

Contents



002 發刊辭

健康傳播存在的社會價值

慈大傳播學子的成年禮

004 遇見白天使：認識白化症者繪本

013 鐵駱駝的老踏板精神

016 女孩不胖：聰明瘦的減肥魔法

033 醫生阿公：林鴻津醫師的服務人生

048 他們：親密關係中的男性受暴者

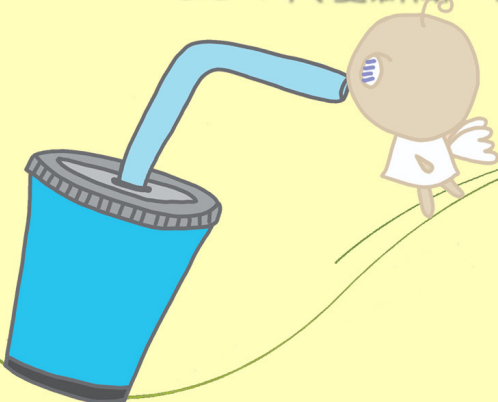
061 職業不分性別：萬紅叢中一點藍

076 娃娃的秘密：球體關節人形的魅力

084 論文摘要

086 慈大傳播學系第11屆畢業成果展

087 大愛新聞：慈大傳播學系畢展作品關懷社會



健康傳播存在的社會價值

104年6月27日，應該就是「八仙粉塵爆」災難的當天吧！台北的天空酷暑難耐，卻有超過1500人，頂著烈日，順著人龍，據說是為了搶一張「限量鞋款」的號碼牌，廠商預計從1200張號碼牌中抽出181位幸運兒。真的很難想像，上千人犧牲周末的早晨，天才剛亮就來排隊，竟然是為了一雙鞋。

據說，這雙鞋要價八千元，是美國知名饒舌歌手設計的鞋款，有人排隊是想收藏，也有人是要轉手，一雙鞋現賺兩、三千元，鞋子的增值空間甚至上萬元；以上的訊息都是藉著台灣電視新聞台每一個小時的不斷播放，才引起我的注意，算一算總價不超過150萬元的營業額，卻省下近千萬元的廣告行銷費用，不得不為負責行銷的公關公司按一個讚，但是訊息的背後卻有許多值得深思的議題。

這雙鞋應該都它的功能和價值，每一個人的興趣、喜好也不一樣，特別是其中蘊含的商業利益，許多人犧牲睡眠，憑藉勞力和運氣，才有機會賺到兩、三千元的「工錢」。但是，我們真正要提醒大家注意的是：媒體大量、不斷的曝光，成功行銷的運動品牌，和限量鞋款，為廠商省下了代言費、廣告費，甚至行銷費用，而傳遞的資訊卻是一項值得「紀念」的生活用品，我們尊重每一個人對不同用品的偏好，也肯定許多年輕人利用勞力賺取微薄工資的意義，但是資訊不斷曝光的結果，卻成功的行銷了運動品牌，有了這次一定還會有無數的下一次，其中隱藏的社會價值觀是扭曲的，在全球M型化的社會脈絡下，媒體是有責任的。

從學術的角度談媒體的社會責任，已是陳腔濫調，但卻也是變本加厲，媒體無法自律，卻也缺乏他律，特別是在數位匯流的時代，每一位公民已經成為訊息的提供者，而媒體識讀、資訊素養的推廣，卻遇到瓶頸，媒體隨著「網軍」起舞、製造議題，推波助瀾的結果，影響到許許多多年輕人趨之若鶩，甚至「無往不利」，這個問題確實有必要重新提出來，引發大家的關心，提醒媒體產業經營者的注意，媒體在形塑社會公民的社會價值，所應該扮演的角色與責任。

這本『健康誌』的特輯，著眼於傳播系這幾屆的畢業成果，學生的作品包含文化、性別、教育、社會與健康等主題，呈現的形式玲瓏滿目，包括紀錄片、廣播劇、活動報導、繪本、論文等形式，議題清新，每一個作品都能從廣義「健康」的角度思考訊息傳遞的意義與價值，報導社會上為人群默默付出的專業人士、志工與需要受到關心的弱勢族群，我們肯定學生的作品是「有溫度的」。

傳播學系成立14年來，在眾多老師的努力下，落實「在地參與、關懷弱勢」的理念，強調傳播教育應該回歸傳播的基礎，著重「以人為本」，凸顯在全球化大浪潮之下的台灣社區傳統，我們期待媒體新鮮人能有正確的認知，不能隨著媒體生態的惡性競爭，隨波逐流，我們更期待學生在校期間，除了培養正確的社會價值觀與工作態度外，更能夠在以健康傳播的理論基礎上，建構實務操作的能力，為自己畢業進入職場，累積競爭力，因為你們肩負著媒體清流的社會責任。

《健康誌》的發行感謝老師們的悉心指導，讓慈濟大學傳播學系在走向健康傳播特色教學，展現學生學習成果的有效例證。

慈濟大學傳播學系 系主任 陳定邦
2015年06月30日

慈大傳播學子的成年禮

「授袍、實習、畢製」—我稱之為慈大傳播系學生的成年禮三部曲。「授袍」代表一個全新學習型態的開始，在此之前，學生們修習一門又一門的課程，習慣的是接收教師們知識的餵養，跟著別人安排好的學習節奏。授袍之後，學習的主動權換由學生自己掌握，強調的是自主的吸收及產出。「實習」好比跟著大廚進廚房，俗話說「怕熱就不要入灶腳」，學生的積極度常是決定收穫多寡的關鍵。「畢製」則像出師前的總驗收，學生要自辦一桌菜餚，請各方品嚐評判。每當欣賞畢製作品，總可以感受到學生背後的付出與成長，當然也看到學生未來的潛力。

歷屆畢製的累積，逐漸形成了慈大傳播的特色—人文關懷。也因為本系健康傳播的特色，每屆的畢製作品總有不少以健康為題，健康傳播已逐漸形成一個獨特且重要的區塊。很高興看到這一本畢業作品特輯的健康誌誕生，這些作品也可視為健康傳播特色課程的階段性成果。

慈大傳播學系 副教授 魏米秀
2015年6月30日

2013年起每年年底出刊的《健康誌》，原本印製經費來源為慈大教學卓越計畫之「健康傳播培力」子計畫。今年剛好第11屆畢展經費有剩餘，藉此這本《健康誌畢業作品特輯》得以面世。由世界衛生組織(WHO)對健康的定義來看，健康不僅是沒有疾病或不虛弱的狀態，更應該是身體、心理、社會適應的完滿狀態。因此，本期以較廣義的概念，挑選與健康議題相關的畢業作品。

本期收錄的作品，除了有今年第11屆畢業生的認識白化症者繪本〈遇見白天使〉、呈現自行車環島夢想與意義的〈鐵駱駝的老踏板精神〉，與探討親密關係中男性受暴者的〈他們〉，尚有去年第十屆採訪醫師、營養師、體育教師與心理師等專業人士見解而成的〈減肥書〉、訪談醫療奉獻獎得主—林鴻津醫師的〈醫生阿公〉，加上第八屆描繪跨入不同性別就業領域的男性，如何突破社會價值侷限的〈職業不分性別〉，與訪談球體關節人形玩家的〈娃娃的秘密〉等七篇長篇作品。

《健康誌畢業成果特輯》是本系健康傳播教學成果的展現，期待未來能持續將優秀的畢業作品集結成冊。當然，學生作品還有許多需要進步的空間，懇請各界先進不吝惠賜建言。

慈大傳播學系 副教授 周典芳
2015年6月30日

遇見白天使 創作理念

圖文 / 簡尉先

剛開始製作畢製的時候，指導老師希望我們可以跟公益團體合作，賦予作品特別的意義，因此我開始上網搜尋許多公益團體，像是家扶、伊甸等，不過他們都是廣為人知的基金會，在網路、電視上也有很多宣傳，就在我很苦惱的時候，突然看到「白化症者關懷協會」，搜尋之後，發現他們是較小的基金會，在網路上幾乎沒有宣傳，除了官網和粉絲專頁之外，並沒有正規的廣告或是宣傳活動，所以我希望可以與他們合作，共同創造新作品，讓更多人有機會認識白化症。

原本是設定要拍攝三十秒的廣告，不過時間的問題，只能另改方案，這時我想到有位老師曾說：「想要作品吸引別人之前，必須先吸引自己。」接著我又回想自己在醫院看到各種介紹疾病的宣傳文宣，一張 A4 塞滿艱深難懂的醫學用語，除非需要，不然我真的一點興趣都沒有。

所以我想到了可以用「繪本」的方式呈現，有可愛又繽紛的圖文，不只大人，小朋友也可以輕易閱讀，另外，書裡的字體放得很大也加上粗體，也能方便白化症者閱讀。繪本的內容主要是白化症的基本介紹，希望大家可以輕鬆地去認識白化症，藉由圖文，更能留下深刻印象。

白化症者關懷協會 理事長的話

理事長 陳月霞

「白化症」一個很冷門的主題，一個很特殊的團體，〈遇見白天使〉讓社會大眾對白化症者有了一些初步的認識。

其實白化症者不需要社會大眾的可憐，更不需要同情，我們需要的是被認識、被瞭解，避免因為不認識、不瞭解，而所產生的誤解。

「白子」、「月亮的孩子」都是對白化症者的另一種稱呼，是所有障礙類別中最好的第一名，更是視障中最不錯第一名，絕大多數白化症者的智能完全正常，他們並非異類，也絕非「老外」。我們期待的是社會對白化症和白化症者的生命經驗有所理解，進而給予必要的協助。

目前並無有效的治療方法，但是積極的關心與照顧，配合適當的視力矯治、特殊教育、福利政策的保障等，並參與成長、支持團體，可以減少生活上所遭遇的障礙，減輕心理負擔，提高生活品質，爭取平等的機會在社會上立足，以發揮自己的聰明才智，讓白化症者的身心都健康，活得快樂而有尊嚴，迎向生命中的陽光。

天生的缺陷是缺陷，接受自己的不完美，就是完美。

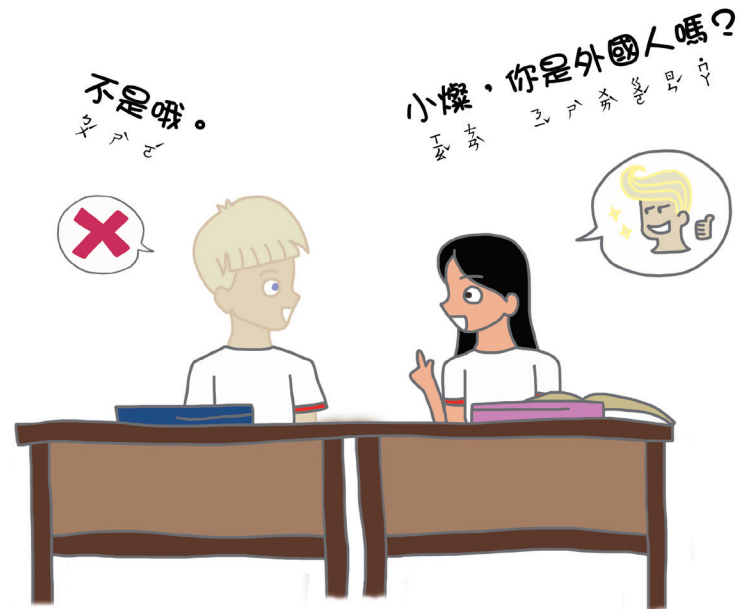
想起來是回憶，說出來就是一個讓人感動的故事。



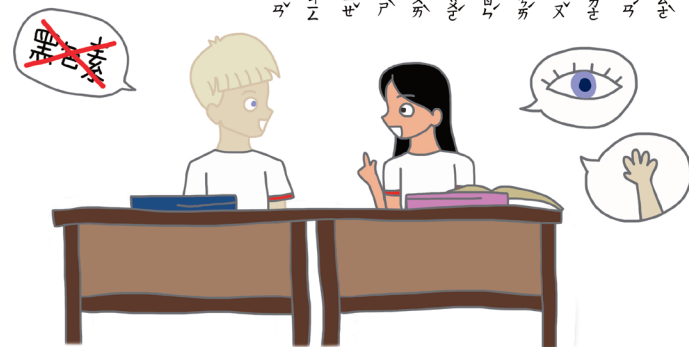
我是小燦
小 燦 燦

是一名白化症患者
白 化 症 患 者

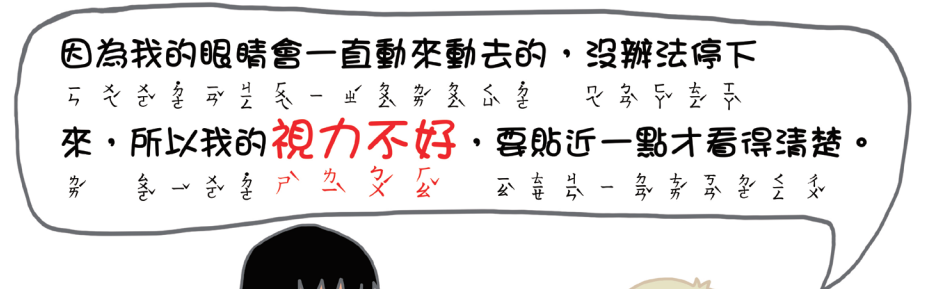
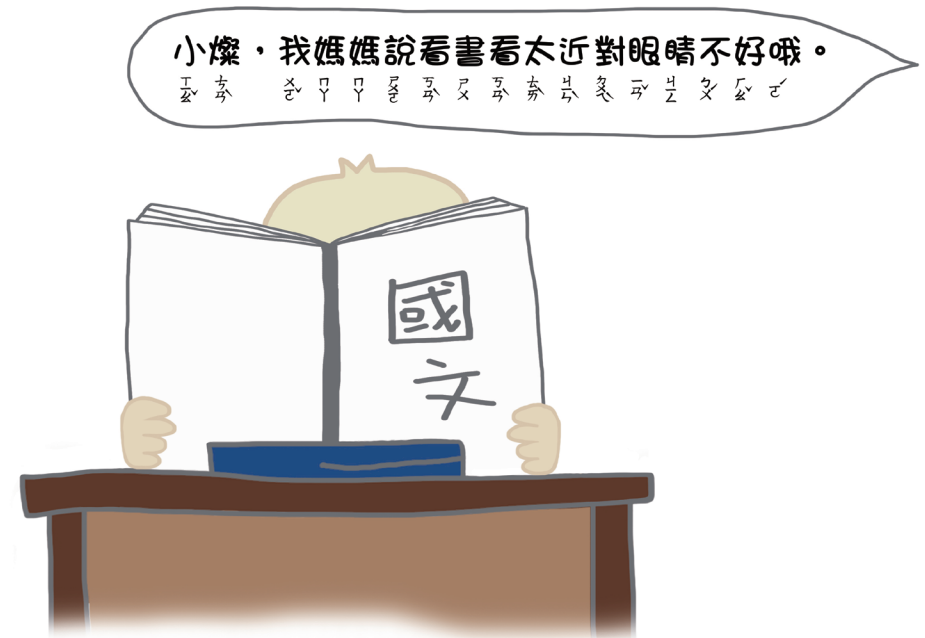
今天是我第一天上小學哦！
今 天 是 我 第 一 天 上 小 學 哦 ！

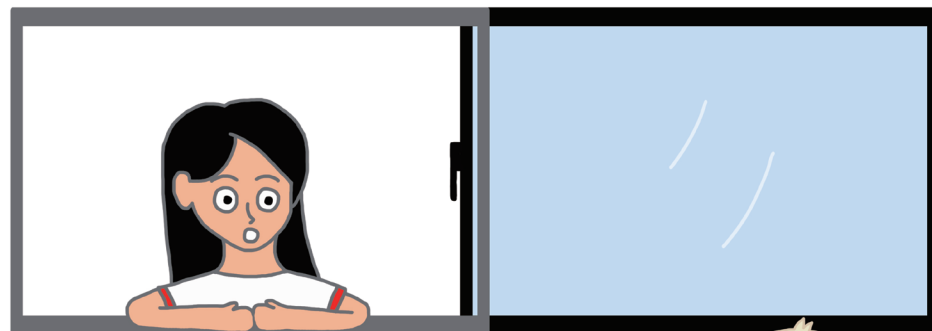
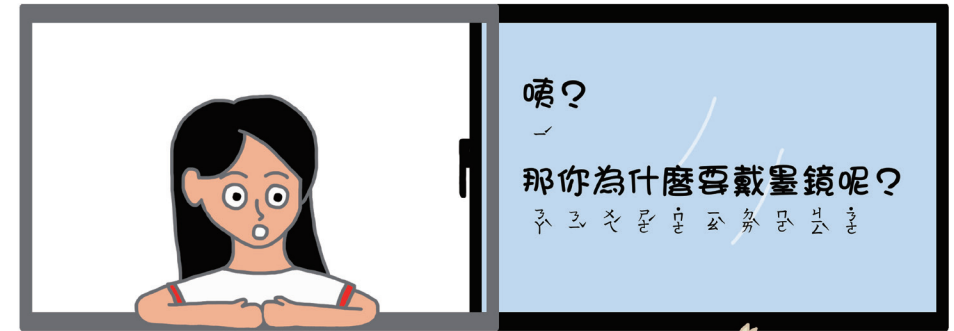
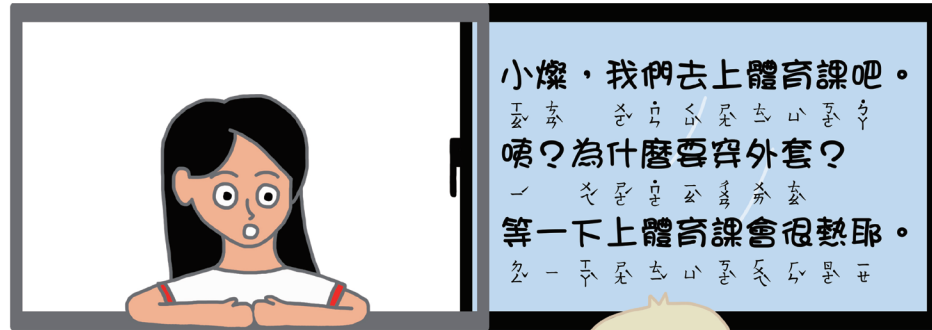


那你怎麼那麼白？
眼睛也是外國人才有的顏色。

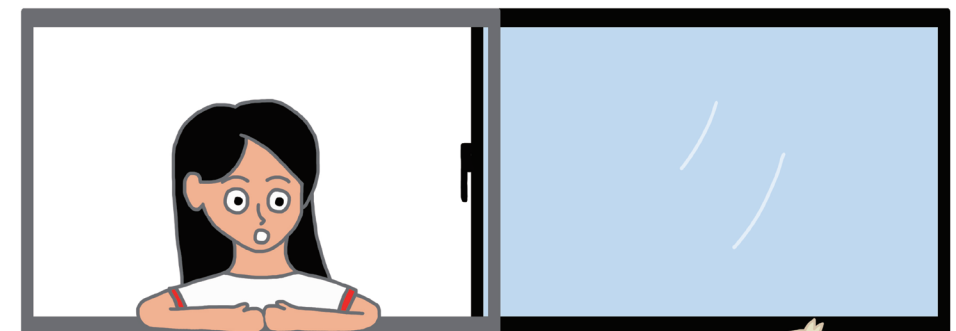


因為我是白化症，
身體內**缺乏黑色素**，所以看起來才會這麼白。



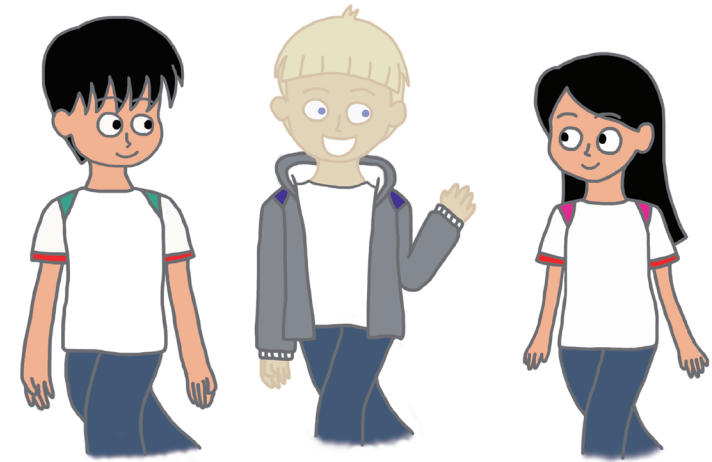
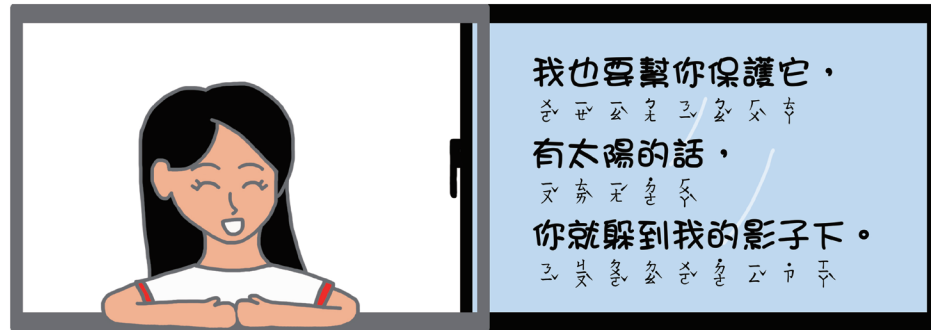


因為我的皮膚很怕直接被太陽曬，
 如果曬太久皮膚可能會生病，
 所以我要好好保護它。

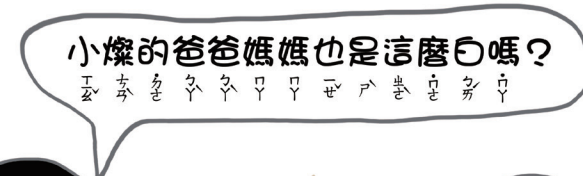
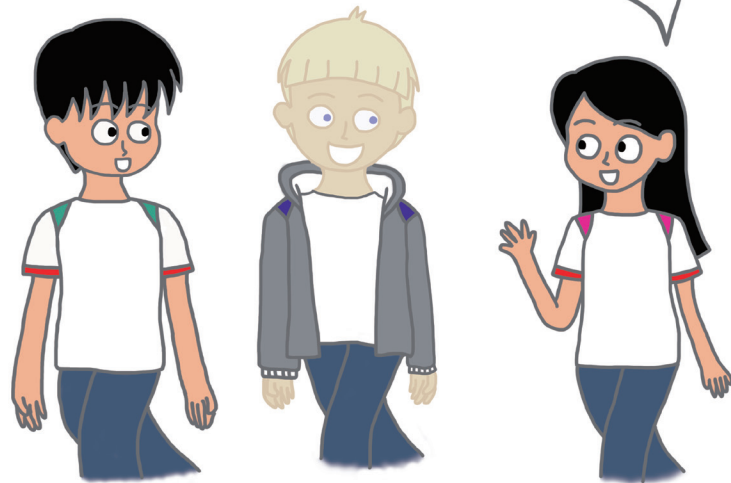
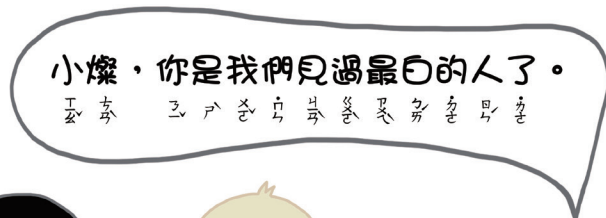


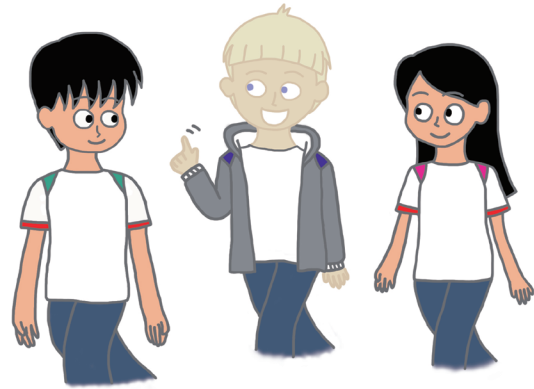
因為我的眼睛很怕強光，
 所以要戴墨鏡保護眼睛。





要像我一樣的機率大概是一萬五千分之一，
 就是一萬五千個人裡面可能有一個人也跟我一樣哦。





沒有哦，
只是

只是剛好爸爸媽媽都有白化症的隱性基因，
放到我身上之後，我就有白化症囉。



明天我們還要一起玩哦！



文 / 黃琬云 圖片提供 / 台灣鐵駱駝單車生活協會

源起

一個源自於 1987 年台灣單車環島的活動，從 28 年前的「踏板上的勇者」開始。每年夏天都會有近百人的隊伍，以 15 天的旅程完成單車環島，自己揹負行囊，這份精神一直延續到 2006 年的「鐵駱駝」單車環島，至今這些踏板上的勇者，仍持續發光發熱著。

任教於國立台灣體育運動大學運動健康科學系的邱彥成，1990 年還是學生的時候，參與了「踏板上的勇者」單車環島活動，從此便熱衷於此。

七天大雨，七天曝曬，這是邱彥成第一次環島遇到的情況。1990 年他參加了第四屆「踏板上的勇者」，15

天的環島旅程，住在學校、在廁所洗冷水澡、行李還要自己扛。

第一次環島，踏出舒適圈，路途上遇到不少的困難、挫折與意外，雖然沒有熱水澡、彈簧床與支援車，但擁有一群共患難的朋友，一起歡笑一起揮灑青春的汗水。

一百多人的 15 天共同生活，超過一千公里的旅途，揹載行囊，在七月的酷暑，無論晴天或雨天，環島的路還是繼續前進。邱彥成感覺這就像是人生，不論在順境或是逆境，都還是必須向前昂首闊步。

以學校為夜宿的場所，鋪著睡袋。一整天長途騎乘後，沒有熱水澡，但有歡笑為源頭的涼爽澡堂。拉著水管在廁所洗澡，沒有浴缸，卻有遼闊的景觀，

染紅一片的夕陽，伴隨著蟲鳴鳥叫的自然樂章。

早餐、午餐、晚餐，沒有圓桌合菜，也沒有自助百匯，但卻擁有各地小吃與美食來滿足同伴們的胃。餓肚子最大的滿足不是在豪華的餐館，而是在夜市、巷弄、村落間尋找彼此歡笑的那張桌子。旅行最美的回憶不只是沿途的風景，更是共同的歡笑與淚水。

