

MA in Intercultural Studies

CULS5201

Basic Issues in Intercultural Studies

Term Paper

「反催生」引發的思考：母職與社會

Student Name：許佩儀

Student Number: 1155186693

引言

繁衍關乎種族傳承和興旺，所以生育和養育一直被視為是既重要又神聖的事情。台灣育兒博主Mumu收到眾多讀者私訊，與她分享成為母親的後悔情緒。博主將訊息整理，並於2022年9月28日同時在Facebook¹和Instagram²分別發布文章〈後悔生小孩怎麼辦〉³（下稱文章）。文章有三個重點：一以關懷的視角理解母親的困境和後悔情緒；二為鼓勵社會給予女性空間自主決定是否生育，反對向婦女催生⁴；三在文末附上有助於紓解情況的建議。文章發布後在台灣網絡界引起不小波瀾，亦有不少鄰近地區民眾參與到討論中。在Facebook和Instagram各自數百則中，以支持者居多，反對留言只佔少數；但後來博主發佈數篇後續文章⁵，分享自己所收到的批評私信內容，而Facebook的文章亦被檢舉至永久刪除，可見反對者的聲音亦不可少觀⁶。

台灣性別平等⁷居全球第6名、亞洲第1名⁸（台灣行政院性別平等處，2022），在被視為女性地位上升、男女趨於平等的世代，一篇討論女性生育自由和母職規範的文章，依然引起劇烈討論，也受到猛烈攻擊，社會看似開放但實質上未必。由此，本文將從探討女性和母職的關係出發，點出社會上的母職神話，藉此窺視父權社會的運作。

¹ 德州媽媽沒有崩潰。專頁。Facebook。https://www.facebook.com/mumumamagogo?mibextid=LQQJ4d

² 德州媽媽沒有崩潰。專頁。Instagram。https://instagram.com/mumumamagogo?igshid=NDk5N2NIZjQ=

³ 德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 1。（Instagram, 2022 年 9 月 28 日）。

⁴ 本文所指的催生並非指醫療上生產過程的催生，而是指以呼籲、鼓勵生育為目的的催生。

⁵ 德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 3。（Facebook, 2022 年 10 月 10 日。）

⁶ 德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 2。（Facebook, 2022 年 10 月 7 日。）

⁷ 行政院性別平等處，2022 性別圖像（台灣：台北，2022 年），頁 1。

⁸ United Nations, “Gender Inequality Index,” Human Development Reports, November 9, 2022.

聯合國開發計畫署（UNDP）自 2010 年起編佈（Gender Inequality Index, GII），以生殖健康、賦權及勞動市場 3 個領域之 5 項指標衡量各國性別平等情形。台灣數字無法納入國際比較中，所以台灣行政院性別平等處自行編整「性別圖像報告」，放入到 GII 中比較。

生育是女性的選擇還是社會的選擇？

文章發佈後，討論得最沸沸揚揚的是有關生育的議題——到底為什麼要生育？生育的責任落在誰身上？文章底下最常見的兩種反對意見也是圍繞「生育」和「生育的責任」而提出的。

第一種反對意見針對文章中反催生的倡議，他們指出：「台灣已經少子化了，你還叫人不要生。」或是「生育是女人神聖的任務，為社會也要生。」這種論述站在自然論的角度思考，認為女性擁有能夠生育的生理結構，生育就是她們天生的任務 (Johnson, 2014)⁹。Donath(2017)研究了有關後悔成為媽媽這一個議題¹⁰，書中第一章就檢討了社會上有一個假定事實——因為母親都是女性，所以我們容易將兩個身份互換和混淆，最後出現「女人即是母親」這個本末倒置的概念¹¹。在上述留言和例子中能發現，由以色列橫跨到台灣，概念都存在，可見這個假定事實是跨文化的。

如果將「女人即是母親」這一個前設放到社會中，繁衍責任就會自然而然地被加諸到女人身上，所以自然論的支持者們無法認同文章中反對催生的觀點。Donath(2017)的研究背景是以色列，Donath在序言中提到，以色列是一個生育率很高的國家，即便如此以色列女性依然背負沉重的生育壓力¹²，可想而知在低生育率的地區情況定更加惡劣，台灣正是那個生育率倒數的國家¹³。兩個國家的生育率各有高低，文化、政治、宗教、社會上都不大相同，但是在「女人即是母親」的女性處境卻出奇地一致，可見上述提到的所有元素都不是成因。

不要被數字蒙蔽，生育率的高或低都不是要女性生育的理由，更不是屬於女性的問題，我們應該要將思考擴展到社會之中¹⁴(Rich,2021)。19世紀工業革命使得社會轉型，父權制和資本主義攜手建立了性別勞動分工，並將男女各自放到公私領域中，而「女人即是母親」是維持上述體系的主要角色(Johnson, 2014)¹⁵。回到文章的討論上，上述反對論述強調女性肩負生育責任對社會發展的重要性，這裏所指的社會，大概並不是我們一般認知的社會，而是潛藏在底下的父權社會。

⁹ Allan G. Johnson, *The Gender Knot: Unraveling Our Patriarchal Legacy* (Philadelphia, PA: Temple Univ. Press, 2014).

