

國立臺灣師範大學114學年度第二學期
補助學生辦理讀書會
「每次紀錄表暨成果報告」

標籤背後的真相：拆解生活中的「厭女」陷阱 讀書會

目錄

一、讀書會簡介	3
二、讀書會內容	4
三、讀書會運作紀實(需至少討論5次)	5
四、讀書會活動照片(線上討論須提供合影截圖)	7
五、讀書會心得或感想	9
六、附錄	10

一、讀書會簡介

讀書會名稱	標籤背後的真相：拆解生活中的「厭女」陷阱
活動期程	自 115 年 3 月 29 日 至 115 年 5 月 13 日 止
申請人（會長）	教育心理與輔導學系 000
成員	教育心理與輔導學系 000 教育心理與輔導學系 000 教育心理與輔導學系 000 教育心理與輔導學系 000



二、讀書會內容

活動內容

一、研討主題說明

在生活中，我們經常能看見或聽見各種「厭女」的言論或想法。無論是在談話中隱微的歧視與敵意，例如：「女性的數理能力比較差」，抑或者是社會大眾對於「好女性」的刻板印象，例如「女人要賢慧、溫柔」，相關例證不勝枚舉。在社群媒體或是日常生活中，關於性別議題甚至是厭女的討論也日漸增加，然而，究竟何謂厭女？在當代社會中，似乎很容易就會被貼上厭女、沒有性別意識的標籤，讓人開始對此感到退縮。

那厭女是如何在社會中出現，再製與強化？厭女如何運作與影響我們的生活？被說厭女意味著我是不好的人嗎？我們也認為在討論性別議題以及厭女現象時，若缺乏性別意識、理論基礎以及系統觀、文化層級的思維，在相關議題的討論中則容易流於表面，也難以對社會進行深刻的批判。考量上述因素，我們認為藉由成立以「厭女」為主題的讀書會，應該能大大增加成員的性別敏感度以及不同想法的交流並拓展相關議題的知識與思維。希望在讀書會結束後，成員能更具能力辨識社會中隱微的厭女現象，並能了解其影響。此外，由於多數讀書會成員很有可能在將來從事教育或助人工作，因此我們也相信讀書會的收穫在未來應能協助成員引導青少年發展包容尊重的性別觀，或以社會與性別的視角回溯諮商來談者的經驗並予以同理，甚而回身覺察自己，檢視厭女文化與性別經驗如何在成長歷程中塑造自我認同與價值觀。

二、閱讀材料說明

書名	性別打結：拆除父權違建
作者	Allan G. Johnson
譯者	成令方、王秀雲、游美惠、邱大昕、吳嘉苓
出版社	群學
選讀原因	作者以白人男性的視角切入，深入剖析了父權體制與個人之間相互形塑的關係，不單單僅限於提升女性意識或推廣女性主義，而是希望身處父權社會中的所有男女性，能夠審視這套體系對個人的影響。因此，很適合作為我們在第一週透過此反思：在父權社會中的我們是否無意識地在「厭女」。
書名	性別作為動詞 巷仔口社會學2：性別如何形塑，又如何行動中翻轉？
作者	廖珮如、游美惠、楊佳羚、王佳煌、陳婉琪、孔祥明、唐文慧、龔宜君、王宏仁

	美華、吳秋園、張宜君、楊靜利、梁莉芳、高子壹、曾凡慈、陳逸淳、何明修、芸、王兆慶、周怡君、石易平、戴伯芬、藍佩嘉、張盈堃	王舒
出版社	大家	
選讀原因	本書以社會學角度看待性別在歷史、文化與社會脈絡下的演進，並闡述在不同場域中，不同性別可能面臨的期待、限制.....等相關課題。以宏觀的視角觀察社會結構，發現癥結點，藉此反思我們能如何從日常生活著手，翻轉社會對特定群體的成見。	
書名	不只是厭女：為什麼愈文明的世界，厭女的力量愈強大？拆解當今最精密的父權	
作者	凱特·曼恩	
譯者	巫靜文	
出版社	麥田出版社	
選讀原因	作者認為應將厭女詮釋為社會政治現象，才得以解決，是以父權的結構去解讀厭女而非將其視為個人的心理問題，並在書中運用許多案例來解析厭女，促進大家觀察，同時針對許多常見的偏誤和現象，進行解釋，也點出了在看似性別平等的中，厭女如何進行反撲，促使人重新去思考「後父權」的現況。	
書名	這是愛女，也是厭女：如何看穿這世界拉攏與懲戒女人的兩手策略？	
作者	王曉丹、余貞誼、方念萱、姜貞吟、韓宜臻、胡錦媛、黃曬莉、楊婉瑩、孫嘉和惠馨、康庭瑜	
出版社	大家出版	
選讀原因	多數討論女性主義和厭女的書籍，多是從西方社會的經驗出發，但本書主要是針對台灣的厭女現象進行論述，並且搭配了許多不同型態的案例，同時提出了厭女的另面向：愛女，延續此觀點，進一步提到了厭女的兩手策略，讓人能從不同角度去厭女的運作機制和邏輯。	
書名	厭女的資格：父權體制如何形塑出理所當然的不正義？【時代前行暢銷新版】	
作者	凱特·曼恩	
譯者	巫靜文	
出版社	麥田	
選讀原因	本書探討父權社會中的「男性資格感」，說明男性理所當然地被視為擁有權利，而則被期待付出與表現順從，揭示日常生活中的性別不平等與壓迫機制，讓我們可思社會對女性的角色期待與限制，並學習辨識日常生活中的性別不正義現象。	
文章名稱	性別位置性的反思訓練運用於專業助人關係	
作者	陳心怡、童伊迪、唐宜楨	
文章來源	輔導季刊	
文章連結	https://www.airtilibrary.com/Article/Detail/19966822-201609-201610120018-201610120018-1-10	
選讀原因	除了說明性別位置性反思的重要之處外，作者亦提供工作者性別位置性的自我反思練習步驟，加上在性別、場域與權力間的互動下，個案如何受到影響的相關舉例，得以窺見未來個案可能的面貌，並提升針對不同類型個案，自身需具備的知能及方式。	
三、運作方式說明		

在初期先由所有成員一起討論出每週的主題和閱讀材料，並分配每次討論時導讀的負責人，然後每週進行約一到兩個小時的討論，每次討論前成員需要先閱讀指定材料，在討論時導讀人會先快速簡介該次閱讀材料的內容以及其與該次主題的關聯，接著讓大家分享閱讀與聆聽導讀的心得，然後開始討論事先擬定好的問題，透過讓成員們不斷地輪流發言和互相回應，激發不同的想法，最後會綜合書本內容與大家的經驗和觀察，產出一份整理報告。

