



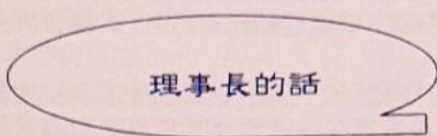
高雄市女性權益促進會

會訊

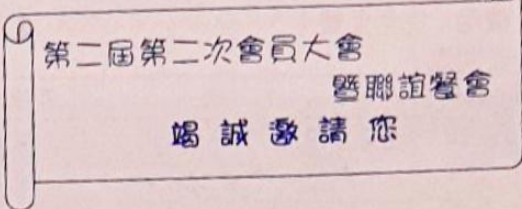
2002/10
第十期

會址：高雄市三民區十全一路 100 號 CS519 室

發行人：鍾信心
秘書長：唐文慧
總編輯：余淑琴
編輯：蘇勺洵
登記字號：高市社一字第 89014 號
戶名：高雄市女性權益促進會
郵政劃撥：42057756
聯絡電話：07-3126585
E-MAIL: kapwr@yahoo.com.tw
http://kapwr.womenweb.org.tw/



理事長的話



第二屆第二次會員大會
暨聯誼餐會
竭誠邀請您

各位親愛的會員：

第二屆會員大會暨聚餐聯誼會

時間過得很快，今年度又快要接近尾聲！
我們身處在社會激變當中，民主意識越來被重視，女性自覺行動也在發展中。年底北高市選舉當然是熱門的話題，我們關心市政，也很高興看到市內景觀變更美麗乾淨了，高雄市建設均如火如荼的進行中，預期不久的將來可期待高雄市以更有文化氣息的容貌出現在眼前。

- ☆會議時間：91年12月28日〈週六〉
上午10：00—12：00
- ☆會議地點：高雄市婦女館一樓演講廳
〈高雄市九如一路777號〉
- ☆會議流程：本年度活動成果報告、財物報告、明年度計劃討論、意見交流、贈送年度贈品、繳交年度會費。
- ☆聚餐時間：91年12月28日〈週六〉
中午12：00—15：00
- ☆聚餐地點：婦女館內圓夢餐坊
- ☆對象：女權會會員及您的親朋好友

今年很慶幸女權會從事各種社會服務中，繼續求進步發展。在大家的努力之下，今年度有很豐碩的成果，因為有一些新的突破與嘗試，例如為國中高中的女學生舉辦的「青少女身體營」，還有「已婚女性的家庭關係工作坊」、「母職成長團體」....等，都頗受好評，讓我們更有力量繼續往目標前進。

相信大家也很想了解今年度女權會的進步與收穫，這些將在年底一年一度的會員大會中呈現給大家，期盼大家繼續支持女權會，希望屆時在會員大會中分享大家的成長。

竭誠邀請您與家人朋友參與一年一度難得的聚會，除了例行的議程之外，本次特別舉辦聯誼餐會！因訂餐需要，請您撥冗回傳參加回條，謝謝。

期待您闔家光臨！

衷心祝福各位 平安 喜悅！

理事長 鍾信心

91.10.15

活動訊息
婦女館影片讀書會

歡迎姊妹妹妹一起來婦女館看好看的電影，與大家分享您的體會與意見！

- * 時間：每週三下午 2：00—5：00
- * 地點：高雄市婦女館〈九如一路 777 號〉
地下一樓視聽室
- * 費用：完全免費！
- * 時間表：

日期	主題	帶領人
10/30	友情？愛情？ 影片：當哈利碰到莎莉	余淑琴
11/6	女性婚姻 影片：艾瑪姑娘要出嫁	林怡萱
11/13	女性自主 影片：艾蜜莉的異想世界	林怡萱
11/20	女性的愛與慾 影片：心花怒放	林怡萱
11/27	女性情慾 影片：花樣年華	林怡萱
12/4	女性情感 影片：出軌	余淑琴
12/11	女性婚姻 影片：BJ 單身日記	楊惠卿
12/18	再婚與子女衝突 影片：禁入家園	林怡萱
12/25	女性生命歷程 影片：長路將盡	楊詠梅

這麼好康！心動不如馬上行動！

活動報導—青少年身體營

在經歷兩個多月的籌備，從招募小組帶領人，所幸高醫性別研究所及高師大性別教育所五位研究生熱心投入，一次次開會討論營隊活動，每一個單元都是大家共同精心設計，也共同克服許多困難，例如遇到暑假有招生上的困難、申請經費補助的困難……，經由大家的合作，加上五位講師樂意與青少年分享他們對醫學、女性議題的專業學識，使本活動圓滿結束，也增添許多知性氣息。

在八月二十二日這天，有五十名高雄地區的青少女與我們在婦女館共同分享她們的身體經驗、疑問、價值觀及收穫。由於本次營隊是本會首度舉辦，雖然無法達到盡善盡美，但是我們看到學員的回饋問卷有 73% 表示非常滿意，以及經過檢討會所得到改善方針，是我們最寶貴的收穫。

現在就來看看當天營隊的過程！

在上午 9：20—10：20 女孩的異想世界時間，我們分享的主題為月經，每組在分組場地進行，分享以下的九個主題：

1. 你知道同學們都用什麼流行語來替代「月經」的說法？妳都用哪種說法？
2. 妳的月經是什麼時候〈幾歲〉來臨的？
第一次來月經時妳有什麼反應？現在有沒有什麼新的看法？
3. 妳所知道的月經是什麼？
4. 月經來了！意味著你生命中又多了一些事要做，妳會將它和哪些事聯想在一起？
5. 月經期間在生活上是否帶給妳困擾或一些改變？如果有是什麼？
6. 有哪些人或機構可以幫妳解決月經帶來的困擾？其中給妳實質的幫助有哪些？
7. 女性月經期間，社會上是否有些禁忌？為什麼？
8. 男生與父母是如何看待女生的月經？他們的看法給妳的感覺是什麼？
9. 如何讓自己在月經期間是快樂而自在的？

