新北市中和區光復國小輔導刊物
New Taipei City Kuangfu Elementary School

親師交流道 NEWSLETTER

第 154 期

發行日期：112 年 4 月
發 行 人：張明賢
編　　輯：林玫君、李珮瑜、林惠雯、吳佳蓁、陳慧芸
地　　址：新北市中和區光環路二段 1 號
電　　話：（02）32348654
傳　　真：（02）32348663
網　　址：https://www.kfes.ntpc.edu.tw/
美編設計：睿瀅視覺設計

尊重多元差異 性別平等



尊重包容 彰顯性別平等價值

教務主任 游智雄

前言：人皆生而平等

生活在自由寶島的我們，很難想像在地球另一端，一名伊朗女性因違反頭巾法律而被拘留，不幸死亡，此刻他們仍在焚燒頭巾的抗議行動中，表達憤怒……。「人皆生而平等」這句宣言，當然包括性別平等的基本價值，而這也是在小學教育中，我們要幫助孩子習得的道德實踐與公民意識。

制度守護性平價值

聯合國於 2015 年宣布「永續發展目標」（Sustainable Development Goals），簡稱「SDGs」，關注人類此刻正面臨的 17 個重要議題。其中 SDG5「性別平等」，以「實現性別平等，賦予婦女權力」為目標；SDG4「優質教育」，以「確保包容和公平的優質教育，提倡終身學習」為目標。其他諸如 SDG10「減少不平等」、SDG16「和平正義與健全司法」，皆在宣示性平價值的重要性，確保婦女能參與決策領導的平等機會。

本國教育部訂定每年 4 月 20 日為「性別平等教育日」，同時符應 108 課綱揭櫫「性別平等教育」議題，期建立學生性別平等的價值信念，尊重差異。而在小學階段，孩子透過教育活動進行覺察、體驗與反思學習，刻不容緩。

夢想超越性別框架

性平教育議題內涵提及「覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。」光復國小橙陽樓 2 樓牆面，介紹了 12 位傑出人士，超越性別框架，勇敢實踐夢想的典範案例。如：服裝設計師吳季剛，曾為美國總統夫人設計禮服，是國際知名的時尚大師；花藝設計師吳尚洋從小學習花藝，參加號稱「花藝奧斯卡」時尚花藝大賽，獲高階專業級第一名。巴基斯坦人權鬥士馬拉拉，積極爭取女權和女性受教權，年僅 17 歲榮獲諾貝爾和平獎。透過 12 則小故事，讓學生認識這些「超越性別職業框架」的追光逐夢者。

閱讀培養性平意識

本校舉辦的主題書展，藉由閱讀教育，啟發學生深度思考，促進國際理解。主題系列書籍，如：「威廉的洋娃娃」、「為什麼不能有女醫生？」、「女力科學家系列」、「戰火下的小花」……等。選讀文本呈現玩具、職業、受教權……不分性別，藉以拓展學生思考廣度與深度。

以「戰火下的小花」為例，繪本敘述在塔利班政權下，11 歲阿富汗女孩帕瓦娜的故事。在性別不平等的國度裡，女孩承擔生活壓力與現實震撼，被迫脫離夢幻美好的青少年階段。這本繪本目前成為商業動畫影片，在 Netflix 上架，無疑藉由國際舞臺，宣示性別平等與人權價值的重要。

家事落實性平信念

親子天下雜誌 121 期提及臺灣家庭面臨的挑戰——「看似男女平等，但女性負擔較多家務。」並提問思考：為什麼大人常說女生不能這樣、不能那樣？光復國小每年 5 月舉辦「家庭週」，透過各年級家事行動，學生親身體驗實踐。臺中科技大學何昕家教授於 FB 分享將 SDGs 帶入課堂的百寶箱——「科爾布體驗學習模式」，能引導學童在家事體驗中反思與應用，進而評估成果。以低年級家事闖關為例，學生進行摺衣服體驗，藉由圖畫日記反思摺衣服的感受，兩兩分享討論，並設計摺衣服後續行動計畫，進而評估實施成果（如：影響全家人一起做家事）。

展望：尊重包容 社會共好

正如何昕家教授 FB 斗大標題宣示，在永續發展的教育國度，我們正帶著孩子「向真實世界學習，為真實世界行動」，尊重彼此、包容差異，彰顯性平價值與信念，必能成就共好和諧的光景。



主題書展——顏色對了嗎？





性別教育主題牆——追光築夢者

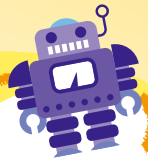
2

幸福時光留言欄 - 學生篇



不分性別 你我都可以

親愛的小朋友：男生一定要勇敢、有男子氣概，女生一定要溫柔、有氣質嗎？男生比較好動，女生比較文靜嗎？選擇玩具時，男生可以喜歡洋娃娃，女生可以喜歡機器人嗎？男生可以喜歡粉紅色，女生可以不愛粉紅色嗎？在職業上，醫生一定是男生，護理師一定是女生嗎？以上這些想法，都是一種傳統認定性別表現的性別刻板印象。在你的生活中是否曾經經歷過或聽過一些性別刻板的情況呢？如果遇到這樣的情形，你會怎麼做？邀請你分享自己的做法或小故事。



102 楊子樂

大班的時候，遇到有男生說：「這個玩具只有男生能玩」，我就告訴他：「玩具是不分男女的。」

104 賴芷筠

媽媽帶我們認識自己，我知道自己是女生、哥哥是男生，只要我們心裡、身體還有行為是健康的，我和哥哥一起玩汽車、機器人、洋娃娃、辦家家酒，我們也不會交換身份，變成不男不女呀！

