



經過學習、練習，男性也會是稱職的照顧者

Gender Equity Issue

vol. 4
2013.12.20

性不性別由你

微笑臉譜

一直在實踐人生的賈淑麗

性別櫥窗

女人四十 生命又苦又過癮嗎？

國際天秤

德國如何看見重要的育兒小事

NPO 新視界

微小而確實的照顧革命



擁抱不完美的 照顧生活

- ❖ 我的幼兒照顧生活提案
- ❖ 擁抱照顧孫女的生活
- ❖ 不完美的禮物-我有乳癌，我很快樂
- ❖ 看見心裡最美的風景 - 雙老家庭服務
- ❖ 當照顧是一份工作時

發行人 王秀燕
編輯委員 廖素玲、劉宏忠、莊世煌、
賴綠如、郭俐君、劉郁玟、
黃淑貞、施郁榛、鍾湘怡、
詹雅菁

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3樓
(04) 2228-9111分機37603

企劃彙編
財團法人天主教曉明社會福利基金會
臺中市西屯區光明路160號2樓
(04) 2452-4410

創刊日期 民國101年11月30日
發行日期 民國102年12月20日
編印 長江廣告有限公司
TCCGPN 1010904060

1 一局長序

幸福指南

2 一平價托育政策 打造友善育兒支持環境

國際天秤

4 一看見最重要的日常育兒小事

NPO 新視界

6 一彭婉如基金會 微小而確實的照顧革命

微笑臉譜

9 一人生一直在實踐中 賈淑麗

平權轉運站

13 一擁抱不完美的照顧生活

14 一我的幼兒照顧生活提案

17 一擁抱照顧孫女的生活

20 一不完美的禮物－我有乳癌，我很快樂

23 一看見心裡最美的風景

26 一當照顧是一份工作時

32 一我見我思

友善基地

35 一臺中市新移民多元圖書室

心靈深呼吸

39 一紅豆跟芋圓的邂逅

當影像遇見性別文化

42 一卑南公主與雕刻家

數字會說話

44 一照顧者的性別比例

樂活主張 Happy Life

46 一妳／你適合照顧嗎

性別櫥窗

48 一女人四十 (Summer Snow) 生命又苦又過癮嗎？

性別瞭望台

52 一性別國際新聞

Preface.

局長序

當你／妳生病需要人照顧時，你／妳會想起誰？

當妳剛生產完又要面對新生兒照顧時，妳會想起誰？

當你／妳因工作無法照顧幼兒時，你／妳會想起誰？

當家庭中有成員行動不便需要長期照顧時，你／妳又會想起誰？

這些問題普遍存在於大家的生活中，思考這些問題答案的背後，我們發現：當家中突然有人因故需要被照顧時，立即拋下一切投入照顧的人往往都是家中扮演女兒、妻子或母親角色的這位成員；但現今因社會結構的改變，家務分工早已跳脫傳統家庭模式，面對上述問題思考，其答案是否也應跳脫舊有的傳統思維或刻板印象呢？

因此，本期主題內容與您分享的是「照顧」的意義與資源如：彭婉如基金會－微小而確實的照顧革命、平價托育政策－打造友善的育兒支持環境、當照顧是一份工作時－居家服務員等。

期待藉由本期的閱讀，讓大家重新認識、定義「照顧」這一件最重要的小事，找出家庭中照顧者與被照顧者間最佳的「照顧模式」，讓照顧者適時的喘息，被照顧者亦能獲得最佳的照顧品質！

臺中市政府社會局 局長

王秀燕

Bureau of Social Affairs, Taichung City Government.

平價托育政策 打造友善育兒支持環境

文・圖／臺中市政府社會局

住在臺中市的王小姐，因為與先生都有工作，沒辦法照顧小孩，因此每天早上第一件事就是帶著寶貝女兒到保母家。昂貴的保母費用，多虧了衛生福利部社會及家庭署的「家庭部分托育費用補助」以及自今年起臺中市政府社會局推出的「平價托育費用補助」，大大的減輕了他們的經濟負擔，同時讓孩子受到保母專業的照顧，也讓在就業市場上相對弱勢的媽媽「更敢進入職場工作！」

補助托育費用 減輕經濟負擔

為了打造友善的育兒環境並減輕家庭經濟負擔，臺中市政府社會局首創「平價托育補助」，提供每個月2千至3千元的托育費用補助！只要父母一方設籍在臺中市半年以上，或是未滿二歲幼兒設籍臺中市，且未領取因照顧該名幼兒之育嬰留職停薪津貼或父母未

就業家庭育兒津貼，並將幼兒送托臺中市的協力保母或協力托嬰中心，不論家庭的財稅及就業情形如何，即可提供補助！若是再加上原先的衛生福利部「家庭部分托育費用補助」，每個月共可減輕2千至8千元的負擔，提供家長最實際的育兒支持，讓新手父母大呼「很有感」！



■ 社團法人臺中市保母協會－媽媽教室諮詢

公私協力 打造優質托育環境

平價托育計畫除了提供托育費用的補助外，還包含了「公私協力機制」，規定協力保母或托嬰中心托育人員必須具有保母人員技術士證，且協力保母更須以一般保母身分加入本市社區保母系統。由專業人員提供專業的托育服務，讓孩子得到優質的照顧。

除此之外，社會局更對所屬協力保母及托嬰中心進行訪視輔導、考核或評鑑，且評鑑結果需在甲等以上，讓平價托育服務品質不打折，爸爸媽媽們可以安心、放心的托育。

2年內不漲價 提供實際育兒支持

除了對托育品質的要求，臺中市政府社會局更透過協力機制，要求協力托嬰中心或協力保母承諾2年內不漲價，以避免「政府補多少，費用漲多少」的

現象，並率先全國公告分區托育收費上限，使托育行情制度化、透明化，以穩定市場價格；透過這樣的協力機制，不僅提升家長的托育意願，同時也提供保母更多就業機會，讓保母和托嬰中心大表支持！

平價托育服務結合民間資源推出創新服務，發揮加乘效果，使得臺中市在親子天下雜誌獲評為全國「平價托嬰涵蓋率」最高的城市。自102年開辦以來已有許多家庭受惠，不僅讓雙薪家庭安心托育，也讓3,625位婦女有更多機會外出就業，保障就業權益。平價托育服務除了廣泛受惠本市家長及幼兒，減輕了托育經濟與照顧負擔，並鼓勵家長安心外出就業外，同時也保障了保母的工作權，提升媒合率及收托機會，創造三贏局面。

臺中市政府社會局婦女及兒少福利科

諮詢電話：(04) 2228-9111 #37500

看見最重要的日常育兒小事

德國：「回應家庭成員個別性需求」的家庭政策

過去十年，婦女投入勞動市場比例大幅增加，根據歐盟統計，2010年德國婦女就業比率為67.7%，而45.7%婦女從事部分工時工作，比率遠高於歐盟的32.1%，僅次於荷蘭。為強化家庭兒童照顧的功能與角色，德國政府針對家庭成員不同需求，採取較彈性與支持性的家庭政策與方案，一系列家庭福利政策改革，也獲得社會廣大的迴響。重要改革如下：

圖片來源:Lindsey Gira·創用 CC「姓名標示-非商業性」2.0版美國，來自Flickr，網址<http://www.flickr.com/photos/lindseygee/5989069165/in/photostream/>

文 / 顏玉如 台灣警察專科學校兼任講師 / 台灣防暴聯盟研究部主任 / 暨南大學社會政策與社會工作研究所博士生

一、建構友善家庭的工作環境

女性是勞動市場重要的人力資源，女性就業同時也可提升家庭所得收入。隨著「成功家庭要件」(Success Factor Family)企業計畫，在民間倡議下，德國聯邦政府家庭事務部結合工會或商會等600多個團體，分區推動工作與家庭平衡方案，以改善家庭生活與工作條件。

二、擴展3歲以下兒童托育服務

提供與建立優質兒童照顧與兒童支持環境是德國政府最重要的任務。為回應年輕民眾對於優質與多元的托育服務需求，德國政府在全國各地廣建托兒所，聘僱家庭保母，以滿足職業婦女兼顧家庭和事業的需要。德國的目標是在2013年達到歐盟的平均水準，使全國三歲以下的嬰幼兒至少三分之一能獲得政府提

供的全天候育嬰和看護服務，且每位1歲孩子都有權利可獲得兒童日間照顧或保母的支持性服務。在服務內容方面，不僅強調彈性與家庭式的照顧，更關注照顧的品質，包括兒童語言發展、教保人員招聘等都是政府管理評鑑的重要項目。

三、提供家庭經濟支持與服務

德國政府提供家庭經濟支持與服務，主要為育嬰假、育嬰留職津貼、育兒津貼、低收入家庭減免及教育與社區參與等。

1. 育嬰假：父母雙方皆可申請三年，且只要與雇主協調好，也可於孩子3至8歲時，申請12個月的育兒假。

2. 育嬰留職津貼：父母親其中一人，如果中斷工作在家照顧小孩，可連續12個月從政府領得原來薪水67%的育嬰津貼，最高1800歐元（約合新台幣84,000元）若一年後，另一方也暫停工作分擔育嬰責任，則津貼可延長到14個月。至於獨立扶養子女的單親家長，可享有14個月完整的育嬰留職津貼，而對於雙胞胎或多胞胎家庭，另有不同額外的補助。領取津貼之父母，每週仍可從事最多30小時的兼職工作。

3. 育兒津貼與低收入家庭補助：2010

年起，德國聯邦政府補助家庭育兒津貼（第1、2位每位195歐元、第3位215歐元、第4位及以上者每位184歐元），直到子女18歲為止；此外，低收入家庭另有額外補助。

4. 教育與社區參與：不同於現金給付，強調由參與學校、社區活動獲得實物或服務，如學校午餐計畫等，將家庭成長、社區學校共同參與等責任，融入實務與服務提供中。

四、支持家庭照顧者措施

2012年起，德國政府開始實施家庭照顧彈性工時方案，員工可因為照顧親人之需要而減少每週15小時工作時間，最長二年期限；若每週工作時間低於總工作時數50%者，仍可領取75%的薪資；但未來全職工作後，仍只能領取75%的薪資，直到薪資差額達到平衡為止。

在歐洲國家中，德國雖然屬於將照顧責任由家庭承擔之國家，但近年來，透過「回應家庭個別成員需求」的支持性與彈性家庭政策，一方面促進婦女就業，達到歐盟決議提升婦女勞參率至60%，同時也達到國家輔助提升家庭功能之角色與原則，讓更多的婦女得以兼顧工作與家庭照顧之兩難，德國政府之積極性作為，實可作為臺灣之參考。

資料來源：http://europa.eu/epic/countries/germany/index_en.htm

■ 保母引導幼兒剥蛋殼

彭婉如基金會 微小而確實的照顧革命

文 / 編輯室 圖 / 彭婉如基金會

在照顧工作者和服務使用者之間，彭婉如基金會扮演第三方平臺的角色，「互助」為系統的核心價值，有照顧需求的家庭，不管是家事協助、老人或幼兒照顧，都能透過系統找到照顧幫手，從照顧負荷中稍得喘息。同時創造婦女二度就業機會，二度就業婦女在系統中接受訓練與管理，成為專業照顧工作者，賺取穩定的薪資，並得到勞動權益的保障。

從幼兒到長者都請交給我們

基金會希望能承擔0歲至99歲的照顧責任，達到「老有所終，幼有所養」，主要服務有居家服務（家事管理、失能者照顧）、保母支持系統、社區自治幼兒園、課後照顧。

「照顧」常常被視為是女人應盡責任，像孩子出生時會有一連串的掙

扎：「我要回家顧孩子嗎？可是工作好不容易有一些成就，如果沒有回去照顧小孩又會覺得內疚」當婦女因照顧因素離開職場，想再回去職場又面臨二度就業的困難。也發現當照顧被視為理所當然的愛時，照顧者很難找到在家中的重要性，因為她沒有金錢收入。

彭婉如基金會看到女性的糾葛心

情，期望由女人照顧女人，將婦女當成獨立個體，自己能選擇是否要照顧家人而非視為應盡責任，基金會認為惟有將家務工作轉為有給職，透過穩定的就業幫助女人增進自信，在職中婦女也無需中斷職涯，創造雙贏。

