



社團法人

K.A.P.W.R 高雄市女性權益促進會

Kaohsiung Association for the Promotion Women's Right



會訊

收件人：

807 高雄市九如一路 777 號
婦女館史料室 啟

第十三期 2003/04

發行人：鍾信心
 秘書長：唐文慧
 總編輯：王儷靜
 編輯：黃舒那
 會址：高市三民區十全一路 100 號 CS519 室
 電話/傳真：07-3126585 劃撥帳號：42057756
 戶名：高雄市女性權益促進會
 電子郵件：kapwr@yahoo.com.tw
 http：kapwr.womenweb.com.org.tw

- ◎ 編輯手記
- ◎ 活動報導- 3/26 家庭教育法座談會
4/02 代理孕母公聽會
4/19 設立中央性別平等專責機關公聽會
- ◎ 時事評論-請停止污名中南部與鄉下婦女
- ◎ 好文欣賞-女人與我
- ◎ 健康新知-更年期婦女保健
- ◎ 交流天空討論區
- ◎ 活動訊息

編輯手記



儷靜. 舒那

第 13 期女全會會訊改版了，希望新的版面安排讓會訊內容的配置更為豐富，會訊的內容也能讓各位姊妹獲得更多訊息。

本期的活動報導記錄了家庭教育法座談會、代理孕母公聽會、以及設立中央性別平等專責機關公聽會，與會人士對於這些會議所關注的各種性別議題皆提出多元的觀點，每一場會議都有相當精采的對話與討論。

時事評論是唐文慧秘書長針對日前立法院中的口水風波提出具有性別意識的評論，並針對台灣目前歧視女人的環境做出批判。

好文欣賞邀請去年參加新興社區大學女權會分班母職團體的阿桃小姐分享參加母職團體的一些想法。

健康新知提供了鍾信心理事長多年護理閱讀與經驗，分享更年期的保健方式以及如何讓自己在更年期保持身心愉快。

本次徵文的主題是「女人與愛情」，可看到從不同觀點對愛情的書寫。

最後，本期因為稿擠，所以會員專訪暫停一次，跟大家說聲抱歉。

2003.3.26

家庭教育法在今年初於立法院三讀通過，並在今年二月六日由總統府頒布實施。家庭教育法提供了各地方家庭教育中心有行事的法源依據，卻也因為其背後隱藏的價值觀而令各界議論紛紛。這次的座談會就是由婦女新知基金會針對此法條文與教育部共同討論，更邀請各地縣市政府家庭教育中心的工作人員一同討論未來面對家庭教育法實行的具體策略。

在政府遷台的時候即推行家庭教育辦法，卻到了民國87年才有家庭教育諮詢中心的設立，主要負責家庭教育宣導與親職教育。「家庭教育」雖然一直未有「法」來規定要如何進行，但是有關「家庭」的教育卻一直都是持續進行地；我們的人口政策中教導我們家庭避孕與節育觀念、學校教育中教導我們家庭的型態與家人的角色，社會中更是充滿了不同與家庭相關的團體、演講、工作坊，民法親屬篇更為家庭中各種關係提供了法源基礎。我們現在所看到的家庭教育法究竟是函括他們，或是另外定義出一番不同面貌的家庭教育？

家庭教育法為何立法？由於目前青少年問題日趨嚴重，教育部的在探討發現青少年問題的發生原因之一歸因於嚴重的單親家庭問題，現代社會的家庭已經無法有效的關注青少年，家庭功能的不彰使得青少年問題惡化；藉由家庭教育法成法，從家庭方面著手去防範其衍生的社會問題。法條第一條即清楚說明了家庭教育法「為增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會，特制定本法」。

家庭的確是人格發展的基石，家庭中的成

員的確也需要不斷的學習，但是現行家庭教育法，卻好像看不到一個最根本、重要的假設：什麼是「家庭」？我們所認為的家庭，到底該如何去界定，一夫一妻？有兒有女？三代同堂？家庭角色的分工是否就是男主外女主內？兄友弟恭父慈子孝？到底要達到什麼標準才是所謂的「幸福家庭」？

我們只有見到法條中隱藏著對「問題家庭造成社會問題」的憂慮，將社會問題一律歸因為家庭疏忽於經營，卻忽略社會問題形成的複雜性；以及「藉由家庭教育的實施，就可以教育大眾，追求家庭生活幸福美滿，社會一片祥和」的直線思考，更對立了幸福家庭與問題家庭。社會變遷之下，家庭型態有了更多元的面貌，法律應體認此事實，不論是單親家庭、繼親家庭、隔代教養家庭、同志家庭等等新興或是已經存在許久的家庭型態，但是在現行家庭教育法中，這些家庭不是被問題化就是根本不被看見。