106 李洋名

如果學校有玩具分享日，我會帶玩具機器人來學校，如果有女生來跟我玩，那我一定會跟她一起玩。

109 林昕恩

還記得我讀幼兒園的時候，有一位男同學他長得高高的、壯壯的，但是他卻有溫柔的聲音，每天都會和老師、同學說早安、抱抱老師，遇到同學在哭泣，還會安慰他們，我覺得他很溫柔。



201 許祐希

以前的人都以為男生比較強壯，所以運動很好，其實女生也很厲害，像舉重選手郭婷淳，靠自己努力不斷練習，得到奧運金牌，所以運動是不分男女的！

202 李星瑩

我在卡通「養家的人」裡看見難過的事：在阿富汗塔利班的控制下，當女生連笑都不行。「29 條禁令」沒有一條是公平的。在臺灣，女生也可以當總統，男女沒有區分。

205 陳書莛

有一次我去上街舞課的時候，遇到媽媽的朋友，她問媽媽為什麼不讓我學芭蕾舞，而是要學街舞，街舞不是男生跳的嗎？我笑咪咪地說：「因為我覺得跳街舞很帥，女生不一定要跳芭蕾舞。」

206 辜曼姿

回外公、外婆家拜年的時候，長輩都說不管是男生、女生，都是疼愛的孫子、孫女，只要能常常回來看他們，長輩都會很開心。

207 施彥廷

吳季剛媽媽鼓勵他，讓他成為服裝設計師，他也很努力練習，不顧旁人的眼光，很努力練習製作衣服，媽媽也一直支持他，最後完成夢想。吳季剛真令人敬佩，最後大家都對他刮目相看。

208 吳芷楹

我覺得不管是男生或女生的玩具，他們都可以互相交換玩看看，也可以讓他們嘗試他們平常不會玩得到的東西，讓每個人有更多可以嘗試的機會。

210 張凱傑

我平時在哭時，爸爸、媽媽都會說男孩子怎麼可以哭？但是我覺得哭是一種表達情緒的方法，所以男生也可以用哭來表達脆弱，我會和爸爸、媽媽溝通。



211 薛亦晴

我是女生，我喜歡玩娃娃，也喜歡玩汽車。我喜歡粉紅色，也喜歡藍色。我看過廚師有男生也有女生，我看過超市收銀員有男生也有女生。如果遇到有人被欺負，我會說：「不管任何玩具、顏色、職業，每個人都有選擇的權利，我們應該互相尊重。」

212 許筱妤

有一次在公車上我跟妹妹在玩小汽車，旁邊的阿婆就說：「那是男生在玩的。」媽媽告訴阿婆：「小朋友喜歡玩什麼就玩什麼。」我聽完媽媽的話，覺得尊重別人的喜好很重要，也希望別人能尊重我。

213 趙芝御

我會尊重每個人的喜好，男生也可以留長頭髮、打扮美美的出門，女生也可以剪短頭髮、穿帥氣的衣服。我曾經跟媽媽逛街時，看到兩個大哥哥手牽手、抱抱，他們的感情一定很好。但是我不會用異樣眼光看他們，我喜歡他們不畏懼別人的眼光，勇敢做自己。

307 李芊儒

我跟姊姊從小就開始練習跆拳道，跆拳道有品勢和對打，一般女生就算練習跆拳道也不會選對打，但是我跟姊姊兩種都練，姊姊甚至已經拿到兩次全國跆拳道冠軍。而且，我們也天天練鋼琴，我想，勇敢、溫柔、會運動、會音樂不衝突。沒有男生、女生的區別。

309 黃羿綸

我在幼兒園的時候，有一位男同學綁了一個蝴蝶結。沒想到，旁邊的同學竟然嘲笑他：「你是男生，竟然綁蝴蝶結，好好笑喔！」我覺得男生也可以綁蝴蝶結，難道男生不能玩洋娃娃嗎？女生一定只能喜歡粉紅色嗎？所以當有人嘲笑別人，我會苦口婆心的勸告他。

309 簡欣怡

小時候，爸爸給我看了歐洲的足球聯賽，讓我對足球產生極大的興趣，拜託爸爸、媽媽幫我報名兒童足球班。上課的第一天，班上大部分都是男生，女孩子只有少數一兩個而已，爸爸跟我說，沒有女生在踢足球的啦！但我覺得自己的興趣不要被旁人所影響，堅持聆聽自己內心的想法。



404 張琇寧

四年級上學期的聯絡簿上有一個小故事，有一個叫小龍的男生喜歡芭比娃娃，結果被班上的男同學嘲笑。我雖然沒有遇到這些情況，但如果同學遇到這種情況而去嘲笑別人，我會告訴他們：「每個人的喜好都不一樣，只要不影響別人就好。」

405 吳睿軒

小時候我在哭時，爸爸跟我說：「男子漢大丈夫，你是男生不准哭。當下我停止哭泣，不敢說話。長大後我發現，「哭」是一種情緒的發洩，如果下次我再發生這種情況，我會跟爸爸說：「男生也可以哭泣！」



405 吳昀珊

有一次我在親戚家和兄弟姐妹玩，我玩得太開心，跑來跑去與其他人一起嬉鬧，有一位親戚說：「這個小女生怎麼這麼皮？」我跟他說：「因為我玩得好開心、好高興，女生也可以比較好動啊！」我覺得活潑不是壞事，只要不干擾到別人，男、女生活潑好動，比內向、情緒不表達出來還要好。所以我們不應該對性別有傳統的刻板印象。

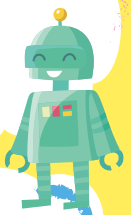


405 李宇婕

阿嬤常常跟妹妹說：「女孩子一定要有氣質，要很瘦，要穿裙子，不能喜歡黑色各種物品，只能喜歡粉紅色，不能喜歡男生的東西。」這時我都會跟阿嬤說，每一個人都有選擇的權利，不能因為性別，就限制選擇，而是所有的東西，自己都能擁有是否喜歡的權利。

