



本月主題：交流，在對話中重新檢視自己

女力崛起：台灣首位棒球國際女主審——劉柏君

「棒球從來不是為女性設計的」

劉柏君從小喜愛棒球運動，但是要成為棒球選手並不是一件容易達成的事情，何況女生的身分更容易遭受拒絕。然而柏君並不甘於只當一個球迷，於是上網查詢成為裁判的資訊，這時劉柏君還未料想到之後一連串性別歧視的震撼教育。

2006 年，劉柏君參加 C 級棒球裁判講習，報到第一時間被打量問道：「女的！？去當記錄員啦！」講習過程中，講師不斷暗示希望劉柏君改去當記錄員，甚至最後講習結束時，直接勸說：「劉柏君，妳表現的不錯，但是明天妳可以不用來了！」正在狐疑時，講師又說：「因為就算妳筆試考過，也不會讓妳去實習，就算妳實習通過，考到裁判也不會有什麼比賽要用女生的裁判，所以妳明天不用來了。女生沒有在站裁判的啦！妳要不要改去當記錄員？」講師明白的宣告「棒球從來不是為女性設計的」，請妳要有「自知之明」，這些種種的為難，就是希望女性放棄當裁判。然而，擁有棒球魂的劉柏君卻未曾退卻。

性別歧視、言語罷凌與無知迷信

講師的勸告並不是恐嚇，劉柏君面臨苦無實習的機會，必須要四處請託人家幫忙，最後終於湊齊實習場次、取得執照，但是在往後的執法生涯面臨更多令人難以想像的歧視對待。

從此劉柏君在球場上執法時沒有名字，其他裁判都叫她「那個查某」，時常被質疑專業：「球速這麼快，妳敢上去判嗎？」「妳是查某，有誤判一定是妳！」「查某跑起來，就是難看。」「妳是查某，妳懂什麼？」不但禁止她摸球，連坐過的椅子都被嫌棄：「欸！妳查某妳不要摸球！」「妳以後只准坐這個椅子，因為查某坐過，沒人要坐、會帶衰！」甚至被莫名遷怒：「就是有查某在，才會害我判錯」，林林種種性別歧視、言語罷凌與無知迷信不勝枚舉。

劉柏君固然每次都被氣的半死，卻也無力抵抗惡劣的執法環境，但堅持執著的努力與態度，獲得乙組棒球聯盟裁判長洪夙明的協助，開始可以在地方的社區比賽固定排班執法，從壘審開始累積經驗、培養自信與專業實力，漸漸的，劉柏君心想：「我是不是也有機會可以試試看主審呢？」

眾人得知之後紛紛勸阻，首先認為當主審事關重大，心理壓力也很大，如果球隊抗議妳是女生專業度不夠該怎麼辦？妳是女生氣勢不夠，要怎麼處理球隊衝突打架事件呢？妳就當個台灣第一個女壘審就好了！然而獅子座好勝不服輸的劉柏君並沒有因此退卻，反而把生氣化為爭氣的動力，終於在 2007 年成為台灣第一位女主審。

從來沒想過性別有什麼差別

劉柏君是一般教育體系念書長大的，學校裡班長、各種幹部或模範生常常都是女生，一直到研究所都沒有想過性別在社會上會有什麼差異，只要努力就可以得到肯定，現在

台灣已經很平等進步了，哪有什麼性別歧視的問題？直到去當棒球裁判才知道壓迫會是如此巨大。

棒球或其他主流運動向來都是以男性為主、以陽剛氣質為核心價值，女性在運動場上只是加油、啦啦隊與表演性質等陪襯的角色，劉柏君提到直到 2016 年的今日，不論國內外任何層級裁判講習的報名表，都沒有性別欄，表示從來沒有人想過裁判也可能不是男性。此外，球場休息室沒有女廁，近三個小時的比賽，只有短暫的休息時間，還要大老遠的上廁所，十分的不方便。最令人氣憤的是受到其他裁判的性騷擾，向裁判協會申訴，竟然以「因為以前沒有處理過，所以不知道要怎麼處理」的理由，沒有任何立即的處置，旁人也議論紛紛，認為以前沒有女生來當裁判，都沒有這種事情。

