

終身學習叢書三

女性生活空間

台北市政府教育局編印

序

八十四年九月四日在大陸北京召開的聯合國第四屆婦女大會是本世紀結束前全世界婦女的最後一次盛會，會中回顧了本世紀的婦運就，並展望下一世紀前，婦女該如何迎接未來，看看世界，想想自己，看看世界上佔了半數人口的女性，想想寶島上男人背後或者本身就是站在檯面上的女性，是社會上多麼有力的資源，是社會上所有人力資源的一半。

本局於資十四年三月八日國際婦女節起，至五月十日母親節止，安排了十七場婦女教育系列講座，也許由主題中好像感覺是專為婦女同胞所準備的柔性訴求，但實際上除單純為女性所準備的生涯規劃、角色變遷的適應、以及中年婦女再出發的心理建設之外，更涵蓋了不僅女性該知道的：兩性教育與性教育、夫妻之間、雙生涯家庭的子女、孩子與學校、兒童福利法、讀書之外的天空、以及消費者如何處理新資訊、不生病的生活方法等等，都是做父母的，或者新新人類都想、都應該且極需獲得的知識，因此，在這本座專輯即將出版時，特別對所有付出心血的講師暨同仁表示感謝，付印之際，略綴數語，是欣慰。也是祝賀。

台北市政府教育局局長 吳英璋 謹誌
八十五年六月三十日

女性生活空間
目錄

序

- 一、女性角色的社會變遷
- 二、女性的生涯規劃與終身學習
- 三、中年婦女再出發的心理建設
- 四、人生僅此一回
- 五、讀書之外的天空
- 六、雙生涯家庭子女教育面面觀
- 七、瞭解您的孩子，認識他的學校
- 八、女性的成長，子女的幸福
- 九、從時間結構談夫妻的溝通技巧
- 十、兩性教育與性教育
- 十一、生活化的兒童福利法
- 十二、台北市的婦女福利政策
- 十三、婦女法律常識
- 十四、消費者如何處理新資訊
- 十五、不生病的生活方法

吳英璋
王麗容
楊碧雲
曾麗淑
妹島長子
張典婉
單小琳
李美玲
何進財
蔡稔惠
張 珏
郭耀東
林育芳
尤美女
王淑珍
孫啓璟

一、女性角色的特質

隨社會結構的轉型，現代女性角色已經有相當大的改變。傳統的女性大都指所謂「居家者」，即從事專職家庭主婦角色；但現代女性可不相同，職業婦女增多，女性投入社會工作行列，扮演各種不同的工作角色，即使是專職的家庭主婦，在家務操持之餘，仍參與許多孩子學校的活動，或社會中的婦女活動，可知現代社會中的女性角色有了許多的轉變。

（一）角色多元化

角色多元化是變遷社會中的女性最不同於傳統女性的特質，多元化是指現代女性雖身為職業婦女，其在工作場所需扮演工作者的角色，回家仍要扮演家庭主婦的角色，所以我常覺得職業婦女要兼顧工作和家非常辛苦，若是身為家庭主婦，除了擔負維繫家庭內在和諧角色外，還須參與一些社會活動（如孩子學校活動）。面對這麼多元的角色，女性很難將每個角色扮演得非常完美稱職，如何在眾多角色中找尋一個平衡點，選取較重要的角色扮演，需要女性花些時間思考和溝通。

（二）角色壓力吃重

在社會轉型的過程中，男性一直扮演工作者的角色，故男性角色變遷的速度和複雜性不如女性大，而現代女性在傳統和社會變遷的期待下，角色壓力遠大於男性，這壓力從何而來呢？傳統社會期許女性在家相夫教子、伺奉公婆、照料家庭-等，而現代社會由於對親職教育的重視，教育子女成為女性生涯中最重要工作。除指導功課外，參與學校、社會的活動，成為女性生活的一部份，因此在好媽媽、好太太、好媳婦、好的社會參與者的期待下，女性角色壓力越來越沉重。

在我最近從事的「婦女二度就業」研究中發現，有百分之七、八十的女性不想外出工作是因為家庭工作太繁重（包括照顧孩子、婆媳、協助先生等因素），這說明現代女性角色壓力的沉重，怎麼在壓力中找尋舒解壓力的方法，對現代女性更顯重要。

（三）角色充滿展望性

我認為女性的耐力、韌性、容忍力和潛力皆大於男性，使身為女性的我感到非常的驕傲，此特質使女性角色在社會變遷中充滿希望和潛力，只要女性願意參與社會，願意學習成長，在未來社會中，女性將逐漸嶄露頭角，在機會均等的社會裡，慢慢建構兩性和諧的基礎。故不論家庭主婦或職業婦女，有機會應不斷做生涯投資，充實自己的能力，尤其家庭主婦常為家庭、孩子犧牲，將期望放在孩子身上，孩子常成為其生活的目標，唯一的希望，但是別忽略孩子終究會長大，會有自己未來的環境中發展，所以不要忘了時時自我投資，在孩子成長時，自己也隨孩子成長，在孩子發展自己的天空時，也要學習拓展自己的天空。

二、變遷中的女性如何自我調適

社會就像潮流一樣，帶著我們往前衝，我們無法走出潮流，如何在潮流中得到最好的適應，是每位女性要把握的。角色變遷非常複雜，怎樣才能不隨波逐流，在潮流中走出自己，是很值得深思的，針對前述現代女性角色特質，女性如何自我調適，以適應社會發展呢？

（一）找尋角色平衡點

變遷中的女性不管是家庭主婦或職業婦女，其角色皆越來越多元。有人曾開玩笑說：現

代婦女不只要扮演好媽媽、好太太的角色，還要扮演好情人的角色，結婚後仍要懂得經營婚姻，才不會讓婚姻褪色，而成為婚姻中的受害者，因此面對如此多元的角色，若要女性扮演好每一個角色是非常困難，在多元化角色中選擇較重要的角色扮演，並以溝通協調的方式，找尋眾多角色的平衡，如職業婦女因分身乏術無法兼顧扮演好媳婦角色。若能與婆婆溝通，讓其瞭解職業婦女工作的辛苦，進而在工作角色和媳婦角色上尋找一個平衡點，將角色期待做些調整。

（二）不斷自我投資

角色多元化後以壓力相對增加，促使女性須不斷成長，不斷吸收所知，不斷投入社會，才能使女性角色更具發展性，女性應將生涯發展做一番規畫，並朝目標投資，以發展自我潛能，除職業婦女須自我投資以外，家庭主婦更不能只將生涯發展定位在現在的家庭生活中，否則等到孩子長大離家的空巢期時，會發現生活無重心、沒希望、不被需要，所以不斷的自我投資是必須的。但選擇自我投資時有些原則應注意：

1. 興趣原則－發掘培養興趣，依興趣選擇投資方向。
2. 效率原則－以最短的時間、有限的精力，選擇最有效率的方法，達到學習目的。
3. 終生涯發展原則－以未來生涯發展為目標。投資選擇與生涯規畫相關的內容和發展。
4. 平衡工作和家庭需求－投資時應與家庭角色取得平衡點，不能因自我投資而犧牲家庭需求。

（三）壓力的調適

女性角色變遷多元化的結果，讓女性承受更大的角色壓力，有人讓壓力打垮自己，有人將壓力承攬在自己身上，更多女性因無法排解壓力，而犧牲自己的需求，學習壓力管理，舒解四周壓力。成為現代女性重要課題。

1. 瞭解壓力來源－學習壓力管理首先要瞭解壓力來源，清楚壓力來源才能對症下藥，解除壓力。現代女性常見的壓力大概有下列幾項：
 - （1）經濟壓力：是生活中最實際也是最易碰到有形壓力。它使得負責持家的女性身感壓力沉重，如何開源節流，應付各項開支，考驗著女性的智慧。
 - （2）親子角色壓力：孩子快速成長，教育子女成為女性很重要的工作，媽媽如何與孩子溝通，如何管教子女...等問題，常造成親子間關係的緊張和壓力。
 - （3）婆媳關係壓力：婆媳間角色及觀念的差距，是造成女性家庭生活中壓力的重要來源。
 - （4）婚姻壓力：女性為子女付出太多，而忽略經營與先生間的關係，以致讓婚姻產生許多壓力和問題。
 - （5）工作壓力：工作壓力常來自工作量太大、家庭與工作角色衝突及角色模糊，不知如何扮演適當的角色。
2. 紓解壓力的方法－紓解壓力是幫助女性完成各種角色最有效的方法，面對壓力，需學習一些方法和技巧，以利減輕壓力面對問題。壓力管理提供我們一些面對壓力的方法。
 - （1）檢視壓力症狀：壓力出現時通常生理上會出現一些症狀，如失眠、肚子痛、頭痛、手心出汗、心跳加速等，先瞭解自己面對壓力時的症狀，再學習紓解的方式。
 - （2）適度規律的運動：運動可以紓解許多生活上的壓力。每天維持五十分鐘的運動，不但能維持健康的身體。更能掌握自己面對壓力。
 - （3）做好時間管理：事情多時間不夠用是人們最大的壓力來源，因此懂得時間管理，

可以減少許多壓力。事前系統化的規劃，可達事半功倍的效果，安排計畫或工作時，留些剩餘時間因應意外事件。以免造成太多壓力：把握零散時間，積少成多才能使壓力減少，能把握這些原則，必可當時間的主人，而非天天在與時間競賽。

（4）向壓力源求助：當壓力太大時，懂得向壓力源求助。並學習適時說「NO」的溝通技巧。

（5）認識身體時鐘：每人都有生理時鐘，認識自己的生理時鐘，利用最好的狀況去處理最想完成的事情。

三、調適中學習欣賞自我

傳統女性時常被要求為家庭、先生、孩子默默犧牲奉獻，女性常忽略自己，不知自我潛能有多大。自己有什麼價值。我常覺得現代女性不需要像傳統婦女一樣。躲在家裡相夫教子。多參與社會，多從事一些服務性工作；從中發揮自己的能力。或從參與中發現自己的潛能。

其實女性的潛能是無限的，其常表現在日常事物上，如家庭清潔、作息安排、家計掌握、協調家人衝突等，這些都是女性值得被肯定的能力，因此女性在貢獻之餘，不要忘記時時給與自己肯定和讚美，有時透過日記方式，將每日完成的工作及最得意的事記載下來，學習欣賞自己的成果。

女性亦可藉由家人間的互動，教導先生、孩子學習欣賞自己的工作，體貼自己的辛苦，進而給予自己支持和鼓勵，學習肯定自己是變遷中的女性極需學習和體會的，在自己和家人的肯定中，告訴自己是有價值的、有貢獻的人，時時欣賞自己的成就，做一個真正的現代女性。

演講稿整理：日新國小

林宛臻 老師

女性的生涯規劃與終身學習

楊碧雲

壹、前言

東方是男尊女卑的社會。因此在我們早期的農業社會裡，常因家庭環境無法栽培所有的兒女都受高等教育時，幾乎都是選擇栽培兒子。反之，做女兒只好默默地接受低學歷的安排。婚後的女性，也都能任勞任怨，處處以家庭為重。甚至於為了家庭，忽略了自我的存在。因此，女性在依附家庭的生活方式中，比較缺乏自主性、計劃性的觀念與行動。

根據統計女性的老年期至少有九年的寡居生活。如何面對未來高齡化而長壽的社會，將是今日女性所要省思而未雨綢繆的課題。

「生涯規劃」是一門新興的學問，它可以幫助人們理解人生階段性意義，讓自己擁有人生的主控權，並按照自己的人生計畫去安排自身未來的生活。

有人將生涯規劃定位為人一生的工作計畫。但是，廣義而言，生涯規劃不只是工作，除了工作之外，應該涵蓋著家庭、自我、休閒、健康等各個層面。它是規劃人生發展的整體歷程。所以，每個人都可以，也應該對自己的「生涯」，好好地加以描繪或構築美麗的藍圖。不但是年輕女性應該及早做生涯規劃，即使是因家庭牽絆，過了四十歲才有空間規劃自己人生的婦女，更應該積極學會這門學問。因為，往後還有三、四十年的人生等著自己去安排。

貳、生涯規劃的步驟與方法

現代社會的知識與科技日新月異，即使是大學畢業，在其畢業十年、二十年之後，大學時代的知識學問可能全都落伍了。為了要促使自己跟得上時代的腳步，必須隨時充實自己，汲取各種知識與技能。

美國心理學家修伯（D.E.SUPER）曾經於一九五〇年提出生涯的觀念，他主張在每一個發展的階段，訂出各種短、中、長期的人生目標逐步去達成。為了逐步達成規劃的階段性人生目標，終身學習遂不可免，這就是「活到老，學到老」的意義。因此，生涯規劃與終身學習密不可分。至於生涯規劃的步驟與方法，茲介紹如下：

一、認識自己

認識自己是人生最起碼的生活態度，也是生涯規劃的首要步驟。無計畫、無目標的人，常常會迷失生活的方向。一旦遭到意外變故，就手足無措，不知如何是好。當我們下定決心，要掌起人生的舵之前，先要瞭解自己的優缺點，特別是能夠以比較科學的方式來仔細分析與評量個人的性向、人格特質、興趣以及職業價值觀。也可以採取靜下來仔細思考的方式來進行；拿出筆和紙思考「自己是什麼樣的人」、「最想要什麼」、「首先要做什麼」等問題。也可以利用和人交談問答的方式，來瞭解自己和週遭的環境。

尤其，想轉業或二度就業的婦女，更是需要仔細，客觀地評估自己的優缺點，在正確地釐清自己的價值觀之後，才能進一步進行生涯規劃的步驟。不過，認清自己常需要一段時間。有些個案指出，婦女在孩子長大以後，想要復歸社會，找一份謀生的工作之後，常須由社會參與加強自己的信心。譬如熱心參與家長會、當媽媽老師等從事義工的各項途徑來認識自己、接納自己，進而肯定自己，然後才有信心謀職。

二、設定目標

有目標、理想才要奮鬥，有奮鬥才有成功，所謂「立志從遠，從事由近」。這句話告訴我們要將理想與可行性結合為一。因此，我們在構思理想的藍圖時，不妨長遠的考慮，然後再將長遠的目標，分階段設立近、中、長程目標，一年、五年、十年甚至二十年的時間目標

設定。由近程而中程而遠程的目標，督促自己在一定的時間內完成。

「生涯規劃」目標除了時間設定之外，依其性質可分為生活目標，工作目標、休閒目標。以及退休生活目標、老年生活目標等。

就生活目標而言，生活目標涵蓋層面甚廣，每個人的需求性不同，以改善人際關係為例，可能包括婆媳相處、夫妻相處、親子相處，以及同事相處之道。有些人不擅於處理人際關係，常會和人發生摩擦而產生不愉快的情緒。如果能設定生活的遠景目標；學習與人溝通的溝通的技巧，就有改善人際關係的可能。

就工作目標而言，如果不能滿足目前的工作，就必須想辦法調離職務，而新的職務可能必須具備不同的知識。以及更高的學歷要求。如果設有工作的遠景目標的話，雖然不急於一、二年內達成，至少三、五年內努力求得必要的知識外，也要修得學位改變自身的學歷狀況或取得公務人員的任用資格等，才不致於使自己一生耗在同樣一個自覺單調無趣的工作崗位上。

就休閒目標而言，譬如游泳、登山、種花、油畫等每一樣興趣都需要長時間的接觸與培養，越有心得，就越有興趣，多培養幾種興趣，可使自己過得更健康、更快樂，尤其是老人生活更需要有幾項興趣來排遣，但是興趣亦需及早培養，否則年紀過大，因為健康狀況不佳，也遑論講求生活的樂趣。

就退休生活目標而言，也須及早規劃在退休前五年、十年就開始做準備，否則還有人會得「退休症候群」的疾病。有位再服務五年就可以退休的國小教師，目前已計劃開始研究神學，準備退休後從事宗教性的社會服務工作。

就老年生活目標而言，我國女性的平均壽命高達七十七歲，因此過了四十歲的中年女性更應該開始規劃自己未來的老年生活，在經濟、工作、家庭生活、休閒生活、健康保健等五個生活層面做未雨綢繆的準備，建立老年自立的能力，使自己過個快樂又健康的晚年。

三、擬定行動計劃

有了遠景目標之後，便要擬定行動計畫，有了行動計畫，必須設法去達成既定的目標，如果不努力去採取行動的話，再美麗的生涯規劃，都是紙上談兵，毫無效益可言。不過無論各種遠景目標，都必須透過學習的方式，促使自己成長，才能達成既定目標。婦女學習成長的方法，可經由下最幾個途徑去達成：

（一）運用成人教育的資源與資訊

目前我國有關成人教育的學習活動，在政府與民間團體的齊力推動下，日益蓬勃。依性質區分，有知識性、休閒性、健康性等學習領域，有學校教育、非正規和非正式的不同學習管道。學費亦隨著辦理機構的不同而有高低之別，甚至也有免費。在知識爆炸的社會裏，要學會運用各種資源與資訊，成人教育資訊的來源，則可以從報章、雜誌、廣播、電視等不同媒體來獲知這些訊息。民國八十一年五月在臺北市立圖書館總館成立的臺北市成人教育資源中心可提供比較完整的成人教育活動訊息。我們不僅要懂得獲得學習資訊之外，還應學會從眾多的學習活動中，去選擇適合自己狀況的教育機構與活動參加。

（二）建立終身學習生涯

為因應激變的社會，人生的每一個時期，都必須有每一個時期所必備的知識。依生涯規劃的遠景目標選擇進修的方式，是一件正確的途徑。做為家庭主婦，最簡單的方式，應該是自修的方式，如養成閱讀書報雜誌的習慣。此外，具有高中畢業學歷的女性

，更可以選擇空中大學做為進修的管道。自修方式雖然不必離開家庭就可以學習，但須有毅力和恒心的支持。否則，選擇團體式的學習方式，可能比較有成效。想要突破現狀的最佳途徑，就是增強知識與提高學歷。因此，職業婦女白天雖然上班，晚上也要排除萬難，去讀高中、職夜間部、大學夜間部以提昇自己的知識和學歷。志向遠大而且又有雄心壯志的女性，甚至可以選擇到國外進修，取得博碩士學位。

總而言之，專業知識的強化與學歷的提昇，是「生涯規劃」行動計劃中最重要兩件事。雖然不必急於短時間之內實現，但至少要逐步去執行。緩慢達成，總比原地踏步來得實際有效。

（三）從社會參與活動中成長

社會參與是泛指參加家庭外的社會活動。婦女透過社會活動的參與，能夠使婦女從狹隘的視野，掙脫出來。從參與的過程中，可以鍛鍊思考，可以產生連帶的力量，發揮更多的潛能。

社會參與的層面，可分為提昇個人生活和社會生活的社會活動。前者可稱之為個人志向型的活動。當然包括前述充實個人生活的知識性、休閒性、健康性的活動。剛開始與外界接觸的婦女，不妨從個人志向型的活動開始，為自己規劃健康、充實的人生。至於，後者可稱之為社會志向型的活動，包括充實社會生活的聯誼性、服務性、社會運動性、政治性的社會活動。針對社會的治安、環境、消費、教育、婦女權益等諸問題，作選擇性的參與。也可以在某種特殊立場的組織活動中做志願服務，或從事宗教活動、政治活動等參與。從關心、參與，到付諸行動，不僅發展個人成長，進而亦會促使社會成長。

四、實踐的原則

在我們規劃或執行人生計畫的過程中，應兼顧下列幾個原則：

（一）獨特性

每個人都有每個人殊的家庭背景、學歷、個性、嗜好、工作環境。在不同的情況下，無法採用同一個模式來進行生涯規劃。所以在「認識自己」的階段中，最重要的是要清楚地瞭解自己的獨特性，才能發展自我潛能。換句話說，生涯規劃必須設計出能發展自我潛能，展現屬特性，才是理想的規劃。

（二）自主性

在進行生涯規劃之前，假若對生涯規劃毫無認識，我們可以藉助外力來幫助規劃。但是，在規劃的執行過程中，卻無法借助外力，一切都得自主地、獨力地去完成。特別是已經成家生子的女性。更是要培養出自主的實踐能力。千萬不可存有因循依賴的心理。反之在因循依賴的心理。反之，在因循依賴的環境下，無論有多美麗的生涯規劃將難以實現。

（三）持久性

恆心和毅力是決定達成計畫目標的最大因素。日本女性學習花道、茶道，既是一種雅好，也是一種人生修養，甚至於也可做為將來謀生的專長。所以，以五年、十年的時間持續地學習插花、泡茶的日本女性人數相當可觀。所以執著持久，也是生涯規劃中急須培養的學習精神之一。

（四）專業性

要執行工作目標的生涯規劃時，我們必須具備專業性的知識，才可表現個人的優異才能，也才有足夠的條件以爭取升遷與就業的機會。女性即使家事育兒工作繁忙，也要

積極爭取在職進修與就業前的準備學習的機會。另外，即使學一項消遣生活的手工藝。也要秉持專業的精神，努力去學習，除了從學習中獲得樂趣之外，進而肯定自己，亦造就一技之長，以備不時之需。

（五）多面性

一位女性教師可能同時兼具妻子、母親、媳婦、老師、學生、同學等多重身份。在不同的場合，須扮演不同的角色。因此，生涯規劃須顧及社會角色的多面性。依角色性質的不同，可以同時規劃幾個計畫項目。譬如說；培養生活嗜好、運動習慣，以及學習第二專長、取得更高學歷、變換工作等項目。有能力的人，都可以一次全部規劃，也可以同時進行。能力、精力較差的人，也可同時規劃，而分項進行。

（六）思考性

生涯規劃的發展過程中，我們必須常常去思考、去評估得失，才能讓自己的生涯規劃更有彈性，才不致於事倍功半。思考的過程，有時候必須藉助於文字的記錄、整理；隨著年齡的增加，健忘的程度也會跟著提高。在學習的過程中，養成做筆記的習慣，進而發表學習心得。有良好思考能力的人，不但可以短縮學習所須花費的時間，亦容易達成既定目標。

結語

女性在「重男輕女」的傳統觀念下要脫穎而出，必須透過生涯規劃，才能有效達成。生涯規劃具有突破障礙、開發潛能和自我實現的積極意義。從改變苟且過日的習慣，和培養積極的生活態度開始。並走出自己生活中的小圈子。除了關心家庭之外，也開始策劃自己的成長，以及培養服務社會的胸懷，並且在人生的過程中，不斷地接受各種不同形式的教育和學習的機會，以獲取工作及新生活所需的知識與技能。

或許有些女性在前半生處於無可奈何的生長環境之中，但是後半的人生，祇要懂得生涯規劃，並藉助終身學習的機會，來改變人生，必能達成心想事成、自我實現的人生境界。

演講稿整理：幸安國小

陳瑛宙 老師

中年婦女再出發的心理建設

曾麗淑

各位親愛的姐妹平安，還有幾位弟兄，我也向您問安：

各位也許覺得奇怪，為什麼這位從未見過面的中年婦女稱我姐妹、弟兄呢？我現在就給您答案，因為我們都面臨同樣的情境，我們都步入了人生的第五個階段—中年，我們都有些徬徨，對人生都有些失望，但還沒有太失望，也就是說尚未到完全絕望的地步，我們都在尋找今後該走的路，也奮力脫出別人或社會先前罩在我們身上的殼，有時我們有夕陽無限好只是近黃昏的感觸，單就這些原因我們就堪以姐妹、弟兄相稱，因為我們同乘在一條船上，因為我們同行在一列往前進的行伍裡，我們是同一族群，我們可以也應該相互支援，攜手並進，以渡過這中年危機之河，使它成為轉機。

姐妹弟兄，我愛你們，我相信你們也愛我，因為我在你們身上看到我的影子，你們也將在我的身上看到你們的影子。

教育局邀我到這兒來與各位談談「中年婦女再出發的心理建設」，在輔導室黃主任、各位半生從事教育工作的老師們面前似乎顯得有些班門弄斧；所幸今天我不是以專家、學者的身份站在這兒說話，我勿寧是以一個歷經多次再出發的中年婦女見證人身份站在這兒作見證，讓各位聽了這見證信心大增，更確信處在中年的你我，前途正是一片光明—只要我們用對的方法克服困難勇往邁進。

我大學畢業之後當過研究員、中學老師、純家庭主婦、畫廊主持人、畫家經紀人，現在從事的工作是花道研究者及指導者，基督教婦女福音隊隊長，基督教婦女教育負責人，以及臺北婦女展業中心委員。

各位是否有點好奇，這位女士作過這麼多種工作，她到底幾歲呀？答案是虛歲五十四、屬馬的，我不認為女人步入中年之後年齡就該是秘密，因為我長大而不是變老，即英語中所謂的 *growing up* 而非 *getting old*。隨著年齡的增長我更成熟了，更自由了，可以坦然面對自己與週遭的人、事、物，以及有形生命是有限的這事實，我不再虛偽、不再恐懼、不再逃避。看得見、摸得到的生命是有限的，但你在世言行影響所及是延續的，這感覺得到的生命是傳承的。

現在我先將一會兒要談的順序做個解釋，首先談我個人許多次再出發當中兩個比較代表性的實例，包括心路歷程及實際作業；其次再參照專家的建議列出一個再出發的步驟表；最後我將介紹三本有幫助的書。

如果還有時間或還有興緻，可以請大家提出問題來討論。

【再出發實例一】...這是一個被迫再出發的例子：

一九七六年底，我當純家庭主婦，已將近十年，當時我在學畫，一個星期三的黃昏，當我從畫畫老師那兒回來，一進門就感覺到一股低氣壓在移動著，望著坐在書店老闆桌前丈夫的臉色是那麼地陰沈，似乎在隱忍著什麼，我小心翼翼地侍候著，他則一語不發，直到入夜打烊之後終於開口了，他說，「你去經營我與林先生合夥的藝廊，你是經濟系畢業的，學過畫、學過設計，又懂一點藝術，最適合。藝術家沒有數字觀念、沒有預算觀念。不能當負責人，資金五十萬元，說好用二十五萬元開張，另外二十五萬元周轉用，怎麼還沒有開張五十萬元就全光了，招牌預算用一萬五元，怎麼就用了六萬元來做，問他為什麼，直說這招牌太漂亮了，值得，值得。」我抗議說：「要我經營的公司為什麼策劃時完全不問我的意見呢？現在風格也定了，貨也進了，出問題了，陣前換將，我不幹！你自己為什麼不去經營呢？」

他說：「我在守喪，父親去世未滿一年，我不出去活動。你不幹就算了，關店！」我說：「未開張，就關店，算什麼？那五十萬元怎麼辦呢？」他說：「虧五十萬元總比一直虧下去的好。」一九七六年的五十萬相當於今天的五、六百萬以上，當時仁愛路四段圓環附近的房子一坪三萬元左右，而今可是一坪三十萬到六十萬之間的行情啊。看在五十萬的面上。我責無旁貸、義無反顧就答應了，第二天開始非常不情願地走馬上任了，我被迫再出發。

一九七七年年初開張當天門庭若市，賓客如織，親友都來祝賀、捧場，當天營業額高達七萬元，我們好高興。可是第二天開始持續三、四個月卻是門可羅雀小貓連一隻也沒有，我們有如由春光明媚的明道國小一下子被推入西伯利亞的冰天雪地裡，寒冷啊！我常在下班後向先生報告業務時喪氣地流下眼淚來。

當時我好害怕，沒有自信、求助無門，徬徨無依。雖說是經濟系畢業的，但經營，完全兩碼子事，雖說藝術敏感性算高，但藝術市場，完全兩碼子事，何況當時也沒有什麼藝術市場，是要去當開路先鋒建立市場的。

我突然被迫再出發，沒有心理準備，當然談不上什麼建設了，我一直告訴自己不能失敗只能成功，因為五十萬元的金額實在太大了，賠不起，另外一個更重要的原因是：這是我第一次不在一個體制下，一個保護網下工作領薪水，成敗完全自己負責，如果我成功了，此後一生中我就擁有自信去嘗試新計劃，接受新挑戰，如果失敗了，我可能只好縮回家庭的保護殼，當終身的純家庭主婦，而這是我所最不願意的。爲了拾回結婚前的自信，爲了建立我獨立自己的人生，我一定要找出一條成功之路來。純家庭主婦依我看是階段性的任務，而非終生的。

我花了兩年半的時間建立自己，當然難免病急亂投醫，也犯了許多錯，今天回頭看也都能坦然視之爲成長過程必要之痛。現在來談談些正面的：

（一）先說心理方面的：我不斷地勉勵自己說二十年的學生生涯當中，我的落點一直在 **Normal curve** 的右邊 5%，也就是說屬精英及領導人那一群的，我只是進職場比較晚，所以較生疏，不懂遊戲規則，假以時日我必有競爭力，方能迅速達到與別人平起平坐的水準，我討厭無止境的競爭，一定得想辦法不陷自己入那泥沼，上天創造我必有不同與人的特質或特長，我應透過它來建立自己。

