



高雄市女性權益促進會

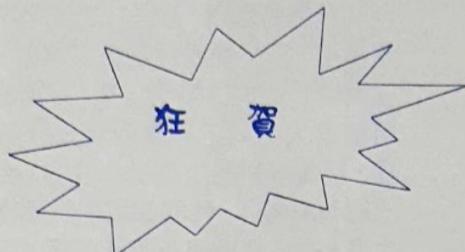
會訊

2002/12 第十一期

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：楊惠卿
 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/>



以「台灣普立茲獎」自許、新聞獎金總額高達二百五十萬元，為國內各項新聞獎之冠的 2002 第一屆卓越新聞獎，於今年十一月中旬揭曉了！以本會理事林秀美女士為主力的民生報『體檢醫療網計劃----為城鄉醫療資源把脈』榮獲報紙與通訊社類專題報導獎，為各媒體三十八件參賽作品中唯一獲獎者。

民生報醫藥新聞的權威與專業，一向受讀者肯定；這次得獎作品是由該報集結各地記者深入城鄉、踏遍離島，歷經四個月實地探訪，從緊急醫療救護體系、遠距醫療會診、醫療發展基金、全民醫療衛生體系、九二一震災、桃芝颱風等個案多重角度，忠實呈現國內醫療資源城鄉差距的嚴重問題，深入省思醫療公平原則，引起政府相關部門及社會各界的高度關注與回響！

林秀美是民生報資深醫藥記者，從事新聞工作十多年來，曾獲新聞界至高榮譽曾虛白獎三次、高雄市政府金輪獎九次；她對新聞工作的熱愛與敬業態度，始終如一，這次獲獎實至名歸，本會與有榮焉。



活動報導
新興社區大學
母職成長團體

今年本會於新興社區大學新開的『母職成長團體』課程，目前課程仍在進行中，但已得到學員們非常熱烈的迴響！尤其在唐文慧、楊巧玲、游美惠三位老師的帶領，及十位成員開放自我、彼此支持的氣氛下，相互激盪出許多耐人思索的對話，每次總是讓大家覺得團體時間過得太倉促，還想繼續分享更多……。

以下是精采對話節錄：

* 你想過如果你不孕或不生小孩這問題嗎？

成員：我看到很多女人不能懷孕，為了求一個小孩，就要定期打針吃藥或做一些治療，光是心理壓力就非常大。

成員：像我有一個小姑，她非常能幹，什麼都很讓人讚賞，卻因為不能生孩子，在婆家承受很大的壓力，也做了很多努力，包括重新再結婚，換床位、甚至將祖先的墳墓再葬……

老師：要不要生小孩好像也不是自己決定就好了，也不是跟先生講好就好，還要考慮到家族，尤其是婆家。有位教授做了一個不孕症門診的研究，訪談了將近兩百位個案，發現來看不孕症門診的百分之九十九都是女人，但是這些女人當中，有八成不是她自己的問題，也就是說應該請她先生來看門診的，但是因為在這個社會，男人如果被知道是不孕的話是件嚴重且不能公開的事。所以不孕症很大的癥結在於是先生沒有接受治療。但這麼多女人接受很多不舒服的檢查，最後發現是這樣，真是很苦，也很不公平。

* 你想這樣當媽媽嗎？為什麼？

成員：因為我有時候工作很忙，又要做許多家務，所以情緒不好跟先生吵架，那時就會希望有人來幫個忙，例如請歐巴桑一星期來一兩次幫忙整理家務。但是社會是覺得家務事是媽媽的事，為什麼要請一個陌生

人來做？但我覺得有人來幫忙家務會讓媽媽的情緒比較好。還有一個問題是：媽媽是否不能有情緒？有時候覺得自己情緒不好、說話比較兇，會愧對小孩子，事後要跟孩子說抱歉。媽媽有很多的壓力，沒有很多管道去紓解的時候，會很辛苦。