406 許晨翔

有一次我和表妹一起玩時，她神秘兮兮地跟我說：「我的夢想是製作很多機器人喔！」我不以為意的說：「你又不是男的，不要啦！」可是她不死心，把這事告訴表弟，但他跟我的回答都大同小異。正當她很沮喪時，坐在一旁的姐姐突然說：「玩具是不分性別的，包括職業也是！我們應該脫離性別刻板印象，而不是認同這樣的觀念。」這時，我終於想通：「沒錯，玩具是不分性別的！」



406 李姿霆

我喜歡寶可夢，可是我奶奶說我是女孩子，不可以喜歡這個卡通。我覺得女生也可以喜歡男生喜歡的東西，雖然我是女孩，但是我並不喜歡芭比娃娃。我想向奶奶說：「我是女生，可是我不想要自己的自由被侷限，所以請您不要再限制我了，每個人都有自己的興趣。」



407 黃泳玲

我曾經聽到有人跟同學說：「你那麼胖，還是女生嗎？」我去跟老師說這件事，老師只跟他講一句話：「性別不會影響到個性、興趣。」以後我遇到像這樣不平等的事，我會思考看看，然後勸告同學不能講這種話。

407 宋芷晴

男女生都有自己喜歡的東西，不能因為男生較膽小，就欺負他，也不能因為女生力氣大，就排擠她。男生可以留長髮，女生可以剪平頭。如果看到了，要尊重他們，每個人都不希望被嘲笑。

410 劉品岑

有一次，我看到了一位保全阿姨被一旁的路人說：「怎麼會有女生當保全呢？不都是男生在做的嗎？」我走過去和他們說：「這個阿姨雖然是女生，但她做的不比男生差，只是你們習慣看到男生當保全。阿姨其實也會保護我們，我們應該謝謝她才對。」

411 陳竑齊

有些男生長大後想當老師，但有些人覺得女生才有足夠的耐心指導學生。不過我認為在性別平等的社會，只要有足夠的能力，任何職業都能做。我決定和梅・傑米森一樣，不受任何人的影響與牽絆，繼續朝夢想前進。

501 羅泓濰

以前的我非常膽小，只要受到一些驚嚇，就想哭或呆住，可是哥哥卻說：「你是男生，不要這麼膽小，勇敢一點啊！」當我聽到這句話時，我又哭了，但是後來想想，覺得男生不一定要勇敢啊！每個人都有不同的性格。面對這種問題，我覺得最好的方法就是好好做自己，過著屬於自己的人生喔！



501 洪筱媛

曾經聽媽媽說過：「以前外婆那個年代，女孩子讀的書不多，讀再多書以後還不是要嫁人。」所以年紀輕輕就放棄學業，去工作補貼家用。若是現代的我，一定會極力爭取自己的夢想，即使家人反對，也會想辦法，就算要邊工作邊讀書，我也要堅持下去。

503 林禹彤

有一次，我的弟弟請媽媽做一個和我一樣的娃娃，爸爸就說：「你是男生，為什麼要和姐姐一樣有娃娃？」我聽完了爸爸說的話，對爸爸說：「弟弟不能和我有一樣的娃娃嗎？」說完，我就和媽媽一起做了一個娃娃給弟弟。



505 何於夏

以前我很喜歡「汪汪隊」，常常跟爸爸、媽媽一起看這部卡通，因為它的劇情很有趣。有一次，有一位親戚脫口而出說：「這不是男生在看的卡通嗎？」但媽媽說：「只要你想看就可以看，除非內容不適合小孩，因為沒人規定男生一定要看什麼、女生一定要看什麼。」我不覺得女生一定只能看公主故事、男生只能看戰鬥片，在內容健康的前提下，應該要尊重大家選擇想看的內容的權利。

506 林柏閎

有一次去日本，我在飛機上看到有一位阿嬤在跟機組人員說：「你一個男生當什麼空姐啊！」然後，有一位空姐過來和這位阿嬤說：「奶奶，難道你不知道有空少嗎？」最後空姐說完，那位阿嬤就安靜了。如果我是那位空少的話，我會和阿嬤說：「奶奶，我們都是空服員喔！」



507 魏子于

我曾經聽過有人因為男孩喜歡粉紅色而發出質疑、嘲笑的聲音，也曾見過有人對活潑的女生說：「你要文靜一點。」可是，為什麼我們要被性別的刻板印象束縛？我認為文中梅・傑米森堅持自己的熱愛很值得大家學習，如果我們僅僅是因為性別而放棄所愛，那夢想就會被困住。所以當別人因為性別而質疑你時，更應該堅定地選擇自己的路，證明「性別」永遠不是我們人生路上的絆腳石。

601 張語祐

我常聽很多長輩說「當過兵才是真正的男人」，「女孩長大就是要嫁人，結婚後趕快生小孩」，我覺得這些都是錯誤的觀念，應該學習尊重差異且尊重他人，留意自己的言行舉止跟開玩笑的界線，當感到不舒服時，我們應該明確告知，要求對方停止。



心中有愛 性平無礙

5 GENDER EQUALITY 性別平等

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
聯合國永續發展目標
目標 5 性別平等

親愛的家長：舉凡個人性別特質、性別角色（如家庭、學校、職業分工等等）常有一些傳統性別期待的現象，甚至在日常生活中的玩具、顏色分類，有時也會不經意的顯露性別刻板印象。教育部已將每年的 4 月 20 日訂為「性別平等教育日」。此外，因應社會不平等、貧富差距、經濟過度成長等難題，聯合國於 2015 年宣布 17 個「永續發展目標」（Sustainable Development Goals），簡稱「SDGs」，其中目標 5 是「性別平等」（Gender Equality）—「實現性別平等，並賦予婦女權力」。性別平等已是現今趨勢，而且要從小在家庭中落實，邀請您分享您曾經如何引導孩子學習及落實「性別平等」的小故事。