三、讀書會運作紀實

第幾次討論	第一次	導讀人	000
日期		記錄人	000
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	什麼是厭女？		
閱讀材料	1. 性別打結：拆除父權違建 2. 不只是厭女：為什麼愈文明的世界，厭女的力量愈強大？拆解當今最精密的父權敘事		
研讀內容摘要			
一、性別打結：拆除父權違建 ch2 1. 現實中的厭女現象： ● 大眾普遍會使用帶有女性意涵的詞語來罵人 ● 社會習慣將女兒稱為「爸爸的前世情人」，成為男性的附屬品 ● 「妓女」、「蕩婦」等中性詞語，後轉變為與女性相關負面詞語 綜上所述，可以得知厭女文化是社會長期所形塑的，只要父權體制還在，厭女文化就會一直存在。 二、不只是厭女：為什麼愈文明的世界，厭女的力量愈強大？拆解當今最精密的父權敘事何謂厭女情結？ 本書就厭女情結提出常見性理解： 1. 厭女情結傾向因為性別而仇視對方 2. 厭女情結是厭女者會表現出來的樣貌 書中就厭女情結的解釋，由原先的簡樸性解釋，轉為改良性解釋，最終會回歸到心理學解釋，而文化有沒有厭女情結會取決於文化中有沒有培養厭女者，並是否受其主導。			
研讀意見/討論紀錄			
大眾對於「厭女」的印象 1. 一般民眾通常沒有辦法講出很明確的厭女定義，但若是有人在關注的人，可以舉出多個相關的厭女例子，例如廣告文化（以吸塵器當母親節禮物）、罵人多以女性詞語為主等。 2. 覺得是因為女生做了不好的事情，才會被討厭。 3. 厭女常被認為帶有強烈的批判的感覺，若是被他人指出自己表現出厭女的傾向，大家會先下意識的反駁，而指控的那方時常難以提出一個簡單易懂的解釋，說明為何對方的行為是在厭女，因為厭女文化背後有複雜的社會脈絡，因此雙方難有良好的溝通。 4. 對於性別敏感度變高，會發現每件事都有可以討論的地方。但對於敏感度沒有那麼高的人，可能會覺得做每件事都是錯的。而當討論的時候，又很難說出每件事的對錯。			

5. 大眾通常會把厭女跟厭男相提並論，但厭女有其社會文化的脈絡，厭男並沒有。

常見的厭女言論

1. 「厭女就是討厭女生，我沒有啊，我又不是同性戀。」，部分男性會將厭女簡化成討厭女生，並以自己不是同性戀來試圖印證自己不是會厭女的人。
2. 「一直以來不都是這個樣子的嗎？」，對於厭女文化關注者難以解釋長久以來形成的厭女文化是錯誤的原因，因為這是難以改變的慣例。若是指出他人的厭女行為，可能會被認為是在找麻煩。

社會中的厭女實例

1. 「粉底液事件」，政治人物在勘災時「全妝出鏡」，卻可能被質疑是擺拍。由此事件可看出，女性能力常與外貌掛勾，而非以自身能力作為評判標準。
2. 父權社會對於女性有預先設立好的理想化女性，並透過語言等框架來限制女性
3. 女性主管騷擾男性屬下，從根本上來看屬於權力的壓迫，而非利用性別，因此無法合為一談。

厭女的常見迷思

1. 有些男性會認為「我很喜歡我的媽媽，我也很愛我的老婆，所以我不會是厭女的人」，試圖以自身情感方式來印證自己並非厭女的人。
2. 部分女性可能會覺得「我是女生，我怎麼可能會厭女。」，然而厭女並非侷限在男性。
3. 每個人都有可能會厭女，而女性更有可能將社會對於女性的不合理規範內化，並對自我產生要求與目標，試圖成為大眾理想化的樣子。
4. 若是在生活中遇到愛罵髒話的男／女生，有些人會對女性產生更強烈的排斥感，認為女性怎麼可以這麼沒禮貌，但當遇到男性罵髒話時，可能會合理化其行為。
5. 在某些場合遇到較為強勢的女生，會本能產生排斥感。當有需要發言的場合時，會期待由男生主動發言。同一個行為，男生做／女生做，會產生不同的看法。

過往對於厭女的思考

1. 大概知道生活中什麼樣的例子會被說成是厭女，但沒辦法準確說出什麼是厭女。對於生活中的性別議題，察覺到男性表現陰柔會被說娘娘腔，有人同情犯罪的人會被說聖母心。為什麼貶低男性要用女性的詞語？雖然知道這些現象與厭女有關，但有時候會想怎麼這麼多東西都與厭女有關？會不會其實有些概念在無形中，自己也在厭女呢？
2. 社群媒體：厭女是一個文化中對於女性的貶低，不管是專業能力或是文化中，認為女性應該要比男生的地位低
3. 比起厭女，自身更先接觸到厭男。有印象的是在女性爭取全女空間時，被男性認為她們在變相壓迫男性。從中認知到當女性原本想要有的空間被剝奪，爭取權益後，反而被男性指責。男性享有本身應該屬於女性的權益，當女性爭取後，反而會認為是女性在剝奪他們的權益。
4. 厭女是針對性別的、不是個人行為，是社會形成的文化，對女生產生特定期待，對於女性有貶抑，以女性相關詞作為負面形容，以女性特質的詞有負面的形容。同樣

的行為男生／女生做會產生不一樣的反應。但是會擔心厭女會不會太偏激？太極端？

讀書前對於厭女的認識

1. 在父權社會的影響下，大家可能會認為男性可以去剝削女性，但這其實是不對的。
2. 在社會文化的運作下，女性因為性別刻板印象而受到的壓迫。
3. 在高中時，會覺得厭女就是討厭女生。
4. 「好了啦，超大杯」(咖啡 emoji)
5. 在營隊接觸「厭女相關」的理論，覺得厭女最可怕的事情是真的會讓自己覺得錯了（因為女生做了什麼事情，而活該被罵），然而社會是因為先理想化女性，訂定了標準，因為女性沒有達到而責備。

研讀心得/結論紀錄

心得與思考

1. 厭女包含對於女性的規訓的本質，且共享父權文化下的壓迫性。而厭女與社會文化的結構是不可分割的，因此很難從某個行為就說是厭女。例如男生看女生跳脫衣舞，或女生看男生跳鋼管舞，這兩者雖然行為一樣，但很難有相同意義。因為當前是父權、厭女的社會，因此單一行為放在此種社會脈絡下是體會不到驗男/女性凝視的。在閱讀書籍後澄清過往疑惑，例如當男性消費觀賞異性時（如脫衣舞），男性會把女性物化，認為可以花錢得到女性。而女性去消費觀賞異性時（如猛男秀），時常是抱持著欣賞的態度，與男性的心態有所不同。
2. 除了大致了解何謂厭女情結，厭女是一個很龐大的社會脈絡、社會角色、種族等交織而成的，並非單一名詞可以解釋。當我們意識到厭女的情況，如何讓更多的人重視厭女，是我們仍需要研究的。
3. 看完書可以更意識到厭女跟社會父權的連結，並連結以前對於厭女的觀察與想法，從而產生新的思考與觀點。

未來目標

- 問題：厭女不會消失，該如何去面對社會中的厭女文化？
- 目標：
 1. 嘗試為厭女訂定直白好懂的定義
 2. 持續蒐集社群上的貼文和討論，形成對厭女文化的觀察。

