

阿嬤說月經： 以後現代敘事取向看見多元月經意義

A Ma's Menstruation: A Postmodern Narrative Construction of Menstrual Period

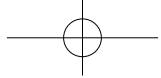
莊佩芬¹
Pei-Fen Chuang¹

摘要

本研究旨在了解年長女性過往與月經有關之生命經驗、其如何理解月經與性觀念對自我的意義，以及與筆者共構替代故事後，對於月經的意義有何新的看見。本研究邀請二名年長女性，分別為90歲的阿鳳與70歲的小梅，成為研究對象，個別進行了三次訪談，訪談阿鳳的時間為86分、65分、103分，小梅則是91分、73分、111分，皆於2019年1至3月完成訪談。本研究以深度訪談作為研究方法，探討以月經為主題之生命故事，訪談與資料分析時再以以後現代敘事取向之態度，尋找生命故事對研究對象月經意義之影響所在，繼而試圖邀請其與筆者共同創作看見不同月經意義之替代故事。研究結果發現，年長女性受該時代性教育保守氛圍之影響，對於月經感覺丟臉或必須遵守因月經「不潔」而衍生之禁忌；惟經過研究者分享現代性教育觀點與不同文化對月經之看法後，研究對象皆願意與研究者共創替代故事，找到過往故事中的獨特事件，翻轉因主流文化對月經之汙名，嘗試看見月經之於女性應有其獨特且多元的意義，並同時保有過往與現有的看見，讓多元意義得以並存。建議未來可針對祖孫或母女訪談其對月經或其他性別議題之態度與彼此之間的可能影響；或加入男性議題，讓阿公說夢遺，看見多元夢遺意義。

關鍵詞：月經、性別平等教育、性教育、後現代敘事、敘事治療

¹國立臺東大學教育學系 副教授
通訊作者：莊佩芬，(950)臺東縣臺東市大學路二段369號 國立臺東大學教育學系，
E-mail: healingsiraya@gmail.com



壹、前言

後現代敘事作為輔導諮商中，一種強調注重個體獨特、自我詮釋、分離個人與問題的態度取向，實與強調看見個別差異、尊重多元性別特質、翻轉性汙名之性別平等教育精神如出一轍。筆者從事多元文化諮商多年，亦於學校內持續推動性別平等教育；另因曾至美國學習薩滿（shaman），對於大自然療癒有多方接觸，而大自然中的和諧與平衡關係，亦有個別與多元差異之特質。本文以「月經」此種女性特有之自然生理現象為主題，關注年長女性如何述說月經經驗及其對自我認同之影響，這樣的自我敘說在訪談過程與筆者的交流中，又互相造成何種轉化；當月經在傳統父權文化裡，多半被賦予負面意涵，同時造成生理上對月經與性的汙名，也於性別中貶抑了女性，年長女性可藉由筆者以後現代敘事取向之提問方式，自行描繪出其如何看待月經、賦予月經獨特神聖價值；再經由重新說出有別於主流文化的替代故事，生產屬於自己的月經意義，進而達到女性擺脫父權獨立自主、掌握對月經之知識生產權、翻轉傳統性汙名、增進性別平等之目的。

貳、以敘事治療觀點看年長女性談月經

敘事治療大師Michael White（2007）認為若以後現代主義的角度詮釋，個體不應該是「如其所是」（as it is），而是以其過往之主觀經驗與學習之方式，認識這個世界——同時自我概念也受世界影響；為了翻轉主流文化影響個體的既有模式，White與他的夥伴David Epston（1990）即提出「共同著作」

（co-authoring）的概念，讓多元聲音都能呈現。以下根據黃素菲（2018）對敘事治療整理出之七大假設為基本架構，稍作修改後簡介後現代敘事之主要觀點：

一、用故事敘說生命經驗

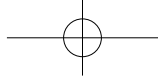
每個人都有屬於自己的生命故事，而在敘事過程中，自己便是生命故事的主要作者。藉由自我將經驗化作故事說出口，其對於其生命經驗之述說方式、故事情節的前後安排、開頭過程與結局的走向，在在顯示個體如何看待這則故事，以及如何看待自我。筆者對年長女性訪談月經，即是以受訪者分享月經經驗，作為研究開端。

