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

第 161 期

發行日期：114 年 1 月
發 行 人：許以平
編　　輯：賴　玉、李珮瑜、陳又慈、
　　鄭麗齡、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

親師交流道 NEWSLETTER

性別無分高低 平等創造無限



性別平等不設限 精采人生無界限

教務主任　林玫君

臺灣網球一姐謝淑薇，以獨特球風和多座大滿貫冠軍，享譽國際網壇。然而，她年幼時生活貧困，曾撿拾瓶罐維生，甚至以球場為家，這樣的經歷磨練出她堅韌的毅力，最終在網球場上證明女生也能締造世界級成就。美國「法律女王」露絲．巴德．金斯伯格（Ruth Bader Ginsburg），在男性主導的法律界，不畏性別歧視，透過學術研究和訴訟，為女性爭取平等權利，並成為美國最高法院第二位女性大法官，其貢獻對全球性別平等運動影響深遠。



性別平等的重要性

謝淑薇和金斯伯格的故事啟示我們：不論性別，人人皆有追求夢想，實現自我的權利。性別平等是全球議題，聯合國將其納入永續發展目標（SDGs）的第五項，即為「實現性別平等，賦予婦女權力」，致力於消除性別偏見與限制，保障每個人享有平等機會與權利。實現性別平等，不僅是為女性賦權，更是為了創造一個所有人都能發揮潛能的公平社會。全球有許多與女性相關的節日，例如：



- 國際婦女節（3 月 8 日）：紀念女性在經濟、政治及社會領域的重要貢獻。
- 世界經期衛生日（5 月 28 日）：強調經期衛生管理的重要性，並向女性致敬。
- 國際女童日（10 月 11 日）：提升女孩相關議題的重視，提供更多機會支持女孩發展。
- 消除對婦女的暴力日（11 月 25 日）：呼籲終止包括家庭暴力、性暴力在內的各種性別暴力。

在臺灣則有性別平等教育日（4 月 20 日），源於葉永鑫事件，促進校園內性別平等教育的推動。這些節日的設立，提醒我們性別平等是需要全球共同努力的議題。

校園的性別平等實踐

校園是培養性別平等觀念的重要場域。以光復國小為例，學校每年除了課程外，亦透過多元活動推動性別平等教育，例如：

- **主題書展活動**：結合「國際女童日」，舉辦「女孩職業新視界」主題書展，鼓勵學生突破性別刻板印象，追求自己的興趣。
- **生理用品推廣**：校園內除健康中心外，在高年級各班教室設置生理用品盒，讓「衛生棉」和「月經」成為日常可見、可討論的話題，消除對女性經期的污名化。
- **性別平等主題教育牆**：展示不同性別人物的職業成就故事，讓學生理解性別並非決定成功的關鍵因素。

每年辦理方式均不同，讓學生建立性別平等的觀念，理解每個人都應相互包容與尊重。

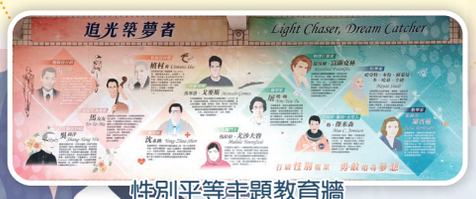
推動性別平等是一條漫長的路，需要持續的努力和關注。每個人都能貢獻一份力量，從自身做起，從家庭到校園，從觀念到行動，共同創造更公平、更包容的社會。改變並非一蹴可幾，但只要我們持續努力，就能逐步打破性別框架，讓每個人都能自由發展，活出精彩人生。