（二）再說實務的：因太極藝廊的展品是陶藝與油畫，我做了產品的專門研究。我用兩整天從早上九點到下午五點，看遍故宮博物院展出的每一件陶瓷器，並搜集每一張拿得到的中英文說明書回來研讀，同時購買故宮全部三十多套陶幻燈片回來打出在銀幕上研究；我著手和陶土、捏造型、用轆轤拉胚、上釉燒窯，透過動手以瞭解陶藝製造的過程，困難及成功率等等，我買了三本日本名陶藝家所著的陶藝製造專門書籍，圖文對看研究，我參觀任何展出的陶藝作品，我拜訪國內陶藝界輩份最高、當時任職國內唯一陶瓷系教授的林葆家先生多次討教，他教了我很多寶貴的知識，包括假古董的做法，這樣，過半年在陶藝品方面的鑑賞我已具專家水準，換句話說，從此我可向顧客作太極陶藝展品的品質保證了。爲了展出油畫，我買了一套三十三本圖文具備的西洋二十世紀前葉之前的畫家作品及畫風簡介說明畫冊，精讀之，也買了一套二十多冊當代歐美名畫家畫冊，說明是英文的，我選了幾本背了裡面的重要術語，其他流覽過，也讀完全套西洋美術史，同時訂了國內兩份代表性的藝術雜誌—雄獅與藝術家，並買了這兩種雜誌自第一期開始的全部每一冊，全部看過一次，特挑重要畫家簡介、作品照及畫評仔細看，也看完連載的台灣美術運動史，如此對台灣畫壇縱的橫的已有概括

的認識，然後開始拜訪心目中的畫家建立感情安排展覽。

大約一年半後，油畫作品展出的水準大致已能掌握。在我努力增進鑑賞能力及作品來源之穩定的同時，我也與傳播媒體的藝文記者建立了一種特殊關係，即同工關係，我將我的理念推出去，終於取得共識，即我們是站在不同崗位上共同為一個理想奮鬥的同志，我們在提倡精緻藝術，我們在提昇國民的文化水準，這樣，自一九八〇年初到一九八四年底，太極藝廊結束營業為止的整整五年當中，十二大報大概每年每個報各有十到二十次介紹太極藝廊的展出，電視三台也差不多每年各六次，可是我們沒有花一毛錢的廣告費在媒體上，根本花不起。我們依照工商名錄、醫師公會會員名冊寄邀請卡、邀請社會人士來參觀展出，而這邀請卡是以展出畫家的作品印成明信片作成的，當社會人士光臨參觀，第一次我都親自為他逐張說明作品，與他交談建立良好印象，第二次再光臨時就開始談及文化財的保存與本土藝術躋進國際藝術之林的憧憬，有力者隱藏在心靈中那一份高貴的情操就被激發出來了，他願意為台灣的文化財之保存盡一份心力，願意透過支持太極藝廊來栽培藝術家，使他躋身國際藝壇，我們又有同工了，我們的維持費也有著落了，這樣我們創造了不下十名收藏家。一九七八年太極藝廊與畫家張義雄簽了國內有史以來第一份經紀合約，從此太極藝廊蒸蒸日上，陸陸續續都維持經紀九位畫家的情況鼎盛期，台灣的繪畫市場，太極藝廊約佔一半的營業額。我的再出發終於成功了！

一九八四年 12 月 31 日太極藝廊正式結束營業的晚上，我與先生對坐在家中的起居室對看著，我說：「現在我真的 gau（台語）起來了！（能幹了）回顧經營藝廊之前的我實在是學生級的，現在我試過了，也証明瞭，我是可以挑擔子的。從前我不太瞭解自己也不太瞭解別人，如今我較瞭解自己也較瞭解別人了。經營太極藝廊的生涯建立了我的自信，我學會了如何與人交談，瞭解對方的感覺，並在對方的需要中將自己的理念融入他的理念裡。

這是一次成功的再出發，雖是被迫的，可是有人支持，完全沒有來自家人及自己的阻力，比較容易，但依然需要努力的，綜合起來說，它是靠下麵幾點成功的：

- （1）藉著以往的自信心建立此時與往後的信心
- （2）在短時間內加速、依序作專業業之完整學習，以儘快達專家水準。
- （3）與牽涉到的各方建立同一陣線的共識感。（1.媒體 2.畫家 3.收藏家）
- （4）運用自己的特質與長處，出奇致勝。（1.我是當時畫廊主持人當中唯一會說台灣話者 2.我的丈夫是第一位肯用企業經營法來經營畫廊的人）

【再出發的實例二】...一個自發性再出發的例子：

一九九〇年到一九九二年間我是一個不愁吃、不愁穿、不用負擔家計、可買任何我要的東西，不用幹粗活兒，只要負責教養兒女及為興趣而研究花道（指學插花）的少奶奶，當時我的大兒子已大學畢業在上研究所，大女兒也大學畢業，在當助教而不久就要到國外上研究所了，小兒子工專就要畢業了，小女兒正在北一女中就讀，在一般人看來，真是個美滿家庭的幸福太太與媽媽。可是有個奇怪的東西在我裡頭蘊釀，滋長著，好像一團正在發酵的團越漲越大，我感到快爆炸了，有時覺得快發瘋了，我常自問：「為什麼？」往外看，我有個好朋友是初中同班同學，是小學老師，等她具退休資格時，就馬上辦退休準備到日本上大學，第二年就去了，也考上了，四年後拿了一個貨真價實的大學文憑回來。這時她還在學中，寒暑假都會回來，每當她回來我們都要碰碰面、聚一聚、聊聊天，有時也通通電話互相關心一下，她非常快樂，她常說她最大的遺憾，是沒上過大學，因為年輕時家境清苦，弟妹多；她只好上師範，以讓弟弟上大學，她常夢想要上大學，她去做了，美夢成真。其實十多年前她

的丈夫就去世了，三個小孩都是她一手拉拔教養長大送進大學的，比起來，我真比她幸運太多了，可是，她很快樂，非常快樂，而我呢？非常不快樂，這是什麼原因呢？常在我們相聚後或通電話後就帶給我一陣沉思與自我檢視，我終於發現自己問題的根源是內在的，當然外界的影響也有，但它基本上是內在的，正如一個人健康狀況良好的話，外界的病毒細菌並不能侵襲他，而身體虛弱時，一下就感染了，原來我內在的自我受到壓抑，什麼壓抑呢？人類社會文化形態的壓抑；父權意識的宰製，化爲具體的說法呢？應該說是我自己及我的丈夫共同壓制了我內在自我發展的欲望，我內在自我完成的需求未能得到滿足，以致產生怨恨、怒氣、不平之氣，屯積在心中侵蝕我致快潰散的地步，我試著尋求支援，親友、長輩沒有人同情我，只要我開口訴說，不到兩分鐘就招來一頓教訓，不外乎「不知足，吃撐了，沒事自尋煩惱，人家求之不可得的妳都有了，丈夫也不養小老婆，又不要妳賺錢養家，既負責又顧家，嫌什麼嫌，神經病，奢侈！」我是不用賺錢，不用幹粗活兒。不必爲外面有個特定存在的女人來煩心，可是上天生我真只讓我爲這一家六口服務而已嗎？別無他用嗎？我必被美定在這幾十坪的小天地裡活動嗎？爲什麼只要有一天我不服侍照拂他們我丈夫就不高興呢？而我居然也覺緊張並有罪惡感，環視我從前常在一起的同學，有知名的學者、教授、有中央研究研究員、有舉足輕重的社會運動者、政治改革者、成功的企業經營者，而我卻每天困坐愁城眼看著年華漸漸逝去。我快發瘋了！

我仰天問神，神啊！妳創造我做什麼呢？妳爲什麼把我丟棄在這父權宰製的環境中存活著呢？在過去二十多年的婚姻生活中我承受那麼多壓力，來自公婆的，來自家庭的，當時孩子還小，我都忍下來了，可是今天公婆也不在了，孩子也長大了，我爲什麼還被捆綁呢？我爲什麼要被控制呢？我爲什麼要以丈夫的意願爲意願呢？丈夫的意志何以強加在我身上呢？更糟糕的是當我不順從時，爲什麼表面反抗內心卻藏有罪惡感呢？我知道他是愛我的，我也愛他，可是同時我恨他，神啊！你要拯救我脫離這矛盾致命的漩渦，我快窒息了。——這是一九九二年夏天我常做的禱告，但我從不將這種痛苦與丈夫談，因爲怕傷了他。

同年的秋天朋友邀我去參加一個基督教婦女的大型聚會，會中我得到了啓示，啓示是基督教用語，以佛教的說法應該說，我悟道了，也相當於英語中的 **enlightment**，以更白話具象徵性的話語來說是「有光照在我心靈上」，我完全明白了，剎那間那些怨恨、不平、憤怒都消失了，我心平安祥和，我感謝上天賜我不低的智商，我感謝上天賜我接受良好教育的機會，我感謝上天讓我生長在一個開放的現代家庭二十五年，生活在一個傳統式男尊女卑的家庭二十五年，如此我經歷了兩種人的心境，我能瞭解活在開放性社會中的快樂，也能體貼活在封閉社會中婦女的無奈與男士的重擔。我也感謝神愛我，使我度過二十五年的掙紮而未崩潰，不但安然無恙且更加茁壯。天生我才必有用，上天賦與我的使命我看清楚了，就是去幫助內心痛苦的同胞。

幫助姐妹釋放自己、解脫捆綁，幫助弟兄瞭解男女相互扶持、攜手並進、互相尊重的相愛真諦。這是我此後應走的路。

第一個要釋放的姐妹是我自己

我幫助我自己向前邁進是透過與丈夫長期、多次漸進的雙向溝通，使兩人都更加瞭解自己也更加瞭解對方的互動過程來完成的。

我愛他，可是也傷害過他，因爲我恨他用他男性中心的方式來愛我，以致我覺得被宰製、喪失自尊、受壓制、不得發展，我知道他也是男性沙文主義的受害者，一肩屬挑重擔，他自願奮力承擔，可是當他得到的回饋居然不是五體投地的感激而是抗議時，那種滋味當然不

好受，當他看到我打開他所提供舒適家園的大門，走向教會走向社會，他覺得他幾十年來苦心經營這個家的心血都白費了，孩子長大飛了，他退休了，老婆卻說對不起，教養兒女當純家庭主婦的階段性任務已完成，她要另創生涯他真茫然了，這是什麼人生！

一九九二年秋天，當我悟道之後，已明白上天並未限定我只該為一家人服務，從此發心要以基督信仰中最寶貴的愛來為內心受苦的姐妹服務，於是我積極參加教會婦女組織也勤研聖經以便更瞭解耶穌基督的教導作為幫助人的基礎，當然也安排學習協、傳福音等方法技巧等。這時我的丈夫認為我走火入魔了，被一個二千年前活到三十三歲就被釘死在十字架上的人迷惑了。（耶穌在人世間時職業是木匠）有一天他告訴我說，更在我們之間的是一個現今不存在的人，他不知道該如何來與他競爭，我們的距離太遠了，他覺得很孤單，也覺得人生很無趣，他對我真失望，一般人信宗教是為了精神有個寄託，他能瞭解也能接受，而我居然要身體力行主耶穌的教導與吩咐去傳福音給萬民聽，去關愛別人而且到棄丈夫與家庭於不顧的地步，他說他全心全意地愛我，盡心盡力地建立了一個幸福美滿的家，好不容易可以在五十歲之前退休，正想來好好享受人生，而居然落得下場，上夾待他太不公平了；第一次我們開始為我內心的困擾作溝通，我說：「我信耶穌內心得平安，才能好好地愛你，過去的兩年中我內心極痛苦已接近瘋狂邊緣，難道你要一個發瘋的妻子嗎？如果我瘋了，我還能愛你嗎？」他問我為什麼，我告訴他因我怨恨、不平、憤怒感到自己受壓迫被捆綁，他既震驚又生氣地說：「難道我虧待妳嗎？虐待妳嗎？」我說：「不是，是我沒有辦法適應男性中心的社會文化，你是傳統的好丈夫、好爸爸，可是我沒有辦法在這種文化中繼續生活下去，所以我四處尋求幫助，我找到了主耶穌的愛來赦免我對你的恨與傷害並止痛療傷，且看出我該應隨祂的腳步去關愛受苦的人。」我的丈夫說，「豈有此理，荒謬，妳簡直是背夫棄子當仙姑去了！」我說：「沒有，這世界上我最愛的當然是你及我們四個寶貝孩子啦！可是我如果心理不健康，如何來愛你們呢？我如果瘋了，就已經不是你原先認識的我了，你又如何來愛我呢？」

自一九九二夏天到一九九四年的秋天約兩年間我們作了不下十次的溝通，最初有雙方都爭得面紅耳赤的，有惡言相向的，有雙方都失望沮喪，漸漸兩都越來越認識自己，也越來越瞭解對方的感受與自己曾經如何在無心的情況下嚴重地一再傷害對方的感情的事實，終於我倆都同意要修改態度與心態以讓對方比較快樂，因為我們是相愛的-我們一直強調這點。令我驚喜的，後來我們竟然能達到很客觀，理性地應用心理學的理論來討論，分析我們之間的關係，及危機突顯的原因，我們說到三足鼎立的穩定狀態，抽掉一足（孩子長大了）之後，只剩兩足關係之穩定情況，也談到馬期洛（Maslow）所描述人不同層次的需要等等理論。

5.自我實現

↑

4.自尊、受尊重

↑

3.愛和歸屬的需要

↑

2.保護安全 —（危險時有處避）

↑

1.基本生理需要 —（吃飽、穿暖、休息）

現在我們兩人都瞭解過去幾年當中所發生的這一切都因我內在的自我要求要追求第四層

次的自尊、受尊重與第五層次的自我實現，卻因受傳統社會男主外女主內男尊女卑的文化所宰製而不可得而產生的，我再也不為幾年前我心中充滿不平與怨氣而自責或害怕了，捆綁已解脫、壓力已消，我渡過中年個人的危機與婚姻的危機，再一次成功地出發了，充滿對生命及自然律的愛與尊敬。往前走，不能保證天天天藍，但我知道終究是光與愛。綜合來說這一次的再出發是藉下列幾點心理建設達成的：

（1）靠信仰的力量與愛來撐住自己不致崩潰，並悟到去關愛幫助內心受苦的人是我從此應走的路。

（2）以愛心來與丈夫作多次溝通，誠懇地說出自己的感受與需要，但不攻擊對方，終能瞭解兩人從前都受制於父權文化，因而掙脫捆綁。

（3）這次外在實務上的再出發無困難。循實例一的方法即可。

各位姐妹弟兄，此刻您是否站在再出發的起跑線上呢？無論是生活形態的轉型或工作上的轉業，你都可以充滿自信，作必要的準備，受必要的訓練，然後勇敢地跨出去，前面是坦蕩蕩的光明國土。

我當了十年的純家庭主婦之後能成功地再出發，妳當然能，我在接近瘋狂邊緣與婚姻破裂邊緣的危機情境下，藉著信仰的力量與多次誠懇的溝通終能渡過危機再出發，妳當然也能。現在是妳開始行動的時候了。

我譬來參考專家的建議擬一份再出發步驟表：

【再出發的步驟表】

(1) 認識自己，決定目標，並常提醒自己「我是達到目標的主導、執行者。」——看重自己、愛自己、確認自己有權依自己的價值觀及意願過生活，找出自己「要什麼」，然後參照自己的特質定出具體標來。

(2) 列出阻擋妳邁向目標的各種障礙來。

(3) ——破除障礙。

1.關於事——設法找人全部或部份替代。

2.關於人

a 對妳很重要並與妳親密的人，如丈夫家人等。

——多次溝通——應用溝通技巧與愛心，他若是愛妳的，妳終究會成功；他若是不愛妳，只想佔有妳，控制妳，記住，妳有責任愛自己，也不該陷他於不義。

b 對於專澆冷水的親友——遠離他。

3.尋求支援

a 參加成長班。

b 結交鼓勵妳的親友，請教能指導妳的前輩。

c 參考坊間心理、協談、成長書籍。

d 約見專家。

(4)接受新生涯（走向目標）所必備的專業訓練。

(5)求職的話由小角色，半天班作起也可以；創業的話由小店或一人工作坊作起也可以，甚至先被僱用以吸取經驗也很好；寫作的話由小小一篇短文投稿開始也不錯。

注意：

(1) 擬定計劃與日程表分段並分成小目標，按步就班——實行、實現。

(2) 途中可修改計劃，但不輕言放棄。

最後我要來推薦三本對各位姐妹有幫助的書：

(1) 中年婦女的危機

Jim&sally conway 作

俞一蓁 譯

雅歌出版社 出版

基文社 總代理

Tel : (02)362-8629

(2) 運轉中年

Dr.Micheal P.Nichols 作

周增祥 譯

基督教文藝出版社 出版

紅螞蟻圖書有限公司 總經銷

Tel : (02)799-9490

(3) 現代女性成長的道路

Dr.Sonya Friedman 作

王桂芝 等 譯

方智出版社 出版

Tel : (02)917-8881

第一本書中年婦女的危機是一對牧師和牧師娘寫的，他們同時擁有協談心理碩士學位，書上匯集許多他倆協談的個案，然後歸納出一些原理、原則來幫助你。

第二本書運轉中年作者為一精神病學教授，為家庭診療權威，他在序言中說：「我寫本書的目的就是要描寫困難是如何發生，如何堅持下去，如何才能解決這中年的困難。」這兩本書都一而再強調愛與親密，我特別推薦。

第三本書現代女性成長的道路是一位女心理學家寫的，我不是那麼推薦，因為作者不怎麼重視相愛，但我還是要介紹給各位。人在一種情況下是無法給愛的一當他的內心貧瘠時，如果妳被壓榨乾了，妳很難去愛人，正如囊中空無一分錢，如何佈施呢？這時，請讀這本書，還有禱告，求神愛妳。

今天我在此野人獻曝，但是陽光是那麼地和煦，我忍不住要與你分享！

演講稿整理：明道國小

賴欣綾 老師

人生僅此一回

妹島長子

我叫妹島長子，今天非常感謝這麼多聽眾來聽我演講，而且又能接受教育局長的獎牌、母校東門國小獻花，及很多人的幫忙，真是非常感激。

六十五年前，我出生在臺北，小學二年級在東門國小就讀過。後來，因為父親工作的關係，我曾回日本去。到了國小五年級又回台東的小學，後來再讀了那裡的初中。一九四三年，我們全家回日本去。當時，日本是戰爭空襲時期，和當時的台灣相同，情況不是很好。由於剛回到日本就碰到戰爭，所以我一直懷念以前在台灣的生活，那是一段美好的記憶，台灣是我的故鄉。十幾年前，我認識了楊小姐（教育局楊專員碧雲女士），去年也曾到台灣來。另外，我和台灣還有另外一個緣份，有位從台灣到日本去的郭小姐寄宿在我家，我們彼此的感情就像母女一般。我和台灣有這些個因緣，今天才有機會來談這個主題——人生僅此一回。

我和楊小姐有個共同點：專攻成人教育。但是，我們有許多不同點：楊小姐進了大學，去日本留學，進了碩士班、博士班，一直在學術領域中進展。可是我的情況就不一樣了，一九四三年我回日本，正值戰爭空襲，我雖然已讀了高中二、三年級，也只好到工廠工作。因此，我的學習中斷了很久，再學習是一段很長時間以後的事了。我們另一個不同點是：我是到英國學習成人教育，而且那是在我四十歲以後的事了。

一九四三年我回到日本的時候，正值戰爭，在這十年期間，生活困苦，大家都要為三餐努力。一般人都認為女孩子不用讀書，最好的歸宿是家庭，不贊成再去上學讀書。因此，我很早就相親結婚，生了三個小孩。我先生是個技術員，當時日本經濟不好，生活貧困，他的工作也忙，根本沒有辦法幫忙照顧小孩。隨著時光的進展，先生在事業上的地位升高了，孩子也長大了，我開始想到：自己這樣，是不是就是真正的幸福呢？雖然孩子能獨立上學了先生的薪水也加多了，自己卻覺得好像缺少了什麼！很遺憾自己沒上大學，很多事情都不會。

有一天，我看到化粧品的廣告，使我想到化粧品是否可以使女人更美麗？就到了百貨公司。那裡有個大鏡子，那天才看出自己臉上皮膚的缺點，也才知道：怎樣的化粧品都無法使自己更美麗，只有靠平時徹底的保養——注意清潔、按摩、睡眠，才能改善皮膚。知道了清潔保養的重要，雖然麻煩，但是我從那天開始，每天睡覺前都要做好這個保養工作，一直持續到今天。那時候，先生平日對家裡的事也對太幫忙，我還是會一直反覆的想：自己到底是否幸福？幸福是否要靠別人給我？從那個時候開始，我才睜大了眼睛，關心到家庭以外的生活，關心那貧窮或殘障的人，把視野從家庭擴大到外面，是我參與社會工作的第一步，不會一直困擾的想：我到底是否幸福？從對化粧品的領悟之後，我也在雜誌中注意到老人院的事，文中提到院裡老人的尿布不夠用。當時我家中有多餘的尿布，就送到老人院去，那些尿布雖然不是很好，但是老人院也表示很歡迎。也因為送尿布到老人院，我認識了院長，而且還幫忙老人院向親友蒐集不用而已洗淨的尿布。我也順便問問這些親友，有沒有不用的衣服、多餘的食物等東西，再送到老人院中。當時，我最小的孩子才三歲，當我騎著腳踏車送東西到老人院時，那些老人對我的孩子很親切，而我的孩子也很高興。

後來，我又到了醫院的小兒科，看到許多小病人都非常希望母親在旁照顧。但是，由於當時醫院的規定，家人不可以二十四小時在病房，只能定時探病。因此，我就和朋友商量：怎樣安排時間去陪那些孩子，怎樣和他們說話、講故事給他們聽。這樣的日子一天天過去了，我根本不會再像以前那樣一再的想：我是不是幸福？日子也平安快樂的過去了。在場是否

也有人到醫院當義工？（聽眾答有）

我四十多歲時，在新聞報導中看到歐洲考察團招募團員的消息。各位現在可能認為去歐洲並不困難，在當時要從日本去，卻是一件很困難的事。這個招募新聞提到的一個條件是：自備三十九萬日元。這個數目超出我的存款很多，而且假如我把這些錢花掉，孩子的教育費及家庭若要買房子，怎麼辦呢？不過，最後他還是贊成了，他是個權威型的先生，到現在我還很為這件事感謝他。不曉得如果需在一個月時間內花一大筆費用到日本去，各位的先生是否會同意？（當時的三十九萬元是一筆很大的費用）那一次的英國之旅是我人生最大的禮省。

那時候，倫敦劍橋有我先生的一位朋友住在那裡，他要我到了倫敦以後，一定要和他聯繫。而那時候，講英語對我來說是個很大的挑戰，我很緊張，不過還是打了這通電話。我告訴那位朋友，我後天就要去德國了，他問我是否可以單獨到達劍橋，他就可以陪我遊玩一天。在座的各位，如果你到了日本，你的朋友要你坐二小時車程去他那裡，你會如何回答呢？這時候，我沒自信可以自己搭車去，不知道怎麼辦，本來想回答「不知道」；可是，我想到若是不去，沒有看到美麗的劍橋，可能會感到遺憾，就下定決心回答說：「好，我去。」結果，這位友人就詳細的告訴我怎樣搭車。於是，友人和他的太太就到了車站接了我，招待我參觀劍橋。就是那一天，我有機會接觸英國成人學校，也因此造成了成天的我。不曉得大家對於學校的印象如何，是不是覺得學校是個很無趣的地方？對於長大以後再學習的感覺是討厭還是喜歡呢？在我來演講之前，也在想，今天大家會不會聽得打瞌睡呢？現在邀請大家閉上眼睛，再請喜歡學校的朋友舉個手，（由聽眾舉手表示），真多人喜歡學校，謝謝！我今天到過三所學校，有東門國小，湖田國小及幸安國小，看到了許多非常好的校長和老師，難怪大家喜歡學校。在日本，由於升學壓力很重，對大部分的人來說，上學校不是一件感覺很好的事。然而，我在英國參觀了那所成人學校，發現學習是一件那麼快樂的事，裡面有那麼多的課程可學習：洋裁、日本畫．．．．．，非常有趣。以前我在戰爭期間沒有辦法好好的讀書，等到想要讀書時，又因為日本的學制改變了，一直無法升學；因此，看到了英國的成人學校，感到非常的快樂與羨慕。二十幾年前的日本，政府無法辦這樣的成人學校，我不由得地想：如果日本有成人學校的話，該有多好！

從英國回來以後，我一直很關心成人學校的事，也一直比較英國和日本有那些不同，因此開始研究成人教育。當時，一些朋友也和我一樣期待日本有如此理想的成人學校。有一天，我剛好有個機會認識東京大學的一位教授，他告訴我，如果想瞭解英國成人教育的話，可以到東京大學社會教育研究室去旁聽，從那時開始，我當了聽講生。不久，又去日本禦茶水女子大學當聽講生，一直持續到今天。當時一起聽講的同學，都像我的兒女一般大；而今天一起聽講的同學，卻都像我的孫子一樣大。在這十幾年間，我一直覺得學習是一件很快樂的事。這期間，我也曾公費或自費再去英國考察多次。自己也思考：日本可以朝什麼方向去做呢？我認為成人學習，如果要像大家這樣坐著聽講，可能只能忍受二十分鐘，超過一段時間以後，就會覺得很無聊。現在大家來輕鬆一下，請大家站起來。（做肢體放鬆活動，略）

剛才提到我曾到英國考察，我要先來回想一件事：我本來的身高比現在高八公分，而我現在走路卻需要用拐杖，事發在八年前，我在家照顧行動不便的婆婆，經常要協助她移動。有一天，她跌了下了，為了扶好她，我的脊椎正好被打到而受傷。醫生的診斷說：當時如果沒有伸手去支撐婆婆，我的脊椎就不會受傷。此後四年間，我的脊椎經常疼得受不了。此時，又讓我想到人生到底為了什麼？四年都躺在床上，天天如此痛苦！好不容易到英國考察、

到大學當聽講生，而成立成人大學的夢想也快達成了，竟發生此事，人生到底有什麼意思呢？四年的病痛期間，我經常難過得流淚。剛好，在發生這個事故前，我去英國考察時，英國的一位學者送我一本他自己寫的 **Adult Teaching** 這樣的書。臥病在床無聊，就拿起這本書來看，越看越有趣。因此，我就想到，何不把這本書譯成日文，讓其他人也能看到這本有趣的書呢？在這病痛期間有較不痛的時候，就開始做翻譯工作，對翻譯這本書，我有了使命感。

在這段生病期間，以前參與社會工作及大學旁聽所結交的朋友，都到我家裡來，他們常幫我介紹醫生及秘方，我也努力的在治療。後來碰到一位醫生，叫我不可以一直躺在床上，雖然一動就痛，但是要經常動才能避免肌肉萎縮。今天能夠站在這裡跟大家經驗分享，就是因為這些朋友的關懷，以及認識英國這位大學者且能翻譯他的書而支持我一直到今天。

今天我能來這裡講話，又讓我想到第一次到英國時，友人問我：「你要不要來劍橋？」去？或不去？有兩個選擇。我認為我們的人生都面臨大大小小很多的選擇，選擇了以後，就有不同的結果。因此我認為人生僅此一回，要用自己的腳把美麗的人生走出來。我們應該經常反覆思索：我喜歡做什麼呢？我們想要去那裡呢？我們想要做什麼事情呢？

有個老師曾經對我說：如果人生只是把手插在口袋裡，不積極的去做什麼，人生絕對不會幸福。我認為要締造我們人生的幸福，不只是靠我們個人的力量而已，要針對每天曾發生的事、遇到的某些人，重視它、珍惜它。想給大家一個建議：從小的事情開始出發，想想目前我們的周圍，我們自己可以做些什麼來改變我們的現狀？我就是這樣走過來的。

