則是展現出負面的行動。簡單來說，與信念相關的刻板印象屬於認知(Cognitive)層面，而偏見與歧視則分別著重在情感(Affective)和行為(Behavioral)層面。

或許我們會以為刻板印象不就只有個藏在內心的信念或想法而已，卻不知道這種認知極可能對我們造成威脅。刻板印象威脅(Stereotype threat)來自於一種屬於某特定族群的個人，因為擔心自己族群的負面刻板印象會影響他人對於自身的評價，進而在不自覺中導致自己的行為表現下降的現象。

種族間的「刻板印象威脅」出自於 1995 年 Steele, C. M. & Aronson, J. 的一項研究，研究人員從著名學校中招募一批非裔（黑人）學生及白人學生來參與實驗。所有受測者都必須接受一項測驗，一部分的受測者事先被告知，即將要做的測驗與智力有關；另一部分的受測者則被告知，

此項測驗是用來測試解決問題的取向，與智力無關。結果發現，被告知測驗為智力測驗的受測者中，非裔學生的表現比白人學生差，而且差異十分顯著；而被告知測驗與智力無關的另一群受測者中，非裔學生與白人學生的表現卻一樣好。

研究人員認為，會有這樣的結果是因為非裔學生在被告知「測驗與智力有關」時，觸發了自認種族及能力相對較差的刻板印象，進而影響在測驗中的表現。當刻板印象沒有被觸發時，非裔學生的表現就與白人學生相當。

1999年 Spencer, S. J., Steele, C. M., & Quinn, D. M. 針對性別做了一項研究。研究人員招募了一群擅長數學的學生來參與實驗，而且這些學生都是自認數學在他們的身分認同上扮演著重要的角色（以數學能力而自豪）。在測驗開始前，研究人員告訴一部分參與者「此測驗具有性別差異」，而告訴另一部分人「此測驗不具有性別差異」。結果，事先被告知此測驗具有性別差異的女學生，表現明顯比男學生差。反之，當受測者被告知測驗沒有性別差異時，男女學生在測驗上的表現一樣好。

這個結果凸顯出，事先告知有性別差異會觸發女學生對自身在數學能力上，先天就比男性差的負面刻板印象，進而影響她們在測驗當中的表現。反之則不會有影響。

上面兩項心理實驗的結果，說明了刻板印象竟然能造成這麼顯著的影響。那麼刻板印象又是如何形成的呢？簡單來說，就是人性中總存在「懶」這種特質，懶得從頭到尾去認識或思考某件事。我們常習慣於透過簡化的分類和架構來認識新事物，以為如此能更有效率，且不用耗費過多的資源就可以獲得一項新的認知。

例如「女生不擅長數理」很明顯就是一項被簡化的分類，事實上每個人所擅長的領域不同，眾所周知世界上有許多傑出的女性科學家。然

而像這樣經過簡化的分類，往往忽略了個人的特質與能力，逐漸形成以偏概全的群體印象，加強了對某族群的特定信念，刻板印象就這樣誕生了。而難以輕易抹去的刻板印象，更進一步的影響了特定族群在某些方面的實際表現，使得他們顯得更加弱勢。

面對刻板印象，最根本的解決之道就是從社會大眾改變起，重新認識特定群體，建立正確的信念（改變他人），不過這必定會花費許多時間，且不見得有效。另一個方式則是從自身做起，透過「自我肯定」的方式，緩解刻板印象所帶來的威脅（改變自己）。

2008年 Schmader, T., Johns, M., & Forbes, C. 研究發現，當我們面對刻板印象威脅時，大腦的認知功能會不斷抑制負面情緒及想法，伴隨的生理壓力也會影響前額葉的功能，進而影響我們的表現。但如果我們對某件事的信念或認同強烈超越了刻板印象，我們就能不受威脅，保有原來的優秀表現。也就是說，只要我們認識刻板印象威脅是如何影響我們的表現，而且不斷的自我肯定、強化認同，就能幫助我們避免落入刻板印象威脅的圈套。