主題書展活動



生理衛生用品推廣



性別平等主題教育牆



家庭教育中的性別平等實踐

輔導主任　賴玉（家庭教育輔導團團員）





家庭是性別平等教育的起點，家長可以透過以下方式營造平等尊重的環境：

- **性別無分工：** 家務分擔不分性別，讓孩子學習共同承擔家庭責任。
- **合作完成任務：** 與孩子共同完成家務，體驗合作的樂趣和重要性。
- **用語平等：** 避免使用帶有性別偏見的語言，例如：「男孩不哭」、「女孩應該乖巧」，改用鼓勵和支持性的表達。例如：「我知道你很難過，我們一起想辦法解決問題！」。
- **多元玩具與活動：** 不限制孩子的玩具和活動選擇，鼓勵探索多元興趣。
- **引導解決衝突：** 當孩子出現性別偏見的質疑或行為時，例如：「女生不適合踢足球」，或「男生怎麼會穿粉紅色衣服」等，家長應及時糾正並解釋原因。
- **不設性別界限：** 支持孩子追求任何興趣和夢想，不因性別設限。
- **多元讀物：** 選擇有助於性別平等教育的書籍，展現性別角色的多樣性與平等性。

孩子的成長過程很需要被理解，他們就能夠更勇敢的往前探索和邁進，我們都期待孩子可以擁有更多自信和能力去面對這未來世界，所以家長的教養必須溫柔而堅持，陪伴孩子一起學習。



專輔老師小專欄

有禮互動，拒絕性騷

專輔教師　曾郁善老師

在學習階段，除了知識性的學習，在學校裡學習與人互動也是很重要的一環。與同儕相處時，有時我們會為了拉近彼此的關係，與對方有些互動或是對話，如果在互動的過程中未留意與他人的身體界線，很有可能因此侵犯了他人的隱私或觸犯相關的法律議題，不僅對他人造成身心傷害，也可能讓自己遇上麻煩。在人際互動中，任何不被歡迎的，與性或性別相關的行為，使人感到不舒服、受到冒犯或侮辱，甚至干擾到對方的正常生活及損害其人格尊嚴時，都是一種性騷擾。

因此，我們必須留意與他人的互動界線，避免以下行為。

1. 言語的騷擾 使用不適當的言語或暗示，可能包括性暗示，或帶有性別歧視的評論、玩笑或挑逗，如：評論身材、講述色情笑話。

2. 肢體的騷擾 包括任何不適當的身體接觸或侵犯個人空間的行為，如：不必要的觸碰、故意緊貼或擁抱、撫摸對方身體。

3. 視覺的騷擾 眼睛盯著對方的胸部或性徵、裸露性器官、展示裸露色情圖片或帶有貶抑性別意味的海報、宣傳單，造成對方不舒服。

4. 網路性騷擾 透過數位媒體，如：社交網站、簡訊或電子郵件進行的騷擾，包含發送帶有性意味的訊息、不恰當的圖片或影片。

5. 不受歡迎的性要求 以要求對方同意性服務，作為交換利益條件的手段。

6. 過度或不當追求 如：死纏爛打、跟蹤糾纏、持續以電話或電子郵件追求。

日常中你以為的「只是開玩笑」，不是騷擾的藉口，與人互動前再多想一下，避免讓人感到不舒服的騷擾，一起建立正向的性別互動與友善氛圍。若感到不舒服，請相信自己的感受並**勇於向父母、師長或撥打 113 求助。**






老師帶領學生認識多元智能

圖書館主題書展 3

職業新視界

推·展·性·別·平·等



閱推教師 張廷瑄

光復國小積極推動性別平等教育，例如：配合國際女童日舉辦「女孩職業新視界」書展，打破性別偏見；在校園各處放置生理用品盒，將月經議題正常化；設置性別平等教育主題牆，展現不同職業的多元貢獻。

在這個世界上，每個人都應該擁有平等的機會和權利，不分性別。 然而，現實卻往往不盡如人意。所以聯合國為了喚起全球對女孩權益的重視，於 2011 年正式將每年的 10 月 11 日定為「國際女孩日」。 國際女孩日的設立，源於人們對全球女孩處境的深切關注。我國政府也在 2013 年起將每年 10 月 11 日訂為「臺灣女孩日」，並積極推動「提升女孩權益行動方案」。

衛生福利部社會及家庭署 113 年特別以「打破偏見，勇敢發聲」為主題，宣導內容結合互動趣味與教育意義，透過故事情境傳達性別平權觀點，鼓勵男孩與女孩透過觀察和思考，發現生活中的偏見情境，破除刻板印象，勇敢表達自我。