601 倪函瑀

在安親班英文課，有一位很特別的學長，他和別的男生不一樣，他喜歡化妝、塗指甲油，穿一些比較像女生會穿的衣服，聊天的內容也和男生不一樣，原本以為會有很多人討厭他，沒想到大家都很樂意和他一起玩。面對那些性格和愛好與我們不同的人，應該給予包容和尊重，而不是嘲笑他們。

607 雲靖哲

之前去聽演唱會時，遇到一個長得很像女生的男生，而且穿著高跟鞋，當時我覺得很奇怪，於是去問父母親，他們聽到後跟我說：「每個人都有選擇權，不可以因為外表去評斷一個人。」我聽完以後，就知道不能用外表去評斷別人。

608 陳冠役

我曾經聽過有女性在工作上不但被排擠，甚至薪水還比其他的男員工要來得少，這是一件非常不公平的事，女生也是人，為什麼薪水比較少？如果是我，我會嚴格抵制這種公司，為人們爭取權益。

609 郭哲瑋

以前覺得男生穿粉紅色的衣服或是女生穿西裝很奇怪，應該是男生穿西裝，女生穿粉紅色的衣服才對，但是老師及爸媽告訴我，這些都是我們對性別的刻板印象，要學會尊重每個人的喜好及與眾不同。

610 陳俊佑

我有一次問媽媽說：「飛機的服務員只有女生能當嗎？」媽媽和我說：「所有的職業都沒分性別，只要你有想要做的決心，你做什麼媽媽都會在背後支持你。」我覺得媽媽說的非常有道理，所以我將這句話記在心中。

610 李維澤

每次去醫院的時候，大家看到穿制服的女生就覺得是護理師，男生就覺得是醫生，感覺男生比女生強，這就是一般人的性別刻板印象，但是後來我發現，現在有很多女醫生更專業，更厲害，而且比男醫生溫柔，男的護理師也很有愛心又親切，所以我們不應該用性別畫地自限。

101 黃品赫家長 黃文江

因父母親平日皆需工作，每個週末邀請孩子共同居家打掃，採「猜拳制」形式，寓教於樂，區分掃地、拖地、廁所打掃等，機會均等且公平，從小身教落實，讓孩子充分瞭解清潔打掃不是媽媽的義務。

103 葉玥佐家長 李佩儒

每當我的三個孩子買衣服、文具用品時，我總讓我的孩子們自己選喜愛的顏色，當然一開始也會遇到妹妹選了藍色系，姊姊會在旁指引是男生顏色，看著孩子想選藍色，卻因為姊姊一句話而不敢選自己所愛時，我跟我的孩子說，我也愛藍色，像天空一樣愛，如同每天都有晴朗的天空、美好的心情。

105 黃靖宸家長 楊亭君

我們家的爸爸留長髮，有時會綁小馬尾，孩子們從爸爸身上學習到，只要乾淨整齊，頭髮或長或短都是身體自主權，不必被傳統性別刻板印象——「男生就該剪短髮」束縛，男生、女生都可以勇敢選擇喜愛的髮型。



109 陳竑宇家長 謝昕穎

有一天竑宇從外婆家回到家後，拿出了一件粉紅色的上衣準備讓他穿上，竑宇立刻說：「我不要穿，粉紅色是佩佩（表妹）穿的！」我立刻跟他說：「其實有些男生穿粉紅色也很帥喔！你下次觀察看看。」還有一次，竑宇問為什麼男生是站著尿尿，不能像女生坐著尿尿呢？我跟他說，像凌威哥哥（表哥）所居住的荷蘭，其實很多男生也都是坐著尿尿喔！只是男生要站著的刻板印象限制了大家而已啦～

111 盧心澄家長 盧鑽賢

我是阿公，我留長髮綁馬尾，阿嬤短髮，完全沒有問題，孫女從小看多了也不覺得有什麼。我愛孫子，也愛孫女，從來不重男輕女。我的孫女喜歡跆拳道，我也認為非常棒，只要她喜歡，陽剛一點也沒關係。時代不一樣了，孩子的發展不應該受傳統印象的綑綁，他們的未來有無限可能。

203 吳倚臣家長 邱琳絲

在孩子成長過程中，難免會遇到挫敗及傷心不如意的事而哭泣落淚，曾經有長輩想安撫孩子哭泣而說：「男生不能哭哦！這樣羞羞臉！」當下告知孩子及長輩：「傷心難過覺得痛，無論男生、女生都可以哭，重點是哭過後一起想辦法解決面對。」

206 鄧舒羽家長 謝宜津

有次孩子問我：「男生可以穿裙子嗎？」我說：「可以啊！」在一來一往的對話中，我上網查詢男生穿裙子的照片給孩子看，說明很多國家的男生都是穿裙子，而且還是他們的傳統服飾，像斐濟、印度尼西亞、蘇格蘭、希臘、不丹……等國家，只是在臺灣有著刻板印象存在，所以對於男生穿裙子，覺得是很奇怪的事情，但穿著其實是不分性別的哦！

207 簡辰羽家長簡子強

自己有兩個女兒，身邊的人都會鼓勵我跟老婆：「再生一個，拼個兒子！」其實女生、男生不是都一樣嗎？我覺得這是老一輩留下來的陋習，當有人這麼說的時候，我都會在我的女兒面前，直接說女生也很棒啊！女生比男生會撒嬌而且更貼心，我以我有這兩個女兒為榮！



209 林榆婇家長 王詩筑

從孩子小時候開始，我和爸爸之間從來就沒有區分媽媽就該做家務，爸爸就該負責賺錢養家。相反的，我與先生之間會互相配合彼此工作的時間，分配照顧孩子或做家務，因為先生公司上下班時間規定與我不同，平日晚餐都由他負責下廚，從小在這樣耳濡目染下，我們家已將性別平等融入生活中。