¹⁰ Donath 訪談了 23 位不同年齡和階層的以色列婦女，討論了女性在成為母親後理性及感性上的體驗，並研究了有關母職和後悔的議題。

¹¹ Orna Donath, *Regretting Motherhood: A Study* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2017).

¹² Orna Donath, *Regretting Motherhood: A Study* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2017).

¹³ Central Intelligence Agency, "Country Comparisons Total Fertility Rate", accessed December 3, 2022, <https://www.cia.gov/the-world-factbook/field/total-fertility-rate/country-comparison>.

¹⁴ Adrienne Rich, *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution* (W W NORTON, 2021).

¹⁵ Allan G. Johnson, *The Gender Knot: Unraveling Our Patriarchal Legacy* (Philadelphia, PA: Temple Univ. Press, 2014).

第二種反對的論述針對後悔成為母親這一個主題，「生育是個人選擇，又沒有人逼你」、「生了再抱怨非常不負責任。」。此類留言認為成為母親與否是個人選擇，女性應自行負上責任，對於母親的後悔情緒給予抨擊。上文討論了女人被定性為母親，在這個背景下，生育到底是不是個人選擇，實在值得好好斟酌。

我們是什麼時候開始認為女性有選擇空間的？在資本主義興起之時，女性地位隨之上升，尤其台灣是在亞洲區中相對平等的地區¹⁶，女性看似能夠主宰自己的身體，所以生育成為了女性的個人選擇。Chodorow（1978）以精神分析女性主義的角度出發，指出因為在嬰兒時就開始了性別差別對待，以至於女孩認同母親，所以在長大後會延續母職，這個循環令母職和性別分工根深蒂固¹⁷。雖然討論並不全面，沒有考慮到種族、階級、性取向等因素，但是的確為我們提供了一個新的思考方向：女性生育未必是個人選擇。

若要將討論拓展到不同的社會背景中，以Donath(2017)的研究為例，受訪者全部都是猶太人，雖然她們不一定有宗教信仰，但她們依然受到宗教社會中有很多教義的網綁¹⁸。而台灣的情況有些許差異，在文章下的分享中可見，女人被催生的理據大多來自於傳統思想¹⁹。雖然社會背景、催生理由不盡相同，但一致的是在看似開放的社會下封建思想依然活躍。女性真的有選擇權嗎？未必有，生養透過宗教和傳統思想被塑造成必經人生路徑，她們不知道有其他選擇；就算她們有自己的想法，但每當主觀價值和社會價值碰撞時，所帶來的壓力總是大到令女人不得不妥協。

精神上的殖民（colonization）隱蔽在“自然論”及“自由選擇論”之下（Donath, 2017）。將兩類留言結合來看，就會發現一個詭異的情況：女性應該要為了人類社會的發展而生育，但生育是女性的個人選擇和責任。南轅北轍的兩種立場同時在反對陣營中存在，但我們卻荒謬地同時覺得兩方都非常合理，忽視了當中的矛盾。這昭示生育議題的複雜性，我們同時受不同的意識形態影響，而最後的結局就是：在是否生育議題上，女性是唯一的受害者，而且受到雙重壓迫。

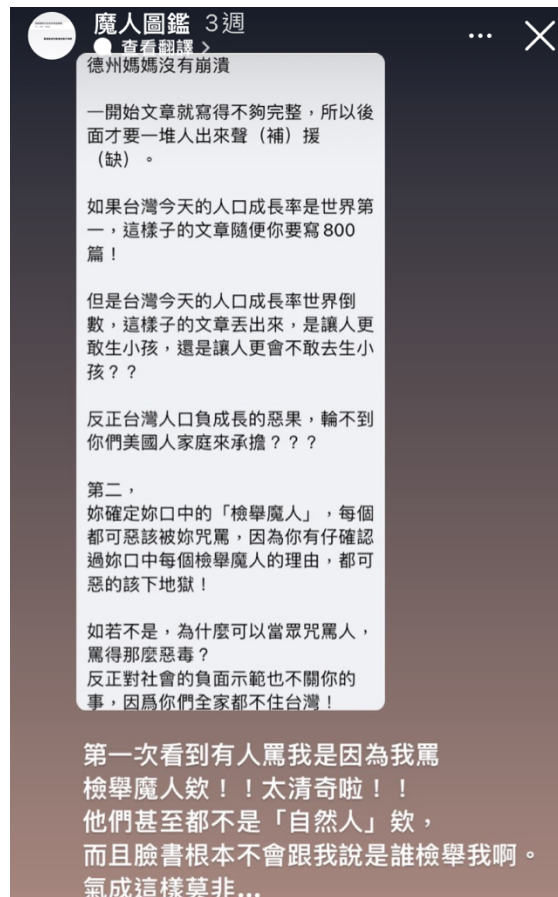
¹⁶ 行政院性別平等處，2022 性別圖像（台灣：台北，2022 年）。

¹⁷ Nancy Chodorow, *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender* (Berkeley, CA: Univ. of California Press, 1978).

¹⁸ Orna Donath, *Regretting Motherhood: A Study* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2017).