認識家庭的多元面貌，體認家庭是沒有一個「樣本」可以作為模範，我們才能有更多元的思維與行動去進行家庭教育，也才能針對不同的家庭給予最適切的幫助；與會的縣市家庭教育中心均提到，有了法源依據，家庭教育的實施才能順利進行，也會更被重視，而藉由社會大眾針對家庭教育法的疑問與討論，也更能釐清他們對家庭教育的詮釋、設計出更為貼近需求的方案。面對家庭教育法上路，我們不妨用下列角度想想，家庭可以用多少方式呈現？人的一生可以擁有幾種型態的家庭？我們在家庭中的角色是否只有一種？等等無限延伸、擴大對家庭的想像空間。

活動報導

2003.4.02 人工生殖法—代理孕母公聽會

代理孕母所牽涉到的議題相當廣泛，包括神學、倫理道德、社會學、醫療、性別、社會福利等；從生命的起始、是否該有代理孕母、代理孕母是否違反人性到細節的不孕父母與代理孕母的契約等細節無處不充滿著爭議。目前人工生殖法已經將代理孕母列入草案之中，不過各方關注聲音的歧異，代理孕母合法化仍有著不確定的變數。

宗教界/醫學倫理觀點

與會的台南地區天主教會鄭主教提出了天主教會對「代理孕母」的倫理立場聲明稿，文章中聲明，嬰兒與為人父母均有其尊嚴，代理懷孕的行為很明顯的是不尊重人的尊嚴，並且將人看做物品，使新生命的創造成為商業行為；「母職」在懷孕初期即與嬰兒有密切的互動，代孕的過程就是將母親神聖的天職交由了別人代理，人、為人父母、家庭、倫理道德的尊嚴與意義均受到嚴重的破壞。中山醫學大學戴政德教授提出在開放前的呼籲，代理孕母若一但合法化即無法走回頭路，而這個因新科技而帶來的議題更是大大衝擊了醫學倫理，人是否是用「種」的？母親在九個月中的角色？而其中的權力關係更可能讓代孕行為成為 rich person's game。

婦女界觀點

台南市婦女福利服務中心的張盟宜主任請在場人士試想：若代孕期間，受助夫妻醫方死亡或是離婚，該怎麼辦？外籍新娘是否可以成為代理孕母？孕母是否有孕期自主權？若胎兒有問題，責任歸誰？代理孕母的行為如何才不會商業化等等，還有更多的想像空間，若代理孕母一但立法開放，我們不難想見，將會衍生出多少問題；而目前台灣社會環境是否已經成熟到此法適合推動也是張主任存疑的地方。成大政經所唐文慧教授更強調，「不孕症」是相當醫療的說法，將不孕視為疾病而且必須治療，而其背後父權社會在生育上對女性的壓迫更有

可能藉由代理孕母的合法化而更根深蒂固，醫療科技的發達反而成為壓迫女性生育自主權。成大護理系徐畢卿教授以生命與女性的價值做出發點，懷孕期間母親與新生兒的連結相當重要，代孕行為很可能忽視代理孕母在懷孕期的生心理狀況，而是否一定要擁有自己的孩子更是在一片人工生殖科技聲浪中應該省思的。

醫界觀點

台灣生殖醫學會的張明揚醫師以他治療不孕症的經驗為例，有太多的婦女因為無法受孕而因此失去了婚姻與感情，若目前的科技已經有辦法幫助這些無法受孕的婦女，更應該積極立法，使她們求助有門。針對外界質疑醫療體系強力介入，高雄醫學中心張旭揚主任也提出婦產科醫師們的看法，婦產科醫師並不是以其專業逼迫婦女受孕，而是考慮非常特殊的人口，如子宮無法受孕、有重大疾病的婦女等，他認為生育是天賦人權，這些婦女想要自己孩子的聲音不應該被漠視，而一個有為的政府更應該體會各種聲音，幫助有需要的人民。張明揚醫師也以國外的例子為例，接受代孕的父母與代孕者的資格審查相當嚴格，更需要有諮詢機構來處理這些申請案件。

兒童福利界觀點

成大新生兒科陳志誠醫師提出他的憂心，他以新生兒的權益為出發點指出，懷孕並不是一個生完孩子就可以被買斷的行為，母親身心的康復甚為重要；若這個孩子一生出來有任何問題，是否很有可能成為雙方的包袱，孩子不會說話，他們的權益是我們最應該關心的。行政院衛生署薛簡任秘書也強調，法律在這方面應該要給孩子更多保障，契約絕對不是最安全的，新生兒的權益應被重視。