成員：這點我認同，以前我回去看到家裡一團亂，都忙不過來，心情會比較浮躁，後來請人來幫忙打掃之後，覺得每天情緒好多了。相對地與小孩的紛爭也減少了。

老師：談到情緒的問題，很多次大家都會有自我檢討，會想如果自己的情緒控制的更好，我就是個好媽媽。但是我想媽媽不可能沒有情緒，只是要表達到什麼程度，像我兒子喝牛奶會把牛奶倒出來，平常的時候我可能不太生氣，但是若是要趕時間的時候，我覺得對他生氣是合理的，因為孩子已經有點懂了，我就會教他說這樣媽媽會生氣。很多是沒有正確的答案，可是你要對你做的事有些反省以外，也要有也要有自信，這中間要取得平衡。

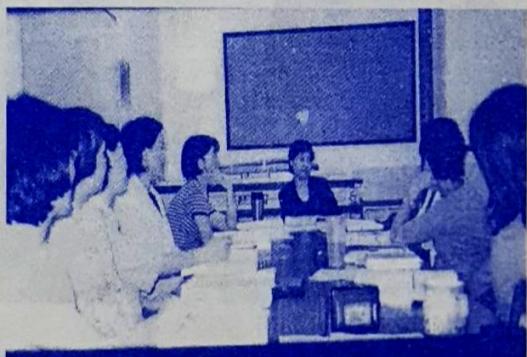
成員：我覺得要讓孩子知道媽媽也是「一個人」，不只是媽媽的角色而已。所以他會能理解媽媽的生氣。也要對自己做一些肯定，我本來就是活生生的一個人，可以有情緒，只是因為孩子做錯事而爆發出來，所以跟孩子說明這些，他會接納，平常情緒都很好，發脾氣也只是很短的時間而已！

*如何面對孩子的成長與抗拒？

成員：像我老二以前都很聽我的話，要他穿外套他就穿，叫他太陽快下山時在去打球，他都會聽話，但現在就不會照我的意思，那他的意見其實也是合理的，但是我們大人就覺得他以前都能接受我們的意見，現在怎麼會這樣？他就會有自己的意見想法，我想這也是他在這發展階段要尋求獨立吧！

成員：會不會是我們一直講叛逆期反而助長孩子叛逆……像我的兒子五年級時，也沒怎樣就跟我說『媽媽我現在是叛逆期你知道嗎？』我說『喔，你是叛逆期，我的更年期快到了…』

老師：其實叛逆是心理學研究的成果，青少年不會順從大人的指示，因為他要追求自我認同，這是一個正常的心理發展，它本來是要幫助我們理解社會現象及個人發展的，但曾幾何時它變成一個框框來限制了我們，我們會自我預言想就是會這樣....。但是史英在《怎麼辦》書上談到：真正的叛逆是他要成為獨立的個體，不要受任何人--包括社會價值觀--用身分地位、權威來限制他，而台灣的青少年並不是叛逆，而只是向資本主義、消費主義靠攏，停留在買名牌東西、嚼口香糖、跟著人家打洞、穿流行的衣服，“如果沒有壓制，哪來的叛逆？”所以當他們不聽我們的話我們會生氣，在家裡家長是這個臉，在學校老師也是這種臉，他只好去向拉攏他們的人事物靠攏〈如信用卡、網咖...〉，那些商業產品剛好就賺大錢，但孩子大多沒有深入去想到底他喜歡的是什麼？



*個體的性別化—如何看待女兒、兒子？

成員：我看了這本講義裡老師寫一篇文章說你想把兒子當女兒來教，我想這個方法也許真的可行！

成員：我想把男孩當女孩來教養，不是要把他教育成娘娘腔〈包括外表〉那樣，而是會去照顧人、體恤別人的特質，比較女性化一些，像我老二就很細心，觀察很細微，我如果不舒服他會主動煮薑湯給我喝！所以這是看我們怎麼教養。

老師：其實照顧別人也是一種增強自我能力的方法，我們希望男人不要再有藉口說他不會

照顧人，男生不要因為他很細心而感到可恥，我知道有些家長在教養男孩女孩過程是有差異的，例如家事分工、外表打扮...很多部分，高師大最近學生在吵宿舍要不要有門禁的事，女生覺得如果有門禁就男女生宿舍都設門禁，但男生當然不想，他們已經習慣自由，所以我們想想為什麼社會給予男生這麼自由，而女生是要被保護的，如果女生在外面發生什麼事情，往往會被罵“誰叫你這麼晚回來！”或指責她打扮得太妖艷...就是去責難受害者.....