去年十二月，楊小姐邀請我來台灣演講時，我還一直很猶豫。後來我認識了楊小姐的家人，她的先生是個很好的人，我與楊小姐的母親也談得很愉快，楊小姐就像我的女兒一般，我們都談得來，因此，我後來就答應來了。另外一個讓我來的原因是，郭小姐曾在我家寄宿三年，我們的感情也像母女一般，她建議我接受這個邀請，不要結婚後，就一輩子照顧孩子和先生，孩子長大了，就照顧婆婆，埋沒了一生。郭小姐說她的母親一輩子都在服務別人，照顧家人；孩子長大了，又出國不在她身邊了，希望她的母親能對她自己的人生有一些安排。郭小姐建議我來做個經驗分享，對這裡年輕的媽媽們，可能多多少少有些幫助。本來，我擔心今天的演講會讓大家打瞌睡，結果看到大家的表情顯得很感興趣的樣子，我覺得很高興。

今天先講到這裡，留點時間讓大家提問提。

(一)當您第一次去英國時，孩子多大？怎麼辦？

我的兩個孩子是中學生，一個是小學生，當時由我娘家的母親幫我照顧。她也是爲了要幫忙我完成心願來替我照顧孩子。

(二)不知您翻譯的書出版了沒有？

正在打字中，再二個月就完成了。屆時，一定會送給楊小姐一本。

(三)請問您認為讀書和家庭，那個較重要？

我覺得兩個都很重要，兩件事是重覆在進行的。就像我們去幫助殘障者，並不是以幫助的心態去做，而是共同成長，共同學習，這種共生的觀念去做的。

(四)這一段我很感興趣：妹島長子老師怎樣在四十歲以後，在經濟不寬裕、先生又是大男人主義的情況下，說服先生讓自己出國去進修考察？

雖然平常我的先生是挺大男人主義的，但是他有另外的一面，不是我去說服他，而是他很自然的同意這件事情。假如我一直沒有踏出社會，我可能一直會眼光狹窄的以爲他是個大男人主義。但是踏出去參加社會工作以後，我的眼界開了，而我先生也不認

爲社會參與是件壞事，太太不一定全部時間都要在家裡。因爲我出去參加社會工作，我的個性更開朗，家裡各方面的事也更好了，他就同意我出國去考察了。

(五)「人生僅此一回」要使人生甜美充實，要靠自己努力，非常恭喜妹島長子老師，我想回饋的是，我們台灣也有位胡女士，只有高中學歷，卻在孩子到美國去了，自己七十歲以後又回學校再進修，而且拿到博士學位。

(六)妹島長子女士脊椎痛苦，還要站著演講二小時，請問是怎樣熬過來的？

我不知道我竟然會站了二小時。我希望能看到大家，這樣可以感覺靠大家很近，而我對這個演講很重視，就一直站著講下來。還要告訴大家，醫生叫我要經常走路、多喝牛奶、常做日光浴，儘量不要常關在室內。

如果沒有問是了，我們講些結束的話：我和台灣這麼有緣，讓我能來到這裡演講，我母親如果知道，一定會很高興。感謝周圍的校長、老師們，以及所有來聽講的人。另外還要感謝臺北市立師院莊教授（郭小姐的婆婆）對這次行程的幫忙。最後希望台灣的朋友都能過著幸福的人生！

註：小川剛、妹島長子譯（一九九六）おとなが學ぶてきび。東京財團法人全日本社會教育聯合會發行。

演講稿整理：幸安國小

李雲冬 老師

讀書之外的天空

張典婉

現在的臺北，愈來愈多元化，古老的東西逐漸在沒落，雖然百貨公司相繼林立，生活愈來愈富裕，但是人們的心中愈來愈寂寞。因此，大家無不追尋如何成長，如何美化自己、美化環境。整個時代在改變，金馬號時代已被摩拖車、自強號及私人轎車所取代。同樣的也有些人參加了靜坐班、禪修班尋求心靈的淨化。廟裡當然不乏求神問卜祈求平安的民眾，在經濟成長過程中，人類失落得過多。

回到主題，女性的天空要如何尋找？也成為這個時代的熱門話題。約莫七〇年代以後，婦女成長團體愈開愈多，學校裡也相繼有愛心媽媽團體、讀書會及手工藝研習班、插花班、烹飪班的成立。愈來愈多元化的生活型態，豐富了女性的生活，也帶動了女性參與社會的熱潮，不僅是年輕女性參與這個社會，就是中老年女性也紛紛加入了這個行列。

再看看南台灣的情形。過去婦女們少有自由的空間及工作機會，目前很多漁船因為缺人手，所以女性也紛紛上船打漁。在十幾年前，女人是不被允許上船的，因為女人被視為不祥的動物，女人若上了船，會導致翻船。但現在男人迫切需要女人來幫忙，尤其屏東、恆春一帶，更可看到一群身材魁梧、口嚼檳榔的女人，她們因為歷經風吹日曬雨淋及海水的侵蝕，手腳都龜裂，頂多只能穿著涼鞋或拖難上工，她們平常半夜兩三點出門打漁，清晨收完漁網再上床睡覺，作息時間和一般人相反，生活之清苦不是臺北婦女所能體會的。辛苦所得的魚貨，都拿到批發市場去賣，有時候一斤或一堆才一百元，真是便宜得讓人恨不得多買一些回臺北，但礙於往返不便只好捨棄誘人又廉價的魚貨，她們的生活，是否也像一本書呢？

讀書之外的天空，有賴我們用心，用眼睛去看這個世界，這個天空。也許此時此刻還有很多人正坐在攤販前叫賣漁貨呢！

傳統之一脈相承，老中青三代的婦女都交融在一起，共同成長，交換心得。在女性走出天空，邁出家庭的潮流下，我們可以看到很多老年的婦女也開始投入義工的行列。諸如在慈濟功德會或一些廟宇都可看到這些義工阿媽的存在，參加義工成為她們一種心靈的寄託，也使她們的生活更豐富更有內容，同時也教導她們如何去讀這個天空，很多年老的婦女，往往會抱怨媳婦不好，兒子不好，這個不好，那個不好，其實我覺得參與義工，真的可以填補老年人心靈的空虛，更可帶給她們生活上的衝擊。

除了休閒生活多樣化之外，目前台灣的婦女也開始面臨到一個考驗——隨著資訊時代的來臨，婦女們必需主動學習電腦了。如何自我調適，自我成長，同時帶動家人的成長以迎接下一世紀的來臨，實在是當前不可忽視的課題啊！

有正式進入讀書之外的天空這個主題之前，想瞭解媽媽們平時帶孩子到外面做些什麼活動？我想大家休閒的程式大致相同，爬爬山、逛逛百貨公司、打打球或看電影，在此我特別想要強調的是，若想要讓自己的小孩對很多事物富有求知慾，鼓勵大家將生活的理念帶到裡頭，進而引起孩子對環境產生好奇。現在的小孩和以前的孩子認知差距很大。他無法體會以前的清苦生活，即使媽媽準備再豐盛的餐點，孩子還是吵著要吃薯條，要上麥當勞，對物慾的要求永遠無法滿足。那麼，我們要如何適應這一代的新新人類呢？環境不停的在改變，打開電視，八成的劇情不再是描繪純真的愛情，不再是一夫一妻制，甚至鼓勵有外遇，鼓勵去愛自己所愛的人，年輕一代的愛情觀、處世觀及價值觀，實在新的讓我們無法接受。以前我們賺到了錢，總會存起來或跟會或寄回家貼補家用，現在的年輕人不同了，他們寧可花一萬四千元去買一件義大利名牌襯衫，縱使三餐吃泡麵也無所謂。

在座大部份是學校的愛心媽媽。大家是不是有同感，每次參加活動的都是同樣的熟面孔。全校七百多位學生，少說也要四百位媽媽，為什麼就只有這些媽媽會主動參與學校，關愛孩子呢？也許有很多人會說「我上班，我很忙，我沒空」，甚至有人會說，我參加這個幹嘛？那為什麼這幾年會有這麼多人提倡社區意識，推展社區服務的觀念呢？

各位的愛心付出，讓我非常感動。您們爲了這個社區，爲了這個學校，也爲了自己的成長，願意出來參與社會，擔任學校愛心媽媽服務的工作，有的擔任交通隊，有的協助學校教具圖書整理，有的協助轉導室業務之推展。各位的奉獻已深受大家的肯定。學校運動會、園遊會在即，大家可以發現，協助辦理的永遠都是這些人，對不對？我自己也有同樣的經驗，我是大湖國小愛心媽媽，爲了園遊會忙得人仰馬翻，可是參與的始終都是這幾個。在社會上，會去參與婦女團體的，也都只是這群人。但千萬別氣餒，我們可以用自己的影響力去影響周邊的人。

我們都住內湖，內湖其實是個資源豐富的社區，有一些婦女團體都在這裡，一個是陳秀惠女士所領導的社區婦女協會，她帶了一群對「綠人」有興趣的媽媽，聘請台大植物系或動物系的教授，每週在大埤湖旁邊上課。媽媽們學了之後，就可以告訴孩子蕨類是什麼？這棵植物的名稱爲何？有何特或？走在內湖的街道旁或高速公路上，旁邊有很多花草草，也許我們都不知道它是可以吃的，可以用的，甚至是一種草藥。自從上了綠人的課，我們這些媽媽就常常與孩子欣賞美麗的花草，有些人還流行吃野菜。

藉著參與社會活動經驗的分享，我認識了很多很多朋友，也得到了很多植物及地質的知識。事實上，內湖的地形及植物都很值得研究，尤其在大湖公園一個區域內，專門栽種草藥及一些可以吃的植物，並做成樣本供大家辨識。於是我們就可以在裡面看到原來那種孩子們拿來丟人家的鬼針草（鹹豐草）都可以吃。以前跟孩子說了好幾遍，孩子總記不起來鬼針草的名稱，但吃了一次之後，他就永遠也忘不了了。這種親子間的交流，親子間的共同成長環境，實在需要我們用心去經營。

這些生活的體驗，大自然的奧妙，甚至比讀書更加珍貴。當我們要孩子讀這些植物的書時，倒不如陪著孩子親自去走一趟，讓孩子在生活中學習，在娛樂中探討，不僅能加深學習印像，更能營造一個全家共同成長的學習環境。這比起例行性的在假日裡，先生開著車子到一個有水的地方，就停下來洗車，然後媽媽開始張羅烤肉給小孩吃，小孩就到河裡捉魚蝦泡泡水。黃昏了，每一個人的目的也都達到了，車洗好了，吃也吃飽了，就開始塞車回家一有意義多了。或者，我們換一個四式，用採訪的心，去讀讀每一個人的內心世界，採集植物標本，去探討一個生態環境，我覺得都會比坐在書桌前讀那些生硬的書更有趣。

今天與會的成員。大部分都是學校的愛心媽媽，我們常鼓勵媽媽要成長，我也朝勵大家決定一個目標，一個第二生命。有空多唸唸書，砥礪自我成長，在自我成長之外，是不是也覺得對某些方面很有興趣，不妨多進修，多做一些研究。

我曾經在主婦聯盟帶過讀書會，有個媽媽對原住民的文化很有興趣，因爲她發現自己在台灣生活了這麼多年，竟然沒有發現台灣原住民的文化那麼豐富，她是陪她兒子讀書做作業的時候才驚覺得到。因此，我告訴她到中研院民族研究所可以不花分文錢，找到想要的資料。另外，雄獅美術及台原出版社都有出版原住民的書籍，文字淺顯，可以和孩子一起讀，一起研究。

大約半年前，我們也在婦展協會上辦過一個讀書寫作班。我很鼓勵媽媽們，用我們的一枝筆，一顆心去記錄小孩的成長記錄，家人的生活經驗，還有老一輩的故事，因此，有個年

近五十的媽媽寫了一篇「我最痛恨的爸爸」，我們幫她投到副刊上。她是屏東潮州長大的孩子，她說她的父親永遠不知如何表達對她的愛，她的一生中，只有一次和她的爸爸出去，那是她一生中最難的一次經驗。那時，她小學四年級，她們家在賣雞蛋。當時的雞蛋不像現在有運蛋的大貨車送到雜貨店。在民國五十年左右，要批貨只能用鉛桶裡頭放些稻草裝蛋，她的爸爸帶著她到屏東批了一大桶的雞蛋，然後坐普通車回潮州，車上顛得很厲害，她只好緊緊的抱住鉛桶，唯恐雞蛋破掉，那是唯一與父親溫馨的接觸。十七歲那年，她被爸爸打了一巴掌，從此以後，她沒有再和她的父親講過一句話。直到她爸爸病重快要過逝的時候，她才感慨的說，她一生竟然和她的爸爸是那麼的陌生，那麼的不瞭解。現在自己的孩子也十七歲了，瞭解孩子的叛逆、不唸書，難過之餘，寫了這篇「我痛恨的爸爸」描寫自己在屏東潮州長大的情形，從她和她爸爸的感情，一真寫到她爸爸過逝以後，對爸爸的懷念。

每一個人的心裡，也都有那樣的故事想寫。另外一個住鄉下虎尾的學員，也描繪了她的祖母的一生，在農業時代，家裡需要人手，所以很多鄉下男人是娶很多太太的。這個學員說，她的祖父娶了三個老婆，她的祖母是最小的姨太太，她們家很有錢，開了一家米店，這個小老婆很懂得持家，房子一幢一幢來，但她一生中最大的願望就是進李家的祖宗牌位。以前的女人，只有大房才能寫在祖宗位上，小老婆是沒份兒的。而這個小老婆覺得自己功勞很大，所以念念不忘要進祖宗牌位，即使病重將要走了，還把頭緩緩的看著祖宗牌位，表示她餘願未了，希望死後能正式掛姓李的名字、立祖宗牌。這個學員當時年僅十歲，隨侍在側，覺得很難過，後來寫了這麼一個故事，來描繪她這位傳奇性的祖母。她的祖母十六歲被買進李家，生了一大群孩子，持家有道，是個和藹可親很能幹的女人。隨著年歲的增長，覺得祖母好可憐，一生沒有別的願望，只有一個志願，就是入她們家的祖宗牌，於是寫了這篇文章。

這樣的故事，在我們身邊非常的多，我們都可以做一些記錄。如果想寫就把它寫下來，如果不會寫就用說的，或用錄音，把它錄音下來再做整理。甚至可以讓孩子一起來整理家族的故事，爺爺奶奶的生活點滴，放假時讓孩子跟爺爺奶奶聊聊天，並鼓勵孩子記下他眼中或聽到爺爺奶奶的故事是怎樣渡過。小孩和大人的對話總是那麼的過趣，時而親膩、時而陌生，因為生活觀、時代觀的不同，很多事物遙遠得讓人串聯不起來，甚至無法理解。舉個例來說：有些老人家對蚵仔麵線情有獨鍾，吃了三四十年還不膩，還帶著孫子孫女一起去吃，雖然不可思議，但也包含了祖孫三代的情誼。身為奶奶的想讓自己小時候的童年記憶，也讓子孫們經歷一番，著實用心良苦。

但在都會化的環境裡，很多老東西已經不存在了，有的即將破滅，有的面臨破損，就像迪化街即將要被拆除一樣，因為時代在改變，我們無法留住它們，只能用記憶來留住它，用相機拍下它，跟孩子一起走過它，這也是我們在生活教育、家庭教育上不容忽視的。

我常帶著孩子一起到原住民的部落去採訪，那是個坦誠開放的部落，人與人之間互相信賴，互相幫忙，孩子到了那麼自在逍遙的地方，當然很快就能入境隨俗，和原住民的孩子打成一片。反觀人情味淡薄的臺北，即使鄰居有要事相求，也置之不理，看了真叫人心酸。台灣這個社會已經愈來愈沒有人性了，彼此的互動遞減，好像整個社會都生病了，問題出在哪裡呢？現在肯出來擔任欺工的婦女團體，也都是一些關心社會的人，鄰居有要事相求，一定會主動熱心協助，對不對？可是社會上還有很多自掃門前雪，不管他人瓦上霜的人，需要我們的帶動。

社會型態的急驟改變，溫暖關懷的社會已經被冷酷、物慾、消費的時代所取代了。也許有的人要求精神層面的提高，可以參加成長班，生活教育班，目前我們的孩子都還在唸小學

，再過幾年就高中、大學甚至到社會上工作。請問各位媽媽，您想讓自己成為什麼樣的人呢？最重要的是，現在就要開始規劃，開始充實自己，為自己打出一條路。也許有些人認為自己一生中只會做最好吃的飯菜，然而，現在能開好餐廳的人已經不多了，就努力去讓自己的菜燒得更好一點吧！每天實驗各種新鮮的菜肴，將來也可以和幾個媽媽合開一家餐館，您說對不對？快樂是可以自己去尋找的，不要以為走出廚房後就會很快樂，其實在廚方裡也很快樂。假如您有個目標；您想要做些什麼，您不就可以在做中學，在做中取樂讓自己天空揮灑地五彩繽紛。

演講稿整理：譚美國小

黃盛美 老師

雙生涯家庭子女教育面面觀

單小琳

我曾經在一次中小學老師及女性意識座談會上，聽到有關於老師們工作上的經驗報告，談到他們如何在工作壓力與家庭壓力之下，經過一些成長團體，開始意識到應該為自己爭取一些權利，讓週遭的人多給他一些協助，使他可以做自己想做的事情。

今天，我們的主題是「雙生涯家庭子女教育面面觀」，不論你的職業是甚麼，大概都有必須面對的壓力，至於如何讓自己過得還滿意，並且讓我週遭被我服務過的人，包括先生、孩子，都能為自己打個滿意的分數，我想這是我們很關切的一個問題，所以，這裡有一些是理論上的研究，有一些是我個人的經驗之談，在這裡和個位分享。

前一陣子，財星雜誌研究報告指出：「一個成功的主管，絕對不是成功的父母親。」不管是男性或女性，尤其是女主管，從研究發現，如果他在工作上的表現，被評為 A 級主管，在父母親的角色大概被評為 E 級，其主要原因是當你努力在工作上求表現時，你勢必會為了公司的業務而加班、受訓或出差，這時被犧牲掉的便是家庭和小孩。換言之，如果今天我們要成為一位傑出的職業婦女，往往就無法成為傑出的母親。因此，我們必須去調整我們的生活型態，修正我們的價值觀，當然也包括我們生活週遭的人（配偶、子女）的價值觀，並清楚的知道自己要的是甚麼，然後加以選擇、取捨。

一、從研究發現，有幾項重點如下

（一）雙生涯家庭之家事分工、育兒及親子關係研究之發現：

- 1.職業婦女具有角色負荷過重及角色衝突和時間衝突之壓力。職業婦女總覺得時間永遠不夠用，恨不得自己有三頭六臂；既希望多花些時間陪孩子，卻又為了經濟狀況不得不加班掙錢，多一點收入。這種既希望在工作上獲得肯定，又怕無法扮演稱職母親的矛盾衝突，造成生理、心理及角色、時間上的壓力。
- 2.最常協助職業婦女的人是丈夫。從傳統角色上來看，一個家庭主婦幫助先生在事業上衝刺，被視為理所當然；可是角色一旦改變時，在一般人的觀念裡，還是顯得無法完全接受、認同。不過，即使如此，在家庭分工上，能幫女性忙的還是先生。
- 3.職業婦女仍把家庭責任放第一，對職業前途自我限制。職業婦女若心甘情願以家庭為重，必定會限制自己在工作上的發展，一經選擇後，就不要抱憾，並給自己一點鼓勵與肯定，才能樂在其中。
- 4.職業婦女之小孩較獨立，尤其對女孩正性影響大。從研究結果顯示：職業婦女的孩子，在學業成就表現良好，且較果斷、勇敢，並能為母親分憂解勞。
- 5.在探討生活滿意和事業的關係時，婚姻態度則是重要的調和變項；即婚姻態度滿意者其生活也滿意，且職業婦女在生活滿意上與家庭主婦無差異。

（二）一般之研究發現：

- 1.父親與小孩相處時間多，親子關係強。一般研究發現：職業婦女在經濟方面較全職媽媽來得獨立；另一方面，職業婦女貢獻給家庭的時間較少，因此，非常需要先生多一點的協助，讓先生多與孩子相處。例如：接送孩子上下學、指導孩子做功課、帶孩子做親子活動……等。父子之間互動愈多，感情愈融洽。
- 2.母親所做之育兒工作大於先生所做。母親花在家庭工作方面，如洗衣、燒飯、整理房間、指導孩子寫功課上，佔了大半時間，較先生所做的只有多沒有少。

- 3.影響丈夫對家事分工之因素是：他對家事喜好程度及參與時間。一般丈夫不喜好做家事的原因有三：第一、性別角色的問題：性別角色愈傳統，愈不願幫忙做家事，不過，大體上只要讓先生認為是共同做家務事，就較能克服角色障礙。第二、參與時間長短：讓先生參與愈多愈愛做。第三、妻子事必躬親：太太在先生面前表現太能幹；凡事都一手包辦，其實生活型態是彼此互動後所形成的，當先生願意一同分擔家事時，妻子適時地給予讚美與鼓勵，他會更樂意參與家事。
- 4.丈夫不協助家事，妻子反應是忍耐、麻木、反感等。妻子一味地忍耐，而不做適當的溝通或表達，不但會使自己累得喘不過氣，且會使婚姻生活陷入膠著狀態。
- 5.母親所表現出來的好口語溝通內容，與子女健康的生活適應有顯著的關係。母親以不適當的口語溝通內容，特別是用負面或不耐煩的口語內容回答小孩的問題，與子女生活適應欠佳，有密切關係。對小學兒童而言，母親良好正向的口語溝通內容對子女生活適應的影響力顯然大於負向不良的口語溝通內容對子女生活適應的影響力。在親子溝通過程中，說話內容所佔的影響力，不如說話語氣、音調對溝通的影響力那般清楚。
- 6.親子溝通愈好，子女生活適應愈好。因為親子溝通愈好，使親子間可以無所不談，子女可對父母親訴說心中的困擾，易使子女心情愉快，情緒穩定，有安全感、歸屬感，正人和諧相處，因此子女心理健康，生活適應良好。
- 7.父母婚姻和諧者，親子溝通愈好；同時父母教育程度、職業及社經地位之等級愈高者，親子溝通愈好。
- 8.不同的父母管教態度，與子女的各種類型偏差行為上有顯著相關存在；其中尤以「父親愛護」、「母親愛護」「父母親在控制上之差異」三者與前述之偏差行為相關最高。父親或母親過度溺愛或父母親管教過嚴，容易使孩子產生偏差行為，如：撒謊、偷竊、逃家等，便是由於過於放縱容或過於嚴苛、沒有做良性溝通，正面性的語言，造成生活適應偏差，而產生偏差行為出現。

二、雙生涯父母之作爲

（一）教育態度方面

- 1.善用子女的啓示－大人的事情小孩的小眼睛都觀察得清清楚楚的，馬上像鏡子反射出來，也許妳做一些惡言惡行都不覺得，可是他反應出來的言行就會告訴妳。因此不要忽略小孩子呈現出來的訊息，通常那些訊息正是值得我們做父母反省和檢討的。
- 2.不用雙重標準－父母管教不一樣，對孩子的偏差行為影響很大。例如：當先生在管教小孩子的時後，不管贊不贊成他的方式，記得狠下心來不介入，裝作沒看到或沒聽到，或離開當時情境，絕對不要護航。但事後要做檢討工作，並瞭解管教的理由，共同討論是否有更好的教育方式，同時也不要讓孩子知道你們對孩子教育方式起爭執。只要讓孩子明白處罰的原因，並說出心理的感受，或給孩子一些肯定，但不是買玩具；看電影來補償。
- 3.不介入同胞兄弟姊妹之爭執－孩子有他們的處理規則。孩子會利用父母對他的偏心和介入處理而故技重施，而父母介入處理通常只知其一不知其二，反而易

造成不公平，不如給孩子彼此商量的空間，彼此反省。

- 4.及早養成閱讀之習慣－在六歲以前，甚至二歲的時候就開始念書給他聽。有的媽媽買錄音帶給孩子聽，這樣效果不是最好。必須逐字逐句地唸給孩子聽，然後教他看書、看畫片、看字，這樣的小孩子會比較早認識字，比較早發音，而且使用詞彙會比較豐富。如果及早培養孩子閱讀習慣，當他讀小學的時候，他會固定時間看書，並且終身保持讀書的好習慣。
- 5.採恩威並施之管教方式－Baumrind 認為管教、溝通、期望、關愛四個層面最重要。他發現，小孩子長大以後比較符合父母期望的（譬如具有比較成熟的特質，與人相處很愉快、人際關係很好，潛能能夠發展、比較獨立成熟、比較有領導能力），都是上述四個部份都很強的父母親，也就是說，父母親對小孩子都有管教、有溝通、有期望，也有關愛。在管教方面，該給孩子規範時（如規定小孩起居作息），就不要放任。在溝通方面，要有接受孩子的看法和反應的雅量，並能以民主方式共同訂定一些原則，必要時針對觀念的部份去說服孩子，讓他接受你的要求。在期望部份，明確的給孩子一個合理的標準與努力的指標，以免放縱。同時，目標要符合孩子的能力或比他的能力高一點點。如果在期望的過程中遇到失敗，也要給他拍拍肩膀、摸摸頭、聽聽他訴說，給他一點溫暖。如果父母只重視「管教」與「期望」，則屬於「權威型」的父母，而只有「溝通」與「關愛」，則是「放任型」的父母。實際上，要做一個十項全能的父母必須「恩威並施」，孩子才會擁有成熟、獨立、人際關係良好、能發揮潛能、領導他人與面對挫折等特質。0
- 6.停看聽－有一首歌叫做「停看聽」，眼中看的耳朵聽的都是愛；想想看，你是不是因為工作繁忙，忙得沒有時間停下來多看孩子一眼？忙得沒有時間跟孩子講一句話？如果是，趕快暫時丟下手邊的工作，聽聽孩子的心聲，只要我們願意靜下心來聽聽孩子的話，就是溝通的開始。
- 7.愛不嫌早不嫌少－父母給子女的愛從來不嫌早，從零歲開始給他愛，形成他的社會依附感（Social attachment）也就是適當的發展孩子的安全感，如果能留職停薪的話，盡量留職停薪，如果不能，也希望每天把孩子從保母家接回來，千萬不要二十四小時全天候丟給保母或長年寄養在鄉下的父母身邊，孩子成長得好不好，與你投注的心血成正比；根據研究：一歲的嬰兒，如果一星期有二十小時以上沒被父母親自照顧的話，長大後成為問題兒童的機率很大。如果你沒有很多時間陪孩子成長，就要重視相處的質。例如親自餵母乳，餵母乳可以給孩子足夠的抗體，同時加速親子間安全感的培養。另外，在餵奶時，要記得常常跟嬰兒說話、並摸摸他的頭。

父母親是要經過訓練的，同時也要修課程，而不是糊裏糊塗地做父母，回過頭來才慚愧、後悔，拿孩子的教育來冒險，最大的報應便是反應在你和孩子身上。

（二）溝通方面

溝通時父母常犯的錯誤：

- 1.言語傷人，冷嘲熱諷。
- 2.態度冷漠，缺乏溫暖；尤其是父親，總是以權威者的形象出現，易與孩子產生距離。

- 3.家長本身錯誤示範，或人格上偏差（不信任、多疑、緊張或情緒化）。小孩子最討厭父母以懷疑的口吻對他說話。多給孩子信賴與包容，孩子反而更願意對父母坦白，且較有羞愧之心。
- 4.使用一個指標而流於主觀。我們常用一個指標來評斷孩子的好壞，而通常這個指標就是以學業成績的好壞論英雄，尤其父母親喜歡互相比較，容易造成孩子承受很大的壓力。
- 5.過於權威，未與孩子充分溝通前即做決定。
- 6.吝於獎勵和讚美。
- 7.假設對方知道，以致產生誤會。（錯誤的歸因）
- 8.愛翻舊賬引證，忘記針對此時發生的問題就事論事來討論。
- 9.居於權威角色，甚難以平行溝通方式對待孩子。

