

Gender Equity Issue

性不性別由你

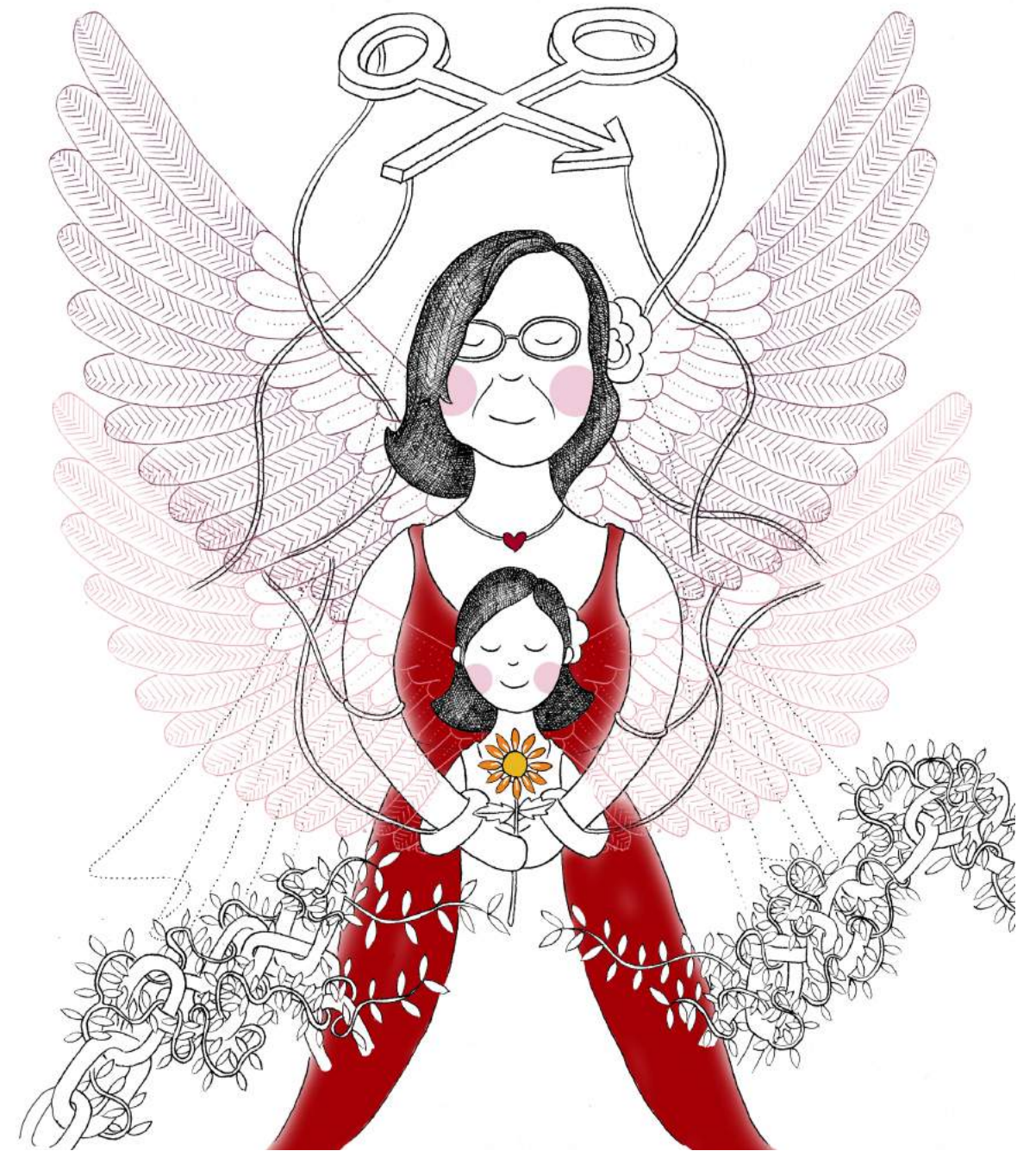
Vol.
11
2015-09-30



出版發行



企劃編輯



我的身體，我做主

探討身體的自主權

發行人 呂建德
 編輯委員 陳仲良、賴緣如、郭俐君、趙孟捷、曾迺婷、劉信詮、何家雯、程小芸、張哲源、林展暘
 出版發行 臺中市政府社會局 臺中市西屯區臺灣大道三段99號惠中樓3樓
 (04) 22289111 分機 37603
 企劃\彙編 社團法人台灣基地協會 臺中市北區錦新街28號8樓 (04) 22266910
 創刊日期 民國101年11月30日
 發行日期 民國104年09月30日
 編印 健豪印刷事業有限公司
 TCCGPN 1010904060

目錄 Contents

- | | |
|-----------------------|--|
| 1 局長序 | 心靈深呼吸 |
| 幸福指南 | 31 生得過雞酒香，生不過四塊板 客家媽媽的月子雞酒 |
| 2 為你的身體作主-戒菸服務 | 數字會說話 |
| 國際天秤 | 34 臺中市性別圖像 |
| 5 從手天使看性的自由 | 樂活主張 |
| 微笑臉譜 | 36 街頭調查：身體主張 |
| 9 點燃妳的勇氣 | 說文解字 |
| 平權轉運站 | 39 華夏遠古時代「女性」身體觀 |
| 14 讓人害怕身體的暴食症狀 | 性別櫥窗 |
| 18 愛的樣貌 認識哺乳的女人 | 43 電影《性愛成癮的女人》 探討：性慾、性別、身體自主權 、慾望與成癮 |
| 22 別讓性騷擾定義妳/你是誰！ | 性別新聞臺 |
| 友善基地 | 47 性別國際新聞 |
| 26 全臺第一個女同志中心 「好窩」 | |

第2屆
台灣國際酷兒影展
 2015 2nd
 TAIWAN INTERNATIONAL
 QUEER FILM FESTIVAL

We Are Everywhere
 愛 無 所 不 在

| | | |
|-----------------|---------------|------------|
| 台中 TAICHUNG | 11.2 - 11.7 | 萬代福影城 |
| 台北 TAIPEI | 10.23 - 11.1 | 新光影城 |
| 高雄 KAOSHIUNG | 11.13 - 11.15 | MLD Cinema |
| | 11.16 - 11.22 | 奧斯卡3D數位影城 |

官網: www.tiqff.com TIQFF 台灣國際酷兒影展

指導單位: 文化部、台北市文化局、時報、主辦單位: TIMEA、協辦單位: 新聞局、美國駐台台北經濟文化辦事處、主要贊助: Portico Media 杰德影音



局長序

心理學家拉岡曾使用「凝視 (gaze)」一詞說明男性如何看待女性客體，影響女性如何定義自我與男性之間的關係。我們以為每一個人都是自己身體的主人，如何呈現自己身體的權力掌握在自己手上，然而，在父權社會中，男性的期待卻深刻的形塑了女性對於自我形象的呈現，例如衣服的穿著、身體的裸露、身材的胖瘦等，甚至對於身體的詮釋也影響了不同的生命歷程中女性的特殊經驗，如性徵發育、生產、哺乳乃至於性的關係，男性如何看待這些歷程讓女性如被控制一般喪失了對自己身體的發言權，倡議友善哺乳的場所、生產計畫書的出現，均是希望將父權社會中的既有「控制」作一價值上的翻轉。

然而，對於身體的詮釋，並不僅止於男性對於女性凝視，很多時候不論男女均被他 / 她人的期待牽動，如對性向的認同、陽剛 / 陰柔特質的呈現，對於性別的刻板印象也讓某些人對於自我身體的表現蒙上汙名化的陰影，或者成為他人指責合理化的理由；又或者，某些心理或者生理上的癮，也使我们喪失對自己身體控制的權力。

但事實上，每個人在世界上都是獨一無二的，你擁有你自己的身體，只有你才能決定你自己想要的模樣。因此在這期我們想跟您分享，忠於自己性別與身體認同的曾愷芯，看她如何點燃從男性到女性的勇氣之火；厭食症的 Rose 怎麼跟追求看似「標準化」身材的自己說再見；宜靜遭遇性騷擾後，她的身體界線與自主權的是如何被破壞與再建立，還有與您分享近日新聞討論沸沸揚揚的「手天使」，我們如何用更自在的眼光解讀「性」這回事。最終，希望透過本期，讓您了解我們隨時隨地都在行使的身體自主權，所以應該讓心更貼近自己的身體、更愛自己與身體，「你的身體，你做主！」

臺中市政府社會局 局長

呂建德



戒菸門診民眾就診情形



戒菸民眾一氧化碳檢測情形



戒菸諮詢服務



戒菸班活動

為你的身體作主 - 戒菸服務

「吞雲吐霧的時候,好像身體裡面的不爽快都跟著吐出去了!」、「啊,你不懂啦,菸是我們共同的朋友啊,這樣生意才做得成。」一開始,為了不同的壓力或理由接觸了菸,久而久之,抽菸已經成為自己生活不可或缺的,菸癮一來,真的是渾身不對勁,身體已經無法全權由自己主導。但你知道嗎?抽菸對身體、對經濟、對愛你與你愛的人,都形成健康與身心的負荷,臺中市政府衛生局積極推廣戒菸服務,要你我都能為自己的身體與健康做主。

文、圖 / 臺中市政府衛生局

菸害超乎你的想像 認清吸菸付出的真實代價

世界衛生組織指出，目前全球每年因菸害而死亡的人數高達 540 萬人，因吸菸造成癌症的死亡人數超過 100 萬人，約占癌症總死亡率的三成。吸菸除了與肺癌、肺氣腫密切相關外，與口腔癌、咽喉癌、舌癌、膀胱癌、食道癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌等全身性癌症都息息相關，是健康的頭號殺手！

菸品燃燒後會產生超過 7,000 種化學物質，其中至少有 250 種有害物質以及 93 餘種致癌物質，對健康的危害不容小覷。另外，長期處於二手菸環境中，除了容易罹患氣喘、心臟病、肺癌等疾病外，出現憂鬱、精神分裂等身心困擾的機率也比一般人高。

再者，您聽過三手菸嗎？吸菸過後殘留在環境中的污染物，就是三手菸，最新研究發現，菸燃燒過後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味已經散去，這些我們肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸過菸的環境中，一旦經由接觸進入人體，就會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質。在此提醒您，吸菸不但危害自身健康，更嚴重威脅家人身心健康！

由此可知，吸菸所要付出的代價遠遠高過於購買菸品的花費，除了花錢、癌症風險，還有青春、健康、自由、時間、醫療花費等，菸品的危害，遠遠超乎你的想像！

自己的健康，自己作主 戒菸就對了！

研究指出，吸菸行為受到個人身體狀況、人格、社會特質、菸害知識、教育程度及社經地位等因素影響，如輕度吸菸者較重度吸菸者重視營養、從事較多運動、喝較少的咖啡，並有較好的壓力處理方式；因此，瞭解造成吸菸行為相關的因子，可以誘發吸菸民眾戒菸動機，協助戒菸除菸癮。

現在許多公共場所都已經實施禁菸措施。想像一下，假如公共場所對於吸菸的規範越來越嚴格、輿論的壓力越來越大，也就是說，只能在家裡吸菸的話，自己的親人可能暴露於更大的二手菸及三手菸風險中。與其要到自己身體出現狀況或家人健康受損的時候再後悔，那何不把選擇權交回自己手中，選擇不再受菸的控制，為了自己與親愛家人的健康，戒菸實在是刻不容緩的事，開始戒菸吧！

衛生局為協助民眾戒菸，提供多元化戒菸服務，吸菸民眾可依自己的需要，選擇可近性、便利性及專業性的戒菸服務，善用社會福利，別讓自身的健康權益白白流失喔！

衛生單位戒菸服務資訊

| 服務項目 | 對象 | 服務內容 | 間隔 |
|-------------------------|----------------|---|---------------------|
| 戒菸門診 | 18 歲以上 吸菸民眾 | 開立戒菸藥物 | 每年補助 16 週次戒菸 藥物費 |
| 免費戒菸班 | 一般吸菸民眾 | 由專業醫護人員帶領團 體戒菸活動（8-12 小 時） | 次數不限 |
| 免費戒菸專線 0800-63-63-63 | | 專業諮商心理師提供戒 菸諮商與諮詢服務（市 話及手機撥打皆免付通 訊費） | |
| 免費戒菸諮詢 | | 合約戒菸服務醫事機構 之醫事人員提供戒菸諮 詢 | |

拒絕菸品霸凌，享受健康自由

每一個幸福家庭，因家中每位成員健康而完整存在。衛生福利部國民健康署表示：全球平均每 6 秒即有 1 人死於菸害，使用菸品者平均壽命減少約 15 年，等於不到 7 秒鐘就有一個家庭幸福被菸害所破壞！