活動報導

2003.4.19 設立中央性別別等專責機構公聽會

妳有沒有發現，帶孩子出門是非常麻煩的事情，沒有幫孩子餵乳、換尿布的環境，推著娃娃車不方便坐大眾交通工具、停滿機車的騎樓也不方便推行；當晚上夜歸時，昏黃的路燈、狹窄的暗巷讓女人充滿不安全感；在職業生涯上，更因為婚姻、生育的考量而可能無法繼續在事業上衝刺。諸如此類族繁不及備載的例子，可以發現在我們國家的政策規劃方面，往往建立在過時的性別分工與不合理的性別歧視上，若我們以「性別」來檢視這些政策，可以發現其中存在的性別不平等。

台灣女性接受教育的比例越來越高，女性人力資源素質日益提升，但從數據看來，台灣女性的勞動參與率卻不及50%，30-40歲的女性在職業生涯中更發生了一個斷層——她們必須回到家庭的照顧角色中，女性人力資源無法充分利用，而這些因為回到家庭內照顧的女性，卻更容易落入貧窮女性化、二度就業困難、中老年婦女經濟安全等問題中；這些問題與醫療、教育、照護、勞工等等因素息息相關，但是在目前台灣社會中，卻缺乏一種全面的性別觀點來審視這些議題，潘淑滿教授在一開始的引言就指出，國家對性別的不重視，使得女性在年輕時必須放棄工作生涯，卻又在老年時無法得到支持與經濟安全。

聯合國在1975起就逐漸推動「性別主流化」，成立中央級的專責機關，全盤反省違反性別平等的政策與法令；1995年聯合國在北京舉行的第四屆世界婦女會議中更以「性別主流化」為行動策略，要求各國將性別平等視為政策主流。公聽會中，范雲教授也提出國外的經驗來觀照台灣，不論是歐美國家如英國、義大利、紐西蘭、芬蘭、瑞典，或是鄰近的日本、韓國，均有婦女部/性別平等部等等的專責機關來推動性別事務的拓展。台灣婦女團體全國聯合會

蔣月琴主任指出，台灣雖然有行政院婦女權益促進委員會，並由行政院長擔任召集人，但是臨時編組，無預算、人力、法源依據的情形下，卻無法有效的推動性別事務。因應政府組織再造的進行，提出設立中央性別平等專責機關的主張。

雷文政教授勾勒出我們想要的性別平等委員會六大主張：

- 一、專責的人力、預算。
- 二、應具備有跨部會的功能，而且是行政院層級的政策統合機關。
- 三、追求性別平等而非只是婦女福利。
- 四、專職專責委員
- 五、委員中有一定名額比例由民間推薦
- 六、委員會的作用在於檢討政策背後的性別意識、建立性別分析統計資料、制定性別平等基礎法、訂定內涵性別意識的政策。

接下來的會談交流中，行政單位、學者、民間機構均對設立中央性別專責機構提出建言；成大政經所唐文慧教授提出預算與員額的配置，一個國家的政策能夠落實，除了要政策理念之外，更要能推廣與實行，此機構的目標是研究與宣導？或是有足夠的經份與人力將理念實行到地方？包括高雄市、高雄縣、台南市、嘉義縣社會局與會來賓也紛紛說明，在理念上都相當認同中央性別專責機關的想法，但依照目前狀況在實務上有其困難之處，目前社會局業務日多，人力卻無法增加，加上各種委員會成立之後，員額仍無增加，造成量增質卻不見得同步成長。

與會的原住民事務委員會江委員，也將原民會成立到目前遇到的困境提供了一個參照，原民會負責了有關原住民權益與福利各項事務統合，但是因為在地方政府不是主管機關，無法將理念政策向下落實，反而讓外界誤解為原

民會沒有在做事情。台南神學院社工系張盟宜教授也指出，在目前地方人力資源使用吃緊的狀況，中央制定了許多政策卻使得地方人力不敷使用，也達不到政策設立的美意，在設立中央性別平等專責機關時，應更站在民間角度思考，實際考量地方狀況。

其中，有不少代表針對「性別」概念提出疑問，女性行動協會張貴英提出，性別本身就是一個多主體的概念，其中資源分配的優先順序也許會形成問題，也可能音未多主體反而忽略了弱勢的聲音。義守大學張秀瓊教授也強調，性別的概念反而會使得原本爭取多年的婦女福利被忽略、資源被轉移，婦女得到的關心也就相形減少。屏東師院社教系王儷靜教授在此提出不一樣的看法，性別的概念既然為多主體，婦女即為其中的一部分，其福祉自然是內涵在其中而非外加上去的，事先預見這樣的問