父母可參考之溝通技巧：

- 1.利用回饋—第一、提出相關問題，請孩子再復述一次，當孩子在復述的同時，等於把剛才所說的話吸收進去，並做了一番整理。第二、讓孩子針對你所說的提供意見與看法，並評論一番，如此便達；到了溝通的目的。第三、從工作上或行為上的表現來看他是否聽進去了。
- 2.專心傾聽—專心傾聽程度和孩子情緒控制成反比；愈專注傾聽，使他更有能力重新思考，當孩子情緒不穩的時候，做父母的要耐著性子，等他冷靜後，再引導他對問題的思考，之後，他會對自己做修正和判斷。父母可藉此機會教他控制情緒的技巧。
- 3.設身處地—運用同理心站在孩子的立場想，司時少說亮起情緒紅燈的字眼；例如：你缺少...你從不...你應該...你每次都...你不瞭解，你總是...等等。記住用事實代替假設，凡事眼見為憑；儘量瞭解對方，不越俎代庖替對方思考。保持開放胸襟和好奇心。
- 4.提供孩子重要感和成就感—心存善念，多說善言，展現善容。讓孩子感覺你很親切，並多說好聽的話，但不是諂媚的話。
- 5.學些溝通及輔導技巧—父母可以參加學校或坊間的溝通訓練班。
- 6.使用肢體語言—如：微笑、點頭、擁肩、眼神、摸頭；少用負向的非口頭語言，如：皺眉、繃臉...等支配面孔，盡量不要把負向情緒感染給他人。
- 7.控制自己的情緒—做些開心的事，讓自己放鬆，如：爬山、喝茶、逛街或在心中默數十下、寫日記發洩．．．．．等。記得生氣時少發言，並避開讓你生氣的環境，才不會說錯話。
- 8.擁有樂觀和期待的心情，學習關懷與欣賞—人生不如意事十之八九，所謂「比上不足，比下有餘」，想想還有比你更不如意的人，你就會比較開懷。另外，多做社會義工，不斷付出，並從付出中得到快樂。
- 9.採用民主過程及平等的姿態溝通—即“我好，你也好”的感覺（I am OK, you are OK.）
- 10.行動第一，付諸行動（just do it）

（三）尋求支持方面：

- 1.家人—先生、親戚、同事、祖父母、外公或外婆，皆是人力資源，所謂“家有

一老，如有一寶`，對職業婦女而言，身體健康的老人家，便是你最大的福氣。

- 2.外人一如：褓母。職業婦女在無暇照顧孩子的情況下，一定要幫小孩找一個好褓母，並且要重視褓母是不是有愛心，能對自己的小孩視如己出。
- 3.機構—托兒所、幼稚園、安親班、扶助中心．．．．等。在選擇此類機構時，必須注意是否有立案，空間夠不夠大，師生關係是否良好、設備是否齊全，經費也是考慮的因素之一。從遠觀來講，兒童是國家的財產，我們非常希望各機關能附設托兒所、幼稚園等服務單位，因此從國家福利來講，國家理應照顧。另外，女性是重要的生產人口，今天女性常爲了小孩乏人照顧而走回家庭，造成女性生產力被浪費，因此，爲發揮女性生產力，應爲職業婦女的小孩做適當的安排和照顧。
- 4.商業性服務—如洗衣中心，節省做家事的時間。

（四）改變認知：

- 1.自我認知加強—每天對鏡子微笑，告訴自己我很好，唯有先喜歡自己，別人才會喜歡你。當能力好時，要把他發揮出來，並表現自信心。
- 2.改變丈夫之認知—讓先生不是大男人主義，喜好家事並參與家務，並且從小給子女正確的兩性教育。
- 3.不求完美主義—最重要的人生目標要求高分，其他則求六十分。其實工作一百分的女人，家事或教育幾乎都不及格，應求子女教育的質大於量，不做E型女性。

（五）時間管理方面：

- 1.簡化家事—多外包給服務公司，或請家人幫忙，或多採用科學化事務機器協助，如用燉鍋煮食物、到超市買菜，省時又方便、或燒大鍋菜或麵食、利用全自動洗衣機洗衣服．．．．等。
- 2.行動部份—George(1983)建議時間管理五個步驟有：
 - (1)時間分析，用兩週時間記錄自己專業工作花在那些事件上，可採半個或一個小時爲單位記錄。此外時間分配工作外的休閒、睡眠。
 - (2)目標設定，有長程與短程目標，以腦力激盪法寫下欲完成之工作。
 - (3)排列各目標的優先順序，分成必須做，應該做（前者完成才做的）以及可以做（好目標，但可順延）三種。完成了百分之二十最重要的事項則效果達成了百分之八十。
 - (4)授權孩子、丈夫多做些事，記住“不要做那些小孩可以做的事”這個原則，例如：整理玩具、清掃工作或生活自理等。家事也讓家裡成員共同分擔，如要求孩子洗碗、洗衣等。
 - (5)付諸行動，凡事必須知行合一，力行踐履，方達目標。執行之際，把工作分成一個一個小細節、小步驟，逐一完成，完成時不妨給自己一些鼓勵。

此外，時間的節省之道有：

- (1)學會委婉地說「不」，用破唱片法拒絕不願意做和不想參加的活動，這也是訓練堅持、果斷力的方式之一。
- (2)減少工作以外的外務幹擾到最低程度，以免分掉太多零碎時間。

(3)對各活動預估合理的完成時間，不好高騖遠以免帶來時間壓力。

(4)減少看爛電視節目時間。

(5)每天早起半小時，可以讓你上班不會很趕；準備早餐不會匆忙；可喘口氣看晨間新聞。

(6)多用零碎時間，如等人或等車時看些小書或聽英文背單字，隨身攜帶筆記本，記下重要事情。不要小看每天這一點點的時間，累積起來也相當可觀，當然，先決條件就是要有恆心和毅力。

(7)沒有成效的事少做，才不會浪費生命。

3.工作省時妙方—檔安化，集中化，簡短化。

(1)「檔案化」。工作繁多時，一定要系統化。例如資料很多，但用不上的垃圾資料也很多，把不用的垃圾資料丟掉，需要的資料就把它留下來分類存檔。

(2)「集中化」。同樣的事情可以集中在同一時間內做完，譬如回電話，一小時內回完所有的來電，把接電回電的事做完，暫時不再處理電話的問題，而去處理開會、公文的問題。

(3)「簡短化」。電話要簡短化，不要東家長西家短。與人談話也一樣，嘗試站著談話，大概五分鐘就結束。

以上是對於一個職業婦女所提出的有關工作經驗分享，你可以評估一下自己是不是一個合格的父母親？

演講稿整理：五常國小

張禎芳 老師

瞭解您的孩子，認識他的學校

李美玲

今天是以野人獻曝的心情來和大家分享帶孩子和參與學校的經驗。相信大家都知道「如何當一個好父母」是沒有放諸四海皆準的標準答案，因此想和大家分享的只是某些我認為當好父母的重要概念，或許各位可以藉著這些概念，順著每個家庭的特色與個別孩子的特性，各顯神通地做個更好的父母。

我認為如果以下列幾項基本概念來帶孩子，可以做個比較輕鬆自然的父母。

一、要有赤子之心

這是帶孩子最重要的概念，身為大人的我們，要去除社會附加的各種頭銜、角色、壓力等，純粹當一個媽媽、一個爸爸。以純爸爸、純媽媽的身分較可能站在孩子的立場來帶孩子，也就是較容易回到赤子之心的狀態來帶孩子，這樣將會有更多的收穫與回饋。

二、明確瞭解每一個孩子是不相同的

每一個孩子之生理的成長或心理的發展，都有其一定的順序，只是每一個孩子的發展其速度不同。例如許多父母親都會順口溜出來的俗諺「七坐、八爬、九長牙」，說明瞭孩子在九個月左右開始長牙齒，而事實上，有的孩子七、八個月就長牙了，有的孩子卻要到十、十一個月才長牙。因此順著孩子身心發展的情況，循序漸進的引導孩子，可以避免揠苗助長。如何知道孩子的進展已經有不一樣呢？最簡單的方法就是要多陪孩子玩，從和孩子玩的過程中，瞭解孩子的發展狀況及程度。以赤子之心與孩子一起玩，同時自己也會得到許多樂趣。在孩子學習的過程中，儘量讓孩子有多次練習的機會，且不要過度保護。例如：在孩子學習爬的時候，最好將客廳挪出較大的空間，讓他們去爬；又如當孩子學習數學時，可以經常和他們一起玩數學。我常順口告訴我的孩子「要用大腦」，其實並不知道他們是「如何想」的，但最後他們總會想出一個方法來解決，我只負責拍手鼓勵而已。

三、讓孩子的成功經驗大於失敗經驗

在我兒子小的時候，有一次他要坐客廳的小椅子，因為他的小腿肚胖胖的，想坐下時小腿肚碰到椅子會讓椅子往後退；我原本想幫他扶著椅子，好讓他坐到，但是後來沒有這麼做，等椅整靠到牆壁時他才坐到，當時我很高興，便拍手鼓勵他，他自己也高興地拍手，是他自己發現坐到椅子的好方法；對他而言這是一次成功的經驗。

有時候，大人會想去幫助孩子，但是孩子從自己解決問題所得的成就感，和因為父母幫忙後而得的成就感，哪一個大呢？那一定是自己解決的所獲得的成就感最大。從那件事之後，只要不發生危險的事我都會讓孩子自己去思考和嘗試；所以，家長讓孩子自己去試、去思考，找出解決的方法，是培養孩子的信心和接受挑戰的能力的最佳途徑。

四、培養孩子的責任感

怎樣培養呢？最好能給孩子一些生活上簡單明確的「守則」，而大人們則要以溫柔的態度去合理的堅持這些守則。例如：在孩子開始上小學，就規定他們晚上八點一定要上床睡覺。

我要求孩子十二點放學到晚上八點之間，做什麼都沒有關係，除了吃飯時間和我規定的時間之外，他們要看卡通、看書、玩遊戲、寫功課，都由自己決定，但是一到八點整，就必須把功課寫完、澡洗好、書包整理好，準時上床睡覺。

記得有一次，兒子上床之後，我突然聽到他哭泣的聲音，原來是他有一項功課忘了做，想要爬起來寫，又怕我又不可以；那時我心想，平時他那麼乖，就讓他起來寫一下又何妨

！可是，當我心中想起「溫柔的堅持」時，我只好不讓他起來；兒子更加傷心，我也十分心疼；過了半小時後，兒子突然說：「我可不可以明天早半小時起床？」我想：我只規定他準時睡，並沒有規定他幾點起床，所以馬上答應。當時我十分高興，因為這是他用大腦思索出的解決辦法。這件事之後，我兒子一放學就馬上寫功課，因為他經過嘗試後，知道怎樣做才是最好的。

五、培養孩子的堅忍性

現在的社會環境和我們小時候比較，實在差太多，現今的孩子們所要學的太多，所承受的壓力大，爸媽的要求也多，使得孩子容易覺得受挫折。因此我們要時時藉肯定孩子來培養孩子的堅忍性。堅忍性的培養就是讓孩子在遇到困難時，能隨時問自己：我現在可以做什麼最好？孩子碰到挫折時，我們要反問孩子：「問題發生在那裡？」讓孩子自己動腦筋想，我們幫忙分析再讓孩子自己去尋求解決問題的方法，並且嘗試去執行。

鼓勵孩子能幹比鼓勵孩子考試一百分更重要。國語日報曾刊載一篇文章：有一位母親有三個小孩，大女兒四歲、小女兒二歲、小兒子九個月，有一天她要到阿姨家，並囑咐大女兒好好照顧弟弟、妹妹，她到達阿姨家不久，大女兒便帶著小女兒來找媽媽，並且解釋說：因為妹妹哭著要找媽媽，所以才帶妹妹到阿姨家來，並且把鑰匙和弟弟託付給隔壁的王媽媽。母親聽到後立即誇獎大女兒，從此這位大女兒更加能幹。在日常生活的處理上，要教導孩子自己想辦法去解決問題，而且父母給予孩子的鼓勵一定要即時，以後他自然而然便會自己解決問題。

接下來談談「認識他的學校」，你對於孩子的學校瞭解嗎？你知道全校有多少間教室？校長、教務主任又是誰呢？一般人通常知道的可能是級任老師的名字，那也不錯，表示你還參加過學校的母姊會。以前，我最喜歡到孩子的學校走走，走在不幹擾校長、老師的情況下，經常像學校的校工一樣巡視校園，以便對學校的環境更加認識。

特別要注意的是學校有那些「死角」，回家提醒你的孩子不要到這些地方玩耍，當然老師或校長都很清楚學校有那些死角，可能也叮嚀過孩子不要單獨到這些地方，但孩子總是會忽視老師的話，因為老師一天到晚，說了很多話，孩子沒有辦法每件事都記在心裡；因此，如果在家也能提醒孩子，效果一定更好。另外，校園中的樹木也是你可以認識的，特別是本土的樹木，像常見的榕樹、樟樹、楓香．．．．．等，如果你能認得，一定更好，你也可以和孩子一起學習，那就更有意義了。

其次，圖書館是你必須進去看看的，從圖書館裡面的書，你能知道孩子在學校都看些什麼書，也能瞭解還有哪些書是你可以買的。如果覺得不夠，也可以到社區的圖書館看看，利用一下社區資源，下一次就可以帶孩子一起去。瞭解孩子看些什麼書，最好你也跟著看看，才能瞭解孩子在想些什麼、說些什麼？除此之外，學校有那些硬體設備和軟體設備也是你該認識的。

再說到學校的懇親會，就是班級家長座談會，相信參加的家長，最關心的一定是自己的孩子，問老師他的表現如何？希望能單獨和老師談他的問題；其實，你何不開放心胸，聽聽老師將如何帶領這個班級，這對於孩子的學習是很直接的。另外，你能和老師針對孩子的學習方式，做雙方面的溝通，這才是班級家長座談會的積極目的。所以，**參加懇親會時，你要注意到：**

一、瞭解老師要如何帶這個班。

二、瞭解孩子在學校的表現如何，和他在家時是否有很大的差異。

三、老師希望家長如何配合，也就是你在家能為孩子做些什麼？例如：偏食的問題，如果孩子不吃青菜，若能從學校教育和家庭教育兩方面相互配合，孩子就比較容易改掉這些毛病。

參加過家長會後，可能老師會問你是否想加入學校的家長委員會，談到家長委員會，你一定想到要捐錢，可是我家又不富有，該怎麼辦呢？然而身為一位家庭主婦，你可能有時間為學校盡一份力；本著「有錢出錢，有力出力」的原則，學校一定歡迎你加入愛心媽媽的行列；現在很多學校都設有愛心媽媽的組織，你可以依照自己的時間擔任導護媽媽、圖書館義工媽媽．．．．．等，有很多地方都可以和老師一起合作，給孩子一個更好的學習環境，給老師更好的教學環境，老師和家長合作，才能讓學校更好，讓孩子更好。

瞭解孩子的老師之後，還有一件事情也是值得注意的，那就是校長的辦學理念，也就是他將如何經營這學校，這樣才能更清楚孩子是處於怎樣的環境下學習，如此才能更加瞭解孩子所說有關他在學校中的情形。記得當我孩子在六年級時，有一次我問他問題，他回答說：是要考試的答案，還是生活上的答案？如果你的孩子也這樣回答，你就需要注意了；這兩者之間的差距在哪裡呢？還有一件事是重要的，那就是：家長和老師的看法要一致；我朋友的孩子，他的國中老師要求他英文要考九十五分，那次他只考了九十四分，老師就罰他錯的部份寫一百遍，這聽起來似乎有些不合理，但是相信老師有他自己的想法；我的朋友當然無法忍受孩子罰寫一百遍，所以就來問我：該怎麼辦？不知道你會怎麼做？換成我的話，我會讓孩子還寫一百遍，再私下到學校和老師溝通：似乎這樣的處罰太嚴重了！談清楚之後，下次就不會有這樣的情形發生。重要的是：老師和家長的要求一定要一致，因為國中階段正是建立是非觀念的時期；現在孩子都早熟，可能提早至國小三、四年級，父母和老師都是他生命中重要的大人，是他要模防的對象，如果兩者要求不一致，就會造成他無所適從，不知誰是誰非了。所以要幫助孩子，就是要儘量和老師合作，如果有不一致的地方，一定要溝通清楚，尋求共識。

最後，如果學校舉辦有關社區教育的活動，也要多多參與，除了更瞭解學校之外，也能增進家長彼此間的認識，剛開始參加時，可能會缺乏勇氣；但是，努力去做之後，就會發現接受挑戰是很好的，因為你已經準備充份了。「準備充分就去接受挑戰」！這句話也可用於孩子身上，就是希望爸爸媽媽們，幫孩子準備好智慧和信心來學習，而智慧是慢慢發展而來的，有許多孩子是屬於大器晚成型，所以你不必擔心，只要能具備信心、堅忍、解決問題的能力，一定可以成為有用的人。

演講稿整理：華江國小

韓梅玉 老師

女性的成長、子女的幸福 何進財

「青少年問題種因於家庭、顯現於學校、惡化於社會」，如果家庭教育辦得好一些，學校的問題就減少。成人教育需要大家來關注，社會更好，家庭美滿，孩子的成長就會更有保障，否則學校再多的努力，也未必有效果。就家庭教育來說，父母的親職角色若是扮演的很成功，孩子就能有較好的發展空間。有學者說：家庭教育對孩子的影響兩倍於學校教育與社會教育的總和。甚至有人說：六歲定終身。都在強調幼年階段如有好的價值規範與正確的人生觀，爾後必能健全的發展，父母的影響力較大，所花費的心力就事半功倍。反之，在孩子發展的關鍵時期，若忙於工作或賺錢而疏於孩子的管教，以後再想導正，可能就會事倍而功半。

親職教育的相當重要，可以先從三種教育角度來探討，一是順教育，二是缺教育，三是反教育。順教育就是孩子在家庭已奠定良好的基礎，老師只要順著家長已經建立好的教育基礎好好的加以開導而已，非常容易教。缺教育指的是父母未在家裡打好孩子的教育根基，但是孩子沒有被污染，祇是缺少教育而已，學校的老師只要盡力施教，孩子將所欠缺的教育機會彌補給他，孩子同樣會健全發展。反教育則是父母親錯誤的示範污染了孩子的心靈與觀念，傷害了孩子的發展潛能，老師們想來導正常是為時已晚矣。我們要讓孩子們成長的更幸福，不只要注意生理、心理層面的照顧，父母更要充實知能，陪著孩子一起快樂成長。

影響子女發展的個人、環境、過程三大變項。想想我們的成長過程中，爸爸媽媽所給予我們的，他們的身教與榜樣留給我們深刻的印象。同樣的，我們的孩子也在看著我們是怎麼地帶領他們，不要小看自己一舉一動的深遠影響。環境的變項中，小到家庭環境，大到國家、甚至國際環境都會影響孩子的心境。良好環境的營造不只靠別人，我們自己也要去經營，譬如好老師我們就要強力支持他，讓好的老師因得到鼓勵，更願意為孩子們的教育而努力，間接可以減輕家長的管教負擔。只是挺遺憾的，有些家長因過度溺愛孩子，總是懷疑老師有問題，寧可聽信孩子的片面之詞，不先把事情弄清楚就來責備老師。大環境若是不好，父母就要多花許多心力在孩子的管教上。自從立法委員打架事件經由大眾傳播媒體廣為渲染以後，整個社會規範似乎崩解了，師長管教權威受到重大的衝擊。如果把社會價值與專業權威都打亂了，爾後會有什麼樣的結果？假如我們把父母親臭罵了一頓，又反過來要我們的孩子孝順我們，可能嗎？將來他長大到足夠與你抗衡時，他就會用當年你罵父母的方式來對待你。所以說，要毀掉一個孩子最簡單的方式，就是在孩子面前批評老師、批評長輩。孩子都有父母的影子，父母的管教力量常會在孩子的身上看到。倘若對孩子的老師或長輩有意見，最好不要在孩子面前責難，否則孩子會受到嚴重的污染。現代的父母難為，老師也相當難為，有些孩子連父母的話都不聽，而要老師帶領一班幾十位來自不同家庭背景的小朋友，談何容易。親師合作孩子就好管教，若要幫助孩子正向成長，家長們一定要多支持老師，讓老師能多發揮力量，若對老師不滿，一定要用善意的溝通方式，讓老師與家長們共同教育孩子。

沒有不可教的孩子。教育部是反對罷教權和贊成管教權。乃是著眼於學生的受教育品質與機會為主要考量。不允許老師罷教並非不尊重老師，而是怕學生的受教育機會被剝奪了。贊成老師有管教權的原因是希望讓學生能夠在適當的規範下有較好的發展，所以需要給老師一點管教的籌碼。一枝草一點露，上天有好生之德，每一個孩子都應該尊重，不管他的潛能高低、學業好壞，都應該給他發展的機會，尊重每個孩子的能力，不只會讀書的才叫做好孩子，天生我材必用。

父母是孩子的第一個老師。以前的教育大部份都靠家人一代傳一代，父母親就是孩子的第一個老師，無論這位父母親的能力高低，均盡力將所能傳給下一代。學習是無止境的，不必在意在幾年之內學到了什麼，父母親的角色最重要的是身教與言教。不但要有良好的身教給孩子示範；言教也不可少，該說就說，用心經營，多說些溫馨的話語，一定會有效果的。此外，家庭、學校、社會的教育一定要以教育的理念為依歸，以善意的共識，正向的目標、良性互動的過程，必有美好的結果。

愛就是給孩子時間。愛就是要讓他知道，想要瞭解孩子，就要經常與他共處，聽聽他心裡想什麼、講什麼，才知道他有什麼疑惑。每天至少給孩子五分鐘的時間，與孩子聊聊天，有效的善用每一分鐘，聽聽孩子的心聲，重視孩子的感受，接納他，關表他，鼓勵他！

要教育孩子先教育自己。父母要教育孩子，就要先問自己有沒有哪些要學習的，要改正的。對己克制，對人感恩，對事盡力，對物珍惜，要讓孩子勤儉，父母得先反省自己有沒有勤儉、待人謙恭有禮，孩子才會對別人客氣，才会有禮貌。對人要感恩，想想我們有今天的成就，有多少的人曾幫過我們的忙，我們要讓孩子感受到感恩惜福的道理。對事盡力，凡事盡其在我，別人的閒言閒語不必太在意，只問自己是否盡了心力。

以路燈精神指引孩子樂觀進取。用路燈指引路人的迷津的道理來指引孩子，讓他們知道為了人生目標而奮鬥。成長不單是指知識的累積成長，觀念、視野、健康都要增長。如果孩子沒有人生的方向來指引，就會缺少動機與鬥志，甚至沒有意願讀書，不知道為什麼讀書，失去了奮鬥的目標，再多的努力也於事無補。沒有正確人生目標的人，讀書可能無益於人群，甚至還會危害人群也說不定。

扮演橄欖球的角色。把父母親當成橄欖球來緊抱不放，也讓孩子把我們當成橄欖球來喜歡愛我們。我們應該提昇自己的價值、與孩子同步成長，經營親子關係，營造和諧的家庭氣氛，不會讓孩子把父母親當成排球或足球推來又推去，踢來又踢去。

樟樹成長與回饋的省思。有一座公園內的樟樹，被移植之初要靠四隻木棍支撐著，才免於倒斜，幾年後樟樹慢慢長大了，不但不用扶助，還有餘力背負已經斷裂的木棍，讓人體會到成長與回饋的真諦。樟樹成長的過程中需要他人扶持，待它茁壯後不但不需要扶持還能回饋呢！人也一樣，小的時候需父母照顧，長大後就要懂得回饋報恩。其實木棍還未斷裂時就可提早從樹上卸下來，用來扶持其他需要扶助的樹。人也一樣，如果沒有「被需要的價值時」，就要有自知之明，急流勇退，倘若大事沒有機會做，做做小事也不錯，不要不知量力，不能做還拖累他人。施恩不求報，但若他人有恩於我當湧泉以報，誠所謂「吃人一口，報人一鬥」。

尊重長輩就是尊重自己。台灣已經是高齡化的社會有一百四十多萬 65 歲以上的老人。如果孩子不知感恩造成老人家的孤苦無依，可真是遺憾。為人子女的，最起碼要給長輩一些尊嚴，可以善用電話，多和老人家溝通，表示關懷之心。家庭氣氛的營造非常的重要，孩子在溫馨的環境下學會了感恩、惜福，有使命感負責任，才會更加的發奮圖強。

基度山恩仇記「希望、等待、比較」的省思。基度山伯爵被人陷害關進監獄後，他總是懷著希望終於逃獄成功，又耐心地完成了報恩報仇的計畫。人如果沒有了希望就失去鬥志，也就失去了學習的機會，即使在惡劣的環境，仍要充滿希望才能克服困境。台灣之所以有今天的繁榮局面，乃因許多長輩胼手胝足奮鬥得來，加諸許多責任感重、認真努力的中生代共同締造的成果。如果每個人都祇想享受，不問自己能為別人做些什麼，國家也就沒有了希望。家庭也是一樣，如果家裡的成員，祇為自己打算，家庭必然崩解。要改變孩子的言行不是

那麼簡單，自己想改變也不容易，所以要耐心的等待孩子有變好的空間與時間。此外，也不要拿別人的孩子與自己的孩子來做比較，要以鼓勵的方式，給他信心、給他機會，讓他能比出希望來。

新天堂樂園「愛你所做」的啓示。愛你所做的才會快樂，才會有成就感，孩子的資質如何，做父母的都要瞭解與接納。鼓勵孩子選擇所愛的，愛自己所選擇的，全力以赴，必會成功，況且「人在做，天在看」，只求盡其當然，順其自然，心裡樂觀就容易成功，誠如心理學所提自我應驗的預期的道理，堅持樂觀、積極的信念相當重要。

你好我好大家好。常常灑些香水給身旁的人，就就是說要常常讚美家人、讚美另一半。台灣的離婚率那麼的高，主要因素之一是得罪另一半的家人，常在配偶長輩的壓力下分手。單親的孩子更需要別人的關懷。單親的父母所負的教養責任遠比雙親的來的重，因為孩子是無辜的，少了一部份的愛總要給他一些彌補。若我們擁有正常的家庭，彼此都要珍惜，要去發覺長輩的優點，多感謝家人，他們會覺得很有尊嚴。當某些遺憾的事實挽救不了的時候，千萬要冷靜處理，不要太衝動，包括與孩子的互動，能夠用說就不要用罵的，用罵的有效就不要用打的，試試看什麼方式是有效的，避免以激烈的手段，否則常會後悔莫及。常常給人掌聲，給人稱讚。但要具體而非胡亂讚美，否則別人也不會珍惜。所謂伸手不打笑臉人、見面三分情，常常給人會心的微笑，別人也會對你微笑。如果別人賣力做事，我們就拍手為他喝采，利人又利己何樂而不為。所以你好、我好、大家都好。自私自利的人，光為自己設想心中沒有別人，最後自己也受害，「天堂與地獄」的故事，可為殷鑑。你是否自私，別人會很清楚，千萬不要說那句最沒水準的話：「只要我喜歡、有什麼不可以」。這句話是自私自利代名詞，要做利人利己的事，即使被人笑為傻瓜，也要笑著說：「喜歡就好」。

人生是萬里賽跑。「不要讓你的孩子輸在起跑點上」這句廣告詞，害慘了多少的小朋友因而失去了快樂的童年。其實跑的早不如跑的好。多讓孩子接觸好的、他所喜歡的，他就會耳濡目染，持續發展下去，倘若孩子不喜歡，父母硬是強逼他去學，除了花錢外，效果常是不彰的。人生就像萬裏賽跑，最重要的應是終點而非起點，不要太在意短暫的成敗，所謂流汗的錢不會跑，流汗的孩子不會倒，我們可以給予孩子適度的磨練，培養挫折容忍力，增加成功的機會。

心中有愛、人生有夢。教導孩子確定他的人生目標，他的潛能得以發展，不要讓孩子和別人比較，不要愈比愈失望，甚至自暴自棄，要讓孩子喜歡自己，讓他有一些改變的可能和希望，讓他心中常懷抱希望與理想，成長是需要時間的，所謂大隻雞慢啼、大器晚成都是同樣的道理。

活到老學到老。要擁有專業知能，不祇是用來經營家庭，還包括管教孩子，處處留意皆學問，點點滴滴皆知識，平常要多接觸一些外界的資訊，多看電視新聞、報紙、社論專欄等。在終身學習的社會中，不但要行萬裏路，更要讀萬卷書，增廣見聞，使我們的家庭更溫馨、更和諧，也創造更多被需要的價值。當孩子需要妳時，你就是他的貴人，也就凸顯父母的重要。所以請大家隨時給自己激勵，善用時間、充實自己。

有量才有福。「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，清靜無為方是道，退步原來是向前」。退一步，海闊天空，把好的機會留給別人，把榮耀讓給家人，心中自然知足常樂。「抹壁雙面光」，請多善用溫馨與智慧的話語，伸出溫暖的手，感謝妳的家人，最好的投資就是教育子女，夫妻同心，黃土也會變成金，家和萬事成。

心有餘力、時有餘閒、錢有餘財，就是幸福人生。擁有健康、活潑孩子的父母，真是福

氣！擁有愛讀書又會讀書的孩子的父母，恭喜你，因為，會讀書的孩子長大後能為全人類謀幸福，應該好好地栽培他；擁有不愛讀書卻有正確人生觀孩子的父母，更要恭喜你，雖然孩子不愛讀書讓你操心，等他長大後，卻不會遠走高飛，常會留在父母的身邊，是最有用的孩子，可能是最教順的孩子，父母年老後，說不定會的到他們較多的回饋！