研讀附件/補充資料

無

第幾次討論	第二次	導讀人	000
日期		記錄人	000
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	厭女是怎麼形成的？ —從社會學看起 —父權體制 —比較性別歧視&厭女情結		
閱讀材料	1. 性別打結 2. 性別作為動詞 巷仔口社會學2：性別如何形塑，又如何在行動中翻轉？		
研讀內容摘要			
一、性別打結：拆除父權違建 書中提及，「厭女」協助維持父權體制，兩者彼此糾纏。而父權主要分成三個面向，分別為： 男性支配：職位高的人幾乎都是男性、男女之間有權力差距。 認同男性：第一性、男性代名詞，女性被排除在規則之外。 男性中心：電影著重描述男性或男性之間的關係，比較少關注女性做了什麼。 ● 女人是男人的鏡子，男人需要膨脹的自尊，因此需要女性關注及關懷其他人，需要女性的客體放大他們自尊（父權鏡像），作為男人在父權社會受傷的補償。 ● 父權社會是「控制」跟「恐懼」的產物。男人害怕被其他男人支配，因此需要去支配他人。 ● 女人在父權社會中的角色是男人成功的象徵，扮演陰柔氣質讓陽剛氣質有所對照、讓陽剛的男性能團結，而若是女人擁有陽剛特質，他會被其他人所撻伐。 ● 父權社會中有著「男人是獨立自主」的假象，男人需要出去逞威風，但還是需要人幫襯與陪伴，而女人是男人的情緒出氣筒，讓他們可以避免帶著敵意回去社會，影響男性團結，父權社會也認為女人要照顧男人。 二、性別作為動詞 巷仔口社會學2：性別如何形塑，又如何在行動中翻轉？ ● 書中將性別分為四種，分別是：生理性別、社會性別、性別特質、性慾取向。 社會性別： 性別是社會建構下的產物，它限縮了不同性別發揮潛能（例如：女生選擇與專長、興趣不符的科系）以及互動會被性別框架所限制。 性別特質： 書中分成了陽剛與陰柔，並提到了「做性別」之概念，意即人們會透過打扮、說話等來展演特定性別。而性別特質可以透過後天形塑，在不同文化、種族中，同樣的性別特質具有不同的社會內涵。			

父「權」體制：

霸權定義 (by Gramsci)：非直接以經濟權力操縱另一方，而是以知識、道德及意識形態帶來影響，並取得經濟與文化上的統治正當性。意即在沒有被強迫的情況下，主動去做某件事，例如：女性主動承擔做家事的責任。

Chris Barker：「霸權並非一個靜態的實體，而是由一連串不斷改變的論述與實踐所構成，同時這些論述與實踐不斷地受到社會權力所局限。」→拆解霸權：用不同的方式參與體系，甚至改變結構

例如：

「我是好女人，所以我把家裡打理得一塵不染。」

→「我做家事是因為我喜歡乾淨／這是我與伴侶分工的契約，不代表我的性別價值。」

研讀意見/討論紀錄

讀材料讀後心得

● 男性支配

在中華文化及歷史中，領導者多由男性擔任，社會也多由男性主導，如中國皇帝多為男性、當官的人都是男性，後宮的存在也顯示出了男性支配（一個男性有很多女性）。

● 認同男性

生活中，我們能感受到彷彿有些名詞是專屬、定義於男性的，如：醫生跟醫生娘，以及女性即使創業當老闆還是會被叫老闆娘。在聽到某些名詞時，腦海中第一個浮現的也是男性的形象，如：主角、英雄。

反例為，席慕蓉的伴侶在接電話時被冠妻姓稱呼為「席先生」，他當下反駁了，但若是性別對調，幾乎不會有人疑惑「被冠伴侶的姓」的這件事。

● 男性中心

電影幾乎都是以男性為主角，女性偶爾才出現，若是出現也會被強調女性的身份，如：神力「女」超人，除此之外，電影中出現女性或是描述女性生活時，也多著重在他們的外表特質，而不是他們做了什麼事，如：金髮尤物。

此外，也能從電影裡感受到有許多女性是男性附屬品的情節，如：鋼鐵人的女朋友、英雄救美等。

● 職場、家庭中的不對等

性別打結中提到，男性需要女性的關懷、放大他們的自尊，作為男性在父權社會（或職場）中受傷的補償。但是女性卻沒有相似的補償機制，甚至可能在受傷後，回到家裡也要受氣，或遭受男性伴侶或家人的洩恨。

● 高成就女性的困境

在家教網中，我們能觀察到女性家教的困境，即使他們擁有高成就，也會因為長相或身材不符大眾期待而被抨擊，或是若是他很漂亮，會有許多人在底下留言「求認識」、「很正」，而非專注在他的成就。

除此之外，俗語：「每個成功的男人背後都有一個成功的女人」，指的是高成就男性的背後，都有一個「成功」的女性幫他把持好家務，但是高成就女性卻沒有像這樣的俗語，且大眾可能會將其成功歸類在運氣。以及，雖然女性現在有權力，但大眾多把它當成性別平等的指標，且女性需要付出更多、不能做錯、需要做更多來證明自己，來避免「女性」這個群體受到質疑。

● 女性與厭女

在張愛玲的著作《金鎖記》中，即使主角跟作者皆為女性，但還是能從部分內容看出厭女的存在，如書中描寫女性時多注意到局部（手、外貌），但對男性就比較能看到整體與成就。

厭女怎麼形成的？

● 法律上的厭女

在中東部分國家，政府透過法律剝奪女性權益，如：男性可以合法家暴女性及立法禁止女性開車、上學等。

● 亞洲傳統概念

女性出生彷彿就有標準答案，如：需要保持貞烈，不照著做就不對，女性生活在標準之中。女性也會被認為要是完美的，因此當女性在車廂裡化妝，會有人責備，因為社會認為應該要準備好、以完美的模樣出現。

此外，年長的男性也會認為女生聽不懂，因此不願意多解釋，但對同年齡的男性講話就較有邏輯與耐心。→客觀式反應態度（他人行為—自我反應）：若對方的行為影響自己，則為對方找理由（意即不將對方視為平等的主體，物化對方）

● 自我規訓

在傳統觀念的潛移默化之中，女性將標準內化，即使沒有人要求，卻會自動自發、自我規訓。

父權體制為何存續？

● 傳承

一代傳一代，長輩們告訴下一代身為男性/女性應該要做什麼，如：覺得男人應該要「管」好老婆、男主外女主內。

女性出生彷彿就有標準答案，不照著做就不對，女性生活在標準之中

- 社會壓力

來自於同儕、長輩或其他人，社會對於性別有所期待，要是某人表現不符合期待，就會被責備或是遭受批評，如：被期待要「管」好老婆的男人，即使原本不是那樣的人，在壓力下也可能被影響。