踏上征途 每一年環島

參加第四屆「踏板上的勇者」後，邱彥成迷上騎單車環島。環島最美好的，是和一群原本不認識的隊友朝夕相處，相互扶持鼓勵打氣。隊友們有著相同的目標，一起編織歡笑與淚水。



▲鐵駱駝的單車都是由邱彥成提供，喜歡收集物品的他，擁有上百台腳踏車。除了單車，他也收集相機，及特殊造型的飲料罐。

2003年邱彥成學成歸國任教，2004年即在台灣體院（現為台灣體育運動大學）推動單車環島活動，且獲得學生們廣大的迴響。

邱彥成將2004年的活動，定調為第二屆大專單車環島，由「踏板上的勇者」主辦，專收大專生，希望藉由老踏板們帶隊，陪大專生環島旅行。讓年輕學子們藉由騎單車這種低汙染及環保的方式，自助旅行來認識台灣這塊土地。

2006年邱彥成與學生們一同創立了「鐵駱駝單車環島社團」，傳承「踏板上的勇者」的克難單車環島形式，「鐵駱駝」本著自助旅行的概念，創社之初每人僅需繳交3,800元（現為6,000元）即可參加單車環島活動，旅程中行李由隊員自行負載，夜間住宿以國中小

教室、禮堂或者是體育館為主。

每次的單車環島旅行，都能讓朋友圈延伸擴大，也讓邱彥成發現不曾認識的自己。環島經驗豐富的邱彥成也曾自己單獨環島。有年「鐵駱駝」因故停辦，邱彥成騎著單車自己上路。每一次單車環島，除了欣賞風景，邱彥成也會思索人生，想未來計畫、想下一站的旅程。自己一個人環島，少了同伴，多了自在，雖是另一種體驗，但他仍喜歡團體的感覺。

實現夢想 鐵駱駝的意義

對邱彥成來說，每一年最重要的事，便是「鐵駱駝」環島，幽默的邱彥成說：「鐵駱駝是自己實現夢想的合理藉口。」每一年環島，都有不同的故事，不曾參與過的人也許覺得辛苦，但對邱彥成來說非常有趣。

記憶力不錯的邱彥成，每一年環島，前七天便可以把一百多位隊員的名字記住，每一次的活動都是他交朋友的机会。路途也許艱辛，但只要和隊員們在一起，再難熬的路段撐過後也都會成甜美的回憶。

除了交朋友是最快樂的事，每一年的單車環島更是接觸大自然的好時機。沿途風光無限，不只可以欣賞台灣壯麗的美景，亦可以運動，讓身體健康，最好的是可以減重。對邱彥成來說，「鐵駱駝」是一舉多得的好活動。

邱彥成希望藉由「鐵駱駝」，把單車環島活動推廣出去。讓台灣成為一座單車島，這也是「鐵駱駝」成立的目的。也許在未來仍有許多要努力的部分，但每一年，隨著參加人數的增加，邱彥成都覺得自己離目標又邁進一大步。每年，「鐵駱駝」都會在炎炎夏日中啟程，讓更多人透過單車環島體會其中的樂趣，讓台灣此類活動越來越普及。

雖然邱彥成總是笑說：「今年也許是最後一次鐵駱駝了。」可是每年「鐵駱駝」依舊持續舉辦。行政流程與工作人員的招募雖然既繁瑣又辛苦，但大家都會儘量調配出時間協助。因為單車環島是大家一同走過的甜美回憶。他們希望可以傳承，將活動延續，讓所有人體會單車環島的美好。

每年單車環島日程與報名等相關資訊，請參考【台灣鐵駱駝單車生活協會】臉書：

f 台灣鐵駱駝單車生活協會



女孩不胖

—聰明瘦的減肥魔法



圖文/張琦羽、鄭文綺

「減肥」這件事情是現代女性的共同話題，美眉們常為了體重計上增加的幾公斤煩惱不已，似乎永遠還有更苗條的空間。肉肉的我，在減肥的道路上也嘗試過許多方法，像是不吃澱粉、晚餐，瘦了沒幾天又復胖，胖了又瘦、再胖、再瘦的循環我不想再繼續，所以寫這本減肥書，不僅替讀者找尋健康瘦身不復胖的方式，透過和專家的訪談，我建立許多減肥應該要有的正確觀念。

每個人都值得擁有自信的好身材，我想把健康瘦身不復胖的技巧，傳達給有減肥困擾的每一個妳。有沒有聰明瘦的減肥魔法？

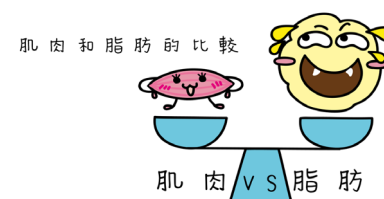
YES！就從這本書開始，跟著我一起邁向最後一次的減肥旅程吧！

©Peace

迷思破除篇

迷思一：體重下降=瘦身成功？

各位美眉們身邊一定有一些朋友，明明體重差不多，可是胖瘦卻差很多？問題到底出在哪裡呢？您是否了解「體脂肪」呢？體脂肪顧名思義就是身體內的脂肪，而「體脂肪率」就是體脂肪占身體的比例。它可是與減肥息息相關、密不可分的重要角色啊！大家可以參考下圖，看看您是屬於哪一種體質呢？健康又苗條的美女，應該是屬於左邊「體脂肪率低、肌肉率高」的唷！



體脂肪率低、肌肉率高	項目	體脂肪率高、肌肉率低
身材苗條	外表	身材豐腴
多	消耗熱量	少
易瘦體質	體質	易胖體質
充滿活力	精神上	容易疲憊

年輕女孩的體脂肪率應該要多少才是標準的呢？

很多人在減肥的時候，只會注意體重的變化，卻忽略減肥最重要的事情，是要讓自己的體脂肪率下降，才算是健康美的苗條小姐喔！

正常來說，30歲以下的年輕女性，體脂肪率應該要在25%以下；相反地，如果超過的話，就要努力減肥，讓體脂肪率下降到標準值。

實際舉例說明：

一個年輕女孩減肥前、後的體脂肪率比較：

女孩瘦身前後的比較

Before	V.S.	After
65KG	體重	55KG
30%	體脂肪率	28%
19.5KG	脂肪重量	15.4KG

雖然這個女孩瘦了10公斤，但是她的體脂肪率才下降了2%（體脂肪減少4.1公斤）。下降的體重內，大約有6公斤是肌肉與水分，減肥最重要的事情是讓體脂肪減少，如果只是減少肌肉與水分，可能很快就會復胖喔！

關於體脂肪這件事，謝明綦醫師怎麼建議我們呢？

其實體脂肪率的測量，是利用低電壓電流測出電阻，加上體脂肪是不導電的，而身體內70%的水分是可以導電的，所以測出的電阻越高、體脂肪就越高。因此測量體脂肪時，應該要避免身上有任何金屬的物質，包括衣服材質也有可能影響測量的準確度。測量體脂肪應該跟量體重一樣，在起床盥洗後測量較為準確；若是要精準測量，應要穿著輕便、打赤腳測量才對喔！

要怎麼測量自己的體脂肪率呢？學校、醫院、健身中心通常有體脂計可供測量，部分的藥妝店跟醫療用品店也有販售。但是，體脂肪的測量步驟比較多，包括要輸入身高、體重、年齡等等，

有些人會希望用簡單的方式，就能了解自己現在是否超出標準值。這時可以用大拇指與食指捏自己的腹部，捏起的肉應該是皮下組織，而非鬆垮的肥肉。一般女性脂肪大部份都囤積在腹部與臀部，尤其是坐辦公室或坐在教室上課的族群，簡易的測量可以清楚的讓自己有警覺心，檢視自己是不是需要擬定減肥計畫瘦身。

市面上販售的體脂機價錢大約從幾百塊到上千元都有，有些女生會嫌貴、買不下手，但是換個角度思考：體脂機是值得投資的！為了自己的健康著想，買一台放在家中，家人也可以天天使用；另外，現在的機器很不容易故障，買一台可以用很長一段時間，這樣換算下來，其實一點都不貴喔！減肥不光是為了讓自己變得更美麗，也要讓身體更健康。少買一件衣服或者一雙鞋子，好好督促自己的健康吧！

迷思二：節食減肥＝瘦身捷徑？

大家一定有聽過一句話：「減肥就是要少吃啊！在減肥的人還大吃大喝？難怪瘦不下來！」但是，「減肥要少吃」這句話真的完全正確嗎？

有些人拼命節食，明明不是小鳥胃，卻跟自己玩飢餓遊戲，這樣的減肥方式的確瘦很快。雖然感覺瘦很快，但是當恢復正常飲食後，那些減去的體重就在不知不覺當中回來，搞不好還會呼朋引伴找來更多脂肪，這時就可能比減肥前還要胖哦！

節食的壞處有～

1. 缺乏身體所需要的養分。
2. 面黃肌瘦，整個人看起來無精打采。
3. 子宮會受到影響，生理期時間不固定，甚至停經。

既然下定決心要減肥，就應該要有長期抗戰的準備！慈濟大學諮商心理師陳百芳老師說：突然減少進食的份量，不但會讓人挫折感大，更會讓人有用食物來補償自己的心態。透過食物犒賞自己的人，並沒有真正解決自己的問題，而只是透過食物來讓自己產生快樂的情緒，這樣的減重是容易失敗的！

其實「少吃多運動」是減肥的大原則，而且要先做到「少吃」，再來才是「多運動」雕塑曲線。少吃雖然瘦身速度快，但是復胖機率跟速度比節食瘦身更快！節食只會讓自己瘦得乾乾扁扁，但是我們理想的身材樣貌，應該是緊實有緻，穿上合身的衣服才會讓自己看起來婀娜多姿。

慈濟醫院林妘珊營養師提醒大家，每個女生基礎代謝率大約是 1200 大卡，無論如何節食，每天吃的熱量至少要超過 1000 大卡，如果低於 1000 大卡的話，就會開始消耗身體裡的肌肉，為了讓身體有能量可以運作，基礎代謝率就會降低，容易養成易胖體質喔！

迷思三：澱粉是減肥最大的敵人？

許多明星在上節目或者在網路上分享自己的瘦身經驗時，常常會說：「減肥的時候，我都沒吃什麼澱粉類的東西，所以我很快就瘦回自己滿意的身材，澱粉是減肥最大的敵人欸！」

減肥的時候真的不能吃澱粉？錯！雖然當身體缺少澱粉類的時候，會開始燃燒儲存在體內的養分做為能量，如此一來就會減輕身體中水所佔的體重，達到體重減輕的效果。

但不吃澱粉身體會：

1. 情緒不穩定，容易沮喪。
2. 身體脫水導致體重下降的假性減肥。
3. 容易飢餓，反而吃更多造成減肥反效果。

不是所有澱粉類的食物都會發胖，吃對了反而瘦得更輕鬆喔！像是含有「抗性澱粉」類的食品，例如：香蕉、地瓜、馬鈴薯、糙米、豆類等等，都是抗性澱粉含量高的食物，不但對身體有益，飽足感的時間比一般澱粉類食物長，輕鬆達到減肥的效果喔！

抗性澱粉的優點～

1. 飽足感時間較長。
2. 能幫助燃燒脂肪。
3. 促進代謝，有效幫助排便。

慈濟醫院林妘珊營養師提醒大家：抗性澱粉雖然能幫助瘦身，但也不能毫無節制的拼命吃喔！營養均衡很重要，不是哪樣食物多吃會瘦，就拼命的只吃哪種食物，這樣的減肥方式不營養也容易減肥失敗！減肥中最重要的還是「總熱量」的攝取，每個女性每天該攝取的熱量大約為 1800 大卡，減肥的人每天減少 500 大卡左右的攝取量，是比較健康也不容易復胖的方法。

迷思四：局部瘦身還是局部塑形？

「每次變胖都是先胖下半身，再來就是臉變圓」、「為什麼我四肢都瘦瘦的，卻是個小腹婆？」、「可不可以想瘦哪裡就瘦哪裡？」妳的心裡常常有這些滴咕嗎？

沒有局部「瘦」這件事情，只有局部「塑」！身體裡面的脂肪佈滿全身上下，所以只要消耗這些脂肪，自然就會全身瘦。但是如果想要著重在某些地方的局部雕塑，就要在特定部位做一些肌力訓練哦！妳知道嗎？瑜珈也是幫助瘦身的一種運動方式。透過「伸展」的概念，將身體的線條拉長，看起來當然就會比沒有伸展要苗條些囉！但是如果想要著重在某些地方的局部雕塑，就要在特定部位做一些肌力訓練哦～

瑜珈老師王心怡建議：其實脂肪是遍布全身的，減肥當然是全身瘦才是正常情況。但是，女生除了希望外表苗條之外，也希望自己有婀娜多姿的曲線。如果每天做仰臥起坐訓練腹部，在

很短的時間內，就會有令人稱羨的小蠻腰。在她教授的「瘦身瑜珈」課程裡，其實強調的是「伸展」的概念。為什麼伸展也有助於瘦身呢？人的肌肉裡其實是有很多縫隙的，脂肪其實就藏在這些縫隙中！肌肉就好比一條毛巾，在擰毛巾以前，裡頭有很多水份，擰乾毛巾的方式就是「伸展」，把多餘的水份擠出，變成緊實的肌肉線條。每天做伸展操，一點一滴的將肌肉線條拉直，日積月累下，那些藏在肌肉裡的脂肪，就會慢慢消失囉！

運動後飲食的小撇步是～

1. 先喝水，補充身體因為運動流失的水份。
2. 聰明吃，選擇高蛋白質、高纖維、低熱量食物。
3. 有飽足感即可，不要吃太多成反效果。

迷思五：運動完吃東西會變胖？

「運動完當然不能吃東西啊！好不容易消耗熱量，如果再吃不就馬上補回來，搞不好變得更胖欸！」妳是不是也有這樣的想法呢？「運動完吃東西反而可以減肥！」妳是不是對這句話感到懷疑呢？

如果運動消耗後就大吃大喝一些高熱量食品，那當然會越來越胖囉！運動後的一個小時內，是吃東西的最佳時段哦！但是，並不是放縱的大吃大喝，而是要吃高纖又低熱量的輕食止餓。

運動後是瘦身黃金期！當妳在運動過程中大量消耗熱量，運動後產生的飢餓感會讓人想要吃很多。但千萬要記得，先補充水分再進食，如果一定要喝運動飲料的話，要先加水以1:1的比例稀釋過再喝。現在市售的運動飲料含糖分，主打補充身體流失的電解質，但是我們並不是運動量大的選手，不會因為打了一場球或者跑步一小時，就需要

喝運動飲料補充電解質。「水」才是身體的最佳良伴！運動後飢腸轆轆的胃，因為先進食的食物大量吸收養分，如果吃進去的是高熱量的食物，餓很久的細胞們就會將先進食的食物養分通通搶光！針對這點，謝明綦醫師建議大家：除了先補充水分之外，可以先從輕食類的食物先吃，當胃已經開始消化、吸收那些養分，後面吃進肚的食物，養分吸收就會較少，自然比較不容易有反效果。

迷思六：遇到生理期的時候，狂吃都吃不胖

在月經來之前，身體會因為賀爾蒙的變化，容易水腫、食慾增加等狀況，在月經來的一段時間，上述的狀況會暫時消失，而產生「我瘦了！」的錯覺。千萬不要以為月經來就可無顧忌的大吃大喝高熱量食物，那些吃進肚子裡的熱量，都會轉化成脂肪，儲存在身體裡喔！

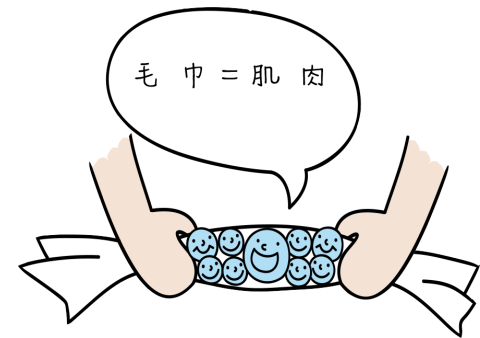
女性的生理期賀爾蒙的變化是一件奇妙的事情，在經期的前後，體重有可能相差2公斤之多呢！女性在生理期來臨的時候，失血容易營養不良造成不舒服，而免疫力在這個時候也會比較低落，這時候的減肥計畫該怎麼做呢？瑜珈老師王心怡建議大家：在經期的時候只要正常三餐，不要因為沒有胃口而節食，做一些輕量型的運動，像是走路、做瑜珈、伸展操，等生理期過後，就開始瘦身的黃金期囉！

女性生理期結束後的第七天開始，身體會分泌一種「瘦素」，這種激素讓減重的效果較明顯，但是不要以為身體分泌瘦素，就鬆懈了！生理期結束之後，身體的代謝速度開始恢復，相對來說，食慾也會比較旺盛，所以要先管好自己的嘴巴，配合規律的運動，減肥效果是很容易看到的喔。看著逐漸輕盈的自己，是不是越來越有信心減肥成功了呢？讓我們繼續看下去～

迷思七：女生運動完就會變身金剛芭比？

「運動完不是應該讓身上的肉可以結實，為什麼我會有這邊一塊那邊又一塊的肌肉，還有粗壯的小腿肌……」你也常常有這樣的困惑嗎？事實上，女生運動後會有手腳粗壯的現象是正常的！運動後血管擴張，當然也就會讓手腳膨脹一些，造成誤會的虛胖囉！持續運動一段時間之後，身上鬆弛的肉就會逐漸緊實，身材曲線也會越來越漂亮～

女生有可能變成金剛芭比嗎？非常困難！女生的肌肉在先天上就比男生不發達，所以就算再怎麼樣努力的訓練肌肉，其實效果有限。除非是長期的重量訓練與大量運動的選手，才有可能練出些許的肌肉。女生運動其實是讓身體的線條更完美，將鬆垮垮的肥肉，訓練成緊實的線條，妳是不是開始躍躍欲試了呢？就讓瑜珈老師來為妳量身打造妳的完美曲線吧～



迷思八：胖的人難道沒有資格吃大餐嗎？

每個人都有跟朋友相約聚餐的經驗，可是正在減肥的妳，是不是很猶豫要不要答應朋友的邀約呢？是不是心裡會想：「在減肥的人可以吃大餐嗎？」

慈濟大學諮商心理師陳百芳老師曾經幫助一群有體重控制困擾的同學，透過心理層面的指引，讓他們自我覺察體重為什麼不在標準值的原因。對想減肥的人而言，有哪些方法能瘦身。其實大多數的人都有先做過功課，但是，許多人無法成功瘦身的問題點竟然是「不知不覺的吃進許多預期外的食物」！所以陳百芳老師教大家用自我覺察的力量一寫飲食日記！連續記錄每天吃了什麼、喝了多少的水或飲料，記錄每天的飲食後，會開始檢討自己好像吃過量了、好像喝太多手搖飲料了…等。隨著紀錄的時間越長，對於自己的體重變化，也會越來越瞭解哦！

不是胖的人不能吃大餐，而是該正確的覺察：吃完大餐之後，我該比昨天多運動 10 分鐘了、我應該明天少吃一些。肥胖不是一天造成的，但是適度給自己放鬆跟彈性，效果會比長期壓抑自己的節食好唷！謝明綦醫師告訴大家，難免都會有跟朋友聚餐的時候，記得兩個小秘訣：一直跟朋友聊天、一直夾菜給朋友吃，分散自己對食物的注意力，自然而然也就不會吃進過量的食物囉！

專家建議篇

慈濟醫院謝明綦醫師



▲慈濟醫院謝明綦醫師。

慈濟醫院一般醫學內科謝明綦醫師不但幫助過許多有減重困擾的患者，同事們也請她幫忙擬定減肥作戰計畫！就讓謝醫師以專業的角度，告訴您關於減重的這些事。

Q：國民健康局的口號「聰明吃、快樂動，天天量體重」，為什麼天天量體重這麼重要？在一天當中哪個時間量比較準確呢？

A：天天量體重是一種自我檢測的方式，提醒自己現在的身材是不是在標準值的範圍。其實在穿衣服的時候，也可以清楚的知道自己到底是變胖了還是瘦了。不過，現代人平常都穿著棉質彈性的衣服跟褲子，穿久了其實衣服會變得沒有

彈性，有些人以為自己還穿得下，代表自己還在可以接受的範圍，但是這是錯的！把好幾年前的衣服，像是高中制服拿出來穿吧！如果妳可以輕鬆地穿上，就表示妳的身材維持得很不錯，除非妳以前比現在還要胖，否則這是一個很快知道自己究竟胖了多少的指標喔！

量體重是每天都要做的基本功課！人的身體在什麼時候最輕鬆、舒服？就是在起床盥洗後這個時間點，養成在這個時間量體重，在還沒有梳妝打扮、換衣服之前量體重，是一天當中最為準確的喔！



Q：節食是瘦身的大原則，但是復胖速度也很快，這是為什麼呢？

A：身體是有習慣性的，它已經習慣了平常的飲食，當突然不吃或者大幅減少進食的分量，剛開始會瘦得很快。但是，如果妳餓很久然後開始進食，身體為了要供應身體細胞工作的能量，也會害怕妳不吃東西就沒有養分，所以把妳進食的東西全部吸收，儲存在身體裡，甚至「加倍奉還」！

Q：吃早餐是一件很重要的事情，可是早上沒辦法早起的女孩們，通常以早午餐取代吃早餐又吃午餐，這樣對身體有什麼影響呢？

A：有些人常睡到接近中午才起床，早午餐一起吃是不會對身體有負面影響，但是能量在早晨吸收力是最好的，如果可以的話，儘量還是早睡早起，不但有好氣色，也擁有健康的生活作息。現在的早午餐以輕食為主，但因為是兩餐的份一起吃，吃過了之後就不要再進食其它食物了，以免進食過多熱量。

Q：低 GI 飲食可以幫助減重，這是為什麼呢？

A：低 GI 飲食會讓醣類釋放得比較慢，相對來說，身體吸收養分也會比較慢。像是地瓜、五穀飯、菠菜、大豆等，都是低 GI 的食物。相反的，如果是蛋糕、馬卡龍這類的甜點，身體裡的血糖會快速升高，大量且快速吸收養分，對身體有負擔，也對減肥是非常不利的！低 GI 飲食跟細嚼慢嚥的概念有些雷同，如果吃很快的話，腸胃道還沒有反應過來，就已經進食過多的份量，所以吃很快的人，容易吃過量。低 GI 飲食的飽足感時間較長，會緩慢的釋放養分，所以對減肥是有幫助的。

Q：就謝醫師的專業角度來看，減肥最重要的概念是什麼呢？

A：很多人一直在尋找快速瘦身的方式，但是那些號稱在幾天可以瘦幾公斤的方法，其實都是傷害身體健康又容易

復胖的。肥胖不是一天造成的，而是慢慢累積而成的，所以既然慢慢變胖，就要慢慢的瘦下去。正常來說，一個禮拜瘦 0.5 至 1 公斤是正常的範圍，如果跟這個數值落差太大，挫折感大就會容易失敗。減肥最重要的事情是要養成「健康生活習慣」，像是規律作息、不碰高熱量食物或飲料、每天都要花時間運動，如果沒有時間運動，就用走路的方式上下課或上下班。有病的人要找到病因，要減肥的人當然也要找到肥胖的根本，才能對症下藥。將健康習慣內化，再搭配堅定的意志力，相信一定很快地就能瘦身成功！

慈濟醫院林妘珊營養師



▲慈濟醫院林妘珊營養師

林營養師曾經因為不滿意自己的體態嘗試減肥，比一般人幸運的是，她運用自己在營養學的專業，控制熱量瘦身，維持標準體態。就讓她來告訴您，怎麼樣吃能瘦身又兼顧營養！

吃的小技巧

控制一天的總量

熱量進食的總熱量應該低於實際被消耗的熱量，才能達到減重的效果。所以應該要吃低熱量的食物，讓

多餘的熱量被消耗，一直到體重達到正常標準值。一般來說，進食的熱量重點在於「總熱量」，但因為人體在夜間是器官休息的狀態，如果在晚餐進食過多，腸胃的負擔大，也會容易讓熱量囤積在身體形成脂肪。



各大類食物均衡攝取

各大類的食物應該要均衡攝取尤其是蔬菜水果這些高纖維低熱量的食物，不但能促進脂肪分解，也能幫助代謝。但是部分水果的糖分含量高，要注意攝取的份量不要過多，或者選用糖分較低的水果取代。

飲食清淡

現在的飲食精緻化，許多料理都高油、高鹽、高糖分，這樣重口味的料理，其實是不利於減重的！口味重的飯菜，會讓人更想搭配更多分量的飯，熱量攝取增加，體重自然也跟著上升！

少吃或不吃高熱量

高膽固醇食物

高熱量的食物盡量不要碰，每個人一天該攝取的熱量是差不多的，但是那些高熱量的食物，吃一點點就超過一天的熱量範圍，而當耐不住飢餓的時候，自然會再找其它食物填飽肚子。如果可以，務必戒掉吃高糖分點心及高熱量食物的習慣。



營養師建議美眉們的飲食控制食譜

	早餐	午餐	晚餐
選擇一	地瓜一條 (約 220g) 無糖豆漿 240c.c 茶葉蛋 1 個	飯 1/2 碗 (約 100g) 烤雞腿 1 隻 燙青菜約 1 碗 (拌蒜頭醬油) 柳丁 1 個	粥一碗 涼拌豆腐半盒 燙青菜半碗
選擇二	粥 1 碗 2 個三角油豆腐 燙青菜半碗 (可加醬油或鹽調味) 荷包蛋 1 個	水餃 6 個 味增豆腐 燙青菜 1 盤 芭蕉 1 條	粥 1 碗 五香豆干 35g 肉鬆 2 湯匙 燙青菜 1 盤 蓮霧 2 個
選擇三	饅頭半個 炒蛋一個 優酪乳 200 c.c	粥 1.5 碗 滷豆腐一塊 煎蛋一個 燙青菜 1 碗	水煮麵麵條 40g (煮熟約 1 碗) 豬肉 2 兩 青菜 1 盤 葡萄 13 個

慈濟大學體育教學中心
王心怡老師



▲慈濟大學體育教學中心王心怡老師。

王心怡老師也曾經有過減肥的經驗，因為不太在意自己日益發福的外表，胖了幾公斤總是自我安慰地覺得沒關係，等到某天驚覺已經超過原先體重太多，就下定決心要瘦。教瘦身瑜珈課的她，要教我們怎麼瘦身最健康又漂亮！

王心怡老師分享自己的減肥經驗，在初期決定要瘦身時，自己就跟周遭的朋友宣佈：「我在減肥！」。那些叫自己多吃一點、偶爾一次沒關係的朋友們，都是減肥作戰中的敵人。自己的意志要很堅定，絕對不能輕易地跟敵人妥協，否則，所有的努力通通都白費囉！

有些人會覺得瑜珈為什麼可以減肥？在老師所教授的瘦身瑜珈裡，是屬於「動態」的瑜珈，姿勢從跪、坐到站起來，而非一般所認知的躺著做冥想。修課的同學常常覺得：才做幾個動作就開始喘、流汗，這種動態瑜珈課動作緩慢，慢慢伸展再換下個動作，不但有運動的效果，也透過伸展，將身體線條變長、有曲線。