戒菸，可以降低罹患及死於癌症的風險，

健康效益會隨著戒菸期間越長而增加；即使是已罹患的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率。臺中市政府衛生局提醒您，戒菸是最好的選擇，馬上帶著您的健保卡，就近向衛生所或合約醫事機構洽詢戒菸服務，幫助您戒菸成功，享受更健康、更幸福的人生！



從手天使看性的自由

性的自由在人類歷史的長河裡，一直受到監管與壓抑。直到 20 世紀後半，性的自由才得到相當大程度的實現，但在不同的族群裡，如同性戀被當作一種精神疾病、女性的去性慾化、性壓抑和性交易被認為是犯罪等，仍是需要被討論的議題。然而，在「性的自由」的討論之中，卻有一群人是鮮少被提及的，也就是身障者的性需求幾乎是銷聲匿跡的，因為這群人經常被當作沒有性慾，又或者相對於日常生活的各種不便而言，「性慾」並非是迫切的問題。

文 / 趙孟捷
圖 / Champ

在臺灣，近幾年來身障者的性需求開始獲得關注，「手天使」即是在這樣的請求之下發展出來的團體，在不收費的原則下，為重度的男性身障者提供「打手槍」的性服務，且一生只能申請三次。雖然這樣的服務為身障者「性權」的實踐帶來一大進步，但若進一步來看，則會發現一些值得再思考與弔詭之處。

道德體系的重新建構與衝突

馬克思認為，道德是一種意識形態，在不同的社會中，基於生產方式與階級結構而被建構出來。手天使的出現不僅僅是為身障者的「性權」作一大實踐，更重要的是，在這樣的論述之下，是將性服務從一種對價關係之中提升出來，其中的道德意味是相當濃厚的：我們是基於身為人的權利提供這樣的服務，他們行動不便無法自行解決這樣的需求，因此，必須由社會中的另外一群人來滿足他們。其中相當重要的條件就是「行動不便」，這樣的條件是容易界定的，相對而言，比起純粹的性交易，也較容易說服社會大眾所接受。

性服務在這當中形成權力結構的轉換，性服務不再是被購買的商品，而是一種針對弱勢者所提供的服務，這成為了階級處於較優勢者提供給較弱勢者的慈善行為。也就是說，目前在臺灣，為身障者提供的性服務並不具對價關係，一方

面是礙於法令的限制，另一方面若產生對價關係是否還會被更多人所接受仍是疑問。

性雖然被認為是極為私人的面向，但在身障者的性權上，許多層面又被公共論述所引導，不同社會對於服務內容該提供什麼亦會有不同想像，對於性需求的理解與解決方案有不同的內在意涵：如日本的 White Hands，很功能性的處理身障的性需求，並徹底的將一般的性工作與為身障者的性服務區分開來，在提供服務時，服務的人會帶上橡膠手套並避免一切身體接觸，這意味著將情感的部分從服務中去除，服務是一種他者單純針對需求去解決，關於性的更多的想像與追求在這中間是不存在的，但若有需求，身障者也會被帶往風化區；歐美國家，如荷蘭的 SAR，則直接提供完整的性服務，或者政府也會提供性福利金與性福利券讓身障者能直接尋找性工作者解決需求；而臺灣為身障者的所提供的性服務，則包含某種撫慰與情感交流，但以服務內容來看，臺灣的身障者在追求「性的自由」時，因為臺灣社會對性工作者的接納程度與犯罪的標籤化，也進一步讓身障者的「性權」受到限制，且讓不論是身障者、或是性服務的提供者勢必蒙受更多不友善的眼光。

女性身障者 進一步的情慾探索

《The Origins of Sex》一書中，透過歷史的觀點，針對西方國家對於性的自由的演進做了很好的描繪與闡釋，書中提及，即使到了20世紀末，因為性的自由是以白人男性為中心所展開的論述，因此，於性的自由的追求上，女性仍然面臨了諸多問題，如女性於性方面的壓抑與去性慾化，華人社會也由於過去傳統的影響，使得女性在談論性時，仍顯得保守且不知該如何適度表達。

這樣的問題也在提供身障者性服務時顯現出來。如同蘋果日報於2015年7月27日針對女性身障者的性需求詢問手天使時，手天使的義工如是回答：「先讓女性們願意講性這件事情，再來看要怎麼服務。」很顯然的，在追求性的自由的論述之中，女性角色仍是處於被動且陌生的，當我們想更深入談論身障者性的權利的時候，女性的聲音仍微弱的讓人難以辨識，這對於女性身障者的性服務，不僅僅在於我們要提供什麼服務給女性，更重要的是，這樣的不了解與陌生還必須以女性的觀點重新論述女性對於性的想像與追求，因此，對於女性身障進一步的情慾探索是相當必要的，但如何將社會對於女性的性想像重新建構，仍是重要課題，需要更深刻的討論。

身障者之外

雖然身障者的性的權利在近幾年逐漸受到關注，並在社會上也有許多的討論，但我仍想從身障者的性的權利中拋出幾個問題，希望社會大眾能重新思考人與性之間的關係與本質：若我們因為身為人的基本權利提供身障者性服務，我們能將這樣的權利解釋到何種程度？性工作者或其他類型的性服務在臺灣是否有存在的可能性？身障者之外的人在追求性的自由時，我們又該如何看待？

我們可以想像，一個人不是特別有錢、相貌不佳、不善於言詞、內向、又沒什麼特別的優點與才華，這些人很多在性的自由之中，或許終將成為所謂的「失敗者」，但他們並非在很簡單可見的「行動不便」的必要條件之中。我們可以思考的是，許多因「性」所提供的「服務」是被認可的，像色情片、小說、雜誌或者漫畫等，甚或所謂的性工作者，這些是為一般社會大眾所提供的多樣的性服務而存在於社會之中，我們某種程度上認為這些是些是必要的，但又仍會認為這些東西是骯髒的、下流的。米蘭昆德拉所討論的現代人的「媚俗」，總在這樣的道德論述中不斷再現。我們一方面認為滿足性慾是基於權利，但是又會帶著鄙夷與恐懼的眼光看著這些使用或提供服務的人。

在這上面，道德問題變得曖昧模糊，既被承認又加以掩蓋，就像我們拉出來的糞馬上就被沖到隱匿的管線中。但我們在討論身障者的「性權」時，為身障者所提供的性服務卻帶有濃重道德意味：「因為他們無法自行解決，所以我們給予適時的幫助。」若性慾因為行動能力問題，一般人需要隱藏，而身障者的性服務卻被視為道德行為，究竟我們要處理的是「對象」還是「性慾」？身為人的我們，難道不覺得弔詭、不覺得荒謬嗎？



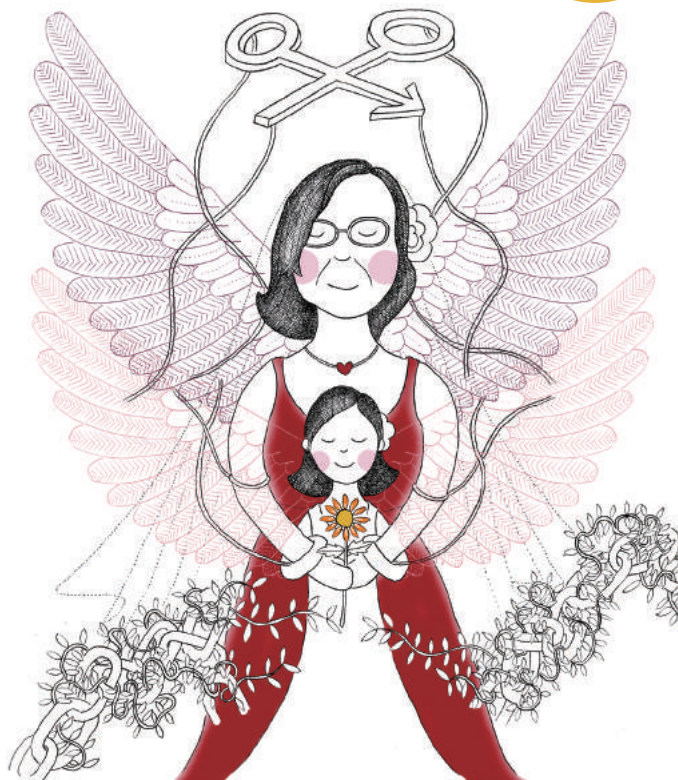
小知識：什麼是「手天使」？

在歐美已有性義工組織、日本也已有白手套等團體來服務重度身障者的性需求。而在歐洲部份國家更是發給身障者「性福利券」供身障去找性工作者，抒解生理壓力。

一般直立人或行動自如的人很難想像性義工的重要性，但我們可以想像一下，若一個人失去了手或無法控制自己的手，那他將如何自慰？一個人若失去了腳，那他如何去尋找能跟他發生性的另一個人？

《手天使》是一群以實踐性權為理念的朋友，我們看見「性」對個人的重要，於 2013 年初集結並看到了臺灣重度身障者的慾望被捆綁、及被傳統價值給束縛，遂組成了本土第一個性義工團體，為重障朋友提供人道的服務。

以上資料摘錄於手天使網站：<http://www.handjobtw.org/>



點燃妳的勇氣

曾愷芯

曾愷芯，52歲，曾在臺中市明道中學與大里高中任教，目前是臺中一中的生物老師。她說：「我的心中，一直住了一個小女孩！」。妻子前年病逝後，她決定為心中小女孩開啟一扇窗，讓身體自由、也讓自己自在。

面對生理性別轉變，愷芯不僅得經歷內心征戰、來自社會的觀感，以及母親至今仍無法接受兒子要變女兒的事實。即使被錯綜複雜的壓力包圍，愷芯仍舊帶著淡然微笑說：現在的我真的很快樂！

Q 是什麼樣的想法， 讓妳決定從「他」變成「她」

從小我就覺得自己內心住了一個女生，我常想：「為什麼我會有這樣的困擾？」「為什麼我的身體會是一個男生？」當時沒辦法改變，也只能把這個祕密藏在心裡。

很多人好奇，為什麼人生走到半百階段才要改變呢？其實我很早就想要變性，也會關注跨性別的相關訊息。但是早期社會風氣保守，少數性別或性傾向不僅會遭受歧視、霸凌，還有當時經濟能力不允許，沒辦法支付變性治療及復原的相關費用，更重要的是得顧慮妻子和其他家人的感受。

其實很多人分不太清楚「想要變性」和「喜歡變裝」的差別。變性是意識到生理性別與心理性別的不同，就像「一個女性的靈魂住在男性身體裡」，那會造成內外在此的衝突——「我到底是誰？」

幾十年歲月累積的困惑與不安，隨著生命厚度的開展轉化為力量，現在的我只希望可以做一個坦承的人，做一件更喜歡自己的事，因此在這個時間點決定改變，努力成為「完整的女人」。

Q 過去太太對您想要變性的想法是什麼？

有些人會好奇我內心是個女人，怎麼會想結婚？其實我是喜歡女性的，性傾向（我喜歡男性還是女性）與性別認同（我是男性還是女性）是不同的，我認為我是女人，也清楚知道我喜歡的是女人。

其實我太太並不知道我內心是個女人，也不知道我有想要變性的渴望。她是個很棒的人，我們在一起的時候，如果有機會，我是真的想告訴她的。後來因為她罹患乳癌，一病不起，在前年11月過世，這件事情也變成來不及說的遺憾。

Q 家人怎麼看您的外型與身體的改變呢？

父親已經過世，和母親在變性手術溝通上並不順利。只要一提到我的性別或是變性手術的事情，母親就會立刻翻臉，雖然母親已經能接受我穿著女裝，但仍不時叨念，講一些很難聽的話。新聞曝光之後，她更是生氣，覺得沒面子，一看到報紙就氣憤的打電話來電話罵我。

反倒是我身邊的朋友都會勸她：「不管是男是女都會是妳貼心的孩子啊！」但她會自動忽略這些聲音，甚至撻狠話：「如果敢動手術我就跟你斷絕關係。」

事實上，我最擔心的就是母親的感受，這也是絕大多數跨性別朋友都會面臨的問題。因為我真的愛我的家人，不想傷害她們。當我決定誠實面對自己時，當然希望可以得到母親一個完全認同的眼神。但是我也願意等，願意給彼此時間。

Q 在這過程中，您怎麼看待自己的身體呢？

以前真的覺得很困擾，不知道怎麼面對這個男性身體，甚至有時候會想要一刀割掉生殖器算了。看著鏡中的自己雖然感到哀怨，但我將精神與專注力轉移到其他興趣上，試著讓自己感覺好過一點。