本校響應性別平等，辦理主題書展活動「女孩職業新視界」分別介紹臺灣女孩日、女孩名人堂、智能展板，從多個角度鼓勵男孩與女孩透過觀察和思考，發展屬於自己的優勢智能，打破大家對性別刻板的印象，讓天賦自由發揮，成就自己一片天空。



國際女孩日學習單



肢體動覺智能傑出女性
（智能板除相關內容，還包含名人及工作推薦）


書展開幕式一介紹主題書籍



職業新世界學習單


「名人樹」展現國際女孩在各領域的精采表現



透過分類，學生可找到所屬智能，閱讀名人書籍

校園小記者

人物專訪 許以平校長

小記者羅常月、謝采妍 採訪報導


小記者與校長合照


小記者訪問校長

我們對校長很好奇，有好多問題想要訪問，這天我們在校長室和校長對話～

校長可以告訴我們，您每天的工作是什麼呢？

早上會站在大門巡視，接著會批公文和召開會議。

校長有沒有什麼興趣？平時喜歡做什麼呢？

平時喜歡閱讀、做手作（如 3D 列印等）、看新聞和運動，假日偶爾會去爬山。

校長對我們的行為和學習有什麼期望？

在學習方面，希望孩子不只是「學會」，而是能表達、運用，能有自己的想法。

在行為方面，希望學生待人有禮貌，面對他人要謙虛，更要能適度的展現自己。

校長有喜歡的運動嗎？

會隨著年齡而改變，年輕時候打羽球、後來有些年齡之後愛打桌球、也會慢跑和快走等都是喜歡做的運動。

校長小學時有什麼深刻的回憶嗎？

中年級時，導師總是說自己的飯菜吃不完，請我幫忙，有時還會分一些給旁邊的同學，小時候總好奇：「為什麼老師吃不完還要帶那麼多」，長大後才理解，原來老師希望顧及我的「自尊心」，默默的幫助著我。這件事情深深印在校長的心裡，也是校長後來成為老師的關鍵。

最後校長告訴我們，成功的定義「超越自己」，也就是 ── 明天的我比今天的我更進步。

這次採訪讓我們更認識、了解校長，拉近了我們和校長的距離，也知道了校長對我們深切的期望，期許每一位光復的學生都能夠有所展現。

第11年 光復國小童軍團～持續傳遞愛

幸福一日捐 送關懷送溫暖



學務主任 蔡蓓詩





光復國小童軍團參與社團法人中華安得烈慈善協會推動的「幸福一日捐」活動，今年邁入第 11 年。在這條傳遞愛與關懷的路上，光復的孩子們依舊用行動展現他們炙熱的善心與無私的愛。今年，我們再一次見證了光復親師生對社會的熱情與付出，他們用實際行動溫暖了需要幫助的角落，也讓分享與感恩的種子在每個孩子的心中深深扎根。

特別感謝童軍團的辛勤付出，以及所有家長和學生對活動的全力支持。無論是籌備、協助或捐贈，正是有你們的無私奉獻，這份愛得以源源不絕地傳遞。當我們攜手將愛化為行動，不僅溫暖了他人的生活，也為社會注入了更多的美好與希望。

因為大家的努力，今年的「幸福一日捐」再次成為一場充滿愛與力量的善行。我們相信，這些善的種子將持續茁壯，讓孩子們在未來的人生旅途中，成為一個懂得付出與分享的美好存在。讓我們一起期待，明年能再度攜手，共創更多幸福的故事！


感謝 504 班學生幫忙搬運物資


感謝大家熱情支援


感謝童軍服務員及家長默默奉獻服務


感謝各班老師共襄盛舉

讓愛成為能力
輔導處與您同行

資料組長　李珮瑜

在孩子的成長過程中，家長不僅是孩子的啟蒙老師，更是人生道路上的重要引路人。然而，當父母並不總是容易，特別是面對現代快速變化的育兒挑戰時，更需要持續學習來更新自己的教養技巧與觀念。為此，輔導處用心規劃了一系列親職講座，陪伴家長在這條教養之旅中汲取新知，拓展不同的教養方法，為孩子創造一個有愛、和諧的成長環境。