基本上來說，只要是瘦身，就是全身瘦！但是如果每天都做仰臥起坐，特別訓練腹部的肌群，腹部的局部雕塑會讓妳有動哪邊瘦哪邊的錯覺喔！接下來我們來看看王心怡老師有哪些動作可以雕塑身材吧！

雕塑身材之前，要先拉筋：

雙腳併攏往左側躺，右手支撐上半身，伸展腰部以下的肌肉，姿勢維持5秒之後，換右側伸展。



伸展腿部肌肉兼瘦小腹：

彎曲雙腿，一腳在前、一腳在後，使屁股與地面之間有縫隙，上半身往右側身，肚子用力！！重複四次之後換邊，上半身往左側身。



瘦小腹、緊實大腿肌肉：

平躺在瑜珈墊上，雙手放在屁股兩側，雙腳往上伸直併攏，雙腳順時針繞20圈，再換成逆時針繞20圈。



瘦小腹兼緊實大腿肌肉：

平躺在瑜珈墊上，雙手自然放在腰部兩側，左腳往左側慢慢用力，重複四次之後換邊。



伸展手臂、背部肌肉，瘦小腹：

身體跪趴、雙手平放在瑜珈墊上，腹部用力，姿勢維持10秒。



慈濟大學心理諮商師
陳百芳老師



▲慈濟大學心理諮商師陳百芳老師

曾經帶領過體重控制團體的陳百芳老師，要告訴大家，如何用心理諮商，帶給減肥正向力量，到底是什麼方法呢？讓我們繼續看下去。

知識層面的理解對於體重控制雖然是重要的，但其實很多想要減重的女孩們，都知道減重應該要做些什麼事情，像是每餐分量減半、要運動等，不過要能堅持到底並不容易，除了常常因為一些外在的因素就讓人選擇放棄以外（如：朋友吆喝一聲就跟著去吃到飽的火鍋，飲料店剛好有特價就買了一杯珍珠奶茶...），如果不能找出阻礙減重心願的心理因素想要瘦身是相當困難的！用食物犒賞自己的人，是常見導致減重失敗的情形。有些人會覺得「我今天辛

苦了一天，一定要去吃一頓豐盛的大餐來犒賞自己。」倘若只要心情不好，或者遇到挫折，就用食物來安撫自己，常常根本的問題沒有解決，只是透過「吃」來讓心裡獲得滿足，等到滿足感過去後，問題又會再次浮現，甚至因此陷入惡性循環。另外有些人會無意識地運用過重的體重來做為一種防禦，例如：有些人可能在小時曾被「霸凌」、「性騷擾或性侵害」，導致前者藉由塑造自己的大塊頭，來避免再受到他人欺負，而後者則是藉由過重來讓自己遠離「美麗」、遠離被傷害的可能。這些人的減肥過程會格外辛苦，因為要先幫助他/她們了解過重的心裡意涵，並透過諮商的協助來療癒過往的創傷，才有辦法成功控制體重。

陳百芳老師在帶領團體時也搭配使用「飲食日記」，會請每位成員都要確實的紀錄自己吃了什麼、喝了什麼，只要有吃進肚的東西，通通都要記錄下來！妳是不是也跟小編一樣，想了解怎麼寫飲食日記呢？飲食日記為什麼可以有減肥的效果呢？當你每天記錄自己吃進什麼食物時，妳會開始「意識」到自己究竟吃了多少食物，也因此有機會反省自己是否應該要有所調整，如：少吃一點，或者不要再吃高熱量的食物。每天紀錄之後，慢慢的妳就會減少進食的份量或者食物，達到瘦身效果喔！

親自實驗篇

減肥到底是少吃瘦比較快，還是運動比較有效果呢？為了幫讀者們解答困惑，小編決定要親自試驗看看，到底哪種方式最健康也瘦得快。實驗分為三個部分，分別為：A 飲食控制不運動、B 運動不飲食控制以及 C 飲食控制加運動，每個實驗為期一週，一起來看看三種方式的成效如何。



A 試驗；飲食控制不運動

當週食譜

	早餐	午餐	晚餐	總熱量
Day 1	無糖五穀粥一碗 無糖豆漿一杯	配菜便當 飯半碗	水果一份 燙青菜一盤	1130大卡
Day 2	夾蛋吐司一份 鮮奶半杯	水餃五個 番茄蛋花湯一碗	水果一份 燙青菜一盤	825大卡
Day 3	鮭魚蛋餅一份 無糖豆漿一杯	蔬菜湯冬粉一碗	水果一份 燙青菜一盤	805大卡
Day 4	小餐包兩個 無糖豆漿一杯	配菜便當 飯半碗	水果一份 燙青菜一盤	1170大卡
Day 5	吐司兩片 鮮奶半杯	魚皮湯一碗 炒青菜一盤	水果一份 燙青菜一盤	760大卡
Day 6	蔬菜粥一碗 無糖豆漿一杯	烤地瓜兩條 雞湯一碗	水果一份 燙青菜一盤	990大卡
Day 7	蒸餃五個 無糖豆漿一杯	配菜便當 飯半碗	水果一份 燙青菜一盤	1190大卡

（附註：此飲食控制記錄僅為實驗用每天的飲食總熱量都還是要高於基礎代謝率唷！）

B 試驗：無飲食控制但有運動

當週食譜

	早餐	午餐	晚餐	總熱量
Day 1	起司蛋吐司 熱可可一杯	配菜便當	海鮮粥	1550大卡
Day 2	花生厚片吐司 鮮奶半杯	配菜便當	紅燒麵	1425大卡
Day 3	鮭魚蛋餅一份 無糖豆漿一杯	味噌拉麵	炒米粉	1400大卡
Day 4	菠蘿麵包 無糖豆漿一杯	海鮮粥	火雞肉便當	1360大卡
Day 5	火腿起司吐司 無糖熱拿鐵	蔬菜火鍋	蛋炒飯	1410大卡
Day 6	玉米濃湯 起司蛋餅	配菜便當	海鮮鍋燒意麵	1550大卡
Day 7	小籠湯包 無糖豆漿一杯	配菜便當	蝦仁炒麵	1930大卡

當週運動量

	早	傍晚	睡前	消耗熱量
Day 1	走路一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	380大卡
Day 2	走路一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	380大卡
Day 3	跑步一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	600大卡
Day 4	走路一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	380大卡
Day 5	跑不一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	600大卡
Day 6	爬樓梯半小時	有氧健身操	伸展操半小時	390大卡

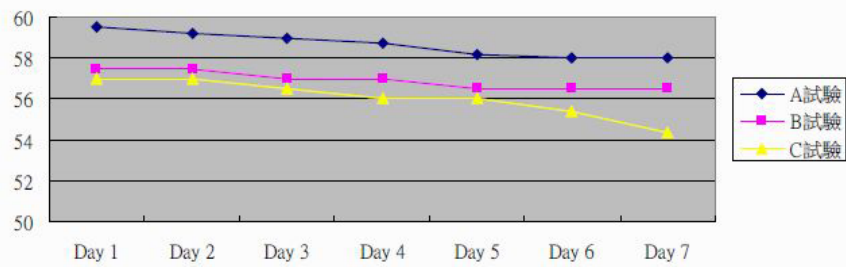
C 試驗：飲食控制加運動

當週食譜

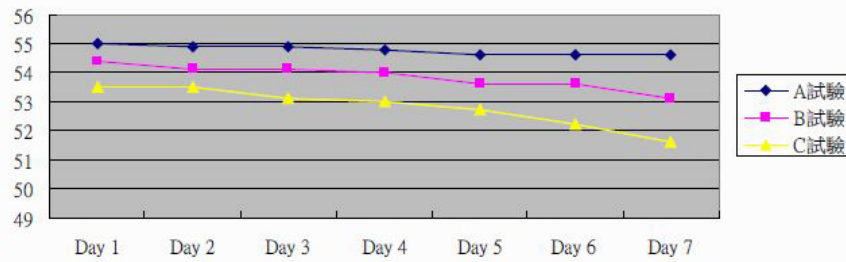
	早餐	午餐	晚餐	總熱量
Day 1	無糖五穀粥一碗 無糖豆漿一杯	配菜便當 飯半碗	水果一份 燙青菜一盤	1130大卡
Day 2	夾蛋吐司一份 鮮奶半杯	水餃五個 番茄蛋花湯一碗	水果一份 燙青菜一盤	825大卡
Day 3	鮭魚蛋餅一份 無糖豆漿一杯	蔬菜湯冬粉一碗	水果一份 燙青菜一盤	805大卡
Day 4	小餐包兩個 無糖豆漿一杯	配菜便當 飯半碗	水果一份 燙青菜一盤	1170大卡
Day 5	吐司兩片 鮮奶半杯	魚皮湯一碗 炒青菜一盤	水果一份 燙青菜一盤	760大卡
Day 6	蔬菜粥一碗 無糖豆漿一杯	烤地瓜兩條 雞湯一碗	水果一份 燙青菜一盤	990大卡
Day 7	蒸餃五個 無糖豆漿一杯	配菜便當 飯半碗	水果一份 燙青菜一盤	1190大卡

當週運動量

	早	傍晚	睡前	消耗熱量
Day 1	走路一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	380大卡
Day 2	走路一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	380大卡
Day 3	跑步一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	600大卡
Day 4	走路一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	380大卡
Day 5	跑不一個小時	有氧健身操	伸展操半小時	600大卡
Day 6	爬樓梯半小時	有氧健身操	伸展操半小時	390大卡



A、B、C 試驗的體重下降變化 (Kg)



A、B、C 試驗大腿圍變化 (Cm)

綜合分析：

A 試驗：體重下降 1.5 公斤、腿圍少 0.4 公分、腰圍小 1 吋。

B 試驗：體重下降 1 公斤、腿圍少 1.3 公分、腰圍小 1.6 吋。

C 試驗：體重下降 2.6 公斤、腿圍少 1.9 公分、腰圍小 1.9 吋。

結論：C 試驗瘦身效果最好，透過低熱量飲食與大量、規律的運動，是最健康也最不容易復胖的瘦身方式喔！

參考資料：

薇薇 / weisly 部落格：不停滯也不復胖，我的維持身材好幫手。

RERE / 芮芮部落格：記住這七件事情，快樂減肥一起當個健康的瘦子吧。

康健雜誌 184 期《吃澱粉，驚人的開心減肥法》。

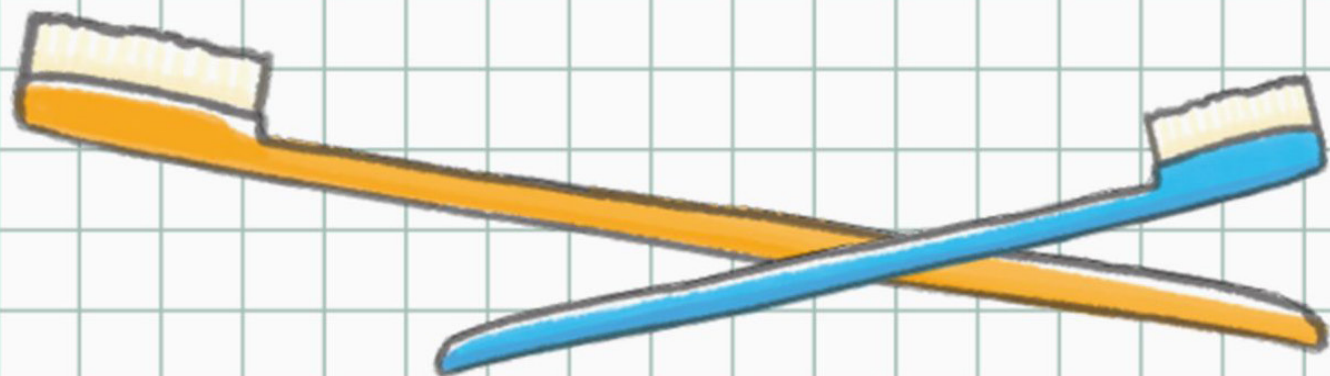
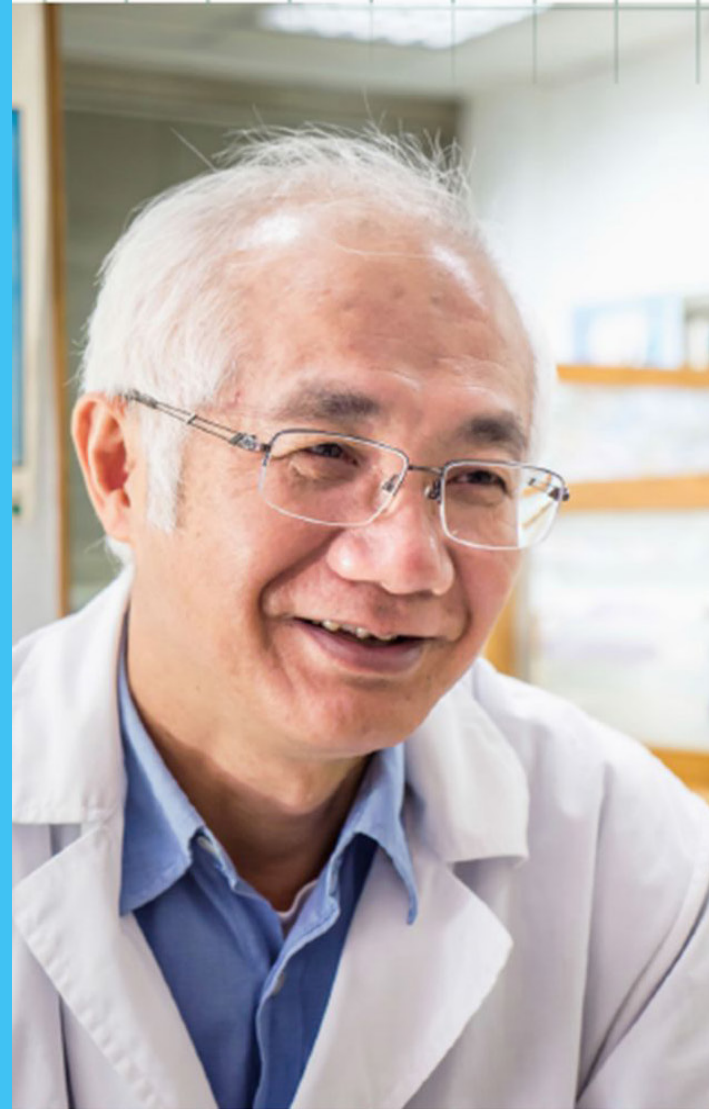
馬克媽媽部落格：飲食控制到底怎麼控！怎麼制！

醫生阿公

林鴻津醫師的服務人生

圖文 / 鄭媛云

攝影 / 鄭媛云、黃昶閔



前言

「你們所知道的牙醫師是什麼樣子？住豪宅？開名車？」林鴻津醫師在演講的開場，逗的台下學生哈哈大笑，精闢的問句直接戳破學生對牙醫師的幻想。2013年6月30日，陽明大學牙醫營的第一堂課，也是我與林醫師初次見面。

身穿藍色襯衫、卡其色休閒褲的長者問我採訪他的原因，我簡單解釋動機、採訪內容，他的表情似乎告訴我：「這有什麼值得記錄的呢？」

他不明白，在學生時期埋下服務的種子、開業後放下營利到山上服務，年紀增長仍持續為特殊需求者進行口腔衛生保健。民國99年，更曾得過立法院厚生基金會第廿屆「醫療奉獻獎」。關懷弱勢團體、服務特殊需求者，對林醫師而言，是再尋常不過的事，怎麼會有值得宣揚的時候？

還記得曾有廣告台詞是「世事難料，對人要更好。」提升自己與家人的社會服務概念，行有餘力之時多幫助他人，這樣的滿足與快樂方能長久。

特別謝謝林鴻津醫師長時間以來與我分享許多個人的經歷及故事，這本書才能圓滿完成。

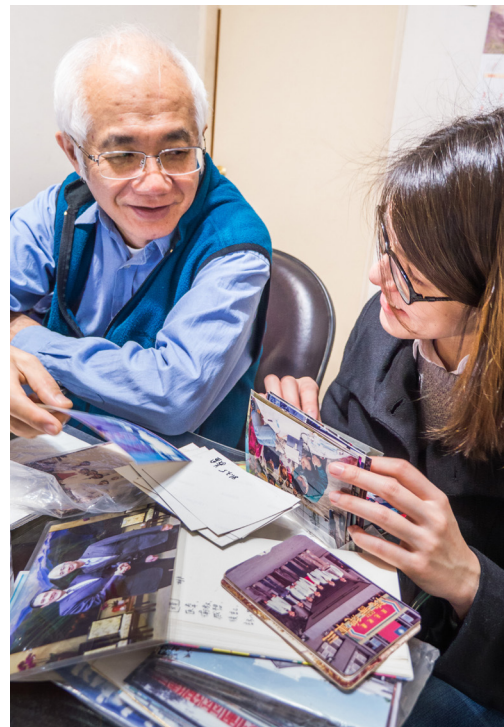
林醫師個人故事

從民國66年，還是學生的林鴻津醫師與同學自組「北醫學生口腔醫療服務團」；民國75年至80年間，林醫師擔任牙醫師公會顧問、理事等職務，參與國中與小學兒童口腔照護及民眾口腔

衛生教育宣導等事宜。80年起，參與四一五口腔醫療服務小組，同時也將觸角伸往身心障礙者口腔衛生照護；民國92年多次前往日本多處考察當地身心障礙者牙科衛教與醫療，並下決心在台灣推廣。民國99年，林鴻津醫師還獲得立法院後生基金會第20屆醫療奉獻獎。

從學生時期到成立診所、開始執業，中間也經歷結婚生子的過程，以自身能力回饋社會的年數將屆滿37年，不禁好奇，當一個人把大多數的時間投入於社會服務，他的另一伴、子女等家人不會有怨言嗎？

林鴻津醫師表示，若服務社會的善舉卻引起家人反彈，那就有兩種可能，一是真的投入太多時間，另外一個



▲接受本文作者採訪的林鴻津醫師。

是，那個家庭沒有「社會服務的概念」。林醫師直言，有很多家庭沒有社會服務的概念，他舉自己的父母親為例，林醫師的母親會認為他花太多時間去忙這些；但林醫師的父親就不一樣。

至於為什麼林醫師的母親沒有社會服務的概念？因為在「台灣錢淹腳目」的年代，她曾生活在非常優渥的環境中，她的父親樂於助人，別人有難一定會出手幫忙。但後期因為破產、家道中落，房產、土地等財產全部都沒了，這樣的陰影會讓林醫師的母親認為：「即便去做再多好事，但也沒有好報啊！」

不過林鴻津醫師的想法不一樣。在他小時候家境也很不錯，父親的收入相當高；但他長大時，林醫師的父親不幸破產。林醫師還記得民國61年，他正就讀高三，大弟念高一、小弟小學六年級，家中三個兄弟一天只有20元的生活費。日子不好過，可是林醫師從小就有「隨人顧性命」的觀念。他每天還是照樣過生活。

林醫師表示，當他經歷自己從兒時家境富裕、卻又破產，中間曾生一場大病，到後來是一名牙醫師，這過程與發生的一切使林鴻津醫師非常珍惜他所擁有。即便一開始林醫師最希望成為一名老師，想要去偏遠地方教導資源落後的學生、讓他們受教育。是直到這幾年，才感覺到當牙醫師的好，否則林醫師相當不喜歡。藉由本身是牙科醫生的專業，能在看診以外的時間照顧許多特殊需求者，讓林鴻津醫師漸漸可以接受

「牙醫師」這個職業。他也笑說，其實直到民國95年時，林醫師仍然不喜歡當牙醫，然而收入較好卻也是那段時間；95年後的收支在投入身心障礙牙科、台灣口腔照護協會後幾乎年年打平。林鴻津醫師致力於身心障礙者口腔衛生照護後，才能感受到當牙醫師的成就感，能用完全發揮專業、且很輕鬆地幫助很多人。

口療隊「信念」

民國66年，林鴻津就讀台北醫學院（現今台北醫學大學）牙醫系三年級，參加「樂幼社」等具服務性質的社團。但當時林鴻津與同學有更大的願景，及開始規劃與創立「北醫學生口腔醫療服務團」（簡稱「北醫口療隊」）。召集了20至30位同學、學弟妹，準備到偏鄉服務。

最一開始創立口療隊的心情與原因，並非單純想服務，而是因為「心有不甘」。創隊以前，林鴻津與同學曾是「樂幼社」的社員，但社團的服務內容與種種，讓林鴻津開始構想：「我們為什麼不要自己來創社團？這樣才能做自己真正想做的事！」

找來第11屆的學長（助教）陪同，協助北醫口療隊至山區服務。由於身分還是學生，社團資源十分有限；加上當時的主任刁難，刻意要求課業，使出隊前夕了不少成員。

行前，兩個禮拜的訓練，口療隊欲提供的服務本以「口腔衛生宣導」為主。但在30幾年前，科技、交通與各

項資源遠不及現今所有，林鴻津與同學將口腔衛生的教材與布袋戲結合，也以早期「333洗髮精」的廣告歌曲改編為潔牙歌。山上的小學利用暑期返校日，集合全校學童，開始為期兩週的口腔醫療衛教宣導服務。

服務期間，醫療行為僅止於檢查齲齒，其他均為一般的口腔衛生宣導、教育。不過，潔牙等口衛宣導，礙於學童大多無法自備牙刷、口療隊也沒辦法提供大量牙刷，使宣導效果非常有限。加上學童有著「害怕看醫生」的心理，身穿白袍的林鴻津與隊友們，只能設法和學童玩成一片，以免衛教服務中斷。

雖然資源有限、成員人數減少，以及能提供的服務受到限制，但實際上山服務的經歷實在難得與寶貴，心理也獲得滿足。有了這次的實作經驗，林鴻津在心田中埋下一顆往後要關懷弱勢、提供真正偏鄉醫療服務的種子。如今，這顆種子不僅發芽，而已成長、茁壯。

四一五「過程」

學生時期的口療隊是一種學生的信念，而四一五口腔醫療服務小組（簡稱四一五）則是一個過程。口療隊對林醫師來說，像是在大學的時候給自己建立一個價值觀，告訴自己：「以後如果有機會，我會來做服務。」在四一五的時期，便是去達成「大學的承諾」。

民國80年，林醫師的同學、也是一起組口療隊的夥伴－蕭於仁醫師前往桃園縣復興鄉探勘，發現該地區國小兒童口腔衛生並不理想。蕭醫師問林醫

師：「還記不記得我們說好要再回山上去服務啊？」林醫師當然記得！他們討論後了解，當初學生時期的口療隊比較像是「瞎搞」，這一次要再上山挑戰，必定要提供完整服務。

第一次上山到復興鄉，林鴻津醫師說有件事快把他「嚇死了」，就是中途的交通路況，那條山路一邊是高山、一邊是幾百公尺的懸崖，林醫師坐著車心想：「這種路怎麼開啊？」不過他們知道，山上的孩子迫切需要他們介入進行口腔衛生宣導與醫療，再艱辛的過程都不成阻礙。

復興鄉很大，中間有條河流東西軸切成前後兩邊，前山開發地比較好，後山就屬於較偏遠的地方。後山裡面有十所小學，四一五起初先到其中四間，三光國小、光華國小、霞雲國小和義盛國小。光華國小是在後山最裡面的一所學校，探勘第一天先到光華國小跟三光國小，從光華國小回程沿路有看到招牌，發現還有其他六間小學，四一五團隊便一一拜訪各校校長，了解學生情形。

起初進入國小時，每位小朋友的口腔衛生都不理想，齲齒非常多。林鴻津醫師與蕭於仁醫師討論，四一五團隊的介入要擬出一個定義，他們思考著：「我們是要來做衛教？還是做醫療？」討論後，他們設立一個「三年計劃」，表示如果要到這個學校服務，就要來三年、每一學期會來一次。希望三年之後，這些小孩子就不再有蛀牙。

他們了解，若四一五每每都只去

幫小孩子補牙，那孩子們永遠都會有蛀牙；所以他們決定要去改變孩子的飲食習慣，也確定四一五團隊的共識即是「每次去，每次都要做衛教。」

四一五團隊確定要介入後即開始設計教案，但最大的問題卻在於沒有設備，讓大家都頭疼。林鴻津醫師跟他長期配合的廠商討論，請廠商幫忙想想辦法。例如牙科最需要的水就是個問題，當下沒有專業器材，只能用課桌椅疊三層高，使壓力足夠後把水注入口腔。

剛開始做潔牙衛教時，四一五團隊有著一股無力感，因為老師們都不來聽衛教課程，老師們提出的理由是：「我們需要照顧小孩子，所以沒辦法來！」直到有幾間學校的校長發現問題後，要求老師們要來聽課，這個窘境才有了改善。奇妙的是，老師們有聽課與沒有聽課的學校剛好成對比，其中五所學校的老師有來聽課、另外五所沒有。結果到了第二年，這五所老師有上課的學校，四一五團隊再去介入時，學生已經沒有牙齒可以補了，只需要進去進行衛教、檢查牙齒，就能離開，都沒有小孩子有蛀牙需要補。反倒是老師們沒有聽課的學校，小孩子口腔情況都不甚理想。

除了到山上為孩子們進行衛教與牙科醫療，四一五團隊在這過程中也認養了許多小孩，幫助他們順利就學、或是安頓他們的住所。在復興鄉後山，資源、醫療都相當缺乏，孩子們的家庭背景也令人十分心疼，不是孤兒就是單親家庭。

林醫師還記得，最初到光華國小時，那天恰好是星期一，但校長卻不在學校裡，林醫師一問才知道，校長都自己要下山採買一整週的菜。校長一進學校，便趕緊找林醫師與同行的醫生們了解情形，眼見學生經過，他就指著學生說：「這個是孤兒、這個是單親。」幾乎每個都被介紹一次家庭情況，43個學生中，有一半是孤兒、一半是單親家庭。林醫師問他：「校長你跟我講這個做什麼？」校長回：「因為這樣我要請你不要跟他收錢，他家裡沒錢。」四一五團隊才趕緊向校長解釋他們純粹來服務、沒有要收取費用，讓校長放下心中的大石。

四一五團隊的成員們在當時認養很多的小孩子，原先是在高坡國小，高坡小學學生很少，大約40名。那位校長很傳統，對醫生們都很友善，喜歡邀約醫生們幫孩子看完牙後跟他去爬山，想辦法要大家跟他有其他互動。某天，校長就指著一個小孩子說：「他爸爸是老外省人，過世了。那媽媽不知道是大陸籍還是外配，反正也死掉了。」等於告訴林醫師與團員們學生很苦、很需要幫忙，就問醫生們可不可以幫幫小孩子的忙。回來之後四一五團隊進行討論，心想：「好吧！那就幫他吧！」因而開了認養兒童的先例。其一個月捐助多少錢，林醫師也忘記了。