兩千年前居住在納匝肋一帶的猶太人，同樣因著先入為主的刻板印象，竟使耶穌不見容於家鄉。

瑪竇福音 13 章：

54 他來到自己的家鄉，在會堂裡教訓人，以致人們都驚訝說：「這人從那裏得了這樣的智慧和奇能？」

55 這人不是那木匠的兒子嗎？他的母親不是叫瑪利亞，他的弟兄不是叫雅各伯，若瑟，西滿和猶達嗎？

56 他的姊妹不是都在我們這裡嗎？那麼他的這一切是從那裏來的呢？」

57 他們就對他起了反感。耶穌卻對他們說：「先知除了在自己的本鄉本家外，沒有不受尊敬的。」

58 他在那裡，因為他們不信，沒有多行奇能。

路加福音 4 章：

22 眾人都稱讚他，驚奇他口中所說的動聽的話；並且說：「這不是若瑟的兒子嗎？」

23 他回答他們說：「你們必定要對我說這句俗語：醫生，醫治你自己吧！我們聽說你在葛法翁所行的一切，也在你的家鄉這裡行吧！」

24 祂又說：「我實在告訴你們：沒有一個先知在本鄉受悅納的。」

若望福音 1 章：

45 斐理伯遇到納塔乃耳，就向他說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找著了，就是若瑟的兒子，出身於納匝肋的耶穌。」

46 納塔乃耳便向他說：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」斐理伯向他說：「你來看一看吧！」

在信仰的道路上，我們經常存在著哪些刻板印象呢？這些刻板印象是不是常常干擾著我們的信德，使我們不由自主地閃過一絲絲的「疑惑」呢？我們實在不能不多加提防這些使我們跌倒的「絆腳石」。

 聖經金句

◎蘇宏琪

一切智慧，皆來自上主，並且永遠及在有時間以前，就和祂同在。

德訓篇 1：1

三月份教友主保聖名

主保聖名	日期	性別	主保聖名	日期	性別
桂英	3/1	女	大鵬	3/12	男
雷克塞爾	3/3	女	路易絲	3/15	女
彩琪、采琪	3/4	女	保腊	3/17	女
加西彌祿	3/4	男	博德	3/17	男
伯爾都亞、斐尼絲、蓓蓓、芬莉	3/7	女	濟利祿	3/18	男
若望	3/8	男	若瑟芬	3/19	女
方濟加(芳佳)	3/9	女	若瑟	3/19	男
沙維豪	3/9	男	若瑟法	3/20	女
本篤	3/11	男	多利坡(道斌)	3/23	男
亞弗其、斐諾	3/12	女			



二月主保慶生

人生的道路，並非每一步都如我們預期般平坦順遂。許多時候，正當我們以為前方是一條通往成功的康莊大道，卻忽然被迫停下腳步，甚至被推離原本的方向。這樣的經驗，往往令人困惑、失望，甚至心生怨懟。然而，回顧歷史與信仰的眼光卻提醒我們：看似被關上的門，往往正是另一扇窗被打開的開始。

愛迪生的故事便是一個經典例子。他幼年時被學校視為「學習遲鈍」，甚至遭到迫退。若僅從當下看來，這似乎是一場失敗與否定；但正是這次「走不通的路」，使他脫離制式教育的框架，轉而在母親的引導下自由探索，最終孕育出無數改變世界的發明。若他始終留在原本的軌道上，或許歷史將改寫。

信仰的歷程同樣如此。《宗徒大事錄》第八章記載，掃祿大肆迫害教會，導致信徒四散逃離耶路撒冷。然而經文卻說：「那些逃散的人經過各處，宣講真道的喜訊。」（宗八4）迫害原本是令人恐懼、痛苦的事件，卻意外成為福音向外擴展的契機。在人眼中是危機，在天主的計畫中卻是轉機。

當我們的人生遭遇阻礙，努力卻不見成果，計畫被迫中止時，或許正是被邀請換一個角度觀看現實。若我們只執著於那條已然封閉的道路，心便被怨懟與不甘佔據；但若願意後退一步，敞開心門，便可能看見另一扇窗，透出新的光與可能。

信仰教導我們相信：天主常以人意想不到、甚至不喜歡的方式工作。祂不是阻擋我們的幸福，而是引領我們走向更深、更廣的生命。學會在困境中信賴，在關門處尋窗，正是成熟靈修與智慧人生的開始。