- 被否認存在

許多人拒絕、否認厭女文化的存在，所以會讓這個文化繼續存在。

- 為維持先前取得的優勢

古早男性在身體方面先取得了優勢，並為維持優勢，建立了有利於他們的規則，或是社會發展讓他們覺得武力征服並不文明，因此改用言語、法律等來控制女性。

父權也涉及資源分配，因此需要規則來鞏固，厭女及異性戀霸權就是其中的兩個規則，在規則的運作下，父權社會得以延續。

*註：異性戀霸權，性別打結提到，排斥同性戀是因為其打破了父權社會物化女性的團結。

- 恐懼與控制

古早時期，眾人崇拜女性生殖的能力，女性與生命（延續）直接連結在一起，現今男性操控資源、物化女性，讓他們感到自己能夠控制生命、與生命有連結。

- 無極端對立面出現

文化跟體制無法消失，許多文化發展到極致就會有極端反面出現（如：共產與資本），但是父權體制沒有，女性主義者/女權人士並不會想去控制男性。

研讀心得/結論紀錄

心得與思考

我們認為「父權」與「厭女」互相依存，有些人會在談論此主題時，認為這樣的說法是造成男女對立，但其實父權社會中大家都是受害者，並不是只有女性受害。

研讀附件/補充資料

無

第幾次討論	第三次	導讀人	000
日期		記錄人	000
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題		厭女在哪裡？ — 社會現況 — 日常經驗觀察與分享	
閱讀材料		厭女的資格：父權體制如何形塑出理所當然的不正義？	
研讀內容摘要			
第一章：揮之不去的一特權男人的資格 作者以男人過往有性侵別人的前科，卻被提名大法官的經歷為引文，探討男人的資格感，「資格感」在本章意旨享有特權的男人應當要獲得某些重要職務。本章所談論生活中的厭女情節為：當女性動搖到男性地位，則男性可能產生厭女情節，並剝奪其權利（厭女情節無普世性，因為每個文化的權力結構不同，對女性也會有不同的壓迫）。對此，作者以電擊項圈舉例：女性為小狗，社會對女性的期待則為通電的項圈，其作為禁止女性跨越父權體系限制的利器。此外，作者也提到「同理他心」，意旨面對同樣情境，男女無法獲得同等關懷，以引文的故事舉例，男性在獲得重要職權卻面對醜聞的情況下，仍有人擁護其工作權，若女性發生同樣情況，大眾對或許會認為取消其工作機會是較合理的作法。 第二章：非自願的女人—男人享有愛慕的資格感 作者以槍擊案作為開頭，肇事者（意即槍擊他人的男性）認為女生應當喜歡自己，但因生活中無法找到這樣的女性，故透過槍殺女性來發洩自身的不滿。此狀況即為男性對愛慕的資格感—作者以非自願守身者解釋：部分男性認為女性有義務給予自己情緒價值，並願意與自己發生性關係。此執著源於男性須以此證明自己在同性中的地位，而他們的所作所為不僅僅只是物化女性，更是怨恨女性的一種行為。 第三章：不容例外的女人—男人享有性的資格感 書中以女性遭受強暴作為舉例：在一段關係中，女方因吃了止痛藥後無意識，而男方趁機強暴對方，女方報警後，警方卻以雙方各說各話為由，最終不起訴。透過此例，我們發現男性會覺得自己在一段關係中，有資格去要女人，且當男性犯錯，而女性出聲時，「消她」現象經常出現—大眾會抹去女性受害者的聲音／存在，並對其提出的抗議給予懲罰，至於男性，大眾往往會為其找理由開脫，忽略、檢討受害者／保護加害者的現象未曾停止。 第四章：不肯的女人—男人享有同意的資格感 談論到性行為，多數男性總認為自己有獲得性的資格，更遑論親密關係中的男女，男方會認為女方有義務在性方面滿足自己。然而，當女性不願發生性行為，他們會欺騙自己性行為是愉悅的，可以為自己帶來好處的，因為拒絕男性請求所帶來的尷尬、厭惡，遠超過性行為本身，此現象源於父權社會對「理想的女性」的期望—女性需照顧男性的感受，否則會遭到懲罰（例如：謾罵、			

貶低)。

第五章：能力不足的女人—男人享有醫療照顧的資格感

除了不同種族會面臨不平等的醫療照顧權外，不同性別亦然。根據實驗，在同一刺激下，女性所感受到的疼痛程度超過男性，然而在醫療處置上，男性能獲得更多的止痛劑，女性則更容易獲得鎮靜劑，這與「證詞消音」有關：「一群聽眾無法認可言說者為認知者。」醫療人員認為女性有誇大自身痛苦的可能，且在既定印象中，男性更擅長忍痛，因此造成醫療資源挹注不平等的情況。上述情況有一例外—當女性尋求醫療資源，是為了他人而非自身時，則他們的聲音會受到重視，佐證的實例為美國產婦在產前／產後照顧受到的巨大落差，顯示女性在尋求醫療資源上，主體性被抹滅的事實。

第六章：難以管束的女人—男人享有身體控制權的資格

本章以美國面對反墮胎的議題，帶出作者對墮胎的看法：反墮胎的女性可能忽視個體經驗差異（認為影響到母體才能墮胎），而反墮胎的男人則是殘酷的，因為他們沒有懷孕的能力。此外，反墮胎的作用為控制女人，讓他們為指定的男人付出孩子，女性被視為懷孕的容器，因此面對墮胎與否，大家會去譴責女性，但不會檢討男性。

第七章：不獲支持的女人—男人享有家務勞動的資格感

在此章節中，作者以美國研究，點出兩性間不平等的家務工作量與工作內容：母親承擔比父親更多的家務工作量，且父親通常承擔較有趣的家事（例如：跟孩子玩），全職母親更需承擔家中三分之二的育兒責任。此外，當女性擁有全職工作，且男性在家待業中時，女性仍承擔較多的家務勞動。對此，作者表示除了實體的家務工作，女性同樣承擔情緒勞動（例如：女性對男性做家事感到愧疚），此現象同樣可用特定職業輔助說明，例如：長照工作不受男性歡迎，因為他們認為自己適合更陽剛的工作，而其女性伴侶也會有先入為主的觀念，認為男性伴侶應選擇能提升自我尊嚴的工作。

第八章：不出風頭的女人—男人享有知識的資格感

男人擁有知識的資格感，經常會以男性說教的方式呈現，以下為書中舉例：一名女藝術家將自身作品命名為〈我和我的陰戶〉，部分男性評論「陰戶」應改為「陰道」，顯現男性在面對主觀作品／事件時，會將自身擺在較高的地位，擁有權力對他人的想法說三道四。此外，知識的資格感具有交織性，會因不同的性別、種族、文化而有不同的表現方式，即便弱勢群體有正確的認知，也可能不被社會大眾接受，知識資格感可能以暴力、不容質疑的方式維繫。

第九章：選不上的女人—男人享有權力的資格感

作者以川普、希拉蕊的選戰作為本章開頭，並以研究輔助說明：面對兩位能力、特質相當的候選人，其中一位是男性，另一位是女性（以姓名判斷兩人的性別），群眾需選擇哪個人更值得自己信任，結果顯示：大眾普遍認為男人更有能力，且更討人喜歡。在歷史與社會的慣性認知中，男性往往被預設為更具領導能力。這種偏見導致了一個現象：即便女性展現出卓越的才幹，也容易被貼上「動機不純」或「不懷好意」的標籤。當女性試圖爭取更高的地位時，往往會引發大眾的反感，甚至遭受懲罰與排擠。此外，社會對成功女性的容忍通常帶有附加條件。大眾往往預設

「強大的女性」必然缺乏合群特質，因此，女性領導者必須展現出額外的「關懷特質」來抵銷強勢感。在面對失敗或道德瑕疵時，性別差異帶來的待遇更展現出極其不平等：男性候選人通常在涉及桃色糾紛、暴力等重大醜聞時才會面臨毀滅性的潰敗，相比之下，女性幾乎沒有犯錯的空間。

第十章：不氣餒的女人—女孩的資格感

面對深植社會的厭女情結，作者在綜整時流露出一種近乎絕望的觀點，認為世界僅由「堅持不存在厭女」與「尚未發現厭女運作」這兩類人組成。然而，在這種困局中，作者提出以「一般資格感」作為反抗的起點：女性應深信自己有權獲得應有的對待，並能為權利受損感到憤怒，跳脫「受害者視角」，進而利用自身力量轉向助人。

*女人的資格感：享有身體自主權、疼痛、有拒絕的資格、有資格掌握生育能力、有資格推翻性別假定、非二元性別也可以受到支持、家務分工；身教很重要、有資格利用自己的身體、有資格喜歡不一樣的人、可以知道自己的特權（利用自身特權幫助其他人）。