二、將問題外化（externalization）

敘事治療鼓勵人將問題從自我分開，在敘事過程中，可能如Morgan（2000）提及如「策略」、「操作方式」、「講話方式」、「意圖」、「信念與想法」等諸多不同向度切入，逐漸發現問題本身有何屬性，進而解構問題，重新取回個體對自我生命的掌控權。與年長女性討論月經及其背後文化意涵，是否影響其身為女性之自我概念，即為嘗試將問題外化，鬆綁女性與文化中的月經之關係。

三、個體才是自身問題的專家

若非先以受社會文化影響的自我概念去理解故事，而是反過來從自我敘說的故事裡頭，重新建構專屬自己的意義，看見脈絡（context）基於內容（content），受訪者便有機會以不同觀



點重整對自我的概念，長出自己的力量面對問題。年長女性論及月經來潮的經驗時，指出故事發生的當下不免帶有羞恥與自我懷疑，故須在說出故事後，回顧自我成長過程裡，對於月經的看法（或是毫無接觸看法的機會），究竟如何造成自我產生羞恥與懷疑感，又是否有可能發現個體獨有的智慧或知識，足以翻轉這些羞恥與懷疑。

四、反思故事梳理自我意識價值

在個體進行敘說後，其敘說之行動內容，包含與行動相關的所有情節與描述，可被稱為「行動全景」（landscape of action）；而在持續反覆的交互敘說之後，即可逐漸梳理出敘說內容的內在意涵，理解故事對自我所產生之意義與價值，此為「意識全景」（landscape of consciousness），對於自我敘說進一步反思性的理解，找出個體生命故事的「主題」。年長女性通過時間軸討論初經來潮、月經週期，乃至於逐漸停經的過程，另亦針對生活中其他人物對其月經來潮的反應，都有豐富的經驗回憶；然而這些故事內容中的人、事、時、地、物等元素，同時也是受訪者透過其進行反思理解的機會。

五、重視故事的多元與獨特意義

個體敘說故事的方式、內容、態度皆有所不同，這同時反應了個體本身獨有的內在秩序與意義。以後現代主義的觀點而言，沒有所謂的唯一真實，只有不同角度、不同觀點的多元事實（multiple reality）；因此個體即是其生活意義的詮釋者，當敘說出來的故事對自我產生了意義，自己便有改變自我與

問題在生活上的關係之能力。不同年長女性同樣提及女性共有的月經話題，反映出的態度與認知也因人而異，這便是後現代敘事期望解構以往對月經的既定意義，重新讓女性自己解讀身體經驗，賦予多元意義的目標，這樣的觀點與張菊惠（1998）呼籲應從女性主義觀點檢視月經知識論建構過程中之權力不對等，不謀而合。

六、自我認同是被社會建構而成的

Freedman和Combs（1996）曾提出四點可說是後現代主義的世界觀，分別為（一）沒有絕對真理；（二）語言建構現實；（三）現實受社會建構；（四）現實由故事組成。由此可知，自我不僅是個人意志的呈現，也是該社會環境的縮影，因此自我認同不僅是「我自己的想法」，也包含了「我受環境影響而產生的想法」。年長女性的成長環境，與現代社會自不可同日而語，20世紀上半葉的臺灣社會，失語的性教育不僅呈現在男性與女性之間，即使是母親與女兒之間，亦多半不曾主動提及月經話題，這般成長背景建構出之自我對月經或身為女性的認同，後現代敘事亦可試圖轉化之。

七、開創有別於主流文化的替代故事

現代主義崇尚標準化、一致化、規格化、嚴謹的秩序與科學論證，社會主流文化如同大江大河，試圖忽視或吞噬所有非標準的、不一致的、無統一規格的異質性存在；為看見多元與個別之差異，個體嘗試拋開主流文化加諸自身之桎梏，找到生命經驗中不曾有機會串連



在一起的事件，豐富其生命經驗之多元視角，開創出一可替代主流，更彰顯自我獨特性的故事，便能擺脫原先壓迫自我的僵化故事中。在視陽剛文化為標竿的傳統臺灣社會下，年長女性背負過多社會對其性別角色之期待，而月經亦被迫承接了父權社會的不公對待與汙名，如何透過女性重新發現自我生命中發生事件之意義，進而先看見自己、照顧自己、珍視自我的獨特性，開創出替代故事，是後現代敘事對於性別議題值得努力之方向。