三月祈禱及福傳意向

◎福傳牧靈組

- 讓我們祈禱，願分裂的家庭可以在寬恕中找到治癒創傷的方法，甚至在分裂中重新發現彼此的富饒。
- 願各國邁向真正的裁軍，尤其是核裁軍，願世界領導人選擇對話和外交，而非訴諸暴力。

堂區動態

- ◆ 每月首周五 **19:30** 特敬耶穌聖心彌撒；平日中文彌撒：週一至週六 **8:30**。
- ◆ 慕道班時間及地點如下，且可隨時個別預約上課
 - 1、時間：每星期日上午十點。
地點：聖母聖心天主堂三樓（桃園市成功路二段 56 號）。
本堂修女：裴志善修女。電話：(03) 332-2067
 - 2、時間：每星期日上午 **10:00**；下午 **15:30**；晚上 **19:30**
地點：德來修女院一樓（桃園市三民路一段 2 號）。
聯絡人：曾麗達修女。電話：(03) 332-2067、333-1842
 - 3、邱智孚弟兄（本堂傳道員）每週六 **14:00**(時間可以彈性)。本堂一樓辦公室。
電話：(03) 332-2067
- ◆ 新竹教區新移民秘書：陳敏惠 Teresa Chen（本堂傳道員）
電話：0921-161-789 (可直接加 line)。
- ◆ 本堂桃園第 201 童軍團，聯絡人：蘇宏琪弟兄 0933826260
- ◆ 本堂門徒讀經班聯絡人：周芷華姐妹，電話：0922492998
- ◆ 天主教婚姻交友網站「愛在加納」網址：<https://www.lovecana.org.tw>



2026年三月份聖母聖心堂主日感恩祭服務輪值表

日期	禮儀日	釋經員			讀經一	答唱詠			讀經二	司琴			輔祭			聖器管理員			領玫瑰經	招待	快訊
		晚	晨	午		晚	晨	午		晚	晨	午	晚	晨	午	晚	晨	午			
三月一日	四旬期第二主日	劉美敏	張家綸	林瑞菊	陳明華	黃偉亭	蕭漢屏	黃曉晴	胡慧欣	吳恩琪	黃琮芳	陶青青	龐芷晴	馮天恩、范書維 陳冠豪、范峻翔	彭佳蘭	林姿瑛	盧芸青、高培鈞	盧芸青	張家興	羅金鳳、陳惠蘭	邱柏融
三月八日	四旬期第三主日	王者欣	邵永華	黃曉晴	陳瑞成	連心威	張家綸	林俊宇	宋慧芳	吳恩琪	張盈潔	何錦繡	馮天恩	林俊宇、高培傑 陳冠豪、高培鈞	高培傑、范書維	房愛莉	盧芸青、陳冠豪	盧芸青	王校華	陳惠蘭、夏清蘋	林姿瑛
三月十五日	四旬期第四主日	楊惠華	童軍	連心威	童軍	陳敏惠	童軍	黃以安	童軍	連監堯	連監堯	楊維宸	龐芷晴	童軍	彭佳蘭	盧芸青、馮天恩	陳春花	張風蓮	黃秋英	傅美香、林詩	王校華
三月二十二日	四旬期第五主日	邵永華	王月英	黃曉晴	許世杰	任常聿	莊志千	黃以安	周小婉	何錦繡	張盈潔	陶青青	馮天恩	陳冠豪、范書維 馮天恩、范峻翔	龐芷晴	房愛莉	陳春花	張風蓮	邵永華	羅金鳳、夏清蘋	陳穎璇
三月二十九日	聖枝主日	牟曉君	莊智	林瑞菊	趙聚誠	連心威	張駿逸	黃曉晴	傅美香	何錦繡	張盈潔	何錦繡	馮天恩、陳冠豪	馮天恩、高培傑 陳冠豪、高培鈞	馮天恩、彭佳蘭	盧芸青	陳春花	張風蓮	黃秋英	周小婉、陳明華	孫天威
受難史：楊維宸、張家綸																					