研讀意見/討論紀錄

厭女的社會現況&日常經驗觀察與分享

● 體制與直覺的「男性優先」

一如《82年生的金智英》所述，從座號到身分證字號，男性往往排在前面。

一男性傾向被視為是領導者與發言者，看見領導團隊的宣傳照時，總會默認男生應該要站在中間，儘管其能力不如女性。

一在網路社群的討論中，大眾對於「市長的女兒」第一反應通常是「市長是爸爸」，顯示了「市長 = 男性」的預設職位想像。

● 行為規範的雙重標準：苛刻的道德與行為要求

一女性在坐姿、行為舉止上受到嚴格要求（如「坐沒坐相」的指責）。甚至在學習生活技能（如做飯）時，也會被賦予「為了未來丈夫」的工具性目的，而非個人的獨立，甚至被認為「結婚嫁人」才是女性真正的成長與獨立。

一男性亦受困於此框架，例如「男生不可以怕蟑螂」的觀念，將生理恐懼與性別特質掛鉤，剝奪了男性展現脆弱的空間。

一男性會以自己能與多少人交往／發生性行為作為榮譽的來源，但面對交往／性行為經驗豐富的女性，大眾則以「公車」、「香爐」貶低其人格。

● 文學與大眾文化的敘事偏見

一許多文學作品將女性描繪為無能力的，必須依賴男性才能完整，加深大眾對女性軟弱的刻

板印象。

—在小說中，同樣展現手段或心機，男性可能被描述為「腹黑」（帶有神秘、強大感），女性則被形容為「惡毒女配」，「男綠茶」在某些語境下甚至帶有褒義（形容很會表現），而女性若展現相似行為，則被貶抑為「勾引」。

—同樣具備細心照顧特質的男性會被賦予「男媽媽」等新穎標籤，但這類特質本不應屬於單一性別。

● 職場與教育現場的厭女複製

—補習班等教育場所常有開黃腔的文化，對女性極不友善。

—相較於男性的活潑好動被視為理所當然，女性若展現相似個性，則會獲得更多苛責。

研讀心得/結論紀錄

閱讀材料讀後心得

- 當犯罪者具備特定的「優勢外型」或「社會地位」時，大眾有時會展現異常的寬容，進而忽視受害者的痛苦，這顯示出男性在極端錯誤中，仍可能保有某種結構性的特權。
- 資格感的來源源於性別在社會空間中的站位。男性往往被置於「中心」，被賦予掌控與獲取的正當性；女性則被推往「外圍」，成為維護中心運作的支撐者，而非權利的主體。
- 社會對「男性性特權」的過度假定，導致當男性遭遇非自願性行為或拒絕性事時，常被以「男生有爽到」等輕佻邏輯否定其被害事實。
- 在家庭領域，女性仍承擔了大部分的家務，為權力不對等的具體展現。此外，在校園中，有時老師會要求男性須負責搬重物，表面上是體諒女性，但背後隱含著對女性能力不足的輕視。
- 社會對女性領導者的評價充滿矛盾。具備關懷與合群特質的女性常被形容為「有母愛」，而非「具領導力」，但若缺乏這些特質，則會遭受嚴厲的負面評價；倘若男性缺乏合群特質，則大眾會為其找理由，甚至有可能被視為是專業的。

總結

大家對厭女有所意識，卻沒有做出太多改變。面對感受到厭女情節而表示不舒服的女性，許多男性會譴責其反應，然而，當立場轉換時，男性反而會先跳腳。此外，男性會把結構性問題拆成個案的問題，例如：家務不平均→那是你家的家務分工，我家就不是這樣

研讀附件/補充資料

無

第幾次討論	第四次	導讀人	000
日期		記錄人	000
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	厭女如何運作？ —好女人與壞女人 —獎賞與懲罰（雙面性） —如何被強化和延續 —對社會結構/秩序帶來的好處與壞處 —影響與重要性		
閱讀材料	這是愛女，也是厭女：如何看穿這世界拉攏與懲戒女人的兩手策略？		
研讀內容摘要			
在本書中，厭女與父權的延續機制可以用拉攏與懲戒的兩手策略來去解釋 厭女的定義、父權社會所創造「厭女的當然性」 日本社會學者上野千鶴子認為厭女可視為一種症狀。厭女可包含憎恨嫌惡女性的態度、男性將女性當成客體，與對於性的男女雙重標準，進行分化統治。凱特·曼內則指出倫理在父權的文化的重要性，厭女是父權社會的警察執法。倫理束縛使厭女情緒得以被正常化（亦稱作人性）。本書作者認為厭女可視作陽剛控制，有厭女情節的人以陽剛之姿，將定義他人、決定他人事務視為理所當然，甚至會利用社會論述合理化其行為（愛女）。 拉攏與規訓的一體兩面 父權透過好壞女人的區分來進行控制。以性來說，父權將女人區分成聖女與妓女。在父權社會的雙重標準下，女性被要求提供順從良善、男性則是獲取榮耀的人。在這種好女人與壞女人的框架作用下，社會懲戒「失格」的女人。而這種框架也容易影響女性自我認同，產生亦我厭惡與自我客體化，可能因此為了控制者的讚賞去迎合改變。告別厭女最難的是愛女。這種愛的宣稱和行動使人卸下心房，我是為你好，我是因為他愛你。但實際上其可視作父權的拉攏手段（拉攏所謂的好女人），愛女與厭女其實是一體兩面。 鬆動的關鍵 關鍵在於鬆動二元秩序，如男對女，陰柔對陽剛。有時只是兩者互換位置（如讓女性學習防身術），追根究柢還是陽剛優位的思想。在推動改變的過程中，部分人因為女人的強勢或積極主動，認為女性主義沒有必要，轉而同情男性。女性主義是要打破社會權力結構，反對有權力的人欺負沒權力的人。這並非對立，而是協商的過程。			
研讀意見/討論紀錄			
閱讀材料讀後想法			
1. 父權的愛女與拉攏 厭女中的厭其中包含愛女與拉攏；女性也可能會壓迫女性，個體可能形成一個內在系統合			

理化這樣的模式。大眾認為的女性性別紅利其實是來自父權體系的拉攏方式之一，且伴隨諸多限制。例如：親善性的性別刻板印象雖帶有正向的情感，但其根源還是性別刻板印象。

2. 父權的規訓與控制

作為一種控制邏輯，男女的同樣行為會招來不同的評價。其中一個明顯的現象是蕩婦羞辱/性羞辱。在這種邏輯下，女性被客體化，被視為一種可征服的東西，感覺應該是可以獲得的。因為得不到，所以羞辱。

例1：都是與許多人發生性關係，女性會被叫香爐、公車、婊子，男性則是會被吹捧

例2：當女性跟外國男性交往會被說洋腸而去（等等貶低性言論），男性跟外國女性交往會被說：男性賺到，泡到洋妞。

此外，父權攻擊不符性別氣質期待的人。陽剛的男性有人同情，但陽剛的女性好像受到比較少的關注。女性可能不是自己想變的陽剛的；男性可能也會攻擊陽剛的女性。

厭女存在的合理性與適應性，以及其影響。

1. 控制與統治的手段

厭女協助控制，讓男性得利。男性統治、建立規則，所以會把男性說成好的，女性不好，也將女性塑造為特定樣子，透過好壞女人的區分，方便管理。並抨擊推翻結構的人。

2. 二元性別之秩序感

二元性別與刻板印象提供人類需要規則、安全感與秩序。性別二元化，有一定程度在保護二元性別（以性別區分）之場所，保障其不會看到與他們性別不同性器官的人；保護女性不會看到不同性徵的人。

