

精彩自己共創美好

嘉義基督教醫院好消息協談中心/臨床心理中心主任

姚秀靜

05-2765041 * 6710

人生不在輸贏
要活出精彩的自己

- 人為什麼會不喜歡自己？
- 人為什麼會看不起別人？
- 人為什麼會為什麼會有重男輕女？男尊女卑？物化女性？

- 傳統：男壯女弱/男外女內
- 封建：君臣父子/三從四德
- 文化：約定成俗的性別角色
- 科舉/升學制度：萬般皆下品、唯有讀書高
- 人性：被接納、被肯定、被尊重、被瞭解、被信任

男女差異

- 從生理的面向來看

男女大腦差異的結果

- 女性情緒受荷爾蒙（月經週期）的影響
- 女性比較擅長溝通、觀察、處理情緒
- 擅長從臉部表情、說話聲調收集訊息
- 喜歡與他人談話連結、討厭衝突
- 從別人的認同、肯定得著價值與意義
- 女性就是比較敏感、脆弱、易受傷

青春期的男女

- 睪固酮 (Testosterone) 掌管性衝動的荷爾蒙，用來釋放性衝動。
- 青春期女性睪固酮會些許升高
- 青春期男性會激增到原來的**25**倍

青春期的男生要釋放性衝動

青春期的女生要與人連結

荷爾蒙

- 是體內經由血液攜帶，在器官間傳遞訊息的激素：血清素、催產素

費洛蒙 (pheromone)

同類的生物生產，經由空氣或水，
被另一個生物接收的化學物質，
會引發特定的反應與行為。
是外在傳遞訊息的激素。

賓州大學的研究

18位女性自願參與「**自然萃取**」的體味對女性荷爾蒙的影響
結果：

1. 萃取液會讓女性比較放鬆
2. 縮短月經週期
3. 加速排卵期的到來

萃取液就是男人的汗液

男性費洛蒙在女性意識思維毫無察覺的情況下，對女性大腦產生兩種作用：

- 1.與生殖相關的荷爾蒙發生變化，影響到排卵
- 2.緊張的程度會降低

費洛蒙的影響

- 女性費洛蒙會改變其他女性的排卵期和月經週期，可能導致室友之間的月經同步。
- 女性的情緒、注意力和排卵期都會受到男性費洛蒙的影響
- 女兒常常身處在生父氣味的影響下，
會延緩性發育，不致過於早熟。

催產素的作用

- 親密關係（擁抱）提升催產素的濃度
- 導致中樞獎勵中心的興奮
- 產生快樂的感覺
- 增強依附關係
- 減弱負面判斷、警戒、恐懼的訊息傳達

「別讓男孩子擁抱妳，除非妳打算信賴他」

Dr. LouAnn Brizendine

加州大學洛杉磯分校神經精神醫學專家

愛情是盲目的

信賴遊戲

- 蘇黎世經濟實證研究所 (Zurich's Institute for Empirical Research in Economics)的科學家讓實驗參與者吸「催產素」再決定是否信賴一個匿名的財產信託人，接受大部分人都不願意承擔的高風險。
- 結果：**有吸「催產素」的人較願意信賴。**
- 催產素升高會降低女孩的判斷力。

兩性差異

	男人	女人
自我價值感	自我定義：事業成就	愛的關係：親密關係、婚姻家庭
權力傾向	上下主從、當領袖	平等關係、群體接納
較難忍受	被羞辱、能力被批評	被棄絕、失去愛
心理需求	無條件被接納	愛人心中居首位
親友有難時	給意見、解決問題	傾聽支持陪伴
面對壓力	有空間自我撫慰	別人傾聽陪伴

男女不在宰制
要認識差異瞭解欣賞

CEDAW

The **C**onvention on the **E**limination of all Forms of **D**iscrimination
Against **W**omen

《消除對婦女一切形式歧視公約》

是一項有關婦女權利的**國際公約**，全文共**30**條。

聯合國在**1979** 年**12**月**18**日的大會依第**34/180**號決議，通過該有關
議案並開放 給各國簽字、批准和加入生效，

而依第二十七條第**1**項規定於**1981**年**9**月起生效。

Article 1

- For the purposes of the present Convention, the term "discrimination against women" shall mean any distinction, exclusion or restriction made on the basis of sex which has the effect or purpose of impairing or nullifying the recognition, enjoyment or exercise by women, irrespective of their marital status, **on a basis of equality of men and women**, of human rights and fundamental freedoms in the political, economic, social, cultural, civil or any other field.

Equality

Equality（平等）：關乎「相同」

給每個人相同的東西來促進公平和正義。

相同的機會、條件

平等權益

生活改善

- 教育權
- 工作權
- 投票權
- 被選舉權

衛生棉
哺乳設備、空間
奶粉

產假
育嬰假
擠奶時間

性平教育

尊重差異

重視人權

落實平等

案例

志明和春嬌結婚10年，育有一男一女，兒子8歲、女兒6歲。兒子被診斷有「**注意力不足過動症 (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD)**」，雖已服藥，不管在家或在學校依然造成很多問題。

夫妻兩人都在上班。一天，春嬌先回到家，在樓上晾衣服。志明回到家，看不到春嬌，卻看到兩個孩子在客廳打鬧，整個客廳弄得亂七八糟，突然怒火中燒，斥喝孩子並拿起棍子修理孩子。

春嬌在樓上聽到志明的咒罵聲和孩子的哭叫聲，趕緊下樓要搶下志明手中的棍子：

春嬌：不要打了！

志明：妳管不好，我來管！

春嬌：什麼我管不好？管孩子是我一個人的責任？

志明：都是因為妳去上班，孩子才會變成那樣！

春嬌：我忙裡忙外，哪一次是你帶孩子去看醫生的？哪一次是你去學校的？現在你來怪我去上班，才造成孩子這樣？你到底有沒有良心啊？

志明：妳忙我更忙，回到家沒飯吃還不得安寧！

春嬌：我不是你媽媽！！

案例討論

1. 這對夫妻在生活上實際遇到什麼問題？
2. 他們在觀念上有些什麼差異？
3. 他們在溝通上有些什麼問題？
4. 他們要如何溝通才能「夫妻同心、其力斷金？」

夫妻不在較勁
在共創美好