成員：在幫小孩取名字時，我故意幫女兒取一個比較中性的名字，但是她現在跟我抗議，她覺得不好聽！但這是代表父母對她的期待，在家務分工方面也會注意讓女兒、兒子輪流做某些事，可是有一點很難做到就是女兒的“安全”，例如兒子要去打球我就說好啊去打球，如果是女兒的話我就會多問她一些，希望能掌握多一些。所以這部分會很明顯的有男女生的區隔。

老師：我想應該所有有女兒的人，都會顧慮她的安全，對兒子也會，但是對女兒會比較兒子還擔心，為什麼這環境會讓人這麼擔心呢？其實也不只是女孩子不安全，連我們這年紀的女性也會擔心，我若走在路上也是警覺性很高，不敢搭計程車，有時我很氣為什麼要這麼怕？好像對另一個性別的人就會有警戒心，那是什麼樣的性別文化讓另一個性別的人這麼害怕？我們不都說男人是人，女人也是人，男孩女孩一樣好，如果真是這樣我們就不用擔心這麼多了。個人的部分可能我們限制孩子去做，是因為我們不信任他，雖然也是基於愛他，我想需要去跟孩子協商，也培養孩子有能力跟我們協商。

成員：如果我們都用安全來限制她，都不讓她遠離我們，她到大學畢業要出國唸書我們不就擔心死了？那如果從小我們慢慢放手，像我女兒去英國唸碩士都是她一手包辦的，我也沒陪她去。我覺得很多父母都太擔心了，但是這樣一直擔心、限制不一定代表不會有問題發生。

活動報導
新興社區大學
中老年婦女健康自覺團體

再來看看報名情況熱烈的中老年婦女健康自覺團體的豐富內容吧！

本團體是由本會理事長鍾信心教授帶領，以成為健康老人之目標為主軸，讓成員了解生理老化過程，心理狀況變化及社會環境因素如何影響中老年人，以下為課程精采論述節錄：

*正常的老化過程

老化有四項特徵：普遍性、進行性、漸減性、原來備有的。

老化過程改變非常緩慢無法每天感覺到其變化。過程是累積性的，個人老化的速率不同，變化與不同的系統組織。同一個人也發生在不同的時期。雖然速率不同但每一變化亦可稱為是「正常」的老化過程。細胞總數減少、肌肉彈性減少、增加脂肪、系統組織彈性減少、心臟效力、血液系統減少、腎臟、呼吸系統、消化系統、神經系統、感覺器官及內分泌系統均會變化。我們的挑戰就是辨別什麼是正常反應、什麼是病理反應，自然的現象應協助它完成其過程，病態應以人工方式處理，但老化過程可能因其多元因素，亦有可控制因素存在。所以我們要認識自己的老化過程以適當的常識適應它的來臨。

生理的年齡是指大略我們走到那一個年齡層而剩下多少歲月，不是絕對的或正確的。生理的年齡也大約告訴我們主要器官系統如心臟血管系統、呼吸系統及神經系統的生理功能是否有效率。

心理的健康是指一個人如何在他的崗位上適應他的環境，包括感官功能及感受器官、記憶、學習功能思考、問題解決能力、運動技巧及動機、態度、人格、情感因素及道德觀念均扮演非常重要的角色並維持適應及生產力的功能。

社會功能指個人在家庭裡所扮演的角色，在工作上以及在社區中維持個人的興趣與活動。

*迷思--對老年人一般不正確的認識

1. 腦力改變及行為，例如：混亂、健忘及憂鬱症均是老化的正常反應。
2. 老人家如有健忘症或混亂情形絕不能使他單獨居住。
3. 老人家均不合作及不喜歡社交。
4. 無法集中、注意力時間短、健忘均是老化的徵兆。
5. 老人家不要從事需用體力或腦力的工作或活動。
6. 老人家需要足足8小時每晚的睡眠時間。
7. 老人家對酒精及藥反應正如年青人一樣不會改變。