厭女如何被強化和延續—拉攏與懲罰

拉攏

1. 不是稱讚行為本身，是有人因此獲益（通常是男人）
2. 社會取拉攏文靜的女生（文文靜靜很好），反之，不文靜會被說不像女生
3. 文靜的女生比較容易被選成班級幹部（得到權力，代理者，看起來得到權力但是有人給他的，但把那些責任內化成自己的責任感。）
eg. 學藝股長的職責→不是因為自己想，有些動機是因為被放到那個位置；Tricky 的地方是被拉攏，但是有一點自願，有得到好處。也因此感覺有些人會認為女性不只是被壓迫，有些好處。

懲罰與隱性規範

1. 女性規範，犯了或沒做到通常會被懲罰或受到比男性更多的譴責：

守貞、做家事做飯、不能腳開開

2. 懲罰的類型—>現在主要是言語，早期可能會有用刑。
3. 穿得比較少的女生走在路上會被人上下打量
4. 容貌焦慮—>服美役的差別
5. 厭女文化下，女性的外觀、穿衣被支配：男凝的對象不分女性；女性的凝視只在明顯有接受或開放（發自內心取悅女性）的男生做；有滑到男生說路上都有女生背斜背包，都不知道有一條線在胸前會引人遐想。男凝無時無刻。責任會被外包到男生身上
6. 父權社會懲戒女凝（類似守貞），例如女性開黃腔懲戒力度會更大。

研讀心得/結論紀錄

- 厭女以拉攏、懲罰，進而造成內化的形式做跨代的傳遞。而拉攏與懲罰的規準則圍繞在父權下的「標準女性角色」；這種女性角色與父權認同的陽剛氣質相反，作為厭女合理化的基底。
- 延續前述，該種現象若以目的論或效用論加以觀之，讀書會成員皆認同厭女文化下的拉攏、懲罰與規訓可屬於男性為維持優勢支配地位與有利的社會秩序所發展出的文化體制。
- 厭女難以消除其中一個原因是其傳遞的兩手策略，尤其以愛女作為拉攏性質的誘餌。

研讀附件/補充資料

無

第幾次討論	第五次	導讀人	000
日期		記錄人	000
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	如何面對厭女？		
閱讀材料	1. 性別打結：拆除父權違建 2. 輔導季刊52-3_性別位置性的反思訓練運用於專業助人關係		
研讀內容摘要			
一、性別打結：拆除父權違建 呼應書名想要打開的結正是父權體制，而這個結讓女人動彈不得，結合厭惡女性和性別歧視的意識型態，是由控制和宰制等核心父權原則所組成的社會生活，動力是恐懼和控制。 破解迷思： 1. 事情總是這樣，以後也會這樣 唯一不變的事情是事情一直在改變，事情只是過程，是此刻到彼刻，創造與再創造的動態。體制是由人所堆疊的，換言之，個人可改變體制。開始嘗試選擇阻力最大的路，例如：男人克制慾望，女人選擇不要順服。壓迫體系不會是固定狀態，會因挑戰到人類基本需求而可能消失。 2. 沒有用啦、甘地的弔詭之論 把父權體制視做整體，的確在有生之年難以見得消失，可能就會因此力不從心而進而難以參與改變行動。放棄我們親眼目睹結果的想法，放棄功成在我的念頭，放棄控制一切的期望。所以要： a. 改變對於時間的看法，發展時間恆常性，即使改變看不到，但相信變化仍持續在發生。 b. 知道自己的選擇在什麼時候會有影響。 c. 願意去踏上沒有方向的旅程，像是先驅者一樣思考，知道目標，但可能不會知道終點長怎樣以及可不可以到達。想成反正我不會影響到別人，就能更大膽地行動。公開做不一樣的選擇，創造例外就有機會改變體制。 改變方法： 1. 承認父權的存在：知道父權如何存在和我們存在其中的方式（做功課、閱讀，然後檢視生活中發生的事情），避免接受長期以來就存在的做法。 2. 行動 ● 發出聲音，讓人聽見 - 一父權是靠大眾的沉默賴以維生（尤其男性＝團結）			

—今天我不發一語，用沉默來配合，因此我從中撈到好處，可是明天也許我可以不要再這樣

- 小事開始，不再走阻力最小的路，支持別人不再順著走，從自己開始
- 敢於使人覺得不舒服
- 公開選擇和追隨另類路徑
- 積極去改變體系中父權體制和男性特權的組織方式
- 迫害男女同性戀是父權體制的軸心，所以應該支持男女愛其所愛
- 父權根源於宰制與控制的原則，因此要注意同源的種族主義和其他形式的壓迫
- 與他人共同努力
- 不要封閉自己
- 思索小事，謙卑地思考，以及想做得到的，不要想那些大而無當，英雄偉績、以及不可能的事
- 不要讓別人為我們設定標準

二、性別位置性的反思訓練運用於專業助人關係

- 性別的定義與內涵

本質論：強調生物性別與客觀認定

建構論：社會對性別角色得期待

- 性別位置性

性別位置性是受到社會網絡、時空背景、社會經濟地位、權力關係、文化脈絡影響，動態、流動的，性別角色在關係裡的動態意涵。

重要性：從事助人工作者可能會因為性別刻板印象與偏見影響效果，因此須不斷反思性別位置性如何受到時空位置網絡的影響。

- 專業關係建立

性別知識、不同時空情境位置的性別反思、行動呈現。

- 性別位置性的自我反思訓練

1. 覺察我們過去所認為的當然事件與觀念，理論可提供豐富的觀點與材料。

2. 從嶄新觀點反思，感受不舒服，並了解為甚麼會有這種感受，了解其中原因並建立自我對話關係。

3. 實踐，透過創新觀點去辯證性思考，重新詮釋、自我賦權、接納與認同。

4. 維持，保持自我韌性與自發性修復的能力，正向觀點面對改變。

● 性別位置性的自我反思在實務上的應用

覺察信念如何受到社會文化的性別角色的影響。分為個人內與個人外的覺察，在個人內的覺察中，須注意日常生活經驗的性別刻板印象與歧視。個人外來說，專業角色應能覺察系統對性別角色的偏好與期待，產生新的理解，破除性別刻板印象。性別位置性的反思可運用於專業助人關係的同理中，也練習區辨自我作為專業助人者與當事人的感受差異。

● 性別位置性與權力的關係

— 家庭是最初社會化的場域，性別位置性在家庭中進行展演與形塑。

— 價值觀、家庭關係都有可能造成在性別位置性上產生盲點。

— 權力控制：如家暴、暴力行為；專業助人者須於與當事人工作中理解權力關係的運作（如：尊嚴、認可）。助人者須反思性別與權力關係的連結，思考性別結構性地造成的在社會文化中的處境，透過夥伴與合作觀點，肯定當事人與賦能。

