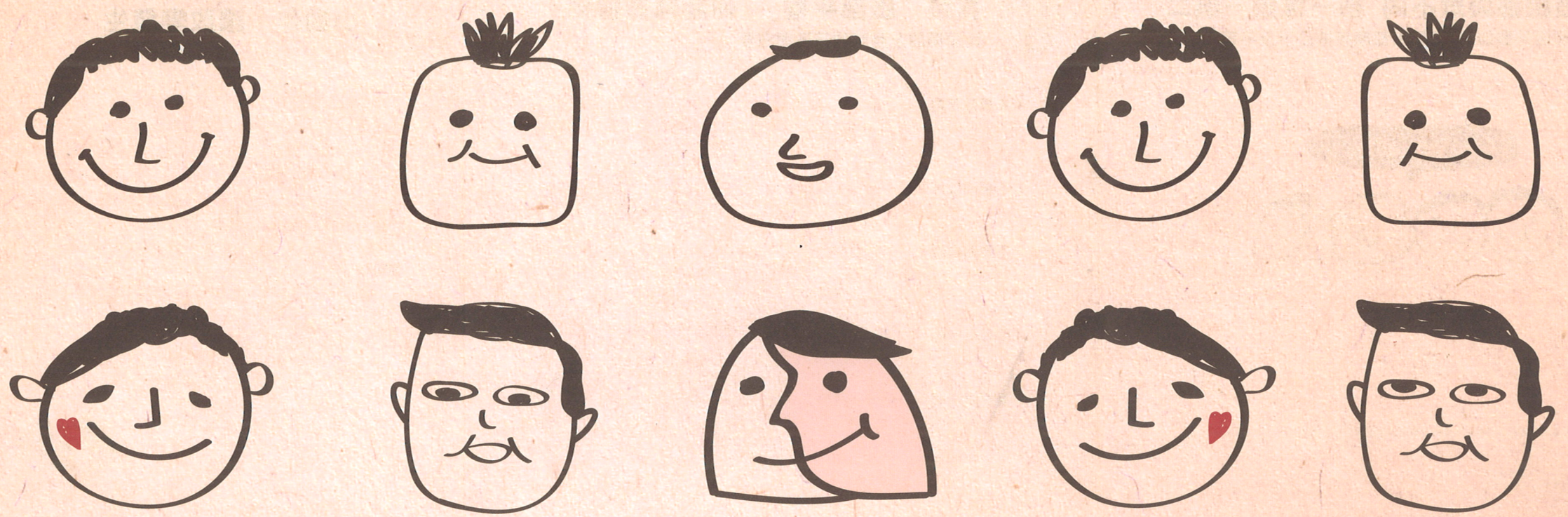
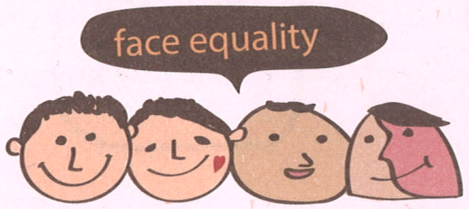


陽光社會福利基金會
Sunshine Social Welfare Foundation

Face Equality | 每張臉都**與眾不同**，卻一樣**獨一無二**。

每張臉都與眾不同 卻一樣獨一無二

無論顏面外觀如何 每個人都應該被公平及平等的對待



陽光基金會希望在台灣努力推動一個「臉部平權」的社會，我們相信每個人都與眾不同，我們期待每個人的價值是由他對社會獨一無二的貢獻來決定，而不是因為他長的好不好看。

未來，每張不同的臉，都能獲得同樣的尊重。

2018年國際臉部平權聯盟(Face Equality International)成立，陽光基金會成為第一個加入的亞洲非營利組織。

我只希望能有個普通平凡的外表

很多人都希望外表能夠與眾不同，有自己特色；而我，卻只想要一個普通平凡的外表，寧願外表不起眼點，也不想要這種獨特。

因為血管瘤，讓我一邊的嘴角下垂，小時候覺得沒什麼；但國小五年級後，班上的男生開始對女生開玩笑，這才體會我有多奇怪，他們總是罵我死歪嘴、歪嘴雞這類人身攻擊的話。當時的我，真的難受得要死，雖然知道可以不用理他們，但還是會難過到半夜一個人躲在被子裡哭，因為不想讓爸媽擔心，我從未跟他們提起過，總是一個人躲起來流淚。