每組小組長及講師以接納、同理、開放的態度，讓每位成員說出自己的月經經驗及想法，在此我們發現在國中組的情況較多沉默，因為青春前期階段的階段〈相當於國中階段〉是女性自信心最低落的時期，她們需要適當的引導，需要一個有安全感、被尊重的空間，表達出每個人不同的想法或困擾。因此國中組的小組長常要用較具體、容易回答的問題，例如哪一種牌子的衛生棉比較好用，以激發成員踴躍發言。高中組的討論內容較為豐富，在小組長的引導之下，也多體認到社會對女性月經的偏見與歧視，進而去破除許多迷思。

接著欣賞影片：哈拉辣美眉，在輕鬆的欣賞過程中，讓學員也思考如果遇到劇中青少年男女的情境時會有些不一樣。

中午大家在圓夢餐坊用餐、休息過後，在下午 1:30—2:20 慾望城市單元，各組即從影片內容談起，並以“價值澄清角落”遊戲，來了解每位學員對於“愛與性”價值觀，討論分享的內容如下：

1. 價值澄清角落遊戲

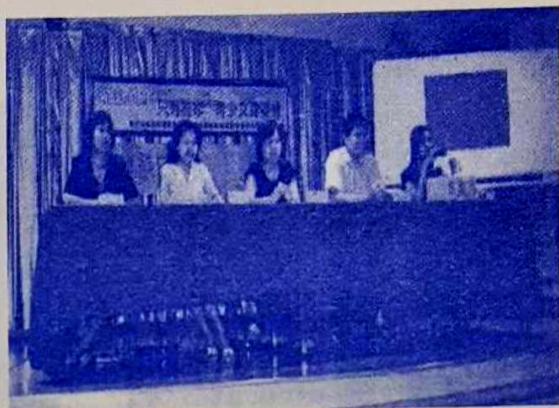
將場地分為四個角落，分別代表不同的價值觀。第一個角落是「只有在婚姻關係中才能有性」；第二個角落代表「只有在穩定的關係中才能有性」；第三個角落是「只要雙方都願意並且負責任就可以擁有性」；第四個角落則是「其它」。

請大家照自己認同的價值觀選擇去不同的角落，並討論為什麼自己會來到這個角落。

2. 妳覺得目前社會文化對婚前性行為和未婚懷孕的看法為何？
3. 妳覺得在女性愛情中，如何擁有自我的主體性、獲得對方的尊重？
4. 妳覺得現今的社會，處女情節是否仍然存在？
5. 當女性因為未婚懷孕，是否仍是主要被譴責的對象？
6. 妳認為女性的性態度可以是主動、自主的嗎？如果可以，應該如何展現？
7. 為了證明愛對方，而發生性行為。妳對這樣的觀念有何看法？
8. 妳對約會強暴的看法為何？有那些方法可以避免、預防？

國中組在這主題上可能因為較難與生活經驗契合，較難進行深入之討論；相對的，高中組兩組成員大多能清楚的表達在何種情況〈婚姻、經濟能力或雙方負責任...〉之下能有性，也會質疑別人的看法，此時讓成員看到很多不同的想法與價值觀，也了解每個人的價值觀是沒有絕對的“對”與“錯”。

在 2:20—3:00 來自不同的聲音，我們將訪問對象分為醫師、婦女團體學者及父母代表三組，由三種不同觀點來回答學員所提的問題。由於主持人及小組長的鼓勵與提醒，許多學員能善用問題條〈投入問題箱〉表達心中對生理方面、愛與性、社會禁忌....等疑問。尤其國中組學員在此時獲得很多問題的澄清。



青少年身體營的「來自不同的聲音」單元中邀請醫師學者來解答每位青少年心中的疑惑。

再來經過約一個小時討論、準備，每組的學員以聯想圖、話劇或歌劇將一天活動的心得與收穫呈現出來，過程中能看到大部分學員對於避孕方式的了解及婚前性行為....等議題都有深入的思考，而且學員多願意開放自己、發揮創意，認真的呈現她們一整天的心得成果，贏得熱烈掌聲。在掌聲中，感受到我們已經與學員有了自我肯定與認同的共識，也為本次青少年身體營畫下美好的句點。

另外，在活動場地中，我們也設置了各種避孕用具及相關圖片、資料的展示，並且收集關於衛生棉、衛生棉條、計算 BMI、避孕方法比較表...等資料製成手冊，提供學員多方面的認識。

我們相信，在這樣開放、相互尊重的引導下，能讓參與的每位學員能漸漸認同自己身體的獨特性，清楚社會與自己對性或女人身材...的價值觀之間有何落差，能願意認真看待自己的感受與想法，進而更有力量去面對青春期到成年期的許多挑戰。對小組長及講師而言，有了一次寶貴的經驗，能了解目前高雄地區國高中青少年甚至家長的需求，也增進帶領討論這些相關議題的能力。