這學期，我們特別安排了兩場豐富且實用的親職講座及一場親子手作課程，幫助家長解決育兒路上的各種挑戰，並增加親子間的交流陪伴：

親職講座——「我家有隻噴火龍～如何培養孩子良好的情緒管理能力」

邀請黃柏嘉諮商心理師主講，他以豐富的兒童心理學經驗，結合實際案例，帶領家長學習如何以溫和堅定的方式應對孩子的情緒爆發。柏嘉老師強調，孩子情緒穩定是親子關係緊密的關鍵，他的正向管教技巧與現場示範，讓家長們收穫滿滿，也更有信心協助孩子學會表達和管理情緒。


校長親臨現場為活動開場


柏嘉心理師分享實際案例


家長熱情與講師互動

親職講座——「專注力培養大作戰」

邀請到擁有 25 年經驗的張旭鎧職能治療師，他以生動的方式解析專注力對學習的重要性，並分享多種透過遊戲提升孩子專注力的實用技巧。阿鎧老師的幽默風趣與豐富的實務經驗，讓家長們在輕鬆的氛圍中，學到如何幫助孩子改善拖拉、分心等問題，讓學習效率顯著提升！


講師帶領活動體驗


家長踴躍參與



輔導處提供摸彩活動

親子手作——「當手指遇見色彩～和諧粉彩藝術創作」

邀請汪素娥和諧粉彩正指導師帶來親子藝術體驗課程，和諧粉彩透過柔和的手感與簡單的創作步驟，不僅讓家長與孩子享受創作的樂趣，也在輕鬆愉快的過程中，促進親子之間的交流與陪伴，營造出溫馨和樂的家庭氛圍。


講師細心講解步驟


家長用心陪伴孩子


親子收穫滿滿

每場講座結束後，都能看到家長們熱情的現場互動與活動後的滿滿回饋，非常感謝家長們對學習的高度重視與參與的熱情。我們期待未來更多的家長能加入這趟親職講座之旅，一起為孩子的成長與家庭的幸福努力，讓每個家庭都能收穫愛與美好的回憶！

6

家長分享好點子，教出性平好孩子

親愛的家長，感謝您熱情參與這次的徵稿活動，分享家中寶貴的教育經驗，無論是營造出性別平等的家庭氛圍、教導孩子在面對刻板印象時的思考與調整，還是透過日常生活中的細節培養孩子的平等觀念，皆展現了家長們的智慧與用心，更為其他家庭提供了啟發與參考。讓我們一起努力，從家庭出發，為孩子打造更尊重、多元、平等的成長環境！

1 如何在家庭教育中落實性別平等教育？

110 曹辰苹家長 蘇佩慈

在我們家裡，提供孩子自由的選擇及表達方式，營造性別平等的氛圍，例如：男生也可以穿粉紅色的衣服或玩扮家家酒，女生也可以玩汽車或學跆拳道等，鼓勵孩子不因為性別而受限；大人也平等分擔家務，如：媽媽可以負責開車或修理家電，爸爸也可以負責照顧小孩或準備飯菜水果。請長輩不要對孩子說「男生不可以哭」或「女生就是要坐好不要亂動」這類的話語，讓孩子不因性別而被侷限，可自由且被尊重的成長。

601 曹瀚濬家長 曹秉羿

在家裡的家事分工要一視同仁不能因為是男生就不用做家事，一切都要平均分配，爸爸就要以身作則，吃完飯要幫忙洗碗，廚房工作不是媽媽的專利，以前的年代重男輕女，女生都要包辦所有家事所以很容易造成兄弟姊妹間的心理不平衡，久而久之會使家庭因為瑣事失和，避免這種事情就是要在公平的原則下讓家庭成員都有所付出。