上了國中後，情況依舊，男生仍然會拿我的外表開玩笑、用語言攻擊我；但不一樣的是，我身邊出現了很多為我出頭的好朋友們，他們會幫我罵那些幼稚的男生，即便有他們陪伴著我，但那種從小到大，對自己外表厭惡的陰影，一直揮之不去。我常常都在想，為什麼我會長這樣？對別人來說，擁有一個普通的外表，是如此簡單，對我來說卻這麼困難…

（血管瘤朋友 蝸牛）

實踐「臉部平權」 你我都做得到

與顏損朋友互動的三不與三要

1.不要盯著看：多看兩眼甚至盯著瞧會令顏損者不舒服，覺得自己被當怪物，建議你，看了一眼即可，就像你對任何迎面而來的人一樣，這也是一種禮貌！

2.不要問敏感問題：簡單的點頭招呼、話家常就足夠，如果我們真的要表達友善，請先忍住心頭的好奇，讓對方先熟悉你再說吧！

3.不要給建議：除非他自己詢問，否則不要貿然給建議，這樣做像是在提醒他「你長得不一樣」。實在想幫忙，可以先詢問顏損者他需不需要。

4.要有平常心：顏損朋友最困擾的就是他不可抹滅的記號，他們本身也很討厭被別人特殊化，所以把他們當成普通人即可。

5.要有同理心：試想如果我們就是顏損者，會希望別人怎麼對待？請將心比心站在他們的立場去想，就比較能理解和相處。

6.要有耐心與愛心：有些顏損者可能因傷病影響在行動、說話上有所不便，或是社交上較慢熱，請試著了解他，也分享你自己，就跟一般朋友往來一樣，找出共同話題。

（資料提供：李逸明 心理諮商師）

小動作，讓改變發生 ♥♥♥♥♥♥

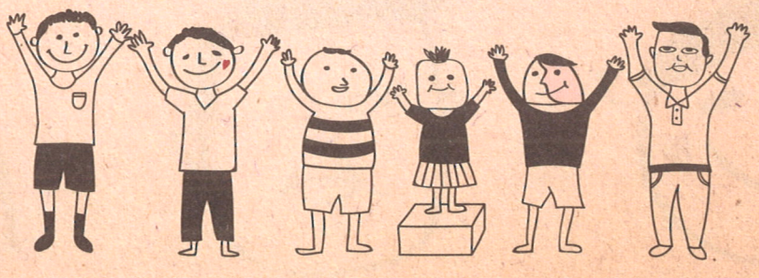
顏損者唯有獲得真正的平等與尊重的對待，才能自在的上學、工作，生活著。實際上，不只顏損者需要臉部平權，根據陽光調查：每8個人就有1個人曾因外貌遭受不友善對待。我們認為臉部平權是基本人權，每個人都需要被尊重及公平的對待。當我們尊重與自己想法、外貌，甚至立場不同的人，懂得欣賞每個人的獨特、用各種不同的角度看世界，這世界才能無限寬廣。

你可以

1. 邀請同學朋友爸媽，遇見顏損朋友時，能把他們當作和你我一樣的普通人。
2. 介紹陽光基金會的服務，給身邊的顏損朋友。
3. 由了解自己的獨特做起，進一步去尊重和自己不一樣的人。

face equality

每張臉都與眾不同 卻一樣獨一無二



陽光社會福利基金會
Sunshine Social Welfare Foundation

聯絡陽光

歡迎與陽光基金會聯絡，
在學校、工作場所，進行生命教育，認識臉部平權。

區域	範圍	聯絡方式
北區	台北市、新北市、基隆市、宜蘭縣、金門縣、馬祖	(02) 2507-8006
桃竹	桃園市、新竹市、新竹縣	(03) 4276-512
中區	台中市、彰化縣、南投縣、苗栗縣	(04) 2463-7999
雲嘉	雲林縣、嘉義縣、嘉義市	(05) 2280-300
南區	台南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣、小琉球	(07) 5587-166
台東	台東縣、蘭嶼、綠島	(089) 230-759
花蓮	花蓮縣	(03) 835-0380

更多
臉部平權資訊