題、以跨部會的形式運作可以讓婦女福利在每個層面落實。

會場中，也有許多來自基層的婦女領袖表達初支持的立場，並期許中央機關可以在地方行政上有更明確的指示，將民間基層的意見由下而上的表達至決策單位中到；在公聽會的最後，主持人與報告人也分別針對以上意見做出回應，在中央設立性別平等專責機關，除了性別平等活動的推動外，希望能有更大了力量檢討、監督部會、政策的執行，將性別概念利用具體的數據、資料呈現，並促進各部會在政策制定中放入性別思考的概念，更希望能通過「性別平等基準法」立法，讓以性別思考的思維有其法源依據、達到性別平等主流化。



時事評論

請停止污名中南部與鄉下婦女

高雄市女性權益促進會秘書長 唐文慧

立委游月霞辱罵蔡英文主委「老處女」的口水戰，「中南部」和「鄉下」婦女的看法，同時被兩黨立委用來做為自己不當言論開脫的藉口，實在讓南部人感到不快。

事發的第一天，就有媒體報導，針對此事件國民黨方面（沒有具名是誰的意見）認為解讀不同，有「南北差距」。接著游月霞在記者會哭訴，為自己辯解，她說老處女在「我們鄉下」是好的。後來蔡啟芳又說，「南部」女人的乳房是用來養孩子的，不是像陳文茜是用來社交的。很明顯的，兩黨的立委都在使用污名化和同質化中南部及鄉下女性的方法，為自己的粗鄙言行開脫。

這件事本來只是牽涉到游月霞對蔡英文不婚身份的侮辱，但由於游的堅持不道歉，又扯出連續的風波。最後，雖然國民黨道歉了，不料，後來國民黨又反擊，要求懲處林重謨上回曾於立院公開指陳文茜是「菜店查某、妓女」一事。而為了保林，又扯出同黨籍立委蔡啟芳對同儕說，陳文茜說她的乳房是交際用的，我也想跟她的乳房「交際一下」的荒謬言論。

國民黨在面對游的失言，不能在第一時間馬上公開表示道歉，還向媒體表示「解讀不同、有南北差距」，分明是藉污名化中南部人民來為自己黨員的不當言論脫罪。國民黨為了保游月霞，侮辱南部人，實在不智。因為游月霞只是彰化縣的某些民眾選出的，她的言論可以表

現出「南北差距」嗎？南部的人都會同意游這樣辱罵蔡英文嗎？游月霞的言論代表了誰？很明顯的，由於國民黨這樣的說法並不能平息眾怒，連續有婦女團體（含南部）的抗議和民意的壓力，最後終於逼使國民黨不得不公開出來道歉。

後來，躲了幾天的游月霞也迫於社會輿論的一面倒，對她言行不當的看法和意見，也終於出面了，但她卻說：老處女在「我們鄉下」是好的。這次，她跟國民黨使用的說法很類似，用區分「都市／鄉下」有不同看法的說辭，來替自己脫罪。請問：游說的「鄉下」是指哪裡呢？她的選區彰化縣嗎？還是非台北地區都是鄉下？她真的能代表所有鄉下人說話嗎？她的意思是說，鄉下的女人都喜歡被稱為老處女嗎？試問這樣的詭辯誰能信服？其實眾人皆知，老處女是父權社會影射和鄙視中年未婚女性的負面說法，試問，如果游委員至今未婚，她會自我介紹自己是個「老處女」嗎？又，「處女」的說法，就是父權社會男女不平等的具體表現，對女性片面貞操的壓迫，游委員身為女性，說出這樣沒有性別意識的言論，相信會讓很多有性別意識的男性和女性選民對她感到十分失望。

犯了錯的國民黨想要扳回一城的做法，又扯出林重謨過去羞辱陳文茜的風波，要求也要比照游月霞，把林送紀律委員會處置。而同黨立委蔡啟芳為了保林，又說出：我也想像陳文茜的乳房「交際一下」的荒謬言論。民進黨當然只好也出面道歉。對此，蔡啟芳的辯解是：回到「南部」，女人的乳房是用來養孩子，不是像陳文茜這樣的「都市」婦女，拿來做交際用的。又來了！蔡的言論明顯也是用「南北差異」的分化手法在為自己開脫。他說南部女人的乳房是用來養孩子的，其實是把南部女人同質化了。不管在南部或其他台灣各地，都有女人用乳房在養孩子，這是不爭的事實，而不是

