

在家與戰之間，台灣媽媽的備戰日常：重訓、母語、防空洞

台海局勢升溫，三位台灣媽媽以重訓、母語、防空洞勘查，為家庭備戰動盪時代。



NGO

2025年6月，台灣掀起一波「防災包熱潮」，因應台海局勢升溫，或受到日本漫畫家末日預言的影響，濾水器、乾糧、發電機等避難物資賣到缺貨。時至7月，丹娜絲颱風挾帶豪雨重創台灣中南部，民宅毀損、產業損失以外，亦有多人不幸傷亡，防災迅速從遙遠的隱憂，成為眼前真實迫切的需求。

然而在這波內憂外患的局面之前，有人早已默默準備許久。端傳媒走訪三位來自不同世代與背景的台灣媽媽，她們不是民防專家，只是幾位普通人，還身兼工作和家庭照顧的重擔，卻能早在眾人之前洞察風險。

我們想邀請你一起看見，在地緣風險與天災人禍交織的動盪時代，這幾位平民女性如何覺知，如何行動，如何帶著全家一起備戰。



Phoebe

把自己練起來，就是一種防災

清晨六點，Phoebe起床為全家準備早餐、綁女兒頭髮、替兒子檢查書包，八點前將兩個孩子送進校門，才匆匆搭上公車，趕往健身房。46歲的她拉單槓、深蹲、壺鈴擺盪，核心出力時汗水凝結在臉上，股四頭肌繃緊。

她一邊聽著教練的口令，一邊想著一個沒人說出口的問題：「如果有一天，真的需要逃難時，我能帶著孩子走多遠？」

收操時間，Phoebe大汗淋漓地伸展，跟我們分享她的健身之路，一開始跟戰爭沒有關係，她只是想減肥。「生完老二我總共胖了十幾公斤，整個人好邋邋，不喜歡自己的身體。」她原本經營婚禮企劃工作室，第二胎後結束經營，開始全職帶小孩。

她的先生在科技業加班到深夜，作為全職主婦的她像單親媽媽，整天推著推車、掛著滑板車、帶著哺乳中的孩子轉捷運、公車去共學，但就算忙到沒時間吃飯，體重卻直線上升。直到孩子上幼兒園，她才有空去運動中心報名壺鈴課程，當時只是想動一動。

真正讓她感受到身體與備戰的關係，發生在2022年疫情末期。社群平台推播出現了「民防課程」的資訊，她點進去看了，忽然感覺到：「欸，這很實用。」身為一個常需要帶著兩個幼兒移動的照顧者，她對於自救、儲存家庭資源、尋找棲息地點本來就很敏感。



| Phoebe /

Phoebe外表不算特別健壯，但近看發現她線條十分精實，她與我們分享最近測量的身體數據，顯示為身高165公分，體重55.6公斤，骨骼肌肉重23.6公斤，體脂率23.9，在亞洲女性當中落在均衡健康的區間。

健身房教練Poca則對Phoebe的蛻變嘖嘖稱奇，Poca表示：「像她這樣堅持下來的女性學員真的很少，尤其是媽媽，媽媽的訓練很容易中斷，常常因為小孩放暑假啦、先生臨時要工作啦，她們就沒辦法來。」

Phoebe的先生算是充分支持她的配偶，但也常處在狀況外。「我去上紅十字會的急救訓練，回家練習包紮，我老公竟然跟小孩說『你媽又在做奇怪的事了』。」直到以色列與伊朗爆發戰火，先生一早看新聞後說：「欸，戰爭好像真的要來了。」Phoebe沒回應，只是翻了個白眼：「你這陣才知道喔？」（台語：你現在才知道喔？）

戰爭氣氛越來越濃烈，但比起兩年前，她反而沒那麼慌了。Phoebe說：「恐懼是來自於無知，與其害怕，倒不如去收集資訊，多做一些準備，害怕會減少。」去年她考取了體適能教練證照，跟孩子一起練空手道，甚至取得黑帶資格，不管戰爭會不會來，她都覺得都很實用。