當我開始可以穿喜歡的衣服、打扮得漂漂亮亮時，是一種自在的開心，雖然還是會遇到狐疑的眼神或是歧視言語，就是得一次次練習用力深呼吸，告訴自己我很愛她。

Q 可以分享您現在與身體的關係嗎？

我最滿意的是臉蛋，常被誇獎長得還不錯。還有眼睛大、雙腿細長，穿短裙蠻好看的。每次坐在鏡檯前，享受為眼前的愷芯一筆一劃的描繪雙眉，在臉頰細細的撲上粉餅，最後勾勒出一個桃紅色的唇型。可以用雙手為自己打扮的喜悅帶給我滿滿的肯定感。

Q 從變性的決定曝光後您的生活有什麼變化嗎？

生活變得更忙了！一直以來我都積極經營生活，同事、學生都很支持我，可以做真實的自己、為生活努力，這些都讓我感覺更快樂。新聞曝光之後，許多失聯的學生、友人也都冒出來，邀約吃飯、逛街，用行動相挺。

Q 您自己對於性別友善的期待是什麼？

我算是很幸運的，無論職場或是生活環境都有願意支持我的人。學校不會因為我的性別或性傾向有所歧視，同事或同學甚至會主動與我交換生活心得。他們喜歡我這個人，而不是因為我是男性還是女性。

我覺得友善環境真的很重要，就拿上廁所這件事情來說，以前我比較常使用無障礙廁所，但是像日本的多功能廁所，就集合身障者、親子（無論是母子或父女都可以）、哺乳育嬰等多重功能，對多元性別、對更多人都能展現友善。

延伸閱讀：《讓心中的女孩走出來——我是曾愷芯》



讓人害怕身體的暴食症狀

在與壓力和身體的自我對話中，找到掌握自主的珍貴勇氣：每一個你，都獨特而美麗。

P14



愛的樣貌 - 認識哺乳的女人

用新的視角看公共哺乳：解放的不是乳房或空間，而是自在擁抱身體的美好。

P18



別讓性騷擾定義妳 / 你是誰！

不再只有大野狼與小紅帽：破除傳統性別暴力的迷思，看重自我擁有的選擇權利。

P22



讓人害怕身體的暴食症狀

很多人都說，暴食症是一種焦慮的展現，對 Rose 來說，暴食症發病的時候，整個人處於半解離的狀態，對自我和環境的知覺度都很低，每當感受到自己未達標準、表現不好時，Rose 只想抓起食物塞進嘴裡，但又害怕自己變胖、變醜會沒人愛。Rose 經歷著這樣辛苦的循環，透過家人、朋友慢慢找回身體的感受，找回自己的勇敢。

文 / Rose、編輯室

圖 / 阿 Q

對食物又愛又恨的焦慮

暴食症發病那年，我正在異地實習。因為家裡突然發生一些事情，讓我心情始終鬱鬱寡歡。有一天我經過麵包店看到櫃臺擺著福氣蛋糕，而且是最喜愛的起司蛋糕，便順手帶了一盒回家當晚餐。不料我邊看著電視邊吃晚餐，竟一次將一整盒的起司蛋糕都吃完了，待我回神過來時簡直是嚇壞了。

我的腦袋裡總是自然的計算食物熱量，試圖維持身材，當我知道這一盒熱量可能是破千的，當下第一個念頭就是「我一定要把他們吐出來，不然我會肥死！」

這就是我對食物產生焦慮的開始，到後來我好像對甜食上了癮。每次心情不好的時候，就會很想要吃蛋糕、麵包、餅乾等精緻澱粉的食物，但是我又怕胖，所以都一邊吃一邊告訴自己說：「再吃幾口就要停下來了喔！」但是愈控制的結果是愈失控，發現停不下來之後，念頭就會轉為「乾脆清空手邊所有的罪惡食物，就不會有下次了！」於是愈吃愈快，根本不知道口中咀嚼為何味，只想趕快吃完到廁所催吐結束這一回合，出來後僅留下雙眼佈滿血絲、臉頰浮腫、滿心懊悔的自己。

胖瘦美醜 深受外在刺激影響著

我記得很深刻，升小四那年暑假，我胖了4、5公斤，剛開學的時候就聽到有些老師笑說：「Rose 妳怎麼胖這麼多！」當時

年幼的我，立刻就浮現羞愧的情緒。

當我青春期，正是名模風潮與瘦身美容業如雨後春筍蓬勃發展的時期。在電視節目上，模特兒穿著極短的窄裙展現自己修長纖細的美腿，一旁主持人不忘發出驚呼讚揚，廣告台詞「Trust me, you can make it！」透過媒體不斷放送，胖瘦不再只是兩種身型，而是連結著好壞對立的二元價值。瘦代表美麗動人、有吸引力；相反的，胖則受人冷落，甚至被嘲諷為是自己不知節制的結果。在公領域，女性經常以臉蛋身材和衣著打扮作為被注目與評判的焦點，經驗法則也顯示，男性擇偶條件經常以外貌作為第一印象，而非個人特質。所以，要說我沒有受到影響，不曾以大眾的標準來審視自己或試圖減肥，真的是不可能的。

被食物與體重控制身體， 讓人幾乎忘卻快樂的感受

最嚴重的時期，我過著一種恐慌又忙亂的生活。那段時間我的思緒完全被體重控制，每天不停地站上體重機，不停地盤算要如何控制飲食、減輕體重，失序的飲食讓我的身體運作失衡，無論我怎麼努力都無法抑制持續上升的體重。這幾乎快要把我逼瘋。我討厭我的身體，我覺得變胖的自己很醜、沒有吸引力，怎麼可能有人會愛我。

我堅持，不能讓私人問題影響到工作表現，於是我努力完成份內職責，達成他人

對我的期待。我希望自己看起來是有能力的、從容優雅的，然而實際上我知道自己完全不是這樣的人。我覺得自己好卑微，內心總是惶惶不安，我害怕做錯事、說錯話，我無法抵擋任何一點關於我的評論，外界任何風吹草動都足以摧毀我努力拼湊的自我。可以說，我已經不知道我是什麼樣的人了。

我害怕自己會失去跟外界的連結，沉入更黑暗的深淵，於是我強迫自己加入朋友的邀約。然而當大夥兒談笑風生時，我卻完全無法融入當下，我看著別人笑就跟著笑，但這一切在我心裡卻不起任何漣漪，我彷彿失去了體驗快樂的能力。

傾聽身體的聲音， 與身體相處共處

暴食症開始之後，我很快就意識到這樣是不對的、有害身體的，再這樣下去我的生活會逐漸被侵蝕瓦解，所以我很希望自己趕快擺脫這樣的惡性循環。

當我一次一次的承諾，又一次一次的毀壞，讓我對自己非常生氣、失望。後來我決定向好友坦承這個秘密，一方面是我希望有人來寬恕我的自責、罪惡，另一方面是我真的很無力、不知所措，希望有人來幫助我脫離困境。

對我來說，朋友的幫助在於當我想要暴

食前，跟他聊一聊，能幫我排解情緒，轉移我想要暴食的衝動，當我暴食後，跟他聊一聊，他也能幫助我釐清自己當下怎麼了。

那段時間，因為很在意自己的身材，我走在路上都會忍不住一直注意別人的體態，我會不停問朋友說：「她的腿跟我的腿誰比較粗？」、「她這樣算胖嗎？」之類的問題，朋友從不讓我覺得自己是個麻煩鬼，反而很有耐心的與我討論，從他誠懇的回答中，我逐漸去修正自己對身體意象的看法，發現「喔，原來我沒這麼胖喔！」、「怎麼我看別人覺得她很瘦，看自己卻覺得很胖？」

走出食物的綑綁， 相信自己可以做主

然而，真正要走出暴食症，我覺得仍須靠自己的努力。因為經常暴食催吐的關係，我吃東西變得很快，已經無法感受食物的味道，腸胃也不太能體會到什麼是飽足感，為了找回這些感覺，我在吃東西上面做了很大的調整。比方我自己帶便當，這好處是很容易控制午餐的內容和份量，進食時強迫自己每口都要咀嚼三十次才能吞下去，同時要將注意力放在感受食物在口中從固體慢慢化掉的過程。

經過一段時間後，我發現感覺日漸回來了，這讓我非常興奮。此外，我也強迫自

己養成運動習慣，下班後有時間就上健身房跑步，花了半年多的時間甩掉發福的體重，我蠻慶幸近年國內運動風氣盛行，大眾對體態的標準從纖瘦慢慢轉為追求健美，這也影響我不再追求過輕的體重。最重要的是意志，擺脫暴食症的路上我經過好幾次的復發，可以說這是一條反反覆覆、逐漸邁向沒有暴食的過程，好幾次想要暴食的時候，我花了好大的力氣攔住自己，不斷問：「妳真的要這樣嗎？妳真的想嗎？」每次想到暴食後那身心狼狽不堪的自己，我就真的很不想再回去了，然後走回房間，完成自己當下該做的事情。

一個人值不值得被欣賞、被愛，與身材外貌沒有絕對的關係，以此來定義自我價值是很危險的事，因為它不穩定且容易受傷害，要抵抗社會文化的影響力確實不容易，但我們都應該學習從根本認識自己、接納自己，細心呵護獨一無二的自己。

專家評論

邱瓊慧 /

諮商心理師

種子心靈事業有限公司負責人

有暴食症困擾的女性與男性比例約為10-15比1，且受到文化影響，越偏好體型纖細的職業（如演藝圈和模特兒）和國家，越容易讓人對自己身材感到不滿與焦慮。若再加上其他不利因素，例如缺乏人際支持、自我價值低落或重大創傷事件，就容易掉入用進食和清除的循環，來處理焦慮、懲罰和掌控自我的目的。

每個人都有權利建構理想自我的形象，但或許需要更深刻去覺察，這些標準究竟是我們真實的心意？還是受到外在環境的影響？自我價值的豐富不該只由身體意象來決定，而身體意象的追求更值得以健康而非胖瘦來衡量。



A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a pink sleeveless top, breastfeeding a baby. The baby is wearing a light blue and white striped onesie. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is softly blurred, showing a light-colored wall and a portion of a yellow chair.

愛的樣貌 認識哺乳的女人

文 / 編輯室

圖 / 卓爾群

在臺灣，母乳哺育提倡多年，但友善的哺乳空間卻不彰顯，許多哺乳媽媽們依然感受得到不友善的眼光。而公開哺乳對每個女人而言，有不同的意義，關鍵是自身如何理解與掌握身體與乳房的詮釋權與自主性。本期採訪了哺乳媽媽阿珠，在哺乳寶寶的路上，以獨特的身體經驗，顛覆與實踐公開哺乳的美好。

辛苦自己， 只為給孩子最好的

阿珠是職業婦女，從懷胎到育有兩個孩子，那真的是一段難忘又深刻的冒險。老大已經6歲了，老二才2歲6個月，兩個孩子在1歲前都是接受母乳的餵哺。為什麼阿珠會選擇母乳呢？與絕大多數的母親一樣：想給孩子最好的。哺育母乳不僅是營養價值高、能提升孩子的免疫力、經濟效益好，此外，也可以解決脹奶時的疼痛與不適感。那哺乳時與孩子相依偎，孩子臉上滿足的神情，更是難以言喻的幸福呢！

生產第一胎後，在坐月子期間，阿珠接受到許多親友的關心和問候，與許多新手媽媽一樣，到底該如何哺餵母乳？擔心乳汁夠不夠？寶寶吃不吃得飽？哪些姿勢是媽媽舒服、寶寶也舒服？對於當時初次哺餵母乳的阿珠，在相關知識還不甚了解的情況下，也覺得自己的乳房是哺育下一代的工具，不時想著該如何製造更充足的母乳，好讓寶寶可以吃得飽。

事實上，每個人天生體質的差異，會造成母乳供給量的不一定，而奶水也不會在產

婦生產後馬上就很充沛，大約在生產後一週才會開始產生。阿珠曾經為了刺激更多的乳汁，自己躲在浴室裡面，將雙手握拳，死命的、不停的擠壓乳房，還要搭配不間斷的熱敷，好讓胸部的硬塊消除、暢通乳腺，才能擠出更多更多的母乳。一個人待在狹小浴室裡面，是又熱又擠又焦慮，阿珠耐住不適感，這一切都只是為了給孩子最好的。

自在哺乳， 是一個漸進式的體驗學習

阿珠說，乳房隨著她從「小姐」的身份轉換成了「母親」，乳房似乎被理解成了哺育下一代的工具。當時丈夫和婆婆也覺得乳房的功能就是要想辦法餵飽孩子。阿珠回憶，當時覺得自己已經「工具」到就算婆婆或是媽媽在她擠奶時無意闖入房間，或留在房裡聊天，也覺得極其自然無所謂了。阿珠說：「她們進來我坐月子的房間，如果我連在那房間裡也要躲，那可能只能躲到廁所裡擠奶了。」