書中提到了不少勸說婦女生育的教義，例如神說要生養眾多。

¹⁹ 例如多子多福、傳宗接代、開枝散葉等傳統思想。



圖一：博主於 Instagram 發佈她所收到的私訊²⁰



圖二：文章下的留言擷取²¹

²⁰ 德州媽媽沒有崩潰。專頁。Instagram。https://instagram.com/mumumamagogo?igshid=NDk5N2NIZjQ=

²¹ 德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 1。(Instagram, 2022 年 9 月 28 日)。

生育之後的事——站在母職神聖上的道德指責

上文提到，在這個扭曲的背景下，女性受到了雙重迫害，遭受封建和資本主義的雙重夾擊，是否成為母親這一個選擇為女性帶來了很大的壓力。但事情遠不及此，成為母親後還有很長的故事。在文章底下的也有不少母親分享自己所遭受的壓力。她們指出生養孩子對自己的生理、心理都造成了嚴重的影響²²，但所有的不適應和難過，都只能藏在母親這個角色底下。在這個情況下，不少母親出現了矛盾的心理，她們同時面對截然不同的情感：愛孩子同時有恨意、同時渴望親近和分離 (Donath, 2017)²³。

在這些充滿血淚的分享下，一般有兩種聲音：第一種是反對意見，「一個正常的媽媽怎麼會說出這樣的話」、「不是一個好媽媽。」此類人士不能理解媽媽們的矛盾和無力，並對媽媽們給予了負面的評價。；另外一種是支持的意見「你們已經做得很好了。」、「最起碼你將小孩養的很好。」此類人士肯定母親的付出，讚揚她們努力的成果。其實前後兩種評價的差別不大，因為重點不是「負面或正面」，而是「評價」。我們常常給媽媽不同的評價，因為在我們心中、在社會裏，有一套好媽媽的標準，所以就算稱讚也是壓迫而非賦權。

自然論常常說女人天生有母性，能做好媽媽的角色。就著這個主張，社會發展出一系列標準：好媽媽應該游刃有餘地給予孩子恰當的照顧和優秀的教育。更可怕的是，這一類的標準更拓展到媽媽們的心理層面，規定媽媽必須愛孩子，也不能有任何抱怨和負面情緒，否則就是違背母性(Johnson, 2014)²⁴。有了這些標準，才會出現文章留言中的情況：有部分人認為的抱怨是不應該出現的，也有部分人表面上看似同理，實質上說出來的話還是充滿指責的意味。

²² 有關身心的影響，以下整合網友的分享：首先有關生育和哺育：第一，懷孕和生育並不是一個容易的過程，女性承擔很多風險，輕則帶來不適感，重則甚至會危及生命。第二，產後無論女性是否選擇哺乳，也要忍受乳漲不適，若哺乳更是將不適的時期拉長，乳頭經常受傷。其次有關養育和教育：第一，在孩子的教養上往往會承受多方壓力，不但要照顧孩子，更要接受來自家人、朋友、社會的意見，否則就要遭受批評和白眼。第二，女性要為母親這個角色犧牲眾多，改變自己所有生活形態去遷就母親的角色，包括放棄工作，遷就孩子的作息等。

²³ Orna Donath, *Regretting Motherhood: A Study* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2017).

²⁴ Allan G. Johnson, *The Gender Knot: Unraveling Our Patriarchal Legacy* (Philadelphia, PA: Temple Univ. Press, 2014).

天性母職的神話透過行為和思想限制為母親們帶來壓力，以致於母親不敢行差踏錯，更不敢說出真實想法。在台灣，是一個相對開放的地區，可以談論母親身份和情緒。儘管如此，當母性感受與固有的“天生的”母性經驗互相衝突時，那些不滿、困惑或失望的母親的聲音總是會受到限制及遭到譴責(Donath, 2017)²⁵。就如在文章中一樣，母親們只是說出自己的感受，面對的依然是源源不盡的評價。社會嚴苛的評價和限制令人害怕生育，台灣政府針對生育率低的情況推出不同應對政策²⁶，包括經濟援助、職場育兒友善、孕婦照顧等²⁷。並不是要否定台灣政府所努力方向，但台灣政府似乎忽略了社會風氣這一個重要因素，所以也難怪生育率低的情況一直未能舒緩。



圖三：〈後悔生小孩怎麼辦〉²⁸文章配圖之一，博主所收到的傾訴私訊整理。

²⁵ Orna Donath, *Regretting Motherhood: A Study* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2017).

²⁶ BBC News 中文。「科學，女人的禁區？」。(BBC News 中文，2021-07-04)。

<https://www.cw.com.tw/article/5115558>

²⁷ 部分生育、育兒友善政策例子：1. 生育經濟援助（取消不孕症治療和體外人工受精（IVF）的補助對象經濟限制）、2. 改善對孕婦的照顧（從 10 次產前檢查次數提高為 14 次，同時增加產檢項目，孕婦享有的帶薪產檢假也從 5 日增加為 7 日，而且可以拆成半天分開請假）、3. 職場育兒友善（在新生兒滿三歲之前，前 6 個月的育嬰假支薪比例從 60%提高為 80%，父母雙方均可享有。）

²⁸ 德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 1。(Instagram, 2022 年 9 月 28 日)。