參、月經被文化賦予的多元意涵

一、過度醫療化的「厭女」現象

張菊惠（1998）提及社會對月經的異常態度，與以男性為主導的醫學界有關。月經被過度醫療化，是由於醫師先是一個男性，才是一名醫師，看似從嚴謹醫學角度出發之月經意象，實為弱化女性，暗示女性容易受月經影響其他的生、心理狀態，而這是男性無須面對的。進一步而言，現代性教育中，無論男女皆提供月經相關生理知識，然而男性仍多有「月經是女人的事」這般置身事外的心態，或是「慶幸自己沒有月經」這般將月經劃至女人那一邊，僅認為女性容易因此情緒化，雖是自然生理現象，卻認識僅止於此（張天韻，2003）。

月經來潮時亦有許多禁忌，例如周春燕（2007）便提及中、西醫之間，對於女性行經期間，究竟是否應該沐浴，即有極歧異之見解。無論是不可沐浴、下身沐浴或全身沐浴，多半皆從「因為汙穢或虛弱，故須潔淨或保護」的角度闡述理由，誠然，從醫療保健著手，自

是容易生產出這般論述，不僅造成男性害怕或厭惡月經，女性亦可能因而厭惡自我；然而月經作為女性與生俱來的生理現象，與外來病菌造成的疾病不適，應有意識地分辨之。

相對於將月經醫療化，在醫學上容易對女性產生上述之負面影響，筆者更在意若提倡看見多元，則女性智能障礙者在面對月經時產生的困難，應獲得適當的重視。林金定（2007）即發現過往女性智能障礙者月經，便被以治療為名義，直接切除子宮等方式處理，牽涉到違反道德與法律問題，同時剝奪了智能障礙者身為女性的權力與生命經歷；主要照顧者或是智能障礙類的教師，面對女性智能障礙者的月經議題，應對其施予適宜的性教育（黃榮真，2006），此亦應為性別平等教育中不可或缺之一環。

二、民俗文化中的月經觀

傳統中國對於月經有四種觀念：視天癸（即月經）為不祥汙穢，足以招致惡果；信天癸能驅魅破邪；信經血與經衣能解毒治病；信天癸能興陽益壽使人成仙（周春燕，2007）。由上可知，女性月經同時擁有正面與負面的作用，雖然驅魅破邪多屬迷信，信仰的力量對人產生的影響卻不可忽視；只是當現代知識逐漸破除古代迷信後，女性月經的正向用途消失，因負面而起的禁忌卻仍然持續到現在。

筆者與年長女性談話時，明顯感知當時的女性不可能公開談論月經，也習慣以其他稱呼（如「那個」、「大姨媽」、「騎馬」）代替月經。以不同稱呼代指月經的現象也出現在其他國家，與臺灣交流甚為密切的越南，即是一



例。陳文君（2012）訪談越南女大學生時，得知越南社會多以「èn」（越南文：紅燈）代指月經，取其顏色及需停止之特性。這樣的「紅色警戒」自然也反映了越南女性對於月經的反感。

除了用代稱遮蔽月經的存在，實際清洗月經布時，這些年長女性亦須遵守「不被看見」的原則，在夜裡洗濯布料、晾在他人看不見的地方；這樣的規矩似乎突破族群間的藩籬，在布農族老一輩女性的觀念裡，月經處理的相關事項亦不可讓男人看到，否則長輩會責罵（周子閔，2007）。張玉婷（2012）在花蓮的調查研究顯示，近九成現代女性親屬會在家裡國小女生初經來潮時，告知月經處理訊息，然而對月經的態度極可能受月經對女性親屬本身是否造成不適，而趨向正面或負面，女兒則與母親有相似之月經態度，故性教育對象或應涵蓋女性親屬為佳。

無論是語言或行為上的規範，對上一代女性或年輕一輩的女性而言，儘管能夠比以前更公開談論月經，卻依舊有些許不自在感，這些消極態度對女性的心理與行為產生負面影響，而積極的月經態度有助於女性重新審視月經與自我（呂行，2015）。筆者整理相關文獻時，對Fitzgerald（1984）的看法特別在意，其認為若學術論文欲為翻轉月經汙名盡一份力，則除不斷整理出「汙名」或「負面」觀點的文獻外，更應勇於提出「積極」、「正面」看待月經的觀點，「是該給擾人快速成長的西方文獻一些貢獻的時候了。」這樣的看法正可呼應後現代敘事之觀點，筆者亦與受訪者有針對月經故事共創（co-creation）的機會，讓月經出現正面意義的頻率與次數越來越多，讓人們相信月經必然是神聖而有力量的大自然禮物。