打掃↘轉變為家事管理員

基金會從90年開始推廣家事管理員，就決定先從語言開始教育「我們不是打掃↘，是家事管理員」，告訴每一個使用服務的民眾，也不斷建立家事管理員的職業自信。

基金會林淑慧主任分享有很多夥伴們剛開始也會自我貶低，不敢講自己的工作是什麼，也有家事管理員以前是老闆，因此就會挑戰她「未來若遇到以前客戶的話會怎麼辦？」因此基金會一直帶大家去討論：「妳覺得這份工作無法介紹給朋友的原因是什麼？」一定要先自我挑戰思考「家務工作的價值是什麼？」並透過團隊裡資深夥伴分享自己與使用者的互動，讓她們了解「認真做好每一件小事就是一件不容易的事」，其實不管任何工作都一樣，金錢收入很重要，但也要能從中找到工作意義和樂趣才有辦法自我成長。

跟每一個照顧工作者同在

基金會主要目的是「培養」婦女就業，提供紮實的職前訓練，提昇婦女工作技能，林主任表示所有的訓練核心都會緊扣著基金會宗旨「開發婦女潛力」。在每一場培訓班開辦前會先召開說明會，清楚說明工作內容之後提供個別談話，不斷確認雙方的想法是否一致，之後才進入訓練階段。基金會工作人員也會持續追蹤婦女的學習、生活狀況，不斷幫助她們認同和自我肯定，將每一個夥伴當成姐妹栽培。

許多家事管理員認為職場經驗能幫助女人更有彈性和自信，再透過同儕之間彼此鼓勵和分享可拓展自我視野，讓女人「越來越愛自己」。



■ 清理窗溝



■ 清理廚房瓦斯爐具

擺脫刻板，照顧是被培養的能力

中部辦公室目前提供服務的人員約有1600多名，分別提供坐月子、保母、家事管理、居家陪伴員服務，一年約服務4500多個家庭，基金會的使命在於要成為穩定可信任的照顧平臺，臺中市目前還沒有男性家事管理員；有少數的男性保爸，主任表示家事服務可能需要協助清洗貼身衣物，因此若由男性協助還是會覺得尷尬。另外目前的團隊裡有新移民婦女，即使她們已經嫁來臺灣10幾年了，但是很多使用者都還是希望能以本國籍婦女為優先，因此更不用說要由男性提供服務，基金會也一直不斷鼓勵和說服民眾，應該以專業能力優先考量，而非種族或性別。

照顧工作的新意義

詢問林主任會如何形容這一群照顧工作夥伴？主任覺得她們的生命力非

常的堅韌，對於生活困境的彈性會讓人不禁反思自己可以和她們一樣嗎？

很多夥伴分享自從進入照顧工作之後，家人開始能夠體諒母親在外工作的辛苦，全家開始分擔家務，照顧工作也讓她重新開始肯定自己的能力。彭婉如基金會就像一個足球隊，過程中會有碰撞、有磨擦，但是她們願意一起揮汗努力向前衝，集體承擔照顧責任，認真做好每一件「家務事」。

採訪後記

林淑慧主任在基金會工作已超過10年，詢問是什麼原因讓她願意持續投入？主任表示：「因為我的工作可以讓許多家庭有穩定收入，可以幫助許多女人自立，有安身立命的家、可以養活孩子，在成就她們平凡的小夢想中，看到了自己的使命」

■ 彭婉如基金會中部辦公室

服務內容：坐月子、保母、家事管理、居家陪伴員服務

地址：台中市南屯區東興路二段98號8樓
電話：04-24724830 / 傳真：04-24752696

人生一直在實踐中 賈淑麗

■ 賈淑麗（圖左），新北市政府衛生局健康管理科科长、護理師、臺中人、天主教徒。

文／編輯室 圖／賈淑麗



她是一個有膽識的女人，
曾發願要把臺灣公共衛生搞好的一席話，嚇壞了台下面試的老師。

她是一個面對挫折的女人，
清楚知道自己的能力和限制，在人生裡永不放棄。

她是一個熱愛學習的女人，
想搞懂生命是怎麼回事。

她每天跟先生會擁抱五次以上，但看著先生在她的鼓勵和訓練下開始敢擁抱婆婆，才是她最自豪的一件事。她說：「人生是一場耐力賽，要能學會擇善然後固執下去！」

Q1

是什麼原因讓您相信公共衛生是您要做的事？可以跟我們分享這個追尋的過程嗎？

當初唸護校時，就會跟著學姐們騎腳踏車做家訪，我印象很深刻那一次我們帶了一個很大的洗澡盆到剛生完的產婦家，要教這個家庭如何照顧小嬰兒。我們叮咚按門鈴，全家人都很開心歡迎我們到來，覺得護士們是一個禮物，在他們手忙腳亂迎接新生兒時，透過指導和幫忙安定整個家庭。那個開門瞬間的畫面感動我一輩子，覺得自己是被需要、被尊重的。

Q2

您在推動公衛議題的過程中，覺得女性和男性在面對身心健康議題的態度有什麼差別？

只要能提供充分訊息，女性通常很積極就醫檢查，因此可以及早預防和治療。但是男性沒有健康檢查的習慣，就像現在推口腔癌檢查，高風險群會是漁民、卡車司機等勞動業，對他們來說可禦寒和提神，然後才有精神賺更多錢，所以即使知道會有口腔癌的發生，還是很難戒除。

Q3

可以說女性比較懂得愛自己嗎？

應該說男人也愛自己，但是背負了更多社會期待和家庭責任，為了賺錢養家可能沒有時間去做檢查，而且整個社會形塑他們要剛強、勇敢、不能軟弱，當男人只有一條路可走時，工作賺錢絕對比照顧自己重要。而且我覺得在健康議題上，除了性別差異之外更多會是有沒有獲取資訊、行動的能力。

Q4

沙烏地阿拉伯是路透全球調查中，婦女權利第2差的國家（印度最差），您在那邊工作時，曾經遇到不舒服的性別經驗嗎？在臺灣工作時也有遇到嗎？

我在沙烏地阿拉伯工作2年，因為我們是以專業人員受聘，所以其實被保護的蠻好，而且臺灣過去的女孩在我們的環境教育下，比較自主有時甚至都還比當地男人還強悍，相較於當地女性都比較溫馴、服從，臺灣女孩會針對疑問追根究底，對於沙烏地阿拉伯的男性而言，會常常覺得吃不消。

對於臺灣醫院的職場環境，對護理師的尊重已經比以前來的好，而且現

在男護士比率增加了，性別議題在護理界也慢慢有些反思。記得以前有些男性醫師說話不假思索，有一次在產房工作時，醫生講了一個黃色笑話，然後很藐視的跟護士說：「回去問妳爸爸」，哈！我就當場不客氣的對醫生說：「這裡是工作場合，請注意您的言行態度！」

Q5

很多職場性騷擾會一再發生，有很大原因在於受害者不敢反抗，而旁觀者事不關己，淑麗當時提出反駁不會害怕嗎？

因為我覺得很不舒服啊，憑什麼醫生可以這樣不尊重護理人員，也許這也是為什麼我絕對不嫁給醫生的原因吧（苦笑）。

女兒似乎也遺傳到我的仗義執言，聽到同學們講黃色笑話或是歧視女性

的話，女兒會跳出來說：「不可以這樣子，你們自己覺得爽，但別人是非常不舒服的」，同學就會很錯愕的停止。

Q6

一路能堅持自己的梦想是很不容易的事，常常女性更會受制於刻板價值，為了家庭而放棄夢想，淑麗的經驗是什麼？

我覺得堅持的力量來自於自己對自己的期待。

可能因為我是第三個孩子，所以爸媽其實都不太管我，只要能平安成長就好，當然媽媽還是曾經懷抱著我以後能當護士然後嫁給醫生，從此過著幸福快樂日子的「不切實際」期待。

我從小就是一個喜歡問為什麼的人，我覺得人不甘於平凡不忽略自己夢想，尤其是女性更要培養自我省

察能力和求知慾，對於不懂的事情永遠要一探究竟而非囫圇吞棗。有時候女性其實太過於寵愛自己，覺得含混過關就好，反正「那是男人的事」，當然堅持做自己一定會產生挫折和恐懼，女性還是會比



較傾向求和諧避免衝突，而男性則被教育不能退縮，但我們是不是可以在這些束縛的過程學習面對和實踐，我覺得是最重要。

Q7

像您提到男性被教育要勇敢不退縮，所以男性其實很難表現自己的脆弱，當很多情感積累時，其實是有礙身心健康的。

我以前帶過男性團體，我記得我給這些男性學員們一個回家作業，每天要對鏡子裡的自己說話然後哭五分鐘，也許鏡子裡的那個人頭髮白了、皺紋多了，但最後一定要好好的告訴自己，「即使這樣我還是很帥，我還是很愛自己」！我也問過他們：「最近一次跟媽媽牽手是什麼時候？最近一次擁抱是什麼時候？」幾乎都無法考究了。

我自己也花了好多年的時間鼓勵和訓練先生擁抱婆婆，剛開始都要半推半就，他覺得很尷尬和不自在，後來我告訴先生有些事情現在不做就來不及了，先生看著年邁母親的臉龐，開始有一點感觸，其實練習幾次之後他

就抓到訣竅了，現在母子見面一定會先擁抱，更能享受親密時刻，只要有機會練習，男人也可以自在展現溫柔面。

Q8

最後對於性別平等想說什麼？

我覺得男性一定要重新塑造溫柔特質，學習擁抱、學習在功成名就的壓力下重新看到自己身為人的特質、培養照顧「人」的能力，生命之間應該是可以很自在和親密的；女性則一定要能夠自我了解，相信自己有無限的潛力，不安於現狀。現在的我還在旁聽流行病學的課程，不懂的會一直叨擾我的好朋友，問到自己了解為止，其實我當然也可以將這些工作交給工作人員處理就好，但我就是覺得好奇，想搞懂這是怎麼回事，實事求是。在生命過程中人應該不斷推陳出新，永遠許自己一個充滿好奇、冒險的未來。

擁抱不完美的照顧生活

part_1

我的幼兒照顧生活提案



part_2

擁抱照顧孫女的生活



part_3

不完美的禮物
- 我有乳癌，我很快樂



part_4

看見心裡最美的風景
雙老家庭服務



part_5

當照顧是一份工作時



我見我思

當照顧是一份工作時
范情 X 許雅惠



part_1 我的幼兒照顧生活提案 這樣照顧最快樂

文／黃靚琦 圖／林梓琮

你想像有一個工作職場是這樣的：這個工作全年無休，每天工作廿四小時，沒有實質薪水，只有勞心和勞力。為了一個或少數幾個工作對象，任勞任怨，毫無怨言；當這一個或少數幾個工作對象有任何需要時，你得放下你所有的事情，全心全意地照料；你自從開始這份工作以後，不得以任何方式離職，除非直到你離世那天為止。有這樣的工作嗎？有的。這個工作的職稱叫做「媽媽」。

七年多以前，我開始了「媽媽」這個工作，同時，我還「兼差」做了另外一份稱之為「社會工作師」的工作。這兩份工作有許多的共同點，包括：以助人、耐心與愛心為基礎、必須勞心勞力、工作必須要視工作對象的需要來調整工作時間、須考量工作對象的需要來提供最好的服務…等。坦白說，一個人

要做好兩份工作，真的有些吃力，尤其是這兩個工作都得要耗費心力的時候，有時候，真恨不得一天有四十八小時可以使用。

小寶貝出生後，如果可以由母親或父親親自照顧長大，那是最好的安排。不過，我的家就如同許多家庭一樣，夫妻兩人都得工作，當兩個孩子接續出生



時，如何能在工作和照顧孩子上取得平衡，著實考驗著夫妻智慧

與家庭支持的力量。我很慶幸的是，我有娘家的媽媽可以當我的靠山，願意協助我照顧、陪伴兩個孩子成長。這樣的照顧安排在現代家庭中，實在幸福而無可挑剔的了！

不過，不管是阿公阿嬤或是保母照顧孩子，難免會有些許困難與意外等著爸爸媽媽們。比方說，當協助照顧的阿公阿嬤或是保母臨時（因病、因事）無法照顧孩子怎麼辦？每當發生這樣的狀況時，我和我先生第一個動作一定是翻開行事曆，核對一下彼此的時間，若我或我先生能挪動工作時間來照顧孩子，那真是最完美的狀況，但如果時間上無法協調的時候，可真是傷透腦筋了。