只有南部的女人用乳房養孩子，北部（或都市）的女人就沒有。

女人用乳房養孩子，或不用乳房養孩子，都是女人的選擇，也都是應該被接受和尊重的。蔡的說法，其實是使用父權社會片面期待每個女人都養孩子、都當母親的一種性別刻板印象，這其實對很多女性是非常大的壓迫。全國到處都有不婚的女性，也都有不養孩子的女性，他們都是值得肯定和尊敬的。而不是像蔡所說的，所有南部的女人都用乳房來養孩子，或這樣的選擇就是比較正確或特別值得大書特書的。

用乳房養孩子這件事，的確是值得立委注意，根據研究，台灣真的不是一個很方便女人用乳房養孩子的地方。因為台灣女性哺餵母乳的環境，政策與制度設計都很不良。蔡立委這麼重視女人用乳房養孩子這件事，還不如好好研究一下，如何在立法院立法，來幫助南部甚至全國婦女可以如何愉快地用乳房來養孩子，而不是只拿這件事來羞辱不婚和不育的女性。

婚／不婚與養／不養孩子，甚至用什麼方法哺育，都有女性自主的意涵在其中。可惜，兩黨的這兩位男、女立委皆不察，公然在國會殿堂上發出羞辱女性（尤其是南部和鄉下女性）和令人失望的言論。只能建議有性別意識的選民積極監督這些立委，給予必要的民意壓力，也呼籲各黨立委不要簡化南北差異，也不要都市／鄉村女人的差別上錯誤地作文章，來為自己不當的言行開脫。

註：本文刊登於92年4月5日自由時報自由廣場，女權會於4月2日已加入婦女新知基金會發起的「唾棄性別歧視的問政歪風」抗議游月霞連署活動。

好文欣賞

女人與我

阿桃

生活中，兩性的差別待遇時有所聞，「男尊女卑」這老舊的東西仍然延續至今。可嘆的是部分女性自願箝制在這樣的一個自虐情境裡，聽聽……

「頭胎就給人家生兒子，太恭喜妳了……」

「小的要繳學費、老的看病要部分自費、我的生活費，還有那死會，啊...我會...」

「女人嘛，不忍耐能怎樣……又哭了...煩」

「先生不錯，不會打人，頂多不講話而已，兒子早熟，功課有進步，就是喜歡管我，嘻嘻...我滿足了！」

女人的喜怒哀樂，全在他人身上，生活重心少放了一個「我」字，無法自主又放棄自我，連最基本的尊嚴都弄丟了，「妳」真的很悲呀！

有人笑說女人可用來寵而非可以懂，受寵除了要有能力、要有美麗外，還要具有魅力，這樣的受制於人、只能被動，又是何苦？而懂字上的邊旁「心」就令人舒服多了，要弄懂一個人，除了理性感性兼具外，還要具有耐性，又何必？是寵也好，是懂也罷，是可以有自覺地輕放在自己的身上，一切由自己來做主；很難想像渴望他人來寵來懂，那背後的情感需求是什麼滋味？也許是矯情造作罷了。其實可以很婉約的探究內心世界——這樣的「我」好嗎？該有與該放的部分，「我」，清楚嗎？

一直有忠於自己的想望，先天叛逆、後天又過於自我放縱，這樣人格特質下的行事風格，自己也了然，這就是他人眼中的我，但我仍然自作我家事；去年參加母職成長團體，在三位知性頗高的老師帶領下，激盪出覺察度，從中領悟出該保有赤子之情，轉換角度、再重新思考，如：

1. 天賦角色的扮演，如何期待、約束？
2. 為滿足求知慾，活出真我，如何加強能量、成長心智？
3. 就生活的積極面，在放棄自己的偏見、接受他人的意見、做好利人利己的決定這三者之間，如何彈性些、柔軟點？
4. 對於社會所傳遞的傳統刻板印象，如何做分辨、接受、欣賞其差異性？

「是日已過，命亦隨滅」，不同的階段，有不同的挑戰，為生命找意義並不容易，也只能接受他的現實面而已，當身心陷入困境時，要主動的努力的尋找資源做改善，如此生機也才可以從新點燃。

謝謝淑琴小姐的邀稿，也鼓勵自己多打開機會的門，以上就是我第一次開門的作品，請笑納。無論如何，很欣喜自己有這樣的嘗試。



健康新知

更年期的婦女們常常會思考：要如何吃才能夠補充更年期所缺乏的營養素，讓自己的身體更健康呢？本期請到了鍾信心理事長告訴我



更年期的飲食中應該要減少飽和性脂肪的攝取量，並多攝取高纖食物，這樣有助於避免罹患乳癌、大腸癌以及心臟血管疾病。依據美國心臟學會指出，血中膽固醇濃度高於240mg/dl 極易罹患心血管疾病，所以建議攝取植物性蛋白質或低脂/脫脂牛奶、瘦肉及水煮蛋。纖維食物能降低膽固醇，並能減少罹患大腸癌，所以應多攝取全穀類、豆類、蔬菜與水果。