運動後，收好東西，Phoebe看了時鐘，向我們致歉：「我得趕去打工了。」帶著內心的危機和結實的肌肉，她要回到自己忙碌的育兒生活。但她想鼓勵所有媽媽：「練起來，不管是為了自己或是別人。」



| A-san A-hiân Phik-ki /

母語，我們的避難所

有的媽媽鍛鍊肉身，有的媽媽用語言編織心理上的防線。

盛夏清晨八點，新北市郊區森林步道，一早爬山民眾就絡繹不絕。我們在步道口等A-san，這日是她組織的台語共學團聚會，約在輕鬆的森林散步，真正目的其實是戶外防災演練——鍛鍊體力，以及試吃防災食品。

還沒等到她本人，就先聽到旁邊親子在用台語對話。媽媽溫柔地說：「妳這馬欲食早頓，抑是小等才食？」（妳要現在吃早餐嗎，還是等下再吃？）稚嫩童音說：「我無想欲食。」（我不想吃）我猜這應該是共學團的朋友吧，此時A-san一家三口出現了，她長髮披肩、氣質淡定，笑著揮手說：「歹

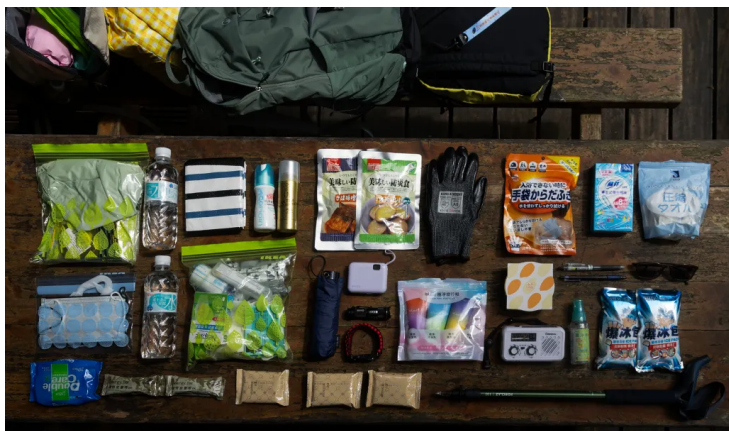
勢，予你等。」（抱歉，讓妳久等了）她與剛剛我們遇到的幾組台語家庭會合，從眾人行李規模可以看出此行演練的企圖——以今天45分鐘的路線來說，大得不尋常的背包，有的家庭甚至出動小推車。

大隊浩浩蕩蕩出發，但走沒多遠，本隊就七零八落散開了，有的孩子被路邊蝴蝶蜘蛛吸引，有人體力不支，乾脆留在涼亭休息。A-san的七歲兒子Phik-kì也一度跑得不見人影，她老公A-hiân身上的背包卻突然變成兩個，她看了笑出來，說：「帶小孩就是這樣。」

我們邊走，她緩緩地說：「我兒子其實很不甘願，他其實一點都不喜歡上山練習。」我好奇：「那你們怎麼說服他？」她說：「我們平常有在跟他解釋戰爭，他知道這很重要，所以他就會臭臉，但還是會參加。」

「我們平常也都缺少運動，我跟我老公都是能坐就坐，絕對不用走的。」A-san拄著登山杖，穩定爬坡：「不過今年開始，我們比較有意識到要來爬山，因為2027其實很近了。」

2027這數字，來自太陽花運動的朋友，去年對方突然傳訊給她，說得神神秘秘：「時間快到了，你們最好要有準備。」「什麼時間？什麼準備？」A-san當下一頭霧水，也有點驚恐，以為下禮拜就是世界末日。結果對方趕緊解釋「沒有啦，一些民防自訓團的朋友判斷戰爭會在2027年。」



A-san



A-san

她雖然愣住，卻沒有當成玩笑：「我想過戰爭，但沒想過這麼快。」37歲的A-san是台南人，她大學畢業北上找工作，正好遇到馬英九推動「22K就業補助方案」（編按：「22K方案」指2009年馬政府為解金融海嘯失業潮，補助企業聘用畢業生的政策。因其補助金額2萬2千元台幣，卻意外演變成低薪起點，造成薪資定錨化的長期爭議），她和同學們面臨剛出社會就降薪求職的處境，加上彼時一連串親中政策，讓她對國民黨充滿厭惡。太陽花運動時她加入「反服貿小蜜蜂」，自費印海報，跟著街頭宣講。