演講稿整理：明湖國小

呂永昌 老師

從時間結構談夫妻的溝通技巧

蔡稔惠

一、前言

現今的家庭所以會有這樣多的問題，是因為有不少人仍有「兒童是婦女的責任」這個觀念，事實上，孩子是父母所共有的。一個家庭的成長，如果只是限於婦女，而沒有男性加入，則問題會越來越多，今天，我們在談夫妻溝通之前，讓我們先來想一想以下的幾個問題：

- 1.我對配偶滿意嗎？
- 2.配偶對我滿意嗎？
- 3.我對自己滿意嗎？
- 4.配偶對自己滿意嗎？

第一、二個問題是反應婚姻關係的問題；第三、四個問題則是最根本的問題，因為二個人溝通不良，有可能是對自己不滿意，也可能是對自己配偶以外的角色不滿意，身為另一半的責任就是在幫助對方看清楚問題的癥結所在。

二、時間結構的概念

我們以交流分析治療法創始人 **Berne** 的社會互動理論作為架構來談夫妻溝通，夫妻要有良好的溝通，彼此就要有相處的時間，如果沒有時間在一起，溝通是無從講起的，但是時間的量很多，卻不見得就能增加溝通的品質，有一句話說「小別勝新婚」就是這個道理，現代人工作忙碌，夫妻要有很多相處的時間並不容易，但卻可以由質上來彌補，多注重溝通的品質，由品質上來豐富溝通的內涵，這樣相聚的時間雖然短暫，但溝通的品質卻良好，就可以達到以質勝量的目的。

Berne 的時間結構方式有下最六種：

- 1.退縮—有形的退縮是不回家、外務繁多、無形的退縮就是人到心不到。
- 2.儀式—例行公式的言行、動作和措施，例如去哪個地方吃飯、習慣講什麼話、做什麼動作、吃什麼菜、到什麼店等，都是夫妻之間固定的儀式，共同的默契。
- 3.消遣—彼此共同的嗜好、習慣、休閒活動。
- 4.工作—完成自己的責任義務，或完成自己想完成的事情。像家庭中夫妻需要共同合力去完成的家事，親戚間要處理的婚喪喜慶的應酬，就是夫妻間的工作。
5. Games—是指玩心理遊戲。互相耍心機、鬥來鬥去、話中有話，要盡量避免。
- 6.親密—彼此相處在一起時。有輕鬆、安全、溫暖自在、被瞭解接納、不需防衛的感覺就是親密關係。可分為感性親密和知性親密兩種。感性親密是肌膚相親，而知性親密就是一同成長，常常分享討論彼此的經歷，夫妻要維持長久的親密關係，就必須感性和知性的親密一同成長，知性親密並不侷限於看書或聽演講，報紙上看一則新聞也可以做知性分享。讓彼此的話題不再只是兒女，夫妻如果能夠做到分享彼此的知性經驗，把彼此的知性分享變成一件工作，養成一種習慣，就會成為彼此間的儀式、消遣，如此很自然的就會促成夫妻間的親密關係。

現在，就讓我們用這樣的時間結構模式來回想一下，配偶對自己滿意嗎？自己對配偶滿意嗎？每一種時間的利用方式都有正負二面，我們要盡量用到時間結構正向的一面，減低負向的利用方式，甚至讓負向也發揮正向的功能，例如說退縮，人們在吵架時，常常總是情緒

掛帥、缺乏理性，這時候，如果一方選擇沈默，表面上看起來，雖然它是一種無形的退縮，但如果這個選擇是因你充份瞭解另一半的個性，所以你在此時此刻選擇以沈默來回應他的情緒，那麼這個沈默仍是有力量的，因為一切還是在你的掌握之中，這個選擇的沈默和無奈的沈默是不同的，夫妻間相處往往是一方習慣強勢，而另一方則習慣於弱勢，事實上，比較好的情況應該是隨情境而改變，有時強而有時弱，最好是讓二個人都去做各人有能力完成的工作，各自發揮自己的專長，在家庭中，最好不要總是一方被壓抑，才不會形成彼此的恩恩怨怨，夫妻關係本就是很奧妙的關係，如果再加上彼此的身家背景，那就會更形複雜，不過吵架時，如果面對的是有暴力傾向的人，那就要選擇有形的退縮，趕快躲開以免受到傷害，也可以讓對方適時剎車。

至於儀式的應用，那就得想想：你們是否建立了屬於你們夫妻間獨特的儀式，這樣的儀式雖然比較公式化。但卻是正向的可以增加夫妻間不足為外人道的默契。

感性的親密關係，需要時間的培養，以我多年的教學及演講經驗，我可以確定知性親密在短時間內是可能的，知識的溝通會產生心靈上知性親密的感覺，像老師和學校之間產生知性的親密關係是做得到的，夫妻要在自然的情況下努力去建立這樣的親密關係。

我們要時常用時間結構的概念來檢視自己，怎樣在夫妻關係中去營造一個一自我覺察的退縮

刻骨銘心的儀式

有營養的消遣

有效率的工作

知性的親密

感性的親密

三、我們的溝通技巧

我們內在理念要常常去想，彼此是如何溝通的，談到溝通技巧，首先要知道有哪些溝通方式？而你們夫妻間常用哪一種或哪幾種的溝通方式？平時溝通的效果好不好？

如果你覺得你們夫妻間的溝通效果並不是很好，那麼你在檢視了這些問題之後，可以設法開發新的溝通管道，因為溝通方式是要和情境相配合的，配合不同的情境採用不同的溝通方式，才能達到最好的效果。但是請注意，並不是每一種溝通管道都用到才是最好的溝通方式，而是應該用心去瞭解對方的習性、特質和品味。我們要選擇的退縮而不是無奈的退縮，事實上，良好的夫妻溝通，要有高度的接納和妥協、要能清楚冷靜的認識，其中一方有任何不同的需求，這只是因為人有個別差異，每個人就是不一樣，無所謂對與錯，更無高下之分。夫妻要接納彼此的差異，每個人都是不同的型，我們要彼此接納，夫妻會有許多問題，常常是因為彼此是不同的型想法不同，不能彼此接納，並隨便脫口而出的下結論：「我們個性不合」，因此也不努力去包容或去異存同，就會衍生出許多問題。乃至產生退縮、耍心機等行為。

我們要記得「做好是要鼓勵的」，千萬不要想，做好是應該的，做不好就要罵，事實上，很少有成就是罵出來的，也很少有人因為被鼓勵，而得意忘形不知天高地厚，所以我們要記得隨時給另一半鼓勵、稱讚，而較少採用冷漠、諷刺、責備，夫妻關係定能改善。

四、探討溝通網路分析表

這個分析表告訴我們，溝通的方式有語文和非語文二種，而口語和文字都是屬於語文類的溝通方式，非語文的溝通方式又可分為肢體、感官、空間三種。其中口語包含用語、語氣

、聲調、聲量、速度，文字則包含用字、字體和文具，肢體則涵蓋服飾、表情、手勢、資勢，感官四種距離。

condition 是指有條件的該盡的責任義務。而 **uncondition** 代表夫妻對彼此的情緒、挫折，要無條件的予以接納關懷，一對溝通良好的夫妻，不會有「憑什麼，你把我當作出氣筒」的感覺。因為夫妻之間。本就應該互為出氣筒，無條件接納對方的情緒，讓他覺得有安全感，不需要在最傷心的時候，還要去防衛另一半，夫妻間有條件的部份，是該盡的責任義務。你為家庭奉獻多少心力，也才能在家庭中享受到多少。

空間則是提醒夫妻在溝通時要考慮物理空間和心理空間之間的協調，一個卓越的演講者，可以超越時空把物理空間的公共距離，轉換成心靈的親密距離，而夫妻間的同床異夢，則是因為彼此在物理空間上是親密距離，而在心理空間上卻是公共距離，空間關係若能協調得好，彼此就能相處的很好。這個概念提示我們，怎樣透過空間去醞釀親密的感覺，讓彼此處在親密的距離上，所以說家居生活的安排，也是一種溝通，溝通在本質上，是一種連續性的關係和感覺，現代夫妻相聚時間的量要很多是困難的，所以更要提昇相處的品質。

味覺則是提醒我們，要注意對方的胃口，先生買一些太太喜歡的零嘴，帶給對方一種很窩心溫暖的感覺，這是很重要的，因為畢竟生活是點點滴滴的。

我們要常常檢視自己時間結構的內涵，是否有某種方式太多了，要適時的加以調整，從日常生活的溝通方式加以檢討，是否可以改變溝通的方式，把握各種不同的溝通管道，透過味覺、嗅覺等營造家庭溫馨的氣氛，太太也要對自己的裝扮有所覺察，在家庭中也要適度打扮，不要總是讓先生覺得你是黃臉婆，讓生活中充滿變化，夫妻是人際關係中最深厚最密切的緣，要珍惜彼此的緣份，隨時注意自己的時間結構，掌控性的選擇各種溝通管道，才能夠一輩子相知、相戀、相愛、相敬、相憐、相惜。

演講稿整理：舊莊國小

陳美娥 老師

兩性教育與性教育

張珣

各位來賓、各位老師大家午安！很高興能在三八婦女節來跟大家做一個兩性教育和性教育的經驗分享，在談這個主題之前，我先想問問大家：對於在兩年前內政部把婦女節改成婦幼節有什麼看法？需不需要有婦女節？「需要。」爲什麼？「婦女節可以輕鬆一下。」「做自己想做的事。」意思就是說只有在這一天可以放個假，讓我們自己輕鬆一下。「感覺有受尊重的一天。」今天早上我在學校上課，我讓學生討論這個問題，有一組男同學他們的結論是不必要，因爲這樣好像顯示女性的依賴；如果這樣，也應該要有「男子節」！但是也有同學提出來說，如果它有紀念的價值，那就應該可以成立。

我們國家有青年節、兒童節，可是卻沒有成人節，而我們都是成人；我們有教師節、勞工節，以突顯對從事這個行業的人的尊重，在這個議題下，教師節、勞工節都是國家性的，不是世界性的；但是婦女節是全世界、全球性的，在一九一〇年被提出來，是有它的歷史淵源的，它也反應出在過去幾千年或幾百年的歷史發展中，女性常常被壓抑住，女性沒有機會呈現她本身，雖然一半人口是女生，可是她的成果卻常常被別人取代，或是常常被賦予三從四德、要貞節的角色，要負擔所有照顧家庭的內部服務工作，對外的時候，卻不准她去受教育，是沒有聲音的一群；甚至還是社會的玩物，以中國的傳統來說，帝皇說他喜歡看婀娜多姿的女生，所以女生就得開始纏腳，西方社會喜歡細腰的女生，所以每一個女生都在束腰，女生變成是爲別人而活，而不是婦女本身能力的展現、自我的肯家，所以在十九世紀末期，除了西方社會，甚至在我們中國社會都開始有不斷的聲音，很多議題都呈現，告訴我們說：婦女在工作，說她工作的表現絕不比其他的人差。

有人也提出來說，假如單看同一性別間也有互相壓抑的情形；譬如單單看男性的社會裡也有階層的劃分，就像皇帝會找太監，他本身在壓迫同樣性別的人，這種壓迫的狀況也是有的。在女性的社會裡也一樣有這個狀況，就像這兩天我碰到的幫客人洗頭的小妹，她們是目前在臺灣最可憐的一群，因爲她們的職業一天得洗那麼多頭，而且老闆不准她們戴手套。在我問到她們時，她們卻說：「我想客人也不喜歡我們戴手套，覺得好像會抓不到癢處，所以我們也習慣了，我們也不要戴。」在這個狀況裡也反應出女性和女性中間也有一些壓迫的現象。我們要強調的是婦女節的存在，是讓我們重新去思考：在整個人類的活存價值裡應該人人平等，在這個「人生而平等」這樣發展的出發點，每個人都有受教育的機會，女性的工作能力期實也不見得比男性差，爲什麼她們沒有機會參與呢？所以各個國家的女性開始發出聲音說：我們要有投票權，我們要有工作的權力，要有參政權。一九一〇年在哥本哈根，全世界的婦女集會，決定訂三月八日是婦女節，所以這一天是有它的歷史淵源。我想我們從事教育工作的能夠看到歷史的脈絡，我們也會知道今天我們在走的路，是前面的人幫我們做了一些鋪路的工作，沒有婦女在努力的話，我想今天女性校長也不可能這麼多，在這個過程中，大家都在努力。

在民國初年時，我們也的確有新的展現，所以在民國成立的時候，我們革除一個不良的政治體系，而在憲法中強調男女兩性平等；在民國初年到十幾年，很明顯的，有很多的女性開始進入高等學校。但是到後來一段時間又開始被壓迫了，有很多女性因爲經濟的不景氣，又變成家裡的犧牲品，在場很多女性也許也經歷過，當初只能去讀師範或師專，不能去讀大學，因爲「我要早一點出來做事，好養活我家裡的人，我要賺錢讓我的弟弟或哥哥去讀書。」這樣的情況是普遍存在的；甚至國立台灣師範大學林美和教授她在分析教育的趨勢也發

覺：女性讀夜間部的比例比男性高出三到四倍，在這些狀況中我們都看到，女性是那麼的有功，可是社會給的機會夠不夠？在有些時候，不見得有那麼寬裕的條件讓女性來發展，但是每一個又都是那麼的努力。

今天在座也有不少男性老師，我們無意指責男生不好，基本上我們只把一個事實的現況先呈現一下，當我在談兩性教育或性教育的時候，我是從這個著眼點開始出發，因為我們有很多傳統的概念，其實不合理的；但是或多或少又在我們日常生活中間、課本中間重複，又強化了過去一些不合適的想法，反而是我們日常生活的一些現象沒有呈現出來，這在我們的教育中間是很大的一個瓶頸，也是一個很大的缺憾。我舉一個實例，我一個同事他生了孩子，所以他每次下班下課就跑去隔壁醫院抱孩子，然後回到家一個月他就常常跟我說：「唉呀！小孩子開始重了！」抱得他手臂發酸；去年的三八婦女節我就問他：「要不要我們的一個記者採訪你一下？談談做父親的感受。」他忙說：「不行！不行！只能做不能說。」他是一個大學教授，以他本身的經歷，你可以看到他為什麼說「只能做，不能說」，我們的男性有這麼多束縛嗎？很多男性在這樣的社會裡，他也不能真正去表達他的性格特質，或是他對社會的關懷，他反而被要求成「你要是沒有暴力行為，你就不是男生」，這樣就不對了！這只是一個很小的例子，讓我們看到說，可能在日常生活，在家庭分工中我們得做得滿多了，只是大家都把一些好像理所當然的想法一直重複，甚至我們電視節目也一直重複過去帝王將相的一些故事，還是呈現不出來我們真實的生活，然後我們跟製作人講說：這樣做不合適，他說：「這只是娛樂，我們沒有在教育。」但是我們從事教育的都知道，真正的教育是形之於無形，我們的身教會對其他人產生影響，而媒體不斷的重複也是一個無形的教育。所以在社會化的過程中間，我們須要重新思，到底它的影響是什麼？

今天我們所要談的主題，我的切入點就是想跟大家談談：到底要怎麼樣做，我們才能得到一個兩性平等的教育？怎麼能夠讓我們每一個人能互相尊重，而達到兩性平等的境界，讓每一個人的才能都得以發揮。

以教學來說，「因材施教」並不因為性別的關係而剝奪其學習機會，因材施教是相信每一個人都應該有他學習的機會，使他的能力得以發揮，決不是指好高騖遠，而是只要有這個才能，他就應該有參與的機會。在我們的教學歷程中間，對老師，或是老師對學生，有時候我們帶了很多的刻板印象，所以我們在帶學生時也會有性別分化的現象。這個圖片是四、五年前婦女新知所整理研究出來的，我們可以看到在小學課本生活與倫理裡面，告訴我們說人有工作權、財產權、訴訟權，圖中所說的「你可以踢球」、「你可以做科學實驗」、「可以上學讀書」畫的都是男生，而「你可以澆花」、「你可以縫衣服」畫的都是女生；另外一組圖片說我們有選舉權、應考權和服公職權，畫的都是男生，而我們可以有秘密通訊自由、人身自由、集會結社的自由、有遷徙的自由、意見發表的自由和宗教信仰的自由，全部畫的是男生，只有宗教信仰項目有個人在拜拜就畫的是女生。另外也分析了國小的國語課本從首冊到十二冊共十三冊，這十三冊的內容男生占了百分之九十，有一百多個人，因為他占得多，所以可以看到他的角色有好多，有父親、兒子、學藝股長、校長、科學家、乞丐、漁夫、醫師、詩人、獵人、工程師、和尚、外交大臣、留學生、太子、刺客等等，可是女生所國現的角色只有母親、女兒、學生、外婆、老師、育幼院院長、嬪妃、只有十幾個人；男生出現的人物有鄭成功、李白、愛迪生，女生只有媽祖、嫦娥、西王母、是神話人物，不然就是歐陽母、岳母、孟母，都是人家的母親，還有花木蘭、卓國華、劉俠，另一個是有負面評價的褒姒；因為男生的人物多，出現的人格特質也多，像胸懷大志、勤學、正直、公德、活動力強、睿

智的、悲天憫人的、勇敢、賺錢養家、愛國；女生這部份只出現孝順、友愛、合作、感性的、誠實的、熱心助人、無知。可以看到的是在我們的教學課本中所呈現的男女性別角色有很大的偏差，而我們老師就不斷的這麼教學生。三、五年前的這個研究出來後，婦女新知這個團體就要求國立編譯館，希望能改變一下課程的內容，比方說「爸爸早起讀書報，媽媽早起忙打掃」結果改了半天改成「爸爸早起讀書報，媽媽早起做早操」，婦女團體就問國立編譯館的人說：「為什麼不能改成媽媽讀書報，爸爸做早操？」他們的回答是「押韻問題」。我們知道絕對不是押韻問題，是意識型態問題，我們在教學的過程中，刻板印象使我們覺得女生怎麼可能在讀書呢？絕對是在那邊打掃才對，所以女生就做早操了，結果小孩都沒有早飯吃。

婦女界是覺得我們還是要照顧家庭的，但是在課本中間其實應該反映出我們真實的生活。臺北市政府單副秘書長在做督學時，有一次到學校視察，發覺有一位老師在上課時黑板上寫著：爸爸早起忙打掃，然後問學生對還是錯？小孩子們就答說「錯」，爸爸不能忙打掃嗎？像這樣就變成反教育了！我們是這樣完全刻板的，照著書上講的在講的在教學，這是一個很遺憾的現象。我們在教育的第一線，我們本身概念必需要很清楚，否則我們常常會落入這些陷阱，把男孩女孩又教導他們一些不是真實生活的教育。有一位在政大教書的律師，他分析了民國七十九年三個月的離婚案件，臺灣有很多法令對女性並不公平，譬如婦女要求離婚，必需是先生暴力三次以上，而且要有像是醫院的驗傷單證明，結果有位婦女蒐集了三張驗傷單，但是法官說，晚上孩子哭，先生要太太餵奶，她不去，所以她活該挨打。當然法官沒說「活該」，他只是說打她不是不合適，所以不准用這個理由離婚。我們以為法律是公正的，但是它在判斷很多行為時卻加了很多我們傳統權威社會的一些概念。同樣一樁強暴案，女法官常常會問的是「當天發生了什麼事」，可是男法官會問「你跟他認識多久」、「你那天穿怎樣的衣服」，他會想用其他的問題來涵蓋，這其實是一個誤導。同樣的狀況在我自己的學校也有發生，有一位教環境衛生的老師開玩笑的說：我們這樣的工作，女生不太能參加，太危險了！我請他舉個例子，他說像爬煙囪去上頭採樣太危險，所以女生不適合。危險的工作是不是就一定要倒楣的男生去做？不是！危險的工作都應該讓它安全呀！無論是男生或女生去做。但是假使這個女生她本身動作很矯捷，她可以爬得上去，為什麼她不能上煙囪去採樣！這表示在考慮工作人選時，你一開始就考慮「性別」，而沒有去考慮他的「能力」；我們要強調的教育是從「能力」開始，而不是他的「性別」。這位老師又舉另一個例子「礦工」，工人在底下工作都很熱，所以每個人都只穿了內衣在挖礦，假如有女礦工進去多不好！其實他在想女孩子能不能做礦工，他想的不是她可不可以做，他想的其實是男女獨處一室，衣服都穿得很少的危險性，假如是這個問題，那是另外一個議題，但是今天我們談的是女生有沒有能力去做這個事情，女生當然有這個能力，假如擔心衣服穿的很少會有問題，我們可以讓男女生在不同的礦坑工作。在臺灣、日本甚至有不准女生下礦坑的禁例，為什麼？一種說法是說因為男礦工看到女生後會心猿意馬，所以就產生危險了！如果真是這樣的狀況，那麼該怪的是誰呢？男生不能自我控制，卻常常還要責備那個受害者。還有另一個說法是，女生看到男生穿麼少，於是就尖叫，所以引起坍方。以上都有不同的說法，這只是告訴我們看一件事時，必需要有多一個層面去思考說：這是從他的能力著眼呢？還是帶了我們刻板印象在劃分男女兩性呢？是不是我們自己做了很多先決的假設，就馬上根深蒂固的覺得不可以呢？

在一九八五年臺大成立婦女研究室，我們蒐集了很多的論文和書籍，放在臺大研究圖書館四樓的一個小型研究室，這個研究室是開放的，歡迎大家去那邊找資料參考或做相關的研

究；同時我們也在學校開兩性關係的課程；在一九八九年清華大學成立了性別和社會的研究室；一九九一年在高雄成立兩性研究中心，這個中心成立之初，一位醫學院院長問說：這個研究中心是不是在研空生男生女？他的概念只想到生男生女，說到生男生女，這也是兩性教育的一個議題。今天社會雖然已經這麼進步，我們問問自己：有沒有重男輕女？你曾經更深一層的思考自己為什麼會重男輕女嗎？一旦有重男輕女的觀念，不管你是男性或女性，自然就把女生當第二等人了，因此有好的發展，男生優先！而疏忽了在能力都一樣好的情形下，誰都可以開展他自己。歷史學的老師說重男輕女觀念很大的一個原因是我們中國的祖先崇拜，其實慎終追遠是很好的，很值得推廣的觀念，可是在祖宗崇拜的現象中卻是只有男生的名字才能夠拜，因此造成一些誤導。慎終追遠是對祖先尊重的一份心意，可是這份心意絕對不是只存在兒子的系統中，不見得只有男生的祖先才能保護男生，而女生都不見了！為什麼會造成兩性不平等的現象，以致於今天產生許多的婦女運動、人權運動？這是因為以前女生被限制不能受教育，因此寫歷史的都是男生，所以他寫下來的多半都是一面倒，以男性的觀點來主宰歷史，這就不難知道為什麼歷史記載上最早都是帝王將相，而沒有女生了！撇開性別問題不談，這個情形就像在美國的歷史記載或電影裡，雖然我們中國有五千年的歷史，而美國只有兩百年，但他們在描述中國人時，往往只從當初到舊金山挖礦的工人為著眼點，於是黃種人要不就是礦工、洗衣工人，要不就是性格陰柔，更有不少電影是敘述西方人帶著他們的優越感到東方來任意蹂躪女子，充分顯現他們的霸權心態，這些描述都是相當的偏頗，會造成種族彼此間的危機。無論是階級、種族，以及我們今天談的兩性之間的不平等，這都違背了我們在教育間所強調的「平等」觀念，更會使得每個人不見得都能開展自己能力，於是有人開始發出不同的聲音質疑這個現象，這個覺醒的過程大概可分為五個時期：

一、**忽略期**：完全沒有聲音的時期

二、**認可期**：開始有不同的聲音出現。以種族問題而言，像美國就開始在歷史、課程裡放入礦工、黑奴，而其他的部分都是很優秀的白種人。而以性別而言，像我們的課本就出現慈禧太后、歐陽母、孟母等等。雖然已開始出現了幾個人點綴，但卻並非展現全部的面貌。

三、**衝突期**：大家開始發出憤怒的聲音，開始抗爭，使得社會開始檢討反省，很多制度也開始修改。這個時期使得不同的聲音終於受到重視，大家才會開始去處理問題；不只是當初受到不平等待遇的人，像離婚婦女、遭受暴力的婦女開始有了覺醒，其他非受害者也注意到這個偏頗的現象，他們覺得自己不能永遠只甘於當等第二等人。在女性開始有了覺醒之初，他們要獨立自主時，他們沒有偶像，他們的偶像都是男性，所以在七〇年代所有女生流行的服裝是西裝，打領帶，剪的是短頭髮；到了八〇年代，女性開始覺悟到假如自己只是會模仿男性，女性事實上將永遠淪為第二等人。

四、**兩性中心期**：在衝突期過程中會出現一些現象，像在臺灣，競選時常是男女兩人並肩作戰，可是一旦作戰成功後，女性又淪為男性的工具。所以女性自覺到不能完全相信單單跟男生並肩作戰，最後女生會有好處，女生必須有自己的奮鬥，所以開始進入到兩性中心期，男性、女性都應該要發展自己好的、優良的特質，美國八〇年代這個時期，女性的衣著變得婀娜多姿。女性已經開始覺得不見得要作男性的裝份，女性本身的特質也很好，女性也有和男性相等的存在價值。

五、兩性和諧合作期：男女相互尊重，機會均衡發展，政治社會制度無性別歧視存在。在兩性間出現衝突時，不同的女性主義者也有不同的學派。自由學派的人說，只要靠教育就可以達到男女平等的境界，可是假如教育過程中所傳達的訊息不夠清楚，意識型態是沒辦法改變的，所以教育很重要，另一派的人認為，教育當然重要，但是女生在受過教育後又都回家了，所以女生應該都有工作機會，因為有工作，才有獨立自主的能力，但它們也發現女性即使到外面工作，回到家還有一樣的工作在等著做，一個蠟燭兩頭燒，結果女性變成更大的受害者。所以有人提到，女性單單有經濟獨立能力還是不夠，要整個大社會制度配合著改變，國家應該提供一些托兒育嬰的制度，讓每個人都能有機會工作，發展自己，這是社會學派的主張。曾受迫愛的激進派則認為，完全不能相信男性，由於科技的發達，女性可以藉很多智慧的科技產品來協助家庭生活或工作，女性可以發展得很好。以上是很多不同女性主義的看法，其實婦女運動並不全是在抗爭，現在社會上有各式各樣的運動，有老兵返鄉運動，消費者運動，而所謂運動是指體制外被忽略的一群人發出聲音來，希望被重視到，有的用激進的方式，有的用和緩的方式，基本上都是要求每個人都有平等的機會。有些人以為女性追求女權，就是要打倒男性，其實女性並不是要和男性爭權奪利，而是希望最終男女兩性都能互相被尊重。

我正在唸國二的女兒有一次放學後跟我講，她們同學在聊天時說：將來我們要嫁的先生一定要比我們大三歲。我問她為什麼？她說因為這樣才有事業基礎。我就問我女兒她怎麼回答？我女兒說：不必如此，同年也可以，因為她媽媽和爸爸也是同年。我就跟她說：你還可以再講，小一點也沒有關係！另一個理由是為什麼要對方有事業基礎？可見我們教育女性時，仍然是在訓練她成為一個依賴者：仍然或明講或暗示的告訴女性，只要去討好男生，就可以擁有長期飯票。而這些都是不恰當的觀念，因為我們知道意外事件常常出現，不曉得哪一天會碰到另一半在車禍、火災，在很多的意外事件中喪生，所以事實上我們得要訓練每一個人都有獨立的能力，絕不是告訴她說有一張長期飯票就夠了！晚晴協會曾提及個人經驗，說大學沒畢業就結婚，那時她先生講了很多海誓山盟、海枯石爛的話，婚後孩子一個個的接著出世，不到三十歲時她先生卻重病去世。而當初她學業也沒完成，孩子又那麼小，她只好重新學著擺地攤，做很多各種各樣的事情。如果當初她的學業有完成，她會有多一份工作的機會和能力。雖然她後來還是開展的不錯，但在這一路加倍艱難的過程中，你會想當年的海誓山盟是什麼？這個情況並不是要我們不相信周圍的人，而是也要相信自己也有獨立的能力，每個人都必須有一技之長，才能夠進可攻，退可守。輔仁大學最近出現一個新的學院——民生學院，家政學系改成應用科學系，我們時常覺得女生數學不好，所以去學家政，我們也不太瞧得起家庭主婦，可是家政裡面其實包括了數學、會計來處理家庭經濟，包括化學來處理烹飪問題，包括物理來使用家電用品，家政一事其實包括許多技巧，甚至洗潔劑該如何使用才不會造成環境污染，所以家庭主婦千萬不可妄自菲薄，其實每一種科學知識都是我們所必需的。有不少家庭主婦老覺得自己什麼都不會，為什麼會有這樣的退縮心態呢？這其實也是在我們的教育過程中一直提供了很多的訊息，讓女孩子覺得她什麼都學不會的訊息。