接著學校有些住宿生說他們沒有棉被，林鴻津醫師也說：「好吧！那就給棉被吧！」便買了好幾十條棉被給他們。後來去了羅浮國小，那邊的孩童也

有一樣的問題，羅浮國小的校長跟林醫師講，一定要幫某位小女孩的忙，不然她會被賣掉；剛好這位小女孩的學業還不錯，林醫師就湊點錢幫忙她就學。

之後到了民國 83 年，四一五開始到尖石鄉服務。在尖石鄉時，當地基督教的師母告訴林醫師：「林醫師，這個小孩子很需要幫忙。」向林醫師表示他們已經走投無路，可不可以幫他們一點忙。林鴻津醫師問他們需要什麼幫忙後，師母帶著他們到小孩子的家裡去，說小孩子的阿公已經快往生了、她爸爸已經過世了，媽媽是個精神病患；可是這個孩子國中畢業，很想讀書，也已經考上汽修科，問林醫師能否幫這個小孩準備註冊費。四一五團隊也點頭答應了。後來這名孩子一路讀到高中畢業，成為一名汽車修理工程師。從一個本來非常畏縮的小孩子，成長到後來變得非常大，讓大家都相當高興。

林鴻津醫師也記得，某一年的暑假有個颱風使當地災情嚴重，許多建設一夕間全毀，有 30 幾個小孩子沒辦法讀書。一樣的，他們也找到林醫師，請他們幫忙。那時候四一五幾名醫師湊出幾十萬，先幫學生們付這學期的住宿費，讓住宿費有著落，住宿費有含吃跟住，最重要的民生問題先解決掉。一幫忙以後，開始又出現了有小孩子會被賣、那個小孩要求學等問題，咚咚地多了 20 幾個出來。林醫師開始找了許多以前的同學，以一個人 2,500 元的方式認養許多孩子。

前前後後維持了好幾年，都在民

國 83 到 90 年這七、八年之間。受到醫生們幫忙的小孩子中，有人考上了台中女中、也有就讀長庚護專跟慈濟護專，另外也有男孩子到中正預校報到。最後四一五團隊協議乾脆不再問孩童的細節了，只要師母提出需求、且在能力範圍內，大家就給與幫忙，能幫什麼就幫，也是助人的美事一件！雖然後來沒和那些小朋友聯繫，但林醫師一回到這一段故事都覺得相當有意思！除了衛教、補牙、檢查牙齒外，還能進而與當地居民有另一段牽連，是四一五團隊起初料想不到的呢！

除了國內的偏鄉義診，四一五團隊在民國 91 至 93 年間配合外交部「國際外交」的政策，成立「台灣親善牙醫義診團」，前往許多國家進行口腔衛教推廣，四一五團隊的足跡遍及帛琉、吐瓦魯、吉里巴斯與柬埔寨等國家。

林醫師藉由相片告訴我，四一五團隊進入的國家，醫療環境與口腔衛教觀念相當落後。在台灣，他們一向提倡「衛教勝於醫療」，但去到國外就不是這麼一會兒事了。

吉里巴斯使用吉里巴斯語；吐瓦魯用吐瓦魯語跟吉里巴斯語；帛琉使用帛琉語，柬埔寨人說高棉語；蒙古人說蒙古語。即便英文是全球通用語言，但在這時卻也不一定能派上用場了。到當地後，四一五團隊需另外請當地的翻譯人員，將中文的口腔衛教教材翻譯為當地語言後，在宣導給民眾、政府官員及老師等聽眾。翻譯過程中是否有出差池也很難被發現與更正。

衛教行不通，那麼醫療呢？只能說是一樣有限。四一五團隊能夠去的天數和次數有限，單單進行一次的醫療並不能改變什麼。林鴻津醫師表示，四一五團隊進行的醫療外交勉強能算是「人道關懷」，讓落後國家的居民感受到外界對他們的關心，進而希望能帶動當地口腔衛生照護的風氣，使當地牙科醫療進步。

身障者口腔衛生「成就」

林鴻津醫師在民國 84 年間參加北醫牙科校友會舉辦的「關懷身心障礙者牙科醫療活動」開始接觸許多身心障礙者，當時的台灣身心障礙者的牙科醫療環境並不周全，政府也相當漠視。

民國 92 年 8 月，林醫師第一次到日本考察身心障礙牙科的發展，發現當地身心障礙者的牙齒都非常健康，幾乎沒有牙周病與齲齒。日本提供給特殊需求者的牙科就診環境、衛教與發展計劃等，均設計的非常完善。林醫師心想：「我在台灣教過那麼多人潔牙，雖然我還沒教過身心障礙者，但是他們沒有牙周病、沒有蛀牙，那是怎麼辦到的？」

回台灣後，林醫師到台灣不少教養院參觀。民國 93 年的某個假日午後，林醫師的太太知道他對國內的身心障礙牙科有興趣，便邀請他一起到八里愛心教養院去看看、做志工，當時的八里愛心教養院因原址遭鑑定為海砂屋，先暫遷三峽。

他第一次進去，裡面院生的牙齒都很髒、很臭，林醫師將手伸進院生的

嘴巴裡，口水馬上流了出來；教養院裡也瀰漫著一股味道。林醫師告訴我，我們都覺得教養院、安養院有一股臭味，那不是別的，就是牙周病所產生的味道，只要好好潔牙，馬上就能改善教養院裡氣味的問題。但林醫師當時沒有案例可以證明他的想法，也沒有教養院可以讓他「實驗」。

林鴻津醫師問教養院的工作人員：「你們的院生有沒有好好刷牙？」工作人員告訴林醫師說：「有教！但很奇怪，林醫師你教的潔牙方是怎麼跟另外的牙醫師不一樣？」原來八里愛心教養院有一位固定的牙醫師會進駐看診，幫院生補牙齒，林鴻津醫師知道後覺得相當納悶，他認為：「既然要花時間幫他們補牙齒，為什麼不花時間教他們好好刷牙呢？」另外一位牙醫師所教的潔牙方式，為體恤生活服務員（簡稱生服員）們、讓他們方便，只要求他們在早上幫院生洗澡時順便刷牙，午餐與晚餐後，都用漱口水漱口。這樣子的潔牙並非正確的貝式刷牙法，且沒有要求每次吃完東西後都要潔牙，進而導致院生們有補不完的牙齒、牙周病也不會痊愈。

93 年起，林鴻津醫師開始擔任八里愛心教養院口腔照護志工，對全院的工作人員與家長進行口腔衛教教學，定期也到教養院監測願生口腔衛生情況。民國 94 年，教養院在八里的新址建設完畢，計劃年底要搬回八里新院舍。暫居三峽的那段時間，固定進駐補牙的牙醫師都從中壢往返三峽，雖然不在同縣

林鴻津醫師口腔衛教與牙醫師公會相關經歷

資料整理提供：林鴻津醫師

日 期	單 位	職 稱
1 78-100 年	臺北縣牙醫師公會	口衛委員會委員，顧問
2 82-85 年	臺北縣牙醫師公會	第 18 屆常務理事，編輯主委
3 86-89 年	臺灣省牙醫師公會	第 21 屆理事
4 97.6-100.5	中華民國牙醫師公會全國聯合會	理事,身心障礙者口腔照護委員會 委員會主委
5 80 年-100.5	中華民國牙醫師公會全國聯合會	口衛委員會委員，副主委
6 95 年-97.5	中華民國牙醫師公會全國聯合會	身心障礙者口腔照護委員會委員 會副主委
7 95 年-迄今	臺北縣立八里愛心教養院	支援牙醫師
8 97 年-迄今	署立雙和醫院	支援牙醫師
9 97 年-迄今	臺北醫學大學	臨床助理教授
10 98 年-100 年	高雄醫學大學	兼任講師

市，但交通還不算太遠；若要搬回八里，從中壢到八里的交通時間與路程便會是個大問題了。

林醫師說，他在那時並不認識那位牙醫師，但彼此都知道對方都在教養院裡服務，隨著教養院要搬回八里，那位牙醫師也無法再長期、定期地提供服務，希望由林醫師接手繼續下去。八里愛心教養院的院長－郭美雀院長非常擔心與頭痛，為了全院院生的健康，便請林鴻津醫師一定要接棒，請林醫師進駐八里愛心教養院。不過林醫師個人也十分忙碌，全台灣各地有非常多的演講、開業的診所要顧，要再接下這個重擔幾乎會喘不過氣。

有趣的是，林醫師沒有馬上拒絕郭院長，而是提出了三個「不可能的任務」給八里愛心教養院。林醫師提出：「一、到六月底，全院生口腔的頰側要很乾淨。二、到年底，全院生的舌側面

要很乾淨。三、只要有一個人不願意幫小朋友刷牙，那就免談了！」郭院長聽完林醫師的要求後沒有想太多，馬上一口答應，承諾絕對會完成這些條件。林醫師確定願意在教養院服務後，曾經問郭院長當時怎麼答應的這麼快，郭院長也逗趣地回答：「我走投無路啦！先把你騙進來再說啊！」

林鴻津醫師開始到八里愛心教養院提供身心障礙者的牙科醫療服務，並非全部人都舉雙手贊成，反倒有許多生服員的反彈聲浪。以前的牙醫師並不會要求生服員替院生潔牙，也不會要求到如此完美，每個人都很輕鬆。林醫師卻要求一天要刷四到五次牙，早上起床、三餐飯後、點心時間後、睡前等都必須使用正確的貝式刷牙法潔牙，每次約兩分鐘。這樣的潔牙模式對教養院的人力、時間是一大挑戰，更對生服員的體力與耐心是一種考驗。

每一位身心障礙者的身體健康情況均不一樣，大多人無法克制自己的力道，容易在生服員替他們刷牙時咬住牙刷，中斷刷牙的程序。也有小朋友會閉緊嘴巴，不讓牙刷、開口棒等異物進到口腔，讓生服員無法幫他們潔牙。每個小朋友的情況都不同，也會有前幾天願意讓生服員刷牙的小朋友一鬧情緒，可能後續就不讓他們刷牙了等等。各種情況讓教養院的工作人員抱怨不已。但郭院長知道林醫師的堅持是正確的，也希望達成林醫師提出的條件，一聲令下：「林醫師說的都算是我說的！」讓大家硬著頭皮也繼續要刷下去。

那一段時間，林醫師時常與太太到教養院「突襲檢查」。林醫師說：「一開始剛開始的時候，像是吃飯時間，我就會定早一點去看，他們就會很緊張，就會看到黑板就寫『小心林醫師會來』。有一天被我看到還用紅筆寫說『不只有上班時間，禮拜天也會來』」但林醫師告訴我，他後來想了想，這樣子的行為其實沒有什麼意義。林醫師並不會直接責罵沒有幫院生潔牙的生服員，他不需要罵，直接不再到教養院服務就好了！那一直突襲檢查只會弄得大家很緊張，每到替院生檢查牙齒的時間，其實就可以馬上看出有沒有認真刷牙了。

林鴻津醫師說了個笑話，曾經在他替小朋友看牙齒時，直接告訴生服員：「這個三天沒刷牙了！另外這個兩個禮拜沒刷牙了！」大家都嚇一跳，想說林醫師怎麼都知道？林醫師告訴他

們：「很簡單啊！我一看這牙肉發炎多久、到什麼程度，我就知道這多久沒刷牙啦！」一眼就被識破的窘境，讓生服員們不敢再偷懶，大家都說「以後沒得混了」。

現在每隔週二早上，林醫師都會到八里愛心教養院為院生檢查牙齒，一個早上可以替七、八名院生看診。林醫師表示，現在院內小朋友幾乎沒有人住牙、牙周病也完全改善，他們的牙齒甚至有機會比一般人還好呢！教養院裡的工作人員都稱林醫師為「終端管理」，前面的潔牙步驟依序完成，最後由他來檢查、修正，只要一有人稍微怠惰，林醫師便會「提醒」一下，督促大家不能偷懶。

正確的潔牙方式、嚴厲的要求，再怎麼辛苦都會是值得的，現在八里愛心教養院再也沒有牙周病的酸味瀰漫。口腔衛生進步了，院生也不容易感冒、生病和互相隨著唾液傳染，不僅小朋友身體健康，如此一來更大幅減少醫療資源耗損。

林鴻津醫師提出一個關鍵，當他決定要介入八里愛心教養院時，他的論點是「衛教勝於醫療」不僅是對身心障礙者，凡是醫療行為所花的成本都遠遠大過於衛教所需要的成本。但是對弱勢團體而言，他們會直接認為自己需要的是「醫療行為」，需要牙醫師替身心障礙者進行補牙等檢查，卻忽略了真正需要的，其實事前做好正確潔牙等衛教觀念，有了正確的觀念與介入，即可避免齲齒與牙周病的發生；少了口腔疾病、

減少醫療行為，健保問題也可以逐漸減少。

八里愛心教養院在台灣成為極成功的案例，成為身心障礙福利機構潔牙示範中心，並定期配合牙醫師公會全國聯合會（簡稱牙醫全聯會）與衛生福利部國民健康署（簡稱國健署）的議案，到各地不同機構示範身心障礙者潔牙教育。反觀其他機構，林醫師中間曾進到幾間教養院推廣口腔衛教與教導如何為院生潔牙，但幾年後再回到機構去探視，發現情況完全沒有改善、空氣中漫著牙周病的味道，環境與院生的身體健康相當不理想。

在教養院裡定期駐診、終端管理全院生的牙齒情形以外，林鴻津醫師還曾聯合其他醫師自掏腰包，帶著身心障礙小朋友到日本旅遊。民國 95 年、96 年，在八里愛心教養院舉辦兩次身心障礙者潔牙比賽，提升院内生服員與院生的潔牙動機。恰好那年度，林醫師與黃淳豐醫師到瑞典開會，中間停留於荷蘭機場一段時間，兩個人便在那聊天。聊天過程中，林醫師提及教養院的怨聲潔牙情況漸入佳境，且達到一定的水準，該想辦法來獎勵他們，黃醫師也相當認同。他們規劃在下年度潔牙比賽中，選出前三名，想說當時香港旅費並不貴，就可以招待三位小朋友、負責照顧的保姆或生服員去香港旅遊。

經過詳細討論和規劃後，林醫師與黃醫師認為，只招待三位小朋友跟大人去旅遊，會使潔牙比賽變成一場鬥爭，失去了原本的意義。他們後來想

想，該年度身邊也留有一些錢，那就全部拿出來，當成招待大家出遊的基金。因此最後決定帶 15 名身心障礙小朋友，為了大家安全，每位小朋友再帶兩位生服員或保姆。最後加一加，一共五、六十人，組成好大一團一齊出遊。旅遊目的地也改成日本，除了到東京迪士尼樂園之外，也帶大家去參觀東京身心障礙者牙科服務機構。其中，日本東京齒科大學曾到八里愛心教養院參觀，他們將八里愛心教養院院生的陶藝作品、畫作佈置於麻醉科等公共區域，讓到訪的小朋友們又驚又喜。

除了在八里愛心教養院進行身心障礙者的牙科服務外，林鴻津醫師也是長期駐診於衛生福利部雙和醫院（簡稱雙和醫院）的特殊需求者口腔照護中心。當初衛生福利部為均衡各地的醫療資源，發現中和與永和地區人口數將達 70 萬人，醫療資源卻十分落後，進而在民國 92 年規劃與臺北醫學合作 BOT 案，雙和醫院於民國 97 年正式開始營運。

當衛生福利部與臺北醫學大學洽談並確定合作時，林醫師回學校建議，是否能在雙和醫院裡安排一區較大坪數的無障礙空間，其中增加手術室與恢復室、口腔衛教區等完善的設施，提供特殊需求者友善與舒適的牙科服務。

林鴻津醫師表示，要讓身心障礙者、特殊需求者張開嘴巴讓人檢查牙齒並不容易，他們比一般人、一般的小孩子還要抗拒看牙齒。特殊需求者不易適應新環境與新的人事物，也很難要他們

願意讓看牙齒的工具們進到口腔中，因此家長和醫護人員都需要有相當的愛心及耐心，才能順利完成一項「不可能的任務」。

林醫師在看診時，對每位病患都相當熟悉，一看到病患進來，就會開始叫他的名字、問他怎麼了，降低特殊需求者們對看牙齒的抗拒。「醫生阿公」是小朋友們對林醫師的稱呼，若小孩子哭鬧，林醫師會非常有耐心地跟他們溝通、逗孩子開心，告訴他們：「醫生阿公看看，張開嘴巴給醫生阿公看，你不是最喜歡給醫生阿公看牙齒嗎？」慢慢地，小孩子習慣環境、給予林醫師信任，便會乖乖配合，讓林醫師為他們檢查牙齒。

不僅如此，林醫師將許多牙科工具冠上逗趣的名稱，讓小朋友不再畏懼那些冷冰冰的器材。例如檢查牙齒時吸口水的吸唾管，會彎成彎彎的形狀掛在嘴角，或是請護士小姐拿著，吸取唾液，對病童來說這叫做「大象鼻子」，像大象的鼻子一樣長長、彎彎的，可以到嘴巴吸東西。而檢查牙齒是否有刷乾淨的牙菌斑顯示劑，紅紅的液體不僅把牙齒和舌頭染色，時常也把嘴唇也沾得紅通通的，這東西的別名就是「超級口紅」。有了這些小名稱，可以拉近醫生與病患之間的距離；多一些耐心與愛心，加上家屬的配合及付出，居家照護的身心障礙者們，口腔衛生一樣能非常健康，和一般人一樣。

林鴻津醫師在教養院中要求工作人員要確實幫院生潔牙；在雙和醫院的

門診中，同等地要求居家照護的病患家屬要在家落實位孩童潔牙。「如果你在家不幫小孩子刷牙，然後只會要求我幫他（病患）補牙，那有什麼意義？」林醫師說。在門診時，林醫師或護士會用空擋教導家長如何幫孩子使用貝式刷牙法刷牙，且一天要刷幾次，也交家長在家中使用牙菌斑顯示劑檢測是否有刷乾淨。若家長不願意配合潔牙，林醫師也會直接了當的告訴家長，他將不再為他們的孩子看診，因為沒有潔牙、沒有落實衛教的牙科醫療服務，是毫無效率且浪費彼此時間的惡性循環。

林鴻津醫師一再堅持與要求「衛教勝於醫療」，藉由八里愛心教養院與雙和醫院門診，總算是有了實證的案例。回溯至民國 92 年與 93 年，林醫師多次前往日本考察身心障礙者口腔衛生推廣時期，回到台灣仍會花心思思考「如何在台灣推動身心障礙者的口腔衛生」。他與另一位邱耀章醫師討論，問邱醫師是否對這塊領域也有興趣，邱醫師回答：「有是有興趣啊！但是沒有東西可以做啊！」他指的是，若是沒有東西就沒辦法進行推廣，若沒有辦法推廣便提不出成果報告。

林醫師在全聯會時，已開始持續訓練牙醫師成為「口腔衛生指導員」（簡稱指導員）。口腔衛生指導員的用意，是在於他們能利用自己是牙醫師的專長，加上完整的口腔衛教觀念、正確的潔牙模式後，能夠成為獨立個體，到全台灣各地推動全民口腔衛生。有了這些指導員們，便能大幅提升民眾潔牙觀



念、提升全民口腔健康；同時也能減輕林鴻津醫師需要全台四處演講的負擔。

而全聯會時期所訓練的牙醫師，有持續上課的人數大約 15 至 20 名；有持續積極上課外，有撥時間服務身心障礙者的牙醫師約剩下 10 至 15 名。因為過程中若是沒有課程，牙醫師們不會自動接下演講或服務的案子，他們會在培訓為指導員的過程中紛紛退出。

民國 95 年後，幾次接下國健局的案子，林鴻津醫師很忙碌地到各地進行指導員的教學課程。在 98 年時，主要訓練各地機構的生服員、社工、老師等工作人員，讓機構進行內部訓練，使工作人員的口腔衛教能力提升及進步。99 年時，林醫師發現，他在全台灣各地機構教學後，有不少優秀的生服員不僅能力提升，還能夠成為講師、進行教學。

之後林醫師找了邱耀章醫師，在民國 101 年成立「社團法人口腔照護協會」（簡稱 TOCA）。結合邱醫師具有國際醫療的經驗，將 TOCA 的發展擬定三個大方向，便是國際口腔衛生照護推廣、社需口腔衛生照護和身心障礙者口腔衛生照護推廣。林鴻津醫師說，成立了這樣的團體，打出名聲後，當各地有學校或機構需要有專人去指導口腔衛生，自然就會聯絡 TOCA；如果沒有成立 TOCA，當有地方需要指導員進行教學時，大家會找不到聯絡的單位和團體，會耽誤了更多人的口腔衛生健康。

成立 TOCA 需要很大的信念與堅持。林醫師表示，政府不會直接補助這一類的民間團體，因此參與 TOCA 的會員是需要繳會費，維持組織運作。除非向政府提案子、接案子，才會有另外的收入。TOCA 營運過程中，全台灣各個城市均會輪流舉辦指導員課程，行政人員費用、場地費等等，都是一筆花費。林醫師與其他牙醫時常在年底贊助他們，讓組織持續運作，他總笑笑地說：「你說牙醫師哪裡好賺？我也志不在賺錢啦！現在都收支打平啦！」

大家一定會好奇，對林鴻津醫師而言，本身不喜歡當牙醫師、志不在賺錢、近年收支打平，那林醫師的「成就感」在哪裡？以及他的目標是什麼呢？

林鴻津醫師告訴我，他的成就是來自於「用自己的專業，幫助許多人」過程中，他不需要動手，只需要用他的「know how」去教、去訓練這些指導員，或是訓練機構的員工，那就可以在很快速的時間，讓好幾千人的牙齒和口腔變得很乾淨。這就是林醫師在此領域中的成就感。

同時，也因為投入身心障礙者牙科這一塊，林醫師才感覺當牙醫師，能夠有些許成就，並且也接受這份職業。林鴻津醫師把身心障礙者口腔衛生等衛教知識設計成簡單、好上手的教材，讓指導員能立刻了解，而有了教材後，可以即刻使用。林醫師先訓練他們成為指

導員，然後讓他們到各地教學。林鴻津醫師表示，從 95 年到現在，最少會有兩萬人，因為他這樣子辛苦四處奔波，而讓身心障礙者、特殊需求者的口腔衛生獲得改善。

全台灣大大小小約有兩千家機構，包含老人安養、長期照護、教養院等等。其中約有五百家機構曾有林醫師與指導員到訪的足跡，這五百家機構最少有住 40 個人，那這樣就有兩萬人了。林醫師認為自己只是一個牙醫師、只堅持做這麼一件事情，不需要花非常多體力，而是花時間去開會及演講，便能有如此成果，才是他當牙醫師的成就感所在。

換個角度來看，也等於林醫師的成就感來自於這些身心障礙小朋友。當他們口腔衛生健康的改變與進步，顯示他堅持的「衛教勝於醫療」是正確的。就林醫師的論點，「醫療行為」不可能有成就感，因為身心障礙者所接受的醫療根本就不完整，何來會有成就感一說？

林鴻津醫師所設下的目標，則有全台灣身心障礙者口腔衛生、培育指導員兩部分。

針對身心障礙者的口腔衛生健康，林醫師希望台灣身心障礙牙科參考日本，使百分之八十的身心障礙者口腔變得乾淨。林醫師知道，在台灣環境裡，不可能讓百分之百、全部身心障礙者的口腔都完全乾淨；他也認為人性與人生中不會有百分之一百如此絕對的事。但能有百分之八十的人、大部份的

身心障礙者衛教做得還可以、口腔衛生情況勉強能夠接受，這樣就很棒了。

另外，他也希望能夠培育 500 位「講師級」的口腔衛生指導員，每個人都能有能力到各地教學。林醫師表示，指導員的素質落差很大，有些人只是來上過課，但沒有教學的能力。教學是要能講、知道如何教、也會完整且正確的潔牙方式，指派指導員到哪裡去，他們都可以用完整一套教材示範。

現在有跟著林醫師訓練的指導員大概有一千三、四百個人。目前有有能力成為講師的，大概只有 150 位指導員，是被林醫師與 TOCA 認為有講師能力的。這些人不僅能夠教導別人，同時也樂意去教學。如果全國達到 500 名講師的話，全台灣身心障礙者口腔衛生進步的效果便能呈現。

但問題是，即便現在有 150 名講師，他們也不見得可以完全發揮他們的效能，因為他們也是上班族，不像林醫師有時間能全力投入，因此這 150 名講師比較屬於兼職性質。台灣傳統身心障礙者的照護機構大概 300 多家，單靠這些講師是明顯不夠的，林鴻津醫師才會許下一個願景，希望能培育五百名專職的講師，提升全台灣身心障礙者與特殊需求者的口腔衛生健康。

醫療奉獻獎

民國 99 年，立法院厚生基金會第廿屆「醫療奉獻獎」得獎名單中，有一位就是林鴻津醫師。在這之前，於民國 87 年時，蕭於仁醫師們組的四一五團

隊也曾獲得「醫療團體奉獻獎」。

立法院厚生基金會由一群具有專業醫學背景及熱心關心全民福祉的立法委員成立，在立法院裡督促政府注重民間問題，保障全民權益。其醫療奉獻獎至今已頒發 23 屆，自第六屆開始，每一屆都有不同主題。林醫師獲得獎項當屆主題正是「感恩，再出發！」鼓勵在醫界無悔付出的醫護人員們。

醫療奉獻獎在台灣醫界具有相當的榮譽，林鴻津醫師由牙醫全聯會提名推薦後，經過第一次審查，進入初選名單。厚生基金會在派專員訪查，跟著林醫師的腳步到八里愛心教養院等等，不僅訪問林醫師，也同時了解八里愛心教養院的情形。經過嚴謹的審核後，才確定公佈是否得獎。

林鴻津醫師獲得如此殊榮後並未忘記初衷，還以「人怕出名，豬怕肥」來譬喻自己得獎後的心情。林醫師得獎的感想依然牽掛著全台灣身心障礙者的口腔照護，他以此獎項提醒自己，要繼續做更多是、繼續在口腔衛生照護上努力，改善國人口腔健康。

獲獎時，林醫師到總統府與馬英九總統握手合影。他當場對馬英九總統直言：「老人假牙免費的政策是錯的！」馬總統回：「那林醫師您任為該怎麼做？」林鴻津醫師告訴馬總統，若台灣一年能夠用三千到五千萬的經費做衛教，那根本不需要為長者製作假牙，身為總統的馬英九無法正面回應。現場有衛生署的代表，馬總統便就要求代表要好好跟林醫師研究一番。事後衛生署

代表傳了一份資料給林醫師，表明該政策就是要做假牙，並不是要用來推廣口腔衛教。

林醫師為此感到相當無奈。政府的政策錯誤，嚴重影響全民口腔健康。但選情迫在眉睫，上位者做出的決定是為了民眾？還是為了自己與政黨？就需要全國民眾睜大雙眼認清楚了。

番外篇小故事

哭！也是一種運動

林鴻津醫師說，現在看到、聽到教養院或是身心障礙的小朋友嚎啕哭泣已經不會心疼，因為「哭也是一種運動」。每個身心健全、健康的人，會隨著年紀而漸漸強壯；但身心障礙的小朋友，卻從來沒有強壯的機會，只會因為生病越來越虛弱。身心障礙者多半都很虛弱，小小的感冒都是他們身體虛弱時最大的傷害。一旦生病，他們只能躺在床上休息，因此，這時候不舒服而嚎啕大哭，恰好是身心障礙小朋友最好的運動跟抒發。