但這樣的她後來不問世事，回歸家庭。「因為蔡英文當選，我想說，嗯，可以放心了吧，所以生完小孩有一段時間，我不管政治了，專心顧小孩。」直到2019年香港反修例運動敲破她的世界，她在新聞看見港人抗爭被橡膠子彈射擊、地鐵孩童吸入煙霧毒氣大哭的畫面，又讀到維吾爾族的婦孺在集中營的慘況，都讓育有幼兒的她心如刀割。

她想到還是餘悸猶存：「你看香港被交回給中國沒有很久，他們就可以公然撕毀承諾，然後又看到國民黨一直想讓我們跟中國統一，我就很不安，選了蔡英文還是不能放心，因為台灣還有國民黨。」

當她的危機感和本土意識同時被喚醒，也擴及到生活每個面向，A-san本人的氣質恬靜內斂，她笑稱自己口才不好，但她能寫出很長的文章，學生時期她常在網路上跟網友筆戰，當了媽以後，她還是帶著強大的資訊能力收集育兒需要的知識。

在讀教養文章時，她猛然發現：「為什麼我在台南家裡都是講台語的，現在卻只對孩子講華語？」為了跟孩子台語對話，她查字典、練習台文拼音、重新學習每個詞彙的用法，一點一滴找回身上的母語，她才發現：「我用台語表達的人格比較像真正的我。」慶幸的是，先生很支持，夫妻對話也自然地轉換成台語。

她加入台語共學組織，也在她住的城市招募台語家庭，找到一群支持母語教育和政策倡議的家長。但即使在閩南移民佔大宗的台灣社會，營造台語環境還是很困難。

「講台語是一件成本很高的事。」她喟嘆，孩子上小學後，因為尷尬，在學校假裝不認識她，怕同學聽到他們講台語。「幸好我已經幫自己打過一萬隻預防針，所以有點感慨，但沒有非常傷心。」

帶孩子在公園講台語，有時會被陌生人搭話：「你為什麼要故意講台語？」語氣中帶著不認同。但她不後悔選擇這條路：「台語家庭真的比較有憂患意識，對母語有認同的人，就會對別人入侵有警覺。」

她甚至教會孩子讀懂台羅拼音，這樣未來在資訊受控或語言壓制的情境下，孩子仍能接收到母親的訊息。「如果真的有一天發生什麼事，我可以留紙條給他。」母語像臍帶，通往她的記憶和認同，也是她和孩子的秘密通道。

所以當朋友預警2027的戰爭風險，她很快做好心理建設，開始分批採買物資。「我本來也緊張，但整理資訊以後，我覺得其實台灣守得住。真正該防的，是我們在過程中讓自己陷入不安全、資訊不足的處境。」

外面的民防課程大多以華語舉辦，她甚至自辦訓練，請近年來專注於推廣民防教育的沃草來上「台語防災課」，教大家怎麼帶著孩子心理應變。

兩年前，這樣的憂患意識讓她在外格格不入。同事好奇她為何買罐頭，她不敢談戰爭，只能以「末日預言說有地震和海嘯」回應，大家聽了都覺得她神經質，但她寧願被當作太迷信。她也交代孩子：「不要告訴別人我們家有物資。」

「這兩年，我突然了解了，為什麼台南阿公阿媽他們家浴缸洗澡水都不放掉。」A-san擦擦汗，看著蜿蜒山路，感嘆：「他們吃完飯還會用開水把碗沖一沖，再把水喝掉。他們真的經過戰爭時期，物資非常缺乏的時候，那種害怕留在他們心裡。」她也回想起長輩蒐集回收物品的習慣，這些被現代人嫌棄為「囤積症」的行為，她現在卻有新一層理解。「也許我兒子長大以後，也會覺得我媽媽怎麼有囤積症。」她幽幽地說。

聊著聊著，我們終於走到山坡上的休息點，大家都打開避難包，分享彼此蒐集的防災食物。A-san也坐下來喘口氣，喝點水，隨即從背包拿出兩本繪本，吆喝：「咱來講故事喔，逐家欲聽故事無？」（我們來說故事喔，大家要聽故事嗎？）她很樂意當台語故事媽媽，即使她的孩子已經過了愛聽故事的年齡。

台語共學團的另一個媽媽Tshái-tsu今天也帶先生、女兒來爬山，她知道新北市有很多玩耍性質的共學團，也有英語小班，但都不是她想給孩子的體驗。偶然加入A-san的台語社群幾年，她發現女兒平常講華語，但會用台語跟她說秘密，她笑著說：「那是我們母女的親密時刻。」

