

「高等教育深耕計畫－落實教學創新及提升教學品質」
【北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動】 活動集錦

學校名稱	中國醫藥大學			
計畫名稱	北港書院特色計畫			
計畫主持人	楊賢惠主任			
活動名稱	北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動			
活動日期	114 年 9 月 25 日~10 月 16 日			
活動地點	北港圖書分館			
活動聯絡人	張顰甯	聯絡電話	分機 1401	
活動內容說明				
由劉侑學老師帶領導讀《長女病：我們不是天生愛扛責任，台灣跨世代女兒的故事》這本書，為了探究「長女」如何養成，又有什麼樣的處境，作者透過觀察與採訪，紀錄了十幾位長女的生命故事，涵蓋不同世代與階級。這些故事呈現了當代台灣「女兒」、「女性」在家庭的角色，揭開那些理所當然的期待，如何造成長女症候群，讓她們在家庭與職場，總是成為過度承擔的人。？				
高教深耕計畫活動議程				
主題	日期	時間	參加學生	講師
活動一：長女病：我們不是天生愛扛責任，台灣跨世代女兒的故事	114/09/25(四)	12:30-13:30	10 人	劉侑學
	114/10/02(四)	12:30-13:30	10 人	劉侑學
	114/10/16(四)	12:30-13:30	10 人	劉侑學
會後學生須繳交 800-1000 字的讀書心得，主講老師會從這些心得選出優良作品，提供獎金以資鼓勵	第一名:600 第二名:500 第三名:400			

活動紀錄



9/25 讀書會照片(1)



9/25 讀書會照片(2)



10/2 讀書會照片(1)



10/2 讀書會照片(2)



10/16 讀書會照片(1)



10/16 讀書會照片(2)

同學心得分享(1)

初次知道《長女病》這本書時，記得是被某篇介紹此書的文章所絆住目光，文章中介紹作者是位長女，他的母親也是；而配圖中書封上一頭蜷曲的、被試圖綁起、又夾雜銀絲的頭髮，與文中提及的，作者與母親既親密又扭曲、甚或互相折磨的關係，一同在我腦海裡留下了印象。心中產生共鳴的原因，我想是因為想到自己與母親，恰好也是一對長女。

爸爸工作忙，一直以來我們的聯絡簿都是由媽媽簽名。我們總是最依賴媽媽，高中以前，我總是拿媽媽對待自己和妹妹的方式來比較，想著為什麼妹妹的八九歲和我的八九歲不一樣，想為什麼遇到一樣的事，我被罵得不行，妹妹卻只被虧了一句就罷休；為什麼生活中妹妹自信又大膽，我卻常常害怕犯錯、敏感易怒？

這些問題當然可以（實際上我也這麼做過）歸結於我覺得的偏心，讓我在同個年紀時不如妹妹被疼愛、害我成了必須要成熟的人。但我終究不想這麼武斷的全盤決定我對誰的想像。畢竟沒有人是孤立存在的，我受到母親影響，她也必然受到世界影響。

所以從過去的某個時刻開始，我聽著滅火器樂團的《家和萬事興》，想著母親在我年幼時哄我睡著的樣子，決定試著想像媽媽的悲苦心酸，想我該怎麼樣的理解他在一些事上的無意、理解他年輕時，工作小孩兩頭燒的無可奈何。結合我看完《長女病》後的想法，我更深的明白，其實長女與母親需要的恰如作者所說，一直都是一份解釋或一場對話，我們也許只是需要有彼此拍拍背，告訴我們那些多承擔的責任與情緒不是我們活該；而我們願意「撿起來做」的那些舉動，當然是美德，但我們絕不該因此被視為可被無盡壓榨的人。我相信我自己這一代的長女應該已經很大程度不再受到經濟或教育限制，只被社會中剩下的一些應被視作糟粕的觀念影響，但只怕這些是最輕飄飄，卻最殺人於無形的東西。《長女病》前面章節的鬼故事顯而易見是恐怖的，很多案例中，我寧願相信這些是利用，是得以逃脫的，而非表面說是愛的束縛；但在接下來的世代，遺傳的長女病症又如何可解呢？但願大眾能逐漸認同家庭中的性別平等，知道長與幼不過是先來後到的區別，不再將這些視作承擔多寡的理由吧。