以上七點是一般人對老年人錯誤的認識，其實是忽略每個人的個別性，希望大眾能去除這些不正確的認知。



*遠離癌症之原則

1. 避免肥胖。
2. 減少脂肪的攝取。
3. 吃多一點高纖維食物，如全穀類、水果及青菜類、五穀雜糧。
4. 每天飲食應包含高維生素A及C等食物。
5. 每天飲食應有十字花科的青菜如高麗菜、青花菜、高麗菜芽、白花菜、大頭菜等。
6. 小心注意酒類的飲料，不可以超量。
7. 盡量食用少量的鹽醃食物、燻的或防腐劑處理過的食物。

*維持老人心理健康的“營養餐”

1. 接受現實，認同那些我們普遍擁有的東西，其實我們可以很多滿意的地方，不要看我沒有的，我已經有的東西我是否可以去欣賞。
2. 接受異質性、寬容
3. 關懷他人
4. 創造機會得到成就感，能努力去完成某些事。
5. 保持笑容、喜樂的心。

*老年人的安全問題

老年人在台灣人口占 8%，但意外事故死亡的比率卻超過 20%，而且老人家比年輕人更容易發生意外事故，因此老年人預防意外事故的發生變成非常重要的議題。

老年人眼力不好、聽力差、關節炎、有神經系統毛病、反應遲緩、協調不好、平衡能力差、藥作用、酒精作用、思考反應慢、治療過程也緩慢，應檢討生活形態，避免意外事故，容易發生的毛病，預防跌倒。容易意識病變、血壓改變、換姿勢引起的低血壓，應預防家庭內發生意外，燒傷、燈光、階梯地點均需有注意指標。

*健康的生活重要的因子

1. 生之慾：我的生活是滿意的，我的生活是很舒服的，我希望能夠活下去。
2. 為自己健康肯負責任：健康是你的權利，保健是你的責任，不要做對自己有危害的事情，不隨便吃藥、禁藥我不用，一旦上癮了就負不了這個責任了，如果有這種知識的話就可以控制這個壞習慣不要變成你的弱點。
3. 實踐那些你相信對你身心有益的事，例如運動。
4. 考慮如何促進健康而不是治療疾病：不要把所有的注意力都放在疾病上，身、心、靈、社會的健康都互相會互動影響，我們所要的是全人的健康而非身體的健康，身體沒有病也不等於很健康，心理、社會的關係也要維持某種和諧的程度。

*抗老化的原則

1. 少量多餐
2. 每一餐中吃一些蛋白質
3. 多吃水果與蔬菜
4. 吃一些魚肝油
5. 運動、冥想（20 分鐘）

*死亡教育

面對死亡是生命的一部份，某天所有的人都必須經過的路，是生命過程的一站，但死亡的話題有很多禁忌，我們平常不談這個話題，我們到某一種年齡的時候自然會講到、要有心理的準備，死亡是每一個人的終極，一定要了解生命盡頭是怎麼一回事。

1960 年康伯勒-羅斯醫師把死亡過程分成五個階段，1. 否認：我不會死，不會輪到我，不可能是我的事情，這時會有很多的掙扎；2. 憤怒：為什麼是我？3. 討價還價：給我多一點時間，我能活多久？五年嗎？還可以有十年的生命嗎？4. 憂鬱：如果這個是事實的話，那我沒有辦法，好像要很悲傷的離開人間；5. 接受：最後還是會有一個和平的結局，既然是這樣子的話，我就接受這個事實，但是第五個階段非常不容易，到了生命的盡頭可能都要接受，但是有的時候我們沒有這種時間去慢慢達到這種程度，所以這些都是痛苦的一種過程，這個順序不一定，這五階層有時重疊，有時同時出現，要面對這個事實，不如用長的時間來準備面對現實。