不管是我或我先生，我們都曾經因為時間無法協調而有帶孩子上班的經驗。然而，在臺灣並非每個職場都可以帶著孩子工作，況且當孩子愈小，帶在身邊工作也就愈不方便。因此，如果能安排孩子到他熟悉的場域，如暫時安頓在親戚家或許是個不錯的選擇。此外，

臨時保母或有提供臨時照顧的托嬰或托兒所，或許也是個選項。我也曾經因為這樣，而把十個月大的孩子安頓在某個托育機構內，所有學童都以走路行動，唯獨我家的孩子是以爬行行動的，那個畫面對孩子來講，是多麼有趣的生命經驗！也許做父母的可能會不捨孩子暫托給非平常的照顧者，但換個角度想，這對小小孩而言，可能也是種不一樣的生命體驗呢！

再來，做為新手父母，最需要的是來自於各界的資源（或支援）了。當我的小孩還在襁褓中，我始終有個信念，那就是我要給孩子吃最好的，於是我堅持母乳，直到孩子離乳為止。對於職場媽媽來講，「堅持母乳」是簡單的四個字，但卻是最艱難的行為，因為在工作中，很難抽身擠乳來餵哺孩子。我很慶幸我兩個孩子生產後，我參加了中國附醫所辦的「天糧」母乳支持團體（註1），在團體中，我與其他的父母不只交流餵母乳的心得與技巧，更重要的是從團體中獲得身體與情緒的支持，使我度過新手父母的手忙腳亂時期。

不可諱言，孩子是一定要教、要管教的。在孩子成長過程中，怎麼「管」？怎麼「教」？我真的是「看書養」耶！可是，孩子管教議題真的很多，看書養只能看得到端倪和原則，實際操作與演

註一：「天糧」母乳支持團體 04-2205-2121 分機 2268

練如果沒有人示範，恐怕也不一定有能力管教孩子。因此，來自於「臺中市市區托育資源中心」(註2)的老師們給的建議總是在必要時派上用場呢！這個中心不僅僅是服務保母，同時也服務家長。舉凡爬行兒或學步兒的課程、嬰幼兒教具、圖書資源之借閱服務、父母親職教育學習……對爸爸媽媽們的幫助真的很大唷！你一定覺得很奇怪，小孩學爬、學走是天性，為何要上課呢？嬰幼兒又不用上學，怎麼會有教具？其實，孩子的發展是一連串的刺激與反應的結果，當0～3歲的孩子所接受的感官刺激愈多，將激發腦中突觸發展，促進腦部發育，孩子在各方面的能力也就愈好唷！

當孩子再大一點點，可以上幼兒園了，做爸爸媽媽的可能會在內心掙扎著一究竟是公立幼兒園好還是私立幼兒園比較好呢？我家老大很幸運地在就讀小學前體驗了這兩種教育體制的差異。就各自優點來分析，公幼在學費上相對便宜，且公幼多設置在小學內，以活動空間來講，公幼絕對是占得了上風。此外，孩子就讀公幼，凡事幾乎得自己學習，自己來，因此孩子很容易獨立，也比較會做事。而私立幼稚園照顧品質則比公幼來得細緻；就學習來講，私立

幼稚園多半在智育的教學包含的範圍遠比公幼來得多，如注音符號、英語會話等都會在課程中出現；此外，私幼校外參觀活動多，孩子視野也將隨之開闊起來。所以，你想讓孩子就讀哪種制度的幼稚園？我覺得沒有一定的標準答案，全取決於你想給孩子什麼樣的童年，以及考量孩子的個性、學習態度適合哪一種幼兒園。

做為一個職場媽媽，「忙碌」是她的代名詞。如果職場媽媽能在有限時間內，善用手邊資源讓照顧孩子的工作可以事半功倍，那麼她將得以有一時片刻的喘息，而這個喘息或可換來職場媽媽更好的生活品質。資源在哪裡？在家裡、在工作職場、在親朋好友間、在各機構所提供的各種服務之中。所以，別忘了，當妳有需要的時候，想想俯拾可得的各種幫助，讓妳的另一半、家人、朋友，甚至生活週遭的各種機構有機會也能照顧妳！



註二：台中市市區托育資源中心 04-2205-8580

part_2

擁抱照顧孫女的生活——取捨與界線



文 / 編輯室 圖 / 黃碧蓮

黃碧蓮，今年65歲，目前全職照顧2個孫女，兼職在社福團體當志工。她每天都很期待下午四點半要接小孫女放學，兩個人手牽手在路上看看花草、認識招牌、聽她講學校發生什麼事，就這樣一路步行回家。照顧孫女讓她的老年生活變得更輕盈了；小孫女跟在外婆的身邊也得以更深刻的探索這個世界。碧蓮醞釀半百的人生智慧在這個時節綻放，美好的展現「代間教育」的深度。

因為我適合，所以我選擇

小孫女出生時女兒本來想托保母照顧，但是又覺得不放心不知如何是好，當時碧蓮已經退休在社福團體當志工，所以她提出自己可以幫忙照顧，在決定辭掉志工全職回家帶孫女時，很多朋友都是反對的，認為幹麻自己找麻煩，老了要享福還帶孫，而且還是要保有自己的時間才好。碧蓮的想法則是在助人之前要先顧好家庭，就當做是一個過渡期，她覺得每個人有不同選擇，有些人好不容易熬到兒女長大成人卸下責任，想要開始發展不同人生因此不想再當照顧者，而可能因為她是國小老師，一直在孩子堆裡打滾，其實是很喜歡孩子的。她說：「人生總是有它的出口，即使現在沒有金錢收入，但是帶孫女讓我覺得自己很有價值，沒有時間去想老了這件事。」

我學習自在哼唱照顧之歌

照顧責任常常是扮演女人生命裡的主旋律，多年前碧蓮需要照顧患有失智症的婆婆，她說當時都不覺得辛苦，現在回想才會咋舌那段日子是怎麼渡過的？最累的是照顧婆婆就會顧不到孩子，當時婆婆常住院，她下班後要去醫院照顧，她會在上班前先滷一大鍋滷肉，孩子回家後自己可以燙來吃，還記得那次



還年幼的女兒告訴她：「媽媽，這鍋我們已經吃一個禮拜了，都沒有吃到青菜耶……」當下她的眼淚就一直掉，覺得自己很失職沒有做好母親的角色，但是女兒會覺得很抱歉當初自己怎麼那麼不懂事。

當時醫生語重心長告訴她，長期的緊密照顧，讓她的生活重心都在婆婆身上，一定要先自我照顧，找到自己的紓壓方式，否則她也會承受不住，因為「有品質的照顧是建立在照顧者的能量上」

清楚的角色界線，三代更緊密

現在碧蓮最大的樂趣就是聽小孫女的童言童語，上次小孫女住院碧蓮推著她散步時，小孫女忽然告訴她：「阿嬤等妳老的時候，我一定會照顧妳」短短的一句話就讓碧蓮感動不已。她把自己界定為女兒的助手，有很多家庭最後變成照顧孫子女也是長輩的責任，碧蓮認為終究孩子是他們的，自己不可以剝奪



他們做父母的責任和樂趣。可是其實剛開始她還是會跟女兒搶工作，趕在女兒下班前完成所有事，像是煮飯、幫小孩洗澡、看功課……，但是女兒反應希望可以分工，留一些事讓她做，不然會覺得好像在折騰自己的母親，她會內疚一輩子，而且她也需要跟孩子建立親密關係。

畢竟世代不同在教養上還是會遇到意見相左的時候，詢問她是如何處理彼此歧見，碧蓮說：「要先清楚自己是在協助的角色，從此角度提出想法，而不是非要女兒照老人的想法做，然後再一起討論怎麼樣對孩子是好的。」

碧蓮覺得祖父母照顧孫子女最大的優勢還是在於「經驗」，有很多照顧孩子的眉角是新科父母不熟悉的，那她就可以適時的安定人心，比較可以臨危不亂的去面對孩子隨時可能發生的大小事；最累的是在於體力，她說小孫女蹦跳在公園跑時自己可能會追不上她，這是比較辛苦的事。

照顧者找出平衡的生存模式

身為全職照顧者最重要的是「要安排並調整自己的時間分配」，白天的她是熱忱的志工，下午則是盡忠職守的外婆，有的時候抽空她想用電腦處理一些事情，但是孫女們可能就會在旁跑來跑去告狀，所以她就想算了乾脆先處理她們的事，等她們睡著後才是她的完整時間。她說其實自己還蠻享受這段獨處時光，可以將報紙從頭看到尾、看看書或是上臉書分享心情，反而比以前更會利用時間，夜深人靜的獨處讓她可以沉澱一天的忙亂，照顧者的休息是為了走更長遠的路。

碧蓮很清楚每個人人生階段的取捨，她了解自己的優勢和限制，女兒一家也很肯定她的付出，他們覺得兩個孩子不是聰明，是因為外婆教的好。碧蓮用她豐厚的目光引導孩子認識這個世界，用刻滿歲月的雙手拎著孩子往前行，用充滿溫度的身軀擁抱照顧者的生活，她的銀閃閃白髮照亮了這個家，她說：「我很滿意！」



不完美的禮物 我有乳癌， 我很快樂

part_3

文 / 編輯室 圖 / 開懷協會

卉柔，今年 60 歲，在 39 歲那年切除左邊乳房，從此身上多了一道上天親吻過的印記，她用下半場的人生接受這不完美所帶來的豐盈禮物。

卉柔現在會蒐集好話裝進心裡，剛獲得全國志工楷模獎，她說現在最想做的事，是希望可以全心全意當志工，陪伴乳癌姐妹們經歷不同的人生歷程。

女人在照顧和被照顧之間

其實在發病前一年就已經摸到硬塊，但是那時候覺得不痛又不癢，因此並沒有積極注意，是到後來家人催促她就醫，「當時很憤憤不平，我虔心拜佛、平時做公益，為什麼是我得到？」

住院時是女兒照顧她，當時家裡經營

便當店，她一直印象很深刻，要開刀的那天不是假日，便當店生意還是要做，先生沒辦法趕來醫院，她穿著手術袍躺在白色的病床上等著被推進開刀房，她說自己當然能夠體諒先生得要維持家計，但還是會想「萬一手術失敗回不來了，身旁連一個親人都沒有」瞬間就覺得好孤單。

開始接受化療後，只要聞到便當味卉柔就想吐，雖然在樓上休息，但是看著樓下的家人跟時間賽跑，每天要趕出幾千個便當，自己卻幫不上忙……，雖然家人很心疼卉柔所受的苦，鼓勵她多休息，但是卉柔內心根植已久女性應負起照顧家庭的傳統價值，反倒更讓她因為自己是個病人，而感到非常著急和內疚。

卉柔說一直以來自己的生活重心都以家庭為重，生病後她在醫院裡團團轉，不知道乳癌是什麼、為什麼會掉頭髮、會不會死、切除乳房後會變什麼樣、要怎麼照顧自己？在當時，自己不會上網查資料，有太多太多的疑惑和害怕求助無門，直到接觸到開懷協會（乳癌病友團體），才發現有這麼多相同經驗的女

人深受其苦，而她因為有家人的支持和開懷協會的陪伴才能度過，因此她決定康復後，一定要踏出來跟別人分享。

生命的轉折從踏出去那一步開始

卉柔在醫院化療室當開懷志工10 幾年了，有許多病友不相信她是過來人，她只好犧牲色相，掀起上衣證明。她說開懷協會鼓勵志工們要穿的美美的，做最好的示範，即使生過病也一樣能充滿活力。

陪伴乳癌姐妹們的過程中，她們分享經驗、乳癌知識，最重要的是用心擁抱彼此的脆弱，有時候即使什麼也沒說，就只是陪著默默掉淚，也是一種支持的力量。卉柔說「自己變得更勇敢了」她走出舒適圈，開著小貨車載著開懷姐妹們，四處下鄉宣導乳癌防治，教育民眾正確認識乳癌，以及如何自我檢查。一路走來卉柔深感，人與人之間連結所帶來的力量，比標靶藥物更能戰勝病魔。