同學心得分享(2)

身為一個有姊姊的妹妹，在翻開《長女病》之前，我曾以為這本書與我無關，然而，閱讀過程中，那些關於犧牲、壓抑與重男輕女的故事，卻像一把鑰匙，打開了我家族記憶的匣子，我驚覺，我之所以無法切身共鳴，或許正因為我是站在前人的犧牲之上，我不是長女病患者，但我清晰地看見了那些未曾痊癒的病史。而這本書名為長女，實則是在探討父權體系下，女性如何被功能化與工具化的集體悲劇。

我永遠記得家族中那些理所當然的往事：外婆將房產登記在舅舅（媽媽的弟弟）名下，也聽聞她在其他長輩面前，細數過舅舅對她的好，這或許不是在替將房子登記在舅舅名下這件事尋找理由，這可能就是她那個世代根深蒂固的價值觀：兒子才能傳承。讀了《長女病》我開始思考，外婆的偏心，可能本身就是一種病識感的匱乏，她自己可能也曾是那個被要求犧牲的女兒，因此她只是無意識地複製了這套劇本。我雖未曾聽過媽媽對此有過任何評論，但她的行為，恰恰展現了一種被訓練到極致的「懂事」，這種沉默，不是默認，而是一種更深層的吞忍。

這本書讓我重新審視的，還有我兩位已故阿祖的故事，我依稀記得幾年前，男阿祖過世時，家族氛圍如天崩地裂；但女阿祖離世時，氣氛卻平靜地近乎冷漠，尤其在她生病末期，我聽聞的更多是兒女間對照顧責任的推諉。阿祖的一生，彷彿就是《長女病》中女性角色的縮影，她們在年輕時被要求為家庭燃燒，年老時卻被視為無用的負擔，她的存在價值，似乎完全依附於「妻子」或「母親」的功能性，當她失去功能，也就失去了被愛與被尊重的權利，書中所寫的，不是遙遠的她人故事，而是真實發生在我至親身上的殘酷現實。

從阿祖的悲劇、外婆的複製，再到我媽媽這一代，我看到了關鍵的轉折，我的媽媽，就是那個卡在傳統與現代之間的「過渡者」，她深知外婆的偏心，但她選擇了用自己的方式去愛，她身為一個家庭主婦，依舊替外婆繳保險金、買齊所需。我曾不解這種行為，直到我聽見媽媽對姨孃說：「都是你教我的，所以我的個性才會這樣柔軟。」我才恍然大悟，媽媽的溫柔不是來自那個重男輕女的原生家庭，而是來自她後天為自己選擇的榜樣，她沒有繼承「病」，而是選擇了繼承「愛」，她用自己的方式，終止了傷害的循環，也因此，她從未用長女必須犧牲的劇本來束縛我和姊姊，正因為媽媽斬斷了鎖鏈，我和姊姊的關係，才能發展成書中案例的反面。回看我這一代，我是幸運的，父母偶爾還是會脫口而出「姊姊讓一下妹妹」，但這個「讓」，更多是基於長幼有序的「禮貌」，而非「妳必須犧牲」的「義務」。我的姊姊，對我而言更像一位領航者，她提前替我經歷了大考、選擇大學的迷茫，她給我的不像是母親般的照顧，而是寶貴的經驗分享，是肉眼看不到的資源，我們是夥伴，不是上對下的照顧者與被照顧者。