但臨終病人要的是什麼？是有品質的生命，他要舒適、乾淨、安靜、安心、沒有痛苦、被寬恕、被接受，他不要被隔離，不要這樣莫名其妙就結束了生命，所以應該是喜悅的離別，不要很多的含怨、含恨來離別，可能死亡是生命的再出發，不同世界的開始，所以有安寧照顧，這些護士提供病人與家族有互動的時間，不要說你只想一個人在床上安靜就好，應該要感謝、道別、寬恕，說謝謝、說對不起、說我要走了……

九十年度活動成果
----精采回顧----

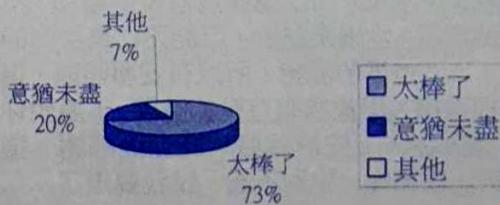
今年度本會除了進行例行性的社區讀書會、研討會、女性影片讀書會等服務方案，更嘗試執行幾個新的服務方案----青少女身體營、「愛家也愛自己—已婚女性家庭關係困境與因應」工作坊、社區大學母職成長團體。由此我們可以發現高雄地區許多女性朋友漸漸能走出傳統角色的限制，懂得尋求自我成長的管道，這真是可喜之事！而本會也從中得到了寶貴的建議，累積實務經驗，期盼明年度研擬舉辦更精緻更實用之服務方案。

由以下滿意度調查圖表可以看出，這些新的服務方案獲得參與者的熱烈迴響與肯定。

【青少女身體營】

- * 時間：91.8.22
- * 服務對象：國高中職、五專女學生 50 人
- * 活動內容：以一天營隊的方式，了解青少女對於身體的認知，並加強青少女對身體的認同。

滿意度



【愛家也愛自己工作坊】

- * 時間：91.9.13
- * 服務對象：高雄市民 70 人
- * 活動內容：分為四個主題：已婚女性自我、婆媳、夫妻與親子關係。結合講演、小組討論和分享，帶領參與學員用一天的時間，來探索自己在家庭中所面臨的各種人我關係困境。

滿意度



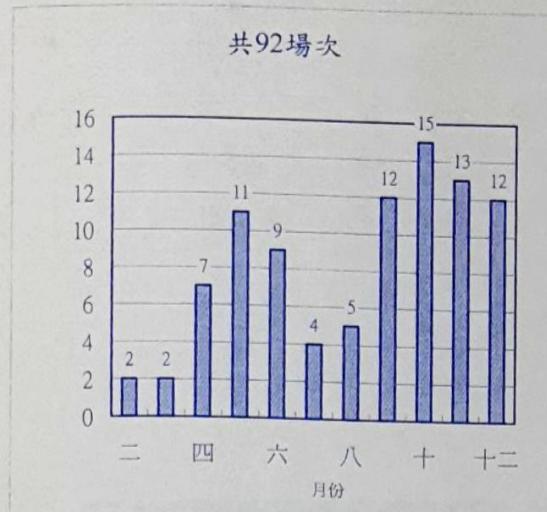
【母職成長團體】

- * 時間：91.9.2—91.12.30 每週一上午
- * 服務對象：有生養孩子經驗之母親 10 人
- * 活動內容：透過母親身份的小團體經驗分享，重新審視台灣社會的母親角色和母職任務，找出女性主義『個人即政治』的母職新定義。

