



# 《臺灣女性生存手冊》

2021年11月7日

## 關於《臺灣女性生存手冊》……

據說，從很久很久以前開始，許多女孩一呱呱落地，就會收到一本《女性生存手冊》作為第一份禮物。

這本《女性生存手冊》在全世界各地廣為流傳，推測應該是人類歷史上最暢銷的書之一，各地女性從小到大總有各種機會，直接或間接接觸到這本手冊傳遞「如何當一位好女性」的規範，例如：女性最好穿粉紅色的裙子、應輕聲細語、要安靜坐好……；也詳盡規定女性如何當一位乖女兒、一位賢妻良母、一位得體的女性。當然，也列出女性應主動避開危險的生存法則，像是褲子裙子不可以太短、不可以深夜出門、要守護自己貞潔、應以家庭為主以避免不幸的婚姻……等。

本手冊有不同語言的譯本流傳在市面上，各地皆根據在地文化修訂出在地版本，至於手冊的原始作者是誰？年代久遠恐已不可考，但可知的是源自某種集體著作的過程。之前不同時代、不同區域的女性們，曾起身爭取修訂手冊內容的編輯權，在她們的努力下，手冊內容持續編修迄今，許多修訂內容深刻影響了後世的女性生活。

在臺灣，當然也有自己版本的《女性生存手冊》，裡面一共有七個章節：「家庭」、「學校」、「職場」、「親密關係」、「親職」、「公共生活」及「其他」，裡面寫了什麼呢？有哪些是妳／你可能熟悉或聽過的「女性生存須知」呢？妳／你同意嗎？如果讓妳／你重新編輯這本《臺灣女性生存手冊》，妳／你會想刪除什麼、加入什麼？歡迎有興趣當「一日編輯」的朋友，帶著幽默的腦、或者認真以對，一起來跟其他「編輯」聊聊妳／你要（或者不要）什麼樣的「女性生存手冊」！

衛武營國家藝術文化中心

WOW 高雄 2021 世界女性藝術節

11月7日共創工坊—女性生存須知？！

## 關於「編輯群」

人	自己跟「女性」有關的一件事	關於來參加本活動	對《臺灣女性生存手冊》的評價
1	( 想先聽聽大家的分享。 )	興奮、期待，對於當編輯躍躍欲試。	★☆☆☆☆
2	本身是女同志且有非主流的想法。	對於參加此活動很好奇，想知道手冊是什麼，對於此手冊沒什概念。	不知道怎麼評價，沒有想要看它的意思。手冊就是一種限制，無論是職場或許多地方都存在許多框架。
3	本身很傳統且滿走自己的路，曾因身材滿常遇性騷擾，人生中遇到的小小性別困擾。	沒想太多就參加此活動	
4	跟朋友們出去時，大家多少會聊到婚姻，但自己對婚姻沒有特別嚮往，當有人詢問時總是默默帶過。	平常關心女性相關的議題，也想聽聽他人的分享。	★☆☆☆☆ 讓大家生活得不自由，無法選擇，要生活在框架中

5	<p>周邊有很多想成為媽媽的 30 初歲朋友們無法生育，但苦於人工授精，甚至不知道「為何要生育」，覺得很折磨、很苦，有「你的子宮不是你的子宮」的感覺。</p>		<p>★★★★☆</p>
6	<p>在新加坡長大，無法評價臺灣的感覺，但服務的對象為臺灣女性。</p>	<p>帶著好奇的心情，因為工作大部分時間都跟女性交流。</p>	<p>★★★☆☆</p> <p>因服務對象和自身年齡層時代多重男輕女者，且服務的女性多為社會基層，聽到的故事比較慘。</p>
7	<p>跟母親的女性身分認同有分歧，母親希望她成為女性角色，但她發現自己有期望成為的樣貌。 / 學習肚皮舞的經驗：在安全的空間一起跟著音樂互動。</p>	<p>帶著好奇的心情，這是好機會可以聽大家的想法和表達自己的意見。</p>	<p>不想給評價，不想定義生存手冊，大家合適的方式可能不一樣。</p>
8	<p>身為女性，過往生活多有不舒服卻不知如何言說的經驗，長大才發現，這些不舒服，原來其來有自。只是</p>	<p>很高興可以參與，希望可以了解大家</p>	<p>★★★★☆☆</p> <p>分數不會高，現況還有很多期</p>