《長女病》對我而言，不是一本尋求共鳴的療傷之書，而是一本解謎之書，它解開了我對家族中那些「不公平」的困惑，也讓我理解了媽媽那一代人的壓抑與韌性，我不需要寫出感同身受的血淚，因為我的幸運，正是建立在她們的血淚之上。閱讀這本書，讓我對姊姊多了一份感謝，更對媽媽、外婆、阿祖多了一份深層的理解與心疼，我們這一代人所謂的平等，是她們用無數的妥協與犧牲換來的，《長女病》的價值，在於它讓我們看見了傷口，而身為後代的我們，最重要的任務，就是確保這些傷口，不會再複製到下一代女性的身上。

同學心得分享(3)

人的一生被許多事所困。

有些人被愛情困住，有些人被夢想困住，而有些人從出生就被名為「長女」這件事所困住。讀完《長女病》後，我的心情久久無法平復，並不是因為書裡的故事多麼驚心動魄，而是因為那些文字太過於真實，真實到像是在對我耳語：「你是不是也這樣長大的？」

作者在書中以一種近乎溫柔卻極具穿透力的語氣，寫下了台灣社會裡一整個世代長女的樣貌。她們懂事、貼心、會看氣氛、會讓步，總是在家人還沒開口之前就先想到別人。她們被稱讚為「乖孩子」、「家裡的依靠」，但從來沒有人問過那個總是扛起一切的長女，她想不想放下？

書裡一句話特別刺痛我，「長女不是天生愛扛責任，而是從沒被允許放下責任。」那瞬間，我像被釘在椅子上，回想自己或身邊的長女朋友，我們從小被教導要懂事、要照顧弟妹、要幫忙家務，父母吵架時要當調解者，出了問題要先檢討自己。久而久之，我們以為「犧牲」就是愛、「體貼」就是義務。其實，我們只是太害怕成為「不夠好」的女兒。

書中有許多受訪者的故事讓我眼眶發熱。有位長女說，她從國中開始就習慣每天幫父母收攤、照顧弟弟功課，等到她有機會出外唸書時，竟然感到愧疚。她說：「我離開家很開心，但也覺得自己像逃兵。」那句話我反覆看了好幾次，長女的痛苦不是沒有自由，而是連自由都需要被原諒。

作者寫得很透徹，她沒有把「長女病」當作一種個人性格問題，而是指出那是一種社會結構下的產物。傳統的「長幼有序」與「女性照顧者」觀念交錯，使長女變成「理所當然的支柱」。在職場上，她們是最可靠的員工；在家中，她們是最穩定的依靠；在朋友之間，她們是最不麻煩的那個人。可是在所有人心中，她們都「沒問題」，只有她們自己知道，有時候真的好想被誰抱一下、好想有人對她說：「妳也可以不用那麼懂事。」

這本書最打動我的地方在於它沒有讓人只停在同情或自憐，而是引導讀者去「看見自己」。作者說：「我們不必因為是長女而感到驕傲，也不該因此覺得委屈，我們只是比別人早一步被世界要求長大。」這句話如同一道溫柔的光，照進了那些被責任壓得喘不過氣的心裡。

那些不敢拒絕別人的時刻，那些明明想哭卻硬撐著微笑的夜晚，那些「我沒事」的謊言是不是都來自那個「必須堅強的長女」？也許「長女病」不是病，而是一種長期壓抑後的自我防衛。我們害怕讓別人失望，所以拼命扮演好每個角色，直到有一天才驚覺自己其實早已忘記「不為誰活著」是什麼感覺。

書的最後作者寫道：「當妳開始練習為自己做決定的時候，妳就正在康復。」這句話讓我很感動，因為「康復」並不是要丟下家人，而是學會愛自己，也愛他人。當我們開始願意承認自己也有脆弱、也會想逃避時，我們就不再只是「別人眼中的長女」，而是一個完整的人。

《長女病》讓我不只看到女性的困境，更是一種世代的共鳴。它提醒著我們責任可以分擔，愛不該成為自由的枷鎖。成為長女不是一種錯誤，但被期待永遠堅強，才是最大的殘酷。

最後我想對所有長女說：「妳不需要一直是光，也可以偶爾成為需要被照亮的人。」願我們都能從「被困住」的一生裡，學會慢慢走向自由。