● 性別位置性運用於家庭的反思訓練

1. 協助當事人辨識出性別位置的權力關係，如婆媳、夫妻、親子關係。

2. 反思現在所處的位置的意義，以及如何詮釋。

3. 了解性別位置的流動性與可改變性，協助尋找新的選擇。

研讀意見/討論紀錄

讀材料讀後想法

（一）性別位置性的反思訓練運用於專業助人關係

● 性別位置性的反思與諮商助人

思考社會結構會想到女性主義諮商，其他學派專注在與當事人的關係，女性主義諮商會有治療關係以外的行動（倡議等等），問題可能來自於整個社會結構。助人者不能只看到個人，要看到背後的社會結構。

專業助人工作者可能還是會將自己的價值觀傳遞給當事人，所以我們要反思。我們也可能在

助人關係中展現出特權，要了解自己展現出來的樣子。

● 性別二元化的思考

雖然文章提到我們對於性別的想法影響到專業，但該篇文章在性別上還是不免落入性別二元化。需注意是否也可能影響專業助人工作。

(二) 性別打結—拆解性別千千結

● 改變的希望感

父權的歷史在整個人類的歷史上其實只佔小部分，如果以氣候變遷比喻，這其實是長期的動態平衡。我們在推動改變的過程中，並非看不到就是沒改變。書本中提到做一些新的嘗試，或創造一些例外，其實是很具有希望感的方法。

● 對於行動的想法

在面對到做出行動時，其實可能會有許多阻礙。例如覺得自己的想法沒有用，或者覺得人並非都要衝撞體制。又或者因為許多因素（例如怕影響關係、害怕被攻擊或受傷），導致膽怯。看完這本書，可能會覺得是不是沒有行動就是壞的、有錯的。在這方面，可能須考慮文化因素（例如華人文化比較內斂）、或者特權（作者是中產階級白人男性，平權行動上受到的傷害可能較少）。此外，要承認我們很可能看不見改變的結果也是一件難事，尤其是在承認的同時又要秉持相信做出努力，會很困難。當理論性的東西往實踐走，可能會覺得有點理想化。但書本也有一些很好的嘗試方法。例如：最後的承認父權、檢視父權、讀書等等，然後才是行動。

問題討論

(一) 讀完這些書籍後，可以說自己不厭女嗎？成員一致認為不行。

(二) 該怎麼面對厭女，可以做什麼來增進性別意識或更好的面對這些事情？

- 擴充知識底蘊：多讀書可以知道這個世界有很多不合理的事，那些並不是正常的，就不會把這個歸因到內在，降低自我厭惡。同時，也須認知到改變的敵人並非男生，而是父權體制。這個認知是重要的。
- 助人者的自我覺察：作為助人工作者需要多反思自己。如果是教師，需覺察自己是否有複製父權的觀念並灌輸學生，也可以在輔導課中放入性平議題。如果是接到性別相關議題的個案，了解自己為甚麼不舒服是重要的，可以跟督導討論並跟個案解釋（保護個案），跟他說不是他的錯。助人者也需反思在關係中性別的權力壓迫。
- 對話與交流：可多跟比較陰柔的男性或陽剛特質的女生相處，去探討過去生活可能會遇到的性別方面的困境，進而調整自己；也可用自己的力量去影響身邊的朋友，透過日常的累積與對話達到改變。
- 改變社會：
—投票可能是相對直接的管道。

—堅持自己的信念與感覺，表達並捍衛權利。

研讀心得/結論紀錄

- 厭女無處不在，即使是在努力改變的我們也難以說自己完全沒有厭女。
- 反思性別位置性在專業關係中是重要的，性別背後可能是特權或權力，可能無形中讓我們傷害到個案或無法給予有效同理。而在日常生活中，我們更應該覺察性別刻板印象、偏見。
- 承認父權與厭女的存在是改變的第一步，雖然我們不一定能夠看到改變的成果，但我們需要堅信自己的信念與努力是有價值的。有時，只要嘗試阻力最大的路，或創造一次例外，便可加快一點點瓦解父權體制的進度條。體制與人是密切不可分割的，因此我們要相信人的改變可以鬆動並改變體制。
- 承上，在推動改變的過程中，不斷地反思覺察、讀書擴充知識、與更多不同的人對話與交流也是非常重要的行動。

研讀附件/補充資料

無

第幾次討論	第六次	導讀人	000
日期		記錄人	000
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	破解厭女：社群媒體貼文討論		
閱讀材料	社群媒體貼文，詳參補充資料		
研讀內容摘要			
無			
研讀意見/討論紀錄			
貼文一：將女性的價值簡化成立基在性之上，忽略其他的能力和 effort。  gu_.anxun 9/12/25 真的有夠噁心 在女生影片下留這種話  好欸好欸 啊你就是靠擦邊賣肉才紅的啊 不然妳以為妳什麼咖 2 小時 回覆   3.3K  441  52  125  mickeywang.i.am 9/12/25 幫女權講話不會讓你破處  89  2   貼文二：將女性分類，並給予不好的標籤（規訓）。  amgamazing > 台女行為觀察 01/19 最難相處的台女就是那些自以為吸收西方女權思想很開明，但卻一點幽默感都沒有的台女。 大家覺得呢？  95  117  4  4 貼文三：把女性的行為預設成是為了要取悅男性，忽略女性的主體性。			



rkuma_28 11/19/25

...

小智絕對有厭女吧



♡ 11.3K 💬 141 ↻ 253 ▶ 671

貼文四：男性會預設女性要接受自己的好感，如果女性的行為不符合自己的預期，就會去貶低或羞辱女性。

貼文五：把男性跟女性的親密關係簡化成只有性行為、性羞辱女性，並且物化女性，認為女性會是男性的所有物

貼文六：菜瓜布蛋糕，在女人的節日將母親、女人的角色跟家務綑綁起來。

貼文八（影片）：

1. 用顏值及作妖程度來作為選擇女朋友的標準，而在另一部影片中則以金錢及性能力作為男朋友的選擇標準。
2. 底下留言中有人認為是女人太小題大作，而非自己的作為讓人不舒服。

貼文十：

1. 女性發文說女廁旁邊有尿布台而男廁卻無，遭到男性留言性羞辱，但是發文內容本身沒有針對男性，而是針對社會制度＞女性提出想法，很常被性羞辱。
2. 媽媽的角色和要照顧小孩綁在一起。

貼文十一：對女性有著會照顧人的刻板印象，以及不切實際的規準和期待。

貼文十二：很多漫畫都會有厭女的言語或是畫面，畫面有時也會過度凸顯女性性徵。

貼文十三：

1. 男性凝視，把女性性化，說男性只是順應本能去看（檢討女性）。
2. 女性被性侵時，會檢討女性受害者的穿著等，認為是受害者活該。
3. 預設女性想勾引、誘惑男性。

貼文十四：生了龍鳳胎，提到覺得養女兒比較辛苦，因為女兒會勾心鬥角、宮鬥>社會普遍認為女性會搞小團體，對女性有比較負面的想像。

貼文十五：

1. 社會案件發生時，特別把女性受害者的特徵描述出來（通常是外表）。
2. 女生穿漂亮會被說是要去約會嗎？（自主性不在女生）。
3. 女生不用擔心自己的未來，應該要找人嫁。
4. 女生晚歸會被問男朋友不會怎樣嗎，自主性低。

研讀心得/結論紀錄

閱讀材料讀後心得

● 在找尋貼文時的感受

覺得貼文/影片很多元，發現厭女有許多不同出現的可能（如：刻板印象、歧視、性羞辱等），並且雖然平時會滑到很多，但實際、刻意去找時卻無從下手，也可能因為演算法的關係，女性講厭女反而很少看到，通常是女性抱怨男性拿標準去看待女性。

除此之外，在日常滑到這些貼文時，很常會覺得怪怪的，發現「厭女」這件事在社會根深蒂固，但又無法解釋為何不適，因此也難以去制止。

● 男性為何可以去批評、評價、性羞辱女性？

我們對於社群媒體裡看到許多男性批評、評價、性羞辱的作為十分不理解，為何男性這麼容易出現性羞辱他人的行為（甚至包含在同性之間），推測對於男性而言，「性」是一種有效控制女性的方式、他們在「性」上擁有絕對的支配權，可以掌控女人、讓女人感到恐懼，女人在性上是絕對的弱勢（例如：男人使女人懷孕）。

此外，社會推崇的女性要禮義廉恥，會讓他們覺得性羞辱的攻擊是有效的，因為社會會認為失去

貞潔的女性是糟糕的（例如：對被強暴的女性受害者說他的一生毀了，而不是跟男性加害者說他強暴人，他的一生就毀了）。

- Not all men, but always men?