	<p>過往長輩、同儕，不知道怎麼應對，所以既定成俗。後來長大接觸女性主義，撐開相關視野，也有機會跟過往同樣不理解的人，分享相關知識，慢慢推倒那座厭女歷史築起的高牆。</p>	<p>的想法。</p>	<p>待，可以生活中感到舒展自在，無所畏懼做自己的世界，有進步空間，肯定過往前人的努力。</p>
<p>9</p>	<p>在教會工作，同事的年紀都是他的倍數，她們會分享家庭現狀跟不滿：因為是女性的緣故，家人親戚方有些打壓，但她們抱怨後還是會接受，雖然認為不合理但是忍氣吞聲。</p>		<p>★★★☆☆</p> <p>都還可以有再進步空間，可以繼續討論。</p>
<p>10</p>			<p>★★★☆☆</p> <p>不同年齡層或職業，對手冊的評價會不同，因此給予中間值。</p>
<p>11</p>	<p>社會給予的規範，仍需有許多空間可以改變，尤其針對全職媽媽的部分。</p>		<p>★★☆☆☆或 ★★★☆☆</p>

12

現今許多女生會希望自己給他人的特質是溫順、溫柔等特質，但我對此打上一個問號。

★★★☆☆

不知如何看待此本書。

## 關於本次「編輯會議」的「主持團隊」……

**大場主持：曾靖雯**

**分組主持與記錄：林怡伶、李雯薪、許婷婷、陳敏勤、黃盈語 (依筆劃順序)**

## 對女性而言，有問題的規範或期待

- 傳統男主外、女主內，可以翻轉嗎？
- 媽媽認為犧牲奉獻才是對的，還認為自己虧欠對方，惡性循環。分享以下的話語：

自我認同的權力：這裡的自我不同於自私或者自我中心，這裡指的是重視他人也重視自己，且對自己負責。吳富雅引用 Carin Rubenstein 的話指出，「光會犧牲而不會自愛的話，往往會以怨恨收場，犧牲太多，到時怨恨必然愈多。不會保護自己的人得不到別人的尊重，長此以往也只是成為別人的負擔與累贅。一個不快樂的人也無法使自己所愛的人快樂，太多的犧牲奉獻徒然增加彼此的負擔與壓力而已。」(吳富雅 2004: 249-252)

- 媽媽就是應該做媽媽的角色，照顧家庭/丈夫等等。
- 家庭中，生小孩的議題，生幾個誰說了算？
- 若媽媽想回職場，最終誰決定？
- 社會為何需要一個爸爸一個媽媽的組成？

## 回應、破解、新點子？

### (務實面)

- 媽媽要重新教育要怎麼跟長大的孩子互動，不要一直把他們當小孩，要重新認識，有健康的界線。
- 媽媽也要做自己/有自己的夢想。
- 自己先想清楚，例如在未來要當全職媽媽還是回職場。需要與另一半討論的問題，例如經濟，與另一半討論清楚。
- 自己心情的調適。
- 我可以自己選擇，自己承擔！

### (天馬行空)

- 如果家庭主婦、家庭主夫有薪水，例如 20 萬，那麼女性與男性會願意出去工作或是持家？如果持家薪資比工作多一倍，世界會有什麼變化？
- 家庭主婦或家庭主夫也可以退休，不要一輩子都為家庭奉獻，家庭也是另一種職場，如果政府也能照顧這類職場，65 歲可退休有退休金，每月都有退休金可以領。可以不需要依賴另一半的經濟支持。
- 堅決的拒絕母親越過界