210 嚴可倪家長 紀青鈴

自從新冠肺炎開始流行，每個人必須戴上口罩，妹妹的口罩顏色總會要求是粉紅色，因為她認為女生一定要戴粉紅色，直到她發現媽媽或其他的阿姨們也會戴上其他顏色的口罩，就連爸爸和其他的叔叔、伯伯、哥哥們也會戴粉紅色口罩，妹妹才知道原來「粉紅色」不是女生的專利。

211 陳思恩家長 陳元泰

假日一起打掃家裡及拖地板，此時思恩要提起水桶而無法提起，並說這個水桶應該男生來拿，女生力氣太小拿不動時，我詢問思恩：「當你拿不動時，有什麼方式可以解決呢？不一定要男生才能拿。」思恩思考了一會兒說：「可以裝一半水再試試看。」我稱讚她想到了非常好的解決方法。

304 葉芊樂家長 葉建崙

「家務分工」是最早跟小孩分享的性別平等的落實方式，小時候，爸爸、媽媽輪流帶孩子去市場買菜，回到家後則是一起完成備菜、炊煮……等，讓小孩知道所有的家事應該由同住的全家人一起分攤，互相幫忙，不應只期待或要求特定項目都由爸爸或媽媽其中一方來負責，有空的人就去處理，也互相補位，這樣才會讓家庭更和諧美滿。

306 呂杰達家長 林瑋嬋

粉紅色對於一般長輩而言，屬於女性使用。此次過年新衣特別特別準備粉紅色上衣讓兒子穿，小孩本身並無抗拒排斥，也願意穿出門聚餐，同行親友也誇獎一身打扮！對我及小孩來說，都是很棒的回饋！

307 曾筠芯家長 陳芊聿

在我們家裡有個溫柔又很會做家事的爸爸，雖然爸爸白天也有忙碌的工作，但因為媽媽下班的時間不固定，所以爸爸就會化身萬能的「家庭煮夫」。在媽媽的花店裡，也有不少男生來學習插花，完成的作品總是令人驚艷。會主動做家事的爸爸，會開車載全家出去玩的媽媽，讓孩子們從生活中了解做任何事情是不分男女的。

308 陳妍霏家長 徐淑榕

先前透過兩個方式與孩子們討論：一是國際時事，生長在現代化的臺灣，性別平等的基礎已落實在社會，女性絕大部分是幸福的，對自身及未來有絕對的自主權；但在遙遠的國度，像是巴基斯坦或是印度等國家，她們仍為此而努力奮戰中。二是為孩子們選擇相關議題的讀物，如馬拉拉、居禮夫人傳記等，引導她們從中閱讀認識這些偉大女性在成長過程的轉變與歷程。

309 廖苡妡家長 吳嘉綾

在家裡，爸爸、媽媽都會煮飯，也都會做家事，爸爸還會料理出比媽媽煮的還要好吃的菜餚，讓孩子讚不絕口呢！在雙薪家庭裡媽媽也可以出門賺錢，爸爸也可以分擔家務，互相幫忙，讓家庭生活更美好，男女平等，從家庭教育做起。

403 張育齊家長 王雅嵐

誰說男生不能用粉紅色呢？之前買給孩子的櫻花粉兒童口罩，還有幼兒園的班服，都是粉紅色的。就心理學來說，粉色有安撫浮躁的效果，是很療癒的顏色。只有女生才穿裙子嗎？蘇格蘭裙早期還是男生穿的！藉由生活中的顏色及穿著讓孩子了解性別平等。

406 游沛霓家長 蔣秀艷

兒子小時候覺得別人留長髮很好看，所以我讓兒子留了長髮，兒子很開心。兒子曾經問我，為什麼很多人都叫他剪掉頭髮？有些同學都笑他，說他是男生不該留長髮，他只是覺得留長髮很好看，很特別。我告訴兒子：「長頭髮不是女孩的權利，男生也可以留長頭髮，女生也能短髮，不必在意別人眼光喔！」

407 謝采妍家長 許惠秋

有一年的萬聖節，姐姐裝扮當紅的艾莎，看著那漂亮的公主裙，弟弟問：「那我可以當安娜嗎？」於是，兩姊弟開心的穿著姊妹裝上街討糖去，至今都還是深刻的回憶。在我們家，弟弟可以跟姊姊一起學鋼琴，姊姊也可以和弟弟一起打鼓，只要有興趣，都可以嘗試，不用擔心因性別而被限制。

410 劉品岑家長 林芝羽

在公園玩耍時，孩子有時候會看到爸爸背著小嬰兒散步或者餵奶、換尿布，孩子會很好奇地問，為什麼不是媽媽在照顧小嬰兒而是爸爸？我會跟孩子說：「這些育兒的事情，不是媽媽的專屬，因為爸爸也可以請育嬰假；照顧孩子的責任不是媽媽專屬，而是父母親共同的責任。」

410 曹瀚濬家長 曹秉羿

之前孩子去上足球課，有位男孩覺得妹妹是女生不太會踢球，不太願意跟他們兄妹組隊，妹妹有點難過，但我跟妹妹說，用你的技巧展示一下，就算是女生也可以踢得很好。果然幾個回合後，讓那位男生改觀，改口誇獎妹妹的運球。雖然體能上男女可能有差異，但技巧上女生會比較細膩，可以補足差距，也藉此機會讓男孩了解男女沒有誰比較差，只要肯練習，大家都可以做到一樣好。

501 洪苡媗家長 楊惠鈞

從小我就教育孩子男女平等的重要，要互相幫忙，例如：家事不分男女，只要有空，就主動協助；在食物及生活用品分配上，也是男女平等。如果有家人說開車開得慢的人一定是女的，我一定第一個反對，因為性別刻板印象對生活沒有好處！