三、血的魔法：值得慶祝的月經禮物

美國伊利諾大學人類學與性別研究教授Alma Gottlieb在其與Thomas Buckley（1988）的共同著作中，有許多各地文化對月經的積極看法。某些社會中，性可能因為頻繁懷孕、長期哺乳，每二年才有一次生理期，這些社會或許對月經的負面印象較少。

美國西北岸的原始部落Yurok，有一群貴族女性認為經期這段時間可以淨化自己；這群貴族女性每個月生理期都是同時來到，她們會一起進行一連串儀式，並表示這段期間她們的精神狀態都提升到最高境界。

婆羅洲的Rungus女性則覺得經期沒什麼大不了。「她們不覺得純潔，也不覺得汙穢，那不過就是必須排出的體液，沒什麼大不了。」而在南太平洋的烏利西（Ulithi），餵乳的女性會帶著孩子進入專屬經期女性的小屋，「氣氛像是某種派對」。

眼光放至非洲，西非迦納某些地區，年輕女孩第一次來月經時，會坐在美麗的傘下方，家人則送她禮物並向她致敬，「像女王般頌揚她」；至於象牙海岸的Beng族，會有身為宗教領袖的男性長者告訴生理期來潮的女性，「月經就像樹上的花朵，你需要花朵讓樹木結果。」Gottlieb表示這樣的觀點與認定月經是罪孽、骯髒、汙穢的意識形態非常不同。

這些不同部族或地方的月經文化，顯然有別於臺灣看待月經的態度，而這樣的觀點，則帶給我們嘗試使用多元角度欣賞月經的機會。



表1
研究對象受訪資料一覽表

| 研究對象 | 訪談地點 | 訪談日期 | 訪談時間（分鐘） |
|------|------|------------|----------|
| 阿鳳 | 阿鳳家中 | 2019.01.28 | 86 |
| | | 2019.02.16 | 65 |
| | | 2019.03.05 | 103 |
| 小梅 | 小梅家中 | 2019.01.21 | 91 |
| | | 2019.02.23 | 73 |
| | | 2019.03.30 | 111 |

資料來源：筆者自製

肆、描繪自我的月經意義替代故事

一、認識血的魔法，阿嬤與筆者共創月經故事

筆者採用深度訪談作為研究方法，針對二名研究對象蒐集資料，通過與筆者的交流，探討年長女性分享生命故事，以及筆者在建立關係後分享不同的月經觀點，試圖以敘事治療方法與阿嬤共創（co-creation）翻轉汙名、看見月經多元意義的替代故事。

以下分別簡介二名研究對象：

阿鳳，現年（2019）90歲，患有輕微失智，不易記住近期生活大小事，惟對過往的故事仍保有清楚的記憶。未受過義務教育，且原生家庭經濟條件較差，阿鳳為賺錢貼補家用，12歲便到織布工廠上班，也是她初經來潮的時間。

小梅，現年70歲，育有一女一男，做簡單的攤販生意。未受過義務教育，且原生家庭經濟條件差，小時候營養不良，17歲時初經來潮。

筆者確立研究對象意願後，皆進行三次訪談：第一次以傾聽、記錄阿嬤的月經故事，建立關係為主；第二次則與

阿嬤分享現代性教育或不同文化對月經的觀點，並說明筆者如何詮釋訪談時聽見的生命故事；第三次試圖邀請阿嬤與筆者共創一則可使阿嬤描繪自我月經意義的替代故事，解決原有生命故事中可能的問題或糾結，重新愛上自己——一名能夠擁有月經的女性。

每次訪談結束後，筆者即進行資料分析，將錄音轉譯為逐字稿，並進行編碼，首先篩掉與性觀念或月經較無關的話語，其他則依時間先後進行編碼。另因阿嬤不時使用台語對話，筆者對台文用字較不熟悉，因此皆向研究對象取得同意後，在不違背其原意下，將字句轉譯為華文用詞。編碼「鳳-1-1」即代表訪談阿鳳、第一次訪談、與本研究目的有關的第一句話。