不要落入父權社會狡猾的圈套

有一類反對意見讓人難以忽視。博主在Instagram限時動態中發佈了一則所收到的私信，內容來自一位男性，他表示沉默的父親也快要崩潰了，他認為文章不是在為女性發聲而是在壓迫男性，男性甚至連反駁的機會都沒有。這段話中包含兩個論據：男性才是受到壓迫的人，以及為女性發聲就是在攻擊男性。

Farrell (2001) 討論過相似的概念：女人透過生育掌握了「絕對的權力」，將男人摒除在外，這種論述放大了女性擁有的力量，認為女性才是真正的掌權者²⁹。在台灣也常常能看到此類討論，台灣男女地位在政治、社會權力上沒有明顯的差異，所以在明面看來女性不但沒有受到壓迫³⁰，甚至有時候女性看似會因為性別而獲得便利，從而令男人出現一種自己又要受苦又要受指責的錯覺。Johnson (2014) 在書中對父權弔詭 (patriarchal paradoxes) 的討論可以解釋這一個微妙情況，在壓迫系統中，伴隨這優勢和特權出現的是風險與代價，所以明明父權體制獨尊男性，但很多在競爭中落敗男性無法察覺自己受到優待，他們依舊感受到被壓制和被剝奪。但是我們必須保持警醒，不要落入圈套，有「一部份」男性被壓制不能泛化成「所有」男性都是受害者，退回制度的運作中，男性依然站在受優待的位置。³¹

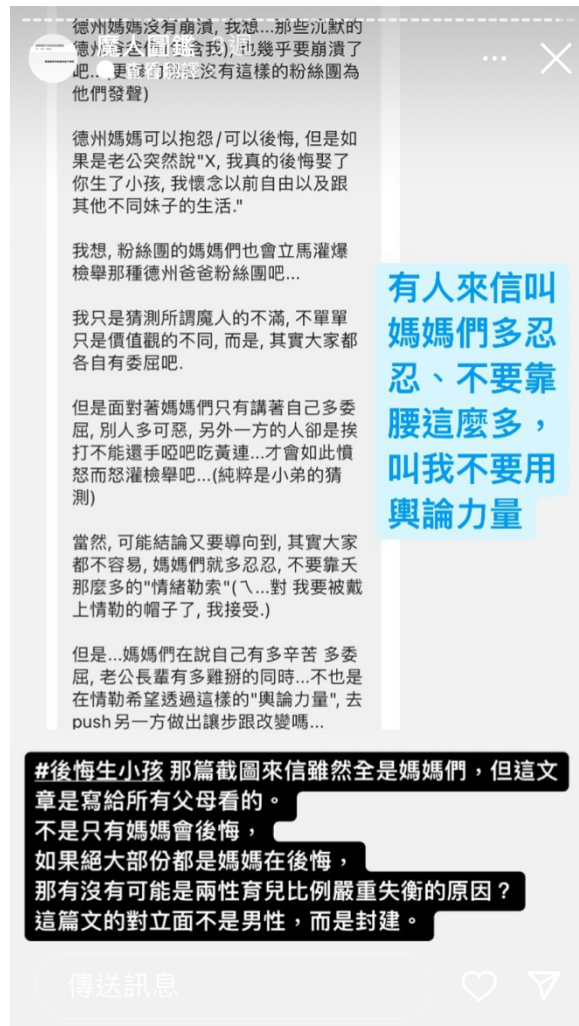
不過，如果我們只討論到底哪一個性別才是受害者，這就落入了另一個圈套。父權社會常常將自己包裝成男女的議題，透過刻畫男女特質來區分兩性，使人們形成二元性別的既定印象。二分法令對議題的討論陷入一個非黑即白的尷尬境地，令對於父權社會的討論常被誤解為是男女兩性之間的角度，就像上面提到「為女性發聲就是在攻擊男性」這個常見的思想誤區。一則促使性別壓迫成為合理的常態，維持父權社會的運作；二則令女性不敢發聲：你一抱怨就是在攻擊男性，攻擊你的父親、兄弟、丈夫 (Connell, 2021)³²。事實上，父權社會的運作核心不是依靠男性或女性那麼簡單，而是透過權力和競爭，男或女，其實都只是參與社會互動的其中一員，而不是導致權力不均的始作俑者，套用博主的一句話：「這篇文章對立的不是男性，是封建。」。

²⁹ Warren Farrell, *The Myth of Male Power: Why Men Are the Disposable Sex* (New York: Berkley Books, 2001).

³⁰ 行政院性別平等處，2022 性別圖像（台灣：台北，2022 年）。

³¹ Allan G. Johnson, *The Gender Knot: Unraveling Our Patriarchal Legacy* (Philadelphia, PA: Temple Univ. Press, 2014).

³² RW Connell, *Masculinities* (ROUTLEDGE, 2021).