來看看我們這組的成果發表！

這一組的學員發揮巧思，共同創作一幅對“愛與性”的聯想圖，為這次青少年身體營增添一項新的 Female Body 成長日記！

活動報導—愛家也愛自己工作坊

婚姻是女性生涯中的一條不歸路嗎？

究竟一位已婚女性，

在女兒的角色上，對父母，要付出多少心力才不感到是愧疚？

在媳婦的角色上，對公婆，要克盡多少責任才不感到是不孝？

在妻子的角色上，對丈夫，要維持多少互動才能避免婚姻危機？

在母親的角色上，對子女，要給予多少教養才能心安理得？

在自我的角色上，對自己，要擁有多少空間才不感到是自私？

當女性走進婚姻之際，生命就被賦予了多重角色，而且比走入婚姻的男性更被期待在這些角色上要有更完整的責任與義務。因此對許多女性而言婚姻所伴隨而來的角色，雖是豐富多采的，但卻也是掙扎困頓的。

有鑑於此，本會首度於九月十三日上午九點到下午四點半，在高雄市婦女館舉辦一場「愛家也愛自己---已婚女性的家庭關係困境與因應」工作坊，報名情況相當踴躍，當天共有七十位女性朋友參與，經活動滿意度問卷調查，對工作坊滿意度幾乎為 100%，且許多學員表示希望增長本工作坊時間至兩天，或是舉辦進階、夫妻一同參與的工作坊，感謝大家給本會許多意見與鼓勵。

現在就將當天四個主題精采的引言論述，及綜合座談討論內容摘錄如下：

愛家也愛自己—話已婚婦女在自我與家庭間

主講人：利翠珊 教授 (輔仁大學兒童與家庭學系)

一、「家」在女性生命中的意義

1. 社會角色的定位：

由於台灣社會是父系社會，意指女性必須跟著父、子一脈相承，女性必須進入這個父權的系統裡，如此在社會上才能有一個「位置」，所以很多人不知道自己為什麼要結婚，似乎就是因為結婚之後，女性才能獲得地位，除非女性有很多

力量去抗拒這種社會壓力，否則這種壓力是很強烈的，就像冥婚的習俗一樣，即便已不在人世仍要結婚，否則成了孤魂野鬼無人祭祀，所以一定要找到一個「位置」。

2. 情感的依附：

事實上家庭的確是我們獲得愛的地方，但也因為婚姻，我們的情感會產生很多衝突與矛盾、糾結。所謂「情感依附」包括對自己的家及婚後的家，西方學者指出這種情感衝突是指忠誠上的衝突—婚後到底要對誰好—就像有一個故事；在一艘船上有媽媽、婆婆、老公及小孩，若妳是唯一可以救他們的人，妳會選擇救誰？不管大家選擇救誰，都會面臨一種忠誠的衝突，這種衝突包括垂直的衝突，救了媽媽，會自責自己沒有去救孩子，救了孩子又會自責自己拋棄媽媽；以及水平的衝突，是指對同一輩的人有選擇的兩難；另外在台灣社會還有姻親的衝突，像婆婆與媳婦的關係。日常生活中我們都無時無刻在作選擇，當同時有二個親人需要妳時，妳到底要怎麼選擇？我們一直在面臨這些問題。我們必須找到一個出口，所以我們要「愛家也愛自己」。要做到令人滿意、面面俱到是很難的，只能說：這就是我所要的，而且我願意如此去做。我們必須清楚我們要的選擇是什麼，這個選擇代表的意義及它背後可能會帶來什麼責難及收穫，這樣我們才能過得比較好，一旦我們過得好，周圍的人也才比較愉快。

二、婚姻中女性的三個家：

1. 你的家—媳婦角色：

女性婚後都要很努力的融入婆家，女性在娘家只有一、二十年，在婆家卻是一輩子，調整和適應是很多女性都要面臨的狀況，婆媳二個女人都得要重新調適自己，我們都期能將婆婆作自己的媽媽，將媳婦視為自己的女兒，把彼此看作自己人，但其實這都是社會制度帶來的壓力。家庭能帶給我們親密的情感，但同時也會帶來糾葛與痛苦的掙扎，所以自我與家庭之間的距離真的是很複雜的問題。

2. 我的家—女兒與娘家之間的關係：

姻親關係之間的兩個家庭常會出現很多無奈與衝突，例如假日要回家，夫妻兩人都想

回到自己的家，探望自己的父母，這種兩難該怎麼辦？很多時候女人到了婆家都會表現得跟在娘家或與丈夫組成的家不一樣，我們常說要一致，但似乎我們得表現得不同才能符合別人的期望與需要，而女人則在這些過程中失去自我，所以女人要如何抓到自己所要的點是不容易的功課。

3. 我們的家—開創與新生：

婚姻關係中我們其實都深愛著對方，但每次從嘴裡說出來的關心都不很客氣，這些都是婚後要重新轉變的，隨著結婚時日愈久，夫妻雙方彼此都能改變自己的話，這些摩擦與衝突就會比較少了。

三、自我與家庭間的情感糾結：

1. 已婚女性與上一代的互動關係：

①研究發現：女性與上一代的互動較屬傳統的互動模式，例如逢年過節，夫妻兩人多半是回公婆家過，但在情感交流的親密度上，女性往往與自己的父母較親，所以嫁出去的女兒不一定就是潑出去的水，女兒與娘家之間還是有很多聯繫的。

②從統計上顯示；在財務往來方面，給予公婆的財務常多過父母，而收受父母的財務則多過公婆，表示二代之間的利益流向是不均衡的。

2. 已婚女性的夫妻關係與代間關係：

①從統計上得知；對女性而言，配偶其實仍是自己最親密的人，再來是媽媽，那麼婆婆在婚姻關係中扮演什麼角色呢？

②研究發現婆婆是介入夫妻婚姻最多、最核心的角色，婆婆常會干涉家庭中的事情，如夫妻吵架或親子問題，婆婆都可能插手，但這卻常帶給女性很大的情感糾結與痛苦，所以這是家庭情感與角色糾纏之下所帶來的困境。