其實阿珠也不是一開始就能自在的在媽媽與婆婆面前自在哺乳。一開始仍會不時想到過去的教育與學習經驗，不斷教導我



們身體的私密處不能輕易讓他人看見或觸摸，雖然心裡知道她們是我的家人、不是外人，但仍免不了尷尬的感覺，令人想要遮掩一下自己的胸部。「雖然大家都是女生，但那跟要去泡裸湯的心理準備是不同的。」阿珠苦笑著說。但阿珠一想到倘若自己只能躲在廁所裡哺乳，那樣的不舒服、不自在又不衛生，那倒不如就餵吧！讓自己與孩子都能好好滿足是更重要的。

哺乳，不是身體的裸露 而是重拾對身體的詮釋

第一次在公共場所哺乳的經驗是在臺中榮總醫院。某天阿珠帶著寶寶到榮總看醫生，寶寶突然哭鬧不休，當下無法辨識寶寶哭鬧的原因，但阿珠知道，只要讓寶寶吸吮母親的乳房，就能安撫她的情緒。

阿珠獨自身處在偌大的醫院裡，內心還是希望能回到車上哺乳，但人已經在醫院，又不清楚醫院唯一一間哺乳室的位置，當寶寶無法停止哭鬧時，阿珠也當下顧不得其他考量，確認周圍沒有其他人後，便撩起衣服開始在候診座位上哺乳。寶寶吸

吮著、依偎在阿珠身旁，情緒漸漸放鬆，此刻，阿珠知覺到友善哺乳空間對每一位母親的重要性。

許多新聞或坊間仍存有對公開哺乳的負面評價，像是有人將公開哺乳視為身體裸露，或是認為女性的身體不應該在公開場合過度裸露，這樣顯得不雅觀、低俗。即便是公開哺乳的目的良善，也仍將挑戰「女人身體 = 妨害風俗」的觀點。

阿珠詮釋公開哺乳的身體，認為公開哺乳對她來說是一種身體自主權的展現，也是國家和社會期待產婦做的哺育下一代的工作，因而更期待哺乳友善空間，而不再是以汙名、獵奇或窺探母體的態度，誤會公開哺乳的美意。

理想中的哺乳室

阿珠心中並沒有所謂理想中的哺乳室，除了空間與設備之外，更希望哺乳室都能設置在通風的空間裡，對媽媽和孩子來說都會比較舒適輕鬆。



友善的哺乳空間

對於友善的哺乳空間，阿珠認為是來自社會大眾想法的轉變和接受度。阿珠曾和中山醫學大學附設醫院婦產部主治醫師林靜儀醫師討論過為何要設置哺乳室，設置哺乳室的原因是因為大部分的民眾依然無法接受女人在公開場所哺乳。「提倡哺乳室的設置並不能做到改變大家對公開哺乳的態度，要提倡的應該是要讓所有的人都能接受公開哺乳，哺乳是多自然多美好的事情，甚至在餐廳裡我也能自然的撩起衣服來餵孩子喝奶。」阿珠如是說。

對未來哺乳環境的期待

阿珠期待「哺乳」能在各處發生，也不會再有偏見或是媽媽在公共場所哺乳被阻止的事件出現。而在政策宣導上，目前清一色都還是找媽媽來做宣導或廣告，雖然哺育的乳房是在女生身上，女生可以自主決定自己乳房的用途和美感的展現，不代表在創造友善環境時男性能置身事外。每一個人都要有參與，母乳哺育的政策宣傳走向應該要告訴大眾的是對公開哺乳的友善和支持。

專家評論

林靜儀 /

中山醫學大學附設醫院婦產部主治醫師
民進黨中央黨部婦女發展部主任

我們一直在說「餵母乳是自然的事」，就好像一直在說「女人生了孩子就會愛小孩」，其實忽略了行為學習的需要，和環境支持的必要。我一直都很希望臺灣成為媽媽們可以一邊逛街一邊讓小孩「掛」在胸口喝奶的環境，而不用讓想餵奶的媽媽像是一種特殊族群一樣的到處找友善哺乳空間。

目前母乳哺餵的政策被很多「規範」框住而缺乏彈性，讓很多新手媽媽們對於哺餵母乳充滿挫折。另外，我們除了友善的哺餵母乳環境之外，不要忘了，有些無法哺餵母乳的女性，不應該被視為「沒有愛」、「不夠努力」；而男性也不該缺席哺餵和照顧小孩的任務哦。



延伸閱讀：衛生福利部國民健康署《公共場所母乳哺育條例》

別讓性騷擾定義妳 / 你是誰！

「性騷擾」跟你、我的距離，是可以確切測量的嗎？看似是「個人」的遭遇，其實與整個社會結構（「公共」）息息相關，而在大多數情況中我們卻總以悲劇或憤慨的眼光看待。這一次，一起看到「性騷擾」背後由未知和誤解構築的恐懼，並開啟不同的視角，重新思索自己和社會的關係。



文 / 財團法人勵馨社會福利基金會 台中蒲公英諮商輔導中心督導 李婉菁
圖 / 插畫家 林展暘



宜靜（化名）就讀國一，是師長眼中品學兼優且謙和有禮的女同學，某天在放學回家滿是乘客的公車上，和大家並列站立在一旁，望著車窗外的街景，想著到家後的時間規劃，頓時臀部有被異物觸碰感！還邊以為是自己錯覺邊移動自己腳步，擔心是否自己站立之處影響別人！但那未明的觸碰感並未隨自己挪移的腳步消失，不僅再度襲來卻更加往大腿內側移動！她內心的震驚！不知所措！腳步連忙加大並側身移動，她連聲說了「不好意思！借過！」直往門口奔去！到站下車後，那緊繃身心頓時釋放！而那每日獨自一人走回家的熟悉路程，多了不斷滑落的淚水，和那心裡盡是說不清的複雜情緒伴隨她的腳步汨汨湧出，她感到驚嚇、害怕、羞愧、困惑、質疑、自責、無能……她不敢也不知如何向家人或他人訴說這個經驗？這個看似僅只瞬間的經驗它不僅成了她自己與那個陌生人的秘密，竟也影響了她的日常生活好些時日，心生恐懼、身心緊繃、心神不寧、自我否定，學習表現失常，人際互動也較往常略顯退縮¹……。

從這個大家並不陌生的公車性騷擾案例中，宜靜頓時因他人趁其不備的侵襲（自身難有預警他人對己作出逾越個人身體界線的行為），還有常年的文化教育影響

下，例如：「一個有禮貌、有教養的孩子不會在大庭廣眾下大喊！」她的身體界線不僅被外力（他人）破壞，她對自己身體的主張亦因看不見的文化框架綑綁下喪失自主權！僅剩的是離開危險的生存本能。

性騷擾事件對當事人在心理、生理、社會三方面：情緒上的焦慮、羞愧感、罪惡感、憤怒，和因過度緊張引起的生理疾病，以及因社會規範、自信、自尊受損而引起的人際關係障礙等等，對當事人的生活都形成相當程度的干擾，其個人身心整體狀態，以及經驗轉化歷程也具個別差異。在千百件性騷擾案例中，以上案例裡宜靜的狀態，只是眾多被性騷擾者中的一種面貌。相對的，性騷擾者也非單一樣貌，例如：特別變態、特別異常，或特別有權有勢等，如果大家皆如此認定性騷擾者為單一樣態時，一旦遇到性騷擾者為自己熟識者時，極易落入「他／她怎麼會做出這種事」的詫異與盲點中。接下來可能就會演變為切割關係或一同去傷害他人的選邊站糾結狀態裡。性騷擾者看起來可能和一般人沒有不同，但卻多數是「輕忽他人感受，抱持對方不會或不敢與己計較的僥倖心態而作出傷害別人行為」的人。換句話說，性騷擾有男對女²、男對男、女對男、女對女，雖然目前仍以男對女為大宗，但男對

¹ 根據美國的臨床研究指出，「被騷擾症候群」至少有以下症狀：(1) 抑鬱、沮喪、睡眠與飲食模式改變，抱怨不明的頭痛或其他病痛而不願上學（工作）；(2) 喪失自信心，學習（工作）表現一落千丈；(3) 無力感、無助感和脆弱感；(4) 與課業（職務）產生莫名的不滿或疏離；(5) 感覺與其他同學（事）的隔離；(6) 對親密關係的態度與行為有所改變；

(7) 無法集中注意力；(8) 害怕與焦慮；(9) 易與家人或朋友產生爭執；(10) 可能導致酗酒與藥物之成癮依賴。(Jenson & Gutek, 1982; 黃富源, 1997b)

² 此處男女意指生理男女

男也不少。

再者，除了性騷擾行為本身，以及過往文化刻板教育束縛下的雙重傷害外，例如：有禮貌、有教養，男性即應陽剛、女性即應陰柔等，旁人的反應，例如：冷眼以對、默不作聲、請託求全、揶揄、小題大作等，往往對被性騷擾者帶來二度、三度……的傷害。往往典型男對女的性騷擾，或許尚會激發少許眾人的義憤！但若發生在同性間，男對男或女對女，卻經常是「同性開個玩笑有啥關係！」、「怎麼那麼開不起玩笑！」如此亦將使當事人為己發聲之路更加沉重與窒礙難行！

想和大家一起共思對話的是，如果過往大家以《小紅帽和大野狼》的故事來比喻性／性別暴力，我們都熟悉原著的結局是獵

人解救小紅帽。假使小紅帽不是女孩（人）而是男孩（人），獵人（不分性別）是否仍會伸出正義之手？大野狼如果是小白羊？小紅帽是大紅帽呢？在這兒獵人若代表正義之手的旁人，是否不論騷擾與被騷擾者的性別為何，都能基於對性騷擾行為發出正義之聲呢？更重要的是，不知大家可曾好奇過小紅帽對事件的敘說與感受呢？

要讓身體界線與自主權被剝奪者能免於恐懼，最重要的第一步即是創造友善環境讓她／他能安全敘說，並逐步重新拾回對生命的信任、選擇與行動。

性騷擾不是妳／你！更非妳／你生命的全部，妳／你隨時擁有選擇權，盡情彩繪屬於自己的生命色彩。



宜靜給自己的話

謝謝我自己願意求助，說出當時無以名之遭受性騷擾的經驗！謝謝有個安全的環境，特別是有專業人員的聆聽，被理解、被相信、被接納是一切改變的開始，走向悅納自我生命經驗的旅程。專業人員的陪伴與引領，讓我重新認識我的身體—獨一無二非骯髒不潔；被性騷擾非我個人特質引發，我不須自責！重新形塑我的自尊與價值。最後是（心）新的看見與相信—若再遇相似的情景，我有權利也有能力制止，特別是可以視當下的情境，作出最適切的反應以制止。

宜靜給性騷擾者的話

我不需要再咒罵你「變態」、「色狼」！並不是我否認你的行為對我造成影響，你的行為的確對我造成傷害！但此刻的我相信你一定有你自己的課題，你或許只想到自己的需要卻忘了不是只有傷害別人一途才可以解決，你需要的是面對自己，找適當的人一起解決生活裡遭遇到的挫折或困境，學習作出新的選擇，用更好的方式來解決自己的困難，走出身不由己的命運。

宜靜給社會大眾的話

每個事件的發生，是綜合各種因素下所形

成的結果，就如每個人都是獨立的生命體，因著先天氣質、家庭、文化、社會環境等因素，造就了今日的自己，如何因應眼下的行為或遭遇，我們若非當事人實不知箇中滋味，謾罵與評價雖是人性不可避免，但它卻也是造成人對生命最難重拾信任的利器，請以陪伴取代苛責、以接納替代排除，讓被騷擾者與騷擾者都有機會重新彩繪自己的生命。

專家評論

邱瓊慧 /

諮商心理師

種子心靈事業有限公司負責人

有些迷思認為性騷擾不及性侵害或殺人放火那般對身體造成有形傷害，讓許多人認為，只要被騷擾者「看開點」或「堅強些」就能克服。這種觀點反映出整體社會對心理傷害和身體自主權的忽略與漠視，更加重被騷擾者復原的困難。我們無法處理不被看見和不被承認的傷，但是我們需要知道與隱形的傷口帶來的種種影響，理解因為性騷擾而觸動的害怕與不安，正視性騷擾事件的存在，並於生活中實踐尊重與同理的價值、重建人與人之間的安全感和信任感，並懂得保護自己的身體，才能從根本杜絕性騷擾的發生。





全臺第一個女同志中心：「好窩」

我們播下「好窩」這顆種子，期許她能長出自己的樣貌，讓來到這裡乘涼的人們，也能夠拾獲她們的種子，成為自己所喜歡的樣子。

文 / 編輯室、圖 / 卓爾群

《好窩》是亞洲第一個專為女同志設立的性別友善社區中心。此次採訪到了好窩的窩主—社工「粉粉」，帶領讀者們一起來認識《好窩》！



Q 《好窩》是一個什麼樣的地方呢？

一個專屬於女子的空間，到底長成什麼樣子？記得籌備之初，匯集了各個年齡層的「女子」，大家紛紛描述著對這個空間的期待與想像，而這個藍圖開始成形後，各地來的女子為了好窩開始凝聚在一起動了起來：從挑選木板到上底漆、從磨砂到徒手鑽洞並鎖螺絲、挑選地毯到空間清潔與打掃，空間一區一區的就像動畫般一筆筆被畫出來，你看到的地方，都有大家投入的心力。