圖四：博主於 Instagram 發佈她所收到的私訊³³

³³ 德州媽媽沒有崩潰。專頁。Instagram。https://instagram.com/mumumamagogo?igshid=NDk5N2NIZjQ=

結論

在引言中提到過，〈後悔生小孩怎麼辦〉被舉報到永久刪除了：第一次被舉報到刪除，申訴後恢復了；第二次又被舉報到刪除，但這次連申訴都不行，直接被判定為「有關自殺、自我傷害」，Facebook 為了「社會安全」而將文章永久移除³⁴。這令人很難過，這只是一篇理性討論的文章，沒有煽動沒有危害，卻被套上如此嚴重的罪名，然後直接被抹除。

嘗試思考為什麼一篇普通的文章會受到那麼多苛難的指控。大概因為生育、母職、父權在社會中都是理所當然的事，而文章中的理念與社會常識不符。探知潛藏在美象下的真實壓迫會令一直以來所賴以生存的世界觀崩塌，為我們帶來痛苦和無助，所以我們寧願視而不見和逃避。但壓迫也因此一直苟活於世。我們必須拒絕冷漠和習以為常，越是被社會認為理所當然的常識，越應該要抱著批判的心去審視。透過傾聽不同聲音、了解情感軌跡、探索權力互動，保持開放和創意，促使女性從森嚴的母職神話和父權社會中脫困。期待女性能真正地主宰自己的身體和生命的那一天，能描繪出屬於女性、屬於男性、屬於社會的新出路。

³⁴ 德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 4。（Facebook, 2022 年 10 月 30 日）。

參考資料：

Central Intelligence Agency. "Country Comparisons Total Fertility Rate." Accessed December 3, 2022. <https://www.cia.gov/the-world-factbook/field/total-fertility-rate/country-comparison>.

Chodorow, Nancy. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley, CA: Univ. of California Press, 1978.

Connell, RW. *Masculinities*. ROUTLEDGE, 2021.

Donath, Orna. *Regretting Motherhood: A Study*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2017.

Farrell, Warren. *The Myth of Male Power: Why Men Are the Disposable Sex*. New York: Berkley Books, 2001.

Nations, United. "Gender Inequality Index." Human Development Reports, November 9, 2022. <http://hdr.undp.org/en/content/gender-inequality-index-gii>.

Johnson, Allan G. *The Gender Knot: Unraveling Our Patriarchal Legacy*. Philadelphia, PA: Temple Univ. Press, 2014.

Rich, Adrienne. *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*. W W NORTON, 2021.

德州媽媽沒有崩潰。專頁。Facebook。
<https://www.facebook.com/mumumamagogo?mibextid=LQQJ4d>

德州媽媽沒有崩潰。專頁。Instagram。
<https://instagram.com/mumumamagogo?igshid=NDk5N2NlZjQ=>

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 1。Instagram, 2022 年 9 月 28 日。
<https://www.instagram.com/p/CjCVKNhuKgt/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 2。Facebook, 2022 年 10 月 7 日。
https://m.facebook.com/mumumamagogo/posts/651686643194920/?comment_id=495709852185210

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 3。Facebook, 2022 年 10 月 10 日。
<https://www.facebook.com/mumumamagogo/posts/654274429602808/>

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 4。Facebook, 2022 年 10 月 30 日。
<https://www.facebook.com/mumumamagogo/posts/669348778095373/>

行政院性別平等處。2022性別圖像。台灣：台北，2022。

BC News 中文。「科學，女人的禁區？」。BBC News 中文，2021-07-04。
<https://www.cw.com.tw/article/5115558>

附錄 1

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 1。 Instagram, 2022 年 9 月 28 日。

<https://www.instagram.com/p/CjCVKNhuKgt/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

The image shows a screenshot of an Instagram post by the user 'mumumamagogo'. The post contains several paragraphs of text and is surrounded by numerous comments and replies. The comments are organized into a grid-like layout, with each comment in a separate box. The text in the comments discusses various aspects of parenthood, including feelings of regret, the challenges of raising children, and the importance of self-care and support. The user's profile picture and name are visible at the top of the post. The overall tone of the comments is supportive and empathetic.

Post Content:

我曾經也是，後來看身心科吃藥就穩定了（之前身心累到腦子生病了），目前持續用藥中

真的是像距離感。我從懷孕吐到生接著奶粉地熬到久久無法睡過夜，大家都說小孩可愛時我連笑的力氣都沒有...從來沒有真的很享受育兒時光過。

謝謝你，有那麼多後悔生小孩的回應。原來不單是我一人，喜歡小孩但不想當媽

以為我是草莓族媽媽才會有這種念頭...

有工作但也有後援、可一般生活、無貸款壓力...但有一位當爸爸之後母愛噴發的先生，有時突然達到什麼事情情緒一來的那種指責，會讓我覺得不如歸去，但又覺得我對不起我爸媽，那還是乾脆帶小孩一起歸去?!目前除了一直線上購物、瘋狂購物之外，也懶得和別人聊這些事情了，連提都不想提，只是覺得為何要把自己搞到這步田地

我沒有想死，但我真的後悔結婚生子

特別是我一點都不喜歡小孩!!!!

Comments:

看到這系列我真的有點壓口氣的感覺，覺得不是只有我一個人在這樣，原本我也以為我很愛小孩，但養小孩的過程覺得好累好挫，尤其深夜很精神的時候，還有一種被綁住的感覺。曾經何時blue Monday變Happy Monday，真的搞不清楚。上班反而是轉換心情的時候，深深對生小孩媽媽充滿敬佩。如果當初我多聽已有孩子的朋友聊聊，可能不會做出一樣決定。還有，當時媽媽很低潮（原生家庭的家人相繼離世只剩她一人）她一直逼問我是否還在避世，並說如果生了她要幫我帶，我現在才想起來，這就是情緒勒索吧.....