高雄兩性研究中心有一個研究，他們觀察學校老師在教育過程中對男女孩子有沒有一些不平等的現象？他們觀察老師在不同的課程裡對男女學生的誇獎、訓誡、指導，在比率上有沒有顯著的差異。結果發現男老師在國語課對男生讚美、處罰都比女生多，女老師對男學生

讚賞是百分之六十九，對女學生是百分之八十一，對男生訓誡是百分之七十，對女生是百分之七十五；而在國語課裡叫女生回答問題比較多，數學課則是叫男生起來回答問題比較多；甚至有些老師上體育課時，叫女生在樹下休息，而沒有教她們從事一些體能活動，這個研究讓我們發現在師生互動的過程裡，的確是存在著性別間不平等待遇的現象。

爲什麼我們要做兩性研究或婦女研究？以下我提了幾個原因：

一、科學化單一的結果：過去由於都是男生在做研究，研究對象也是男生，所以研究結果也是男生的現象。其實我們也須要了解占人口數二分之一的女生，她的心態、發展是如何。但是以前的研究只想到男生就可以代表人類的發展現象，當發覺女生的一些表現跟男生不一樣，他們就下結論說女生是異常。一位著名的心理學家說社會心理發展有八個階段，而男生是先「認同」再「發展人際」，建立親密關係；可是對女生的研究卻發覺女生在「親密關係」的建立比「認同」早，而過去的研究就以男生的發展爲衡量標準，認爲女生這樣的發展是異常。可是其實女性因爲從小在社會化過程中較重視人與人的相處，所以在人際關係方面就發展得比較早。現在有許多研究都對以前的研究結果提出質疑，覺得男女兩性不見得一定是單一的發展狀態。另一個例子也可以證明這種以偏概全研究的偏差，像我們的醫學教育是完全的西化教育，只是拿美國的教科書全盤照收，這對我們病患而言是很危險的，舉例來說，他們說身高體重多少的人麻醉藥就要打多少，他們的依據是美國人又抽煙、又喝酒、又喝咖啡的生活方式和體質，可是對中國人來說，可能麻醉藥的劑量就得輕一點，否則會昏迷不醒。同樣有很多教育的方式可能在我們本土就有滿合適的方式，不見得完全要照著外國的方式，可是外國的東西如果是好的、合宜的，我們要調整到我們可以接受。一件工作男女兩性一起來設計，可能會有不一樣的面貌，比方說在家庭設計裡由於有女性的加入，所以有很多圓弧造型的產生，而男生的設計可能多是方的；有些設備若由男生來設計經常弄的太高，女生根本不方便使用，這是與真正生活脫節的設計，但是如果男女兩性一起設計，就比較能看到並思慮周到。兩性教育的重點是希望重視到兩性都有存在的價值。

二、統計概化推論的結果：由於直接用男性反應的結果去推論女性，而忽略了個別差異，更錯誤的是常以其中的差異而認定女性不符合男性，即爲次一等。譬如認爲男生比較高大，而其實女生也有不少高大的人。在一些觀念的建立上，我們常有二分法的想法，認爲不是好的就一定是壞的，不是黑的就是白，孩子的學習是如此，但是很多成年人無形中也有這樣的觀念，所以當我們想說男生是高大的，那麼不高大的就不是男生嗎？或是覺得高大的女生就很奇怪，這是對於兩性形象刻板化印象的結果。從性格特質而言，我們多覺得男生比較粗心，可是我們想想外科醫師很多是男性，他們要很細心的去動手術，所以無論男性女性都有細心的人，也都有粗心的人，只是在比率上可能高低不同，但不是二分法。而當我們習慣二分法時，經常會出現很多錯誤，其實很多男生也是很溫柔，很顧家的，但當男生提到自己很溫柔時，我們又常會聯想到「他很醜」，這個現象可以幫我們省思一個問題：統計的結果只是做參考，不要以統計做爲二分法的依據。

三、社會化刻印象的結果：經常用簡單的二分法將男女的特質或能力區分，忽略了

彼此的很多共通性。

四、教育教材媒體的偏差：在課本、書籍、報章、電影中經常對兩性呈現極端化形象，或呈現男尊女卑的訊息貶損女性。

五、傳統父系社會的偏激：過去社會視女性為附屬品，過於窄化女性的角色，只侷限於母親主婦，而失去自我。

六、學者關心個別的發展：需了解人的本質都有獨特性，應該因材施教，儘量發揮。

七、研究變項忽略：不少研究，只將男女性別當成單一變項，並未去思考造成差異的社會文化因素。

八、性別或性別角色的誤解：常用生理的差異做比較，而忽視真正差別來自社會性別角色，是來自不合理的社會制度才造成的。

我們都須要從不同的角度去看清楚，在兩性教育中的陷阱是什麼，讓女性平等的議題能常常呈現在我們日常生活裡。

我們臺灣在兩性平等的覺醒發展上，最近也有很多進步，女性也儘量在發展她能發展的優點。但個人的努力是一回事，如果大的社會體制不改的話，女性的努力是事倍功半，從制度而言，我們的制度非常不利，就全世界來看，臺灣在這方面是非常落後的。我們的教育普及是足以引以為傲的，但是如果在教學過程中給的都是不正確的兩性觀念，結果仍是有偏差的教育，這是我們在擔負教育責任時應該慎重思考的。

婦女運動的結果，包括婦女節的形成，是幫著每一個人去展現他自己。但在西方社會就出現一些疑慮，到底這是性別角色的革命呢？還是性行為的革命呢？性別角色的革命就是希望大家思考兩性關係時，是以一個「人」做基本單位，讓每個人都平等的機會能發展他自己，不要再說：你是男性，所以你就不能夠做家事；不再說這是「女性的色色」，應該說這是家庭的角色，只要是家庭的一份子，都應該能夠關懷、體貼，能夠參與、分工。我們應該用這樣的角度來看社會現象，而不是只是二分法的劃分為女性化特質和男性化特質，以為男性化特質都是獨立自主，所以男生優於女生。其實獨立自主是做為工作角色所需要的，不管男性或女性都可以具備的，每個人都有工作的特性，這個特性就是指獨立的判斷能力，有合作的能力，而這是沒有性別的區分的。性行為革命是針對過去片面的貞操觀念提出質疑，覺得過去多半只要求女生要有這樣的觀念是不正確的，於是西方社會就開始有性開放的現象，她們說：男生會的，我們也會；男生會抽煙喝酒，我們也會；男生可以到處拈花惹草，女生也可以，於是好像變成性解放了。好的行為習慣沒有學，反而把壞的行為學到了，而壞的行為習慣是很傷害身心健康的，這樣的方向有偏差的，值得注意的是，臺灣目前也在步上這樣的後塵。在美國有試婚、同居的現象，已婚的人後來分開約占三分之一，同居的人後來分手也是三分之一，不管是試婚、結婚，分手絕大多數的理由是因為覺得對方對自己不貞，覺得兩個人承諾在一起時，還是應該彼此尊重這份承諾，因此當發現對方又開始交別的朋友時就造成分手的理由。所以不管如何的性開放，最後在意的仍然是兩個人彼此間的承諾。其實性行為革命並不是要變成性氾濫，不是說「只要我喜歡，有什麼不可以」，而是我們反省每個人都有性的權力和生理、心理的需求，是要強調每個人都能夠選擇自由、無害的性行為；同時也強調人際關係的重要性，愛情應該互相尊重，而不是例行的、剝削性的行為。過去認為性行為只是為了傳宗接代，現在則強調性行為應該是兩人間愉快的、互相尊重的一種關係。在這個概念下才會出現，婚姻強暴、約會強暴這種為不當行為的看法。因為由於並非兩廂情

願，其實不是互相尊重的行爲。避免發生這類的情形，兩人應該充分溝通，讓對方知道什麼是你喜歡的，而不是讓對方猜忌，以爲女生說「不要」，其實就是「要」，這就是一種非常錯誤的訊息。性行爲革命是有它的正面價值的，反映在臺灣又是怎樣的情形呢？最近衛生署公布一份有關愛滋病的報告，發現臺灣出現四十八個異性戀的例子，而女病例幾乎百分之百都是先生傳給她的；女性子宮頸癌患率這麼高，也是因爲在性生活方面沒有很好的衛生習慣，而女生出現分泌物不正常時，到醫院只是看婦科醫師，不是看夫妻科醫師，婦科醫師只是就症狀做治療，沒有想到最大的病因可能是她的配偶，應該要一併治療，我們很少做這樣的處理。可見在臺灣的性教育、性生活的概念還只是一面倒的以男性爲主。男性到外頭嫖妓，還知道要使用保險套以防被傳染到疾病，可是這些嫖客回到家，太太絕不可能要求他使用保險套以避免感染疾病，其實這些現象都隱含者在兩性關係、性教育間有男尊女卑意念的存在。

今天我們談性教育，很重要的觀念是要了解性教育不是只在教「性」行爲。在性行爲間兩性如何互相溝通是更重要的，要把刻板印象中男尊女卑的概念釐清並革除，張老師月刊最近出了一本「海蒂報告」，重要的是在這本書的內容裡提到，男生要由男生來傳遞性教育的觀念，女生必須是由女生來傳遞，才不會產生以男生的生理、心理現象來概括女生的偏頗現象，譬如男女生對高潮的生理需求就不相同，而五十歲以上的男性約百分之五十有攝護腺的問題。很多男性還有心臟、血壓方面的問題。這些都會造令男性無法勃起或射精，類似這樣的問題都應該要能提出來討論。而不要讓女生覺得這是她的錯，針對兩性關係中的性教育，應該是要教育即使沒有高潮或不能勃起，有沒有別的方法可以使得性生活一樣很開心，譬如可以擁抱、每天有機會交談，「性」的問題必須可以提出來談，而不是隱晦的，這個觀念我們自己一定要先釐清，我們才有機會去教下一代。現在衛生署或教育局做了些性教育的圖片，卻都還只是針對女生教月經，至於要如何教男生有關夢遺的經驗，卻還沒有編出來，我在學校有帶一個十幾個男女生的團體，有一次我要他們分享他們經期和夢遺的經驗，在生就說月經很討厭，又會弄髒衣服，又不舒服，都是負面的感覺，男生就說當初中開始出現第一次夢遺時，嚇得半死，查書後才知道是正常，然後也沒有把這事告訴父母。只是拼命運動想減少這個現象，顯然他也不知道什麼是正確的，他們說那時真想有些學長可以告訴他該怎麼辦，女生聽了才了解原來男生也有許多的困境，有個媽媽跟我講到，她月經來了，他兒子在廁所看到有血，就問媽媽是不是生病了？其實性教育也必須男女一起教，他們才能了解兩性生理的變化。過去都是衛生棉公司的護士小姐到禮堂來講有關女生青春期的現象，經常男生是不許在場的，其實應該男孩女孩一起學習，而不要讓正常的生理現象變的如此隱晦。後來媒體廣告上出現「翅膀的滋味」，倒是一個很好的性教育，我有一個念研究所的學生有一次提到一個也是中國人很隱晦的問題，他說他有痔瘡想去開刀，後來就收到很多訊息，告訴他一些方法等等，後來他開刀了，初期還是會有血滲出，他就拜託護理系的女同學去幫他買衛生棉，那位女同學說：買衛生棉有什麼不好意思的，自己去買！他只好自己去超級市場買，回來後很高興的說：隨我買，根本沒有人管我，其實這只債心理上的一個障礙而已，一個月後，這個男生跟我說：老師，我終於知道什麼是有翅膀的滋味了！於是我就想也該讓我先生體驗體驗，就講他幫我女兒買衛生棉，他到了超級市場後才發現怎麼有1號、2號、3號．．．．．那麼多不同的尺寸，他從此便更了解女性的需求！我有一位同事，他兒子十六歲了，他不知道他兒子是不是有夢遺的現象了？兩夫婦每天等兒子出門後就去翻開棉被檢查，教他直接問孩子，他說不出口，只好教他買幾本這方面的書偷偷擺在兒子房間，子女的成長，父母應該參與，但由於以前我們的父母教育我們的方式不同，所以現在父母也是得一點一

滴重新學習新的觀念，重新學習如何與孩子談這些原本被視為隱晦的話題。

在坊間開始有些不錯的書籍出現。像有一本漫畫書就提到經期教育，書裡跟女孩子講到月經的感覺，圖畫中說「什麼感覺也沒有」、「我很愉快」、「變得想念書」、「肚子有點痛」、「有點鬱悶」、「變得想運動」，幫女孩子了解到月經來，有些不舒服是正常的生理變化。可以幫助我們和身體對話，月經其實是好的事情，不是倒楣的事情，目前我們對月經一事給的訊息都是很負面的，其實我們可以從正面立場告訴孩子這個經驗是好的，並不是都是惹人厭煩的感覺，但同時也要告訴孩子，當她真的很痛的時候，可以藉著某些姿勢或熱敷來改善這個狀況，真正痛得不能下床的，我們固然要幫助她，但是也不宜任意的使用止痛藥，以免養成對藥物的依賴性，如同女性到了四十歲後就要留意更年期的問題，如果一有些熱潮紅的現象就馬上吃藥，也是不恰當的，我們可以學習東方式的保養方法，譬如學氣功、太極拳來改善這個狀況，甚至我們可以去了解這些症狀，解除心理上的尷尬，避免太快使用藥物而造成其它副作用，其實不只女生有這類的問題。男生也有他們的困惑，尤其上廁所時一排站在那裡，有的人就會去比誰的大誰的小，造成一些比較瘦小的人覺得有些自卑，像這些現象，我們也要在性教育裡讓他了解這是沒有什麼大小之區分的，以往的性教育傳遞很多錯誤的觀念，而這些觀念有時好像讓他以為男生除了生殖器官，其它別的都不重要，讓他覺得男生就是要用性來壓榨女生，有些人去強暴別人，以為這表示他勇猛，這都是錯誤的性教育下的祭品，有一位男生跟他女朋友在一起，連牽手都不敢碰，夜裡分手後，他跑去強暴別的女生，他喜歡的人，他不敢對她怎樣，結果就去強暴無辜的女生，被抓到後，人家問他為什麼不用自慰來解決性衝動呢？他說：自慰會傷身體，他不想傷自己，他卻去傷別人身體，其實自慰會傷身體嗎？比起嫖妓而言，自慰算是很好的解決方法，其實自慰是照顧到自己生理的變化和需求，這並不是不好，而且可以不必傷害別人，又不會感染性病，有些雛妓一天要接四十到六十個客人，這個小女孩已經是個機器了，那麼去使用這個機器的男性的心態就很值得我們懷疑了！自慰應該是可以被教道，而不是罪惡的事，過去我們都沒有很正面的去告訴孩子，有自慰的行為是一種生理上感覺的滿足，除此之外，我們也可以告訴孩子當有這些衝動時，是不是太空閒了，是不是可以專注在其他事物上以轉移這個衝動，或是沖個冷水澡等來消除這個感覺。

當我們提到性教育時，基本的意識型態相當重要，如何在性教育的過程中達到兩性互相對話，如何讓對方了解自己的需要，這是我們應該致力的重點。假如我們把性教育當作 sex education，只是從性器官做出發點，談的是生理的性別，像荷爾蒙的變化、生長生殖的現象、了解自己的情緒、做要不要有這個性行為的決定，與婚姻家庭相關聯的課題，像交友、約會等情形。但是兩性教育不只是一要呈現生理的性別，也包括社會化造成的性別，gender education 是指性別角色的教育，性別角色的概念並不是完全因為生理或生物性質造成的結果，更多時候是社會制度所造成的，本來先天上做為一個人都應該平等的，因為社會制度的缺失才會出現很多不合理的現象，本來每一個人都覺得這個嬰兒很活潑，一旦告知是男孩時，人們就說：他很粗壯，告知是女孩時，人們就說：她很文靜，其實他還是一樣的表現，可見我們對性別的刻板印象，從出生時就開始了！聽到對方生了個兒子，人們就說：恭喜！生了個女兒的話，人們則說：也好。從一出生，女性就已受貶了，甚至很多女生被取名為「招弟」，我認識另一個取名為張珏的女孩，對我而言我的名字珏是寶貝的意思，但他爸爸說連著生兩個女兒，所以取「珏」一絕，到此為止的意思。這樣的字跟著她成長，如果還受到不同的對待，對一個人的一生發展有很大的影響。

女性運動也引發了男生做自我思考，有很多男性發覺他們是這個社會的犧牲品，大多數孩子都覺得最偉大的人是媽媽。因此男性也開始發覺他們被忽視了，很多男性在情緒不愉快時，他不知道怎麼表達，常常就有暴力行為出現，兩性教育的過程中，不少男性也學到如何適度的處理情緒，不再羞於表達溫柔、擔憂、悲傷等，有時當我們說一個人「男不男，女不女」，第一個「男」是指生理上的男性，第二個「男」則是指社會要求的性別角色的男，我們心裡已有一套男生該如何如何，女生該如何如何的脈絡，但是隨著現代社會的進展，我們發現那一套想法也並非是絕對的，比方我們覺得男生就該剪短髮，穿褲子，可是在不同的文化裡，像蘇格蘭男生一樣穿裙子，於是我們開始省思過去所要求的絕對到底合不合理，所以可以看到我們社會制度整個在做一些改變，而這個改變的基點就是：身為一個人都應該有機會發展他個人的能力，而不是去限制。

再舉例來說，在交友、婚姻、性暴力裡，我們是要責備受害的人呢？還是我們應該考慮是不是這個大社會環境出了問題？經常很多人責備女生那麼晚了還在外面，以致被侵犯，可是卻沒有人去思考為什麼那麼晚了，那些會侵犯別人的人還在外頭遊蕩，像這樣整個社會環境不安全的情況，我們應該要求政府提出改善對策，而不是去責罵個人，另一個情況是我們時常見到的，有時候你看到一個小孩很可愛，想要摸摸他，如果他躲在媽媽身後，我們經常聽到父母責備孩子不懂事，不乖！我們忘記孩子雖小，仍有他自己的感受，可是我們常以為三、五歲的孩子是父母的財產，他不該有自己的權力，於是就對孩子說：他喜歡你，你怎麼不讓他碰！孩子就遵從父母的教導，也造成他成長過程中，若有長輩侵犯他，他會不敢講，他覺得這是他該逆來順受的，我的孩子念小學三年級時去學游泳，她跟我說她不喜歡游泳老師把手放到他肩膀上，我就問她說：現在你感覺到不舒服，你覺得要怎麼辦？她說：那我下次站得離他遠一點。我告訴我女兒說這是一種方式，可是我也可訴她可以學著去表達說不喜歡老師把手放在她肩膀上，當然我們也要幫孩子了解到什麼樣的行為是關懷，什麼樣的行為是騷擾，教孩子對不喜歡的碰觸或言語說「不」，教孩子在不同情況下如何保護自己，教孩子怎樣尊重自己和別人，這些狀況是性教育的一種，也是兩性平等教育。

演講稿整理：南門國小

郭秀敏 老師

生活化的兒童福利法

郭耀東

今天很榮幸能到清江國小和大家就有關兒童福利法方面的問題互相切磋，兒童福利與每一個人都有關連，我們今天不談很生硬的法條，如果只談法條最後大家不是要「低頭打盹」，再不然就是「人去位空」，因此我們就日常生活中所見的實例來談談兒童福利法，一個最好的演講不應只是單行道，上面在講下面在聽而已，應是上面講而下面聽的人也能互動，才能產生溝通和共鳴，所以請大家移駕到前面座位，讓我們的距離能拉近一點，謝謝大家。

一、兒童福利法的屬性：

「兒童福利法」為何會特別重要？難道其他的法條就不重要嗎？因兒童福利法所涉及的人包含家長，老師和所有兒童福利的從業人員，這些人和兒童都有密切的關係。所以更不能不對兒童福利法有所認知與瞭解。

以立法程序來說，法令一經總統公布後，不管是否清楚法令的內容，一旦干犯規定任何人都不能以：「不知者無罪」的話語搪塞免責。如果因觸法而被判刑，即使大喊：「大人冤枉」也是無用的。最近在教育界有一則新聞，高雄某校一位老師因打了學生兩個巴掌，被法官判罰鍰一千五百銀圓，其原因是學生犯了校規，老師警告三次，又深怕該生表現會影響班級秩序成績，所以老師忍不住了，一時氣急打了學生兩個巴掌，就被判罰四千五百元的款項。

我們現場調查一下，在座各位為人父母者回想看看，自從生下孩子後沒用手掌打過孩子的人，請舉手，（有一人舉手），以前在別處演講時也有一人說沒用手掌打過，但卻是用手敲頭的，當然那是玩笑話，也可看出打孩子是很司空見慣的事情，民國五〇年代流行惡補，只要考試成績比及格分數少一分就會被用棍子重打一下，那時候老師、家長對打學生都不覺有事，而今天只是兩個巴掌就犯法了，是什麼因素呢？因為法官依據「兒童福利法」之規定判決，不管老師的出發點是善意或惡意，只要犯法，就得判刑，其目的是在保護兒童，使兒童不致遭到傷害。

在美國有一個案例，一位華裔教授的孩子早上起床後因不聽話而被父親打了一下臉頰，上學後老師發現他臉頰紅漲，問明原因，知道是被家長打的，於是馬上通知當地福利機構的社工員，隔天社工員馬上到兒童家去訪問，父親覺得沒什麼大不了的事！小孩不聽話，理當管教，有何不可？社工員告知其被法院起訴，他很不解的申辯他只是管教孩子，不應算犯法。法官卻認為他違反了虐待兒童法條的規定，所以判決孩子不能再和他住在一起，必須短暫的和他隔離。此事發生後，這位教授有一年的時間一直耿耿於懷。這個實例乍聽之下也許覺得誇張，但也讓我們了解到一個事實。兒童不是父母的私有財產，而是經父母而來，一旦出生，就有自己的生存權；照顧兒童是父母的責任，在兒童時期父母必須以「愛心」對待，這是「兒童福利法」中明文規定的，但是直到今天仍然有很多人犯了法條，自己卻不自知。

試問你家有六歲以下的小孩，你安排他單獨一人在家裡睡覺，而你到菜市場去買菜，不約十餘分鐘或半個鐘頭就回來，是否犯法呢？答案是肯定的，因為在「兒童福利法」中明文規定六歲以下的孩子不能單獨留在家裡，這些都是我們日常生活中很容易疏忽的事，但有無意中就會觸犯法條，如果追究起來，父母或監護人會被判罰錢。

以上實例在在顯示出，「兒童福利法」的重要性。今天所談的都是一些平常生活中容易忽略的事，希望能借此引起大家重視。

二、兒童福利法立法經過

「兒童福利法於民國六十二年由政府明定公布」，但是卻沒有實際的施行，一直到民國

八十一年才因民間社會福利團體大力奔走，以及兒童受虐待和被疏忽的個案層出不窮，所以政府才意識到兒童保護工作的迫切性，再加上八十年時立法委員「林志嘉」先生出面，整合民間各關心兒童工作的團體和機構組織一個頗具規模的修法團，結合學者、專家、法官，律師共有一百餘人參與修法工作，終於在八十二年修法完成，直接送到立法院三讀通過，八十二年二月五日經總統公布實施。

三、兒童福利法的創舉：

兒童福利法共有五項前所未有的創舉

(一)本法完全由民間自發性修訂完成，未透過行政體系直接送達立法院，其他立法都必須由主管單位核准後送至立法院。

(二)本法送立法院後即獲致高達一〇五位朝野立委連署支持，可見兒童福利法不帶有任何政治色彩。

(三)本法一讀通過之後，因許多重大案件一再插隊，使立法院二讀日期遙遙無期，令人焦急，民國八十一年十一月四日在中華兒童基金會所舉辦二〇八五（諧音兒童保護法）發表會上，由董事長吳靜吉博士發起十四萬人簽名活動，促請立法院重視兒童福利法，並呼籲在立法院最後一個會期完成兒童福利法三讀的簽名支持，在各界的懇切期盼下，立法院自深夜到凌晨間順利完成三讀。

(四)本法版本很多，有四種：

- 1.林志嘉版本。
- 2.政府版本。
- 3.台北市律師公會版本。
- 4.一讀後家長智障總會所提出的版本。

共有四種，最後以林志嘉版通過立法。

(五)二讀與三讀之時距在一天內就完成，創下最短時間。這是空前絕後的舉動。

四、兒童福利法的基本精神

(一)應以兒童最佳利益優先考慮，有關兒童之保護與救助應優先受理（第四條）

(二)兒童之權益受到不法侵害時，政府應予適當之協助和保護（第五條）

(三)司法、教育、衛生、交通、醫療相關單位，應全力配合之（第六條、二十一條）

以上所述三點基本精神應是

- 1.以兒童為優先
- 2.家長可要求政府協助保護兒童
- 3.政府單位要能相互配合

五、兒童福利法修正要點：

(一)建立出生後的通報系統

兒福法第二條規定：

「本法所稱的兒童，指未滿十二歲之人，從出生後十日內，接生人應將出生之相關資料，送到戶政及衛生主管機關備查。」

兒童由接生人通報而非父母，即是由醫院中的醫生或產婆通報，以免孩子出生後資料被遺漏，或避免有的父母不報戶口。

即使是殘障兒童，亦享有同等的福利——

「殘障就之處理，由父母或監護人得申請警政機關建立殘障者指紋資料」（第二條）

殘障兒童一旦有殘障資料就能獲得更多福利和保障。

(二)收養兒童的認識

即使心腸很好，看到流浪街頭無家可歸的可憐兒，欲帶回家照顧仍是違法的。因為孩子是別人的，沒有監護人同意不能接回收養。

(三)政府照顧兒童的責任

前陣子在高雄縣有一個案子，有一張姓父親把孩子託給保母照顧，起先按月付照顧費，後來就不知去向，保母原本也喜歡這個小孩想收養，但不久之後發現孩子得了心臟病需要開刀，醫院找監護人，但保母遍找孩子的親戚都找不到，新的「兒福法」中有規定監護人可以轉移給親戚，如果連親戚都沒有，則可以向政府要求監護，政府不得推辭。（第十五條）當時就把小孩的監護權由社會局出面移轉給高雄縣政府，再由縣政府向醫院交涉，才使小孩得以就醫。

(四)責任報告制：

若學生某日到學校，被老師發現有非跌倒或摔跤所造成的身體傷害，老師應及時報告，否則這孩子被社工人員發現，告到社會局，老師必須負法律責任。

因為兒福法第十八條規定：「醫師、護士、社會工作者、臨床心理工作者、教育人員，保育人員、警察、司法人員及其他與兒童有關人員在兒童遭到傷害時，應於廿四小時內，向當地主管機關報告。」

案例：去年台北市家扶中心，被台北市政府社會局正式來文警告，因其未依兒福法第十八條執行規定。

經過：一天郭主任正在開會，討論許多事情，原本心中已感到很煩躁，突然一位社工人員來請郭主任一定要去接一位苦主的電話，郭主任原以為小事一樁；由社工人員處理就可以了，心不甘情不願去接聽電話，豈料那頭傳來一個沒有氣力的女子聲音，很無助的說：「你們再不來救我，我要把剛滿月的孩子，從六樓丟下去。」郭主任一聽嚇住了，除了一邊安慰之外，一邊趕快請一位社工人員趕去看個究竟，社工人員回來報告，說那位女子的確家裡沒有一粒米可煮，小孩唯一的一罐奶粉是出院時醫院送的，連尿布也沒有，真是山窮水盡。第二天郭主任提示社工人員帶錢去，添置他家中的民生用品，沒米買米，沒奶粉買奶粉，一切危機都處置好了，問明原因，才知是小孩的父親經商失敗，吸毒度日，家中的兄弟姐妹都沒人理他，母親的父親是知名國大代表，可是也不予資助，事發後曾求助台北市社會局，但社會局認為他未設籍台北市，不能享有台北市的福利而未予資助。後來求助慈濟功德會獲補助三千元，以後再也沒下文，此事被某報記者知知道刊登報紙希望善心人士能幫助這家人，於是各方濟助金錢，引起社會局注意，怪罪社福機構為何為能及時通報，所以社福中心就被警告了。