504 林昕萸家長 林泇韸

經過數百年的追求堅持，男女平等終於有點進展，希望在孩子這代，發揮睿智，不要重複前人的錯誤。讓孩子看電影——NASA 黑人女科學家的故事《關鍵少數》，是個好的開始。

610 鍾旻熏家長 賴美玲

以前我們被教育「男兒有淚不輕彈」，但其實不論男女，遇到難過的事時都會有想哭的時候，只要抒發出來，心情又會恢復開朗。所以不要因為自己是男生就不好意思流眼淚，因為大家都有抒發心情的權利。

610 黃梨佳家長 吳珮甄

在路上，如果看到母親照顧嬰幼童，是很「正常」的事，相反的，若是爸爸背著嬰兒，則會被認為是「優秀、負責」的爸爸。其實，不管是父親或母親都有教養的義務，社會不應該將孩子視為母親的責任。

610 呂秉澔家長 楊嘉倩

在經典童話裡，總是有著可憐的公主等著王子殺惡龍 / 惡人，最後被拯救；或是純潔（愚蠢）的女生被巫婆騙。每天晚上講著這些睡前故事的時候，做媽媽的我，總是會多問小孩兩句，你覺得怎樣才不會像故事中的女主角一樣任人宰割？妳要怎麼做才能成為故事裡勇往直前的人？讓小孩學會跳脫框架，從第三人的角度看事情。



性別齊視 不歧視

故事志工 韓宛君

在三月的一個晨間故事時間，我問了孩子們一個網路上看到的腦筋急轉彎問題： 一個爸爸抱著一個小孩衝進急診間，現場醫師診斷後發現需要立即開刀。在開刀房中，醫師看了病患一眼說：「這是我的孩子。」請問，這個醫師和孩子的關係是什麼？四年級的孩子很可愛，各種回答都有，「醫師認錯人了」、「醫師是這個小孩的爸爸」，最後有一個孩子回答:「這個醫師是小孩的媽媽」。沒錯！正確解答！

當天，我為孩子帶來了一個故事並且和他們討論關於性別平等這個議題。這本繪本是由維京出版社所出版，繪本名稱叫《為什麼不能有女醫生？》，在現代來說，給女醫師看診、飛機上有女機師、軍隊裡有女軍官……等都是很習以為常的事。但是 18 世紀的時候，女性只能選擇成為妻子或是老師……等身份。關於女性不被允許成為醫師，又或者是因為性別而在職業類別上有所限制這些事，不管在哪個國家都曾經發生過。

當我們閱讀完整本故事之後，孩子們有各種很棒的啟發和想法。不管是伊麗莎白的勇敢、堅持和永不放棄的精神外，還有這次的重點：「性別不能決定職業」，更廣泛一點可以說「性別不能決定一切」。

而因為不同年齡層的孩子理解力也不同，在低年級的晨間故事時間，我選擇了另一本較易理解的書籍，相信很多爸媽都有聽過。這本繪本也很適合講給低年級或是幼兒園的孩子聽，繪本名稱叫《朱家故事》。故事內容大意是在敘述朱家媽媽因為受不了全家人理所當然的認為照顧這個家是媽媽的責任，留下一張紙條「你們是豬」而離家出走的故事。最後，朱家媽媽有回來嗎？朱家人有學會體諒媽媽了嗎？答案當然是有的。

我問低年級的孩子們：為什麼朱家媽媽離家出走？如果你是朱媽媽會不會生氣？並且和他們討論家中的家事分配情況。大多數的孩子告訴我，家事不該只是媽媽一個人的責任，而是全家人的責任。沒錯，家事的責任不該受到性別的框架限制，每個人都是這個家的一份子，都要用自己的能力為這個家付出。接著，我們進而引導孩子們思考「適材適性」這項議題，告訴他們每個人的興趣、嗜好都值得被尊重，不能因為是男生或是女生就該如何，也不應被性別所侷限。

希望這兩本繪本能夠協助家長在家中引導孩子瞭解性別平等的真締，讓他們知道在家中、校園、社會上尊重異性是自己的責任，共同實踐性別平權的幸福社會。



故事志工說故事《為什麼不能有女醫生？》



故事志工於晨間時光說故事



從性平到教育孩子

光譜班教師　張文娟

課堂上心血來潮的問所有學生：「哆啦 A 夢是男生還是女生？」所有學生都說哆啦 A 夢是男生，我問如何判定哆啦 A 夢是男生？所有學生一致回答因為是哆啦 A 夢穿藍色衣服，我再問所有的學生：「女生可否穿藍色的衣服？」所有學生給予肯定答案，但是我問所有的學生：「男生可否穿粉紅色的衣服？ 」部分男生不回答，大部分則搖頭否定，突然間我發現藍色與粉紅色在學生的觀念中是有性別的。

臺灣多年來一直朝向性別平等、多元尊重的社會邁進，使不同性別的人均能適性發展，尊重包容，然而藍色與粉紅色在顏色性別化似乎對於部分人們有著根深蒂固的觀念。舉例來說：兒子就是好動坐不住、自制力不足，女兒就是情緒敏感、在意批評；男孩調皮難管教，女孩乖巧貼心……等等這些觀念皆太框架化。若教育孩子能抱持著開放的態度，認識孩子真實的個性、特質，不透過刻板的「男／女」框架去跟孩子相處，不僅有機會讓孩子在自由發展的過程中找到自信，雙方也不會因為無法達成彼此的期待而互相折磨、消耗，進而讓親子關係更加緊密！