好窩主要分成三個區塊，有資訊走廊、會議諮商室與專屬於女同志的主體社區空間。社區空間包含接待區、桌遊區、沙發區及吧檯區，每個區塊的功能都不太一樣，同時也保有彈性，整個空間燈光、線條柔和，搭配香氣與音樂，讓人可以有足夠的舒適與放鬆。

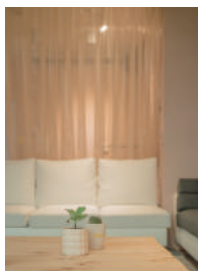
而作為基地對社區工作服務的實踐，好窩除了有社工、值班志工等，亦規劃了常態性的女同志聚會、不定期的女生議題講座、以及各式專屬於女同志的團體，讓這些活動與好窩的人、空間有很好的結合。

Q 為甚麼會有《好窩》呢？

這個問題其實被問過好多次了，很多人會納悶：「基地¹本身就是一個對性別友善的 LGBT² 社區中心了，為什麼要再開一個女同志中心？獨立營運了女同志中心，不就更加深了『女生』和其它族群的區隔嗎？」

這真是個很掙扎的過程與決定，但基地營運五年，訪客來來去去，我們發現進了社區中心、留下來的的女同志還真是少得可憐，僅佔全部來訪量的 1%。過去來訪基地的大多是男同志，特別是在空間的使用上，一眼望去沒有女生同伴的感覺，對女同志而言其實很不自在。舉例來說，當沙發區坐滿著男同志，聊著男同志才會懂的話題時，對於異質性相對高的女同志而言，其實很難參與，意願也不高。許多到訪基地的女同志訪客都曾表示：「踏進基地後，需要深吸一口氣才有辦法適應。」顯現女同志們在基地現有的訪客組成和空間裡很難感到舒適自在，更不用說歸屬感了。

我們感受到女同志社群對於像基地這樣能群聚並專屬的空間有強烈的需求，在經歷了長達半年的社群意見蒐集、專家交流討論後，在社群的參與和基地團隊的努力，好窩在今年 (104)5 月誕生了！



1 台中基地：一個臺中在地的性別友善社區中心，以社會工作為服務基礎，結合醫療、心理、教育、文化等等領域，是綜合性的助人機構。

2 LGBT：是女同性戀者 (Lesbians)、男同性戀者 (Gays)、雙性戀者 (Bisexuals) 與跨性別者 (Transgender) 的英文首字母縮略字。用來代表整個同志族群，或廣泛指稱非異性戀者。

Q 進入《好窩》有一些條件的限制，性傾向認同必須是女同志，為甚麼會有這樣的設定呢？

許多研究指出，一個友善空間與社群的存在，就能讓人獲得直接的支持，改善生活處境。過去我們常在思考如何讓女同志能夠踏進基地，也試圖做了些改變，包含空間展覽規劃和活動安排等等。以基地的活動為例，僅在過去舉辦以女同志為主的活動時，女同志來訪的量會大幅上升，但活動一結束，會進入基地的女同志人數又回到了原本的狀態。

因此我們知道，除了空間之外，訪客的組成也是一大關鍵。在傳統的教育



底下，對於生理女性與生理男性而言，確實形塑了所謂「性別該有的樣子」，也就是性別刻板印象 (Gender Role Stereotype)，在這樣的框架下，所產生的權力結構和性別空間等等，都一直存在於我們生活中；以我自己為例，即便我就在性別機構工作，偶爾仍會察覺自己落入了那個框架。

說了那麼多，其實想說的是，女同志確實會在生理男性居多的環境中，感到壓迫與不自在，而對於好窩訪客性別的限制，某個程度上其實是不得已的階段性工作，期待透過這樣的規劃帶給他們足夠的安全感。

Q 訪客的感受是如何呢？他們是否感到自在？

就我值班時的觀察，女同志們待得好窩的時間其實都還滿長的，在這個專為女生打造的空間，他們通常很快能融入；還有他們在地上東倒西歪的樣子，是在他們到訪基地時不會呈現的樣子，因此我想在這，他們是感到自在的！

而我也看到了那些來訪好窩多次的朋友們，那改變其實說不太上來，彷彿當他們踏進這紗簾後，就卸下了他們的盔甲，可以很放心的成為自己。在這裡可以聽到許多生命故事，有時候我都覺得心疼他們的處境和遭遇，卻也驚訝他們竟然能在這，把那些經驗像讀一本故事書一樣，安心地說出來。很有意思吧！或許，踏進來就不一樣了！



Q 《好窩》有甚麼樣的特色呢？

好窩除了提供友善空間的服務外，也同時做為資源平臺的概念，將社群資源連結起來，再重新佈署。在過去的經驗中，女同志社群間的互動很有限，活動常是各自辦理，沒有一個專屬的空間共同使用。

藉由社區中心的經營方式，讓資訊、資源之間能夠流動，也讓女同志在空間中發展自己的支持網絡。目前來到好窩的訪客，都蠻能夠藉由好窩提供的媒材，包含影片、桌遊及各式活動，來連結彼此之間的關係，也能夠重新探索自我，或者應該說……是讓自己更有動力去檢視那些過去或現在所面臨的經驗。營運至今才 3 個多月，就已經有 4 名主動尋求協助的服務對象。

Q 窩主對《好窩》有什麼樣的期待呢？

希望來到好窩的女同志們，可以在這裡找到自己所需要的，成為自己喜歡的樣子，希望好窩可以陪伴大家一起成長。



社團法人台灣基地協會 / 台中基地社區中心
臺中市北區錦新街 28 號 8 樓
04-22266910
www.gdi.org.tw



「好窩」女同志中心
臺中市北區錦新街 26 號 8 樓
週三至週六 14:00-22:00、週日 14:00-21:00
www.facebook.com/WoMaison?fref=ts



生得過雞酒香，生不過四塊板 客家媽媽的月子雞酒

「我是全職乳人。」維茹帶著幸福微笑說著自己成為母親的過程。維茹，是七年級的新手媽媽，熱愛傳統食物的客家人，深具實驗精神正在自己與女兒身上驗證「發展心理學」，希望能用具科學的理論且溫暖的方式育兒。對維茹來說，坐月子不只是發奶，也不只是調息母體，更是意味著代代相傳的母愛。

文 / 張維茹、圖 / 編輯室

愛自己 = 愛胎兒

首次懷孕到生產就像是一連串的奇幻冒險旅程，一顆跳動的心臟到手舞足蹈的小人兒，真的好不可思議！每次的產前檢查都是百分之八十的喜悅加上百分之二十的驚心動魄，臺語有句俗諺說「生得過雞酒香，生不過四塊板」，就因為這句俗諺，讓我不時感到戰戰兢兢。

然而，隨著肚皮一天一天的脹大，同時在心理、物質上預備孩子的到來，為母則強的意志也時時在增溫，心也漸漸「勇敢」了起來，這或許就是當上媽媽，第一個獲得的禮物。對我來說，懷著寶寶與一個生命共享著生活的一切，也是一種浪漫，而這份禮物叫作「去愛」，我開始更關注自己、愛惜自己，因為愛自己就等於愛腹中的胎兒。

大解放的坐月子

這一份疼惜，延續到了產後的「坐月子」。孕期中的變化已讓我夠焦慮了，因此我在懷胎十二週時即預約月子中心。一方面有護理人員照顧寶寶，我可以好好調息身體，也有專人指導哺乳技巧。

到了月子中心，家人笑是照豬養，除了三餐還有點心時刻，先生來月子中心陪伴時，兩個人分食也綽綽有餘。膳食配合著食物冷熱的特性，因為擔心媽媽們產後水腫，所有的飲食口味都比較淡；為了促進哺乳，所以每一餐都有一大碗湯和豐富的蛋白質，還有無限供應的桂圓紅棗茶和荔枝水。

為了發奶，午、晚餐都會附上花生燉豬腳湯、魚湯等湯品。其實我不太明白哪些食物是為了發奶，哪些是為了修復母體，但對於一直都在與身材對抗的我來說，坐月子簡直是一次的大解放，也讓我不敢量自己產後的體重。

暖心的雞酒

我最喜歡的月子餐居然是老派的「雞酒」，似乎是所有膳食裡最重口味的，有酒有肉，午間喝完微醺的午睡，實在很滿足，而且也非常發奶。而媽媽的雞酒裡加了桂圓，多了甜味中和酒味的嗆味，又加上切段的糯米玉米，玉米潤著雞油與酒香，卻十足爽口。來拜訪的親友會一起分食享用，傳統上有祝賀和沾喜氣的用意，麻油香也喚起了大家的回憶，是暖胃更是暖心。各家的雞酒大同小異，但總有我們心中的「原型」，那個原型就是我們嚙進心底的味道，因著這次回娘家坐月子的經驗，雞酒香對我來說是媽媽的溫暖與愛，是媽媽對我們兩代母女的愛。

女人，隨時都可以呵護自己

近年來也越來越多人鼓吹溫柔生產，強調生產並非等同於疾病，應以母體為中心。我也認為坐月子不是一種生病的狀態，確實有許多禁忌，如飲食上忌食生冷、不可流淚、不可洗頭、不可外出吹風等；這是因早期醫藥不發達，嬰兒夭折、產婦死亡的情形時常發生，為避免產婦及嬰兒接觸到

病原體，而衍生的習俗，有些未必有科學根據。產後第十天，反而是媽媽鼓吹我要洗頭，擔心因頭髮不潔在哺乳時碰到寶寶的稚嫩的皮膚。

產後確實變得比較畏寒，也不會想要吃生冷的食物，更不想要吹風，而有沒有做好月子，很多人也是十年八年才嘗到苦頭，個別差異太大了，我想這或許只是一種「相關」，也不一定是「因果」關係，坐月子是十月懷胎後的緩衝期，休息是為了走更長遠的路。女人除了坐月子外，時時都可以愛護自己的身心狀態，不是嗎？

註：「生得過雞酒香，生不過四塊板」指的是過去婦女因生產而死亡的案例很高，因此以這句話形容婦女如果生產順利，就能在坐月子時喝燒酒雞調養身體，但若生產過程不順利，則以四塊板形容棺材，來比喻生育很有可能帶來的死亡風險。



料理名稱：雞酒

材料與處理：

老薑 1 大塊

土雞肉 1 隻，切塊

米酒 1 瓶

麻油少許

當歸片、枸杞及紅棗少許

各式配料自由搭配

烹調方法：

1. 川燙土雞去血水。
2. 老薑片煸香並加入土雞塊，炒至焦香。
3. 加入米酒與水，煮滾後關中小火，放入當歸、枸杞及紅棗，加蓋燉煮 40 分鐘。
4. 建議其他配料可以先在另一個鍋子煮熟後，再加入雞湯中，保持雞湯的鮮美。
5. 關火後，留在爐上五至十分鐘
6. 補上一些麻油，開動！

Tips：

1. 煸香時，最好用一般的油加上少許麻油煸香，用純麻油會變苦。
2. 全酒最道地，其實酒精對新生兒沒有益處，所以適量就好。
3. 不用加鹽，也會有淡淡的鹹味。

臺中市性別圖像

文、圖 / 編輯室

資料來源：臺中市政府社會局

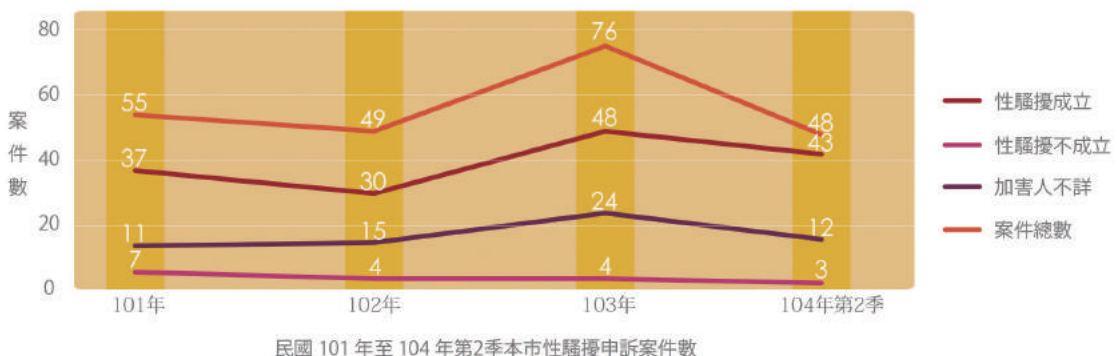
在人與人互動的過程中，因為語言上的不尊重，或是肢體接觸而感到的不舒服，涉及到性與性別，並侵犯到身體自主權時，性騷擾就發生了。我國於民國 94 年制定的「性騷擾防治法」，其立法精神就在保障身體自主權；在身體自主權的思維下，身體是屬於自己的，每個人都有權利拒絕令自己感覺不舒服的言行舉止；透過清楚且適當的表達自己身體的界線，也同時尊重他人不同的身體界線，即是個人身體自主權的展現，也是對自己、對他人身體的保護與尊重。