真的欸！我真的當了媽媽之後確實有幾次想死的念頭!

我也好後悔，生完到現在不到兩個月覺得後悔到連沒有想出賣的念頭，昨天女兒從11點睡不醒我用力打，我好怕我哪天會出什麼社會新聞的事情

我覺得我幸福的生活不會再回來了，可是我不知道可以跟誰說，我又是老師，帶不好小孩真的很丟臉

謝謝妳這個出口

我也是後悔生小孩的妈妈代表，兩歲一到就進幼兒園去

因為當了媽媽這個不能退出的事情都不知哭了幾次...

就算老公很給力，還是悔不當初，幾乎每天都有想死的念頭，想趕快送孩子去上學也會擔心送完我就好起來了嗎？看到那些懷孕的女生，還會覺得，她們是不是瘋了？這有什麼值得開心的，根本地獄輪迴啊！我愛孩子但那是兩回事，多愛孩子當媽媽痛苦都不會減少，或許越愛越痛苦，想用做好的狀態來照顧養育他們，但怎麼辦得到？於是每天輪迴、壓抑。

真的很後悔生小孩，我覺得我一點都不愛我的小孩，24小時面對他真的很煩，常常有想對他的想法，如果可以重來我一輩子都不生小孩

我也以為這種情緒是不好的媽媽才有的...

我有想過如果我這輩子都沒辦法不要這寶貴的離開孩子，那就自殺吧，至少我聽不到那些逼真的話

看到這麼多這麼多媽媽後悔，我真的確信了，跑周邊的人說會覺得自己好像是怪胎，負面情緒太重的媽媽，原來我不是抗壓性不好

一樣的心情但是都不敢跟別人說會被說：要惜福，有人想要孩子生不出來吧啞吧啞吧的話。但是我真的願女兒的很憂鬱，三年多了，兩個孩子，每個人說我照顧孩子好累好憂鬱，只會跟我說：帶小孩不就這樣嗎.....是我太草率嗎？