同樣地，為人師表看到學生受到傷害的時候，不管他的情形如何，應先向主管機關通報，其他的事情則由主管機關去處理，若不通報則是違反兒福法。

(五)對孕婦的福利：

懷孕的婦女，亦可享有一些特殊的權利

因為兒福法第二十一條規定：「兒童孕婦應優先受到照顧，交通、衛生、醫療等公民營事業機構應訂定及實施，兒童及孕婦優先照顧辦法」孕婦需要受到優待，在國外就做得很好，例如坐飛機就是讓孕婦和兒童優先上機，若婦女懷孕了，可以告知服務人員，根據兒福法婦女懷孕是可以享受優先權。但是兒福法第二十二條規定

「婦女懷孕期間應禁止抽煙、酗酒、嚼檳榔、吸食或打麻醉藥品」

所以孕婦必須接受一些限制，不是想吃什麼就可以吃的。此外，父母不可以請十二歲以下的子女到雜貨店買酒。因為兒福法中明文規定：「父母、孩子或供應貨品的人都要連帶受罰。」父母若這樣做將會害了自己、孩子，也害了雜貨店老闆。

(六)對雛妓之輔導：

倘若你家附近住了一位很好色的鄰居，常去逛妓女院，一向喜歡未成年的年輕女孩，你可以依兒福法第四十六條規定：

「雇用或誘迫兒童在第三十三條第一項場所，供應迷幻藥品或其他有害兒童身心健康之物者，處新台幣三萬元以上，三十萬元以下罰鍰，並公告其姓名，情節嚴重者，或警告仍然不改善者，主管機關得勒令其歇業或請主管事業機關調銷執照」，報請主管單位處理。

(七)兒童保護措施：

有時候夫婦之間隨意所租的一些色情錄影帶和書籍，在無意間被孩子看到，或是帶孩子看限制級電影，這都違反「兒福法」；倘若帶孩子到電動玩具店玩賭博性的遊戲而被檢舉，父母和提供場所的人，都必須受罰。

以上都是日常生活中所涉及兒福法的例子，這些事如果沒發生還好，一旦發生就難辭其咎，大家都應小心行事。

下面再提供幾則報上所刊載的個案

個案一：疏忽（聯合晚報、82.1.2.）

高雄一戶人家，因父母吵架，母親離家出走，父親把四年級的林姓女童寄放在一個賣花的人家，每天晚上九點到凌晨三點都到特種營業場所去賣花，後來經案主的叔叔向警局報案其父受到處罰。違反（第十五、二十六、三十三）等條文。

個案二：兒童虐待（聯合報 83.6.23.）

這是一個破碎家庭所發生的悲劇，大家可曾想過一個父親自己吸膠已經很不應該了，還強迫自己的孩子一起吸膠，有這種父親嗎？大家可能會說：「天下無不是的父母」當初看到個案時，也曾想現在的父母孩子生得很少，個個都很寶貝，疼愛都來不及了怎可能虐待孩子。但是這個家庭因父母經常吵架而離婚，父親帶著哥姊和他一起上台北，父親不但沒有工作，每天在家裡吸食強力膠，吸膠後亂叫亂跳，還強迫孩子一起吸，不從就打他們，他們吸膠後覺得昏昏沈沈，腦子一片空白，後經案主的老師發覺向社工人員舉發。（違反第二十六條、第三十一條）

個案三：兒童性虐待（自由時報 82.8.5.）

為報復下堂妻，涉嫌強暴親生女。父親連續逞獸慾，女兒求助母親將之送辦。（違反第二十六條，罰則第四十、四十四、四十八條）

如果沒有法律來規範，這些兒童受害將投訴無門，孩子是無辜的，遭受性虐待，實是可悲。

各位不要以為所談的只是加重語氣，或案情故意誇張言過其實，接下來的一些幻燈片，或可讓大家看清事實的真相：

- 1.母親用水管打得孩子遍體鱗傷。
- 2.眼睛瘀青、瘀血，腳部嚴重受傷。
- 3.一家三個孩子被鎖在家中，家裡像垃圾堆。

- 4.孩子被打到骨折，躺在床上奄奄一息。
- 5.手背起泡－因燒開水忘了關瓦斯，母親把他的兩隻手抓到瓦斯爐燒烤而成。
- 6.用煙頭刺燒孩子全身背部肌膚。
- 7.用尖銳的利器刺進大腿內，因相當嚴重而不治死亡。
- 8.被父親失手打傷以致內臟破裂，住院開刀，胸前一道很長的刀痕。
- 9.被父母把腳指甲撬開，痛不欲生。
- 10.因繼母氣他晚上尿床，用細繩綁住生殖器。真是慘不忍睹，多麼沒有人道。
- 11.被母親用鐵鍊住。腳踝傷痕累累。
- 12.整束頭髮被父親扯掉。

各位從這些幻燈片中看到這些事實，真不能再說：「天下無不是的父母。」天下真的有不適合的父母。如果是一個罪大惡極的槍擊要犯被情治機構抓到也不會受到這些酷刑，更何況是一些非常天真可愛且又是自己的親生骨肉呢？

在研究中顯示，一個會虐待孩子的父母。他們自己的確都曾經被虐待過，是一種惡性循環的結果，而虐待會產生有三個原因：

- (一)管教不當－父母親是爲了孩子好，所以才會管教，但，如果因管教孩子而造成孩子在精神上、身體上的嚴重傷害，那就不是管教，而是傷害。
- (二)移情作用－有些父母在外面受到壓力，回到家裡向自己的子女發洩，有時是父母管教的態度不一致，造成子女很多困擾，使孩子不知聽父親的或是聽母親的。
- (三)有病態的父母－目前最擔憂的是病態的父母對待孩子的方式，如前陣子有一個媽媽帶著自己的孩子去跳海，那是很嚴重的問題。要確定父母是否有病態，必須要有兩個以上的精神科醫生同時簽字認定，才能強迫隔離孩子，遠離有危險性的父母。

今天不只是制定兒童福利法者，教育工作者，必須有所行動與體悟；讓兒童安全，讓兒童能在溫暖、快樂的環境中學習、生長，每一個人都責無旁貸，或許兒童福利法仍有許多細節缺遺，無法十全十美，但只要我們付出心血去努力，社會兒童就能更多份福祉，所以了解兒福法是一個重要的開始。

很高興能和督學、校長及教育界的先進，及所有關心孩子的家長共聚一堂，再度感謝大家。

演講稿整理：清江國小

董 盡 老師

一、「婦女福利」之爭論

「婦女福利」這個名詞幾年前台北市政府社會局剛開始使用，並於八十一年成立婦女福利股時，部份學者曾提出不同的看法，彼等認為婦女同胞所爭取的只是一個平等而已，而不是施捨，用「福利」的字眼並不適合，因此部份學者則建議用「兩性平等股」較為切題，也較能反應問題的本質，不過國人習慣用「婦女福利」，一時要改變並不容易，因此暫時沿用下來。

二、當前婦女所遭遇到的困難

- (1) **法律上的不平等**：雖然憲法第七條規定「中華民國人民……在法律上一律平等」，然實際情形並非如此，部份法律對男女性別有差別待遇，例如我國民法親屬篇制定公布於民國十九年，二十年施行，雖然曾於民國七十四年六月修正，但仍囿於傳統父權社會，男尊女卑的觀念，仍存在許多違反平等之條文，尤其是關於兼妻財產權、子女監護權、父母對子女親權之行使、子女姓氏、夫妻住所、再婚期間之美制、非婚生子女之認領等均有明顯違反憲法男女平等之原則，並侵害婦女之財產權、自由權、且無法保障子女利益。民法一〇八九條規定，「父母對於未成年子女權利之行使意志不一致時，由父行使之」，不問父親是否適合及對子女是否有利，但「父母不能共同負擔義務時，由有能力且適任者負擔之，而非由父負擔」，最近許多婦女團體努力參與修正民法親屬篇，其主要動機是極欲打破這些不平等的法律，其它還有大家而熟能詳的單身條款、禁慾條款、工作之招募、雇用、薪資、升遷考核等，等婦女均有不平等之規定。
- (2) **婚姻暴力的肆虐**：婚姻暴力受害者雖有少數是男性，但大部份為女性，台北市政府社會局北區婦女福利服務中心於民國七十七年九月成立康乃馨專線，是國內第一個針對婚姻暴力事件服務機構，根據專線的統計，親自求助機構轉判的個案，八十年度 2,742 件、八十一年度 3,693 件，八十二年度 3,677 件，這些只是冰山的一角，卻仍可看出婚姻暴力之嚴重性，亦可了解其服務需求之殷切，又根據台灣大學馮燕教授在其研究「我國目前婚姻暴力狀況」中曾指出，在婚姻暴力中有 52% 的案件有虐待情形發生，施虐數繁多且相當凶狠，在家事法庭的離婚資料以受他方虐待為由申請離婚者佔第一位，婚姻暴力在我國社會中的普及性且不分社經地位、年齡，受害者往往隱忍一段時間才開始往外求助，受害婦女最大的困擾，來自司法方面，訴請離婚時，舉證的困難，法官處理婚姻暴力認定上的偏差。
- (3) **兩性角色認知的偏頗**：雖然女性受教育程度大富提高，職業婦女亦不斷普及，但傳統父權社會中男主外、女主內的角色分工的認知，並沒有隨著改變，在我們社會各科教育的內涵仍然有意或無意的被強化，使得職業婦女除了白天努力於就業場合中工作外，仍然必須單獨操持家務，如有蠟燭兩頭燃燒，備極辛苦，因此如有正確的兩性角色的認知，鼓勵男性參與「家務」事，使兩性的角色分工朝「中性化」發展。
- (4) **工作環境的困擾**：由於職業婦女逐漸普及，在工作環境中難免會有兩性的互動，在一九八四年「保護婦女年委員會」所做的有關性騷擾問卷調查，從 869 份女性問卷抽樣調查的結果，86.65% 的婦女曾遭性騷擾，又根據台北市婦女救援基金會在 1994 年 12 月公佈，婦女遭受性暴力的調查報告，在受訪 808 位女性中有 81% 的女性曾遭遇

性騷擾，性騷擾給女性許多影響，包括自尊心、自信心受損、情緒低落、消極等，如何預防將是一個重要的課題。

- (5)**婦女健康特殊的需求**：婦女因肩負男性無法替代的生育責任及特殊的生理構造，導致婦女的生育保健及婦女特殊疾病，例如子宮癌、乳癌等，且因婦女就論時醫生對婦女的態度，往往造成婦女的反感，因此應加速建立一個婦女健康保健的體系及親善的醫療環境，以維持婦女的健康。
- (6)**老年婦女**：根據統計，婦女一般的平均年齡比男性長，較男性容易歷經喪偶，老人婦女由於長期扮演家庭照顧者的角色而已，使他們與外界接觸受到限制，因此晚年產生社會孤立，再加上現代年輕夫婦各自忙於自己的生活，無暇照顧長年的媽媽，造成老年婦女在經濟上的匱乏、精神上的空虛，萬一有病纏身，則老年婦女的晚景將更加淒涼。老年婦女各種的需求，極待政府之規劃。
- (7)**單親家庭的困境**：由於價值觀念的改變，家庭的模式愈多元，單親家庭即是其中之一，當然造成單親家庭的原因亦是多元的，如喪偶、離婚或自願等。依據統計，台北市單親家庭的比例約 13% 左右，值得我們注意的是單親家庭女性為方長的比例超過百分之六十，而女性經常是經濟的弱者，一旦淪為單親方長，其家庭經濟安全問題常是社會政策重要內容之一，其他如子女的教養服務、住宅服務、諮詢轉導與就業服務等，亦為單親家庭重要的需求項目。
- (8)**家庭支持體系仍不健全**：社會的變遷，女性就業率增加，參與社會活動的頻率亦高，除非有周延的家庭支持體系，否則婦女難兼顧「家務」事，包括兒童照顧、殘障者之照護、尤其是中重度殘障者之社區照護，老人之養護及照顧等。這些工作在傳統的觀念上極易由婦女來擔任。
- (9)**婦女人才之培育及參政權之不足**：台灣地區由於受到父權文化之影響，政黨對女性參與政治之人才培育不夠積極，如何培育女性領導人才亦無長遠的規劃，以致於女性總以「政治受難者」的形式或「代夫出征」的角色來參政，無法真正反應婦女參政的能力。
- (10)**色情的泛濫**：我們經常到處可看到色情的海報、色情錄影帶、色情的買賣等，這些都是父權社會中男性把婦女當做商品來買賣而已，這是不尊重女性及傷害女性的事情。
- (11)**都市空間設計缺乏人性化**：這是一個較少被提及的領域，也較少人會將都市空間的設計和婦女連在一起，這是一個極待開發的領域，例如公共場所的化妝室中，提供小孩換紙尿褲的設備，公共場所增加女生化妝室之數量及都市空間的設計，避免產生死角而使婦女易於受到強暴等。

三、將來因應的對策

- (1)**政府各部門的同步化**：我們了解當前婦女所遭遇到的困難是多元且涵蓋的面非常廣，牽涉到的部門亦多，以婚姻暴力為例，警政、衛生、教育、社政等都有關係，婦女的工作就業又與勞工單位有關，婦女的健康與衛生局有關，兩性平等教育與教育單位有關，都市空間的設計與都發局或工務局有關，因此如何建立團隊的運作且同步化，是一個很重要的原則，也惟有如此方可達事半功倍的效果。根據這個理念，我們台北市政府將成立一個台北市婦女權益促進會，由政府相關部門的首長與專家學者及婦女團體代表所組成，做為婦女政策、方案的諮詢指導單位，來達成全面推動的目的。

- (2)推動修改法律，落實法律中男女兩性平等的規定：當然有許多的法令屬中央的法令，我們將結合民間婦女團體，一方面研擬新的法令，並檢視有不平等的法令進而推動修法的工作，而就現有的法令尚未落實的部份，積極的確實的執行，以免良法美意落空。
- (3)建立支持家庭的社會福利體系：傳統上將女性的角色定位於家庭成員的照顧者，將是不合現代化社會的觀念，政府將加速建立一個支持家庭的社會福利體系。以利家庭成員之發展（包括婦女），包括建立多元托育模式服務，社區托育服務的系統網路和諮詢轉介服務體系。推動育兒假、家事假制度及彈性化之工作制度，發展兩性共同參與的親職模式，提供多元化的親職教育，老人社區的照顧網路，老年婦女的人際和休閒網路，殘障兒童的照顧及訓練體系等，以滿足家庭多元化的需求。
- (4)修改教育的內涵建立正確的兩性角色的認知：尤其是小學課本的教材內容應有較正確及現代化的兩性關係，家庭中兩性角色的認識等，以建立兩性平等並尊重女性的社會。
- (5)建立婚姻暴力預防及服務網路：鼓勵參加婚前的講習，建立社區較高危險群的名冊、24 小時通報的體系、由警察、衛生及社工員所組成的救援小組，強制輔導制度等，減少婚姻暴力事件的發生。
- (6)培訓社區婦女的成長及人才：台北市將成立十四個婦女服務中心，提供婦女學丑並參與志願服務之場所，舉辦社區婦女人才之培訓班，發掘並培育婦女人才。
- (7)建立婦女健康預防及親善門診的制度：提供周延的婦女健康檢查的制度，鼓勵婦女參與健康檢查，市立醫院提供親善醫療的模式，並積極的推廣。
- (8)成立婦女權益申訴中心，就業歧視評議委員會：鼓勵婦女如受不平等的待遇時，向中心申訴，以落實兩性的平等。

四、結尾

今天在這裡報告台北市婦女政策中大的架構，我知道在座的除了老師外，還有社區人士，讓我們思考現行的作法有何需要改善之處，讓我們一起來參與，共同關心這個與我們切身相關的事情。

演講稿整理：東門國小

游恂慈 老師

一、前言

蕭校長、林主任、各位先生女士大家好，今天非常高興有這個機會來和各位分享一些法律常識，首先謝謝各位能撥空來參加這場座談會，我想各位如果有注意到報紙或傳播媒體的話，去（八十三）年中國人權協會舉辦一個台海兩岸票選人權事件，而最高票當選的是我們大法官會議第三百六十五號會議的解釋，這個解釋是宣告民法親屬編第一千零八十九條父權優先條幫本身是違憲的，而第一千零八十九條為什麼是違憲的呢？因為民法第一千零八十九條是規範婚姻關係裏父母親對於子女權利義務的行使，父母親對於子女權利義務行使，原則是要由父母親雙方共同來行使和負擔，而當雙方的意思不一致時，法律規定是以先生的意思為意思，各位或許會認為這沒有什麼大不了的，可是在實務上的行使就發生很大的問題，因為聲請大法官會議解釋的這個案例是：先生有了外遇，要逼太太離婚，太太當然不肯，故先生第一步就是斷絕經濟來源，養家的錢開始不拿回來，可是太太是職業婦女，因此太太照樣可以帶孩子生活，所以先生當然不可能得逞。而先生的第二步棋就是婚姻暴力，把太太打出去，太太就逃回娘家，因為匆忙中不可能帶走孩子，太太在娘家當然不肯就範簽離婚書，而先生認為那有那麼好的事，一個人逍遙在外，不用照顧孩子，因此把最小的孩子丟回給太太照顧，這時太太更高興，因為太太一直放心不小孩子，而如今先生把孩子送上門，當然更不可能就範。

後來，先生在高人的指點下帶著警察來要孩子，太太當然不肯把孩子送回給先生，於是先生就上法庭控告太太，先生所控告的是要求交代子女，他所根據的是民法一〇八九條父母對於子女權利義務的行使，若雙方的意思不一致時，以先生的意思為意思，所以太太從地方法院一直到最高法院一路敗到底，而她敗訴的原因就是民法一〇八九條父權獨大條款。判決確定後，太太當然知道先生所要的不是這個孩子，而是要藉此逼她和他離婚，然而太太不肯就範，於是就帶著孩子四處流浪到處躲，不讓法院判決執行，並且跑到婦女團體來求援，而這樣子的案件是否可聲請大法官會議解釋呢？

剛好在去（八十三）年第六屆大法官提名人正在陽明山加開的國民大會中審核，婦女團體於是發動婦女朋友「上草山，十問大法官」，由於這些大法官提名人正被審核中，因此對於婦女團體所提出的十個有關男女平等和人權的問題，都很慎重審慎的詳細作答，並且認為這些問題中確實有許多男女不平等的現象存在，有很多法律條款都是違背憲法的。婦女團體於是把這些大法官提名人的回答做個分析和整理，並且加開記者會宣佈這些結果。

這時第五屆大法官也感受到這些壓力，他們即將卸任，那麼他們要不要在九年的任期內留下一些鏗鏘有力的判決和解釋，於是他們從善如流，在他們卸任前幾天，將上開釋憲案提前解釋，認為民法親屬篇第一〇八九條中有關父母對子女親權行使意思不一致時，以父親之意思為準之規定是父權獨大條款，因為它跟世界的潮流不符。世界的潮流是以孩子的利益為依歸，大人吵架，不能犧牲到孩子的權利。這樣的父權獨大條款不能保護到孩子而且對男女平等也有違背。

憲法規定假若法律違背憲法，法律本身是無效的，假若大法官把這條法律解釋為違憲，法律會馬上失效而且會沒有法律可使用，故大法官們把這條法微解釋為與憲法精神不符，二年內必須修正，否則，這條法律就會失效。因此在這件大法官會議解釋後，法務部正在快馬加鞭的重新修正整個民法親屬篇，以因應婦女團體的需求。為什麼整個民法親屬編都要修正

，而現在的民法親屬編對於我們整個婚姻生活和家庭生活又規範了些什麼？

二、婚姻誓約與法律

進入婚姻生活的第一步驟就是訂婚，在我們傳統觀念都認為訂婚很重要，只要訂婚了就是那一家的人，可是訂婚在我們法律上的效力是相當薄弱的，為什麼？因為法律規定婚約不能強迫履行。法律如此規定的用意是怕兩個人在被愛情沖昏了頭下，馬上結婚，生下小孩，才發現彼此不合，那就太遲了，因此藉著訂婚這個儀式給雙方一個思考的空間以免將來後悔不及。可是如果對方在和你訂婚後又跟別人訂婚或是結婚，這時你可能認為你是受害者，故此時法律規定你可以要求解除婚約和金錢以賠償所受損害。

你怎樣要求損害賠償呢？損害賠償可分為財產上和精神上的，財產上的損害賠償須提出實際的支出單據來，而精神上損害因為痛苦是沒有辦法來證明，因此這部分是由法院來衡量。至於聘金聘禮法律上認為這是附條件的相互贈與，而當條件消失了就必須相互無條件的退還。

三、妾身未明－結婚的效力及所面臨的法律問題

訂了婚接下來就是結婚，而結婚的法律效力又如何呢？法律規定結婚必須要有公開的儀式和兩個以上的證人，這時結婚就發生效力。曾經有位婦女朋友問我說他的先生最近有外遇，每次跟他吵，他就說我們的婚姻沒有登記因此沒有效力，到底我們的婚姻是否有效？每次我要先生和我去辦結婚登記，他就說沒空一直和我拖延，然後就以我們的婚姻沒有效為擋箭牌，如此他就可以在外面為所欲為。而依據法律的規定結婚不一定要經過登記，只要是經過公開的儀式和兩個以上的證人，這婚姻就發生效力。

假若有登記而沒有經過公開的儀式是否有效呢？曾經有一對男女因為父母反對，故兩人就拿本結婚證書把章蓋一蓋，然後就拿去戶政事務所登記，並且開始生活在一起也生了小孩。此一案例嚴格來說其婚姻在法律上是無效的，可是只要沒有人去主張它，日子照樣還是過。

至於什麼是「公開儀式」？由於法律上並沒有規定，故就以法官的見解和實務上的演變為規定。在早期司法院曾經做一個解釋，所謂公開儀式就是不特定的多數人得以共聞共見稱之，也就是任何人經過都可以知道裏面是在結婚，才稱為公開儀式。而現代版的公開儀式認定則依個別案例而有所不同。因此結婚只要有公開儀式但沒有去登記，這還是有效的，可是如此的婚姻基礎並不是很穩固。

特別是近年來外遇事件頻繁，有人要離婚離不了，就開始動歪腦筋，很多人就想到這一點，當年好像沒有所謂的公開儀式，因此很多人就上法院去主張沒有公開儀式，造成現在的婚姻狀況不穩固。而更妙的是法律規定結婚不須經過登記，可是離婚非經登記不生效力。離婚必須雙方同時帶著身份證印章和離婚書去戶政機關辦理離婚登記才會發生效力。這時實務上就會發生問題。

曾有一對男女結婚了但沒有去登記，過了半年鬧翻了，於是兩人就協議離婚了。當時他們認為既然結婚時沒有去登記，離婚幹麼去登記，於是雙方簽了離婚協議書後就各自分道揚鑣，男婚女嫁各不相干。這來這位女士又再結婚並且生下了小孩，當她的小孩四歲時，很不幸的她的第二任丈夫有了外遇，一天到晚回來逼她和他離婚，而她堅持不肯離婚。後來身為先生的他突然想到他太太以前曾結婚又離婚，可是沒有任何登記的記錄，於是他跑到律師那裏請教得知離婚非經登記無效，也就是說他太太的第一次婚姻並沒有結束，而他太太和他的婚姻是重婚，而法律規定重婚無效，於是先生一狀告到法院去，要求確認他太太和他的婚姻

關係是無效的，結果先生當然是勝訴了。可是他還想要保有孩子，這時問題就出現了，因為法律規定誰生下孩子誰就是孩子的母親，而父親的認定則是以母親懷胎時和誰有婚姻關係就以他為爸爸，因為她的第二次婚姻是無效的，因此她和她第二任丈夫所生的孩子，法律上的爸爸是她第一任丈夫而不是第二任丈夫。而第二任丈夫他覺得很不可思議，明明孩子是他和他太太在一起後才生下的，他百分之百確定是他的骨肉。於是他就到法院去請求認領孩子。他的理由是因為婚姻無效，孩子成了非婚生子女，可是法院把他駁回，因為法院根據以往的推論孩子的爸爸是他太太的第一任丈夫，故假若他的太太或太太的一任丈夫沒有在知道孩子出生一年內提出否認之訴，否認孩子是他們生的，則任何人即使真的是他生父也沒辦法去認領孩子。換句話說必須先有人否認才能認領。

因此，結婚不一定要登記，而離婚非經登記不生效力，這兩點不能配合，導致實務在執行上會產生錯綜複雜的關係。假若要離婚，雙方可以將條件談妥寫下書面，並在兩個證人面前簽字，然後雙方到戶政機關辦理登記就會發生效力。可是雙方如果沒有談妥比如說財產的分配、孩子的歸屬、贍養費等，那就只有上法院了，請求裁判離婚。

四、致命的吸引力－外遇的法律問題

法律規定除非有十大原因之一是不能請求判決離婚的，因為整個法律設計是不希望人們離婚的。十大原因其中之一就是重婚，可是你或許會認為重婚不是當然無效嗎？而所謂當然無效是指第二個第三個以後的都是無效，第一個還是有效，這時第一個婚姻的當事人可以用對方重婚不忠，為理由要求判決第一個婚姻准予離婚。而且重婚是一個刑法上的罪，重婚是可以判刑的。第二個原因是通姦，也就是有婚外性行為。隨著社會風氣的開放，法院審理通姦的案件也越來越多，對於證據的認定也越嚴謹。因此，除非有確實的證據才有可能勝訴。

五、燃燒的床－婚姻暴力的法律問題

第三個可向法院訴求離婚的原因就是不堪同居之虐待。所謂不堪同居之虐待，就是被對方虐待的無法繼續共同生活。在早期的法院判例，所謂「不堪同居虐待」就是被對方慣性毆打，而怎樣才算達到慣性毆打，這就要由法官依個案的嚴重性來判決。後來在七十六年最高法院曾經做出一個判決，所謂不堪同居之虐待，不應以慣性毆打為標準，而應該以維繫婚姻生活之基礎是否動搖為依據。而其判斷的標準則是以個案的背景來做考量。可是這樣還是沒有標準可言。在民國八十年時最高法院曾經做了一個判決但還未成判例，也就是不堪同居之虐待，應該不限於慣性毆打之肉體上的虐待，也應包含精神上的虐待。到了八十四年二月，大法官會議在釋字第三七二號解釋中更明白揭示「維護人格尊嚴與確保人身安全，為我國憲法保障人民自由權利之基本理念。增進夫妻情感之和諧，防止家庭暴力之發生，以保護婚姻制度，亦為社會大眾的期待。」

去年最有名的鄧如雯殺夫案，或許有人會說鄧如雯為什麼被打時不逃走呢？為什麼不去報警去告呢？為什麼不離婚？為什麼要自力救濟把先生殺掉不可呢？而事實上，我們來看整個婚姻暴力。第一、我們國內並沒有所謂的婚姻暴力防治法。第二、當婚姻暴力發生了，你被打，你去報警，警察會認為那是家務事，夫妻之間吵吵打打沒有什麼，因此愛理不理。那麼假如你要逃回娘家，對方可能會告你不履行同居義務，那你怎麼辦？此外，法律規定假若你被打傷了，你可以去驗傷，控告對方傷害。而傷害是告訴乃論，你必須在被打傷六個月內，向法院提出告訴，而要因此達到離婚之判決，實務上就如同前面所說的，要依個案的整個背景由法官來認定，整體來說並不是一件很容易的事。因此，受虐婦女時常困在婚姻生活中，逃不出來，最後被逼得走上自力救濟的絕路！

六、克拉瑪對克拉瑪－離婚的徬徨與孩子奪戰

離婚以後子女的監護權怎麼辦？法律上規定原則上兩願離婚，孩子的監護權是歸父親，除非雙方另有約定才從其約定，所以說除非監護權是先生給太太，否則太太是拿不到。故有人向我抗議說：美國離婚時太太都可以拿到一大筆贍養費，為什麼我們不但沒有反而要付先生一大筆錢。我回答說沒有啊！我國法律規定贍養費是要判決離婚時，沒有過失的一方因判決離婚而生活陷於困難時，才可以向有過失的對方要求賠償。其實太太付先生的一大筆錢是用來買監護權的。因為法律規定父親是優先有監護權，而太太爲了得到監護權往往要用錢才能換得子女的監護權。

在世界立法的潮流中，監護權的判決是以誰對孩子的照顧最有利爲考量的依據，但是我國通常是歸父親，因為法律規定子女從父姓，子女是要爲父方傳宗接代的，此外，外國有探視權的法律規定，而我國並沒有探視權的法律條文，因此除非是協議離婚雙方可約定，否則法院是不處理的。至於裁判離婚，原則上是準用兩願離婚，換句話說原則上是判給父方，但法律規定法院可爲子女利益酌定適當的監護人，其依據是採不告不理，若由先生提出離婚訴訟，因子女監護權當然歸父親，所以不須主張，若太太想要爭取子女監護權，必須提出反訴才能爭取監護權，否則法院愛莫能助！