本市近三年性騷擾申訴件數

民國 101 年本市性騷擾申訴成立案件有 37 件；102 年則是 30 件。自 102 年年中開始，性騷擾防治法之權責事項改由衛生福利部管轄，接續推展性騷擾防治教育及宣導工作，近年來越來越多人理解性騷擾之意涵，於 103 年本市性騷擾申訴成立案件上升到 48 件；目前，截至 104 年第 2 季，性騷擾申訴成立案件共有 28 件，已逾 103 年成立案件數之半；由此推估，本市性騷擾案件呈上升趨勢，也代表著未申訴之性騷擾案件（黑數）的

減少，人們開始意識到身體自主權與界線。

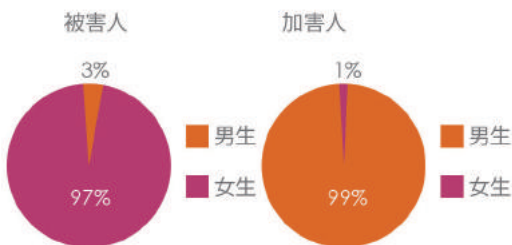
影響申訴意願的原因很多，然性騷擾行為與當事人的感受通常不易清楚說明，又無明顯可見的外傷，加上當事人可能不想回顧創傷經驗、擔心名節受損、自責是因為自己行為不檢點才会有如此遭遇，或是被旁人說是魅力的證明，都會導致當事人不敢甚至拒絕報案，延宕了申訴主張權利、自我照顧的需要。



本市性騷擾成立案件之當事人性別分析

從民國 101 年至 104 年第 2 季，本市性騷擾成立案件共計 143 件。被害人以女性為主，佔 97% (138 人)，僅 3% (5 人) 為男性；反之，加害人以男性為主，有 99% (142 人) 為男性，僅 1% (1 人) 為女性。

性騷擾的受害者多為女性，而加害人則以男性為主，其實正反映出性別刻板印象，隱含著社會中性別權力關係的不對等，這樣不對等的權力關係延伸至男性對女性身體的詮釋，從舉止到穿著，都可能「合理化」男性性騷擾女性的行為，以至社會無法發展出相對的尊重以及平等對待的關係，衍伸許多性騷擾的迷思。另外，社會對於男性角色的期待，期待男性必須自己解決困擾，使得男性受害者不敢求助，成為性騷擾中未被看見的黑數，也是性騷擾成立案之受害者多為女性的原因之一。

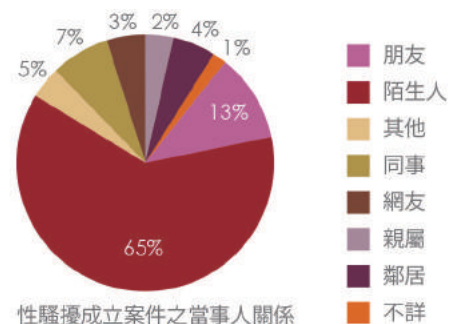


本市性騷擾成立案件之當事人性別比率

本市性騷擾成立案件之當事人關係

從民國 101 年至今，本市性騷擾成立案件總計的 143 件中，雙方當事人關係以陌生人為主 (65%)，朋友次之 (13%)。而數據未納入上司與同學關係，是因為兩者騷擾案分別適用於「性別工作平等法」與「性別平等教育法」之範疇。

雖說統計中性騷擾案件的當事人關係以陌生人為主，但不代表親近之人就會比較尊重對方的身體自主權，相反的，可能更難拿捏彼此的身體界線，或是更不知道該如何處理。在華人文化中闡述的家醜不可外揚、親戚不計較，以及期待每個人都具有包容力這些規約下，都可能讓身邊發生的性騷擾案件未被申訴，也可能間接讓性騷擾被害人嚙口求助。



性騷擾成立案件之當事人關係

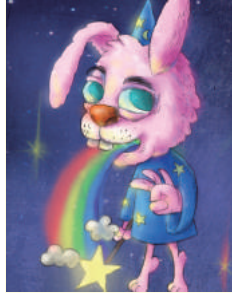
街頭調查：身體主張

文、圖 / 編輯室

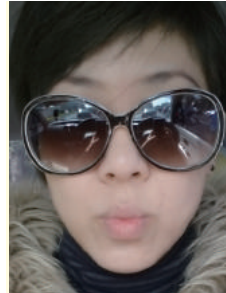
| | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|---|
| |  | <p>Peiyu 女性 未婚 1994 打工族</p> |  | <p>Snaken 男性 未婚 1981 消防員</p> |
| 你會想改變體重嗎？為什麼？ | | 會，因為跟別人站在一起看起來圓圓的。 | | 會，因為希望能夠有更加健康的體態。 |
| 你會想要整形嗎？為什麼？ | | 不會，因為我覺得沒有必要。 | | 不會，因為我喜歡我天生原來的樣子！ |
| 女性是否要穿內衣？你的看法如何？ | | 要，不然老了胸部下垂，很不好看。 | | 我覺得男性大都無法去體會女性穿著內衣的感受，不論在健康或是舒適度上面，我認為這是女性自主的問題，男性無法回答。 |
| 如果廣告上的模特兒沒有控制身材（不夠瘦），會影響到一般人購買商品的意願嗎？ | | 應該會，但是我覺得正常身材也可以代言，不用一定要非常瘦的人。 | | 這要看商品本身的性質來決定！不會直接受到模特兒身材胖瘦而影響自己的購買意願。 |



Han
女性
未婚
1992
學生



強尼
男性
未婚
1986
園藝師傅



劉豌豆
女性
已婚
1973
燈飾店店長

不會，體重順其自然即可，因為我覺得自己不會太胖也不會太瘦，剛剛好，濃纖合度，而且能吃就是福。

不會，我很喜歡自己自然的樣子，沒有想要減肥或是增重的計畫。

會，因為覺得肥胖是醜的，過度肥胖也會造成身體的負擔。

不會，雖然自己長得不是特別突出，但這是爸媽給的長相，我接受並且喜歡。我覺得手術很可怕，且整形也需要承受世俗的異樣眼光。

我不想整型。我覺得我的樣子很好看，乘載了我的家族遺傳，自然的樣子很好看。

不想。整形會讓大家都看起來都一樣，好像複製出來的機器人，失去個人特色。

我覺得要穿內衣，因為世俗的眼光及男性的有色眼光，且我個人認為不穿內衣很不自在，覺得就像沒穿衣服被看光光似的。

我沒有意見，只要她們覺得舒適自在就好。

不一定。要看從事什麼事情吧！像游泳的時候就不用穿。

會，常覺得衣服穿在模特兒身上很好看就想買，但買回家後發現穿在模特兒及自己身上是兩回事。適合模特兒的衣服並不一定適合自己。

要看我有沒有需要買那件物品吧！

不會！希望不同尺寸衣服能用不同體型的模特兒去展示，更值得參考。



凱蒼
女性
未婚
1994
哲學系學生



郭天
男性
1963
教師

你會想改變體重嗎？為什麼？

會，尤其當舞蹈員時需要被抬起來的時候，覺得瘦一點、輕一點比較好。

會維持標準體重，如體重增加會從飲食控制體重。目的是為了維護健康和保持正常體態。

你會想要整形嗎？為什麼？

不會，除非燒燙傷或是發生意外，不然其實蠻滿意現在的外型，而且整形感覺蠻危險的。

不會整型，自然才健康。

女性是否要穿內衣？你的看法如何？

不一定。女生穿內衣是為了要遮羞或是為了集中托高，比較好看。但真的很束縛很不舒服，所以這不是一件「一定要」的事。

女性應依照個人狀態決定是否穿內衣，不穿內衣相當自然健康，穿內衣可以調整體態和增加美觀。

如果廣告上的模特兒沒有控制身材（不夠瘦），會影響到一般人購買商品的意願嗎？

不會，我覺得身材普通適中的模特兒反而會增加商品廣告的親和力。

商業所形塑的模特兒，太過瘦弱，如模特兒擁有一般正常體位，應該不會影響一般人的購買意願。

華夏遠古時代之

女

性

身體觀

你是「男人」還是「女人」？你是「男性」還是「女性」？你是「陽剛特質」還是「陰柔特質」？時空不斷更迭，探究問題的實質可就沒那麼簡單了！

文 / 東海大學華語教學中心助理教授 白恆旭

圖 / 張哲源

虫
性
女

性
女

虫
女

虫 女 女

甲骨文

小篆

隸書

「身體，不會說謊……！」這句話，非常淺顯而易懂，但卻也深具哲思。

我們都有慾望，我們都有情感，我們必然會有所反應，也終將進入更為深層的思考旅程……。「身體」絕對是自己的，但也不是，因為「它」大多由不得你來控制。由此觀之，人類便發展出順應與調節、宣洩與克制的生命節奏與韻律。¹身為飲食男女的我們，你懂得這個既天生自然而又後天人文的「身體」嗎？

遠古時代之女性「身體觀」

傳統思維中，對於「身體」的探索與認識，東方較西方趨於保守，甚至多有避諱與禁忌！²特別是針對「女性」身體，著實有不可言語的距離。你是「男人」還是「女人」（傳統思維二分法）？你是「男性」還是「女

性」（概念擴充二分法）？你是「陽剛特質」還是「陰柔特質」（現代概念區分法，打破男、女迷思）？時空不斷更迭，探究問題的本質可就沒那麼簡單了！³你無需急忙回答這個問題，但想認識自己的「身體」，請先行思考這項大哉問！礙於篇幅限制，本文將以「女」字為主題，並從文字學的角度予以探討。

印象中，在以往學習歷程裡，凡从「女」字偏旁的文字，都具有「貶抑」之意；如：奸、姦、妒、奴、妖……等等。然而，卻也有許多从「女」字偏旁的文字，深具「褒揚」之意；如：媿、婕、婉、嫺、媛……等。⁴事實上，從「女字偏旁」的文字，其褒貶比例相互參半。但細察其中，較屬「客觀概念」、「中性質地」或偏向在「整體觀點邏輯」運用上之相關文字，「女性身體」較為「男性身體」重要；如：好、姓、母……等字。

1 《荀子·正名》說：「生之所以然者謂之性；性之和所生，精合感應，不事而自然謂之性。性之好、惡、喜、怒、哀、樂謂之情。情然而心為之擇謂之慮。心慮而能為之動謂之偽；慮積焉，能習焉，而後成謂之偽。正利而為謂之事。正義而為謂之行。所以知之在人者謂之知；知有所合謂之智。所以能之在人者謂之能；能有所合謂之能。性傷謂之病。節遇謂之命；是散名之在人者也，是後王之成名也。」荀子認為：「性」（自然）是天生之本然，而「偽」（人文）是後天之學習。荀子固然強調「後天的

薰習與教養」，但他也承認先天本具的「生命特質」。人類經由「慮積」（經驗的累積與反省）、「能習」（經驗的消化與傳習），才能在一個常態軌道上展演生命。但問題是，所謂的「正利」與「正義」之標準是什麼？又將如何進行？這是值得深入探索與思考的。生於當代的我們，面對這個身體，我們應該重新評估，應該重新「正名」。更應該重新且不斷地思索這「身體」的意義與價值。



2 當然，世界上許多民族與文化，對於「女性」議題是有所避諱與禁忌的；




草書

行書

楷書

早在殷商時期，「男」、「女」二字就已經出現。「女」字，甲骨文做，獨體象形。「男」字，甲骨文做，从力、从田，會意。若從文字產生及其發展的脈絡來看，「獨體象形」則意味「更具原始」生命整體之表徵；而「會意字」，則屬較為後期在思維邏輯上的運用與創造。換言之，「女」字的出現，理論上應比「男」字較早，並運用廣泛。⁵「女」字，象徵「女性身體」之全貌，而「男」字則偏取部分抽象之概念；也因此，在文字發展歷程上，「女」字將成為重要的「部首偏旁」（「男」字，並無成為部首偏旁）。這呈顯出：「女性身體」在古代思維邏輯中已是一個重要的「符碼」；這個「符碼」，在其遠古社會整體文化之表現裡，已深具某種生命上之價值與意義。⁶今天，就來談談：好、姓、母三字之本形本義。