③當然媽媽也是會介入自己的婚姻關係，但媽媽的干預常不如婆婆來得刻骨銘心，這些傷害常伴隨著女性很長的時間，有些甚至要到了家庭遇到重大危機時，才有可能將婆婆帶來的傷害忘懷。

3. 垂直忠誠、水平忠誠、姻親間忠誠，已婚女性的愛憎感、罪惡感與拒斥感：

①於婚姻關係中有所謂忠誠的衝突，導致一種

又愛又恨的感覺，我們常希望上一代提供協助但又怕麻煩，所以這種愛憎感的矛盾常出現在婆家與媳婦的關係裡。

②在娘家與女兒之間則常出現罪疚感，女性被期待扮演的角色常是媳婦多過女兒，使女性對娘家容易產生罪疚感。

③拒斥感則來自自我與家庭間的感受，女性想與家人親近，但該與自己還是丈夫的家人較親密呢？

四、討論與分享：

- 1.自我與家庭孰重：自我無法脫離家庭單獨存在。
- 2.我們在作選擇時都有自己的一套價值判斷，但不管任何一個選擇都可能會有遺憾，因此，當我們增加對自我的認識時，我們知道自己要什麼，才能減少這些遺憾。
- 3.我們的家庭生態常像一個食物鏈，是互有關聯的動態循環，當我們處於強勢時，別忘了是其他家人給予的滋養，當我們處於弱勢時，也別忘了自己的犧牲同時成就了別人，這就是家庭系統與生態的觀念。家庭就像一組齒輪，環環相扣，當我們有了困境時，就像某個齒輪卡住了，需要別人幫忙加點油，系統就能運作得順暢，我們個體的改變勢必會帶動整個家庭生態的改變。
- 4.現在女性可能在婚姻中會失去很多自我，但千萬別失去學習的心，保持與外界溝通互動的管道，漸漸地就能找到改變的機會。
- 5.其實很多問題並非只有二擇一的選擇，經由系統的概念來看待問題時，我們會發現當我們愛了自己，相對地也就愛了家人，儘量不要陷入一個既定的框框裡。

婆婆媽媽—話已婚女性的代間關係困境與調適

主持人：游美惠 教授（高師大性別教育研究所）

引言人：利翠珊 教授

世界上有那麼多的婆婆媽媽，每個都那麼不一樣，我們會碰上那一種類型的婆婆媽媽，這都是我們的命，但除了命運之外，我們能不能夠在觀點上有所改變，我覺得這是非常重要的一點。像我自己的婆婆也是屬於女強人類型的人，除此

之外，她同時也是全家的中心，是發號施令的人，直到她過世之後，我才能夠喘一口氣，不過我卻從我婆婆身上看到她面對問題毫不逃避，而且對自己要做的事非常堅持，這是我所學習到的精神。所以遇到婆婆媽媽，除了是自己的運氣外，還有一點是妳可以在其中獲得什麼？學習到什麼？一件事情可以從不同的觀點，不同的角度來看。我們都會碰到很多類型的個案，我們一起來想想看如何讀到對方所處的情境，有那些困難須要去克服，學習用不同的觀點來看相同的事情。

引言人：徐畢卿教授（成功大學護理學系）

以下是我對婆媳關係話題的意見：

1.建立信任關係：

一開始婆媳立場就不同。通常母親的兒子娶媳婦多半其已經是處在空巢期，空巢期之婦女要面臨子女遠去，而媳婦之出現只是將此種失落感投注在這對象；而媳婦與先生開始共同生活，不再像婚前之羅曼蒂克，進入現實生活，二人就像穿新鞋，相互適應，面對此種情境，婆婆的介入，更增加彼此適應之困難。婆媳之道是一種人際關係，是相互的，在施與受之間需達成一種平衡，要本著對獨立個體的尊重。

2.認識與接受對方特質：

所謂知己知彼，百戰百勝。對對方之特質或成長歷程如果能有所認識，那麼就能較了解與同理對方處境與立場。事實上對方的行為都有背後原因，自己也就較能釋懷。當長輩者，也要加入新觀念，但基本上，年輕人還是較具彈性，適合作改變。

3.重整權力分配：

婆媳爭端常出現在權力分配沒有共識，權力是一種擁有作決定的能力。新入門的媳婦，結婚十年、結婚二十年的媳婦，婆媳關係一定有所不同。而權力分配涉及威脅個人的自主性，公婆對兒子未來的生涯參與，甚至掌控感覺被剝奪；媳婦覺得新建立的家庭自主性被剝奪。同住或非同住所涉及權力分配更複雜。如何讓婆婆尊重媳婦為一獨立個體，她自身的修養與先生之協調是重要的影響因素。

4. 維持基本人倫：

如果不幸二人的關係破裂，起碼應該要維持基本人倫之關係，對公婆仍應維持對長輩的尊重，對下一代孩子是學習的一種情境，具教育的作用。伴侶是要走一生的，與對方父母存有緊張尖銳關係，對婚姻遲早是個殺傷力。

結論：結婚之初，應把與對方家人之相處認為是雙方婚姻生活中必須克服的共同課題，夫妻皆有責任，不是誰該“入境隨俗”，時間不是萬靈丹。夫妻關係需要經營，公婆關係也應經營，而伴侶扮演的角色功能很重要。妳雖然無法選擇公婆，但是妳可以選擇一位成熟的先生，成熟的先生加上成熟的妳，就可以擁有較健康的代間關係。