在以往的判例法院原則上是判給爸爸的，罔顧子女的最佳利益，一直到八十二年兒童福利法通過才有新的作法。兒童福利法規定未滿十二歲的兒童，其父母離婚時，法院可依子女的利益酌定其適當的監護人，法院並可以委託社會局的社工人員去做家庭訪視報告和調查，據此來判定誰才是最適合當監護人。至於十二歲以上未滿十八歲則可引用少年福利法，來請求法院依職權來酌定適當的監護人。此外，假若子女的監護權已判給了父親，但是父親並沒有好好的照顧，這時學校想幫助這孩子則可透過其母親，依據兒童福利法來向法院要求改定監護權，這樣就能使子女的利益真正受到保護。

七、剪不斷理還亂的夫妻財產制

結婚之後的夫妻財產是怎樣的規定，第三者是否可查封拍賣債主另一半的財產。這是牽涉到每一個人的切身利益，法律曾在七十四年六月五日修改，因為法律不溯及既往，所以即使今年是八十四年，假若你的財產取得是在七十四年六月四日以前仍須適用以前的法律。舊的法律是怎樣規定。簡單的一句話，站在先生的立場就是「你的是我的，我的還是我的，所以通通是我的」。因為法律規定財產的約定，必須雙方至法院公證，來約定財產制是採「共同財產制」或「分別財產制」，所謂共同財產制就是所有的財產都是共的，任何一方處理財產都須對方同意，而分別財產制則是各人管理各人的財產。而假若雙方沒有去法院約定則夫妻的財產屬聯合財產制，也就是站在先生的立場來說，結婚以後的財產均歸先生所有，也就是太太的財產除了原有財產和特有財產外都是先生的。

所謂原有財產就是太太的嫁妝，太太在結婚前所擁有的或婚後繼承娘家的遺產。而所謂特有財產就是太太日常生活所需如衣服、化妝品等或太太職業上所需的東西，或者太太勞力所得的報酬，如職業上的薪資。還有接受指名送給太太的財產。這時又有一個問題產生，到底結婚以後，登記在太太的名字底下的財產是先生的還是太太的，到底先生負債，債權人是否可以來查封太太名下的財產？雖然法律規定登記屬有效，但是在早期男主外女主內，很多先生怕生意失敗連累妻兒，於是把所有的財產均登記在太太名下。於是有一天先生生意失敗了，債權人要來向先生要債，可是發現先生所有的財產均已登記在太太名下，求償無門後於是紛紛上法院去控告。法院爲了保護善意的第三人、保護交易的安全，於是做了一連串的判

決。這些判決後來形成了判例。法院認定即使登記在太太的名下財產仍須舉證來證明，這些是屬於太太的原有財產或特有財產，否則這些財產還是屬於先生的。所以這樣子結果是，結婚以後太太名下的財產還是先生的，先生的債權人照樣可以來查封拍賣太太名下的財產。

八、傳統與現代的挑戰－繼承的法律問題

假若有一天先生比你早過世，這時國稅局的人就來了，準備課徵遺產稅，而所謂的遺產就是先生死亡時所留下所有的財產包括太太名下的財產，先課徵遺產稅後才能進行財產的分配與繼承。而近來台海兩岸開放交流，於是先生在大陸的子女也可以來台繼承遺產，並且可在兩百萬的限額內帶回大陸，這時就會有不平等的結果，造成了很多不公平，產生了許多糾紛。而更過分的是法律規定離婚時各自取回自己的財產。換句話說除非太太能證明先生的財產中有太太固有和特有的財產，否則就是上億的財產，太太也只能拎著當初嫁過來時所帶的破皮箱離開。

故在民國七十四年六月五日法律做了修改，也就是結婚以後，財產登記誰的名字就是誰的。登記先生的名字就是先生的，登記太太的名字就是太太的，不能分辨是誰的就是共有的。所以七十四年六月五日以後，先生的債權人就不能來查封拍賣太太名下的財產。反之亦然。這樣子一來看起來很公平，其實又有問題產生。假若先生把財產都登記在太太名下，萬一那天太太有了外遇，捲款怎麼辦？可是若不把財產登記些給太太，又對太太在家相夫教子義務帶動沒有任何所得不公平。故在七十四年六月五日後，法律又規定了剩餘財產分配請求權，也就是聯合財產關係消滅後，比如雙方中有一方死亡或是離婚、婚姻無效、被撤銷，或是有一天夫妻雙方去法院辦理分別財產制時就會用到這一條，這時財產就要重新做一個分配和清算。於是法律規定聯合財產制消滅時，所有結婚以後現存的先生所有名下的財產，扣掉他的債務剩下的一半規定要給太太。同樣的，太太結婚以後，現存的所有名下的財產，扣掉她的債務，剩下的一半規定要給先生。換句話說財產的分配是所有結婚後的財產，加起來除以2，但是以上的財產並不包括雙方繼承所得來的財產，被指定贈予的財產、結婚之前的財產和特有財產。

此外，民國七十四年六月五日以後，法律還修改了太太的勞力所得不再屬太太的特有財產，以和先生平等。綜上所述修改後的法律表面看起來蠻公平的，而最近婦女團體又在要求什麼？為什麼要花五年的時間去撰擬「新晴版的」民法親屬編修正草案，並將之送至立法院修改還要上街頭呢？這是因為修改後的法律規定雙方各有各人的財產，那麼兩人怎麼來維持雙方的婚姻共同生活和諧呢？於是就把兩個人的財產納在一起由一個人來管理。由於法律認為先生是一家之主，財產應由其來管理，但怕男女不平等，於是加上但書：「但有約定者，從其約定」。而這約定法律上規定一定要有書面，而且非經登記不得對抗第三人。實際上，從七十四年法律修改後至今八十四年，整整十年，沒有任何一個人去法院登記說我們的財產要給太太管理。

事實上，當夫妻恩恩愛愛時，財產由誰管理都無所謂。可是婚姻一旦亮起紅燈，把法律拿出來發現所有財產的管理權都落在先生手上。而管理者到底有什麼好處？有什麼好爭的呢？管理者的好處是先生對於太太原有的財產、有使用權、收益權、管理上的必要還有處分權。換句話說，先生可藉由管理權將太太的所有權架空。

舉個簡單的例子來說：太太在結婚的時候娘家很有錢，嫁妝有進口轎車一輛、洋房一棟、股票數萬股、結婚以後還用自己的勞力所得去買了一筆土地。如果我們把管理權放進去，會有什麼樣子的面貌？有一天先生說：今天早上他要開這輛進口轎車去開董事會才有氣派。

可是太太說不行，孩子昨晚生病了，今天要開車送去看醫生。先生說看醫生搭計程車去就好了，不用開這麼好的車去。這時兩個人的權利起衝突，究竟誰才有優先使用權？在法律上由於先生是財產管理者，即使是太太的嫁妝也有優先使用權。

接著是這幢洋房，由於太太和先生住在一起，所以洋房是空著，於是先生就把它出租，租金所得在七十四年六月五日前舊的法律時，租金收益是歸先生所有。可是人們會認為不公平，於是新的法律就規定，租金所得先用來支付家庭生活費用和管理費用，如果有剩再歸太太所有。換句話說，太太如果想要拿到租金就必須先養家才行。可是法律在一千零二十六條規定，家庭生活費用原則上要由先生來負擔，不足時由太太來補足，因此這兩個條文就發生矛盾了。

而股票數萬股，同樣的，在七十四年六月五日前獲益所得歸先生所有，而此以後的所得，則同樣地先用來支付家庭生活費用和管理費用，有剩餘才可歸太太所有。至於那一筆土地，依舊有的法律是太太特有財產，可是七十四年六月五日以後，太太的勞力所得不再是期特有財產。先生一樣對這一筆土地有使用權，收益權，甚至必要時還可以不需太太的同意就把土地處分賣掉。因此換句話說在七十四年六月五日前，假如太太是位職業婦女，那麼她還有自己的一片天空，而在此以後天也變天了，所有的所得均由先生管理。故民國七十四年六月五日修改後的法律，表面上是進了一步而實際上是退後了兩步。

而先生假若在七十四年六月五日以後才過世，這時先生的遺產稅怎樣來算？國稅局的算法是把它分成兩段，七十四年六月四日以前的是先生的加太太的，以後的則是加上先生的，就這樣來算遺產稅。可是我們前面不是說過，聯合財產制的消滅包括死亡，故如今先生去世了，太太應該來分配遺產。太太應該可以來請求分配所有先生財產的二分之一，剩下的二分之一才來課徵遺產稅。於是我嘗試和國稅局溝通，可是國稅局說他聽不懂。故我委託立法委員在立法院召開公聽會，這時當然有財政官員列席，他就明白的表示，尤律師妳所說的沒有錯，可是你忽略了一項事實，那就是一千零三十條之一這裏所列的剩餘財產請求分配權，這是個請求權不是既得權。所謂請求權就是你必須去行使才會發生效力，在法律上睡覺的人，法律是不給保護。而既得權就是天生就是你的，本來就是你的，毋須去爭取就可得到。這位官員說從七十四年法律修改至今快十年了，遺產申報不下數十萬件，可是就沒有一個人來申請行使剩餘財產的二分之一分配權。國民都不來申請，國稅局怎麼能越俎代庖把它給扣下來。的確他一句話就讓我無話可說，因為法律是不保護在法律上睡覺的人。

是不是大家都在法律上睡覺呢？實際上大家都是不懂，可是有人說我都是請代書、請會計師、請律師辦的，可是他們不一定都懂得這條法律。於是怎麼辦呢？這裏就牽涉到法律常識的普及，可是有人說我又不作姦犯科幹麼認識律師知道法律。事實上法律就跟我們日常生活這樣的密切，如果我們都不懂法律，法律修改得再好，而我們全部都在法律上睡覺，那法律還有什麼用。所以教育局今天之所以要辦這個活動，也就是要把法律常識傳播給各位，讓大家知己知彼，我在法律上有什麼樣的權利。

九、結論

剛才大家都聽到民法親屬編有那麼多不合理的現象，怎麼辦？有一句話說「情濃法退」，當夫妻恩恩愛愛時很多地方都可以溝通協調，不需要動不動把法律搬出來，而只「情斷法進」雙方已恩斷情絕這時才把法律搬出來。這時候我們希望法律是正義的化身，是用來排紛解爭。如果這時法律本身不公平不正義，反而會製造更多的問題，這樣子就不是人民之福。因此，婦女新知基金會、晚晴協會才會花五年的時間修改民法親屬編，撰擬出「新晴版民法

親屬編修正草案」於一九九五年三月八日送進立法院修正，目前仍修正中。現行民法親屬編如此不公平，其實受害的不止是婦女朋友而已而是全民。因此我們希望這樣一部不公平不正義的民法親屬編能夠早日修改，並盼望在座的各位也能夠大力的支持。由於時間的關係，今天的演講就到此，謝謝各位。

演講稿整理：文昌國小

蘇慶益 老師

消費者如何處理新資訊

王淑珍

一、前言

十五年前我剛到消費者基金會服務，當時會中只有一張桌子、一個電話、但電話不斷。審思未來的走向，義工團的訓練我認為最重要。目前義工團的招訓已進行到第十九期，其中一些團長，後來都成為社團很出色的領袖，如朱台翔女士等。另外較長遠性的為消費者教育的推動。例如每年到特定時季都會出現的同樣問題！暑期打工的騙術、開學前兒童文具、玩具的太傾銷，總是會讓同樣的消費老問題一再重覆出現，所以我們試著由舉辦講座、出版叢書、雜誌，及兒童夏令營，電視消費者節目來著手。因為就如剛剛說的，消費者申訴專線電話不斷，消費者與生產者之間有太多的不平衡點，與其受害後再作抗議，不如從小培養其警覺心，給充份消費資訊；就是說給他魚吃，不如給他釣竿，教他釣魚的方法。面對消費者問題時試著引導更多人知道在消費問題出現時，如何用另一角度及方法來面對及解決。

二、新的時間分配及工作內容

接下來我來談談我目前的工作內容、時間分配。目前我沒有作行政工作，是作一種資訊導讀及關心社團的協調工作。如新市長上任了，要推動婦女政策的新措施一例如重視女性社區生活—提供聚會處所，試著在公園、學校之外提供更好的新空間、托兒服務、幼稚園、圖書館、市場、及各種文教、社團活動等這些行政措施，還有托老的政策是否改善等。總之就是這些服務婦女的婦女和社區社團我們要真正的關心，讓其步上軌道，蓬勃發展。和消費者的領袖一樣，我希望婦女由於長期的關心和培訓，進而成為領袖，服務更多人。在這不平衡的社會中讓女性和消費者有一種不同的出發點和立足點。

目前個人參與策劃並正播出的華視兒童節目「一閃一閃亮晶晶」已播出二年多了，可見收視率還算滿意。另外由於一九九四年是國際家庭年，我和國語日報合作出版「關懷下一代」的專刊。目標針對高危險家庭，比如單親、殘障或家庭狀況特殊的，需要社會特別關心的，這些關心不一定是物質上的，而常是精神的。我們以徵文方式集思廣義然後發表在報章出版專刊，這是我在去年的重要工作。

另外在前年，我作了一些性騷擾的案例調查，我工作的幕僚在調查時發現男女兩性不平等，有時不在實質的或金錢、物質方面，而在於不平等的傳統和大環境氣氛，這些促使女性不想去競爭（例如以家為重，無才便是德，高處不勝寒……等），或在與男性平起平坐時，周遭出現一些敵意的困擾和騷擾。為深入了解這些性別之間的差異，我在五南系統的書泉出版社協助下出版了「對抗性騷擾」乙書。

在這同時我們和新聞局合作「掃黃」專案，針對報紙後面的電話小廣告—涉嫌媒介色情、賭博明牌的，各位可能並不在意這些廣告—用曖昧的字眼吸引你去電，內容可疑，很神秘，但新聞局曾追縱電話地址，但常常是狡兔三窟，追查不到。我們採定期抽查，施壓報社要求拒絕刊登這些廣告，請他們事前過濾的策略。

我個人認為像電視、報紙、廣播這種直接傳送到家庭，面對小孩子的媒體，不應該為色情、賭博甚至毒物作媒介，所以我們這個掃黃的專案得到一些教授的支持，並由宗教團體協力推動。成果後來也得到正面巨大的迴響。（詳註部份）

（註：在 84.8.14.公佈施行之「兒童及少年性交易防治條例」第三十三條即明訂：「出版品以刊登廣告方式，引誘、媒介、暗示或以他法使人為性交易，……得處以新台幣三萬元以上四十萬元以下罰鍰……。」目前報紙如果刊登這類廣告都會受罰。）

在當時這些「淨化媒體」的推動委員也同時過濾了下午五時到七時的親子共賞電視時段，認為在吃飯前或吃飯時段也可以作一些靜態的文化的節目，不一定要迷失在聲光配樂和罐頭笑聲、掌聲的鬧劇中。我們當時很想做一個兒童節目和親子節目的導讀，如新聞橋那樣，附屬在新聞時段，由專家和家長共同討論這禮拜好的電視節目和真正觀眾的心聲。這是三年前計劃，可惜好的電視節目很難作，好的導讀也因此未出現，這是未完成的部份，很可惜。

三、身邊資訊對我們的影響

(一)、廣播

廣播電台的設立已經開放了，有大功率，有小功率，有興趣的人可以申請設立。在任何時段，如果你打開廣播，可以發現有些小功率的電台也會發出一些聲音，比如地方性、立即性的問題。我自己就常會利用很短的時間去轉一轉頻道，比如今天芝山國小舉辦社區母姐會，可以立即採訪透過電話現場播放到空中，很多沒來的人收聽了就像在現場參加一樣，效果很好。例如這次日本神戶、大阪的震災利用廣播採訪，即使沒有畫面，但立即同步的播出有臨場感的新聞，其效果仍然是與書面、畫面可以相競爭的。我就發現立法院院會第四台採全天直播，但市議會的質詢常常上第二天報紙的已被斷章或只登幾句處理過的「新」聞。如果透過廣播，一個在市議會舉辦的公聽會就可全台北市甚至台灣北區身歷聲地收聽現場轉播。把城、鄉、南北、東西的距離拉近。

又例如一些婦女關心的消息和活動，出現在目前的媒體上常常報導一些枝枝節節的韻事、緋聞、是非等。其實一些重要的社會議題並不是三、兩句話就可說明清楚。一般媒體給的篇幅常是不夠的。這時在小電台的時段中就可以有完整的時間來採訪較深入的問題。

(二)報紙

目前廣播、報紙、電視的閱聽（視）比例是互有消長但互補的。有人觀察報禁開放以來，我國內二大報系（中時、聯合）之外，可不可能出現第三大系統？但目前看來時機尚未成熟。辦報的競爭激烈需要大財團支持，除了資金之外，人才也很重要。在掃色情報紙廣告的那一陣子我發現：女性報人會主動過濾不刊登這些廣告，像中時晚報，民生報都是報業第二代的女性經營者，所以能貫徹對讀者負責的原則。其他的報紙，就算已經賺大錢或背後有大財團投資，還是賣著這種危害子孫下代的爛廣告，讓人痛心。甚至以這種昧著良心、唯利是圖的心態，惟動以金幣抽獎方式促銷報份的歪風，其辦報的良心讓人不放心。

(三)電視

目前三台電視新聞時段以中午十二時和晚上七時是開機率最高的時率。到了休息時間大家很自然會去開機看看時事和國家大事，也贊成兒童、青少年接觸（因為考試有時會考。）大家可能也正留意像美國 C、N、N 的全天新聞頻道會不會出現在國內？C、N、N 是美國有線（第四）台的電視新聞，因為有能力用衛星全球現場立即直播剛發生的新聞，建立相當的可信度，與美國的三台無線電視台並駕齊驅。今年來我國內三台新聞目前競爭也很激烈，他們也向國外購買新聞畫面，以服務觀眾。一般來說：搶新聞要花很可觀的經費。一個新聞不是只有亮麗的記者單人空手跑到現場採訪就可以。必須經前期詳密的作業。為要剪輯出幾分鐘的新聞畫面，須要一連串的緊密配合—事前收集、追蹤並注意其後續方向。除此之外，電視新聞的硬體也很重要—是否清晰，搶到重要畫面。除了出現在鏡頭上的記者之外，那個掌鏡人也是記者，他看到的，大家才看得到。雖說「眼見為信」，但是採訪到的內容和畫面是不是完整交待播出，這之間還有很大的空間。還要注意誰是「藏鏡人」—那個真正的老闆。老闆對問題是站在那一個角度，若採訪的這組人竟然不體上意，那第二天不是新聞不見了就

是被淡化了，而且記者也可能有同樣的下場。

看第四台的熱潮使大家看電視時間有增加的趨勢。尤其今(84)年春節假期又冷又雨。幾年前流行的休閒遊樂場——一家人開車買門票入遊，吃、玩一天的方式已經沒落了。再之前休閒活動曾出現租錄影帶、或出國旅遊．．．．．等類型。今年的休閒重點很多人會握著第四台的遙控器，在電視前尋尋又覓覓的。根據對身邊親朋的田野調查，各位知道他們今天如何過年嗎？由於濕冷，全家團聚一堂時看的卻是第四台的豬哥類的綜藝節目。年輕朋友則傾向選看電影或日劇。許多家庭發現多看電視的時間常擠掉看報紙的時間，而退掉（乙份多達30—40張的）看完時油墨沾手的報紙。

我自己就常覺得時間不夠用，因此試著把要看的節目用易錄碼錄起來，有時間再放，喜歡的內容多看幾次看門道，有時新聞內容大同小異或廣告太多就只看重點加以選擇，這樣時間就不會一小時一小時的枯坐在螢光幕前。而報紙部份則採取定期到功能性圖書館（例廣電、公行企管、社區．．．．．等）翻看剪報或雜誌、書刊，反而比看一堆報紙有深度。現在錄影機的功能都很好，父母可選擇經典的電視節目（例親子共賞的電影）錄影下來和孩子們重覆欣賞。我自己身邊就有一小群「智」友，彼此交換、分享好的資訊、科學節目和經典的劇集。大家看緊荷包——不一定是金錢的荷包，而是時間、精神的荷包。

四、展望

如果我們試將眼光放遠，預見十年之內，我們的青少年透過衛星電視得到他們認同的國外、國內、國際性資訊，而受到各國跨國文化的影響，會有什麼樣的世界觀出現？我個人就震驚於二年前新疆之旅的發現：在隸屬中俄邊界的新疆小鎮，氣候乾熱，以牧羊和駱駝為業，兒童認為上課不如幫父母牧畜，對他們來說台灣的生活和文明和他們大有距離。但就在土屋的一角天線的下面，透過衛視，他們津津有味的告訴我，他們知道「雞蛋碰石頭」（台灣的綜藝節目），站在那黃沙飛天，一望無際的沙漠邊，我也強烈感受到電視節目帶給下一代多大的影響。面對這些接受新資訊最多，被影響最大的兒童，我們在文化的工作上有多麼重大的責任啊？我們的責任是：

(一)選擇看好電視節目

(二)推薦好電視節目，以口碑方式一傳十，十傳百。

(三)要作聰明的資訊消費者，看門道不要看熱鬧——節目好，好在編劇？企劃？佈景？燈光？考據？導？演？要漸漸看出來。

今天有關心文化消費的我們，將來才能有好的文化作品傳給下一代。由於時間關係，今天就報告到這裏，希望大家能給我回應，謝謝。

五、問題諮詢

問：父母在家中可過濾電視節目，但坊間充斥著日本色情漫畫，有些在其本國是禁止的，我們如何應對？

答：我覺得小朋友在某一時期可能愈禁愈好奇，而且因為怕大人管也不敢說，這種心理導致師長更不能與其討論，其實有些內容隨著年齡增長影響會減小的，倒不如我們視其年齡主動拿給他看，淡化之；以後孩子們再接觸時就覺得那沒什麼。一味禁止反而引起其偷窺的好奇心，導致不良後遺症。這些不良漫畫其實在其本國是沒人看的，所以傾銷到國內，我國廠商就拼命用各種方法促銷圖利，說起來消費者是要加以抵制的。

總之，我覺得反對不是唯一的辦法，疏導才是重要的。

演講稿整理：芝山國小

陳美麗 老師

不生病的生活方法

孫啓璟

自從學校畢業拿到醫師執照開始看病以來，我都會以爲一個人生病有兩種可能性，一是外來的因素太劇烈，例如病毒所引起的感冒。二是本身品質較差，例如「我的氣管不太好」、「我的胃腸比較弱．．．．．」、「我的皮膚從小就差．．．．．」。過去人類死亡的主要原因是貧窮及衛生所引起的營養不良症及各種傳染病，現在代之而來的，卻是營養過盛，勞動不夠及精神壓力等所謂的文明病。

小白皮癢症大至癌症，我們一貫爲病人解除痛苦的方法是不斷的把藥發給病人或者把壞的外除或換新（其實換的多是二手貨吧）。但是，不久又會舊病復發；舊病沒治好，新病又發生。於是病人源源不斷病患人數節節上升。一般人以爲醫生好不好是看他有多少病人，醫院好不好要看他有多少病床，因此業績是以營業額來計算，而不是講究爲多少病人解除了多少病痛。所以治來治去，雖然很忙，但是好像能治好的病卻不多，而小部份可以治好的病又可能再發。屈指算來打從入學開始，要讀十九年的學業才能從醫學院畢業，再經過四年的專科訓練，前後費時長達二十三年的時間、金錢與精力之投入，但能治好的病好像沒幾種，而有效也是短暫的。是不是因爲我們只是站在下游，等事情發生後，再將全副精力，僅是投入在末端事故之處理而已。

我們都知道預防勝於治療，於是提倡運動，講究進補，舒解壓力。可是爲什麼還不能保障身體無病呢？爲什麼大部份的病不容易治癒？人一定要生病嗎？是什麼在使身體產生病？我現在舉出一些個案讓大家來一探究竟，看看發病的源頭到底在那裡？以下是：個案一：李先生五十六歲是帶狀皰疹患者，得知是濾過性病毒所致之後。他仍然疑惑爲什麼會生這個病，我說可能與身心的勞累有關。他聽了感慨萬千，原來前幾天才剛眼內出血。他原本是化工系教授，二十年前離職後，自己開設工廠，製造某種產品出口。這兩年國外的訂單減少了。我說：「正好可以休息一下，等待另一機緣」，他說：「不過若有機會仍不想輕易放過」。故一週前他的一位國外客戶光臨，李先生除了接機，招待晚宴外並安排卡拉 OK 至深夜，而翌日一早又要陪同參觀工廠，不料早上要出門時，突然發現視力不清，趕去醫院檢查是眼內出血，想不到一波來了又一波，兩天前又發現右側頭皮疼痛並長出一粒粒皮疹。他說：「其實我很注意要自我放輕鬆，且經常運動，也經常打坐」。個案二：這位病人嘴唇厚而乾裂，看了很多醫生花了不少錢均無法治癒，後來找出原因，原來他長時間以來有咬嘴唇的習慣，後經擦藥加改正不良習性而治好。個案三：病人因喜歡長時間穿高跟鞋，所以引起腳底皮膚的病變。個案四：病人臉部皮膚紅腫，起因於家庭的壓力，最後找出原因而痊癒。由以上的案例可知人的皮膚癢或其他疾病乃至癌症多少是跟心因素有關的。

人是由身與心組合而成的，而且心與身是息息相關，兩者密不可分。心會單獨生病，如精神分裂症。身體也會單獨生病，如外傷、曬傷、黑痣等等。不過大部份的病是兩者相互作用所致，有人表現在心的方面，看起來像是心在生病。譬如：一個人爲皮膚上一顆米粒大的黑色母斑而感到自卑。某一個人使身體積勞成疾，不是只有肉體的忙與累，再加上來自心的焦慮與無奈。心理因素會引起生理上及皮膚的疾病、肝功能不良也是原因之一。動到肝火，能老化身體；焦慮像是一隻魔手，它不只有強大的殺傷力而且可以變化無窮。在不同的人身體上做出不同的疾病症狀出來，因此心和身體雙方面是極息息相關的。至於胃腸方面的病根來自於神經質、焦慮、憂愁；有時發怒會降低心臟效能，並引起高血壓。通常生氣亦會引起許多疾病，由小病至大病和多種疾病。以上現象使得醫生們、科學家們疲於奔命，而不得要

領。健康與否並不是做全身健檢即可，同時要檢視自己的生活愉快嗎？以下幾點是我們要善於運用自己有限的精力，讓我們的生活能：

- 1.生活得有條理。
- 2.不亂花金錢。
- 3.時間應用恰當。
- 4.精力不浪費，無謂的喜、怒亦是浪費精力。
- 5.寬恕他人。
- 6.自我反省。
- 7.歸零：隨時清除腦中的種種無章之事並加以過濾。
- 8.過與不及：任何事物均要拿捏適量。
- 9.劃分責任：不過份要求自己、負太多的責任。
- 10.有備份：有危機意識。

對事要有兩套計劃，不要太執意於自我，讓自己視野寬廣，關懷社會。每一個人應該都可活至一百歲，但由於任意耗損精力而縮短壽命。因此病是由「自我虐待」而引起。

所謂突有的病痛是由於長時間日積月累而後併發出來。所以我們要實施生活哲學化。

我們不只是健康檢查，更要回顧自己生活方式；想一想病從那裏來，就從那裏醫。重視生之道及養生之道。能睡得沉，有好的睡眠品質；保持心情舒適。那一些事情是需要的？那一些可以捨去？這些如何來取捨，我們可求助於哲學，或許可得到一些求生之道。希望能從先人的智慧中探討出一個法則，一個精簡生活的法則。一個人不但要懂得如何舒解生活壓力而且不要先製造自我壓力再來舒解，更可根本上減少壓力之形成。生活邏輯化，會使身體真正的健康嗎？那麼不是就能成為預防醫學的部分嗎？身體是我們所看得見的有形之物，如果它是一隻船，它的載荷量必是有限，如果超載，必將使身體積勞成疾，無法繼續前進吧！為了能輕便自如駛向遠方，不是只修理馬達或補補船身即可，而是要考慮把負荷量減輕！那麼應該要卸除那些貨物？割捨什麼？是否要有一套簡易的法則可供我們參考、遵守，使得每個人都知道我這重要起航的小船上需要裝載那些物品，每種物品的數量要多少？如此，既不會超載而老化船身，又可以自給自足，遨遊在廣闊的大海上，很自如的駛達目的地。

演講稿整理：幸安國小

黃玉美 老師