我們都好愛自己的不完美

很多病友會懷疑切除乳房後的自己不再是個女人了，先生可能不再愛她。

「如果這個男人因為妳多一塊或少一塊肉而不愛妳，那妳要感謝妳能即早認清事實，不用再拖著病軀還要侍奉他！」一旁的開懷協會理事蜀蓮這麼堅定而自信的說著。

姐妹們之間會自嘲是「太平公主」，或是會笑著調整自己的義乳說「今天我要大就大，要小就小，隨心所欲，多好！」卉柔說身體當然是變醜，但畢竟還是她的身體，她學習接受這不完美的自己。

「人都會死，但不一定會是今天或明天，也不一定是因為乳癌而死」卉柔鼓勵女人們生活保持規律，好好跟醫師配合療程，心情好比任何藥都重要。乳癌讓她看見自己能做的不只是妻子、母親，原來她可以做的更多，她可以到處



宣導、可以探訪病人、可以……。在陪伴的同時，她自己也是一次又一次的被療癒了，人生有更多的突破。她好珍惜自己的勇敢，很滿意現在的生活，還記得開刀後，女兒每天都會走到她的床前，拉開窗簾，讓溫暖的陽光灑進來，然後笑著說：「媽，妳今天又多賺一天囉！」她覺得照顧自己最好的辦法就是「保持開懷、大笑！」

■ 臺中市開懷協會

開懷的宗旨是結合醫、護及社工人員的專業知能，與患者的經驗及力量，服務乳癌病友，使其在心理、情緒、家庭及社會環境方面得以調適；此外，並對社會大眾提供乳癌自我檢查及協助治療之服務。

服務對象：乳癌病友、復發病友及家屬。

服務內容：醫院探訪、電話關懷、專題演講、心理與健康諮詢、心理輔導工作坊、健康與乳癌防治教育宣導、與醫院及病友團體合作等。

服務電話：(04) 2462-5990



文 / 編輯室 圖 / 社團法人台灣福氣社區關懷協會

part_4 看見心裡最美的風景

臺中市身心障礙者雙老家庭據點服務

有些路，只能一個人走

阿承今年40歲，是中高齡中度智能身心障礙者，父親在幾年前過世了，兄弟姐妹也都各自成家，目前由60多歲的母親獨自照顧他，家中依靠兩個人的老年津貼和身障津貼生活。

阿承和母親彼此依賴、支持，母親曾試著訓練阿承炒菜，但是如何控制火候、調味對阿承來說太過複雜，不過他倒是很自豪可以把白米洗的潔白乾淨。父母親長時間的陪伴和引導讓現在的

阿承可以自己洗澡、吃飯、做簡單家事，平日他最喜歡騎著腳踏車在社區裡打轉，也會做資源回收工作貼補家用。阿承的個性內向、體貼，都會叮嚀老母親要注意天氣變化，也會幫忙做一些家事。但是，邁入中老年的阿承離自立生活還有好遠的一段路。

阿承的父母親用40年的歲月帶著他蜿蜒緩慢成長，阿承的母親說：「還是會煩惱自己年紀越來越大，哪一天我也走了，這個憨倪仔不知怎麼辦？」

編織社區化照顧的可能性

雙老家庭爸媽們用自己的想像去教孩子，只要孩子不亂跑、生活可以自理就好，他們常常會說：「就遇到了，不然怎麼辦？還是要過日子啊！」好像很難去述說對於生活現況滿不滿意，只要生活穩定、自己和孩子的身體不要變差，日子就能過下去。社團法人台灣福氣社區關懷協會自101年起開始與雙老家庭接觸，每個家庭或多或少都會帶著困惑、懷疑的態度，想像著協會到底可以給家庭什麼，對他們的家庭有什麼好處，既期待又害怕；而社工們初次到家裡拜訪時也曾被趕出家門，承辦雙老家庭據點服務的福氣協會佳瑜督導說：「忽然一個陌生人來到家裡，說要提供照顧資訊，要是你，相信你也會害怕的。所以，你我都是需要時間來醞釀，關係與支持才能慢慢建立。」

剛剛好的照顧 不多也不少

剛開始雙老家庭們會帶著一顆忐忑不安的心來據點參與活動「擔心別人會不會用好奇、可憐他們是弱勢的眼光來看待他們；或者我的孩子來這邊能不能跟其他人相處、會不會被欺負？」

在這裡雙老家庭透過參與多元課程：透過毛巾操開啟一天的身體活力，從遊戲訓練眼手協調能力、從清洗蔬菜帶入愜兒的生活自理能力、從家庭日活動中一起共同完成手做童玩、黏土……等。大家也漸漸了解來這邊參與活動是很輕鬆自在的。據點像是自己的家，可以暢所欲言，互相討論，大家在這裡彼此支持協助。

據點成立2年多來，這些雙老家庭的父母親們，拓展了自己的生活圈，在這裡結交了許多的朋友，彼此分享和陪伴，減輕個人照顧的壓力。重要的是看

到自己孩子的潛能，佳瑜督導分享那次做手工香皂的經驗「愜兒們依照自己的能力協助，有人分配原料、有人幫忙秤重、有人提水，」這些都好簡單，可是也好不容易，就像一塊香皂的製成需要耐心攪拌，不能太急也不能太慢，等待時間的凝結才會揮發香味。

透過社區，減少家庭照顧壓力

而有些家庭因為交通或是身體狀況無法遠行，爸媽們比較難帶老愜兒們外出參與活動，所以衍生了「到宅活化」的活動，將服務送到家裡，培訓過的志工們會固定到家裡與老愜兒互動，增加生活裡的刺激因素，減緩老化速度，這也是雙老家庭的隱憂，父母和成年身心障礙孩子共同面臨老化狀況，而如何「維持健康，減少照顧壓力」是雙老家庭服務的課題之一。

父母們最感動的在於看到，因為這些服務的進入，老愜兒講話好像比較清楚了，與他人互動講話比較大聲，有自信多了，生活開始不一樣。一片土壤是需要被鬆動、灌溉，在來年春天時種子才有發芽的可能，福氣協會就像個辛勤的園丁，將所有的美好栽種在一起，讓雙老家庭的照顧能夠好好被看待。

照顧不應該只是個人或家庭的責任，尤其家庭中又多以女性承擔為主「臺灣最美的風景在於人情」因此希望可以增強並匯聚社區力量，將愜老家庭、據點、社區居民串在一起，成為彼此的支持。

註：什麼是雙老家庭？
身心障礙者與家庭內主要照顧者同時面臨老化，甚至主要照顧者也需要別人照顧。

■ 社團法人台灣福氣社區關懷協會

一、據點服務：

1. 地址：臺中市清水區中山路66號；（福氣社區生活支持中心）
2. 服務時間：週三，早上8-14點；週四、五，中午11-17點
3. 服務電話：(04) 2622-1220

二、服務內容：

1. 家庭支持：電話問安、關懷訪視、福利服務諮詢、餐飲服務、家戶清潔協作、物資配送
2. 互助團體：家屬團體、自立訓練團體、健康促進活動
3. 社會參與：社會、社區參與活動

資料來源：中華民國智障者家庭總會。幫助愜老家庭-救敢心公益勸募計畫。

民 102 年11 月25 日，取自：http://www.papmh.org.tw/ugC_Help.asp





林志賢
居家服務員，年資8年，特別
享受爬山走路時思考人生是怎
麼一回事

顏菽華
居家服務員，年資9年，熟年
好奇寶寶，對於吸收知識永遠
不嫌多

part_5

當照顧是一份工作時 居家服務員

在不斷付出的同時，也不斷的成長

文 / 編輯室 圖 / 顏菽華、林志賢、中西區居家服務中心

在大街小巷的民宅裡都可以看到居家服務員的身影，這一群照顧工作者需要幫長輩清潔身體、協助餵餐、陪伴看醫生，社區化的居家服務是政府長期照顧系統裡重要的照顧者，減輕家庭的照顧負擔，讓照顧成為一份「工作」，而非只是誰誰應盡的義務（通常會是媳婦或女兒）。

菽華和志賢是資深的居家服務員，一個說她學到不要成為嘮叨的老太婆；一個說他老了以後要當「好好先生」，照顧工作對於他們的人生產生了什麼樣的影響與反思？可以很肯定的是當他們用真誠服務每一個生命時，收到的是最飽滿的回饋。

Q：一開始是如何接觸到居家服務工作？

賢：我是無意中進入這個領域，一開始只是在社福團體當志工，會到長輩家中訪視，漸漸的覺得好像需要更多的照顧知識自己才更能貼近他們，所以也是不斷在服務過程中保持學習和開放。

菽：我以前是家庭主婦，孩子成年離家後開始面臨空巢期，會很疑惑「我的生命價值是什麼？我還可以做些什麼？」剛開始學習照顧技巧其實是為了照顧爸媽，後來才開始正式進入照顧工作。我覺得當家庭主婦很悶，幾乎都是一個人，可是居家服務員的角色讓我越做越開心，覺得能幫助別人，自己也有所成長。

Q：從事照顧工作之後自己有了什麼樣的改變嗎？

賢：我覺得我改變好多，對人的態度有

了更多的同理和包容，而且我也會觀察身旁家人的身體狀況，將我學習到的知識提供建議。我的朋友曾經很好奇的問我，為什麼一個大男人會這麼重視跟家人之間的擁抱，其實做了照顧工作後會更真切的體悟到，很多事是等不得的，愛要用行動表達，就像我也會去抱我媽媽，當然剛開始她會覺得尷尬，而且很多男人是不敢的。

菽：這份工作對我來說就像修行 以前的個性是急驚風、做事一板一眼，家人都叫我「教官」，可是開始進入照顧工作就要去調整，因為跟長輩相處很多事是急不得，所以也慢慢的影響我對人的態度和溝通方式，加上我對自己期望高，一路上不斷的再進修，像是關於老人的照顧技巧、溝通課程都很努力學習，目前我也在空大修社工系，幫助自己更勝任照顧工作。



■ 清爽的一天從身體照顧開始



■ 享受工作，享受生活

Q：志賢曾經被質疑過男性怎麼會來做照顧工作嗎？

賢：沒有耶，我唯一被懷疑過的是在幫失明長輩購物時他認為我A錢……。還好大部份的長輩讓我覺得自己很被尊重和需要。男性的差異可能比較會是在於體力部分，像是在協助長輩位移，除了技巧的使用外，其實也是很耗力的。不過有另外一點是在服務女性長輩時，自己要抓清楚界線，以免瓜田李下讓人懷疑。

菽：我覺得照顧是學習而來的，是一門技術，就看你有沒有心想學，比較不會是因為妳是女性就很適合，男性就不能勝任。

Q：家人支持你們從事照顧工作嗎？

菽：家人剛開始也是不懂這份工作在做

什麼，我透過一點一滴的影響，會跟他們分享工作時發生的趣事或是感動的畫面，後來他們漸漸的也了解這是一份有意義的工作，現在身旁的親朋好友有什麼疑難雜症都會來詢問我。

賢：太太從剛開始會擔心我影響到本來的工作，到現在她能夠很肯定我的付出，她覺得這是一份助人的工作，是有福氣的，也很開心我的轉變。和不同的長輩相處需要彼此磨合個性，也培養我和人相處互動的能力，而且如果我能拓展自己的生活圈和生活經驗，其實是更有助於夫妻互動和成長。

Q：當你們在外從事照顧工作，那自己家裡的照顧分擔有什麼不一樣嗎？

菽：先生是在那種「男人不能進廚房」的成長背景長大的，所以婚後家務

我都攬在身上做，後來我在外從事照顧工作，也開始學習放下責任，讓先生也能一起分擔，我們家的家務分工開始有了轉換，現在退休的先生當起家庭主夫負責打理家務，還會跟我炫耀自己做的比我好。