努力終於有貴人相助

在 2007 年擔任世界盃澳洲隊的翻譯工作，是一個重要的轉捩點，澳洲球員得知女裁判在台灣困境，激勵劉柏君不要受到那些「不希望妳成功」言論的影響，於是在一片不被看好的環境下，鼓起勇敢堅持追求當主審的夢想，在 2008 年成為首位在全國性棒球賽執法的女主審。

2009 年擔任紐約洋基來台的翻譯大受好評，離台前獲贈一套「量身訂做的主審專屬護具」，當她前往 All-Star 量身材時，董事長陳前芳大感驚訝，「沒想到台灣有女生敢站裁判，幹嘛給外國人贊助？妳站到 60 歲，我就贊助妳到 60 歲。」陳董事長也贊助劉柏君分別前往兩所美國職業裁判學校，在報名表上一樣沒有性別欄，但在結訓最後一天，學校的講師為了在這段受訓期間，因為未考慮到性別而帶來的種種不便，向劉柏君致歉，並承諾在報名表上新增性別欄。雖然回國後並沒獲得執法的機會，但也藉機建議中華職棒多多投資在裁判的訓練。

不要為了不值得的人而放棄夢想

回首艱辛裁判路，人生沒有用不到的經驗，如果當時沒有鼓起勇氣追求夢想，堅持努力、永不放棄，幸運得到許多貴人幫助，也沒有今天的故事可以講。劉柏君說到：「**棒球裁判是我最驕傲也最重要的身分，感謝棒球帶給我的一切！**」當年欺負過劉柏君的人也來向她告解，柏君的回應也是最後要跟大家分享的話：「**不要為了反對妳的人而放棄夢想，他們絕對不值得！**」

當日「女力座談」後，分享與討論進行的十分熱烈，一位熱愛打棒球的女性分享了在打球上經歷的挫折，熱淚盈眶的表示「曾在低潮時，因為看了柏君的紀錄片受到激勵，覺得還可以再堅持下去，並且考取棒球教練證」。

劉柏君十年的棒球主審路，因為女性的身分，其間倍受歧視罷凌，能堅持下去的原因，除了適時的貴人相助與不甘心、不放棄的堅持之外，更難得的是遇到挫折時的自我打氣與解嘲，更能運用自身的特質在逆境中找尋出路。

所謂女力，不一定是全然的悍然和強勢，在很多情勢之下，女力更多體現的是堅忍和蟄伏，是面對既有現實與情境的坦然，尋找自身優勢，伺機出擊。劉柏君的生命故事不僅激勵了座談現場的人們，也展現了無比堅韌而強勁的女性力量。

http://www.tgea.org.tw/newsletter_content.php?id=93

《性別教育電子報》第 079 期 2016/08/31

找一條回家的路：從跟家庭和解出發，再學會修復自己與關係

我們不見得為人父母，但我們都曾經是小孩。

讓我們帶領你，找到一條回家的路。

回去愛與不愛的源頭，看清關係的本質——學會愛。

或許，我們小時候沒能從原生家庭中得到渴求的愛，但我們可以透過自我覺察及反省，檢視我們的愛，是否也同樣帶給別人傷害？

如何「讓自己鬆綁」？人常常以過去對自己的記憶，來評斷自己。過去當然重要，只是，我們不因執著過去，而忽略了未來的可能性。

如何面對「我的孩子，以及我內心的孩子」？選擇正面面對自己的人生，看清楚自己的不成熟。也選擇與父母或想像中的父母，理解、諒解、和解。也讓自己收起船錨，準備揚帆啟航。

如何處理「家庭中的女性，還有男性」關係？讓習慣掌控了關係，常會讓我們忘掉關係中的情緒，其實才是維繫關係的核心。

如何「修復關係，重啟對話」？修復關係，不是犧牲自己。在關係中，要了解他人是否和自己一樣承受苦痛，而自己其實是帶著誤解的眼光在看他人。

洪仲清心理師說：「回到原生家庭不容易，可是，那是我們許多關係的縮影，是愛與不愛的源頭，不回去，很多關係的本質就會看不清。」

他期待所有讀者都能從家庭出發，跟自己和好，跟家人朋友和和氣氣。

從偶爾發生的一點點小美好之中，感覺到幸福。



洪仲清 諮商心理師

跟自己以及跟他人和好的練習

生活中的瑣事繁多，外境的事物紛擾，常常能輕易地激起我們的情緒，讓我們覺得沮喪或不舒服。

一般而言，我們渴望心情的寧靜時刻，但，當負面情緒來時，該怎樣讓自己鬆綁？怎樣在糟糕的事件發生後，還能跟自己和好，還能啟動自我修復過程，重新幫自己贏回真正的幸福與平靜？