主持人：游美惠 教授

兩位老師都共同討到一個重點，就是不管與婆婆或媽媽相處，相處的改善常是從不瞭解到瞭解，如果瞭解了，很多事情就能引發很多不同的觀點，相對地就會影響到妳的態度和行為。我們有機會在一個家庭生活，也就有機會去瞭解家庭裡面的人的生命過程，我們不一定到勉強自己與婆家成為自己人，因為本來就不是，通常我們在談媳婦應融入夫家的生活，其實是要女人委屈自己，改變自己去適應，但這應該是相對的，當我改變自己，夫家的人也應該改變，雙方都一起去適應融入彼此。

問題討論：

學員：在講師的研究裡很多在談婆媳關係，那談不談女婿與丈母娘之間的關係呢？

徐教授：當然要研究，不過很少，可能是男性很少感受到代間關係有困境，甚至面臨困境時，有時是女性來替他們解決。

利教授：這是一個很有趣的問題，我為什麼會做研究，通常都是有困境才會做研究，顯見女性的困境是多於男性的。我們常說婆媳關係有很多是媳婦要適應的地方，但我記得我先生陪我回娘家，發現我先生都不用去適應，反而是我媽媽要去適應。所以沒有困境可能就不會帶來想要研究的動機與企圖。或者是用不同的觀點來看，或許男人的問題是由別人來承擔。我就提醒他：你能

不能想像，我跟你結婚幾年？你那種不自在的感覺就是我長期以來的感受，只是日子久了之後，再加上別人也會期待你去適應，所以才能夠慢慢去適應。其實我們常說台灣要做男性研究，之前有王浩威寫的台灣查甫人，現在又有瑞典查甫人，所以男人要開始研究不是要唱高調，而是從我們身邊的關係談起，這才是最珍貴的起點。沈老師：其實我們在籌劃這個研討會時，也很希望有男性可以加入，但他們都不願意加入這種議題，所以是不是下次需要強迫某些男性學者一起加入討論。

學員：我們剛剛在討論婆媳問題時，也想到是不是有女婿與岳父母的問題，其實這與我們的父系社會背景有關，那我作為別人的女兒及媳婦，我可以感覺到我先生回到娘家，岳母都會特別照顧他，總是希望自己的女兒在夫家可以被疼惜，所以我結婚廿九年來，覺得媽媽疼自己的兒子都還沒有疼女婿這樣，就是希望疼女婿能間接的疼自己的女兒，因此說岳父母與女婿之間比較沒有問題，是因為一種補償作用，期望自己的寶貝女兒嫁到夫家能被夫家的人疼惜。

游教授：我發現今天來參加活動的都是女性，那會不會有一天男人聚在一起也開始討論我與父母、子女或岳父母的關係？其實在我與先生對話中，我先生都會抱怨每次回娘家，他都覺得很不自在，想趕快回我們自己的家。

佳偶怨偶—話已婚女性的婚姻關係困境與調適

主持人：王秀紅 院長（高雄醫學大學護理學院）

引言人：利翠珊 教授

我想我在婚姻中失去了一些自我，我先生也是，而我們也得到了一些，所以我們可以想想，得到與失去當中，到底值不值得？

在我的研究中，可以看到每對夫妻有不同的調適策略，久而久之就形成不同的互動模式，從“調適”到“模式”的形成之間，雙方都會有一些堅持跟讓步，這些堅持與讓步就決定了夫妻間的互動模式。所以我依訪談結果將夫妻互動模式歸類為三種：一是相敬如賓型，也就是夫妻都扮演各自的傳統丈夫、妻子的角色；第二種歡喜冤家型，是以互動為重的夫妻；第三種貌合神離

型，許多研究都說明“溝通”是決定婚姻是否幸福的重要指標，但是還是不能解決所有問題，對貌合神離得夫妻而言，溝通是件很困難的事。每個人的堅持與讓步的部分都不同，所以也很難有一套模式是適合所有人。且每對夫妻都可能會形成他們自己的溝通，可能是以 123 來代表我愛你，或是用一對天鵝的擺放方式來表達情感……

引言人：王儷靜 教授（屏東師院初教系）

「出嫁」後，女人的身份、生活、和伴侶的關係有什麼轉變？可能面臨哪些困境？我將它分為以下幾個議題來討論：

1. 身分轉換：

首先，就定義問題而言，從 Miss 變成 Mrs. 其所承載的社會意涵有什麼轉變？女性從小被教導接受“被保護者”的角色，對已婚婦女而言，諸多觀念（如「嫁雞隨雞」、「三從四德」）或限制（如與自由妥協），是不是要求已婚女性在做選擇時先考慮「先生會怎麼想」而非自己？有許多例子可以看到在身分轉換後，我們的考量會常常以先生或家庭的“關係”為主，變得比較沒有自由，我想提出來討論的是：已婚身份是否把女人置於一種“他者”的地位，所以主體性也隨之降低？

2. 家務勞動：

「要抓住男人的心要先抓住他的胃」，這是我以前學英文的第一個片語，洗手做羹湯似乎是大部份女性在婚後不得不做的事，尤其是在好媽媽與賢慧太太的光環下，似乎被教導要以家人吃完妳煮的飯菜而感到榮耀；再者，「君子遠庖廚」的觀念，還有例如常被拿來當大學兩性關係課程的教科書，教學生「改變他不如改變自己……改變自己，才能達到兩性和諧的境界」，這樣傳統的性別角色似乎為家務勞動的不均分工背書，大家都知道家務工作是非常辛苦的，而且非常瑣碎。尤其對已婚的職業婦女而言，常受到職場工作和家務工作的雙重壓迫，所以家務要如何分工協調才能讓家庭功能可以運轉，又使雙方保持自己的自由空間，是很值得大家討論的。