動物性蛋白質會阻礙鈣質吸收，因為身體會以鈣質來緩衝攝食動物性蛋白質時所產生的酸性濃度。在美國與西歐國家，因攝取很多肉類（尤其是紅肉），所以骨質疏鬆症非常普遍。大豆中含有與女性荷爾蒙相似的天然抗氧化物，可提供一個很好的抗癌抗老化的保護。依據英國醫學報導指出，平均一日攝取47gm的大豆，可降低9.3%的總膽固醇、12.9% LDL、10.5%的三酸甘油脂，並提高2.4%的HDL，故可降低罹患心血管疾病，並可有效降低血壓，以及改善更年期血管疏鬆症狀、促進腸道吸收鈣質，與預防骨質疏鬆，並有效降低罹患乳癌。大豆製品包括有豆漿、豆奶、豆腐、味噌還有豆罐頭等。

更年期水分攝取尤其重要，每天最好能喝當年紀越長，鈣質越容易流失，所以更年期婦女應該藉由運動及攝取鈣質來增加骨質密度。

們生活中要如何注意唷！！

（本文摘錄自新興社大女權會分班更年期婦女健康自覺團體講義）



停經前婦女每日需1000mg鈣質，更年期婦女需1200mg鈣質，而停經後婦女則需1500mg的鈣質。

但每位婦女平均每日由飲食中約只攝取450mg的鈣質，需再多攝取高鈣質食物，例如：乳酪、優格、乳製品、小魚干、蝦米與紫菜等。更年期初期會出現怕熱、熱潮紅等陰虛內熱現象，應避免食用熱性食物，例如：榴槤、荔枝、咖啡、巧克力、辣椒、麻油、酒精或炒炸之食物；更年期後期常出現怕冷現象，應避免食用寒性食物，例如：蓮子、銀耳、綠豆、菊花茶、葡萄柚、西瓜、蕃茄等。鈣和鎂可減輕神經質、焦慮不安等情況，鎂廣泛存在五穀、碩果、深綠色蔬菜中。

中年以後，新陳代謝率下降，容易發胖，所以應避免於睡前進食，並應注意攝取的脂肪與熱量，多攝取抗氧化食物，β胡蘿蔔素能夠抗癌，如：綠色蔬菜及橘黃色水果類。

總之，更年期的飲食重點有，減少脂肪及膽固醇的攝取，多攝食高纖維食物、少吃動物性蛋白質、多吃大豆、攝去足夠的鈣質及水分，避免發胖的飲食習慣。

交流天空 討論區

本期主題：女人與愛情

小夜

我曾經思考過一個問題：喜歡一個人是先因為他／她的性別還是她／他的人？

喜歡一個人是從欣賞開始，但是不管對同性或異性都能有相同程度的欣賞，只是當我們看到一個人時早已經包含了她／他的性別，於是，大部分的人即使對某個人有良好的印象，還是會看到她／他的性別；如果是同性就介定在朋友的範疇；異性就可以思考進一步發展成情侶的可能。

這是在整個異性戀霸權下運轉的常態，誰不遵守，誰就有可能是所謂的“異端”！

我最近跟一個很要好的同性朋友聊天時，她對我說：「假如妳是男的，我就一定跟妳交往，絕對不會跟現在的男朋友在一起。」聽到這句話時我的心情很複雜，我們認識將近十年，橫互在我們親密轉變的可能性中最大的問題是“性別”而不是“感情”！換言之，“我跟她的感情”跟“她和她男朋友的感情”在她眼裡是一樣的，某些面向而言，她這句話已經表明了我和她的兩情相悅，只是因為性別，扼殺了我們之間某種親密關係的名正言順。

我和她之間是友誼範疇的親密關係，我們可以一起吃、一起睡、一起聊天或玩通宵，但是我們之間不論再親密，都只能定位在朋友的角色關係上，我們被限制在性別的框框裡，因為逆俗所將承受的壓力不是我們能承受的，所以我們繼續在名為“友誼”的親密關係中“安分守己”。

這讓我想到：在這個世界上不知有多少好朋友是跟我們一樣的情形，同性間的親密關係

在友誼的旗幟下，早已不知忽略掉多少暗潮洶湧的情愫，在這個異性戀為主的社會中，真實的親密關係包含太多太多的元素，卻只能被侷限在狹小的框框裡，不去思索其他的可能性，也選擇忽略真正存在心裡的某些感覺。