林醫師說他在早期還不能體會這個道理，在他有了自己的小孩後，小孩生病時一直哭，那時的醫生告訴他：「哭就讓他哭啊！不然他都沒有運動。」他才恍然大悟！現在林醫師看到教養院的小孩子在哭，只要注意安全、一切平安，那就讓他們哭一哭，不然他們也沒動的機會、更沒有紓解情緒的管道了。

大家都看小兒科

在八里愛心教養院中，除非另外有特殊的疾病，全部小朋友都是看「小兒科」，不管是十歲以下、甚至是到二十幾歲，每位身心障礙者都是看小兒科。原因是因為，不只是牙科醫生不喜歡看身心障礙者，連一般醫生也不喜歡，因為一樣沒有成就感。林醫師說，有時替身心障礙者進行治療，都猶如「遠距打靶」，不僅是無法拉近醫病之間的關係，要使身心障礙者的健康達到與正常人一樣，這樣的距離也十分遙遠。

八里愛心教養院固定就診的醫院中，長期願意幫教養院小朋友看診的醫生也是固定幾位而已。台灣身心障礙者的醫療環境，顯然還不夠友善呢！

日本的衛教研究

林醫師到日本考察身心障礙牙科時，發現了日本一項 92 年便提出的研究報告。他們用 11 個老人長照機構做研究，有一組是 184 人、一組是 182 人，人數相差不大。實驗組是積極地做衛教跟潔牙；另一組（對照組）就則照原本的方式生活。

結果這兩組就這樣觀察了兩年，死亡率、發燒或是肺炎，未進行衛教與潔牙的對照組，因為這些原因死亡的人數多了兩倍以上。他們進而提出一項經濟結論：「一年只要花三千塊日幣的費用買牙刷，可以省掉一百萬日幣的醫療費用。」

只可惜這些理論台灣政府都清楚明白，但各部門互踢皮球、只懂「按照法規」，讓許多弱勢團體相關的醫療問題依舊無解。

後記

林鴻津醫師，真的是一位和藹、有智慧的長者。經過許多次的採訪，總能讓我對社會服務有更多了解與心得。

印象最深刻的，就是第一次見面、陽明大學牙醫營，林醫師演講結束後，我們一起坐捷運，沿途閒聊。林醫師的親切，讓我大幅減少準備畢業製作的壓力。幾次採訪，都麻煩林醫師開車順道載我至八里愛心教養院、桃園大溪仁友教養院等，沿路聊著臺灣身心障礙者口腔照護推動的情形、社會服務的概念，都讓我由衷地佩服林鴻津醫師。

牙醫師曾是他最不喜歡的職業，但這項專業帶給他成就感；牙醫師可以是個高薪、好賺的職業，但他選擇低調、投入社會服務。從林醫師身上能夠體悟「心靈富足是最大的財富」這句話。

最後，特別感謝林鴻津醫師夫婦給予我機會採訪、學習，讓我能對身心障礙者口腔照護多一些認識，並建立社會服務的觀念。

參考資料：TOCA、雙和醫院、八里愛心教養院網站等。



前言



自古以來，人類社會中就一直存在著家庭暴力。只是這些極具隱秘性的暴力事件，很難被攤在陽光下討論。傳統的華人社會中，「家醜不可外揚」、「清官難斷家務事」、「夫妻沒隔夜仇」、「夫妻床頭吵床尾和」等觀念深植於人們的心中。

過往家庭暴力被認為是關起門來的「家務事」，加上這類的暴力經常被當作情感問題來處理。這種「法不入家門」的觀念，使得家庭暴力的問題一直被隱藏在私領域的角落，公權力很難進入於家門內。

1993年，台灣發生了一件震驚社會的刑事案件—「鄧如雯殺夫案」。事

件中的女主角鄧如雯因長期飽受家庭暴力之苦，雖然數次尋求公權力的協助，但當時在警察抱持公權力不介入家庭的消極下，家暴受害人往往求助無門。鄧如雯最終在忍無可忍殺害了丈夫。

事件發生後伴隨新聞媒體的報導，引起國人重新思考家庭暴力與公權力之間的關係，加上婦女團體的奔走，「家庭暴力防治法」於1998年立法院三讀通過，1999年六月開始實施。台灣成為亞洲第一個實行家庭暴力防治法與民事保護令制度的國家。

隨政府強化家庭暴力通報網絡及支援措施，鼓勵受暴者報案以尋求協助，近年家庭暴力通報被害人數呈增加

趨勢。依性別來看，以2012年為例，通報的家庭暴力被害人數九萬八千人，其中女性七萬人（占70.7%），男性二萬七千人（占27.9%），女性受害者為男性之二點五倍，但男性比率有逐年攀升的趨勢；同期家庭暴力加害人共九萬五千人，其中男性七萬三千人（占77.4%），女性一萬七千人（占18%），男性加害者為女性之四點三倍，女性比率則略較往年提高（內政部，2014）。

由上述內政部2014年的資料可以看出，家庭暴力事件中，受害者以女性為主，男性加害者為女性的四倍以上。或許這也是多數人對家暴或婚姻暴力的認知，多半停留在「丈夫打妻子」，也就是「家暴」等於「男人打女人」的概念下，但並非所有家暴的受害者都是女性，事實上仍有一定比例的受害者是男性。

家暴不分性別，除了身體傷害之外，心理傷害也是家暴的一環，即便是單身成年男性也可能是家暴的受害者。

事實上2010年男性家暴受害人卻較前年（2008年，男性受暴人數為16,508）成長24%，高達22,999人。直至2011年，全國九萬多名受暴者，男性受暴人數攀升到了24,148人（占全國27%），比去年增加了近1,200人（Hakka TV，2012）。

在東方的社會文化裡，男性被賦予一家之主的地位，更被期待承擔起加重的主要經濟，因此男性在婚姻生活中也背負著龐大的壓力。在經濟狀況不佳

的家庭，夫妻更是容易為了金錢發生口角爭執。在爭執過程中，女性較常使用刺激性的言語攻擊男性，造成男性心靈創傷。加上華人社會傳統的價值觀，讓男性很難如同女性般地向外求助，造成情緒無法宣洩。

親密關係中的暴力類型，是有男女差異的。女性多半受到的是外顯的肢體暴力，例如毆打等，導致有明顯的內外傷。而女性採取的，大多為間接暴力，例如拉攏與小孩的關係、摔東西等。因此，男性遭受的多屬於心理與精神層面的間接暴力，例如言語虐待或人際關係的挑撥離間等。也由於此類的間接暴力比較不外顯，因此常常被忽略。

但隨著時代的變遷與大眾價值觀的改變，社會開始正視到男性也是人，也會有來自家庭的煩惱與脆弱的一面。因此在除了現有的家庭暴力通報體系之外，打造專為男性服務的輔導與關懷系統的建置，更是刻不容緩。

由於普遍「家醜不可外揚」與「男兒有淚不輕彈」的傳統觀念，我們很難找到有受暴經驗的男性作為我們的訪談對象。因此，我們廣泛地查閱了網路論壇的相關文章。以下這三則故事，即是由我們找到的網路論壇真實案例改寫。當然，網路論壇的資料，多為男性當事人主觀的陳述，缺乏雙方的說法對證。但透過這些男性對自身家暴經驗的揭露，我們希望能讓讀者體會親密關係中的男性受暴者的心路歷程，使這個較為被社會忽略的議題，能夠得到更多的關注與重視。

自己的幸福 自己爭取



李維剛，土生土長的屏東人。因為工作的緣故，前往大陸發展。在大陸幾年後，透過友人的介紹，認識了妻子鄧玉晨。

兩人相識相戀後，李維剛發現妻子患有精神疾病，但是透過藥物的控制，加上李維剛的包容疼愛與順從，鄧玉晨的精神狀況一直維持很穩定的狀態。

兩人順利地在中國大陸完婚，婚後相處愉快幸福美滿，也生下一個女兒。有一天，李維剛突然對鄧玉晨說：「老婆，我們搬回台灣定居好不好？」

原本鄧玉晨極力反對，要她離開熟悉的生長環境跟隨老公到陌生的台灣生活，讓她感到非常不安，更何況夫妻倆在中國大陸的生活已經逐漸步入軌道，她不懂丈夫為什麼突然想回到台灣？

但李維剛卻不認為自己在中國大陸的生活已經步入軌道，因為文化差異他經常覺得不自在，加上考量女兒未來的求學，李維剛益發決心回台灣發展。

經過百般的說服與妻子溝通商量後，一家人才終於下定決心搬回台灣定居。原以為回到台灣後重新開始的生活也會幸福美滿，沒想到最後卻變了調。

回到台灣後不久，原本患有精神疾病的妻子，因人生地不熟加上文化差異，久久無法適應，使得原本控制良好

的疾病復發，妻子情緒時常失控。

老婆拿起花瓶往地上一摔：「你們通通給我滾開！不要出現在我面前！」到後期，情況嚴重到開始會對李維剛與小孩拳打腳踢。

李維剛對社工說：「種種跡象同時爆發時，她不只對我動粗，連小孩也不放過。為了小孩，我忍了一次又一次，她打我一巴掌，但有時候男人在情緒上下起伏太大時，回手的不是一巴掌，有可能是一拳。不過這一拳結束的可能不只是婚姻而已。」

李維剛知道這一拳如果打下去，到時候鬧上法庭，小孩跟著妻子，只會受到更加嚴重的對待。為了小孩為了家庭，還有所有辛辛苦苦努力到今天的一切，李維剛都忍了下來。

「我有空都是自己去運動發洩所有負面的心情。」李維剛無奈地說著。婚姻帶給李維剛的折磨與壓力全憔悴地寫在臉上。

原先李維剛也不想將自己的家務事攤在檯面上。長時間下來，他已經忍無可忍，不僅是為了自己也為了孩子可以在健全的環境成長。李維剛毅然決然，放下尊嚴與男人的面子鼓起勇氣向外界求助。

起先，周遭親朋好友並沒有任何人重視李維剛所遭遇的事情，甚至還懷疑他的說詞。求助過程中四處碰壁，遭人漠視甚至冷眼觀看，有好幾度真的心灰意冷，對這個社會失望透頂。

「一開始根本沒有人相信身材這麼壯碩的我被老婆家暴。」

女兒甚至問他：「爸爸，我們遇到困難，為什麼沒有人要理我們？為什麼沒有人願意伸出援手幫助我們？」。

在求助無門之下，有天看電視，李維剛突然看見「男性關懷專線」的廣告，只見本土劇一哥王識賢，在廣告中說：「如果你覺得你很孤單，你需要一個真心願意聽你說話的人。」

「在你覺得最難過的時刻，有更好的方法，可以解決你的問題。」

這兩句話直擊李維剛的心，他按下手機的撥號鍵 0800-013-999：「喂～您好，請問是男性關懷專線嗎？」

李維剛最後透過公部門的專線，聯絡上了社工人員，替他與孩子進行心理輔導。

李維剛也勇敢地克服男性的自尊，突破心防向社工訴說被女性家暴的心情與壓力。最後在社工的輔導下，來自家庭的壓力得以舒緩，得以心平氣和地與妻子協議，最終在妻子同意離婚並回鄉治療後，擺脫了被家暴的陰影。

現在父女倆展開了單親的新生活，他也以自身經歷，鼓勵和他有同樣遭遇的男性，不要害怕更不要覺得丟臉，不要受制於男性的自尊，適時的尋求外界的協助，才能脫離那時時刻刻充滿著折磨與壓力的家庭暴力陰影。

勇敢為自己站出來發聲

鄧玉晨因為精神疾病的緣故，常常對李維剛動粗，使用了家庭暴力中的肢體暴力。

李維剛一開始為了家庭的和諧，

為了小孩可以在一個健全的家庭下成長，還有家醜不外揚的觀念，把這一切都吞忍下來。但長久下來，不僅自己受不了，小孩也常常受到妻子的毒打。

當李維剛勇敢地突破自己的男性自尊心，鼓起勇氣要向外界求助，卻被周遭親朋好友潑冷水。最後他無意間看到廣告，得知男性關懷專線，透過專業人員的輔導，終於走出家暴的困境。

李維剛離開這樣身心靈都受創的親密關係，才會發現原來擺脫暴力陰影後的自己，就算沒有了婚姻，生活可以過得更加有尊嚴，同時小孩也可以脫離被家暴的陰影。

追求幸福快樂，是每個人的權利，勇敢地離開一段讓自己不快樂的婚姻，即使是最下策的辦法，但未嘗不是個可以讓自己的未來生活更自在、更有品質的途徑。

忍無可忍



每一對夫妻結婚時都是充滿著喜悅與期待，為什麼鍾良紹和袁荷琳結婚後卻完全走了樣？

兩人自從結婚後便經常為了一些雞毛蒜皮的小事爭吵，尤其是袁荷琳在爭吵中時常對鍾良紹大吼大叫、摔東西，甚至曾經拿菜刀威脅他。使得鍾良紹整個人就像是壓力鍋一樣承受諸多壓力，最後終於承受不住整個鍋子爆炸。

有一天早上袁荷琳自己拿豆漿出來喝，因為趕著出門搭車上班，忘記沒

喝完的豆漿放在餐桌，她到達公司後才想到，就打電話回家請老公拿去冰起來。

鍾良紹在電話裡一口答應，掛斷電話後，他看看手錶，距離上班時間時間還早，便去沖個澡。沖完涼換上西裝，鍾良紹便像往常一樣直接出門上班，完全忘記太太交代的事情。

晚上鍾良紹和袁荷琳一起吃完晚餐，回家後她走進廚房發現豆漿還放在餐桌上，臉上的神色馬上低沉。

「鍾良紹。」她站在桌子前冷冷的叫著鍾良紹的名字。

鍾良紹從浴室裡探頭出來：「寶貝，怎麼了？」

「為什麼沒有把豆漿冰進冰箱？」袁荷琳指著桌上已經變質的豆漿。

「啊！早上沖完澡後就出門上班，忘記冰了。Sorry 寶貝～」

袁荷琳突然像發瘋一樣大吼起來：「忘記？這種簡單的事情你也能夠忘記？那你還有什麼會做？簡直跟廢物沒什麼兩樣！」

袁荷琳不懂為什麼這麼簡單的事情他都不能做好？會忘記就代表鍾良紹不夠重視自己，一堆藉口！

「你就是不重視我請你幫忙的事情，才會忘記！不然你跟同事出門怎麼就不會忘記？那個誰誰誰請你幫忙用信用卡訂電影票你怎麼就沒有忘記？你說啊！」

「好好好，是我不對，我沒有盡心盡力記得你交代的事情。對不起，不

要生氣了好嗎？這麼晚了，鄰居已經睡了，我們明天也都還要上班，有點睡吧。」

由於時間已晚，鍾良紹雖然心裡有不滿，覺得這種只是小事情，根本沒必要發這麼大脾氣，加上兩人隔天都還要上班，又是自己忘記袁荷琳交代的事，便一直向太太陪不是，並安撫她回房間睡覺。

隔天早上，袁荷琳上班時，又想到昨天鍾良紹忘記把豆漿冰進冰箱的事，她又越想越生氣，覺得鍾良紹果然不在乎自己，道歉時也這麼敷衍。

於是袁荷琳開始打電話給鍾良紹繼續罵他，只要一有空檔，她就打電話給鍾良紹，要鍾良紹給自己一個交待，而鍾良紹只要看到電話中一堆她的未接來電也覺得很煩躁。

在袁荷琳連續打了 15 通電話痛罵鍾良紹後，他終於忍不住回嘴：「小姐，一杯豆漿不過 20 元，而且妳自己也忘記拿去冰。現在是中午午休時間，我上班很累，中午休息時間妳都不能放過我，還要為了這種小事跟我在這邊吵架，我不懂妳到底為什麼要為了一杯 20 元的飲料就一直鬧？都跟妳講過幾百次了！我上班很忙，不要打電話來亂，回家再說不行嗎！」

不給袁荷琳開口的機會，鍾良紹又接著說：「而且妳打這 15 通電話，當中的通話費加起來，可能早就超過豆漿的錢了吧！」

「現在是怪我亂打電話給你浪費錢囉？怎麼我打給自己老公都不可以

嗎？我打給自己老公叫浪費錢嗎？」

「我沒有說不可以，如果午休妳是要跟我聊天我當然歡迎，但妳現在是打過來跟我吵架，而且還是為了豆漿忘記冰進冰箱這種小事！拜託我真的很累很想午休好好吃飯休息！」

袁荷琳還是不斷跳針指責鍾良紹，後來他實在忍不住直接掛電話，他知道太太被掛電話後，一定會更暴跳如雷，更不可能就此罷休。他也已經做好心理準備，下班回家會繼續為了這樣的小事吵的不可開交，但上班時間他實在不想被這種無聊小事干擾。

回到家果不期然，袁荷琳又拿豆漿的事情繼續跟鍾良紹爭吵，鍾良紹每次和袁荷琳爭吵都只能沉默的聽，然後跟她賠不是。如果回嘴或是和她說道理，袁荷琳就會開始摔東西，接著歇斯底里的大吼大叫。

最後總是鍾良紹讓步，承受袁荷琳的謾罵，低聲下氣求她原諒。袁荷琳還是不停碎念著，鍾良紹為了不再引起她的怒火，便任由她碎念著。

不只這些小事，舉凡不順袁荷琳心意的事，她都可以拿來大做文章。因此袁荷琳和鍾良紹可以說是天天都在爭吵，鍾良紹不是沒有想過離開這個家，但總無法下定決心，反覆思考：「小孩都生了，難道要離婚嗎？」

但隨著爭吵的情況加重，氣球如果承受過多的氣體，總有一日是會爆炸的。

這天，鍾良紹到陽台洗衣服，發現一個衣架掉在地上，順勢把它撿起

來，拿到洗手台，打算沖乾淨。沖到一半正要將衣架放回原位時，突然有人按電鈴，他便去開門，發現是快遞公司送來老婆的包裹。拿完包裹後，鍾良紹又忘記了剛剛要放回原位的衣架，於是衣架就被遺忘在洗手台裡面。

結果袁荷琳去陽台準備晾衣服時，看到那個衣架放在洗手台裡面，突然抓狂，用吼叫的方式狂罵鍾良紹：「你為什麼把衣架放在裡面？講啊！為什麼？為什麼衣架會放在洗手台裡？」

鍾良紹跟她解釋原因，袁荷琳重複說著：「衣架髒了！我不管，現在髒了你告訴我你要怎麼辦！」

「衣架髒了只要再洗乾淨就好，這不是什麼大不了的事情，沒有需要發這麼大的脾氣。」

袁荷琳聽完更生氣了：「那我問你，為什麼衣架會掉在地上？就是你粗心才讓衣架掉在地上的，你不知道衣架這樣會髒掉嗎！你到底為什麼會讓衣架掉下去？你真的很沒用！」並不斷使用激烈的語言辱罵老公。

「一個衣架才幾塊錢，為什麼妳總是要為了這種小事大發雷霆？」

「這不是小事不小事的問題，是你每次都不重視我的感受！像上次我們一起出去玩，你在火車上讓座給別人。我們有付錢買票耶，我辛辛苦苦半夜在那邊一直按 F5 重整網頁才搶到的票！那下次你來搶票啊！為什麼你都沒有考慮過我的感受就直接讓座？我就想跟你坐一起聊天啊，在你心裡我根本就不重要啊！」

經過一番的言語激戰，鍾良紹從一開始的好言好語到沉默不語。

袁荷琳還是整個人失控地大罵，袁荷琳罵到一半時，鍾良紹冷冷的開口：「好了，我的錯！都是我的錯，可以了嗎？」

「你這是什麼態度？」袁荷琳的怒火更上揚，她正要接著發飆時，卻被鍾良紹的話給震驚了。

「這種日子我真的過不下去了，我們離婚吧！」

鍾良紹說完就離開屋子，滿腔的怒氣不知可找誰傾訴，畢竟這種家務事很難對親朋好友啟齒，更怕自己因此被看不起。但不吐又不快，只能打開電腦，在帳號的匿名保護下，把自己的遭遇與委屈娓娓道來，希望能得到一絲絲的安慰與鼓勵。

沒想到，網友的回應居然是：

「別放出來啊～」

「這是日常調情，類似閃光文，好好享受吧～」

「看完樓主的貼文，除非嫂夫人是志玲姐姐，不然我應該早就離婚了～」

「哈哈～看到樓主這樣，自己不開心的事都忘卻了～」

鍾良紹看著網友嘲諷的留言，只能無奈地關掉電腦。

沒有人有義務

無限度的忍受與包容對方

鍾良紹的太太袁荷琳因為情緒控管不佳，容易失控且常使用激烈的詞語辱罵鍾良紹。

這樣的神經質般地打電話大罵與一發生不順心的事就牽怒的行為，在家庭暴力中屬於言語虐待。

原先因兩人已生下小孩，而不考慮離婚的鍾良紹，最後因與袁荷琳的爭吵不休，提出離婚。

在這個故事當中，我們也看到一個積壓已久的男性，在傳統觀念的束縛之下，難以對周遭的人訴說自己的困擾，上網求助反而遭到嘲諷。就是因為男性難以對外界啟齒自己私領域遭受的問題，更可看出專為男性設立心理諮商專線的必要性。

愛自己多一些



孫奕翔跟朋友提到最近夫妻如此激烈爭吵的那次，他攤手無奈的說：「大過年的半夜三更還在吵架，真是頭一遭！」

孫奕翔跟郭馨儀認識大約四年，結婚不到一年，目前小孩出生剛滿月。看似平凡幸福的小家庭，卻在小孩出生後不久發生了變卦。

郭馨儀懷孕兩個月的時候，對孫奕翔說：「老公，我覺得小孩的成長過程只有一次，我真的半刻都不想錯過，所以我想辭職好好待產，等到生產後也

可以專心照顧 Baby。」

聽到老婆這樣說的孫亦翔心想，自己的薪水夠支持老婆辭職後少了一份薪水的生活開銷，便答應讓老婆在家全心照顧小孩，於是郭馨儀就辭職在家待產沒有上班。

除夕那天晚上，夫妻倆人回孫奕翔父母家吃完年夜飯，大約十點半回到家。

郭馨儀說：「老公，全身都是油煙的味道，我想先去洗澡，寶寶給你照顧喔，等我洗完你再帶狗出去散步。」

孫奕翔一邊將寶寶放回嬰兒床一邊回答她：「好，那老婆妳先去洗，寶寶就交給我。」

等到太太洗完澡出來後，孫奕翔便把寶寶接手給郭馨儀，準備要帶著家裡兩隻柴犬出去散步。

郭馨儀走進臥室看到嬰兒床裡的小孩，開始唸孫奕翔：「欸，你怎麼沒有幫寶寶蓋被子啊，這麼粗心，把寶寶交給你照顧真的很令人不放心耶！」

「我明明有蓋啊，是妳兒子調皮把棉被踢掉的。」

「什麼叫我兒子啊？說得好像你沒有出力不是你兒子一樣。」郭馨儀氣鼓鼓的戳著孫奕翔的頭，又說道：「他踢掉你就要再幫他蓋好啊，寶寶感冒是很危險的耶！」

「好啦好啦，是我的錯，老婆大人，我先出門遛狗了行嗎？」孫奕翔做了個搞笑的表情逗郭馨儀開心，看到郭馨儀露出笑臉他才去換衣服。

孫奕翔換好衣服後牽著兩隻柴

犬，坐在玄關前換鞋子時，他忍不住對郭馨儀說：「我真的不懂耶，原本家裡就有一隻柴犬，為什麼妳又要多買一隻？前陣子又想把他們丟掉，說要買的人是妳，說要把他們丟掉的人也是妳！而且從買到現在根本都只有我在顧，算了算了我都懶得說了。」

這段話可以說是孫奕翔每次帶著柴犬出門散步前的必備台詞。

穿好鞋子，孫奕翔回頭看到郭馨儀的臉開始不悅，他連忙又說：「欸，老婆不要理我，我就是碎碎念而已，不要生氣喔～親一個，好啦～我出門溜狗了。」

其實兩個人為了家中寵物的事情，也曾發生過多次爭執，且爭執的點永遠都同樣。後來郭馨儀懷孕後，孫奕翔雖然還是時常碎念著同樣的事，卻會在太太動怒前對太太服軟。

後來遛狗完回到家，郭馨儀從臥室走出來，對他說：「老公，你準備一下，等一下要幫寶寶洗澡喔。」

「好。」孫奕翔換回家居服，走進浴室幫老婆一起準備寶寶洗澡的用具。夫妻倆幫寶寶洗好後，在幫小孩吹頭髮時，郭馨儀發現小孩身上有幾顆紅疹，便責怪孫奕翔說：「你看，這裡有紅疹，都是你沒有把小孩洗乾淨啦！」

「這樣也太不公平，明明是我們兩個一起洗的，現在只怪我？而且也不知道這個紅疹是怎麼會有的。」

「那怎麼辦啦，寶寶都長紅疹了！」郭馨儀著急的問。

孫奕翔心想，太太這樣怪罪他，

應該也是為了寶寶在著急，便溫柔的說：「不要這麼著急，可能只是在爸媽家室內太熱又穿外套悶住才起紅疹，等初五開工後再帶去給醫生看看，妳不要太擔心。」

經過孫奕翔的安撫，郭馨儀冷靜下來後，孫奕翔這才安心去洗澡。洗完澡後，孫奕翔走進房間，看到郭馨儀把小孩放在雙人床的中間，就問她：「今天寶寶又要睡床上嗎？」

郭馨儀聽到這問句，語氣很暴躁的回問：「不行嗎？你現在是嫌棄寶寶？」

「不是嫌棄寶寶，是這樣如果不小心給棉被蓋到會窒息。」孫奕翔解釋。

郭馨儀又冷冷地對孫奕翔說：「只有你睡覺這樣亂動才會把棉被蓋到他身上，是你必須要改變睡覺方式，只要你改變睡覺姿勢，就不會發生這種事了。你就是不用心，之前睡覺的時候也是，每次都要等到寶寶哭鬧才會醒過來。」

孫奕翔聽到這番話火氣就上來了。孫奕翔的音量開始大聲了一點：「睡覺就是睡著了啊，怎麼能知道我會不會把棉被蓋到小孩身上？又說我不用心，要等到寶寶哭鬧才醒，那我都睡著了要怎麼時時刻刻注意小孩？」

「你大聲什麼？想吵醒寶寶是不是？你就是不在乎我們的兒子，對啊，反正你說的嘛，他是我的兒子！我一個人的兒子！」

「妳在說什麼鬼話，他當然也是我兒子啊，不要無理取鬧好不好。」

爭吵到一半，郭馨儀開始要把孫奕翔趕到隔壁房睡。

孫奕翔說：「妳看，又來了，有誰家的老婆一個月把老公趕出房門三次，這樣有哪個丈夫受得了？」

「受不了？你不能接受我的態度那你可以不要接受，不想在一起可以不要在一起。你都不仔細照顧寶寶，還這麼大聲想吵醒寶寶，你到底去不去隔壁房睡？」

這樣的事情從郭馨儀生產完後一再的發生，總是為些小事在爭吵，完全無法溝通。之前總為了夫妻之間的和諧忍讓，但這一次孫奕翔終於生氣了，他說：「那就離婚吧！看法院會把小孩判給誰！」