賢：通常我進廚房是去開冰箱（笑）。我自己從小就會做家事，也許這也是為什麼我能勝任居家服務工作吧！現在大部分我負責洗碗或掃地，家裡的清潔也都會跟太太一起做。

Q：跟我們分享這份工作讓你印象深刻的事？

賢：剛開始接觸這份工作時，主要以服務獨居老人居多，幾乎都會照顧到他們往生，每一次有長輩過世時都會覺得很難過，尤其是第一個服務的長輩，還請機構讓我先休息一下，當時會覺得「是不是自己不夠

小心？是不是可以再多做點什麼？是不是可以再多花時間關心長輩」當然隨著時間和經驗的累積，已經可以比較自在的面對死亡，也越來越能肯定自己的服務品質和能力。

菽：有一位長輩是老煙槍，已經抽菸50幾年了，因為我會對菸味過敏，所以剛服務他的那陣子，我常常身體不舒服要到醫院掛號，本來已經跟長輩說抱歉自己無法再繼續服務，沒想到個案居然願意為了我戒菸，因為他覺得很習慣我的協助，讓我覺得很感動，也很感謝他。

Q：還是有很多人會將居家服務員當成是傭人，你們自己有遇到這樣的經驗嗎？

菽：很多時候是要先從充實自己做起，培養自己的專業知識和技術，即使長輩需要的只是清潔工作，還是可以找機會觀察他們服用的藥物是什



■ 信賴流動在緊握的雙手之間

麼，進而關心他的身體、心情，平時互動過程也可以和家屬討論用藥和營養方面的常識，其實久了他們都會知道我不一樣，我是一個有專業的人，對待的態度當然也會不一樣。

賢：有時候多少還是會有被當成臺勞的感覺，但我一直抱持著，不管外在的言語行為如何，長輩是真的需要居家服務的協助，持守「無論做什麼都要從心裡做」，反而能夠享受那種人與人之間彼此需要互相連結的當下。

Q：居家服務工作對自己的影響是什麼？

賢：打開心靈的窗戶，用心看這些難得

的生命經驗，過程得到很多的學習和反省，雖然是服務別人但收穫最多的反而是自己。不同的家庭有不同的故事，就像鏡子一樣幫助我提醒自己。對於人生，這份工作絕對是全新的體驗。

菽：從中找到自己的價值，以前是我一個人積極服務長輩，但是現在我跟長輩全家人工作，將我所學的知識技術教給他們，其實有很多家屬是不知道該如何照顧長輩的，有時候難免我會請假或是過年休長假，平常就一定要教會家屬怎麼幫助長輩排便、照顧褥瘡，也可能是因為個性比較雞婆，希望將所學的跟其他人分享。這份工作雖然辛苦，但更辛苦的是家屬，尤其是照顧長期臥

床的家人，更需要我們隨時幫他們加油打氣。在這裡能夠見識到人生裡的各種滋味，也影響自己跟家人的相處，更知道如何關心親密的家人，珍惜當下。



居家服務工作
對於人生，是
全新而深刻的
體驗！

我見我思

擁抱不完美的照顧生活

文 / 范情、許雅惠

「照顧工作性別化」指的是照顧與某種性別緊密相扣，事實上我們可以看到不管是護理人員、居家服務員、保育人員、幼兒園老師等具有照顧性質的工作，皆以女性居多數，甚至當家中需要有人退出職場以照顧家人時，普遍的考量仍以女性回歸家庭為主。

照顧除了情感之外還包括責任和義務，具有高度勞務性質的事實，常常可能還是低薪、繁瑣費時、甚至無酬。照顧工作不完美，卻可以透過各種資源的協助、國家制度的建立，集體協助照顧者，照顧別人也能照顧自己，現在讓二位專家學者帶我們一起擁抱不完美的照顧生活，一起來聽聽她們怎麼說吧！

范情，東海大學通識教育中心兼任講師，臺灣女性影像學會常務理事
專長為：媒體素養教育、性別平等教育、採訪寫作。
致力於婦女 / 性別 / 媒體教育、開拓女性文化。



1 看見親職是國家大事 — 我的幼兒照顧生活提案

大家歌誦母親真「偉大」時，其實也暗示育兒不易，如作者言：「這個工作全年無休，每天工作廿四小時，沒有實質薪水，只有勞心和勞力。」因此很多人斟酌再三，裹足不前。

「母親」或「父親」並不是人生必然的角色，但選擇「親職」也不意味要放棄生命中其他的目標，如何平衡育幼需

要和事業需求其實是當代人的生活課題，也是少子化趨勢中，政府的人口政策應著力的方向。

作者善用家中幫手及社會資源，讓幼兒照顧雖忙碌卻還能因應，但除了個人懂得自力救濟，政府與職場若能提供讓人兼顧家庭與事業的政策、制度，社區環境規劃注意對幼兒友善，讓育幼不再是「苦差事」，也不須放棄發揮個人長才，而是享受親職的人生幸福規劃，「親職」或許能更吸引人。

3

女人與身體的對話

— 我有乳癌，我很快樂

2

女人如何老得好優雅

— 擁抱照顧孫女的生活

近來常聞友人當起顧孫的嬤，和印象中犧牲奉獻、拖磨疲憊的“老人”不同，她們是獨立自主，懂得安排生活的女性。從人生主場退休，或因臨時充當子女的幫手，或因選擇帶孫，祖孫交流如文中所言，「照顧孫女讓她的老年生活變得更輕盈了」「帶孫女讓我覺得自己很有價值」。

瓊·齊諦斯特 (Joan Chittister) 在《老得好優雅》中說：「老人不是對社會無用的人——除非，他們自己選擇做無用的人」、「老年的自由，是有能力去成為經過所有這些歲月培育出來的最好的自己」經驗與智慧讓上了年紀的女性更知道如何帶領孩子，也和幼兒一起重新發掘世界；更重要的是如果她們知道如何平衡身心，不「倚老賣老」，瞭解父母角色無法取代，帶孫是晚年可以助人並重新體驗生命的機會。

或許「不完美」才是讓人生完美的禮物，因為人生層次、體會更豐富。「乳癌讓她看見自己能做的不只是妻子、母親，原來她可以做的更多」，卉柔的經驗看到女人與身體對話，以及她如何轉化人生負面的經驗。

有人說：「女人乳房健康的時候是伴侶的、小孩的，只有生病的時候是自己的。」提醒女性要從自主的角度而不是他人的需求觀點看自己的身體；沒有乳房，妳還是百分百的妳，沒有減損一點“女人”意義。文中「開懷」姊妹就有這種對身體的自信。

卉柔擔任志工，分享自己的經驗，也從中療癒自己，如同作者言：「人與人之間連結所帶來的力量，比標靶藥物更能戰勝病魔。」不論助人或受助，「開懷」姊妹展現女人之間最美的情誼，看到女性如何照顧自己，支持他人。



許雅惠，國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系副教授
專長學術領域為：家庭政策、性別與社會政策、婦女福利服務、社會福利理論、社會政策分析。
足跡遍佈各族群、身份、階層，以女性視野，悠遊於性別及家庭之間。

1 建立友善照顧環境，更能減輕母職照顧身障者責任 — 看見心裡最美的風景

身心障礙者回歸社區並能自立照顧、生活，儼然已經成了近年來的重要發展趨勢。本篇文章介紹了雙老家庭的困境，也讓我們看到了，只要願意努力與付出，國家政策與社區力量，確實可以共同來建構一個充滿溫暖、人味、安全的身障者照顧環境。

本文雖然沒有特別著墨於性別平等的議題，但如果與「當照顧是一份工作時」文章合併來看，則同樣可以發現，家庭中如果有一位身障者，其照顧負擔雖然是父母壓力最大，但母親可能又會比父親承擔更多的實質照顧任務，同時也可能面臨來自文化上，對於生育身障子女的母職責難。期待未來社會有更多的社區力量，一起來投入友善照顧環境的建構與對家庭照顧者的支持。

造成無法自理日常生活，而需長期照顧之服務。照顧者必須協助有身體或心智能力障礙的人，完成他們日常生活任務與活動。例如，為失能者準備三餐、協助吃飯、穿脫衣服、洗臉洗澡、上廁所及一般的外出活動、打掃家務、洗衣、採買、吃藥、打電話、處理財務等，都可算是照顧內容。

過去照顧家人的工作經常被稱呼為「愛的勞動」，以凸顯其兼具勞務與情感的工作內涵；而且絕大多數都是由女性來擔任這份任務。因此照顧者的負荷，往往也是女人的困境，是一項性別分工不均等的議題。目前女性從事照顧服務已經逐漸被認可為一種專業的有薪勞動，但這份工作的從事者仍大多是女性，薪資待遇仍有偏低情況；工作久了也常有耗竭或異化疏離的現象。

本文中的菽華和志賢，他們能在日復一日的瑣碎、重複與單調的工作過程中，找到生命的真義與助人的快樂，真是非常難得。真心的感謝我們生活周遭，如此諸多不計回報的家庭照顧者或專業工作者，日夜承擔著愛的勞動，讓每個需要被照顧生命，活得更有品質與尊嚴。

2 提昇愛的勞動價值 — 當照顧是一份工作時

需要長期照顧服務者，大多是因疾病



臺中市新移民多元圖書室

文 / 編輯室 圖 / 臺中市新移民多元圖書室

「遠渡重洋來到臺灣寶島的新移民，是不是也可以在這塊土地，找到一塊屬於自己的母語與文化……」因為這樣的起心動念，臺中市於民國101年設立了「新移民多元圖書室」

位於北屯區的「臺中市新移民多元圖書室」，兩旁伴著輕快奔流的旱溪與綠影扶疏，藏身於紅瓦白磚建立的大樓二樓，光潔明亮的圖書室不只提供閱讀，也包含多元文化節慶推廣、多國語言免費電腦使用、新住民媽媽說故事活動、親子肢體律動遊戲、圖書車巡迴服務、玩具圖書館等，敞開大門歡迎所有人，不管是新移民或是本國籍，不只借書、文化交流，也能交心！



用書本堆疊的世界

簡單純粹的木頭色地板，穩穩的托住每一雙踏進來的腳步，延著窗緣擺放的方型書櫃或三層或四層，成為一雙雙急切目光搜索的對象。

目前館內有五千多本外語書籍，包括越南、泰國、印尼、柬埔寨、英語等，也有部分的中文書籍，文字們和諧的安放在一起，或坐或站的人們，捧讀著不同語言的讀物，各自沉浸在文字拓展的時間刻度裡。圖書館專員說：「不分中外，借閱率最高的都是小說，許多熱門小說往往一歸還就又被借出了。也有越南姐妹回饋表示這裡很多書，在越南都是非常棒的書！」平常除了新移民媽媽會帶孩子來之外，也有好幾位僱主會帶著自家的外籍看護來借書，幫助她們渡過繁瑣的照顧生活。

圖書室的服務

帶著耳朵去旅行 說故事活動

每週定期由各國新移民姐妹們帶來說故事活動，孩子們順著湄公河流在紙上旅行，遊走於東南亞土地，今天降落的地點是越南，「新角xin chao」，是越南語的問候語，越南媽媽穿著傳統服飾，精神抖擻的以母語對著來聽故事的大人、小孩們打招呼，圍坐著五、六雙小眼睛，懵懂的聽著不熟悉的聲調，倒是旁邊的家長們饒富趣味的變換嘴型。即使孩子太小可能聽不懂故事，但重要的是，人與人彼此坐在一起互相認識、交流，未來也許會少一點因為刻板印象而產生的誤解。



大小身體動一動 肢體律動課程

在圖書室的另一個空間裡，幾個家長們在老師的帶領下，試著先用指腹的力量幫小寶貝按摩，接著拎著孩子的小手，搖搖晃晃的向前移動，慢慢的走下「彩色大型斜坡」，透過大肢體的動作，讓孩子們的身、心發展更協調。在這裡爸媽們互相交換育兒經驗、玩樂情報，老師也一起討論如何增進親子間的親密關係，對孩子的愛是不分國籍的。