我一直相信沒有人生來就有性別觀念，所有的觀念都是被建構出來的，尤其是性別。所以我認為每個人天生就是雙性戀，但我所謂的雙性戀並不是一般的定義，我認為的雙性戀是能夠愛異性也能夠愛同性，當然有些人只愛異性、有些人也只愛同性，有一些人更是難以單純介定在這些範疇中。

高雄市女權會理事 楊詠梅

R. J. Sterberg 認為愛情的定義，包含三個層面：親密感(intimacy) (交心和信任)、承諾(commitment) (期待維持關係)和激情(passion) (性的吸引和愛的感覺)，愛情關係包含這些要素，因此使人悠然神往，在女人的眼中對愛情充滿期待與憧憬，愛戀中的女人往往是神采飛揚，特別美麗動人，當然這也拜賀爾蒙之賜。

然而在尋找人生愛侶的過程當中常常不是那麼順利，即便是初戀之時天雷勾動地火一發不可收拾的激情過後，愛情才開始面臨真正的考驗，需要彼此互相的調適，學習包容愛侶的錯誤並尊重彼此的差異，因此，有人說相愛容易相處難。女人也特別容易在愛情中犧牲自己成就男人，生活的座標完全以男人為中心，而在愛情的過程中慢慢的沒有了自己，當愛情消逝也如同失根的蘭花一般的乾枯。

戀愛時仍不忘時常的造就自己，仍然要與同性友人維持良好的互動，不可「重色輕友」，否則失戀時真的發現自己一個談心的人都沒有，豈不哀哉！

失戀不要氣餒要再接再厲！「下一個男人會更好」，因為成長的你比這次有更智慧，更懂得選擇、更懂得相處與珍惜，因此，女人談戀愛是有益健康且增長智慧，常常談戀愛是道德的。

活動快訊

◆ 婦女館影片讀書會

- * 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！
- * 五、六月時間表：

日期	片名	導讀人
5/07	女孩第一名	黃舒那
5/14	來自邊緣的名信片	余淑琴
5/21	我的母親	黃舒那
5/28	單親媽咪	楊惠卿
6/11	真愛留不住	紀琇雯
6/18	在黑暗中漫舞	余淑琴
6/25	留住最後一支舞	黃舒那

* 註：6/04 適逢端午節，暫停一次

◆ 社區讀書會

- * 地點：高雄市婦女館〈九如一路 777 號〉
202 教室
- * 對象：社區民眾 15-20 人（性別不限）
- * 時間：周三上午 9:30-11:30
- * 費用：完全免費！
- * 書目：

天使走過人間	林令真老師	5/21
我坐在琵琶河畔，哭泣	顧月華老師	6/18

◆ 高雄地區女性藝術家的空間— 大被單計劃

這是一群在地女性藝術家的觀察，早在高雄是文化沙漠的年代女性無法受邀參與重要展覽是因為大環境文化資源的缺乏，所以我們創造資源。但當文化資源已豐盛的現在，我們仍然無法被看到，因此我們需要集結發聲。為了表達我們的心聲，我們將以儀式藝術的手法，以被單串聯，在美術館前的廣場上，以家裡使用過的被單一件件縫製連接成為超大型被單，並邀請大家一起躺在被單上望向天空，表達我們對女性空間的期待。

- * 時間：2003.5.4（日），9:30-11am
- * 地點：美術館前廣場
- * 活動攜帶材料：被單（涼被、被單皆可）、帽子
- * 有意願參加活動者，請向高雄市女權會報名。

◆ 第五屆婦女健康行動會議

- * 主辦單位：高雄市政府社會局、教育局、衛生局
- * 承辦單位：高雄市女性權益促進會
- * 主題：青少年愛的自由式
- * 地點：高雄市婦女館〈九如一路 777 號〉
- * 對象：青少年工作相關人員、學校教師、家長、社區民眾、青少年
- * 時間：5/23（五），12:30-17:10
- * 議程：

時間	內容
12:30-13:00	報到
13:00-13:10	開幕；貴賓致詞
13:10-14:10	異性戀的性取向認同過程
14:10-15:10	雙性戀的性取向認同過程
15:10-15:30	休息時間
15:30-16:30	同性戀的性取向認同過程
16:30-17:10	綜合討論