3. 性：

對大部份人而言，性是使婚姻美滿重要的一部

份，許多的訊息都在製造“性”的美麗神話，例如大家談論性會覺得很浪漫的事，但在兩情相悅的神話背後，它隱藏著權力關係。雖然男性被教導尊重“No means no”，但當太太不想做時，她卻常碰到“是否 say no”的兩難情境，一方面，不做，怕會掃先生的性，另一方面，多拒絕幾次，怕先生到外面去做，還有女性是否被教導“Yes means yes”。這方面的討論也是比較少聽到的。

沈志仁老師：時代在改變，女性的角色也跟著不同，所以在討論這部分的切入點也不同，現在大家都在談女性成長，其實女性在這部分成長得比男性還快，再過十年，我們的婚姻又不知道落入什麼樣的情況裡，其實很多書都說“婚姻關係是人類關係中最複雜的一種”，先生可能要如父、如兄、如友、如子；而我們可能要如母、如姐，有時要如女，在這麼多種交替的轉換的時候，是否他如父我就要如女，他如友我就要如友？所以這真是人生的難題，所以我也覺得要能保持一種彈性，或是願意去做一些調整，例如兩人都願意調整百分之五十，可能以後的路就會較順利，但如果有一方都不願改變，另一方就要改變百分之百，就會變得很辛苦。



「愛家也愛自己」一分組工作坊實況

親親寶貝—話已婚女性的親子關係困境與調適

主持人：唐文慧 教授 (成功大學政治經濟研究所)

引言人：楊巧玲教授 (高師大成人教育研究所)

從孩子出生到長大成人，甚至應該說從懷孕的那一剎那開始，已婚女性與子女的關係常常是剪不斷的，無論選擇當家庭主婦或是做職業婦女，嘴裡念的、心裡想的，大部分都與孩子有關。儘管如此，很多媽媽還是擔心孩子被愛得不夠、照顧得不周到，於是就捨棄更多的自我需求，甚至將孩子的需求等同於自我的需求，去補足對孩子的愛、去加強對孩子的照顧。

然而，在這樣的漫長歲月裡，孩子的父親又都在做些什麼呢？很多父親到退休以後才發現自己在家裡是多麼「多餘」、才懊悔自己在孩子成長的過程中缺席，而很多母親則是在孩子長大、離家之後，悵然若失，不知所措，更弔詭的是，即使母親付出這麼多，也未必能贏得孩子的心，不是有很多孩子抱怨媽媽嘮叨、囉唆，拒絕與母親溝通，巴不得趕快長大、展翅飛翔？

已婚女性必須勇敢地向傳統的母職說「不」，學習與配偶和子女協商，表達自己真實的感受與需要，試著將自己從父權所定義的母職中解放出來，重新詮釋母職。當已婚女性能夠跳脫「母職」的框架，或許也是嶄新的母子、母女關係得以重新建立的時候，當然，這個嶄新的親子關係未必美好，但是至少比較可能讓母親活得尊嚴、自信，連帶地也比較可能使父親和子女活得輕鬆、自在。

引言人：利翠珊教授

我就從母親角色跟孩子之間的關係來看，可能會有幾個困境：

1. 「我」的需要與「孩子」的需要：

很多時候是在於你對母職的嚴重焦慮之下，導致很多需求無法被滿足，於是把這些東西寄託在孩子身上，覺得透過孩子就可以成就自己。但是孩子有孩子的需要，跟我們的需要是不同的。所以我們不能說我們自己都沒有需要，不能說都是為了愛，我想這是很多親子衝突的來源。

2. 「我」的責任與「孩子」的責任：

我們好像會覺得母親就應該如何，那法律也

有明定孩子未成年犯法的話，家長要負責，那通常責任大概都是母親的責任？！可是我認為每一代人要面對的挑戰是不一樣的，我認為的責任可能跟孩子認為的責任不一樣，有時候我們不需要涉入孩子學習做事的機會，像我也會長調到想要幫孩子完成一些事的陷阱，但是我們有沒有問孩子到底需不需要？好像自然覺得他需要。

3. 不同家庭生活週期發展階段的差異

談到家庭生活週期，從孩子出生到長大這樣一個階段一個階段走，要走到那個階段才會了解原來是這麼一回事，有時候我們自己沒有變，但是孩子成長的過程對我們的觀感會不同，所以不同階段有不同的問題要面對。

如果說，每個階段有不同的問題跟困境要面對的話，要談如何調適恐怕就不是三言兩語就能談完，可能要寫一篇針對不同年齡層，還需要分不同類型的母親跟不同的孩子……，這是寫不完。所以我先在這提醒幾件事：首先當父母真的不是件容易的事，而且是長長久久的問題，是一輩子要去學習或改變的。再說，我們今天比較能做的，也是我覺得很重要的是我們對自己，及對孩子的需要的認識，如果有時候問題發生反映了我的需要，那這需要是從何而來？如果父母能有這樣的突破，孩子的壓力也就會減少。

沈老師：我覺得很重要的是，我們能不能清楚的知道孩子是一個跟我們不同的個體。我的研究所老師曾告訴我兩句話，很願意跟大家分享，因為這對我影響蠻大的。1. 父母所經歷的是過去的知識及經驗，但你的孩子要面對的是未來的世界，我們永遠無法知道未來會發生什麼事，於是我們就要明白孩子有他的時代需要面對的挑戰與問題。2. 父母要做的是在孩子 20 歲以前，培養他成為一個獨立的個體，但我們好像多著眼在課業的學習上。在我有孩子之後，這兩句話對我是很受用的。