積極傾聽（active listening）可使人進入他人的思想與感覺，透過這樣的同理，即可能使個案產生持續轉變、轉化自我認同的過程（陳豐偉、張家銘譯，2009/2008）。筆者與阿嬤共創替代故事的方式，奠基於前兩次訪談時，對阿嬤背景的了解與建立的關係；在第三次訪談時，筆者作為敘事治療中「見證者」（witness）的位置，積極傾聽阿嬤敘說故事，在阿嬤自認「沒什麼」的故事裡，看見她確實「有什麼」，並說出可



能不曾被她注意到的觀點，筆者不強行更改阿嬤的自我敘說，而是聚焦於看見故事內容隱含阿嬤自我的力量，阿嬤進而有機會覺察這股力量，轉化其自我認同，療癒與改變即可在對話過程中發生。

須特別提及的限制是，由於筆者並非對研究對象進行心理諮商，故雖以敘事治療的形式與阿嬤討論月經故事，卻明白自己無法在三次的訪談中，完全投入諮商歷程。上述第三次的替代故事，筆者是以共同著作（co-authoring）的概念，邀請阿嬤與筆者「創作一則新的故事」，只是這則故事的背景與阿嬤本人的生命經驗有關，以這樣的形式避免不健全的諮商關係，亦不違研究倫理。共同著作結束後，筆者再與阿嬤討論原有故事與替代故事中的月經，對其而言有何差異？阿嬤又對月經多了哪些不同的認識與看見？儘管在分享過後，發現阿鳳與小梅對月經都有看似比以往更積極正面的意義，惟筆者仍提醒阿嬤，原有故事的感受也是深切真實的，他們可以選擇保有看待月經的不同觀點，而不一定得捨棄過去。筆者認為，原有故事的負面意涵是真實的、替代故事中正面意涵也是真實的，將兩種意義都加以保留，始能讓後現代敘事的多元意義並存。

二、以月經與孕育為傲的阿鳳阿嬤

「我12歲的時候，那個頭一次來，……我同事看到，就叫我回去換衣褲，教我用工廠剩下的棉紗折一折，再把紙墊在下面了。……聽我母親說了以後，我就感覺在同事面前漏出來很丟臉。」（鳳-1-5）

與阿鳳的訪談中，得知她母親在其月經來潮前，不曾提過任何關於月經的事，阿鳳亦從未聽過其他家人談及此事，因此織布工廠的同事是協助阿鳳處理月經的第一人；然而回到家中向母親提到自己月經來了之後，卻得到「在同事面前漏出來很丟臉」這樣的暗示，儘管阿鳳在同事協助處理的當下，沒有這樣丟臉的感覺，也不認為同事覺得她丟臉，阿鳳習得母親面對月經的態度，也開始覺得「那個」很丟臉，不能被看見，並在往後的日子裡，秉持這樣隱晦的態度面對每個月的來潮，對自我與月經皆存有一分畏懼與羞恥感，正與周春燕（2007）的研究如出一轍。

雖然訪談問題時，阿鳳都能侃侃而談，例如她很慷慨分享以前如何減緩經痛的方法、沒什麼保養但月經週期與血量也很固定等，然而她始終覺得有月經是一件不能見光的事。經過第二次訪談，筆者與之討論「丟臉」這種感覺，是否確為其以往觸碰到月經話題時，首先或最常感受到的。她認為身為女性，對這些性的事物要有「羞恥心」，不應該隨意談性。

「我那個時代的人都會感覺不好意思，不會互相講這種事情（月經），都是等到那個來的時候才會教一下，……都是這樣，我也就一直覺得這種事很丟臉。……我的孫女有跟我聊過啦，她就直接講『月經』。」（鳳-2-13）

阿鳳認為這是一個時代下，人人皆易如此的保守氛圍，因此自己也覺得很丟臉；這樣的自我詮釋給予筆者一個破口，正好分享現代的性教育與不同文化對於月經的觀點，試圖將阿鳳帶離原本的看法一些。阿鳳雖有輕微的失智，但也還記得曾經與孫女聊過月經的話題，知道孫女會直稱「月經」，認為現代比較開放，這也印證李金蓮與楚雄



(2008) 提到的，隨著女性的社會地位升高，對於月經的表述不再如此忌諱。筆者提出希望與阿鳳共同創作一篇新的月經故事時，阿鳳也欣然接受。

第三次訪談時，阿鳳因失智故已不記得筆者提過的Gottlieb和Buckley (1988) 書中幾項月經例子，幸而阿鳳也願意聽筆者分享，因此再花些時間重新與阿鳳說完後，才開始創作替代的月經故事。以下為創作過程之對話節錄：