說「好」

「好」，甲骨文做。許慎《說文·女部》：「好，美也。从女、子。」段玉裁《說文解字注·女部》：「好，本謂女子。引申為凡美之稱。」清代黃生《字詁·好》：「好，从女、从子。蓋和合二姓以成配偶，所謂好也。」從古人的釋解得知：「好」意指男、女和合；不但有具體表徵，而且也推演出抽象之邏輯；「好」之本義不只是「女」或「子」，而是生命之整體價值。就「美」之引申義而言，則不單是「美」，而是「最佳狀態」之呈顯。「女性」在生命的參與中，保有一定的地位，甚至高於「男性」。有人以為：「好」字，是指女懷之中有其襁褓；這又是另一種生命觀點。

不過，傳統中華文化對此，實有過之而無不及。

3 現今世界上，有許多國家，對於兒童玩具或相關產品已無標示男性或女性之標籤。

4 這裡需要附帶一提的是，在殷商時期，从「女」字偏旁的文字，大多表示是從某個宗族所嫁歸而來的女子；如最有名的：「婦好」（為殷王武丁之妻）。文字學家認為：其「子」，極有可能是某族的族名或族徽。據說，「婦好」是一位可以統領大軍，前赴沙場征戰的女性。

5 獨體象形的「女」字，更具生命的原始樣貌，更具文字發展初期之原始規則。

6 不難聯想，華夏文明在遠古時期，母系社會應當存在過。另外，在中國思想的架構中，道家思想體系裡，特別強調「母性」的重要性，以及肯定生命中「柔弱」的意象。正如：《老子》所謂：「柔弱勝剛強。」

7 因為，「好」字之部首為「女」。

說「姓」

「姓」，甲骨文做𡈼。許慎《說文·女部》：「姓，人所生也。古之神聖母，感天而生子，故稱天子。从女、从生，生亦聲。春秋傳曰：『天子因生以賜姓。』」在許慎的釋解中，固然有其陰陽五行及感生觀點，但「女性身體」被放在「生命的起始點」上，是無庸置疑的。

「生」字，甲骨文做𠂔，象徵植物由地往天展演生命之貌；古人予以「女」字相從，在思維概念上建構出「生命源於女性」的客觀義與整體義；這真是令人讚嘆！

說「母」

「母」字，在殷商時代也已經出現，做口；其主體从「女」，加上「指事符號」兩點（乳房或胸部），來呈顯母親身分，並強烈展現出女性在性癥上的變化與其特殊意義。從「母」字的「獨體象形」（女）及「指事符碼」（兩點）的結合上看出，古人思維之成熟以及對「女性身體」的觀察及推演，實已超乎我們的想像。通常，影響你一輩子最深的人，是你的「母親」。

古代對「女性身體」雖然有貶低的趨向，但對於這個「身體」的認知與體悟卻也保有一定的信任與依賴。這便可打破我們過去刻板之印象。當今，眾聲喧嘩，「女性主義」不再只是一種「主義」，而是更為深刻的一場場生命洗禮。女人可以主外，而男人也可以主內！現代人，對於「身體觀」理當更為自主；「女、男」如此；同性如此，異性亦如此；雙性、無性亦如是！認識自己，是探索生命的開始，而體悟身體，則是永無止盡的航程；這是一條神祕與綺麗的長路。



電影《性愛成癮的女人》

《性愛成癮的女人》這部電影描述一位花費人生大量心力來追尋性愛滿足的女性喬伊，在一個寒冷的夜晚滿身傷痕的倒在路邊，被一位男性學者—賽里格曼救起，並娓娓道出她各種驚人的性愛故事。影片探討了幾個主題：性慾、性別、身體自主權、慾望與成癮等。

文 / 劉安真諮商心理師、弘光科技大學助理教授

圖 / 編輯室

性慾 — 道德與社會規範的挑戰

我們常把性慾放在和其他慾望不同的位置，性慾被視為是羞恥與危險的。當某個人對「吃」有高昂的興趣，到處尋覓美食，並把自己的經驗寫成文章，這類人我們通常稱之為美食家，他在朋友間常是受歡迎的，大家會把他當成專家來諮詢。但當某個人有高昂的性慾時，無論男女，通常不會大聲宣揚，更少人會把自己的經驗寫成文章，我們也不會稱那些分享自己性經驗的人為「專家」。所謂的「性學專家」指的是理論專家，不涉及個人經驗，性只能被當成研究的主題。可見「性慾」和其他慾望不同，性被賦予太多道德與價值的框架。當有人因為無法克制口腹之慾，而罹病時，並不會太多人譴責他，與飲食有關的疾病也不必承受汙名。但性病完全是不一樣的，罹病的人覺得羞恥，旁人



也會譴責病人。所以性和其他慾望不同的是，社會認為我們要好好控制性慾，並且建構了許多與性有關的道德規範，例如：一對一、男與女、關係內、私密非公開的等等，似乎性的慾望一旦失控，社會秩序將因此瓦解。社會對於性缺乏理性討論的空間，到底違反道德規範的性，哪裡不好？傷害了誰？為何社會秩序與性的規範有關？正如劇中的女主角，她豐富而多元的性經驗，傷害了誰？如何影響社會秩序？為何她的同事們如此害怕，要透過主管建議她接受治療？

本劇除了透過女主角的性實踐來討論社會對性的恐懼與箝制，也透過某些角色來呈現性的多元性。例如：跨種族的性、對兒童的慾望等。以對兒童的慾望來說，如果一個人對兒童產生了性慾，但他卻從未付諸行動，只是把這樣的慾望深藏在心底，這與他人何干？本劇嘗試透過劇情與觀眾對話：「這些異端的性，到底傷害了誰？到底如何影響社會？」性一直是很個人的，對公共利益影響不大，但整個社會卻如此恐懼性，把性視為是危險的。性與社會秩序何干？其實需要更多的論述，而非只是道德上的譴責。

性別 — 存在於父權社會裡的女性汙名

正如影片透過對話所點出的性別差異，如果本劇女主角是男人，是否社會處境會有所不同？雖然性被社會視為是危險與需要控制的，但標準卻是男女有別。社會對男性的性採取相對寬鬆的立場，雖然

不鼓勵，但卻寬容以待。社會對於「享受性」、「有高昂性慾」的男性，認為是理所當然，但女性則是「淫蕩」、「賤」，這些與性有關的貶抑詞彙，很少用來指責男性。女性的性一直被汙名化，且被視為羞恥。如此的社會氛圍，造成女性面對自己的性慾時，有許多糾結與不安，較難投入與享受性愛。



身體自主權—— 多元情慾的展現 / 底線

影片最後一幕讓觀眾莫名驚嚇，賽里格曼（劇中拯救女主角回家，並以理解的態度聆聽女主角所有性經驗的男性學者）在女主角休息時闖入房間，試圖和女主角發生性行為，女主角拒絕之後，他說：「反正你已經跟那麼多人做過了！」女主角拿槍擊斃了賽里格曼。女主角在整劇中所有的性探索都是操之在己，她是勇於探索與實踐自己性慾望的女性，不代表她可以接受「被侵犯」。這一幕也點出導演對性的價值觀，多元情慾的最底線是尊重每個人身體的自主權，無論女主角的性態度有多麼多元與開放，她還是擁有百分之百的性自主，這是不容挑戰的。

慾望與成癮—— 正視情慾的存在，接納個體的獨特

人與慾望的關係為何？怎樣的關係是「健康」的？許多宗教與哲學都主張人要克制或超越慾望，至少不能被慾望所控制。但心理學對慾望抱持比較中立的態度，認為慾望的滿足可以帶來快樂，慾望的滿足不一定是不好。影片中，女主角從小就自然地學會從自慰中體會到快樂與滿足。但隨著女主角性經驗的拓展，女主角似乎陷入了「強迫」追求高潮的歷程，在一味追逐性高潮的過程中似乎失望已多過滿足與快樂，甚至為了性慾滿足，而將孩子單獨留在家中，讓觀眾為孩子的安危捏把冷汗。心理學可能會把此現象病理化為成癮，但何謂成癮？用成癮的角度來看待女主角的行為有何意義？這部電影引發我思考的是，人與慾望的關係為何？正如影片中，女主角兒時體會到強烈性高潮時所看到的影像，到底是聖母瑪麗亞？還是淫穢女神？慾望的滿足到底帶來的是單純的快樂還是痛苦的深淵？這問題我沒有答案，因為這是每個人自己需要去回答的大問題，也是人生終極關懷的一個面向，我無法給予標準化的解答。

看似道德，卻又如此不堪

賽里格曼是個很有趣的角色，一個知識豐富，迷人知性的年長處男，他似乎了解很多事情與理論，也似乎能非常超然於物外的聆聽喬伊的瘋狂經歷。但是當慾望降臨到他的頭上時，卻也是用粗暴與

惡劣的方式回應喬伊的信任。這是個有趣的隱喻，賽里格曼的角色就像世界的縮影，看似道德，實際上卻又如此不堪。

本劇以女主角口述情慾史詩的形式，挑戰了父權社會所禁忌的「女性情慾」，藉以突破社會框架與意識型態，引領觀眾看見女性的性與身體無需依附於男性之下，而是操之在己。

除了社會框架與意識形態，電影中女主角一方面述說自己性的經歷與性的冒險，另一方面也是在滿足與失去之間掙扎。《性愛成癮的女人》並不是鼓勵觀影者順從慾望、追逐慾望，而是在真誠面對慾望時，做出一個願意承擔的選擇。



圖片來源：

1. <http://www.17movie.com.tw/mayan/comment.asp?id=3240>
2. <http://www.wownews.tw/article.php?sn=13610>
3. <http://godzillahome.pixnet.net/blog>
4. http://www.visitseoul.net/cb/article/article.do?_method=view&m=0004009001006&p=06&art_id=72185&lang=cb
5. <http://www.wownews.tw/article.php?sn=13610>



掃描 QR code 看預告片！

性別國際新聞

聯合國 United Nations

聯合衛理公會擬制作「性別中立」讚美詩

美國聯合衛理公會(The United Methodist Church, UMC)正在考慮制作官方的讚美詩，去掉讚美詩裡頭對上帝帶性別的稱號。他們認為用男性或女性來表達上帝都不夠恰當。

UMC 網站表示：「神是個靈，超越男和女的性別稱謂。神沒有 X 或 Y 染色體，但兩千年來普普遍習慣用男性字眼或圖像來描繪神，有的人想改變這做法，有的人想維持。」他們指，在教會的禮儀和讚美詩中，神的形像多是父親，但

女性形像則少被使用，他們希望能制作「性別中立」的讚美詩。雖然耶穌基督明顯地以男性身份來到地上，但甚至有人希望少用男性字眼描述耶穌。有人提出聖餐禮中用「奉主名來的那一位是應當稱頌的」(Blessed is the one who comes in the name of the Lord) 來代替「奉主名來的(他)是應當稱頌的」(Blessed is he who comes in the name of the Lord)。他們或將此提案在明年的大會上進行決議，如獲得通過，新讚美詩集將於 2020 年提交下屆大會，並推出予教會和信徒使用。(新聞來源：基督日報)

亞洲 Asia

尼泊爾 (Nepal)

性別無框架！尼泊爾發出首本「跨性別護照」

雖然在尼泊爾，同性戀者與變性人長期受到歧視，但對於第三性別的相關政策，自從 2013 年尼泊爾政府宣布，第三性別可以申請公民身分後，人權政策開始進

步，領先於其他南亞國家。人權運動家持續地向政府爭取、抗爭，希望政府認可他們的身分，社會也能重視他們的存在，終於，在他們的努力之下，今年(2015)8月10日當局發出了首本跨性別的「第三性別護照」，護照裡性別將標示為「O」，代表「Other(其他)」，此舉也代表了承認跨性別者的身分，可謂是人權史上的一大步。(新聞來源：自由時報)



臺灣 (Taiwan)

「手天使」助性 療癒身障者的心 創辦人黃智堅：盼政府也能投入！

每個人都有性需求，但對於部分手部無法施展力氣的身障者而言，欲望卻被綑綁。黃智堅、鄭智偉 2013 年創辦手天使，推廣身障者性權，至今已服務 4 名個案，目標是喚起政府重視，將性權放進身障者福利政策中。日前高雄市政府已接洽手天使服務，黃智堅說，「期待更多縣市政府和中央動起來」。黃智堅本身是身障者，他表示障礙者的性需求長年被忽視，以男性肢體重障者為例，在沒有手天使前，只能偷偷去找性工作者協助，但有時就算花錢也沒用，「因為他們可能連房間都進不去，很多性工作者也不知道怎麼做。」手天使第 1 個服務個案 Steven (化名) 今年 28 歲，2 年前與手天使接洽，至今接受過 2 次服務。Steven 說男生「打手槍」需要的是手部力氣才能達到高潮，但