綜合座談

主持人：利翠珊 教授

引言人：各小組帶領老師

第一組：余淑琴老師

雖然今天時間很趕，不過大家也討論得非常愉快！我們在第一個主題中討論的是，如果在我們的三個家〈你的-婆家、我的-娘家、跟我們的家〉要做一個選擇，大家的優先順序會先顧哪一

個家？大部分都還是講求自主的，就是以自己的家為主，其他兩個家是我們盡量用智慧去做協調。第二個主題—婆媳過招，大家覺得跟婆婆有衝突時，要用同理心去想，畢竟婆婆的彈性沒有像我們這麼好，我們在學習能力還夠的時候，應該更有彈性來對待她，用感恩、包容、尊敬的心來看待這些問題，有時是因為跟婆婆彼此不認識，會有一個芥蒂在，要靠你的智慧去把心防突破。第三個講夫妻調適策略，她們覺得「迂迴繞道」、「直言不諱」、「公平互換」，這 3 個方法都很好，可以依不同時機使用，覺得如果跟先生都是以愛家、讓家圓滿為出發點，就都可以溝通，兩人都犧牲一點。而不同的階段有不同的互動模式，大家也覺得要保持彈性，不要堅持己見。對於親子關係，我們總結是：愛與做榜樣〈身教〉，且不要當神經質的媽媽，這樣會剝奪孩子學習的機會，使孩子變得依賴、沒有能力、沒有責任感。有一個姊妹說孩子小的時候，她給孩子「根」，孩子長大就給孩子「翅膀」，所以即使孩子以後離開家，他的心還是會在家裡。還有要多聽孩子真實的心聲，且管教的尺度應該隨孩子的年齡而漸漸放鬆。孩子是我們一輩子的甜蜜負擔，我們會一輩子牽掛著孩子，那如何在這牽掛當中，保有自我，這是我們每個人要用智慧去追求的。

第二組：吳惠媛老師

我們談到婆媳議題時，提到會因為不了解所以會有很多揣測與假想，所以想到的辦法就是去加強家庭的聯絡網路，可以製造一些機會讓娘家與婆家的家人多一些認識，增加三家聯誼的機會。第二個婚姻議題，大多遭遇到的困難是來自個性的差異，討論的結論是 1. 打破婚姻的迷思，不要認為先生愛你就等於懂你，2. 不要有太多的「應該」，3. 要有些幽默感，自己製造生活的樂趣。第三討論親子問題，我們認為要把孩子當成是一個獨立的個體，可能說起來很簡單，但是心境上真正要能夠做到是很難的，雖然是很想放下，但是不知道用什麼方法，可能我們都把孩子當成是自己的縮影，是自己未完成的夢想的投射，所以我想應該反過來想，我們的夢想、期待是什麼？

最後想跟大家分享的是，我們的心中都有一畝田，我們都可以在這裡種個種子，希望它可以結果，但是我們在過程中也要能去檢視什

麼是它需要的。雖然我們知道已婚女性會有種種的困境，但是不要氣餒，有種子在，就有生命力，它需要足夠的時間、雨水，它會逐漸長大。

第三組：沈志仁老師

我們這組對整體的結論是：家庭的各個議題都沒有一個很好的公式，可以套用在每個人的身上，也沒有標準答案可以解決問題，所以我們發揮最大的功能是讓大家把自己的經驗談出來，讓對方了解自己的困擾與情緒。我們都覺得，其實家庭每一個人〈婆婆、先生、孩子、自己...〉都是獨立的個體，這些不一樣的人要生活在共同的空間裡，只有願意打開自己的心，走到我們親愛的每個人的世界裡，真正了解、去聆聽每個人的立場、感受與需要，不帶有標籤、自以為是、理所當然的觀點去對待親愛的家人，才能建立一個真正良好的家人關係。

另外對於任何事情，困境與快樂會同時存在，如果我今天做了一個改變，不代表快樂一定就來了，痛苦就沒有了，所以我們可能會不斷的轉換，而需要有這樣的心理準備。最後，我想做一個總結，就我做心理治療工作經驗，每個人在這一生都在尋求兩件事，一個是找到自己，另一個是找到跟別人有和諧的關係，在自己的部分，如果我是在一個好的狀況下，我自然而然能散發出我好的心情、好的反映、好的態度對待別人，不需要刻意去對別人好，如果刻意去做對別人好的事，但自己的狀況不好，當別人沒有我們預期的反應時，我們就馬上覺得很挫敗。因此回到主題，在愛別人之前，要先愛自己。

所以一個人在人生當中，最重要的就是要找到自己的自尊、自信、及過得自在。那在跟親密的人的關係中，我們要學習跟別人建立一個相知、相信、相愛的關係。而前提是把自己的狀況處理好，才有能力把我的好跟周圍的人去互動。

第四組：郭春欒老師

我們這一組討論關於婆媳關係的困境，成員談到不只是不能得到婆婆的支持，有時候也無法得到先生的支持，甚至連自己娘家也不支持，如果加上自己的苛求與堅持，一定會讓困境越陷越深。大家也提出一些建議：1. 像今天這樣能夠走出來，跟大家一起討論學習，其實就是踏出改變