阿鳳：「以前的女人，像我就不識字啊，沒讀書，還沒嫁之前就是工作，嫁了之後就照顧公婆、煮飯、養小孩……小孩寫母親節卡片回來給我，我也看不懂……我就感覺人家說得沒錯：『女人比較不懂啦，做媳婦和媽媽該做的事就好了。』」（鳳-3-18）

筆者：「剛剛聽您說，小孩寫的卡片您看不懂，您記得後來怎麼處理卡片嗎？」

阿鳳：「他知道我看不懂啊，就照著卡片一個字一個字讀給我聽，喔～聽了很開心耶。」（鳳-3-19）

筆者：「您覺得小孩讀卡片給您聽，這個舉動給您什麼感覺？」

阿鳳：「真的很貼心啦，沒有枉費我以前把屎把尿照顧他們。」（鳳-3-20）

筆者：「我看見您身為一個女人、一個媽媽對小孩的愛，還有小孩對您的愛。就是因為我們女人有月經、能生，才能遇見最愛的小孩啊，不是嗎？」

阿鳳：「我們哪有在說愛的啦，哪講得出來！」（有點害羞的笑）（鳳-3-21）

筆者從訪談中感受到阿鳳對孩子的愛，看見這份愛與生育、月經之間的連結力量，儘管阿鳳對於直接說出「愛」

感到難為情，卻也明顯接收到了這樣的說法；後來更學習孫女直接說出「月經」二字，不再用「那個」來代稱。為方便讀者閱讀以下替代故事段落，文中詞句也經阿鳳同意，由筆者稍作潤飾，並未脫離原有意義。

「我12歲就有月經，這是老天爺賜予我的生育能力。幫助我處理初經的同事也是二個孩子的母親，她教我處理的時候一點也不害羞，因為這是每個女人都會遇到的事情，因為我有月經，我才有辦法也生出二個可愛孝順的孩子，讓我可以活到現在。……把『月經』叫成『那個』，是因為我覺得很丟臉，但其實時代不一樣了，現在我很感謝月經，才讓我有這樣幸福的家庭，我已經很滿足了。」（鳳-3-28）

阿鳳以當初協助她面對初經的同事為替代開頭，覺察到並非所有女性都為此感到羞恥；也由於阿鳳對兒孫輩的愛，讓她願意改變原本對月經感到丟臉的態度，轉而感謝自己能夠擁有月經，也值得引以為傲。

三次訪談結束後，這份替代故事的原稿留給了阿鳳，筆者僅帶走影本，雖然阿鳳自己知道可能很快就會忘記這件事，但她打算將留下來的故事文本送給自己的孫女，讓孫女也能讀給她聽，將這份對她而言容易忘懷的記憶永久保存下去。

三、守護信仰破除禁忌的小梅阿嬤

「以前的人吃不好，我的第一次是17歲才來。……沒有嚇到，小時候去幫人家做工作，就看到有人在弄（處理月經）了。……沒什麼不能做啦，我都亂洗頭、隨便吃，……是說不要去廟裡啦，那個不乾淨，對神明不敬。」（梅-



1-3)

相較於阿鳳，小梅是比較能夠自在討論月經的，這是由於她過往的經驗中，不曾聽男性同儕針對月經開過玩笑、交往與婚後的丈夫也都很尊重其月事來潮，雖然與阿鳳相同的是，母親亦不曾先對她解釋月經，但她在工作時，便向其他女性同事學習怎麼處理，態度相對開放。比較令筆者在意的是，提到月經時的禁忌，小梅的態度是期望自己遵守對信仰的禁忌的。小梅不在意「不能洗頭髮」、「不能喝冰的」，這些看似對保健與個人更切身相關的禁忌，她不曾遵守過；反倒是形而上的宗教信仰禁忌—不能去廟裡拜拜，小梅悉心遵從，對她而言，因為是女性、因為有月經而有的禁忌與不潔，是對神明的褻瀆，其對此深信不疑，「自然地」接受了身為女性就會有某些時候「比較髒」的這分認同。