郭馨儀聽到「離婚」這句話後立刻衝到廚房拿刀，對著孫奕翔歇斯底里的吼叫，並威脅要殺掉小孩。

孫奕翔心想，小孩該怎麼照顧，規則都是由郭馨儀訂定，但她卻常常沒做到。孫奕翔有一次忍不住問她：「規則都給妳訂，想改就改是不是？」

老婆居然回答：「是。」

小孩出生後，孫奕翔因為和老婆的爭吵不斷，便更常出門找朋友吃飯。這更成為郭馨儀在爭吵時，拿來罵他的一個理由。但孫奕翔真的沒辦法連假日也待在這個無法讓人放鬆的家，他還寧願與朋友出去喝酒聊天。

有一次他跟朋友提到自從郭馨儀生產完後兩人不斷吵架的情況，朋友對他說：「你老婆該不會是產後憂鬱症吧？」

「你這麼一說還真有點可能，那我是不是應該帶她去看醫生？唉～其實只要我抱小孩子起來，那一刻開始她看我不順眼，還常常說我不會帶小孩，說我不是一個稱職的爸爸。」他抓了抓頭髮，接著說：「我和馨儀也都是第一次當爸爸媽媽，難免都會犯錯，這些都是小事，根本不必要爭吵，真的不知道怎麼跟她說才好。」

朋友也只能不斷安慰他，並勸他帶老婆去看診，這段時間多順著老婆的心意，也可以找個心理治療師。

孫奕翔後來也上網查了產後憂鬱症的症狀來與太太比對，覺得太太或許真的是得了產後憂鬱症。

有一天晚上睡前，孫奕翔觀察郭馨儀，覺得她的心情還不錯，便小心翼翼地鋪陳提出要帶她去看身心內科的建議。

「老婆，妳有沒有覺得自己最近很容易累也很常生氣？」

郭馨儀聽到這問話，轉頭看著孫奕翔，歪著頭思考了一下：「好像是比以前更暴躁，看到你抱寶寶就覺得你笨手笨腳的，照顧不了寶寶，而且還常常沒做什麼事情就很困，照顧寶寶的時候也覺得很無力，動不動就很想哭，你突然問我這個是怎麼了嗎？」

孫奕翔盯著郭馨儀的臉看了很久，才緩緩地說：「老婆，妳可能有產後憂鬱症。」

孫奕翔原本以為郭馨儀會罵他，沒想到她只是張了張口然後沉默，安靜地看著孫奕翔沒有做任何回應。

看到她這樣，孫奕翔緊緊抱住郭馨儀，輕聲地在她耳邊問她：「我們明天去看醫生好嗎？」

郭馨儀回抱住孫奕翔，輕輕地點頭。隔天，孫奕翔帶著郭馨儀去看身心內科，醫生診斷郭馨儀確實得了產後憂鬱症，需要接受治療，但這種病透過藥物治療其實成效不大，最主要還是依靠病人本身自我調適，與家人跟朋友的關懷。

還給自己一個新生活

孫奕翔在親密關係中的處境，從老婆生產完後改變了。因為老婆產後的憂鬱症，使孫奕翔飽受老婆郭馨儀精神上的折磨，為了小孩及家中的寵物，屢次吵得不可開交。

可以看出兩人為了小孩的出發點都是好的，但處於動輒得咎的爭吵的環境中，任誰都受不了這樣的關係與生活品質。



結語

三則短篇故事皆是由網路論壇內的真實案例改編而成，從故事中可以看出男性會受到的家庭暴力種類有那些呢？

首先，除了最常見的拳打腳踢之外，言語暴力、拒絕性行為、威脅損壞心愛的人事物等，是男性常受到的家庭暴力類型。女性體能相較於男性較弱，因此最常使用的就是語言暴力，利用尖

酸刻薄的詞彙攻擊男性的心理狀態及弱點。另外也常以拒絕性行為的方式，當作懲罰男性的手段。雖然男性可以使用強迫的手段來逼迫女性與他發生親密行為，但女性可以採取法律的途徑保護自己，因此男性遭遇到此種家庭暴力時，往往無力反擊。

從故事中看出部分女性因為身體的疾病（精神疾患、產後憂鬱症等），出現暴力的傾向，丈夫就算想隱忍維護家庭的完整，但還是可能讓暴力行為變本加厲，一次又一次的受到傷害。

我們透過網路論壇的互動發現，許多男性受暴者在面對暴力的發生時，通常為了小孩與家庭的和諧，往往先選擇容忍。忍耐的期間，會上網抒發心情及尋求網友的建議。但卻往往會受到網友的嘲諷，這邊我們看見男性與女性受暴者，所得到的不同對待。

而在改寫這些網路的真實案例時，我們發現網友們對於男性受暴者多半採取懷疑，甚至冷嘲熱諷的態度。有網友開玩笑地回覆：「樓主千萬不要放生老婆，這樣會危害其他人。」諸如此類的留言層出不窮。

當事人想上網尋求各方的建議，除了少部分有實質幫助的回饋外，也有部分單純同情的回應，例如有網友就會回說：「辛苦你了，我可以理解你的心情。」但絕大多數仍是懷著看好戲的心態，由此可知上網尋求各方的意見，對當事人是較沒有幫助的。

在這些故事當中，我們看到一個積壓已久的男性，在傳統觀念的束縛之

下，很難對身邊的人訴說自己的困擾。畢竟男性較為重視人際關係的位階，如果把自己的困擾向男性友人傾吐，可能會有一種「連家庭都經營不好，我真沒用！」的無能感。這與女性之間追求平等，透過分享彼此遭遇的問題，相互取得「拍拍」與「抱抱」，而得到「我們是一樣的，妳並不孤單」的溝通方式並不相同（周典芳，2009）。

也因為男性更難對外界啟齒自己私領域遭受的困擾，更可看出針對男性所設立的心理諮商專線的重要性。

從這三個故事裡不難看見，這個社會上男性受到婚姻暴力的類型與應對方式與女性有很大的不同。尤其是受限於社會對男性的傳統觀念，男性被要求成為一個強壯、無所畏懼的「強者」，使得男性難以跨出求助的腳步。

社會不斷的倡導男女平等，男性也應該被給予傾吐與求助的管道，我們應該創造一個更加開放且性別平權，讓男女皆能共同參與的社會。

男性關懷專線



在台灣社會文化下的男性，長久以來總是背負著較多的傳統角色與期待。然而，當男性被視為所謂的「強者」時，在社會福利資源的提供上就很容易被忽視。但是，事實上男性也會有遇到困境的時刻，特別是當他們面對家庭衝突、家庭暴力的議題時，無論自己是被害或加害的一方，都是相當需要協助

的。因此內政部在民國九十三年設立了「男性關懷專線」，以增強與補足男性社會福利資源的不足，提供男性在遇到家庭問題時，有一個情緒宣洩的出口；希望當他們情緒可以獲得抒發時，能減少與家人之間溝通上的衝突及困難（中華溝通分析協會，2005）。

簡介

內政部在 2004 年開通了男性關懷專線，讓男性有機會「話解」家庭問題，男性關懷專線電話號碼 0800-013-999，服務時間為每週一至週日上午九點至晚上十點，服務內容包含以下（中華民國書香關懷協會，2009）：

1. 提供男性面對家庭問題時之諮詢與輔導，包括「夫妻關係」、「親子教養」以及其他親屬之相處與溝通障礙，或因前述現象引發之家庭暴力事件等狀況。
2. 家庭暴力相關法律說明。
3. 家庭暴力問題諮詢轉介服務。

定位

以正向學習的互動關係模式搭配專線的隱密性、立即性及持續性，協求助者在家庭關係中，感到挫折及遇到瓶頸，或無法和家人溝通等問題的男性（衛生福利部心理及口腔健康司，2014）。

專線服務

1. 適時給予情緒上的支持與陪伴，協助來電者情緒的穩定
2. 提供家庭暴力相關法律說明與諮詢（註 1）與轉介服務
3. 澄清來電者對於家庭暴力的觀念及法律的誤解，建立正確觀念，提高其面對家庭衝突時的理性思考。
4. 引發來電者改變的動機，並協助他們找出正面的溝通模式及處理方式
5. 是其問題發生的脈絡與需求，連結相關的社會資源（註 2）

註 1：男性關懷專線法律諮詢自民國 100 年度開始啟用，服務方式為邀請律師與個案在電話線上直接討論個案的法律問題，採事前預約制，律師每個月上線兩次，每次上線約可提供四名人次的服務，單次諮詢約二次分鐘。

註 2：隨著個案需求多元化，專線逐漸重視與相關單位的資源連繫，一方面除了建立資源單位資料庫外，也盡可能的協助案主進行轉介，已協助其得到需要的資源（衛生福利部心理及口腔健康司，2014）。

服務方式

1. 持續性服務：有家聽衝突或家庭暴力議題之來電者，提供固定談話人員，固定時間，持續性談話。
2. 單次談話服務：非家庭衝突或家庭暴力議題的來電者，普通電話中討論其困擾，為單次談話服務（衛生福利部心理及口腔健康司，2014）。

服務對象

專線成立的服務對象最初是針對家庭暴力的相對人，但暴力之所以發生往往是因為無法適切的處理家庭關係衝突，故站在預防暴力的立場，尚未發生明確的暴力行為，但與家人間已經有較頻繁、較嚴重衝突的男性，也是專線的服務對象（心理及口腔健康司，2014）。

0800-013-999 男性關懷專線影音介紹

王識賢 120 秒篇「相信我，有人會懂你。」，Youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=CC8GRU3dryo>
亦可用手機或平板裝置，掃描下列 QR code 觀賞完整影片。



宋氏兄弟篇「當您碰到家庭危機，請撥打 0800-013-999」，Youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=5aLHZ-CuLWc>



參考資料



Hakka TV (2012)。〈內政部統計：家暴受害逾 9 萬 男性占 27%〉。取自：<https://www.youtube.com/watch?v=uHf2SI6VeW4>

中華民國書香關懷協會 (2009)。〈男性關懷專線〉。取自：http://www.tcreading.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=76:2009-05-06-16-07-31&catid=45:2009-05-06-16-05-50&Itemid=88

中華溝通分析協會 (2005)。〈家庭暴力防治網〉。取自：http://www.tapdv.tw/sec_01.html

內政部 (2014)。《性別圖像 2014》。台北市：內政部。

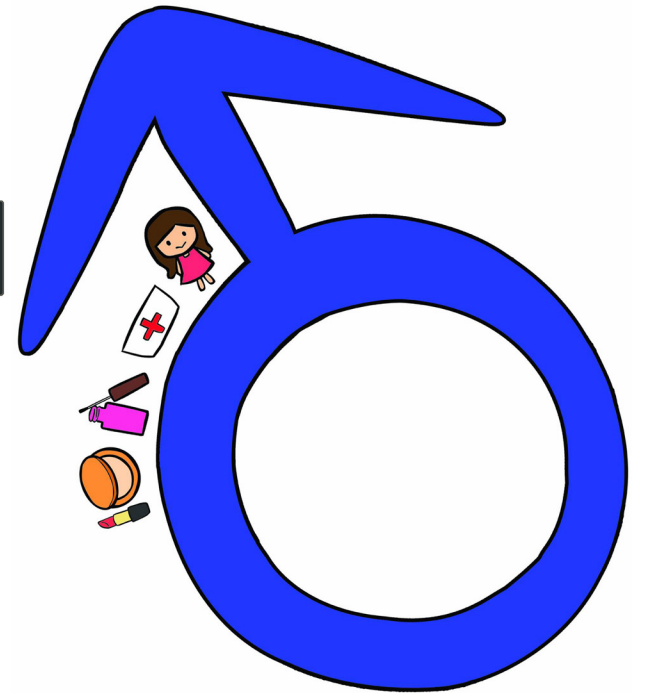
阮祺文 (2010)。《家暴醫療處遇》。台北市：合記圖書。

周典芳 (2009)。〈性別與人際溝通〉，《人際關係與溝通》(周典芳、鄭嫻嫻、陳國明著)，215-228 頁。台北：五南書局。

衛生福利部心理及口腔健康司 (2014)。《男性關懷專線 10 週年回顧與展望紀念專刊》。取自：http://www.mohw.gov.tw/MOHW_Upload/doc/%E7%94%B7%E6%80%A7%E9%97%9C%E6%87%B7%E5%B0%88%E7%B7%9A10%E9%80%B1%E5%B9%B4%E5%B0%88%E5%88%8A_0047372001.pdf

職業不分性別

萬紅叢中一點藍



圖／文 陳思穎



前言
在早期農耕社會，以勞動力來說，男性較佔優勢，加上女性受懷孕及生育的限制，因而發展出「男主外女主內」的性別分工模式。

目前雖然有著多樣的家庭類型，但父母若有強烈的性別刻板印象存在於情境、語言、態度、教育等親子互動過程裏，孩童漸而吸收父母的性別觀念再學習表現，也影響了孩童自身的價值觀（蔡鏡安，2006）。

此外，社會依性別的能力給予各自專有的特質與價值觀，再經由文化的塑造，出現了社會性別的刻板印象（周典芳，2008）。如：「男兒有淚不輕彈」、「女子無才便是德」等從古至今流傳的

性別規範，對男生要求剛強不屈服的性格，女生則要治內持家的性別角色。

在社會化的過程中，孩童因性別受到不同的角色期待。家庭與學校從中侷限孩童的發展空間，也間接影響他們未來的求學及就業走向。

成長後，選擇科系時，在過往也受到性別的侷限。以往美容美髮、家政、護理等相關科系單招收女生；汽車修護、機械、土木、消防等科系學校限招收男生。直到民國 93 年，教育部性別平等法規定學校之招生及就學許可不得有性別或性傾向之差別待遇（教育部性別平等教育資訊網，2004）。至此，依照性別限制科系與出路的藩籬才得以破除。

由於長期以來，依照性別限定學生的科系選擇，直接影響了學生的就業。直至今今，社會上依然有部分業

種，其工作人員以特定性別為主的偏向。但漸漸地，開始有少數男性在傳統以女性為主的職場工作，顛覆了以往性別分業的傾向。若是透過新聞報導，亦不難發現這些跨越性別就業藩籬的男性們，在進入傳統被視為女性的業種後，活躍程度絲毫不遜色。例如：「專業親切，男美甲師人氣夯」（聯合新聞網，2011.09.20）、「男的新娘秘書！貼心勝女性，預約等半年」（TVBS，2010.05.08）等新聞，點出這些男性在職場上，帶來一番新的氣象。

然而在上述新聞內容中，卻也提到了男性進入女性的業種後，所遭受的拒絕與挫折，可推論他們在跨越性別藩籬的過程，要面對不少困境與難關，才能在此行業立足。

本文選擇傳統以來，被視為專屬女性的職種：幼教師、護理師、美甲師與彩妝師。訪談從事這四個職業的男性，希望能透過他們的經驗分享，讓讀者能夠理解進入與傳統不同性別領域職場的人生經驗。他們身處以異性為主的職場環境，優勢與劣勢是什麼？他們會遇到什麼困難？又是如何解決？在入學與就業都不能因性別而有所限制的現代社會，期待本文能給欲掙脫職業性別設限，邁向以異性為主要職場的人參考。

孩童的男老師 幼教師

「他打我... 嗚~我想回家...」
老師順著孩童此起彼落的喧鬧聲，
一邊制止孩童打人的行為，
一邊安撫孩童的情緒，
這是普遍出現在幼稚園的情景，
但是，穿梭在孩童間的男老師，
卻是鮮少見到的畫面。

「小朋友，早~」永晨（化名）親切地向孩子們打招呼，身穿樸素單色T恤，臉上掛著燦爛笑容的他，正是位幼教師，已有任教十多年的資歷。

從小生長在雙薪家庭，父母因固定的上班時間，無法完全照料家務。而身為長子的他，小時就懂得分擔家裏洗衣、煮飯等家事，以及負起照顧弟弟的責任。

每當逢年過節到親戚家，他陪伴著表姊妹一同遊戲，也習慣與孩童相處互動。在高中推薦甄試時，永晨想以老師作為未來發展志向，因而選擇就讀幼兒教育學系。

志向前的難關

「將近一百多人的幼教系卻只有五個男生。」如此懸殊的性別比例，是他剛進大學的情況。

讀高中男校畢業的他，鮮少有機會與同齡女生互動，難免不懂女生的想法和心態。當時他不知為何被班上的同

學們孤立，每次的作業分組是他最頭痛的時候，總介意著只剩自己一人。

為了平復難過的心情，他兼了三、四份的工讀，每到下課就忙著打工或是出外遊玩散心。

逐漸地，他習慣於一人的自在，與同學們的分組作業已經不是他介意的事情。有時因與同學們討論報告，而耽誤到打工行程，爾後，他選擇自己一人一組，以便分配打工與課業的時間。

不過，在大學の後半生涯，他揮別以往的打工與遊玩，認真專注於課業，同學們也有意願與他一同分組討論作業，其後，常與多個要好的女同學相約吃、喝、玩、樂，從中了解女生平時的飲食習慣和休閒嗜好。

熟悉彼此個性後，女同學們在他的面前討論私密話題，不避諱地說：「這牌的衛生棉好像比較不會外露。」卻絲毫沒有一分的尷尬，似乎沒有了性別的隔閡。

處在多為女性的環境，他結交到同科系的女友。在約會時，他陪女友逛街；買飲料時，會注意女友是否適逢生理期，避免選購冰品。永晨的舉動對女友而言，不僅體貼溫柔，更是打動內心，兩人穩定交往一段長時間。

完成大學學業後，自覺當幼教老師似乎還不錯，可以與天真可愛的小孩們玩耍，也不會有國小老師要準備考試卷和趕課程進度的壓力，他便到淡水的幼稚園任職。

「為什麼會有男老師？」當家長帶著小孩走進教室看見他時，脫口說出

的這句話，心想男生怎麼可能會打理孩童的所需？在求學時期雖然已渡過與同儕相處的難關，沒想到還有被家長質疑男老師的這關，而他保持平常心去釋懷看待。

這樣的質疑，只不過是家長們鮮少接觸男幼教師所出現的反應，畢竟他是位老師是位合格的幼教師，不久，家長也習慣而接受他。

開花結果的幼教師

在台北教了一年多後，懷念起在花蓮讀書生活的日子，打算與女友在花蓮結婚。在一次教師調動下，就請調到花蓮的幼稚園。不久，倆人即在花蓮舉行婚禮。

長跑八年的戀情，終於開花結果，但新的工作環境卻需要重新適應。因為在幼稚園的師資裏，只有他一人是男性，於是又再度面對家長們的質疑。不過每個班級都有兩位老師看顧，免除了家長擔心他與小女孩的直接接觸。

由於性別差異，他特別注意與小女孩的互動。當小孩失禁時，或是上廁所時，他用說明指點的方式教導小孩如何清理，避免觸碰孩子們的私密處，或者是請女老師協助。

過了段時間，家長們漸漸習慣了永晨的性別，甚至還指定小孩到他的班上學習，希望小孩能變得乖巧懂事。

「老師，他打我！」小朋友向他告狀，稍後傳來了「是他先打我，我才打他。」的聲音，了解原委後，他向原先告狀的小朋友說：「被打是不是很

痛？下次不要動手打同學，同學就不會打你，你也不會痛了。」

他引導小朋友們去感觸與明白事情的好與不好，並耐心地開導小朋友正確的處事觀念。此外，還須冷靜地處理突發狀況。

「嗚～我要回家...」小朋友又哭又吵得直往門口跑去！在面對小孩激動時，馬上將哭鬧的小孩抓住制止，並帶到辦公室讓小孩坐在一旁的椅子，安撫他的強烈情緒，防止渲染其他園童們想家的心情。

永晨對工作環境漸漸適應後，發覺男幼教師更能勝任搬桌椅，或是處理電腦文件等勞力及行政的工作。對應用電腦資訊頗能上手的他，想嘗試行政方面的工作。隔年，永晨當上幼稚園園長，處理學校補助申請、幼童學籍建立和安排校內活動等事項。

即使忙於園內行政工作，仍依然用愛與耐心去教育小孩。他細心地打理小朋友的服儀，只是當小朋友午睡起床後，小女生亂糟糟的頭髮，常讓他不知道要怎麼梳綁整理。放學後，家長說：「小孩的頭髮怎麼會亂七八糟的？」

正好，女兒留了一頭長髮，成為他練習的對象，並時常梳綁女兒的頭髮。最後，學會了綁馬尾的技巧。

作為幼教師的他，付出不少心力在小朋友們的身上，無論是人際相處或是學習能力，他覺得每個小孩的教法及可塑性都不盡相同。

目前永晨育有一女一男，他時常煮飯、照料孩子們的生活起居，從中觀

察到四歲的女兒對語言方面較有興趣，兩歲的兒子則似乎偏向肢體動作的表情，正思考如何讓孩子往喜歡的事物延伸學習，且不限制孩子們的發展。

對各種玩具充滿好奇的兒子，一下滑動小汽車，一下抱著洋娃娃細語不斷，現在正喜歡玩球。相反地，女兒開始排斥不熟悉的事物，他鼓勵女兒多去嘗試接觸，也想像著女兒若是在未來騎重機的帥氣模樣。

孩童是父母的心肝寶貝，除了父母之外，最貼近孩童的人就是幼教師。從事多年幼教師的永晨，雖曾被家長質疑性別。但他不為此沮喪，更是努力做好老師的本分，特別注意與女童的肢體接觸，最後贏得家長的信任，願意將孩童交付予他教導。

他長年扮演著幼教師的角色，從不為此身分感到尷尬，與孩童間的關係有如灌溉者及幼苗一般。而教育就像是對還是株幼苗的孩童澆水、施肥，他期許每個孩子成長茁壯，能有基本的自理能力，能夠適應團體生活及規則。

男丁格爾 護理師

「我的技術不比女護理師差。」
曉恆自信地說出，
雖與女護理師的溫柔印象不同，
卻多添加幾分專業形象，
他時時把關著急診病患的關鍵時刻。

「您好，我是曉恆（化名），是負責照顧你的護理師。」曉恆向病患自我介紹。他嚴謹的面孔，配戴上無框眼鏡，身著藍色的工作服，散發出專業護理師的氣質。

不時病患對著他喊：「醫生！醫生！我身體不舒服，可以開藥給我吃嗎？」

「抱歉，我不能開藥給你，因為我是護理師，但是我可以把你不舒服的症狀告知醫生。」

「蛤？你怎麼不是醫生阿？」病患驚訝地提問。

簡短的對話下來，曉恆沉悶地想：「我明明就是護理師，為什麼總有病患直叫我醫生？」

這是他從事急診室護理師兩年來常遇到的烏龍小事，也憶起過去曾經想當醫生的念頭。

回溯到高中指考分發時，因自然學科分數較高，他想著朝電子科技業發展似乎不錯，然而家人卻認為電子業已呈飽和狀態，未來出路不好走，便建議

說：「當護理人員薪資不錯，要不要試試看？」

聽完家人的意見後，他思考一番，覺得走入醫療這行可以救助別人，是個充滿成就感的工作，即在志願卡填上醫療護理相關科系。

我要當護理師嗎？

進教室的第一天，全班 38 位同學當中，只有八位男性。與高中男校截然不同的男女比例差異，讓曉恆覺得護理根本就是專屬女性的世界。

他首次身處女生多於男生的環境，不知道要如何融入班級，更不知道如何與女同學相處。

在煩惱人際關係時，還被高中同學取笑說：「男生要去當護士，好好笑喔！」更削減了他想成為護理師的意願。

可是家人認為護理是一個不錯的職業，他自己也覺得讀護理似乎比起其他學系更容易找到工作，對人生未來的發展較好。就嘗試著與女同學們打交道。排行老么的他，與姐姐的相處總是直來直往，不會去刻意隱藏心中的想法，說起話來不拘小節。但是女同學們畢竟不是他的家人，無法完全地接受他的直言直語，當他察覺到女同學們漸漸遠離他時，才意識到自己的說話方式似乎傷害了不少人。

走不進女同學們的小團體，他不為此氣餒、難過，反而轉向參加校內社團、打工和騎機車遊山玩水，來擴展自己的人脈，以及充實自己的課餘時間並

紓解壓力。

結束一年級的徬徨，緊接著就是面對二年級的實習課程。此時是護理生跳脫課本上的專業知識，面對眼前的實例報告，以及學習如何照顧病患。

進入醫院的陌生環境，看著護理師學姐忙進忙出地照顧病患，時常讓護理生摸不清狀況。

「記得九點把藥給病人吃。」這是學姐交待他的工作，看似簡單的事情，卻也能產生些許壓力。

先是核對藥物是否正確，其後送給病患，但被問到「這藥是吃什麼？」答不出來的他，又跑回去查資料再告訴病患。最後，吃藥的時間拖到十點多，學姐知道後，簡直是氣炸了！

爾後，為了增進藥理相關知識，曉恆回到學校重新修習生理學的課程，熟讀生理構造的基本功能運作，以及藥物效用的內容，以發揮在實習作業上。

身處在學姐指導及女同學的環境之下，與先前在校學習時，增加不少壓力。他無奈地說：「當她們感到不高興時，不一定會說出來，而是悶在心裏，讓我不知道該怎麼解決。」

隨著每三個禮拜的實習梯次替換，又接觸到不同的同學與學姐，他抱著消極的心態去應對迎面而來的事務。

「幾乎都被患者拒絕！」這是他到婦產科實習的狀況。因為自然產的孕婦在生產嬰兒的過程中，在私密處會有撕裂傷，產後護理師需注意傷口是否化膿，當老師向孕婦詢問是否能讓男護理生照顧時，卻總是被回絕。

同樣地，當時的他也無法去觀察孕婦私密處的傷口癒合情形。雙方各自突破不了心理障礙，讓他感到自己完全無法發揮護理的功用。

實習漸到尾聲，接下來就是考量畢業後的出路。當時他因個人因素，取得免役資格，比同屆畢業的男同學更早踏進社會就業。

「要當護理師嗎？」這是曉恆對自己的疑問。讀了大學四年的護理系，他發覺自己似乎不是很喜歡護理師的工作。

決定了！成為急診護理師

直到最後實習急診部時，醫生快速地診斷病況危急的患者，護理師則在一旁協助醫生進行護理治療，並透過護理紀錄記下醫療過程，將瀕臨死亡狀態的病人回復到出現生命跡象，緊接就是將病人轉到加護病房接受照顧。

講求快速的急診環境，只要記錄下簡單的診斷過程，無須下細瑣的護理診斷。正在學習記錄的他，只要稍有錯誤，馬上就被學姐指導糾正。與內科病房相比，曉恆覺得處理急診文書較簡單明瞭，且工作環境更是俐落迅速。