的一大步了。至少可以得到許多支持，讓你能獲得力量去面對困境。2. 有時候一些訊息是可以忽略它的，不需要照單全收。3. 用另一個角度來看待問題，把它當成自我修行的課題。第二個夫妻主題，大家覺得雖然接觸很多課程，但是未必能使問題迎刃而解，但是在課程中得到支持，回去面對問題時自己的情緒是比較穩定的。第三個親子的部分，我們多少會受到原生家庭教養方式的影響，所以要去提醒自己警覺哪些是適合現在在用，哪些方式不適合用。在小組裡，很少人是可以全然照顧好自己的需求而把孩子放下，有人還提到如果是因為照顧婆家而放下孩子，可能比較不會受到責難；如果是因為要照顧娘家而放下孩子，反而會招受到苛責，更何況是為了自己的需要而把孩子放下。

我在過程中，很高興看到大家面對這些不同的困境都會想去找不同的方法來改善，而不會因為壓力沉重就想放棄。

第五組：林令真老師〈由劉家艾代為發言〉

我們討論了許多與婆家之間的衝突問題之後，都覺得就是因為有這些衝突使得我們能出來學習成長，反而可以讓自己得到更多。談到婚姻部分，本組的姊妹們個個似乎都清心寡慾，對性的要求不高，常要配合先生，那林老師說了一句話：女性常是被動的配合，所以就很快的有了下一代。聽起來很無奈，但好像現況是這樣。那親子關係討論中，發現不是我生了孩子我就可以決定怎麼教養，還要看先生、公婆的意思，除此之外還有許多外力〈例如網咖〉干擾我們的親子關係，所以大家一致認為，在孩子小的時候需要花多一點時間跟他培養默契。林老師還提到一點很重要的，要依孩子的年紀來跟他做互動，當孩子是國小階段，就要用國小階段的眼光看待他的問題，就像我現在已經 25 歲了，我很希望我媽媽不要把我當成 10 歲小孩。

最後的結論是，只要我們牽起溝通的線，生命自然會找到它的出路。

主持人：利翠珊教授

我想簡單為今天的討論做個總結，在婆媳、代間關係的議題，很多的困境是受到整個傳統文化脈絡的影響，牽涉到許多過去無法改

變的事實，如果你正為此而苦的話，我用一句話來說：當我們更有彈性、更有能力的時候，我們就更能包容，或為自己找到一個出路。在夫妻關係上，我倒不覺得包容能解決所有的事情，我認為互動模式不是一天兩天就形成的，而且也沒有絕對得好先生、好太太，我想最好能有自己的堅持與退讓，在這之間劃一個界線，界線是可以調整的，若你過去都是順從先生，而現在覺得很痛苦，那麼是否可以試著不要那麼順從？相反的，如果你現在一直與先生衝突，而覺得很痛苦，也可以試著改變那態度。在親子關係上，我想到「小王子」這本書有一句話：“我們都忘記我們曾經當過孩子，如果我們去回想當孩子的時候，也曾經需要別人的關心、包容，以及需要別人放手讓我們獨立自主。”如果我們沒有忘記這些事的話，隨著孩子年齡不同，我們比較容易在“給”跟“放”之間取得平衡。



「愛家也愛自己工作坊」最後的綜合座談，讓大家滿載收穫！

高雄市新興社區大學
女權會分班
課程預告

今年 2 月至 6 月份，由本會理事長鍾信心教授在新興社大開設之『中老年婦女健康自覺團體』，獲得參與學員高度肯定，鍾教授以她豐富的學識與人生經驗，使學員皆意猶未盡！使本學期課程報名人數提早額滿，讓許多想報名的姊妹要再等一學期！

自下學期開始，也就是明年度 2 月至 6 月份，鍾教授將規劃兩學期不同主題的課程，提供社區民眾選擇，且時間增長為每週 2 小時，學分數為上下學期各 2 學分〈學費 2000 元〉。現在就將兩個主題的課程內容預告如下：

※主題一：更年期婦女健康自覺團體
預定開課時間：92 年 2 月—6 月週二上午

週次	內 容
1	更年期與停經的定義
2	從人生過渡期看更年期： 過程、察覺、態度、感受、脫離
3	更年期婦女面臨的過度衝擊： 發展、家庭、情境、健康變化
4	由各層面看更年期： 西醫、中醫、女性主義、 社會文化、護理
5	更年期的健康保健 婦女自我健康控制與權利
6	飲食均衡
7	養成規律的運動習慣
8	培養正向的生活態度
9	婦女家庭適應
10	親子關係調適
11	自我成長的選擇
12	女性自我認定

※主題二：中老年婦女健康自覺團體
預定開課時間：92 年 9 月—12 月週二上午

週次	內 容
1	了解我們自己的身體，正常老化過程 —生理、心理、社會改變
2	生理老化的改變及其引起的問題
3	老化心理的改變 及其可能引起的適應問題
4	建造心理健康老人， 滿意老人生活基礎
5	健康維持 及健康促進在老化過程中的角色
6	老化過程健康促進基石 營養、活動、壓力管理
7	老年健康促進的關鍵議題： a. 情緒管理 b. 視力 c. 聽力
8	關鍵議題（續） d. 皮膚照顧 e. 牙齒照顧 f. 安全
9	統合心身靈健康，全人照顧
10	持續的成長全方位健康
11	生死議題
12	安寧照顧

另外，本學期在新興社大新開的『母職成長團體』也得到參與學員熱烈迴響，在這裡除了能獲得情緒的支持，更可能藉由知識的交換、經驗的分享後，提出具體的社會政策，讓扮演母親的角色的過程能夠多一些快樂、少一些壓力！本會預計於下學期（九十二年二月至六月）再開班，招收有生養孩子經驗的新成員及舊生，討論關於母職的不同議題，。今年報名落空或有興趣的姊妹，請別忘了多注意社區大學招生訊息喔！

您亦可先電洽本會預約報名，待開學時間接近本會工作人員將會通知您。

☎電話：07-3126585