第二次訪談時，筆者便特別與小梅討論這項發現，並猜測是否小梅對於信仰上的堅持，勝過於對身體健康的在意。

「也是有例外啦，如果家神要拜怎麼辦？就我和我兒子在家，我不拜誰拜？還是要拜啦。只是還是不去廟裡，有月經對神明比較不尊敬。」（梅-2-11）

在家裡拜可以、在廟裡拜不行，這樣的「雙重標準」是筆者感到有趣又矛盾的地方。

筆者：「之前聽您說，您覺得女性月經來時身體是骯髒的，不該拜神，但家裡需要拜家神時，您還是會拜，怎麼會有這個不一樣？」

小梅：「那沒辦法啦，家裡只有我會拜啊，不然怎麼辦？不拜就更不應該啊！」（梅-2-17）

筆者：「那您會覺得家神也認為有月經

的您拜拜，是骯髒、不尊重祂的嗎？」

小梅：「可能……不會吧，可能還是有一點啦！不過拜拜還是比較重要。」（梅-2-18）

筆者：「聽起來您非常尊重神明，而且即使覺得自己月經來、很骯髒，還是為了全家人的平安而拜家神，我看見您對家人非常有愛。」

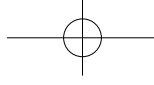
小梅：「真的是希望家神能保佑一家平安。」（梅-2-19）

筆者：「這份對家人的愛，如果拿來和有月經時骯髒的自己不尊重神明相比，您有什麼想法？神明有沒有可能理解這份愛？」

小梅：「神明什麼都知道啦，只是以前大家都這樣講女人啊，所以就這樣想自己，但我還是覺得能夠一家平安最重要啦，家神跟我們比較親，應該比較不會計較。」（梅-2-20）

在家中拜拜是因為丈夫通常在外工作，兒子年紀尚幼，但祭祀卻是不得不做，因此由當時最適合的自己完成這件事，即使適逢經期，也能獲得神明諒解；然而造訪廟宇便是另一回事，因為廟宇較公眾也更神聖，自然比拜家神不適合。筆者決定從「為家神拜拜」這種彈性作法為開端，與小梅討論是否可能看見自己對家庭的重視（求神保佑），以及神明能夠理解（將「諒解」改為「理解」）女性有無月經，並不會影響其對神明與信仰的虔誠程度。

小梅提到，現在家裡也不是她負責拜拜了，都是兒孫輩在負責，她也不曾過問媳婦是否在月經來潮時處理這些事，或許是不再需要負擔這項責任，小梅即同意在第三次訪談時，嘗試與筆者共同創作替代故事。以下替代故事段



落，亦經小梅同意略作潤飾以便閱讀。

「我知道神明的肚量很大，也願意保佑我們家庭能夠健康平安。……月經是女人與生俱來的一部分，尤其媽祖娘娘也是女人，一定也知道月經來時的辛苦，我相信至少母神不會認為這（月經）是骯髒的。……現在我已經停經了，以後去廟宇的時候，我可以先和神明打個招呼，相信祂們不在意女人的月經，然後我就可以帶孫女一起去祈福，期望神明保佑家人平安。」（梅-3-16）

整理完小梅的替代故事，筆者重新讀了一遍，覺得與其說是一則故事，不如說是小梅心裡充滿對兒孫的愛，而向神明訴說的祈禱文。信仰的力量很大，雖然以往小梅認為月經來潮前往廟宇會惹神明生氣，然而在替代故事中，小梅試圖從同為女性的媽祖娘娘開始，相信女性月經能夠不被神明視為骯髒汙穢之物，一旦自己信仰的神明「接受」了女性和月經，那麼有著虔誠信仰的小梅，自然也能跟隨神明的腳步，轉化那份原本認為月經來潮女性很骯髒的認同；小梅又提到已經停經的自己，想先和廟宇裡的神明溝通，讓小梅能帶著可能正處於月事來潮的孫女，一同前往祈福，這無疑展現了小梅對家人的愛，而家人的愛也讓小梅重新思考月經並非對神明不敬的可能，看見自己愛著家人的力量，相信也使小梅未來對於充滿愛的自己，將更能對自己是一名女性、一個媽媽、一位阿嬤感到驕傲。

伍、結論

筆者邀請阿鳳與小梅用故事敘說自己的月經經驗與態度，從中擷取「丟臉」與「不潔禁忌」的問題，試圖讓阿嬤們將問題外化，站在較遠的距離與筆者共同觀看、思考這個問題。透過筆者