當他融入急診醫療時，自己沉浸在能把病人從鬼門關拉回來的那刻，讓他建立起護理師的自信與成就，並肯定地說：「急診很適合我。」隨即畢業後，他決定應徵急診護理師。

平時工作時段為下午四點到凌晨12點，雖與先前作息不同，但調整作息對他並沒有太大的困擾，體力及專注

力仍保持最佳狀態。

通常他負責的急診病患多為瀕死狀態，經過診斷治療後復甦的病患體質較偏酸，而他必須統整病人狀況，協助醫生穩定病患體質，再轉接給加護病房。

目前已從事兩年急診護理師的曉恆，在熟悉護理環境之餘，也結交了與他同樣為護理師的女友。與女友交往過程當中，他發現大部分的女性似乎傾向依賴於男性，也期待男性能替她們阻擋困境與危機。

像是先前醫院發生病患怒打醫療人員，當時醫生出面擋在護理師前阻止病患的行為，讓在場的護理師們讚賞醫生勇於出面維護的表現。

他觀察到在異性群體中，不能為了想融入女性團體，而把自己當成女生一般，反而要大方展現男生的特質——能幹多做事。像是搬重物、照顧喝醉酒的男病患等，畢竟男女生的想法不同，有時需要主動幫助女同事。

然而，男護理師有時對女病患來說，卻是非常尷尬、彆扭的情況。他曾被女病患要求換位女護理師來照顧。當時他對病患自信地說：「現在只剩我一個，要換護理師的話你可能要等很久，而且我的技術不比女性護理師差。」

要成為護理師去救助他人，必須下不少的苦工，無論是書本知識內容，或是實作經驗累積都不可遺漏。然而男護理師除了讀書實作之外，還得承受來自職場環境的壓力。曉恆表示處在多為女性的工作環境裏，男生往往被期待主

動積極地幫助女護理師們的難處。

即使如此，他仍和女友討論護理師的未來走向，正朝著專科護理師的方向邁進，努力地撰寫報告，來提升自己的護理專業知識。

永不褪色的興趣 美甲師

跟隨自身喜好的創業，
從中不知投入多少的時間與心力，
只因為單純地喜歡色彩的多樣搭配，
就這樣一頭栽進絢麗的美甲世界。

畫上數條直線、圓弧線，在課本的空白處描繪線條，正拼湊出最喜愛的聖鬥士星矢。宗廷（化名）自小對繪畫產生興趣，在求學讀書的歲月裏，不時畫上小插圖。

排行老大的他，不須肩負繼承家業的重任。因科技時代演進，家裏經營的製圖儀器相漸沒落，父母隨他自身的興趣與想法任其發展。結束了學業及兵役後，宗廷選擇應徵保養品專櫃人員一職。

在專櫃工作的環境充斥著來來去去的女顧客及站櫃的女同事們，而他早已習慣身處女性的環境。他說：「從念書時，班上幾乎都是女生。」

與異性相處的互動中，他發現女生會執著於小細節和動作。隨意一句「妳今天頭髮很亂。」就足以讓女生耿耿於懷一陣子，不像男生大而化之聽

聽就忘。經過與女同學們幾年來的相處後，宗廷早已對如何與女性互動了然於胸。

忠於興趣 探索色彩新領域

「我用的時候真的是...」宗廷與顧客分享自己使用產品的過程及感想，他用熱情面對工作，且對公司歷史及產品成分鑽研甚深，更每年拿下業績的第一名。色彩豐富的化妝品，總能吸引他不斷地探索色彩的組合。

由於專櫃工作每日忙碌不堪，開始讓宗廷有轉行的念頭。他有時幻想經營咖啡店，泡咖啡給客人飲用，自己一旁悠閒地坐在窗邊看風景的畫面。

平日的省吃儉用，存下些許積蓄，宗廷結束了三年的專櫃職涯，把幻想的咖啡廳轉為現實。

沒想到現實卻是殘酷的！宗廷表示經營咖啡廳要與簡餐做結合，需另請廚師，與想像中的咖啡廳不盡相同。也困惑地質疑自己：「我到底是在賣簡餐還是在賣咖啡？」

一天，隔壁咖啡廳的老板娘問：「要不要一起學指甲彩繪？」讓他回想起在專櫃為顧客搭配眼影、腮紅及口紅時，組合色彩的樂趣。就答應邀約，走向美甲領域，同時也結束咖啡廳的經營。

「就像換了一款化妝品的感覺。」他在臺北板橋美甲工作室學習指甲彩繪，從中找回當初做專櫃美容師的興趣。課程結業後，察覺到美甲在台灣這

逐漸流行，但卻很多人從事，便決定在騎樓下搭建美甲攤位。

一邊細膩地刷上指甲油，一邊與顧客小聊幾句。15分鐘後，指甲填滿了絢麗色彩，一想到顧客帶著自己的指甲作品走上街，宗廷備感高興，更添加不少成就感。

擺了半年的路邊攤，明星偶像帶起美甲風潮，開始有顧客要求立體精緻的美甲樣式，但是以他當時的技術尚未能做出此類型的美甲。

盤算起伏不定的收入，還須忍受戶外寒暑的工作環境，宗廷猶豫著是否要繼續擺攤。直到髮廊店老闆路過攤位，看到他的美甲作品，便問：「願不願意到我的髮廊駐點？」這才結束了路邊擺攤的日子。

進駐髮廊的他，提升了先前的美甲工具，並找了一家美甲補習班精進技術。為了訓練自身的美甲技巧，還把自己的指甲拿來練習。

當時他經常製作水晶指甲，而完成後無法立即卸下。好長一段時間，細長的指甲附著在他的指頭上。

不論是解釦子或是拿筷子，這些日常生活的稀鬆小事變得麻煩。不過，帶著這自己製作的水晶指甲出門，他一點也不感到害羞丟臉，反而覺得這是一種另類的宣傳方式。

當他夾起自助餐的小菜時，不少阿姨看到就說：「你是做指甲的喔？」吸引不少自助餐店客人們的目光，紛紛表示著想請他做指甲。

累積大約一年多的美甲資歷後，

宗廷的收入變得較穩定，他開始想擁有屬於自己的美甲空間。身為台北人的他，選在充滿年輕人潮的西門町新宿開創個人美甲工作室。

拓展自己的美甲世界

「哇！好特別喔，我也想給男生做看看。」不少女生抱著新奇的想法而選擇給他做指甲。而審美角度的不同，宗廷觀察到女生偏愛塗暗色指甲油，但站在男生的角度去看卻不覺得討喜。他常用紅、粉紅和藍色系指甲油彩繪，並依顧客的膚色與甲形來設計，為顧客帶來煥然一新的美甲。

有次，顧客想做凱蒂貓樣式的粉雕指甲。他細心地雕出輪廓、五官及蝴蝶結，想盡辦法來做出凱蒂貓。完成後，他拍下美甲作品並發佈在部落格相簿裏，沒想到卻意外地大受歡迎，到店裏的顧客直說：「我想要做凱蒂貓！」

又過了一年，客源隨著時間增多，經驗越來越豐富的他，展開了美甲的教學。有時一天可能要服務八、九位顧客，扮演講師和美甲師的雙重角色，幾乎讓他快忙不過來，想再請一位美甲師協助，但兩人共用三坪空間似乎太小，就與同行合租台北東區的店面。

搬入東區店面後，與同行兩人各自經營美甲，後因朋友身體不適，沒有再繼續經營。擁有店面的他，晉升為老闆，開始雇用美甲師，卻遇上從未面臨的問題。

「有沒有女生的美甲師幫我擦指甲油？」一位顧客的要求，是宗廷從未

經歷過。從騎樓擺攤到髮廊再到西門町的個人工作室，只有他一人美甲師，上門的顧客當然也無從選擇。

不過，對他而言這不是什麼大問題，反而是能更投入在教學上，於是請女美甲師來服務客人。

看著學員做的水晶指甲又斷裂，他花費不少時間思考學員的美甲製作流程是那邊出錯，再耐心地說明教導，這使他的美甲功力日益精進，便決定報名美甲比賽，來測試自己的程度。

美甲比賽細分很多類型，如：水晶指甲、彩繪藝術、立體粉雕等。喜歡細長指甲的他，專攻水晶指甲的美甲比賽。

比賽的前三個月，勤加練習製作水晶指甲。每完成後卻發現指甲側邊容易斷裂，且產生缺角破損的問題，讓他陷入了好一陣子的瓶頸。

「不行，我已經比賽兩次了，這次一定要成功。」他把握時間練習，極力把每根手指甲做得一模一樣，做完後，再仔細對照評分標準去檢視美甲作品。

終於，他獲得第二名。受到肯定後，宗廷仍繼續地參加比賽，保持自己的美甲水準。

彩繪了多年的指甲，曾因指甲的造型變化而傷腦筋，他看著沒有特色的甲片，為了找尋設計靈感，持續地重新刷上指甲油，絲毫不覺煩躁，還覺得越畫越好玩！

因指甲油隨時間剝落，無法永久維持樣式，他每完成美甲作品，就隨即

拍照留念。在多張照片裏，卻沒有最滿意的作品，也笑說：「其實，畫過就不會想再畫一樣的。」

經歷過學生與美甲師的階段過程，從被教到實作再到教學，宗廷覺得教學是最能幫助自己在技術上更加突破。他五年來的美甲教學經驗，也發現到每個人的認知及天份是不同的。總盡力地為學生解開疑惑，發掘學生的長處。

曾經在西門町工作室時，他一人服務客人還須兼顧美甲授課，深感無法專注於兩方面的工作。因此規劃出美甲沙龍、工作室、補習班及批發銷售中心的獨立空間，開始拓展美甲的經營領域。

喜歡色彩的他，建立起自己的美甲世界。雖然曾遇到顧客指定女美甲師，卻不曾抹滅他對美甲的興趣。也認為這本來就是男美甲師較吃虧的地方，但只要等待時機，總會碰上與自己合得來的客人。

「現在我大部分的重心除了搞教育，就是做商品的販售，根本沒有時間畫指甲。」宗廷已成為一位經營者，專注開設補習班培養美甲講師和商品販售，但在空閒之餘，仍遵循著他的興趣，畫畫甲片，怡情養性。

做自己的彩妝 彩妝師

妝飾了無數個美麗面容的背後，是他突破重重困境與考驗的結果，對工作的認真與堅持，化出屬於自己的彩妝路。

「你長的像 HOLD 姐，要我怎麼幫你畫成林志玲？如果是如花我有辦法啦！」照片裏的美麗女星是女生爭相模仿的造型。但每個人的五官、臉型都不同，一種妝容不適用於多人臉孔，直率坦言的艾瑞（化名）總以半開玩笑的方式讓愛美的女生了解自己的特質不一定能適合女星的造型。

擁有七年多彩妝資歷的他，原先在台北的證券公司上班，努力打拼了半年，從職員升至產業分析師，認識不少名人企業老闆。隨後與一位老闆合夥開設模特兒經紀公司，沒想到卻與對方理念相左，讓艾瑞有了轉職的動機。

正巧，女友對他說：「我想做櫃姐。」想照顧女友的他，決定放棄經營公司而去應徵化妝專櫃先生，並給自己三個月的期限熟悉此行的工作模式，再帶女友走入化妝品專櫃一行。

目標：成為彩妝師

結束不到一天的職前訓練，接著就是站上專櫃向顧客推銷化妝品。對化

妝仍是一知半解的他，學著一旁的櫃員妝飾顧客的面容。

打粉底、瞄眼線、搽唇蜜，顧客的臉瞬而成為畫布。他把握每個上妝機會，藉以磨練自己的化妝技巧。

一心學習彩妝的他，忽略了感情。失去了愛情後，仍不影響對工作的認真。秉持著進入行業，就是要做到頂尖的想法，他毫不猶豫地說：「我想往上走。」將彩妝師作為目標邁進。

況且男人拿起化妝品已不是件怪事，他發現女性對男彩妝師接受度頗高。多位活躍於國際舞台的彩妝師幾乎都是男性，著實為彩妝界注入了不同的審美觀。

雖然有些少數害羞的女孩仍指定女彩妝師服務，但艾瑞的帥氣外型受到不少女顧客的青睞。每見到顧客上完妝後，露出因著妝而變美的高興神情，就是帶給他的肯定與成就。

儘管在學習化妝方面沒有遭到太大挫折，危機卻已悄悄降臨在人際關係中。

「幾乎都是 GAY。」艾瑞表示從事彩妝工作的男性多為同性戀者，還被男同事譏笑自身的服裝搭配：「你是難民啊！」同事們為了裝扮時尚外表，常搭配名貴的服飾，而他們纖細的身材穿上女生衣服，既體面又好看。

無法負荷名牌昂貴的服裝，更不可能穿上女生衣服的艾瑞，多少會受到排擠的情況。但若與女同事相處太過融洽，還會被主管懷疑是否對女同事有追求之意。

「做自己就對了！」他不再為此煩心，專心地勤練化妝技巧，期待自己能成為獨當一面的彩妝師。

一天，艾瑞與往常一般為顧客上妝，被突然的一句「我來教你畫妝！」所打斷，他呆愣地望向說出此話的顧客，心想或許有值得學習地方，便用虛心的態度去面對指教。

眼前的技巧讓他目不轉睛的觀看，剎那間似乎獲得新的化妝觀念與技術，也發覺自己先前的化妝根本是亂來。爾後，他才知道這位顧客竟是亞洲首席造型師。

在摸索彩妝的過程裏，艾瑞自覺比一般人幸運很多，遇到不少高手的提拔，但離頂尖的彩妝師還是有一段距離。

他開始意識到專業人才早已多到數不清，只以流行時尚的妝容，是無法超越他人。於是決定拿著鮮紅顏料往特殊化妝和人體彩繪領域拓展，熟絡人體身型一番。

兩年的專櫃職涯，艾瑞了解各個專櫃的彩妝手法，學盡多種妝飾技巧。從底妝到色彩再到技術，表現出時尚、創意、古典等不同風格的妝容。不過，讓他最耗費心思的，卻是色彩平淡的裸妝，也說：「看似簡單的妝，其實是最難的。」

要能化出著重於修飾輪廓的裸妝，必須先完全了解臉部的黃金比例，而他運用在學校學到的 3D 立體剖面圖套用在面孔上，抓到裸妝的技巧要領，漸變為全方位的造型師。

為了專精自己的能力及事業，他選擇離開專櫃，開設個人工作室以及進入演藝圈發展。

「藝人有過很多造型師的化妝經驗，所以只要一出手，他們就知道你的能力到哪裡。」經過前輩們的提點，艾瑞不容許自己犯下一丁點的失誤。

畫出人生歷程

跳脫制式的專櫃思維，艾瑞領悟出化妝主要是抓出個人特色及氣質，若單化上相同的腮紅、眉毛、口紅等，只是複製妝容及銷售產品的手法，無法真正點綴出個人獨特的美感。

他依照演藝人員帶給觀眾的印象去妝飾面容，像是林志玲的氣質美，不需過多妝飾；有著小惡魔綽號的湘瑩就運用貓眼、哥德風來呈現叛逆感。

在演藝圈的工作除了化妝以外，也需協助模特兒及演藝人員穿著服飾，由內在的隱形胸罩到光鮮亮麗的外衣，都是艾瑞負責打點的工作。

「你是 GAY 嗎？」女模特兒問說。艾瑞不發一語繼續為女模特兒穿搭，給她們留下猜想空間，因為回答並非能增加彼此間的默契與信任感。他面對工作伴隨的性別壓力，總盡力將對方打扮到最佳的表演狀態，其餘就不再多想。

艾瑞的專業在演藝圈得到不少的認同，也獲得上電視節目介紹化妝品的機會。

「等一下你就這樣講...」錄影當天化妝品公關人員交代艾瑞如何介紹商

品，但是他試用商品後，感覺品質好像沒有公關人員講得優質，就索性忽略帶入商品的橋段，只單單地說明化妝技巧。

當節目一播出，沒有任何艾瑞的畫面，他自知失去了培養知名度及賺錢的機會。他不為此感到遺憾，並說：「至少我對得起我的良心阿！」他仍憑著自身的專業技術去把關女性的妝容。

「哇！結婚怎麼會弄成這樣？」看見表嫂結婚宴客的新娘妝扮，讓他不由自主地說出。而直性子的他掩飾不了對彩妝的細膩要求，急忙去電給平日一同工作的髮型師，想為表嫂換上精緻的新娘妝扮，同時向表嫂請來的新娘秘書點出妝扮問題。

不久，艾瑞與髮型師決定攜手合作新娘秘書這行，他充滿自信地說：「不論新娘的長相及體型是如何，我要我的新娘是最美的。」他對新娘的妝容、髮型，甚至是服裝都嚴格要求，希望新娘在請客婚宴的當天，可以美過其他的新娘。

時而因禮服尺寸修改的問題與婚紗公司爭吵，他囑咐新娘一定要堅持，千萬不能和婚紗公司妥協，畢竟這是人生唯一一次的婚禮。

艾瑞在七年多時間裏，為彩妝付出的努力及毅力展現在無數個妝容上，最後達到他的立業標準，但卻覺得要靠化妝賺大錢很難，讓他開始有轉移技術的想法。

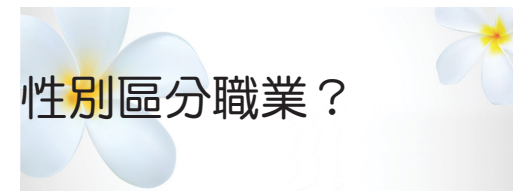
目前艾瑞身兼大學的授課講師，也在個人工作室招收學生開課，嘗試地

傳達自己的彩妝理念。他向學生勉勵地說：「技術勝過任何資歷，當下要有能耐去超越過去的自己。」期許學生們能傳承他的妝容手藝。

以往化妝是愛美女性的專利，也是彩妝市場主要的銷售對象。而男性彩妝師的出現打破過往迷思，表現出與女性彩妝師不同的彩妝風格。

無論是化妝、服飾造型等方面，艾瑞已有豐富的專業能力。但他表示目前男性彩妝師在彩妝界已達飽和，較不建議男性從事此行。不過，他察覺到男同性戀者較易被女性接納，因為女模特兒較難接受一般男性造型師為她們穿搭服飾。

不過，他卻跨過了困境與挫折，為自己妝飾出多樣的彩妝歷程。現在，他思考步入成家的人生階段。



性別區分職業？

這四篇人物專訪，分別帶出男性在幼教師、護理師、美甲師及彩妝師等職業中所經歷過的性別問題，以下歸納統合出「可能面臨的問題」、「解決問題的方法」及「身為男性從事以女性為主工作的優缺點」等三個面向。從中探索他們如何在各自的專業領域中安身立命，與突破社會價值觀的侷限。

可能面臨的問題：

1. 與女性溝通相處的差異

在求學時期的男幼教師、男護理

師及男美甲師，班上多半為女同學。在相處上，他們認為女同學心思細膩，不像男生們的大而化之，很容易拘泥小事或被不經意的話語影響。但卻不會表達出內心的不滿，讓他們時常不明白女同學為何不悅。

2. 工作環境的壓力

身處在以女性為主的環境裏，除了人際相處之外，仍有其他的工作壓力。像是男幼教師會注意如何與女童互動相處，避免家長的誤會。男護理師在婦產科實習時，自己無法克服內心障礙來照顧產婦的私密處，讓他深覺自己無法發揮護理的功能。

此外，男彩妝師的工作環境雖然有不少男同事。但因性向與想法的不同，無法與男同事穿搭相同服飾，而遭到排擠。若與女同事相處太過融洽，則會被主管懷疑是否對同事有追求的意圖。

3. 被他人拒絕或是質疑專業能力

不論照顧小孩或是化妝撲粉，社會普遍將其歸類為女性的工作，而在此領域服務的男性，不僅容易被人拒絕，也讓人懷疑他們是否有能力勝任。

就如文章提及被家長質疑的男幼教師、被病患要求換護士的男護理師、被顧客替換的男美甲師及男彩妝師。除了男女分際之外，許多人直覺認為此工作內容需要細心與耐心，而男生又怎能勝任？

解決問題的方法

1. 相信自己的專業，藉以找到適合自己的位置

面對他人質疑或是拒絕時，男幼教師、男護理師及男美甲師用自身的專業去等待時機，贏得對方的認同。

男幼教師以平常心面對家長的質疑，用自己的專業能力與孩童互動，每當孩童失禁時，他會以指點不觸碰身體的方式告訴孩童該如何清理，從中訓練孩童的自理能力，或是請女老師協助。

男護理師曾在產科實習受挫，不過在經歷急診科實習後，他在救助病患的過程中，得到成就感，拾起作為護理師的自信。畢業後，他便決定成為一位急診護理師，而每當有病患要求替換女護理師看顧時，他會與病患溝通並表示自己的能力不比其他護理師差。

男美甲師曾被顧客拒絕服務，但他認為這只是一個過渡期，總能遇到適合自己的客人，等待只是一個過程。此外，他嘗試美甲教學拓展自身的領域，最後成功地經營起美甲補習班。

處在人際壓力中的男彩妝師，雖然沒有融入與同事的互動，但他轉而精進自己的化妝技巧，展現自身的專業能力且提供優質的彩妝服務，以鞏固女性客源來贏得認同。

2. 學習與觀察

男幼教師、男護理師及男美甲師在學生時期，就開始與女生互動，從中也曾受到相處上的挫折，但卻也讓他們明白與女生說話互動的表技巧，在工作

階段也習慣了與女同事之間的相處。男幼教師主動協助搬課桌椅等重物，以替代女幼教師對女學童的照顧。而男護理師觀察到男女生想法的不同，主動搬重物、照顧喝醉酒的男病患等，以得到同事之間的和諧。

身為男性從事以女性為主工作的優缺點

優點：

1. 體力：如男幼教師搬課桌椅、男護理師移動病患或是搬運醫療用品，因為體力關係較容易比女生更快完成工作。
2. 外貌：男彩妝師俊美的外表容易吸引女性顧客的捧場。
3. 知名度：處在以女性為主的工作環境裏，容易引人注目。若專業能力被肯定，能獲得表現機會。像是有家長指定男幼教師教導孩童，女生喜歡男美甲師的美甲作品，而男彩妝師到演藝圈發展後，曾有上電視節目的機會。

缺點：

1. 被拒絕：這是所有受訪者共同經歷的一點，因性別刻板印象的影響，部分人還是不習慣被不同性別的人服務。
2. 不易適應環境：男護理師在產科實習較難克服看顧孕婦的產後傷口，而男彩妝師面對的工作環境不只限於女性，還有不同性向的男同事，不知如何與同事相處的他，以投入工作來忽略人際適應的問題。

結語

性別特質刻板印象常被涵蓋於不同職業的內容，例如女性較常從事的行業為護士、櫃台總機、美容師、小學老師或圖書館員等，這些行業需要耐心、細心與周到。由於這些工作的特質被認為是屬於女性的性別氣質，因此，演變為被認為是屬於女性的工作。而男性則被認為勝任的職業為企業家、醫生、律師、工程師、政府官員、經理和技術工人，擁有著判斷、分析能力及體力的特質（張晉芬，2002）。

本文訪談的幼教師、護理師、美甲師及彩妝師皆為以女性為主要從業人員的領域。不過隨著性別平等教育法與性別工作平等法的實施，男性從事相關行業的人數逐年攀升。根據行政院勞委會統計，合格的男性保母從 2004 年的 38 人增加至 2010 年的一百多人（行政院勞工委員會，2010），新聞報導也見「長榮護理新生，首見男比女多」（自由電子報，2010.05.09）的標題。

男幼教師、男護理師、男美甲師及男彩妝師在工作過程中，各自碰上了性別的問題。而他們逐一找到自身的解決之道，來突破困境並取得正面評價。他們抱持著自信與理念，去規劃職涯藍圖，以自己的專業嶄露頭角。相信在未來，職業的性別藩籬，將會越來越淡化，期待每個人都能跨越性別的限制，自由自在地選擇自己想從事的職業。

參考資料

- TVBS (2010.05.08)。〈男的新娘秘書！貼心勝女性，預約等半年〉。取自：http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=blue20100508192839
- 自由電子報 (2010.05.09)。長榮護理新生，首見男比女多。（劉婉君、余雪蘭等）。取自：<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/may/9/today-life5.htm>
- 行政院勞工委員會 (2010)。〈性別統計指標〉。取自：<http://statdb.cla.gov.tw/html/sex/rptmenusex.htm>
- 周典芳 (2008)。〈性別與人際溝通〉，魯曙明 (編)《溝通交際學》，頁 218-235。北京：中國人民大學出版社。
- 蔡鏡安 (2006)。〈我不是娘娘腔—從葉永鈺事件看性別刻板印象與家庭教育〉。取自：mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/58/58-32.htm
- 教育部性別平等教育全球資訊網 (2004)。〈性別平等教育法條文及立法說明〉。取自：www.gender.edu.tw/law/index_law.asp
- 張晉芬 (2002)。〈職場中的性別歧視與就業歧視之認定〉。取自：taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc3/papers/forum511.htm
- 聯合新聞網 (2011.09.20)。〈專業親切，男美甲師人氣夯〉（王慧瑛）。取自：http://mag.udn.com/mag/life/printpage.jsp?f_ART_ID=343407



娃娃的秘密

球體關節人形的魅力

圖/文 涂道懿

前言

玩洋娃娃不再是小朋友的專利，不再是女孩子的特權，台灣漸漸吹起一股收藏 Ball Joint Doll 球型關節人形（簡稱 BJD）的風潮，不少成年男女也為之瘋狂。

BJD 在台逐漸風靡，玩家之間交流的方式趨近多元，不少人以「娃爸」、「娃媽」自稱，他們幫娃娃打扮，將娃娃當做手足、親人、密友，分享養娃經驗，這些已經是他們生活的一部分了，並透過這些與其他玩家互動，從互動之中找到他們的歸屬感。

Ball Joint Doll 球型關節人形，顧名思義，這個娃娃與一般洋娃娃、芭比娃娃最大的不同，就在於她全身上下關節都是使用球體所連接。如此一來便可

以使娃娃四肢的動作、姿勢有如人類關節一般。不只如此，BJD 娃娃最特別的一點就是，她的全身上下都可以替換，上至假髮、眼睛；下至鞋子、襪子，甚至是手、腳都能依照自己的喜好隨意變換，打造出專屬於自己的玩伴。

不過想要打造自己專屬的娃娃，荷包可是要先準備滿滿，因為 BJD 娃娃的要價可不便宜。通常一尊 BJD 娃娃包含眼睛、假髮、衣服、鞋子全套配件加一加就可能破萬。

究竟這個娃娃有甚麼樣的魅力在呢？本文透過網路，接觸到五位 BJD 玩家，分別是「罪遙」、「惑子」、「湯匙」、「小玥華」與「小夜子」等，五

位來自北中南部，年齡皆在 20 到 30 歲之間的娃媽。

在採訪了五位玩家之後，筆者分析了玩家與娃娃之間的關係，希望藉由本文，讓大家對於 BJD 的玩家族群能夠有更進一步及更正確的認識，並瞭解在現代社會中，BJD 與玩家互動的意義。