參考資料（文獻）來源：
1. 電視卡通《哆啦 A 夢》中的性別刻板印象之研究 The Study of the Gender Stereotype in Cartoon Doraemon　黃吉君 (Chi-Chun Huang)；吳宇屏 (Yu-Ping Wu)；曾榮華 (Jung-Hua Tseng) 性學研究；1 卷 1 期 (2010 / 01 / 01)，P21 - 42
2. 為什麼某些教養專家、育兒書籍喜歡用性別區分教養方式？　發布日期：2022-09-19 劉信秀／整理撰寫

認識性騷擾、性霸凌

專輔教師　黃瓊玉



「胸部這麼大，波霸奶茶喝太多了嗎？」、「你的動作這麼娘，簡直就是娘娘腔。」孩子在遊戲或是言談間，經常會因出於玩笑心態而以性和身體部位來嘲笑他人，或是傳遞與性有關而令人討厭的訊息謠言，甚至觸碰他人身體等侵犯行為，孩子卻不知道自己的玩笑中潛藏著對他人性騷擾和性霸凌的危險。



性騷擾可分為兩種樣態，一種是交換條件式，意指與性和性別有關，用威脅或是利益交換條件的行為。另一種是敵意環境式，用各種方式，包括以文字、言語、圖畫、聲音、影像，損害他人的人格尊嚴，或是讓人心生畏怖，感受到敵意或冒犯的情境，以致生活受到影響。例如：同學之間條件交換，互看互摸對方和性有關的身體部位。



性霸凌是指透過語言、肢體或其他暴力，對他人的性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅的行為，且不屬於性騷擾者。例如：有關性或身體部位的有害玩笑、評論或譏笑：如黃色笑話、波霸、飛機場等。對性傾向的譏笑或對性行為的嘲諷：如男人婆、娘娘腔、同性戀等。同學之間傳遞與性有關令人討厭的紙條或謠言：如誰和誰接吻或發生性關係等。使用威脅的語言或笑話造成對方的恐懼，如開玩笑說要強暴某人。

家長和孩子的互動中，要觀察留意孩子不經意表現出性和性別有關的言行舉止，適時提供正確的性平觀念和法律知識，以免孩子和同儕相處時疏忽對他人身體自主權的尊重，而造成雙方難以抹滅的傷害。當孩子向家長反映自己遭遇這些狀況時，家長要先肯定孩子願意說出來，並趁機和孩子討論如何回應這些言論和行為，以保護自己免受傷害。





不再為情所困

親職教育講座側記－遠離抱怨，讓孩子少生氣 ── 教自己與孩子一起處理情緒困擾



幼兒園教師　張素紋

學校於３月中旬辦理親職講座，邀請到相當知名的王意中臨床心理師演講，講題主題關於「抱怨、生氣」，但怎麼聽到的都是笑聲呢？原來是王意中心理師演出一幕幕親子間抱怨、生氣的應對，逗得大家哈哈大笑！他鼓勵家長要具體賞識孩子的美好，家長們先練習一下，賞識到這位心理師很會唱歌、動作流暢、幽默風趣……。感謝輔導處早在一年前先預約，讓我們有幸親臨現場接觸到知名的心理師，看他一下子演出「華燈初上」的情節，闡述情緒調節的重要；一下子唱出「永遠不回頭」，闡釋面對孩子的激怒可以看著他，然後要轉頭就走。精彩的說學逗唱演，讓家長們可以充滿正能量，回家面對孩子們出的情緒考題。

情緒考題有哪些呢？王意中心理師舉了幾個常見的例子～

一、態度有問題嗎？

你是否常跟孩子說：「你那什麼態度？」王心理師反問家長：「你希望他表達出什麼態度？」若把態度具體化，分成手勢、語調、眼神，請家長思考：「到底孩子該怎麼生氣，你才不會生氣呢？」反思後孩子居然是動輒得咎啊！可以教導孩子表達生氣情緒時，盡量不要帶來麻煩，自己在身教上可以擺臭臉，但是不宜出現打、罵等無計可施下的手段。

二、講道理、看時機！

沒想到講道理還需要看農民曆啊！宜的日子是當親子心情好，主動來問你的時候，偏偏我們往往在不宜的時機，也就是孩子做錯事正在懊惱時講道理、罵孩子，也許宣洩了家長的情緒，但是造成孩子的情緒起伏更大，產生孩子討厭自己、自尊心下降、負面思考、煩躁、生氣、怨懟等副作用。所以千萬別再罵孩子很具體、肯定孩子很抽象了，否則孩子們學到後表現出來的，就像是網路上的酸民，面對好事只會按一下讚，但面對壞事卻會說出很多酸言酸語啊！

三、常生氣？解讀系統故障？

看到別人對你笑，你會做何感想呢？如果孩子認為那一定是在嘲笑他，有可能是高敏感又想法負面的人喔！面對無法改變的事實，能改變的是面對時的想法，而說話可以反應思考，因此到處巡迴演講的王心理師，不說這個狀況是「奔波」，而喜歡說是「奔馳」，這樣的轉念讓他感覺更活力十足！我們也可以想想在逆境中什麼用詞，有助於正向解讀客觀事實喔！

四、情緒壓境：

（一）預防：

1. 找出親子的情緒過敏原，盡量不要踩雷。
2. 平時（情緒平穩）講好界線：生氣可進房間，可以關門、鎖門，但不可以有破壞、自我傷害的行為。
3. 具體賞識孩子的美好。
4. 製造跟個別孩子相處的時間，讓他感覺被關注。