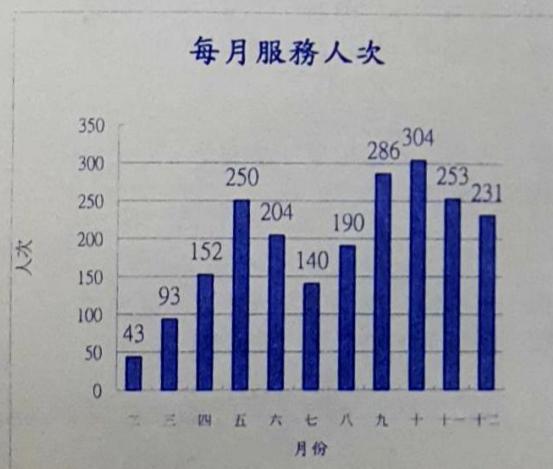
滿意度



下圖為本會今年度每月舉辦各活動場次統計，可看出本會下半年度活動較為密集，今年共舉辦 92 場次。



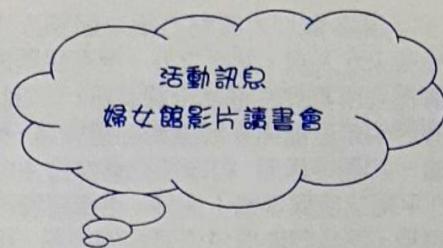
下圖為本會今年度每月舉辦活動課程之服務人次統計，統計結果今年約有 2,156 人次與我們分享成長的喜悅！



下表為今年度本會七大重點方案之服務人次統計，共約 2,156 人次，除此之外，更有民眾透過電話諮詢得到所需女性權益相關資訊，有如此的成效使我們明年度能再拓展服務的量與質，希望您與本會一起再接再厲，繼續往充實女性生命意義、性別平權之目標邁進！另外，也希望獲得您寶貴的意見，讓我們能提供更適切的服務，請多給予本會指教，謝謝！

| 活動名稱 | 服務人次 |
|-------------|-------------|
| 三八嘉年華 | 53 |
| 第五屆南區健康行動會議 | 102 |
| 社區讀書會 | 117 |
| 影片讀書會 | 1260 |
| 社區大學課程 | 504 |
| 青少女身體營 | 50 |
| 女性、家庭與心理工作坊 | 70 |
| 總計 | 2156 |





今年度本會在婦女館舉辦之女性影片讀書會及同志影片讀書會，獲得民眾熱烈的迴響，甚至鼓勵支持的電話，相信大家也期待著明年度精采的影片讀書會內容！

- * 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 | 片 名 |
|------|-------|-----------|
| 1/15 | 性別特質 | 舞動人生 |
| 1/22 | 家庭情感 | 真愛奇蹟 |
| 1/29 | 女性情感 | 瀟灑有情天 |
| 2/12 | 情感與生活 | 讓愛傳出去 |
| 2/19 | 女性情感 | 非關男孩 |
| 2/26 | 女性情感 | 真愛伴我行 |
| 3/5 | 女性情誼 | 大地的女孩 |
| 3/12 | 家庭情感 | 美國天堂 |
| 3/19 | 女性自主 | 一世情 |
| 3/26 | 生存與尊嚴 | 麵包與玫瑰 |
| 4/2 | 女性情感 | 出軌 |
| 4/9 | 人權 | 我的名字叫做喬 |
| 4/16 | 懷孕與不孕 | 胚胎盜賣檔案 |
| 4/23 | 親職角色 | 他不笨，他是我爸爸 |
| 4/30 | 照顧者角色 | 女人四十 |

| 日期 | 主 題 | 片 名 |
|------|------|----------|
| 5/7 | 未婚懷孕 | 女孩第一名 |
| 5/14 | 母女關係 | 來自邊緣的名信片 |
| 5/21 | 母職經驗 | 我的母親 |
| 5/28 | 女性單親 | 單親媽咪 |
| 6/11 | 母女之情 | 真愛留不住 |
| 6/18 | 母子情深 | 在黑暗中漫舞 |



敬祝十二月、一月及二月份生日之姊妹生日快樂！邁向更美好的下一年！

十二月份壽星

何青蓉、余淑琴、楊財妹、洪玉珠、黃寶萱、葉淑惠、謝喜年、楊巧玲、楊美賞、成令方

一月份壽星

吳瑞華、陳淑珍、蕭美慧、黃淑美、陳美玲、楊詠梅、林秀美

二月份壽星

陳彰惠、吳惠媛、曾錦花、仇方娟、陳惠玲、洪翠嬰、陳秋燕、林怡萱、李花環