養小孩真的讓我好厭世我總是想著要是台灣開戰，最好第一顆核彈就炸AT（住在AT附近）讓我第一時間就死了

雖然老公算很厲害的連能打一讓我就兩天，但面對小孩的時候我真的是好想開車衝破高速公路護欄

無法由表告訴他人當母親是一件美好的事+1

天哪看完淚都流下來了

我真的非常後悔給生小孩對象不對一切都不對！生小孩也不對無時無刻都想著擺脫婚姻及小孩的束縛

我非常享受父子倆不在的時光我好慶倖，我好會過生活但當他們一進入家門，一切幻想都被打破

#後悔生小孩怎麼辦

今天的文比較沉重一點。

我在限動分享了一篇來信，是關於 #後悔當媽媽的求救。

由於我沒有這個問題，不知道該怎麼開導，所以就匿名po出來問大家有什麼建議可以給。

結果我在一天內收到幾十封全部都是後悔當媽媽的來信。

其實一直以來都有這種私訊，我也不是第一次提了，截圖中的這些只是很小一部分。

Po出後悔當媽媽的私訊，我也收到非常多反面聲音。

「無法想像，動物都愛自己的小孩了，不愛自己的小孩禽獸不如。」、「不負責任的人真多。」、「當她的小孩真衰。」

這些訊息也讓我完全理解那些媽媽為什麼不敢將討厭當媽媽的痛苦說出口。

這件大家不敢講的事，是嚴重的事。

這也是為什麼我的立場會是反催生的原因之一，我是反「催生」，不是反「生小孩」。

想生小孩的人不用你催、而你催了不想生小孩的人生，有造成悲劇的可能。

不要再用「生了就知道怎麼養了」、「你生了就會愛小孩了」、「小孩自己會帶財」這種話術騙人了，

因為後果你根本無法負責，是那些被騙生的父母

跟他小孩在承擔，這些信口開河的打包票就像是賭注一般，賭輸了就是巨大的痛苦。

Google

「養一個小孩要花多少錢」，出來的結果是，在台灣養一個小孩到他獨立，至少準備五百萬，中產階級則是逼近一千萬。

生小孩是比大筆投資更嚴肅的決定，不要隨便生小孩，就像是你即將要付出一千萬一定會審慎決定一樣。

不要隨便催不想生小孩的人生小孩，就像是你不會隨便叫人簽下一千萬的借貸一樣。

/

我整理了一些有「後悔生小孩、討厭當媽媽」這個問題的父母提供解決方式：

1. #外包

也就是送托兒所或請人帶。這一定就有人想罵不負責任了吧，但是我覺得父母心理狀況都出問題時，是可以先顧好自己的。

後悔生小孩和討厭當媽媽，也可能只是一個過程，在最難熬的時候先拉開距離，把自己的身心狀態緩一緩，對親子都有幫助。

2.#培養興趣

3.#上班

如果是全職媽媽，可以考慮回去上班，就算不行連兼個差、讓自己偶而有獨立空間時間都好。

4.#找可信任的朋友坦白這件事

這方法是不需要有經濟條件也能達成的(有經濟條件的也可以同時去諮商)，抒發、得到鼓勵與安慰，是很大的支撐。

希望大家可以不用對自己有「後悔當媽媽」這個念頭感到羞愧，

後悔當媽媽，不一定當不了好媽媽，#不把這樣的念頭跟孩子說（這件事我覺得很重要！，而是自己想辦法排解，至少是一個成熟的大人會付上的責任。

5.可以看一本書叫<後悔當媽媽>，我沒有看過，但是有不少人私訊推薦，有這問題的不妨試試看。

也歡迎大家再提供更多紓解方式。

/

貼出這些，是想告訴大家不要再催逼不想生小孩的人生小孩了，並且想提醒被逼生小孩的人再多想一下，

最重要的是告訴那些有後悔念頭的父母：

你並不孤單，而且撐得過來，有後悔的念頭還是能夠當好父母的。

我認為不將「結婚生子」設為人生自然而然的選項、了解生小孩必需付出怎樣的代價，才是根本的解決方式。

希望我們下一代可以擁有「有沒有小孩都很正常」、

不會預設「別人沒有小孩就一定是生不出來」每一個生小孩的人，都是愛小孩的人的環境。

附錄 2

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 2。Facebook, 2022 年 10 月 7 日。

https://m.facebook.com/mumumamagogo/posts/651686643194920/?comment_id=495709852185210

昨天有看我限動的讀者都知道，#後悔生小孩怎麼辦 那篇文章被檢舉到被臉書刪除了，

申訴後文字回來，但臉書刪去了那些媽媽們的血淚心路歷程截圖。（好像回來了？但臉書還在禁我言是為何？害我首次啟用備用管理員。不過還好被禁言時 IG 還是可以用。）

整篇文章消失的當下，我真的憤怒又難過。

其他文章就算了，那篇文章幫助了很多人，我收到超多感激的來信。

大家能一起討論和面對當父母會產生的痛苦與焦慮，光是共情、共鳴、同理、正視這件事的存在，都能是一種治癒。

負面情緒沒有什麼好羞恥的，

這個情緒可以抒發和解決，並且 #跟愛孩子和當好父母是不衝突的。

想要和諧掉這樣的聲音的社會，讓人哀傷。

一個媽媽私訊說：「你就知道為什麼我們不敢講了吧。」

連我以一個不後悔當媽媽的身份，寫出這麼多建設性的建議，都能不斷遭到檢舉，我無法想像真實世界的他們得多壓抑。

我原本還跟朋友說，搞不好是其他篇文章引進黑粉被檢舉，

雖然時間線對我來說很明顯，但我還是盡量不把別人想得那麼壞，

我心裡也很希望這社會並沒有對婦女困境懷有這麼大的敵意，

單純討厭我或不滿我的其他觀點，我都無所謂，江湖常事，

結果果然還是那篇。

那篇文章的截圖中，這麼多媽媽們如此痛苦的自白，

我在岸上努力扔出救生圈，希望他們不要在這育兒苦海中溺斃，

而你們竟然可以一而再再而三的試圖戳破救生圈、在我幫助別人時想把我踢下去，你們是真正的惡人，連人皆有之的惻隱之心都沒有。

我甚至都不用詛咒你們，心中毫無悲憫與善意的人能有什麼好下場，

你們是得不到愛的，如果得到也只是一場誤會，

因為只要你們露出真實的樣貌，就會驅散所有的美好。這七零八落的失物箱，就是你們人生的結局。

/

附錄 3

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 3。Facebook, 2022 年 10 月 10 日。

<https://www.facebook.com/mumumamagogo/posts/654274429602808/>

#後悔生小孩怎麼辦 那篇文章引起那麼多不同反應，還上了新聞，真是始料未及。雖然被廣泛的討論我覺得很好，但在眾多聲音中，有一個我想極力避免的事。有些人跟我說，他們分享了我的企业後，引起了親友辱罵、長輩翻臉說教、伴侶不諒解、以及四面八方的各種道德指責。而在那些的道德指責當中，唯一讓我介意的，就是：「小孩看到怎麼辦？」如果小孩看到並詢問，還能給父母好好解釋的機會（但小孩也不一定足夠成熟能消化），要是小孩看到後默默的暗自傷心，真的是我最不想要看到的情況。我那篇文章有叮嚀 #後悔生小孩這個情緒不應該讓小孩知道和承擔，如果在那篇文章下你有分享或留言、並且表示你也曾後悔過，而你的小孩已經大到會使用社交軟體且看得到的話，我的確覺得不是很妥當。我辛辛苦苦的寫了這麼多是想成為一張能接住人的網，拜託不要讓這張網成為某個孩子心裡的洞。

/

另外還有一件事，我想了一下還是決定分享我的看法。就是以這次的經驗來看，我自己覺得目前的社會並沒有準備好要接住「父母會有後悔生小孩的情緒」這樣的聲音。其實我本來就是鼓勵大家找信任的朋友坦白，不是直接開誠佈公的表態。一直以來我的粉專都很吸魔，一方面我的小孩不符合華人教育的「乖」、一方面在各樣議題上我也不怕衝突，但是再怎樣湧入不同聲音、甚至天天被魔人攻擊的時候，都沒有被檢舉成這樣。發完文連續幾天，就別說私訊裡有多烏煙瘴氣了，臉書不但跳出通知提醒、帳號各種異常和被莫名登出、以前的文也被檢舉、後來被禁言等等。原來要討論父母/婦女的困境，艱辛的不可思議。