（二）當下：

1. 孩子發脾氣：
   (1) 處理的時間點：不在手足面前、大庭廣眾下處理，尊重孩子，顧及他的面子與感受。
   (2) 不要跟孩子辯解，否則會越講越氣，問他：「希望我怎麼做」？
   (3) 周遭人保持安靜，不要再刺激他引發更大的情緒反應。
2. 自己有情緒：
   (1) 覺察到自己有情緒時，盡量不要開口，因為開口可能說出後悔的話！
   (2) 面對孩子的激怒：
   ❶ 看著他，轉頭就走了。
   ❷ 不要跟孩子吵架論輸贏，要溝通解決問題。
   ❸ 面對歸咎他人的因應：不要問孩子為什麼，否則他會趕快找理由、藉口，所以當哥哥打妹妹，可以問他：「你在做什麼？」如果他回答：「誰叫妹妹…」，可以回答：「妹妹的部分我會去問妹妹……」。

（三）事後：

1. 關係的修復與維繫，我們不變，孩子不可能改變！
2. 覺察、轉念、行動的啟動：覺察，轉念，透過行動讓自己緩和。

以上摘要講座的重點，坐而言不如起而行，唯有付諸行動，才真的有機會能改善親子關係，希望家長們都能不再為「情」所困！



兒童健康體位

護理師　劉晏蓉

由於每個人的身高、體型、體重皆不同，因此世界衛生組織(WHO)採用**身體質量指數 BMI (Body Mass Index)**作為體位是否合乎標準的工具，計算方式為「BMI = 體重(公斤) / 身高^2(公尺^2)」，但因兒童及青少年尚在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」(詳見下方 QR 碼)，判定方式為計算孩子的 BMI 值後對照相對應之年齡和性別，就能夠知道孩子的體位是否標準了。兒童體位**過輕**，可能會造成**生長遲緩、記憶力衰退、消化道疾病、免疫功能低下**等症狀，甚至會影響智能發展與學習表現；兒童體位**過重或肥胖**，長大之後肥胖比例亦偏高，且會**提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的發生率**。

因此想替孩子維持健康體位可從**健康飲食**、**身體活動**及**充足睡眠**三方面調整生活型態。

透過正確觀念及行為修正，將有助於孩子改善飲食習慣及維持健康體位。健康體位從小紮根，替孩子的未來打好基礎！

兒童BMI建議值

一、健康飲食

1. **每天吃早餐**，並鼓勵在家中一同用餐。
2. 以**白開水**或無糖飲料取代含糖飲料。
3. 減少攝取高脂、高糖類甜食、零食及速食等。
4. **多攝取原形食物及新鮮蔬果**，並以全穀類取代精製穀類。
5. 以**適量**取代大份量食物。



二、身體活動

1. 搭配多樣化的基本動作，如：**走、跑、跳及攀爬**，鼓勵孩子課餘時間至戶外活動。
2. 活動頻率：建議**每天進行**。
3. 活動強度：選擇中等費力以上的身體活動(強度為活動時仍可交談但無法唱歌)，其中**每週至少 3 天進行費力的身體活動**(強度為活動時講話會喘)。
4. 活動時間：**每天至少 60 分鐘**，若採累計方式，每次需至少 10 分鐘。
5. 補充白開水：**運動前**補充水分，運動中**每 20 分鐘喝水**。



三、充足睡眠

1. 3-5 歲：每日睡眠 10-13 小時。
2. **6-12 歲：每日睡眠 9-12 小時。**
3. 13-18 歲：每日睡眠 8-10 小時。







打籃球



跳繩



跳健康操

規律運動習慣 從小培養

體育組長　李蕙君



跑步

教育部體育署推動「SH150 方案(Sport & Health 150)」，鼓勵學生在校除體育課外，每週應累積運動 150 分鐘以上。學校安排學生於晨間、課間或課後運動，成立各類課後運動社團，利用彈性課程及綜合活動時間實施體育活動，舉辦校內班級運動競賽或推動樂趣化活動，引發學生運動之興趣，學習各種不同的運動技能，以強化學生的體適能，從小培養學生的規律運動習慣。

性平教育 從小要做起

性平教育在幼兒園逐漸被重視，因為孩子的性平觀念是從小開始的，透過繪本、遊戲、團體討論等方式，除了讓幼兒們認識自己和異性身體構造的不同外，也了解到如何保護自己，遇到不舒服的事情能勇敢的說出來，培養尊重和同理的心！



白鯨班──認識自己是男生還是女生



企鵝班──男生也可以練習綁頭髮



企鵝班──認識男生及女生的不同



飛魚班──男女大不同



海豚班──身體自主權：被觸碰不舒服要大聲說 NO!



海豚班──頭髮乾淨整齊，女生什麼髮型都可以



紫蝶班──老師分享繪本故事《秘密派對》藉此了解對於別人碰觸時的各種感受度



棕熊班──學習保護身體的自主權，情境演練



棕熊班──了解男女生身體不同的隱私部位



紫蝶班──透過身體紅綠燈，讓幼兒認識身體的哪些部位是可以經過詢問後碰觸，和不能隨意碰觸的私密部位

榮譽榜

本校管樂團參加「111 學年度全國學生音樂比賽」管樂合奏 - 國小團體 B 組，榮獲特優。

本校學生參加新北市英語歌曲演唱市賽，二年 12 班榮獲低年級組優等、四年 10 班榮獲中年級組優等。

四年 10 班參加「2023 新北市運動樂活系列活動～國小健身操」比賽，榮獲四年級組冠軍。

三年 5 班參加「2023 新北市運動樂活系列活動～國小師生樂樂棒球」比賽，榮獲三年級組亞軍。

六年 7 班及六年 1 班學生參加「均一教育平台 2022 星空探險隊」活動，榮獲全國第八名、全國第十名。

學生參加 2022PowerTech 青少年科技創作競賽全國賽，榮獲《滑翔落遠》組冠軍、《九彎十拐》組亞軍。

學生參加國際運算思維挑戰賽 PR90 以上。

學生參加 111 學年度科技教育創意實作競賽──新北市複賽成績優異。

學生參加「112 年度新北市小學運動會」成績優異。

獲獎名單詳見本校榮譽榜