BJD 的起源

如果從技術結構方面來看，那就必須提到漢斯·貝爾默（Hans Bellmer）。漢斯·貝爾默是有名的超現實主義大師之一，他出生在俄國的波羅的海沿岸的卡托維茲，現今的立陶宛。漢斯·貝爾默是在父親的施暴的陰影下長大，幸好他有個非常疼愛他的母親。在母親的教導、培育之下，他對於冒險、奇幻類型的小說有著極高的興趣。

1925 年他認識了家庭醫師的妻子，是位人形作家。漢斯·貝爾默為了生活，曾經以商業設計師的身份，在柏林開了一個設計事務所，1926 年以前，他一直從事著商業廣告設計。

1931 年，漢斯·貝爾默的母親在搬家時，帶著他少年時回憶的玩具箱。而這個玩具箱帶給了他很強烈的印象，影響了他之後的創作。他在隔年看了「霍夫曼物語」的歌劇，從人形師和自動人形得到許多靈感。

1933 年為了抗議取得政權的納粹政府，漢斯·貝爾默毅然決然的放棄了一切與國家利益有關的營業，他在年底

時開始著手製作人形，並自費出版了人形的寫真集，更在 1936 年出版了法語版，這些作品對後來 BJD 娃娃有著深遠的意義與影響。

漢斯·貝爾默人形作品的觀點，啟蒙了日本的「人形」關節。不過真正的 BJD 的創導者是日本 Volks 公司的圓句昭浩大師。

日本的 Volks 公司成立於 1972 年，原本只是一家模型代理廠商，但是 Volks 的社長重田英行覺得市面上的模型都不是他所想要的，於是 Volks 開始自己研發，開創屬於自己的品牌。也因此 Volks 從 1998 年開始推出球型關節可動人偶，可說是最早推出球型關節人形的公司，由圓句昭浩負責開發。Volks 將人形正式命名為「Super Dollfie」— Dollfie 是 Doll+Figure 的意思，Dollfie 是他們的註冊商標，簡稱 SD 娃娃。

由 Volks 所開發的 Super Dollfie，不僅僅是開創了 BJD 的先例，更是所有 BJD 的標準和典範。

現今所有的日、韓 BJD 娃娃基本的體型、尺寸或多或少都有借鑒和參考 SD 娃娃的概念，SD 娃娃在 BJD 製造技術上有著絕對的權威性。

韓國也有許多廠商在生產 BJD，韓國的品牌要比日本多很多，也比較為人所熟知，近年來大陸也有許多娃廠公司冒出，讓玩家有更多的選擇。

註：以上關於 BJD 的起源，主要參考《維基百科》中之〈球體關節人形〉條目。

BJD 簡介

材質、尺寸

BJD 主要製造材料是樹脂，但是每家娃廠使用的樹脂不盡相同，也使得每家娃娃的膚色有其特色與變化。各娃廠所生產的 BJD 娃娃大致上可以分成三種尺寸，分別是 1/3、1/4、1/6，按照真人比例縮小，以 180 公分為基準，1/3 大約就是 60 公分左右，以此類推，比例如下圖 1。



▲圖 1 尺寸比對照，由左而右是 1/3、1/4、1/6。

另外還可以發現，娃娃是有性別之分的，除了基本的男生、女生、甚至根據玩家需求，娃廠還推出了中性的天使體，使玩家打造自己的專屬娃娃時，有更多樣的選擇（失語精靈，2009）。



娃妝

「妝」是 BJD 娃娃的特色之一，不少玩家在部落格都有分享，娃妝所使用的材料大部分為壓克力、色鉛筆、粉彩等顏料上色。娃妝就像是女孩子化妝一樣，因為玩家可以依照自己的喜好畫出想要的感覺、想要的表情，除了喜怒哀樂，甚至是圖騰、刺青、傷疤，都可以表現在自己的娃娃上（黑船，2012）。

但並不是每個人都擁有為娃娃化妝的技術，因此產生了代妝師這個職業，讓那些比較不擅長繪畫的玩家有了另一個選擇。每個代妝師繪畫風格各有其特色，所以玩家可以依照自己的喜好，選擇自己想要的代妝師。微笑有不同的表現方式，為了達到玩家心目中的形象，這是考驗代妝師的功力。娃娃的彩妝照，請參考以下圖 2。



▲圖 2 尺娃娃的彩妝照，本照片由知名 BJD 娃娃代妝師 Btrace 黑船提供。

假髮、眼睛、手腳

在拍賣上搜尋一下就一萬多筆賣場，玩家可以找到各式各樣材質、顏色、造型的假髮和眼睛。透過網路，玩家可以找到來自日本、韓國、大陸，甚至是歐美地區的 BJD 娃娃配件。BJD 假髮不僅能夠替換，還可以吹整染燙。為了使玩家能有如真髮一般任意造型，BJD 的假髮大部分是用耐熱材質製造。

且娃娃的手腳是可以替換的，不同的動作造型任玩家挑選替換（請參考圖 3）。



▲圖 3 BJD 娃娃的可替換手腳。

衣服、鞋子

除了透過官方所販售的衣物、鞋子。許多玩家也自己動手拿起了針線裁縫，互相交流心得、分享成果，並在網路上販售。從中國古裝到現代時裝，甚至是西方古典、日韓潮流，各式各樣的衣服，都可以在網路上、娃娃專屬的實體店面裡找到（娃娃的衣服請參考圖 4）。



▲圖 4 BJD 娃娃的衣服。

鞋子也是一樣的，衣服如此的多樣化，怎麼能夠沒有適合的鞋子來搭配呢？許多玩家在找不到想要的鞋款之下，紛紛站出來自行設計，並找代工廠製造，使得鞋款更加五花八門（娃娃的鞋子請參考圖 5）。



▲圖 5 BJD 娃娃的鞋子。

BJD 的玩家



接觸與購買管道

筆者採訪了五位娃媽，發現他們都是在 16 到 18 歲高中時代，在同人誌販售會（台灣主要是漫畫或與漫畫相關的周邊創作產品的販售會）接觸到了球型關節人形。因為好奇搜尋相關資訊，發現原來還有這樣一個娃娃的存在。透過網路拍賣代購、代理商等管道，購買了屬於他們自己的 BJD 娃娃，進而踏入這個圈子。

回想起第一次看到 BJD 娃娃的情景，小夜子笑著說：「其實我一開始是 Cosplay（角色扮演）起家的，我參加了台灣第一場同人場，當時就有日本人來台設攤，那個時候在他們的攤位上就擺了 BJD 娃娃。」

談到小夜子的第一尊娃娃，她仍然印象深刻。BJD 娃娃現在主要購買平台是網路拍賣，但是當初她剛玩娃時並非如此。一開始，在台灣大概九成都是 Volks 的娃娃，所以周遭有玩娃的人幾乎都是同一家娃廠生產的，不像現在這麼多元，韓國、陸廠等等。最主要原因就是台灣的模型代理公司在 2001 年取得 Volks 的總代理權，在當時 BJD 並沒有很普及的時候，代理公司把 Volks 引進台灣，這占了當時相當大的購買比例，還有部分是在網路拍賣有一些日本的代購。

透過網路拍賣不用出國也能夠買到日本、韓國、大陸製造的 BJD 娃娃，

讓玩家們輕鬆購買到，也助長了這波 BJD 風潮。

購買動機

五位玩家當中，惑子、小玥華、與小夜子都是獨生子女。他們表示從小總是孤單的一個人，因為父母親忙碌於工作之中，常常只能和娃娃對話來排解孤單，儘管當時還並沒有 BJD 娃娃，但「娃娃」在她們的心中已經留下一個不可磨滅的重要地位。另外小夜子與她老公結婚多年，卻因為經濟不景氣，沒辦法負擔小孩龐大的開銷，目前沒有打算生小孩。而另外兩位玩家罪遙、湯匙，主要是因為認識了玩 BJD 娃娃的朋友，受到同儕的影響，分享共同話題、相同的興趣喜好，使他們找到了歸屬感。

近年來生育率逐漸下降，婦女的生育年齡逐漸提高，愈來愈多夫妻不願生孩子、或是只願意生一個，生育胎數逐年減少，獨生子女的比例不斷提升（內政部，2011）。台灣家庭結構的改變，有越來越多的獨生子女，也因為此，部分 BJD 玩家在缺乏手足的陪伴下，進而將情感轉移到到 BJD 娃娃上。

又根據 1999 年行政院主計處〈台灣地區現住家庭成年人口之親子狀況〉的統計顯示，父母親照顧未滿六歲子女的最感困擾問題，以「沒有時間照顧小孩」最多，「精神與體力負荷太重」只居次，「經濟方面困擾」第三（行政院主計處，1999）。因此，越來越多夫妻選擇不生小孩，也就是所謂的頂客族

（Double Income No Kid 的簡寫 DINK），而 BJD 娃娃成了玩家心中小孩的最佳替代品，既不用花太多的時間照顧，又不需要龐大的養育、教育費。「要認真工作才有飯吃、才有新鞋子。」夜深人靜時，小夜子總是邊做衣服邊跟她的娃娃說。

「BJD 就像一個永久而美麗、不會背叛的朋友，真實地展現了我內心的想法。」罪遙抱著她的娃娃與大家分享的說：「比方說，我嚮往成為滿身刺青玩世不恭的歌手，但我真的沒有辦法做到。雖然我自己無法做到，但透過裝扮娃娃，我覺得我達成了夢想。」

「BJD 對我來說是一種心靈的寄託，每天抱抱就會有被治癒的感覺，如果不在身邊，看看照片也很開心。」湯匙娃媽也一邊接受訪談，一邊分享她的娃娃穿著打扮的照片。

金錢與價值觀

五位玩家中，除了湯匙以外其他四位，都認為玩 BJD 最大的負面影響就是金錢。

「我只能說花在這方面的錢很多，確切數字很難講，不過我可以很大聲的說錢都是自己賺的錢，沒有一分是跟父母要來的！」罪遙自信的表示「因為高中不方便打工，我買的第一隻 BJD 是用演講比賽跟作文比賽的獎金存來的。」

「就一個玩具、一個休閒娛樂、心靈的調劑品的角度來看，BJD 真的是蠻花錢的，先不說娃的價格，光是衣

服、眼珠、假髮加一加也是很恐怖的。」小玥華感嘆的說「但對我來說，這樣能夠換來心靈上的支柱還是很划算。」

還有一點，大部分的 BJD 玩家抗拒不了限量的誘惑，以 Volks 的 60 公分娃娃為例，現在平均價格都在四萬上下，再加上配件、假髮等等，可就不只了，更不用說是限定款的娃娃，冠上「限定」兩字的娃娃，價格立刻翻了一兩倍之多，但仍有不少玩家趨之若鶩。

雖然 BJD 的價格較高，但他的特殊性仍然吸引不少玩家，利用信用卡、Paypal、分期付款等各種管道購買。雖然也有人認為這是一種投資，但對大部分玩家而言，這是一個喜好、興趣，所以沒有投資的意義在的話，其實它真的很花錢。

也因為如此，不少玩家為減少開銷紛紛自己動手 DIY，衣服、配件樣樣都可以自己來。除了省錢，還能體會製作過程的樂趣，累積相關知識與其他娃親交換經驗，並認識更多同好、新朋友。

玩家之間的交流

我所採訪的五位娃媽們都有建立自己的部落格，他們透過網路拍賣、部落格、論壇，甚至是匿名版等，交換資訊，分享哪家娃場出了新娃、哪件衣服很便宜、娃娃的問題該怎麼處理等。藉由創造暱稱（ID），讓使用者可以暫時隱匿部分或全部在真實世界的身分，例如身分地位、職業、學歷，且是跨領域的，即使不用出門玩家也可以收到來自

世界各地的訊息。

舉辦娃聚是他們的交流方式之一，娃爸娃媽們透過聚餐、聚會，靠著BJD娃娃認識更多新同好。罪遙、惑子、湯匙、小玥華、小夜子皆有參加過娃聚，甚至湯匙、小玥華與小夜子還主動舉辦娃聚。他們會帶著BJD娃娃出席，像是幫BJD慶生、過節慶、教學聚會，甚至是跨區域、縣市的聚會等各式各樣的主題聚會。聚會可能是一起吃飯聊天、手做教學，也可能是踏青拍照，藉由BJD把來自不同方的玩家們連在一起。

「通常我們會選有包廂的餐廳吃飯、喝下午茶、聊天、拍照」小玥華談到她的娃聚經驗。「畢竟不是每個人都能接受，我不會去強迫別人喜歡或理解，但我們刻意避開人群，也希望大眾能夠尊重我們的興趣。」

除了前面所提到的網路、娃聚等，大型活動「場次」，也是他們重要交流管道。像是心辰之星(Heart's Star)、皮諾丘的夢之島(Monde de Pinocchio)、Taiwan Dolls' Paradise等等都是娃娃專屬的販售會，主要集中在台北與高雄舉辦，吸引數千娃親聚集。

大部分玩家通稱此活動為「娃場」，是一個提供玩家相互交流分享的販售場合，匯集了不少國內、外BJD玩家、同好，甚至是廠商設攤。它並不是只有販售娃娃而已，凡舉BJD所使用的配件、假髮、衣物等，都能在此找到。

筆者所採訪的五位玩家除了罪

遙，其餘皆參與過娃場，其中小夜子、小玥華、湯匙三人還報名攤位，販售自製衣物或是團購假髮之類的。

活動場次逐年增加，幾乎是每兩個月就有一場，許多玩家不遠千里而來，除了購買娃物並一睹難得盛會，更是為了與其他娃友交流。

透過這些連結，娃親們交織出他們的一片天。

非玩家的觀感

科技發達帶動了傳播媒介的發展日新月異，不同文化的人際接觸已經普遍的發生在我們所居住、求學、工作環境中，因此文化與文化之間的互相包容變得越來越重要。雖然BJD逐漸盛行，但仍然有許多人不知道、不清楚，甚至是厭惡。

BJD化在台灣，一般民眾普遍接受度高，大部分對於這個娃娃的第一個反應都是很可愛、很漂亮，但BJD畢竟不是一個主流，少部分的人對於這樣的人型人偶仍然會感到害怕。所以玩家大多選擇向非同好、朋友，甚至是家人隱瞞這項興趣，也造成了這個文化的封閉性。

「我個性屬於比較自閉的，所以只跟很知心，或是確定對方不會有反感的人說。畢竟人形這種東西還是有人會怕，像是鬼娃恰吉之類的電影，也加深這種印象。我覺得這是個人自由，他們怕的話我盡量不去跟他們講這些。」惑子講起周遭親友的反應還是有些落寞。

小夜子也表示，其實她一開始在

尋找適婚對象時，就是希望對方能完全接受她這個興趣，她之所以能夠心無旁騖的開創娃娃衣鞋品牌，也是因為有老公在背後的支持與鼓勵。「到底是甚麼東西可以讓一個人走火入魔到這副德性。」小夜子轉述老公玩笑話，但也因為這樣使她的老公好奇接觸，並包容與支持她。也是有些親戚覺得有娃娃在家陪伴，助長了小夜子更不想往外走，算是一個小小的缺點。不過她本人倒是甘之如飴！

當然，不是每個人都能接受，這是小夜子在嫁到了外地後發現的一件事。

可能也是城鄉差距關係，剛嫁到這個小鎮的時候，她的嫁妝當然是帶著所有的BJD娃娃一起過來。年長一點的鄰居們看到都蠻害怕的，甚至於還有人去求符給她，這也讓他瞭解到，原來不是所有人看見娃娃都會覺得很可愛，這是她之前完全沒有想過的。這讓她更珍惜與同好之間的互動交流，也更能瞭解與尊重其他不同的文化。

玩家們都會自我調適，他們遇到對娃娃反感的人，也不會想與之走得太近。畢竟物以類聚，漸漸的周遭都是能接受的人或是同好。小玥華還開玩笑的說「我都把好友拉進圈子裡，一起玩！」

結語



由訪談事例可以看出，BJD在台灣會逐漸流行不是沒有原因的。現代人因為時間、工作、經濟壓力的影響，越來越多家庭傾向只生一個或是不生孩子。少子化加上頂客族日益普及，部份的人為了尋求心靈上的慰藉，將現實生活中不存在的人際關係，轉而透過娃娃來滿足，享受著陪伴的感覺。

為BJD娃娃精心打扮、攝影，透過網路、娃聚(同好聚會)分享養娃經驗，用「娃親」來稱呼彼此，這些是每個娃爸、娃媽都會做的事情。透過這些活動，娃爸娃媽們獲得心靈上的慰藉，有了歸屬感。對他們來說BJD不僅僅是個娃娃，更像是替代了手足、親子、朋友三種人際關係的心靈伴侶。

網路科技的發達及普及，使人們不用出門也能夠輕鬆獲得許多資訊，購物也不用侷限在時間、空間上，且方式更多元多樣。我所採訪的五位玩家，都是透過網路拍賣買到來自日本韓國的BJD娃娃；透過部落格建立自己的社群網。

網路同時具有連繫與隔離的作用，BJD玩家們利用網路的連繫性延伸了人際關係所及的範圍，使各地的玩家能夠互通有無，打破了時空的限制，讓陌生人之間有了接觸連絡與建立關係的機會，進而促成虛擬社群。把來自台灣各地的玩家們串連在一起，繼而創建出具備歸屬感的真實人際社群。

不同文化的人際接觸已經普遍的發生在我們生活週遭，但五位玩家皆遇過對於BJD有排斥感的民眾的經驗。從小夜子的鄰居送符的例子來看，雖然鄰居是好意，但也顯示了對他人生活文化不瞭解而產生的誤解。但玩家也能因身處小眾的立場，反而更能親身體會到對不同文化理解與包容的重要性。

參考資料

內政部 (2011)。〈人口政策〉。取自：http://www.moi.gov.tw/chi/chi_ipmoi_note/ipmoi_note.aspx?type=2

失語精靈 (2009)。〈關於失語精靈〉。取自：<http://www.aedoll.cn/intro.asp?id=27>

行政院主計處 (1999)。〈臺灣地區現住家庭成年人口之親子狀況〉。取自：<http://eng.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=1285&ctNode=4957>

黑船 (2012)。〈粉彩妝〉。取自 <http://blog.yam.com/kurofune/article/11854674>

維基百科 (2011)。〈球體關節人形〉。取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/球體關節人形>



論文摘要

探討大學生人格特質與健康認知對健康行為的影響

作者 / 黃瀨瑤

現代年輕人面對的健康問題是由心理與行為影響，而非傳染病或一般的生理疾病。許多研究證實健康行為與健康狀況有密切的關聯，健康認知也會影響個體健康行為的表現，而人格特質為影響健康的因素之一。因此，本研究的目的將檢視人格特質、健康認知對健康行為的影響。

研究擬以網路問卷調查大台北地區及花東地區大專院校學生。期望研究結果除了可以提供學術參考，還可以做為教育輔導單位推廣學生健康行為的依據，有效降低學生的危害健康行為。

關鍵字：

大學生、人格特質、健康認知、健康行為

旅居者的內外控人格特質與生活適應對心理健康的影響

作者 / 沈之詒

根據外交部移民署統計，旅居在台的外籍人士人數逐年快數遞增。因此，旅居者的生活適應問題與心理健康狀況，是值得關注的議題。本研究的目的是探討旅居者之內外控人格特質傾向與在台生活適應情形對其心理健康的影響。研究採用自評問卷，以便利樣本收集 186 位 (N=186) 在台旅居之外籍人士提供研究資料。

研究結果顯示，內控人格特質可以直接或間接透過其在台的生活適應情形，來預測旅居者的心理健康。旅居者的內控人格傾向越高其在台生活適應越好，其心理健康狀況也越佳。

研究結果驗證了 Rotter 的內外控人格特質理論。

關鍵字：

旅居者、內外控人格特質、生活適應、心理健康

探討影響男性接受保養品的因素

作者 / 陳昱中

本研究的目的是探討影響男性使用保養品的因素。研究採用問卷調查法以便利與滾雪球取樣，共得 200 (N=200) 位男性參與研究。

研究結果顯示男性的個人特質、創新抵制、重要他人影響與廣告訴求，都對男性購買與使用保養品有一定程度的顯著影響。身體意象、追求新奇與自我監控的個人特質，以及重要他人影響等因素皆可以直接預測男性消費者使用保養品的意願。數據也顯示使用障礙、價值障礙、風險障礙、傳統障礙與形象障礙等層面的創新抵制程度越高，男性消費者使用保養品的意願越低。雖然理性與感性的廣告訴求皆可以有效的刺激男性消費者購買保養品的意願，但是理性比感性訴求的效果更顯著。

整體而言，本研究的結果驗證了創新抵制理論在探討男性保養品使用與消費行為的適用性。

關鍵字：

男性保養品、身體意象、追求新奇、自我監控、創新抵制、重要他人、廣告訴求

探討在台國際學生的高 / 低情境溝通模式、不確定性容忍度與生活適應的關聯

作者 / 李亮儒

本研究的目的是探討國際學生的高 / 低情境溝通模式與不確定性容忍度對其在台生活適應的影響。本研究採用問卷調查法以 203 位 (N=203) 國際學生為樣本，探討溝通模式、個人特質與生活適應之關聯。所得資料採用複迴歸分析與皮爾森相關分析。

研究結果顯示國際學生的高 / 低情境溝通模式與不確定性容忍度確實可以預測其在台生活適應的程度。溝通模式越偏向高情境的學生，在台灣的一般生活、工作與學習，以及人際互動的適應程度就越好。不確定性容忍度越高，在三個層面的生活適應程度也越好。而且，溝通模式越偏向高情境者，其不確定性容忍度也越高。

研究結果驗證了高 / 低情境溝通模式與文化差異層面理論運用在旅居學生生活適應的適用性。

關鍵字：

不確定性容忍度、高 / 低情境溝通模式、文化差異層面理論、生活適應、國際學生

慈大傳播學系 第 11 屆畢業成果展

撰稿 / 李亮儒

2015 年慈濟大學傳播學系第 11 屆的畢業生，於五月在花蓮與台北兩地舉辦畢業成果展。學生們利用各種媒介加以詮釋自己對於社會的觀察，以及在校四年所學技術與經驗的總和。

今年的畢業成果展主題為「媒人」，學生們認為這個成果展就像「媒人」一樣，讓學生們能夠遇見伯樂。與此同時象徵著傳播人在訊息與閱聽人之間，扮演著篩選與溝通的關鍵角色，也具有「媒體人」這層涵義。

畢業成果展花蓮場於 5 月 15 日至 5 月 17 日在花蓮文創產業園區第 19 棟展出，台北場則於 5 月 22 日至 5 月 24 日在台北的慈濟松山聯絡處展覽。展出的作品共有文化、性別、教育、社會與健康等五大主題，傳播媒介則利用影像、平面圖文與聲音等媒介載體共計 26 件作品呈現。

作品相關資訊，請瀏覽「媒人—慈濟大學傳播學系第 11 屆畢業成果展」網頁 (<http://www.c100.tcu.edu.tw/index.html>)，內含學生作品簡介與展場資訊。亦可用手機或平板裝置，掃描右方雲端硬碟 QR code 觀賞完整作品。



慈大傳播學系畢業展 作品關懷社會

大愛電視新聞報導

記者呂思萱、李建寬 / 台北報導
(2015.05.22)

畢業季即將來臨，慈濟大學傳播學系的大四生，今天在松山聯絡處展出畢業成果展，26 件作品，集結社會關懷、文化記錄，學生們將四年所學的技術、經驗，投注在作品裡，帶您一起來看。

鮮豔的傳統服飾、古早味童玩，原汁原味的峇峇娘惹文化，是張菲芸和簡君育兩個小女生，花費一年半的時間，飛往馬來西亞採訪，記錄快要沒落的峇峇娘惹文化。

慈濟大學傳播學系學生張菲芸：「從它的生活飲食、衣食住行育樂開始，介紹馬六甲它的周邊景點，因為畢竟馬六甲這個地方是峇峇娘惹族第一個發源地。」

慈濟大學傳播學系學生簡君育：「就像我們台灣原住民一樣，也是需要去保存，我們如果能夠盡我們自己一分心力，幫它們保存下來，我覺得是很棒的。」

慈濟大學傳播學系第 11 屆畢業成果展，多樣化的學生作品，探討社會關懷、文化記錄，還有學生蒐集 186 位來自世界各國，旅台的外國人對台灣的想法，讓人不用出國，也能進行文化交流。

慈濟大學傳播學系學生沈之詒：「因為他們所有的外國人都很喜歡我們台灣的人，覺得我們台灣人非常棒，所以希望我們可以多幫助他們，更融入台灣這個很棒的國家。」

畢業展主題取名媒人，期望學生，透過作品的磨練，養成對媒體概念，更做為踏入社會工作的跳板。

欲觀看完整新聞與影音報導，可用手機或平板裝置，掃描右方 QR code 觀賞。



原文網址：<http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=958300>



▲第 11 屆畢業成果展主題為「媒人」，在即將踏入社會的前夕，學生們向師長奉茶，帶著祝福迎接全新的未來 (圖 / 廖右先提供)。



▲畢業成果展邀請慈濟人文志業中心主管揭幕，學生們期盼走出校園能遇見賞識他們的伯樂 (圖 / 傅維信提供)。

關於慈濟大學

創辦人是財團法人佛教慈濟慈善事業基金會 證嚴法師。具有醫學、生命科學、人文社會及教育傳播等四個學院。生師比十比一，在國內大專院校中名列前茅，教師資歷符合教育部的質量指標。

本校提供豐富的教學資源，校內各系所擁有足夠的教學和研究資源，從 97 年度開始獲教育部「教學卓越計畫」獎助，全面性的進行教學和學生學習的紮根工作，教學成果豐碩。

詳情請參閱：<http://www.tcu.edu.tw>

關於慈濟大學傳播學系

本系所成立於民國 90 年，隸屬教育傳播學院。設立宗旨為培育術德兼修、尊重多元、深耕在地之傳播人才。

教學設備與資源上，現有專用的多媒體實驗室以及實習廣播電台，與慈濟大學教育傳播學院之媒體製作中心互動緊密，提供學生專業技術課程；並與教育廣播電台花蓮分台建教共同指導學生製作節目。本系也與慈濟關渡人文志業中心媒體部門，如大愛電視台、慈濟廣播部、中文期刊部及經典雜誌等，及公共電視台，在見習與實習課程上建立穩定密切的合作關係。

詳情請參閱：<http://www.commstudies.tcu.edu.tw>

關於健康傳播培力計畫

健康傳播為本系的特色，本計畫為教學卓越計畫之子計畫，希望經由培力導向的教學活動，培養具有跨領域整合能力的健康傳播人才，提升學生的就業競爭力。經由引進業界資源的能力強化，進行健康訊息產製實作，可提升學生職場所需的實務能力。而將訊息產製的結果運用於社區服務，則能讓學生在服務學習中實踐社會關懷。

詳情請參閱：<http://www.hcte.tcu.edu.tw>