不同家庭的組合，不行嗎？

線，意識到子女是獨立個體。

- 法律通過多元組成家庭
- 社會觀念改變。

對女性而言，有問題的規範或期待

性騷擾

- 高中時遇到遛鳥俠，跟父親說，父親說不要理他就好、大事化小小事化無，就讓它過去。
- 對上述共鳴+1，女性要如何保護自己，此類問題界線難以拿捏，是灰色地帶，因為扭曲的觀念：性不是日常話題，越壓抑可能會讓人不健康的方式發洩。自己的遭遇中受到傷害的是我，但做錯了也是我的感覺(我要自己 say no)。
- 自己的女朋友也有遇到性騷擾經驗，有報警處理，警察知道他是慣犯但也沒用。心情是氣憤的，學校沒有教這一類的處理方式。

回應、破解、新點子？

(務實面)

- 教育安全網：父母親的引導角色可以怎麼做？給家長的教育，讓家長知道有那些情境可以先預作準備，減少女性遇到的犯罪傷害。家人的角色應要學習妥善應對。
- 教育男性也很重要。
- 提供 24 小時的心理諮商、法律諮詢可以協助他們，提供專門專業的單位協助。用政府的力量拖時間。

(天馬行空)

- 對遛鳥俠一拳打下去

## 對女性而言，有問題的規範與期待

- 中國劇《我是真的愛你》是恐怖劇，劇中有一種隱孕，職場女性會隱瞞懷孕到不能瞞，才會請假回去待產，大部分情況會認為懷孕女性不適合做很多事情，職場上不信任懷孕的女性，對此有疑問及產生不公平的想法。不喜歡因懷孕而被不公平對待。也在思考如果自己是老闆，該如何處理懷孕的員工的工作狀態。另外生產期間在職場上的地位會被取代。
- 職場對女性的刻板印象：女生沒有結婚是因為個性扭曲。
- 有結婚的女生會不知如何與沒結婚的女性交朋友。
- 在多數男性的職場下，對許多事情無能為力。

## 回應、破解、新點子？

### (務實面)

- 在社會科技發達，線上工作可以讓懷孕女性在家工作或掌握工作進度，所以只要願意想辦法，都可以解決工作進度問題，可以解決工作斷層的問題。
- 使自己能力變強，但可能會被個案化，如：是這個人較有能力
- 跳出框架對話，不以結婚或沒有結婚去劃分分類。

### (天馬行空)

- 身邊有一些女性友人請育嬰假時，同時跟先生談條件請保母，在育嬰假期間做自己想做的事情，很多女孩也會轉彎，讓自己有自主權，爭取權益。
- 家庭主婦 / 夫若有高薪？
- 請男性講清楚原因，例如女性哪邊能力不足。

## 對女性而言，有問題的規範與期待

### 婚姻

- 成長歷程中，開始被迫要想結婚這件事，但大眾不在乎女性的職場成就，反而注意女性有無找到適合伴侶或結婚這件事。

### 性自主權

- 異性戀的女性，關於性自主權大部分會交給男性，較為被動，在性學研究所前有進行女性的問卷調查，許多女生的回答很一致，感覺性不是自己的事，是男性的事情。
- 女生不能隨便發生性行為？性是要奉獻給永久伴侶。束縛感、不能公開討論、不能享受性愛。
- 性不是單為男性，分享獨劇：“陰道獨白”，某些團體(教會?)進入校園的不合時宜的性教育。