我們常會過度的將焦點放在負面情緒上，很難跳脫，更遑論思考解決的策略；將困境放大檢視的人，常常不是別人，而是自己，我們過度關注它或是想像它，自怨自艾，認為事情已經沒有轉圜的餘地了，認為自己只會越來越糟，沒有人會比自己更慘……

當有了這樣的想法時，請試著想想是否有問題不存在的時候，或是沒那麼嚴重的情況？這就是所謂的「例外」。譬如，我們本來以為會發生一些無可挽回或是糟糕的事情，但最終這都只是我們的想像，那些事並沒有發生，或根本沒那麼嚴重。

我們可以試著幫助自己，也幫助他人，去覺察與探索這些「例外時刻」。像是我們可以問問自己：

1. 有沒有什麼時候，親子相處時，氣氛是不錯的，心情也很愉悅？
2. 有什麼時候，平常只要一靠近就鬥嘴的姊弟，也能和樂的一起玩？

在「例外」中，試著找出那些被我們忽視的力量及資源，還有久違的平靜感覺。然後，我們還可以問問對方或自己，當時是怎麼做到的？強化這些正面的經驗及感受，幫助我們下次面對類似困境時，有跳脫慣性負面思考的機會。

有時候，不是困境消失了，而是我們心態的轉換，能夠接受它或是重新看待困擾我們的事件，一如，認知療法的背後哲學「困擾我們的，不是事情的本身，而是我們對事情的看法」。

對於困境引起的負面情緒或思考，除了可以使用「例外」的技巧幫助自己外，我們還可以在與人互動時，改善溝通的模式，幫助彼此做有效溝通，進而減少因溝通不良引起的負面情緒波動。「我訊息」就是這樣一個不錯的溝通方式，它的溝通公式是：

「當你很晚回來的時候」(描述事件) +
「我很擔心你是不是出事了！」(表達情緒與對事件做解讀) +
「我希望你下次確定要晚回來的時候，能打個電話或傳簡訊讓我知道！」(用客氣的方式表達我們的要求) +
「這樣下次如果你又晚回來，而且沒吃飯，我才能先幫你準備！」(讓對方知道，照著我們的要求做，對他有什麼好處，增加對方執行要求的動機)

「我訊息」的重點，在於溝通時要同時講出「心情」與「事情」。有時候抱怨的內容流於心情的宣洩及指責，就算有討論事情，也變成是在翻舊帳，以至於到後來溝通的主軸都失焦了，也無益於解決事情。

溝通如果希望有效果，那話語中也要盡可能減少責怪。因為責怪常以「你」為主詞，容易引起對方的自我防衛，連帶也降低了溝通的效果；而溝通時，如能以「我」為主詞表達心情，也可以減少我們習慣性地責怪對方。

此外，在溝通時也要讓對方知道，我們的要求對他有什麼好處，一味的要求，通常效果不大。但，如果對方知道照著我們的要求做，會帶來什麼益處，通常比較願意多思考，則建議被採納的機率和執行要求的動機也會比較高。

良好的溝通，對我們的人際關係與情緒穩定有幫助。然後，我們也要時時提醒自己，當外在事件對我們造成了比較強烈的情緒時，我們常能從其中，找到自己。也就是說，如果一件事會讓我們有情緒，通常是因為我們在這事件當中，看到模糊的自己。

就好像是過去的「未竟事務」未解決，而現在的新事件，替我們將過去未完成的情緒做了連結，帶到現在來。因而，我們感覺到這事件跟自己有關，就容易引起情緒，這情緒，可能不只是因為當下事件，更有可能是過去的新仇舊恨，一併湧上來所致。

正因為人是如此容易受到情緒的綑綁，所以，我們更需要透過古人說的「修身養性」，來幫助自己解開那些不管是從原生家庭帶來的，還是自己後天養成的，甚或是被環境交互影響而來的禁錮。

生活中的各種考驗，會讓我們的過去與現在做連結，進而影響我們。但我們依然可以透過反省、透過修正，讓自己的人生過得有彈性。

資料來源：<http://www.books.com.tw/products/0010663204>

歡迎同學預約晤談！！ 有事沒事，常來溫暖的輔導室 輔導室，永遠關心您的心！！