

## 財團法人海華文教基金會辦理 113 年第 4 季性別平等宣導

一、時間：113 年 12 月 18 日上午 10 時

二、地點：海華文教基金會教室

三、書名：與其事後越想越氣，不如當場這樣反擊

四、作者：阿爾黛西亞

五、出版社：這邊出版

六、參與人數：6 人(女 5 人、男 1 人)

七、議題：別把所有不對勁都當成過度反應，認清似是而非的性別誤區。

八、綜合探討內容：

(一)看起來像是不經意的關心，可能潛藏著有意無意的性別歧視，就算是發自內心的讚美，也可能含著一些根深蒂固的刻板印象。

(二)女人往往得面對鋪天蓋地的偏見與歧視，平常生活中還有很多的性別誤區，遇到心存僥倖的肢體碰觸，就算感到被冒犯，也總是第一時間自我懷疑是我想太多了嗎？我反應過度了嗎？對方到底是什麼意思？我怎麼覺得怪怪的？是我有問題嗎？當下無法釐清又得顧全大局，只能帶著困惑、憤怒與震驚，把委屈吞下肚，假裝沒什麼大不了，後來才越想越不對勁，驚覺當時應該要生氣！但是已經過了該生氣的黃金時間，回家越想越不對勁，所以一定要學會反擊。

(三)就算沒有惡意，也不代表說什麼都可以，所以該生氣就生氣，別把不對勁當成過度反應，也別讓無心的話變成心裡的刺。

(四)練習釐清自己的感覺，不需要感到心虛，要學會反駁刺心話、不被幹話擊垮的「語言防身術」，正是自我保護的最佳途徑，打破長年以來社會上不自覺的偏見與歧視，讓自己的生活更加健康有活力！

(五)在討論言語霸凌的時候，當然不能說被霸凌的人本身也有問題，可是我們發現討論話題中免不了會有一些檢討受害人的言論，像是為什麼要忍耐、不拒絕、不反擊，如果聰明一點就不會發生傷害，就好像我們隨時都要預設自己有可能遇到壞人，如果不小心，就會被批評，這是不公平的，學會反擊是現代社會的一種技能。

(六)跟著的時代進步，必須讓發表性別歧視與性騷擾言論的人知道他的不道德，不應該貶低別人，大家也要懂得拒絕被他人貶低，社會才能進步。

(七)有時候真的一時之間無法立即回應不舒服的言語，所以只要聽到任何覺得刺耳的話，就不要再笑了，因為那只會讓對方覺得更有趣，可以直視對方回問「什麼意思呢？」無論對方說什麼，就回他「喔！原來你是這樣想的。」這樣基本上就可很快結束不舒服的話題。