他的手嚴重攣縮，在與手天使接洽前，他完全沒有接觸過性，看到床戲雖會有生理反應，需求卻無法被解決，過去曾想過去找性工作者，但都因沒有無障礙設施作罷，父母又很保守，也不敢帶回家裡。

Steven 表示手天使很有同理心，服務前會先面談，了解身體狀況，當天行政義工會先幫自己脫衣、將他放上床，然後性義工再進入，愛撫、擁抱，最後讓他達到性高潮。他還說「整個過程很愉悅、讓我感覺被愛！」也讓自己終於認識到「性」是什麼，對自己如何對待另一半也有幫助。黃智堅指出手天使每一個個案，都需要花至少 2 到 3 個月進行前置作業，與身障者聊天、訪談，也會面臨家庭壓力。他說：「多數身障者家長可能因不知如何解決孩子性需求，而選擇視而不見。」他還表示每個個案都需要多次溝通、因此也投入大量時間成本。制度要能長期運作，還是得仰賴政府投入，目前英、德、丹麥等國都有相關福利政策，希望臺灣政府也能跟上腳步。(新聞來源：中時電子報)

歐洲 Europe

■ ■ 愛爾蘭 (Ireland)

支持性交易全面除罪化 國際特赦組織遭批

國際特赦組織 (Amnesty International) 2015 年 8 月 11 日在愛爾蘭首都都柏林投票通過支持性交易全面除罪化，藉以保護性工作者的人權。但將皮條客、妓院經營者等性工作第三方成員一

同除罪的立場，卻引來輿論與婦女團體大加撻伐。包括梅莉史翠普、艾瑪湯普森等知名女星均聯名反對，直言這是一個「錯誤的決定」。

國際特赦組織支持性交易全面除罪化，呼籲各國確保性工作者享有充分和平等的法律保護，免除被剝削，人口販賣和暴力。國際特赦組織秘書長謝迪 (Salil Shetty) 說：「性工作者是世界上最邊緣化的群體，在大多數情況下長期面臨

的歧視、暴力和虐待的風險。此項全球運動是為了保護性工作者的人權，這將有助於塑造國際特赦組織今後在這一重要問題上的政策。」

國際特赦組織的決議中提到：「合法化是建立在基本人權的原則，成年人之間的自願性行為有權免受國家干涉，只要不涉及暴力、虐待兒童或其他非法行為。」（新聞來源：風傳媒）

英國 (England)

英國研究：女性修車費用比男性貴很多！

當愛車發生問題進廠維修時，每個人都希望帳單的數字越低越好，比較懂車的車迷或許會在維修項目或價格上討價還價，但對車子不那麼熟悉的車主就只能照單全收，當然就現實而言，女性在這方面往往都是處於弱勢的那一方，最近就有一項研究結果顯示，同樣的維修項目，女性付出的代價平均比男性高上8%！

英國的 ClickMechanic 近期發布一項研究報告，他們利用一部需要更換離合器的 2011 年 Ford Focus，同時以男性和女性到英國 10 個城市的保修廠進行詢價，最後得到的結果令人咋舌，在價差最大的伯明翰，女性竟得多付 30% 的費用，其次是曼徹斯特的 28%、以及格拉斯哥的 20%，雖然也有反過來的例子，像是謝菲爾德女性就比男性便宜了 5%、愛丁堡更是少了 19%，但最後總結計算後，女性支付的費用平均還是比男性高出了 8%。

ClickMechanic 的執行長 Andrew Jervis 表示，雖然他相信絕大部份的保修廠都會依照市場行情來報價，但還是有些不肖的業者會依客戶的瞭解程度來漫天喊價。其實人們常說養車比買車難，有些時候多花點時間吸收愛車的相關資訊，或是和維修人員討論維修的原因和必要性，甚至是找比較懂車的朋友一起前往，就能避免被當肥羊宰而不自知。（新聞來源：自由時報）

非洲 Africa

薩赫勒 (Sahara)

丈夫太醜妻子會逃跑？！ 揭開非洲部落偷妻節的驚天內幕

在非洲薩赫勒地帶的沃達貝 (Wodaabe) 部落，每年都要舉辦競爭激烈的男人選美大賽，大賽的評委和觀眾均為女性，參與者則全部都是男人。男人們會花 6 個小時準備比賽，會用紅

泥塗臉，並畫上黑色濃重的眼線以及唇彩來凸顯眼白和牙齒，最後，他們會把白色的鴛鴦羽毛插在頭髮裡，讓自己看上去更高大，並在鼻子上畫上一條白線，讓自己更精神。舞蹈開始，男人們肩並肩慢慢轉著圈跳舞。評審們是部落裡最漂亮的三位女子，她們的父親通常是過去 Yaake (非洲男人傳統求愛舞蹈) 的贏家。每位評委可以選出自己心目中的勝者，他們就可以挑選部落中的女子做老婆。

觀眾裡還有部落中想找下一位丈夫的女性，如果他們喜歡某個男人，就可以選擇被他「搶走」，而拋棄原來的丈夫。在心儀的男子經過眼前時，她們會拍拍他們的肩膀。已經有丈夫的女性來看比賽並沒有問題，因為 Wodaabe 是多配偶制部落，女性擁有全部的性自由，可以有一個以上的丈夫。在性愛方面，女性掌控著所有權力，未婚的女子可以隨心所欲地選擇性伴侶。

這裡的男人身上都會帶著鏡子，據一位部落女子說，如果丈夫太醜，妻子就會逃跑，否則就證明她是真的愛他。與女性不同，男性在性方面沒有什麼決定權，女人選擇跟隨或離開都無法由他們掌控，因此許多男人不允許自己的妻子參加 Gerewol（求偶節）。一名男子表示：我們參加 Gerewol 是為了娛樂，如果能找到女人那就是額外收穫。不過另一個人就更希望偷到老婆了，他說：我們都盛裝出席，不過我最歡的就是能找到女人並把她們帶進樹叢。一個男人驕傲地說他一輩子偷過 30 個老婆，不過他表示偷老婆並不容易，只有 Wodaabe 才能真正理解。（新聞來源：中時電子報）



肯亞 (Kenya)

肯亞紀念內羅畢世界婦女大會召開 30 周年

肯亞總統肯亞塔在紀念大會上說，目前婦女在非洲國家領導階層中佔有重要位置，婦女經濟賦權也得到了前所未有的進步。將性別平等置於非洲大陸發展議程的核心地位是非洲聯盟《2063 年議程》的最根本目標之一，女性賦權的五個優先發展領域分別是醫療衛生、教育、

經濟、農業、和平與安全。

在北京舉行的第四屆世界婦女大會的推動下，非洲性別平等和婦女賦權取得了顯著成果。目前肯亞 18 名內閣部長中有 6 名是女性，地方政府官員中女性的比例也在不斷提高。

肯亞塔同時表示，目前全球婦女發展仍面臨一些問題，全面實現世界婦女大會的目標、發展婦女事業還有很長的路要走，需要各國共同努力。（新聞來源：新浪新聞）



肯沙烏地阿拉伯 (Kingdom of Saudi Arabia)

蜜雪兒訪沙國 沒戴頭巾遭冷落

英國《每日郵報》指出，蜜雪兒 2015 年 1 月 27 日在印度搭空軍一號離開時還眉開眼笑，但幾小時後到了沙國，下飛機時卻板著一張臉，原本的花洋裝也換成保守、寬鬆的長袖罩衫和黑長褲遮住手腳，不過未戴面紗。沙國新國王沙爾曼率領清一色男性官員代表團在利雅德機場迎接歐巴馬夫婦時，沙爾曼曾和蜜雪兒握手，電視台也播出這段畫面；但沙國代表團有人和蜜雪兒握手，有的人刻意避免、僅微笑點頭。

歐巴馬出訪的隨行採訪團記者向美國廣播公司 (ABC) 新聞說，他們觀察到蜜雪兒順應文化差異，在沙國官方歡迎儀式上，都刻意退站到歐巴馬後方一點；且等代表團有人主動伸手時，才與之握

手回應，其餘都以微笑點頭致意。

沙國傳統要求女性出門須遮住頭、臉，大部分沙國婦女都穿戴罩住頭、臉的黑色面罩「尼卡布」(niqab)；外國人雖不受此要求限制，許多官方場合也可見女性外賓未戴頭巾，但蜜雪兒未戴面紗，仍遭部分沙國和穆斯林網友批評。

「推特」(Twitter)上「蜜雪兒歐巴馬未遮臉」或「蜜雪兒歐巴馬不端莊」的阿拉伯文主題標籤文章逾千筆，有人批評蜜雪兒日前訪問印尼就戴頭巾，為什麼到沙國就不戴，認為不尊重沙國，也對已故國王不敬；就連蜜雪兒身上的藍

色外套也被批評太鮮豔。

YouTube上甚至有一段沙國國營電視台報導歐巴馬伉儷到訪新聞影片，當中蜜雪兒的畫面都被模糊處理，但播出時並未打馬賽克，因此這段影片應是遭他人竄改；也有部分沙國女網友為蜜雪兒說話，認為這是臨時的短暫訪問，不要太苛責。蜜雪兒上一次在外交禮儀上引發話題，是在首度拜會英國女王伊莉莎白二世時，竟擁抱不容碰觸的女王，引發八卦媒體大做文章；不過，當時女王也給了蜜雪兒熱情的回抱。(新聞來源：自由電子報)

大洋洲 Oceania



澳洲 (Australia)

姐姐是同志 總理反對同性婚姻合法化

澳洲國會議員今天(2015年8月17日)討論同性戀婚姻合法化的議案，但由於澳洲總理艾柏特(Tony Abbott)日前表示，執政黨堅決反對同性婚姻，並稱可以將此議題放在下次大選後討論，這註定此法案將無法通過。總理的同志姐姐表示，非常失望。

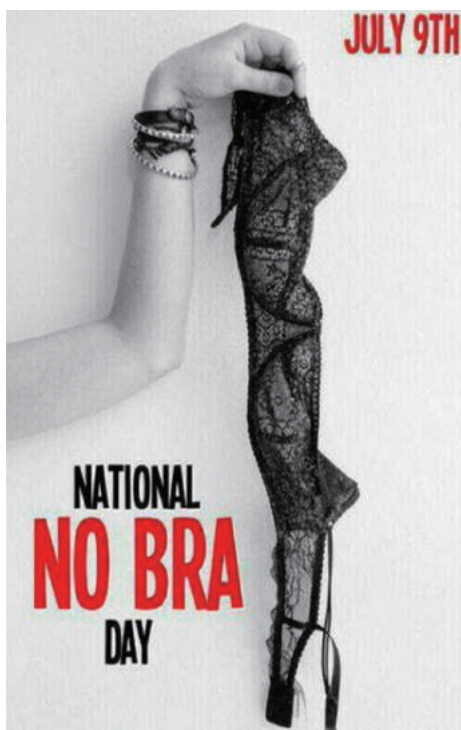
根據《CNN》報導，艾柏特日前表示，在他的任內將堅決反對通過同性婚姻法案，此外艾柏特所屬的Coalition

政黨表示，我們支持1男1女的傳統婚姻定義。雖然該法案今天在國會中被提出，但是仍沒有結果，而這也讓總理的同志姐姐、雪梨市議員福斯特(Christine Foster)不滿，福斯特表示，對於這樣的結果感到非常的難過、失望，此外她也呼籲，希望未來可以和她已經訂婚的伴侶在自己的國家結婚。

據報導，澳洲近年來有過半的民眾支持同性婚姻，今年6月的民調指出，當時就有59%的民眾支持，而最近的民調也顯示，約有69%的民眾支持，但是在執政黨強力的反對下，同性婚姻短期內恐無法通過。(新聞來源：自由時報)

美國 (USA)

「世界 No Bra 日」
女性紛紛脫掉胸罩來支持



圖片來源：

<http://www.nownews.com/p/2015/07/10/1744278>

7月9日是「世界 No Bra 日」(National No Bra Day)，有許多女性網友響應此活動，紛紛在社群網站上曬出自己的無 Bra 照，也讓眾多男性網友一飽眼福。

胸罩的發明讓女性得以展示完美的胸型，卻也影響女性睡眠及胸部健康。研究指出，胸罩鋼圈壓迫到胸部淋巴，使淋巴液流動受阻，可能使有害毒素留在乳房；每天若穿戴胸罩超過 12 個小時以上，罹患

乳癌機率比短時間穿戴或不穿者高出 20 倍。另外，睡覺時穿著胸罩也會干擾睡眠。

於是為了呼籲女性關愛乳房、解放乳房，2011 年起美國發起「世界 No Bra 日」(National No Bra Day)，號召所有女性在 7 月 9 日這天，不穿戴胸罩讓雙峰得到解放喘口氣，也引起了各國女性紛紛響應。(新聞來源：今日新聞)