/

多年前蔡康永曾經說，很多娛樂圈的人想要出櫃，會問他的意見。

他雖然心裡希望越多人站出來越好，

但他一想到他們得承受自己遭遇過的非議，

都還是勸他們不要。

我現在就是這個心情。

也許等到這個社會不再將母職高標且神聖化、更加重視心理健康、不再事事都要找個戰犯、停止和諧負面情緒時，

深陷這樣困擾的父母們，更能有公開地彼此交流互相寬慰的空間。

在此之前我是建議私下尋找信任且安全的環境紓解。

有後悔生小孩這個情緒的父母，往往都有苦衷、並且已經在心裡折磨自己很久了，

我實在捨不得他們剖開內心想要尋求協助時，

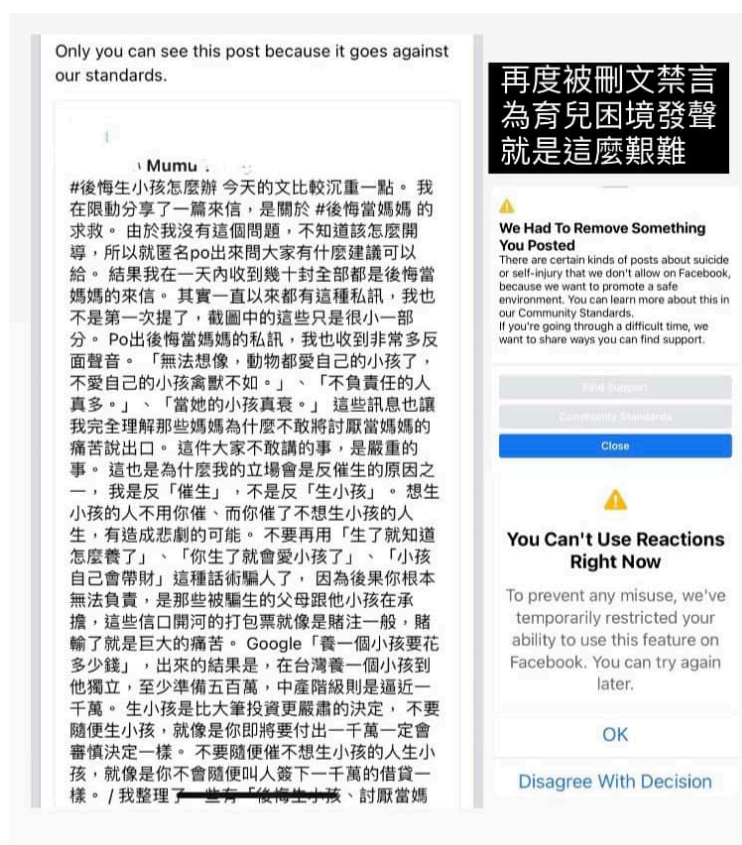
還要被貼上不是好父母、不愛孩子、不負責的標籤。

附錄 4

德州媽媽沒有崩潰。後悔生小孩怎麼辦 4。Facebook, 2022 年 10 月 30 日。

<https://www.facebook.com/mumumamagogo/posts/669348778095373/>

(節錄)



#圖為後悔生小孩怎麼辦的文章再度被檢舉到消失

昨天起床後發現臉書（又）刪除了 #後悔生小孩怎麼辦 的文章，這個再度湧入檢舉的時間點還真是巧妙。

（明明被檢舉一次後申訴復原了，竟然還可以再撤除一次？）

然後這次 #直接不讓人申訴，帳號再度被禁言，所以昨天發不了文。

嘔心寫出文章想提供一些父母抒發的管道，

被三番兩次的折騰最後消失、討論育兒困境被禁言，

與此同時有奈米貴婦說我是在討好女性、台灣育兒超級友善。

（加了奈米，因為她說她不是真的，嗯我相信。

不過家裡有幫傭、老公是整形醫生、小孩不用送公托去唸國際學校、上節目分享名牌包，被尊稱一聲貴婦並不為過，不是你發表意見才變成貴婦，以貴婦之姿示人根本是你一直努力經營的人設，否認這點也太矯情了。

而且大家討厭的也不是貴婦，

把妳的傲慢無知歸因於妳是一個不知民間疾苦的貴婦，已是善意解讀，畢竟多的是有同理心的有錢人，你的問題是品性問題，跟有沒有錢無關。

大家說的台灣育兒友善的問題我一樣都沒有經歷過，而妳說的那些叫別人檢討自己的風涼話我也一句都說不出來。)

/

幫助了很多人的文章就這麼消失了，我安慰自己消失的東西比較傳奇，

這就是一場社會實驗，一篇文章就能讓眾多樣貌現形，

父權糾察隊、宗教魔人、

還有一些假清高人士，他們不讓有負面情緒的人訴苦、一討論還要被抹上憤怒仇恨，

這種扭曲的態度是偽正面真假面。

#後悔生小孩怎麼辦 那篇文已有兩百多萬人看過，

可以了，我盡力了。