食物 舞蹈 手作 讓人們更靠近

許多本國籍的家長們，參與了圖書室辦理的「多元文化推廣活動」，才發現

原來柬埔寨的「送水節」慶祝活動，竟然融合了臺灣的端午節和中秋節某些慶典儀式，如：划龍舟、拜月亮，嘖嘖驚奇文化之間的異曲同工之妙。

4月13日泰國潑水節當天，圖書室也舉辦了「潑水節」祈福活動，在泰國姐妹的帶領下，伴隨著泰國音樂，大家翩翩起舞慶祝，還有泰國涼拌青木瓜及越南春捲等美食，以東南亞熱情擄獲大家的脾胃，現場瀰漫著南洋風味，讓人彷彿置身於異國街頭。

透過飲食、手作、說故事，我們用嘴巴、耳朵、眼睛去感覺跨文化之間的差異，也用心領受人與人之間在一起的美好。

紅豆

跟芋圓的邂逅

文 / 圖 小瑪

這一碗令人感到溫暖的紅豆芋圓湯，可是在12年前為了妹妹開的冰店研發出來的，當初的想法很簡單：「賣的心安，吃的安心」。

① ② ③ ④

1/ 芋頭蒸 20 分鐘取出，趁熱壓成泥
2/ 芋頭泥加入其他粉類成芋粉
3/ 揉好的粉糰切成小塊
4/ 淡紫色芋圓



家人誤打誤撞開起冰店

話說一向不善飲食料理的妹妹，有一天去接孩子下課時，發現學校對面常去光顧的冰店貼出頂讓公告，不知怎地，竟引起她想「做生意」的念頭，然後，回家跟本來就不太會有意見的妹婿商量是否一起打拼，當然，這事情就成了！

妹妹很興奮的來電告知這個壯舉時，天呀！我是既驚又喜呢！驚的是，這個

年夜飯只會準備煮火鍋的妹妹，竟斗膽敢做飲食店；喜的是，這對喜歡做東西給人家吃的我，感覺好像很好玩！

於是，幾乎是娘家總動員了，除了老媽媽是有給職，其餘都是情意相挺。媽媽被召去負責廚房煮配料，我和老公在自身工作之餘，負責記帳、給產品意見和廣告行銷事宜，弟弟們負責偶而帶人客去店裡「交捐」，每個家人還兼著到處刺探同業軍情。現在回想起來，真是一段家人胼手胝足的有趣日子呢！

讓女人可以暫時放下家務和幼兒，坐下來看一本書

目前有很多家庭都很支持、鼓勵媽媽們至圖書室看書或參與活動，讓媽媽們也有一個休閒的空間，且和大家成為了朋友，互相邀約參與活動、分享心情。但很多時候，不分國籍的媽媽們，其實都無法坐在這裡，好好的看一本書，因為要照顧孩子忙家務。新移民多元圖書室期望未來，可以讓媽媽們暫時放下家務和幼兒，在這個空間待上一整天；更期待有一天，圖書室一開門就人滿為患，空間裡瀰漫著各種語言，大家自在的交談，或是坐下來閱讀，在這裡，融合著屬於新一代的「臺灣味」。

■ 臺中市新移民多元圖書室

開館時間：每週星期二～星期六 9：00~16：30

地址：406 臺中市北屯區旱溪西路三段 260 號 2 樓

聯絡電話：(04) 2437-2584

服務內容：

一、書籍借閱：

(1) 多國語言書籍、雜誌、童書、繪本之借閱

(2) 多國音樂影片欣賞與借閱

(3) 親子閱讀空間及書籍使用

二、多元活動

(1) 多元文化交流活動

電影欣賞、節慶活動、配合幼兒園戶外教學辦理多元文化活動、多元文化宣導

(2) 親子活動



食物安全 自己動手做

所有的發生，都是最好的安排，2001年9月的納莉颱風帶給北臺灣嚴重的傷害，當時，臺北因此停電了一個星期，這個停電讓我們見識到一個驚嚇，那就是，冰店內大部分的配料都因冰箱不冰而壞掉了，更驚嚇的是，外買的粉類製品和豆類製品竟全數無恙。這代表那些產品之所以可以「恆久遠」的原因浮現了，這狀況，對一向認為餐飲業是一種良心事業的我們來說，可是一大打擊。於是，我決定自行研發粉類和豆類配料的製作和煮法。

自行研發是一個艱辛過程，我完全是憑感覺和想像在試做產品。那一陣子，除了上網查相關資料，還到處去吃同行的東西，光是芋圓和地瓜圓，幾乎天天都有新配方成品出現讓家人試吃，那陣子，大概是這輩子吃過最多粉類製品的日子，而且有些配方做出來的成品，還真的不好吃。



說到良心事業，它真是個薄利的事業

進入這個行業，才了解飲食業的一些黑暗面，對照這一陣子「名廠油品騙很大的事件」，其實，食品安全的問題一直在市井存在著，很多打著品牌調味料、油品，甚至是礦泉水的「副牌」產品，透過推銷員主動到店家來推銷，超級便宜的售價，會是吸引店家採購的心動元素；而當你去材料行採購時，如果你只想將本求利，那些大部分店家使用的便宜原料，或是讓產品看起來色香味俱全的添加物，會是很好的選擇，但是，我們買不下去，所以妹妹的冰店營業成本相對的高。

冰店經營了10年，得到了名望卻得不到利潤，店裡還真的見過不少政商名流。當時電視媒體、報刊雜誌都有我們冰店的報導，連日本的旅遊雜誌都來採訪，因此，我們還有不少日本客人。媽媽受日本教育，加上她一向的熱情和愛交談，還因此結交了個日本友人。媽媽過世後，這日本友人還來探望媽媽的墓地，至今還跟我保持著連繫呢！冰店在經營10年後，妹妹決定放下，結束它了，那是一段令人懷念的過去。

今天配方大公開，眉角分享給大家！



芋圓

材料與處理：

- 去皮芋頭600克，切塊，蒸20分鐘取出，趁熱壓成泥備用
- 地瓜粉300克
- 太白粉100克
- 糯米粉200克
- 砂糖40克
- 水300克

烹調方式：

- 1. 芋頭泥先加入糖拌勻，再加入其他粉類，慢慢將芋泥抓到與粉和在一起成芋粉。
- 2. 慢慢加入水，揉成糰狀後，再像揉糰一樣，讓粉糰更密實。
- 3. 將粉糰分成4等分，每等分揉成條，再切成小塊，搓成湯圓狀（只切成小塊

亦可）。

- 4. 在做好的芋圓上撒些太白粉或是地瓜粉抓一下即可。

小叮嚀：

- 1. 以上比例所做出來的量很多（約2斤多），可以視所需數量調整。
- 2. 揉粉糰，很重要的步驟，可使芋圓成品口感更Q。
- 3. 尚未揉成條的粉糰部份，最好用保鮮膜蓋起來保溼。
- 4. 自己做的芋圓，因沒加色素，成品顏色呈非常淡的紫色。如果想吃像外面賣的那種既美又香的芋圓，那麼就到食品材料行買芋頭粉來加，保證又香又美，但那只是滿足色香慾望的添加物，自己做還是不要加啦！



如何煮好一鍋香甜綿密的紅豆湯

（當時在妹妹的店裡每年冬至當天，紅豆湯一定大賣，早上還沒開店門，訂紅豆湯的電話就接到手軟，一整天，光是紅豆湯就賣五百多杯）

材料與處理：

- 省產紅豆：300公克，泡水6小時以上備用
- 冰糖：4大匙
- 鹽：半小匙

入冰糖，至冰糖融化，加鹽拌一下，熄火，再移入燜燒鍋燜1小時以上。

- 3. 取出紅豆湯，根據喜歡的甜度，加入適量的水調整湯的甜度即可。

小叮嚀：

烹調方式：

- 1. 倒掉泡紅豆的水，放入燜燒鍋內鍋中，加入600cc水，以中火煮滾後改小火加蓋燜煮20分鐘，續移入燜燒鍋燜3小時以上。
- 2. 再取出燜燒鍋內鍋，加熱至湯滾，加

- 1. 紅豆以省產的為佳，口感綿密且較易煮爛。
- 2. 煮紅豆，紅豆本身一定要夠甜才好吃，所以加糖後，要再燜至紅豆甜入味，至於湯的甜度可以加水調整。

卑南公主與雕刻家

文／圖簡扶育

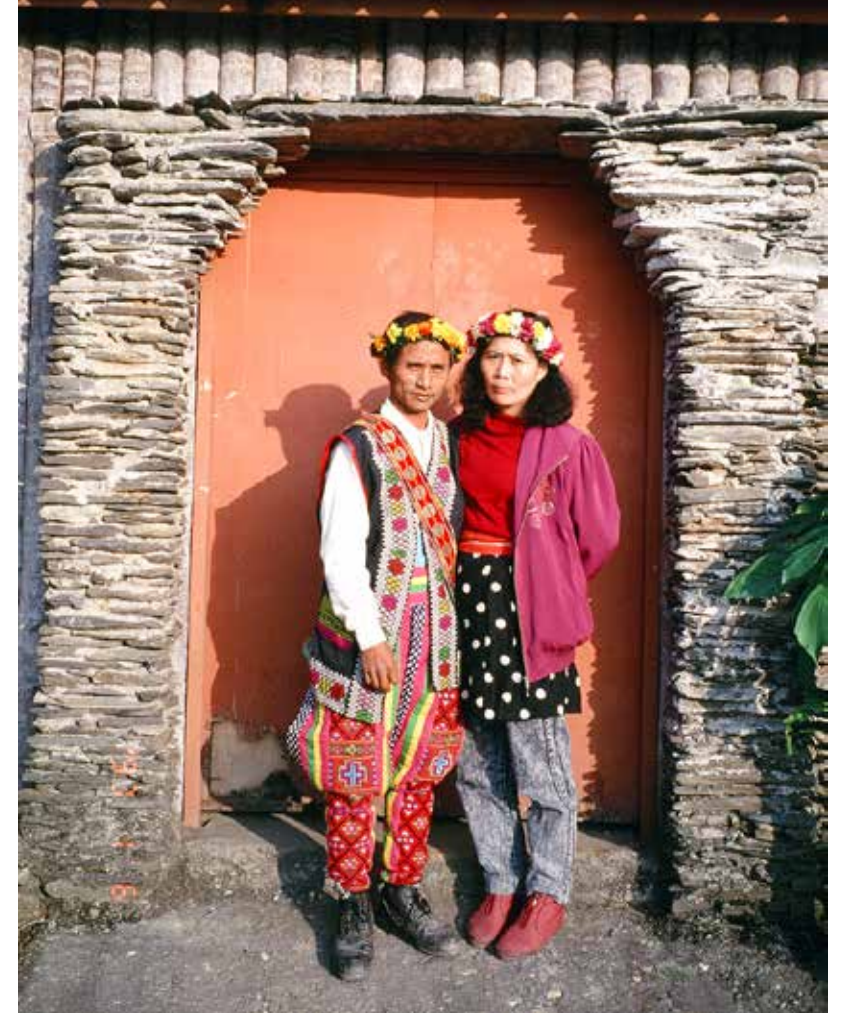
拍攝時間：2001 年
拍攝地點：臺東建和部落
初鹿部落

Milik 的父親 Haku（哈古），是建和部落第 69 代頭目，他同時是一位著名的雕刻家。Haku 說，卑南族傳統有專司木雕者，而他之所以以頭目身分從事雕刻，目的是想藉由作品傳播卑南族文化。

卑南族建和部落的公主 Milik，右肩上所背如箭筒般的飾物，是傳統未婚少女的特有裝扮；跳舞時，配件上的彩帶，隨著少女婀娜舞姿擺動，憑添了幾分飄逸！卑南族人熱愛鮮花，喜愛將生活中各類花草，信手捻來編成花環戴在頭上，無論男女老少。