涼亭下，孩子聚精會神，聽著日桃山和月桃山猴仔的冒險故事，家長則坐在野餐墊上聊天、用台語比較哪家罐頭比較好吃，風和日麗彷彿太平盛世。縱然外面兵凶戰危，母語是他們為孩子撐出的心靈避難所。

「躲空襲的時候，會有人來開鎖嗎？」

當個體努力求生，也有人把備戰的關懷擴展到公共領域。

雖然有話直說，但她不想為難基層公務員。就像初期參與民防課程發現缺乏性別差異，她也沒有抱怨，反而在課後寫信給主辦單位誠懇建議，也持續積極串連合作。在陳攻儀的努力下，生動盟與民防團體一起投入研究不同女性族群、孕產、育兒家庭的需求，他們參考了烏克蘭、日本等其他國家的做法，最後，2024年黑熊學院發布「給孕產家庭的避難守則」，後續生動盟更進一步推出了「育兒家庭避難守則」。

她戶外勘查的行動，也或多或少鬆動了體制。當時曾與陳攻儀對話的圖書館承辦人私下對記者表示，雖然她無法決定避難空間的開放使用，但經過這次對話，圖書館決定將防災逃生主題的館藏（包含兒童繪本、漫畫），都整理起來推薦讀者，也會在下一年度將「防災」納入圖採購選書。

事實上，烏克蘭在2023年遭俄羅斯空襲時，確實曾發生基輔避難所上鎖，保全未能及時開門，而造成民眾三人在避難所門口遭到炸死的事件，其中受難者包含一名九歲女童。此事也促成烏克蘭社會全面盤點避難設施，當時發現全國有近四分之一的避難設施無法使用，近來已陸續改善。

陳攻儀一家其實即將在暑假隨著先生移居捷克，長期以來，她先生都希望帶著孩子回到阿公阿媽的母國生活。移居倒數的每一天，她還是帶著警覺生活，並不因為即將離開台灣而鬆懈，她也告訴孩子：「你不知道是我們先搬家，還是他（中國）會先打過來。」

「我老公問我說，如果中國真的佔領台灣了，你還要再回來嗎？」陳攻儀開朗地說：「我說我會耶，我請他帶著孩子留在安全的地方，但我享受過自由民主的台灣了，我想回到在這裡保護它，這裡就是我的家。」

女性照顧者的日常韌性

這些母親其實是台灣許多女性照顧者的縮影。在無人知曉的日子裡，她們已經備戰很久了，母職本身就是一場漫長的戰鬥。

任職中央研究院民族學研究所副研究員的劉文，是長期關注台灣民防的社會心理學家，他表示女性在日常中原本就常處於「備戰」狀態，「女性較常面對性騷擾，連走路回家都要擔心有沒有危險。」相較於男性，她們的風險感知原本就比較高。

劉文觀察到女性在家庭中原本就擔任「care worker」的角色，這會讓她們更關注「除了自己的其他生命」。劉文說：「一般男性對於戰爭的想象，就是國軍傳統的防衛抵抗，女性雖然沒有被賦予上前線的任務，但她們在民防中會找到準備者的位置。」

女性照顧者身處育兒、家管、照顧等長期被低估的位置，卻必須隨時保持警覺，收集生存情報，滿足配偶或孩子的需求。但也因為如此，當國際社會都在關注台灣的備戰策略，她們得以比別人更早就發展出應對地緣政治風險的韌性。

劉文也認為，男性通常都較為關注「大」的公領域事務，一般社會運動的明星也多為男性領導人，但民防是充滿瑣碎細節和多重情境的議題，她以避難包舉例：「準備避難包的時候就要面對，只有自己嗎？還是有小孩和其他家人的，這些人需要什麼？會在這裡？要去哪裡？這些細節通常都是女性在規劃的。」

因此，這些女性雖然不是民防專業，也沒有特殊資源，卻對制度的漏洞或不友善的公共空間更敏感，並願意起身行動，與彼此結盟互助。她們張羅的日常生活看似瑣碎，鋪墊了台灣社會綿密柔韌的照顧網絡。

世界仍然凶險，生命仍然脆弱，但這些媽媽帶著小小能量，在動盪的時代中照顧了家人，也穩住了自己。