## 回應、破解、新點子？

### (務實面)

- 不要在意別人的眼光，另外社會氛圍也要努力，才有可能達成，每人都要學習不要過度指謫每一個人的選擇，需有包容度。
- 當耳邊風，轉移話題。
- 回應什麼年代了！還要結婚！
- 尊重自己的身體、勇敢表達自己在性愛過程中身心的感覺。只要自己願意、想要，依自己想要的方式去面對性愛。
- 給女性友人性的資料開眼界，去意識世界上還有很多不同的方法，可以多一點主動。
- 產製給女性看的 A 片，展現女性性自主或性慾的探討
- 歐美對於 A 片拍攝是要雙方合意，非強暴片；另外日本也有給女性看的 A 片，較多情感戲，慢慢有發掘女

- 補充上述的團體彩虹媽媽，有些基督徒會把基督徒的傳統概念加諸他人身上，但我不是。信仰不該加諸在別人身上，是自己與神的關係、與伴侶的約定。
- 很多女性友人反映在性關係中，都是不太舒服的，因為在成長過程中，很少探索自己的情慾，所以都會不知該如何主動，回應 A 片的市場，都是男性視角出發，所以女性很難有機會發掘自己的性趣。
- 大學時曾做過調查，有些女性也不是很喜歡看 A 片，所以那些拍給女性看的 A 片是否是以女性需求出發，也很值得探討。男生看的 A 片很好找，但是女生的情慾與需求難有作品可以尋找。

性 A 片這一塊。補充合意做愛，法律保障整個過程須雙方彼此尊重，如果不尊重整個過程中的合意程度，有違法情形，所以女生要清楚自己的意願。

- 從小對性教育的了解很少，在性這一塊的享受是很少的，媽媽也不會主動分享，所以成年的時候是很苦惱的，雖然有去看 A 片，但影片並非真實的，很缺乏如何表達自己，幫助自己，後來慢慢才知道，但是感覺太晚了，如果年輕的時候就能夠了解，就不需要花太多時間摸索。
- 覺察自我需求，學習取悅自己。
- 把男性當作盟友。

## 對女性而言，有問題的規範與期待

- 生完小孩，家庭會強迫女性在家照顧孩子，照顧小孩的女性必須犧牲工作權益。我的母親就是一個例子，我會感到很感慨。
- 身為母親就沒有了自己，犧牲自己的一切，而把孩子幼稚化對待。
- 同志家庭因為性別一樣，比較能理解彼此的身體、需求，討論比較平等，也要做謹慎的討論(因為不是想生就生)。

## 回應、破解、新點子？

(務實面)

- 女性要有自覺，把照顧孩子與工作做好安排，並與先生、家人溝通。
- 讓有聲量、觸及面向廣的的管道(如：商業品牌、公部門、藝術節)協助向社會大眾傳遞訊息，持續發聲倡議女性要勇於表達自己、做自己。

## 對女性而言，有問題的規範與期待

- 父親會認為穿著、行為，要有女生的樣子，自己的經驗也是，沒辦法玩男生玩的遊戲，這是我印象最深刻的。
- 胖的女生相較於胖男生，很容易被歧視，在國中的時候曾經遇過，連老師都跟學生一起取笑胖同學，連老師都沒有意識到自己說的話，帶有性別或身體歧視及偏見。對於目前學校的性別教育帶有疑問
- 在政治參與的部分，大多參與者為男性，很少數女性可以成為高層或成為較為核心影響力的人。
- 大眾認為男性較有影響力，因此在政治資源的部分，大多分配在男性。
- 對女性的外表和穿著，社會大眾較不會有刻板印象，對各種造型比較能夠接受，例如女性可以留長髮也可以留長髮，而男性留長髮，可能大眾會有刻板印象。
- 女性愛講八卦。

## 回應、破解、新點子？

(務實面)

- 女性應該發聲，並鼓勵身邊的女性發聲，團結女性的聲音。



其他

### 對女性而言，有問題的規範與期待

- 女性只要嫁得出去就好，能力較不重要。
- 在正向的部分，女性可以較輕易的表達情緒，例如哭泣。但此點同時也是負面的刻板印象。

### 回應、破解、新點子？

(天馬行空)

- 跟家人說可以招贅。