另外一位，也是以作品傳播卑南文化的初鹿部落雕刻家沙洼岸，與妻子李秀英在他們親手打造的家屋前。沙洼岸從事木雕、石雕，也經營果園。



傳統卑南族的社會結構，以母系繼嗣、招贅婚俗為主，家族姓氏以女方為傳承，財產繼承，如：家屋、田地等主要財產，為母傳女。檳榔樹、武器等，則為父傳子。

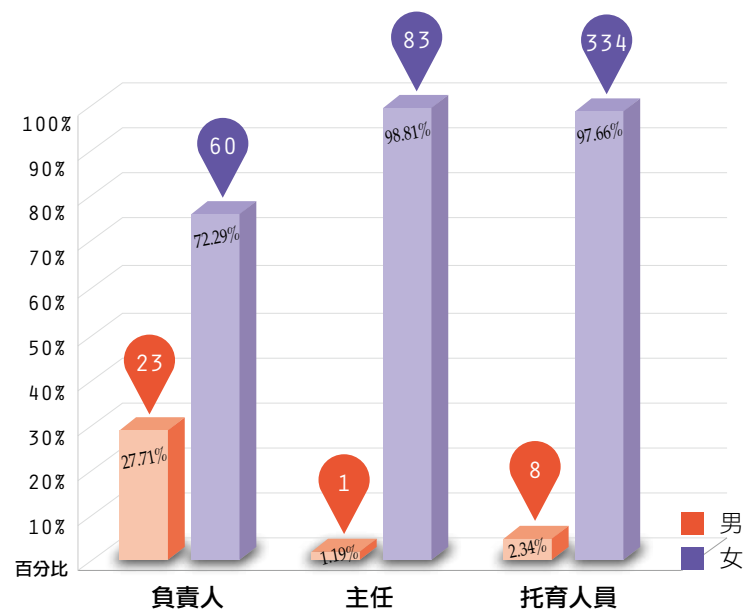
臺中市原住民人口總人數為 30,361，佔全國原住民總人口之 5.7%。女性有 16,321 人，男性有 14,040 人。截至 102 年 10 月為止，共有 574 名卑南族人居於臺中市。

（資料來源：內政部戶政司）

照顧者的性別比例——照顧的路上 有你／妳真好！

資料提供 / 臺中市政府社會局

● 管理階層和直接服務工作者的性別差異

資料來源：本府社會局
統計至 102 年 11 月

102 年托嬰中心各項人員男女比例

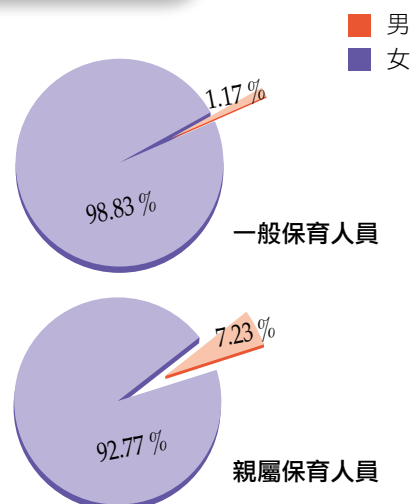
托嬰中心工作人員整體以女性居多數，但是男性的管理階層遠多於男性托育人員，可以看到在照顧領域裡男性仍以管理者角色居多，較少直接從事照顧服務。

● 誰在照顧小孩和老人？

102 年社區保母系統 保育人員之男女比例

資料來源：本府社會局
統計至 102 年 11 月 10 日

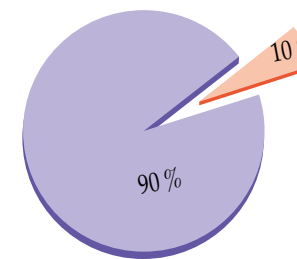
經統計了解社區保母系統中，無論親屬保育人員（三等親內親屬）或一般保育人員，在男女比例上仍以女性保母為多數，男性占少數；其中，男性在擔任保育人員的比例上，親屬保母的接受度較一般保母高。



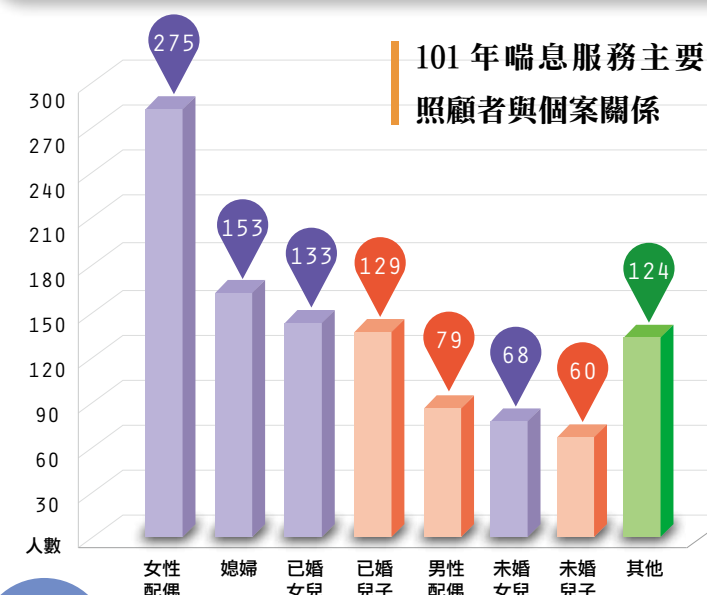
102 年臺中市老人福利機構 照顧服務員男女人數比例

資料來源：本府社會局
統計至 102 年 7 月

經統計分析，照顧服務員之性別比例，仍以女性照顧服務員為多，男性占少數。



● 誰在照顧家人？



101 年喘息服務主要 照顧者與個案關係

本市 101 年共 1,021 人提出喘息服務申請，使用喘息服務的個案與主要照顧者的關係，居最多前四項為女性配偶 26.93%、媳婦 14.99%、已婚女兒 13.03%、已婚兒子 12.63%。由統計得知主要照顧者多以女性居多，且以被照顧者的女性配偶占多數。

(101 年臺中市性別統計)

總結

從圖表可以發現照顧幾乎與女性劃上等號，不管是照顧嬰幼兒或是照顧年長者，女性常常被認為天生具有愛心、耐心，因此特別適合成為照顧者，反觀男性則會被認為不適合，或是男性在面對照顧時，仍是以「協助」、「幫忙」的角色進入。

但我們也可以發現不管是保育人員或是照顧服務工作者，仍舊可以看到男性的身影出沒，希望可以鼓舞更多男性參與照顧工作，就像國外父親請育嬰假是一件稀鬆平常的事。

照顧工作是一項專業，是學習而來的，照顧除了是對家人愛的表現之外，包含於裡的還有情緒、勞動性、照顧技術、時間等看不見的隱形付出。照顧不只是女人的事，除了全家共同分擔可增加家庭幸福感之外，社會對於性別分工的價值觀、政府是否提供足夠的照顧資源等都會是影響要素。照顧是一條長遠的路，更需要我們彼此共同承擔。

妳 / 你適合照顧嗎？

Q
當妳 / 你需要被照顧時，期待由誰來照顧？

Q
平常妳 / 你是如何自我照顧？

Q
妳 / 你覺得誰比較適合當照顧者？



淑鈴
64 歲
巨蟹座
幼教
才藝業



妃妃
25 歲
雙子座
社工員



阿Sa
30 歲
獅子座
自由業



蘇聖傑
37 歲
魔羯座
醫師



火星人
28 歲
天蠍座
工人



小冬菇
36 歲
巨蟹座
社工

因為我有3個女兒，所以當然是希望由自己女兒協助。也曾考慮到養生村，聽說服務和設備都很好。

沒有想過要由女婿協助，畢竟男女有別。

爸爸或男友。

我記得有一次我半夜不舒服，我爸急忙從彰化騎車來臺中帶我去看醫生，讓我非常的感動。

希望是長期相互關心的人，像是我的伴侶。

我愛的人，可能是家人也可能是伴侶或友人；生理上最孱弱的时候往往也是心理上最無助的時候。

我會希望家人來照顧，爸媽都可以因為比較輕鬆自在。

家人，目前是太太。

平常我會當志工、參加社團活動、跟家人之間保持良好的互動、三不五時找朋友聊天聚會，人際互動對我來說很重要。

我下班通常就會想待在家裡，可能看電視或玩電腦，讓自己什麼事也不想，很舒服的休息。

關注自己的飲食、運動、作息，特別是睡眠狀況，對生活保持好奇心，也會不定時從事一些創作、旅行來滋養自己。

簡單、中庸、自然、不勉強自己。

我很注意飲食，很少在外面外食，平常會看關於養生健康的書籍與雜誌。

有固定的休閒嗜好，有時間會去跑步運動、有靜坐的習慣。也有熟識的中醫師，有問題就會請教他。

吃的健康，把自己顧好一點，都大人太種了！

我以前會打電玩舒壓，現在會上網看小說。

我覺得女性比較適合當照顧者，因為細心和貼心。

男性應該不會想要照顧老年人。

我覺得都可以，像我男友的房間就比我乾淨，他會看不慣還幫我掃……。

也許以後我賺的錢比較多，他也可以在家顧小孩。

沒有特別想要哪種性別，有沒有照顧的能力與意願比較重要。

任何人都可以扮演照顧者的角色，或許與社會期待男性扮演的角色有些不同，但也不必讓社會或別人的看法凌駕自己的想法之上。

我覺得都可以耶，只要有心沒有什麼差別。

女性，我覺得比較細心（還沒碰過很細心的男生）。



女人四十 (Summer Snow)

生命又苦又過癮嗎？

文 / 李國基 資料來源 / 中央日報

女人一生中要扮演擔任幾種不同的角色？女兒、老婆、媳婦或者媽媽。女性的生命價值在角色轉換之間怎麼被期待，又在怎樣的時間點與角色變異中被展現，在成就他人、豐富她人生命的歷程之後，女性自身的生命價值被提升了嗎？女性在靜默獨處時怎麼看自己？覺察到自身生命價值嗎？她會認為自己的人生過癮嗎？

哪一個稱呼才是我？

「女人四十」一片中由蕭芳芳所飾演的女主角本姓胡，但她的稱呼依照責任與負擔而有所不同。在她所自視為生命最大樂趣的公司，老闆叫她「阿娥」，對她依賴及賞識；婆婆視她為女兒一般，常要減輕她的職業婦女負擔，還有被服侍慣的大男人主義公公，他們叫她「大嫂」；街坊鄰居叫她「孫太太」，「某某人的太太」是普遍將女性視為依附在男人身份後面，將女性去主體化之後的稱謂。

是愛還是犧牲？

對阿娥來說，操持家務的孫太太得隨時為家庭精打細算，買一送一的米不能錯過，能以死魚價購買的魚值得等待。幹練業務主任的聰慧除了在公司發揮，街坊小麻將的廝殺也能適時得到印證。回到侷促老舊的空間之後，生命瑣事不如麻將遊戲一樣能依經驗值預料，和氣又體貼婆婆驟然遽逝帶來的衝擊，而跋扈且大男人主義的公公突然罹患失智症，阿娥一家人將面對的是一場未曾經驗的災難。

喪禮中失智公公不認妻女只認大嫂，對著老婆行軍禮，瘋癲又令人啼笑皆非的喪禮之後，遠嫁外地的女兒自有正當理由逃避照顧失智父親之責，曾有養育之恩的父親變成燙手山芋。孫先生帶著都是「一家人」的負擔接下照顧工作，面對兒子快開學的窘境，不需經過思考便開口要求老婆別上班留家裡照顧父親，好像她的事業不是事業，正如阿娥對孫先生所說的：「你把家裡最大的一塊大便往自己身上攬，然後塞給我吃」

講到照顧工作，一切都理所當然而順理成章，女性被擺為第一順位的照顧

者，好像她們天生就是來侍奉老公（如阿娥和婆婆）跟夫家的年邁長者，阿娥極力反彈先生的提議，她主張工作是她人生最大的樂趣，她決不會放棄，工作忙碌的阿娥無奈的一邊帶公公就醫，一邊還用電話處理公司業務。

照顧非天性，而是技術性工作

當公公把肥皂當牛油夾三明治時，兒子及小姑焦急的與蠻力十足的公公抗衡，先生卻躲在遠遠的不知所措。女人不是天生的照顧者，男人也是。照顧工作會打亂每個家庭成員原有的生活作息，職業婦女如阿娥在原本事業、家庭兩頭燒的重任下更添負擔，陪同就醫、張羅日托中心，回家後還要面對日夜顛倒，狀況頻頻的公公，睡眠不足加上身心俱疲，難得有照護經驗的霞姨提醒她請醫師開幫助睡眠的藥，霞姨提供的心理支持多少減輕阿娥照顧時的孤單及無力感。