我們發現社會常拿 not all men 來說女性太敏感、以偏概全，但貼文針對女性的惡意就是很常會看到，並不能拿這句話抹去。

此外，我們曾經看過一位男性發文說：覺得不是 all men，但他被包含在會騷擾的男人覺得不舒服，該怎麼保護自己不被歸類成同一群，重點還是在保全自身，而不是去思考為何社會會出現這樣的狀況、該如何去改變。

我們之中甚至也有成員認為厭女是很強的文化，覺得真的是 all men 不是 not all men。

對於讀書會的綜整心得與討論

- 讀書會讓我們更加了解「厭女」

讀書會前知道厭女的現象，但卻不太了解或是難以解釋（例如：認為厭女是男性對女性抱持著惡意），但經過讀書會發現這些惡意與父權社會是有關連的，很多厭女行為都存在著「掌控」的意味（例如：性化女性等）。透過讀書會能夠去更系統性地了解父權跟厭女的關聯、厭女的本質以及不同情境下厭女發生的脈絡。

- 身處在厭女文化中的我們的恐懼與顧慮

在讀書會看到了很多故事，但實際遇到厭女或是性騷擾時還是會不敢說，會出現類僵直的反應，有許多事與父權/厭女交織在一起，如：權力位階，像是在家庭裡面，父親說出了認為女兒是需要男性保護的言論，但女兒會因為對方是自己的父親而不敢表達自己的不適。

或在社會影響下，會害怕說出不適或拒絕男性而受到傷害（含言語及肢體），講出來會有威脅和壓力、會被檢討，社會上不會有人伸出援手，女性是弱勢且孤單的。

- 對於厭女文化的負面想法與感受

部分成員對男性/父權社會感到失望，想體驗看看當第一性的感覺、對於男性會有點排斥，覺得社會對女性太殘忍，女性在保護自己上，會需要付出很多額外的成本（例如：獨居女性準備男性的用品，以保護自己）。而在受到實體的男性騷擾時，下意識會尋求男性的幫助，因為男性是有力、會讓人恐懼的，對於下意識這樣想的自己感到無力。

我們也在讀書會中討論到男同志在厭女文化中的行為，如：男同志的關注度>異性戀女性，男同志是相對厭女的存在、掌握性別紅利以及 gay 圈用語「姊妹磨逼天打雷劈」顯示出了「陽具中心」。

- 在厭女文化下，我們可以怎麼做？

讀書會提到，厭女、父權不會消失，但要怎麼辦？很難跟其他人解釋，但要怎麼辦？

雖然在了解的過程中會感受到無力，但在日常生活中，我們可以試著不把身邊的一切視為理所當然（例如：身分證字號、座號是男性在前面）；透過了解厭女，我們在某次感到不舒服時，可以去覺察到自己是舒服的，甚至嘗試勇敢說出口，在生活中的微小改變，去堆疊、改變！

在日常生活中，或許我們會害怕與人討論這件事被傷害，但當我們對於厭女有意識、了解後，會知道其他人也有這樣的感覺，在讀書會討論或與其他朋友分享、討論時，會得到希望感。

在某些時刻（如：女性分享自身經驗、堅定相信自己），會覺得自己也要去影響他人，不斷循環。在某些時刻，也會發現我們是能夠透過行動（如：舉辦讀書會）去讓人意識到生活中的厭女、影響他人。

研讀附件/補充資料

https://www.threads.com/@m_eow.22/post/DXbnn3UDxLd?xmt=AQG0N6ZzC4Ui2E106ldWmHYEiK-VcDch37xKcDtgcldgIw

https://www.threads.com/@halls.__oqqb/post/DX8QH5eEw9n?xmt=AQG0R2GUQs_H0ron-Wuo8k2tvU8INpKwzBy16LBV_iBEwVA

https://www.threads.com/@ice_yayay/post/DWQd31KEvLh?xmt=AQG0R2GUQs_H0ron-Wuo8k2tvU8INpKwzBy16LBV_iBEwVA

https://www.threads.com/@nimia0806/post/DYH5ruEkiXt?xmt=AQG0Mti_jhYOYVmCt-NLXFd2CXj6klCnPbnQv857np3ci3uc6Gp47Q1q-RliLjZB_GeP09DW35&slof=1

<https://youtu.be/Ow2DLTYhIs4?si=qHkxWkja2AaHkENb>

https://www.threads.com/@gu_.anxun/post/D0d-_Yr-gfyi?xmt=AQG0tHrKQ444aW47kxUny79dny8jrCi0b9gknypuTsMDj_LS_3o7qDxOvHvjlsMhpVhyN_A&slof=1

<https://www.threads.com/@amgamazing/post/DTr0RvwE760?xmt=AQG0Tnxnh7raJUwEfujsSd2-wlzTUaeS5DZkdGuv47wXRUXYgcaWn5I2Y66a71SG6RwS8Kn2&slof=1>

https://www.threads.com/@rkuma_28/post/DROJH6gAXN_?xmt=AQG0iJXPkee0Wy-CJJ8TL-V68AE5_xWqkfN6VSPunnSXtANLuQo6XwTTEV6JgiqStqslF7Xm&slof=1

https://www.threads.com/@lusaew3/post/DW6YgXOk2MB?xmt=AQG0TYmt4ehuFLDI4Thz9XTDTUw4tKM1YnFPRI-SRgj9VM7QkLC_-9wNLDSSecoC1mT4hMB_&slof=1

https://www.threads.com/@shebdhx111/post/DOutcRhE2Tb?xmt=AQG0MyYgbUeItTb-RPJTCXVoy_M1FLXiGm-dTzR8dswZ6sdYMc86ryFvNfhfezOTJy9aEmMj&slof=1

https://www.threads.com/@chen_baby_0714/post/DYPt01hGEz8?xmt=AQG0sIM55IQCVGwfMsvRv_1RE_nWy-LqG8013cg8oXXMxHCp7z5njYMTKotrDytCyg5qQbok&slof=1

https://www.threads.com/@small_spinel_0723/post/DY06jiniUKP?xmt=AQG0fQf17len-sid8pMA4F1lnUgcJRx5CyaQyGNkcqkS0X6vs5g4_8IV_fvcKSb_AuaI9dLo&slof=1

<https://youtu.be/Ow2DLTYhIs4?si=qHkxWkja2AaHKENb>