會務工作報告

3/02	參與連署「二度聲明反對吳新富復職」
3/04	社大女權會分班更年期婦女團體
3/05	1. 女性影片讀書會 2. 二度聲明反對吳新富復職記者會
3/11	社大女權會分班更年期婦女團體
3/12	女性影片讀書會/三月份網站更新
3/17	三月份高雄市婦女團體聯繫會報
3/18	社大女權會分班更年期婦女團體
3/19	1. 女性影片讀書會 2. 92年度社區讀書會
3/21	全國婦女權益南區研討會
3/25	1. 社大女權會分班更年期婦女團體 2. 二度聲明反對吳新富復職連署團體拜會教育局
3/26	女性影片讀書會/家庭教育法座談會
3/27.28	婦女國際論壇
4/01	1. 社大女權會分班更年期婦女團體 2. 人工生殖法—代理孕母公聽會
4/02	1. 女性影片讀書會 2. 「唾棄性別歧視的問政歪風」抗議游月霞連署
4/08	社大女權會分班更年期婦女團體
4/09	女性影片讀書會
4/14	第二屆第九次理監事會議
4/15	1. 社大女權會分班更年期婦女團體 2. 連署支持女人版「生育保健法」草案
4/16	1. 女性影片讀書會/92年度社區讀書會 2. 四月份網站更新 3. 連署「降低離婚率可以解決社會亂象嗎」
4/18	參與晚晴婦女協會召開「降低離婚率可以解決社會亂象嗎」記者會
4/19	設立中央性別事務專責機構分區公聽會(加入連署團體)
4/21	四月份高雄市婦女團體聯繫會報
4/22	社大女權會分班更年期婦女團體
4/23	婦女館女性影片讀書會
4/30	優生保健法修法座談會

◎請戶本人持此單至郵局、郵局代辦所。

收	郵政劃撥儲金存款通知單	4	2	0	5	7	7	5	6
帳	號	4	2	0	5	7	7	5	6
戶	名	高雄市女性權益促進會							
款	幣	新臺幣 元整							
經科局收款員		姓名		通訊處		電話		寄款人代號	
		[] [] [] [] [] [] [] [] [] []							
		寄款人		姓名		通訊處		電話	
		[] [] [] [] [] [] [] [] [] []							

◎請戶本人持此單至郵局、郵局代辦所。

收	郵政劃撥儲金存款單	4	2	0	5	7	7	5	6
帳	號	4	2	0	5	7	7	5	6
戶	名	高雄市女性權益促進會							
款	幣	新臺幣 元整							
經科局收款員		姓名		通訊處		電話		寄款人代號	
		[] [] [] [] [] [] [] [] [] []							
		寄款人		姓名		通訊處		電話	
		[] [] [] [] [] [] [] [] [] []							

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號	存款金額	電腦紀錄	經科局收款員

寄款人代號

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收據款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處請詳細填寫，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少在新臺幣十元以上，且限填至百元位為止。
- 三、儲金額塗改時請重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單以機器分棟，請勿折剪。帳戶如需更改，自印存款單，各欄文字及規格必須與本單更換全相符。如有不符，各局應婉請寄款人重新填寫，以利處理。

交易：0501 現金存款 0502 現金存款(無收據) 0503 票據存款
代號：0505 大信存款 2212 批收票據存款

本單新發票局對帳簿存查128,000米(100張)290×110mm(30張)96.7(郵局)僅管五年

年度會費

您好：

敬請 台灣惠慈常年會費，以充裕本會經費，俾

刊會務推動，謝謝您的合作。

請於下列選項中勾選您所繳的會費項目

入會費(第一年繳過不罰再繳)

個人 300元 學生 300元 團體 3000元

常年會費(一年繳文一次)

個人 1000元 學生 300元 團體 2000元

敬祝

平安

高雄巔女性權益促進會 謹啟

訊

欄

此關係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請更換存款單重填。

主題徵文

生活週遭發生的大大小小與性別有關的事，有時候會不會有不吐不快的衝動呢？女權會幫你實現你的想法，從本期開始，每期會有主題討論，配合節日或者配合女權會的活動定期發聲，歡迎將你的想法來信、傳真或是利用電子郵件發給我們，讓我們一起來灌溉這片園地。

十四期討論主題：

暑假要到了，若妳是小小幼童的上班族媽媽，孩子的暑假生活與妳的職業生涯之間妳都是如何兼顧的呢？歡迎不管是有好方法或是一頭大的職業婦女們、準媽媽們、看到親朋好友有妙招的各位姊妹們把妳的心得在這裡分享給大家知道唷!!

來函請傳真、電子郵件方式交稿，稿件不計酬，我們以最大的誠意與各位交流！

傳真電話：3126585

E-MAIL：kapwr@yahoo.com.tw

捐款芳名錄

92.03-04

唐文慧

420元