由於失智症患者各個時期不一樣的行為症狀，照顧者尤其需要技巧、耐心及靈活的反應，在公公幾次的時空錯亂情緒躁動時，阿娥能以及時有效的回應幫

助公公緩和情緒，比如他想在陽台跳傘時，阿娥巧妙的說今天是和平紀念日，政府規定和平紀念日不准跳傘；公公半夜在鐵皮屋頂上打空戰時，阿娥機警提議回防空洞，把干擾大家睡眠的公公帶回房間；當公公初次到日托中心不願意掛名牌時，霞姨告訴他牌子是給社會很有貢獻的人掛的，「總是順著他的話答」有技巧的與失智長輩應答既可達成目的又維護被照顧者的尊嚴。

照顧是「國家大事」

照顧工作的繁瑣常使家庭成員間產生嫌隙爭吵，也有長輩是在機構及子女的家庭間流動，失智症患者其實比較適合規律的生活作息，頻繁的變動比較會讓他們難調適。阿娥的公公先在日托中心，因遊走被拒收，家屬累翻病倒後改去機構，但或許環境、照護技巧的欠缺，最終回家由全家人協力分攤照護工作。

兒子在過程中認知老化與父母雙親的付出，還幫忙接在日托中心的爺爺回家，雖然半路卻搞丟了爺爺。孫先生也變得體貼老婆，主動在半夜起床照料老

爸。照顧工作是真正的「國家大事」，尤其在老人化國家的當下，公公進入日托中心的名額是老婆早早就預訂的，政府若不提供足夠的照護機構，家庭成員便要累的得病，若沒有喘息的時間，再堅強的職場夫妻、學生也無法安心上班上課，照顧工作可不是女人的工作，照顧工作乃是真正的「國家大事」

生命的價值是什麼？

「生命到底是怎麼一回事呢？」在鄉間菜園間，公公問阿娥。然後他自問自答說：「生命是很過癮的」

常常女人的愛被視為是理所當然要投入家庭，愛他人勝過於愛自己，永遠將自己擺在最後，可是我們「珍愛他人的程度，頂多只能和珍愛自己的程度一樣多」，女性要先珍惜並相信自身所擁有的獨一無二特質，然後將之轉化給予生命中重要的人。生命很過癮，不斷的珍愛自己然後珍愛別人，就像阿娥在愛的實踐中彰顯生命的力量與價值，既然人生如朝露，生命的重擔再重也如夏日雪一樣輕盈。



性別國際新聞

歐洲

德國 Germany 德國即將允許出生證填寫第三性別

德國將成為歐洲第一個允許在嬰兒出生證填寫第三性別的國家。此舉是為了減緩此類嬰兒的父母所面臨的壓力，他們通常需要立刻做出對嬰兒進行手術的決定，以選擇在出生證性別一欄為嬰兒填寫「男」或「女」。(BBC 中文網)

瑞典 Sweden 瑞典訂電影性別平等評級制度

瑞典斯德哥爾摩的4家電影院在10月聯手推動新計畫，提出電影評級辦法，衡量上映電影是符合性別平等的最低要求，這項作法在瑞典引起激烈爭論。這項評級制度將「貝克德爾測驗」(Bechdel test)引入電影，通過測驗的可獲得A級評價。這項測驗有3項衡量指標：「至少出現2位有名有姓的女角、這兩位女角要有對話、對話內容不是圍繞著某位男性」

有些人則批評，貝克德爾測驗無法衡量電影是否合乎性別平衡的要求。瑞典典影評論家帕拉斯表示：「有太多太多通過貝克德爾測驗的電影，根本無助於讓社會變得更平等、更美好；但有很多電影雖然沒有通過測驗，卻發揮令人驚艷的作用。」(台灣立報)

馬來西亞警方一直為警察人數不足難以應付治安需求而大腦筋，警察總部因此下令各州警方成立女性特警部隊，希望緩解人員吃緊的情況。

亞洲

印度 India 甩開家庭束縛 印女性掀旅遊熱

隨著愈來愈多印度女性接受教育、獲得工作機會，女性專屬的旅遊商機開始在印度各地蓬勃發展。從阿格拉市(Agra)的泰姬瑪哈陵到南極，印度女性開始組團遊歷世界各地。

據〈半島電視台〉的報導，印度在父權傳統的主導之下，女性仍然受到父親或丈夫等男性的保護與照料，但有女性開始想要擺脫束縛，擁有自己的旅遊行程，而過去會成群結夥出遊的女性，大多都是寡婦、被丈夫拋棄的婦女及年長女性。(台灣立報)

馬來西亞 Malaysia 馬來西亞成立女子特警隊將與男警並肩執行高危任務

國內大專教師陽盛陰衰，教育部統計101學年大專校院專任教師，女性只占約1/3，10年來沒有改變，而且職級越高，女性越少，教授女性只占1成9，

中，伊斯蘭教的教義反而成為了促使女性更多參與社會方面活動的一個重要因素。伊斯蘭教比較注重男女有別，男性不能觸碰陌生女性，因此在執法中如果沒有女性警員的參與，會造成很多不便。(國際在線)

 中華民國 Republic of China
接生從不挑時間 張新春見證百年助產史

臺灣最老助產士、嘉義市105歲人瑞張新春阿嬤，重陽節前走完傳奇人生，10月4日安詳病逝家中。

來不及領取醫療奉獻獎的她，在日據時代擔任嘉義縣溪口鄉第一屆公職助產士，奉獻大半輩子，近半世紀接生生涯，以雙手迎接數千個嬰兒來到世界，見證臺灣百年助產史。(聯合報)

大專師「陽盛陰衰」 女教授不到2成

國內大專教師陽盛陰衰，教育部統計101學年大專校院專任教師，女性只占約1/3，10年來沒有改變，而且職級越高，女性越少，教授女性只占1成9，

北美洲

 **美國 U. S. A.**

性別歧視不是問題？ 查查谷歌就知道

平面廣告中顯示，在Google 上輸入「女人應該」(women should) 後，Google 會自動列出熱門搜尋字串，在這個搜尋中可以看到「女人應該」後的熱門字串分別為，「女人應該待在家」、「女人應該當奴隸」、「女人應該待在廚房」和「女人不該在教堂說話」，換個方式輸入同樣獲得令人震驚的結果，輸入「女人不該」(women shouldn't) 後則會出現「女人不該有權利」、「女人不該投票」、「女人不該工作」和「女人不該打拳擊」。

陪審時哺乳 密州婦遭罰

擔任陪審團是美國公民義務，密蘇里州1 名婦人日前參加陪審團時，為哺乳帶著7 個月大的兒子一同前往，遭法官以藐視法院罪名，罰款500 美元。(蘋果

日報)

身為新手媽媽的垂克接受媒體訪問時表示，自己向來奉公守法，不曾犯法，連開車超速的交通罰單都不曾拿過，沒想到卻因為擔任陪審團成員時哺乳而觸法。包括堪薩斯州在內的11 個州，州法當中均有規定，哺乳婦女可以暫時免除陪審團義務。密蘇里州州法目前則沒有類似的條款。(新頭殼)

 **加拿大 Canada**

加拿大女作家門羅獲諾貝爾文學獎

現年82 歲的門羅出生在加拿大渥太華，她的代表作包括「Dear Life」和「Dance of the Happy shades」，是1901 年諾貝爾文學獎設立以來的第13 位獲獎女性。門羅的作品往往描述生活在小鎮的女孩在成長過程中所面臨的困惑，以簡單的文字表現豐厚的情感，令許多人把她和俄羅斯短篇小說巨匠契訶夫相提並論。(BBC 中文網)

拉丁美洲

 **阿根廷 Argentina**

阿根廷 6 歲男童 拿到女性身分證

阿根廷六歲男童曼努耶一歲半開始展現女性特質並告訴媽媽「我是女生」，但他

162 所大專校長中，女性不到1 成，只有交大吳妍華、臺南大學黃秀霜及淡江張家宜等少數幾位。

相較之下，幼兒園及國中小的教師，卻一直是陰盛陽衰，101 學年國中小教師女性約占7 成，幼兒園教師更達9 成9 是女性，性別失衡更嚴重，小朋友舉目看到都是女老師，缺乏男性榜樣。(聯合報)

與世界同步 「國際女童日」關注教育創新

第2 屆臺灣女兒獎得獎人沈芯菱寫短詩慶祝：「西蒙波娃說，女人不是生成的，而是形成的。或許她還沒說完的是，形成女人之前，先是成為女孩。女孩，妳的名字不是弱者，而是智慧與勇敢。臺灣女孩日，敬每一個無所畏懼、擁抱夢想的靈魂。」(新頭殼)

 **日本 Japan**
日年輕人向約會性愛說拜拜

日本單身人口創下歷史新高，根據2011 年的調查，18 至24 歲的未婚年輕人，61% 的男性及49% 的女性沒有處於任何形式的交往關係，比5 年前增加近10%。另一份研究發現，30 歲以下的日

本人有1／3 從未有過約會。今年稍早，日本家族計畫協會(JFPA) 的調查發現，16 至24 歲的女性有45% 「對於性接觸不感興趣或鄙視」，比例比男性高出1／4。(台灣立報)

 **巴基斯坦 Pakistan**
挑戰保守民情 巴女性投身警界

在巴基斯坦最保守的省分開柏普赫圖赫瓦省，季蘭尼(Shazadi Gillani) 擔任警界位階最高的官員。當初她違背父親的意思而投身警界，選擇捨棄婚姻、自己支付基本訓練課程的費用。

研究女性警局的教授納塔拉揚表示，女性比較喜歡跟女員警吐露心事。她指出，坦米爾那都省的女性警局，有2／3 的案件都是家暴。開柏普赫圖赫瓦省的女性警局櫃台，每隔幾天就有婦女找上門來，其中大多都是因為家暴的緣故。然而，施暴者只會被訓斥，受害者卻要擔心暴力會不會愈來愈嚴重。

季蘭尼必須穿罩袍回家，但她在警局裡拒絕這樣的打扮。「如果我們做的是一份男人的工作，為什麼我們不能露臉？」她說：「改變是全體社會要面對的挑戰，不是只有員警。」(台灣立報)

年紀太小不宜動變性手術。在母親力爭之下，阿根廷政府九日發給他性別載明為女性的身分證和出生證明。這是未經法院裁決即允許未成年人變更性別的全球首例。阿根廷去年通過性別認同法，允許人們更改官方文件的性別。（聯合報）

大洋洲

澳洲 Australia 玩具性別化 澳點名玩具反斗城

女生一定要玩芭比娃娃？澳洲家長認為玩具反斗城這類零售商基於行銷策略，將販售的玩具分類為「女生」和「男生」，孩童從小受到性別刻板印象影響，讓自己未來發展受到侷限。

一群家長所組成的Play Unlimited 非營利團體指出，許多洋娃娃和扮家家酒玩具被標示為「女生類」的選購系列，

讓男孩們認為這不是屬於他的玩具，或讓選擇這類玩具的男孩認為自己的選擇是錯誤的。

Play Unlimited 已在網上發起連署，要求玩具零售商「玩具反斗城」（Toys "R" Us）移除其網頁上標示「男生」、「女生」的玩具分類，改以主題來分類各式玩具，並呼籲停止以藍色作為男生玩具的代表色，或以粉紅色作為女生玩具的代表色。（中央社）

非洲

幾內亞：80%以上女性遭受家庭暴力

新華社科納克裏10月30日電（記者郝王樂）據幾內亞社會事務和婦女、兒童促進部29日公佈的一項調查結果顯示，幾內亞女性生存和權益保護狀況堪憂，80%以上的婦女都曾遭受過家庭暴力。

這項調查的對象是年齡在15歲至49歲之間的農村和城市女性，她們當中有近88%的人遭受過情感暴力，76%遭受

過身體暴力。

報告指出，針對女童的身體傷害主要是割禮。雖然政府和各聯合國機構廣泛宣傳割禮的危害，呼籲摒棄這一殘忍的成人禮。但目前在幾內亞仍然有高達95%的女童被強制實施割禮。另外，幾內亞女性早婚現象也非常普遍，比例高達63%。

報告呼籲幾內亞政府採取切實措施保障婦女權益，杜絕針對婦女的各種暴力行為，推動幾內亞社會發展。（國際日報）