分享現代對於性教育的看法，以及月經在不同文化中的積極意義，提供阿嬤們不同的思考面向，再與之共同討論原本生命故事中，遇見的那位「用自然態度協助處理初經」的同事，以及「為了祈求家神保佑，仍舊肩負起拜拜責任」的自己，看見自我生命中其實有這些獨特的事件或珍貴的經驗，只是以往不曾認為這值得被看見，容易跟隨主流文化汙名化月經的意識，直至經歷共同創作替代故事之後，更能認同月經之於女性自我的獨特且正面之意義。

阿鳳與小梅的替代故事中有個共通點，即二人對兒孫的愛—阿鳳跟著孫女改口正名為月經、小梅則期望帶著孫女一起到廟裡祈福。祖孫間的情感連結成為阿嬤們改變的契機，這揭示了對下一代實施性別平等教育，可能造福更多身邊的人；厚實的親情則能幫助性別觀念與虔誠信仰之間找到平衡，開啟更大的彈性與對話空間。無論是性或者性別議題，許多人常先入為主地認為老一輩觀念就是傳統、牢不可破，但這二則替代故事證明了若年長者有機會接受不一樣的觀點，再加上親人或重要他人的真摯交流，世代差異確有可能弭平。

筆者建議未來若欲進一步探討不同性別議題，或可將研究對象擴展為祖母與孫女、母親與女兒，探討同為女性的祖孫或母女，在性別議題或態度上可能如何互相影響；經過敘事治療觀點的介入後，又可能對雙方產生什麼改變、翻轉自己對性別議題的態度，都很值得探究，或許性別平等教育不一定只能從學校出發，而是家人之間就有一起成長的可能。相對的，除了女性的月經，筆者亦認為男性—阿公對夢遺的態度，也是很值得關注的，儘管大眾可能普遍認為男性對於性較為開放，然而在「性」本身即為相對隱晦議題的前提下，男性如



何看待自己的性生理與心理，亦是不可偏廢的。

參考文獻

- 呂行（2015）。文化建構下的月經態度研究述評。《集美大學學報（哲學社會科學版）》，3，130-135。
- 李金蓮、楚雄（2008）。中國民間的月經隱語與文化變遷。《雲南民族大學學報（哲學社會科學版）》，3，30-33。
- 周子閔（2007）。布農女性穿越月經循環的生活經驗與意義（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 林金定（2007）。女性智能障礙者月經問題誰來重視？《身心障礙研究》，5（3），215-224。DOI: 10.30072/JDR.200709.0005
- 周春燕（2007）。走出禁忌—近代中國女性的經期衛生（1895-1949）。《國立政治大學歷史學報》，28，231-286。DOI: 10.30383/TJH.200711_(28).0005
- 陳文君（2012）。越南文化中的"èn"—女大學生的月經經驗與反應（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。
- 張天韻（2003）。男性的月經文化：建構與行動。《應用心理研究》，17，157-186。
- 張玉婷（2012）。國小女生之女性親屬的月經知識、態度、經期不適與經期照護行為之調查。《台灣性學學刊》，18（1），25-48。DOI: 10.6784/FJS.201204.0025
- 張菊惠（1998）。月經之女性主義論述。《婦女與兩性研究通訊》，48，21-

- 25。DOI: 10.6256/FWGS.1998.48.21
- 陳豐偉、張家銘（譯）（2009）。同理心的力量—創造親密、自我了解，與恆久之愛的心靈地圖（原作者：Ciaramicoli, A. P. & Ketcham, K.）。臺北：麥田。（原著出版年：2008）
- 黃素菲（2018年4月27日）。人從來就不是問題，問題才是問題—敘事治療的七個假設。《The News Lens關鍵評論》。2019年4月30日，取自<https://www.thenewslens.com/article/93882>
- 黃榮真（2006）。智能障礙類教師實施「性別平等教育」現況之初探—以花蓮地區為例。《花蓮教育大學學報（教育類）》，22，307-336。DOI: 10.7073/JNHUEA.200605.0307
- Buckley, T. & Gottlieb, A. (Eds.). (1988). *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy—the social construction of preferred reality*. New York, NY: Norton.
- Fitzgerald, M. (1984). *A review of the literature on menstrual beliefs*. MA Thesis, Department of Anthropology. University of Hawaii, Honolulu, HI.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: WW Norton.