2 如何讓孩子在家庭夠感受性別平等的氛圍？

102 傅千瑜家長 傅耀鋒

教養出性別平等的小朋友是每個家長都希望達成目標，但實際上離這個目標是有段距離的，很多觀念要對父母再教育。

常會聽到老一輩的說「男孩子就應該要有男生的樣子」、「女孩子就要文靜」等等的言論，甚至家事的分工有男女之別，望能不分性別給予相同類似工作，我想必須尊重小孩建立良好溝通及其抒發情緒的管道，家長有正確心態鼓勵小孩表達自己想法和感受為上策。

306 陳竑宇家長 謝昕穎

從小就跟小孩講一個觀念：「在一個家裡面，做家事不是只有媽媽的工作或是責任，只要是住在家裡的人，都有義務一起負擔家事而不是『幫忙』做家事」，所以在我們家，通常都是媽媽煮飯，然後爸爸洗碗，也會請爸爸一起曬衣服，全家人一起收衣服、折衣服喔！

405 張哲睿家長 張耕華

在我們家，性別平等從日常互動開始。我們鼓勵孩子參與各種家務，讓孩子明白工作不分性別。透過繪本和影音，像是玫瑰少年的例子，幫助孩子理解性別平等的重要性。此外，我們尊重孩子的喜好，無論是粉色口罩或是粉色上衣，都支持他的選擇。家長以身作則，彼此互相尊重，避免說出帶有性別刻板印象的言論，男孩想哭就哭，沒有所謂男子漢應當就如何表現。

605 張育齊家長 王雅嵐

告訴孩子家裡是我們共同的堡壘，所以不分男女，盡我們的努力去守護這個大家庭。家事是每一個家人都要做的事，簡單的分配給孩子參與，洗碗、切菜、曬衣不再是媽媽的專利，讓孩子負責傳統上被認為是媽媽角色的簡單家務，除了承擔責任外也讓未來的另一半更輕鬆。





3 當孩子面對周圍的人有性別方面的刻板印象，如何教導孩子面對及調整？

102 蔡和均家長 李雅琪

在全球化、地球化的浪潮下，多元文化充塞在生活周圍，體認孩子需用學習跨越「一致性」障礙，挑選「史瑞克」動畫，陪同孩子一起觀賞。從提前預告看電影，成功引發孩子好奇心，讓孩子專注近兩小時，一起顛覆彼此內心刻板的「美醜」印象。看完後，討論「為何綠色皮膚、五官獨特的史瑞克，能與嘮叨的驢子結伴，展開拯救公主的旅程呢？」、「史瑞克與費歐娜都是綠色怪物，為何對彼此外表互不接受呢？」「費歐娜公主為何放棄當人類，選擇變成綠色的怪物呢？」等，引導小孩學習尊重多元差異、消除歧視與同理他人。



106 曾昱旻媽媽 邱麗婷

有次與孩子到新北耶誕城上廁所時，她發現沒有男、女廁所！好奇問我：「什麼是『性別友善』廁所呢？「我告訴她：「不分男女老少、中性、多元性別都可以使用，不需思考自己該選擇哪一種性別的廁所。」孩子說：「喔！就像家裡的廁所一樣！大家都可以安心使用」「哇！妳理解得很好耶！」的確，在家中我們很習慣廁所沒有分性別，到公共廁所自然也可以友善大方的尊重性別的自由。

202 楊恩慈家長 陳怡儒

性別平等教育不只在學校是很重要的課題，在家庭生活教育之中，也是很重要的！常常在家族活動、朋友聚會當中，我們會遇到不同年齡層的孩童及家長或長輩，會在互動或交流對談中，不經意的對於性別刻板的話題理所當然，例如：「男孩子怎麼這麼愛哭！女孩子怎麼這麼好動！」諸如此類的，甚至連物品的色彩也都是性別刻板～

遇到類似的情境或話題，我的孩子都會問我「為什麼男生不能哭？為什麼女生不能跑來跑去？為什麼我不能選藍色？」等等的問題，我都會和我的孩子說「哭很好啊！壓力的釋放很棒」「多運動很好耶！但要注意安全」「你可以選擇你喜歡的，但如果已經分配好了，就接受沒關係」。

其實，性別刻板印象已經在社會存留很長的時間，我們要教育下一代的同時，自己也要不斷地提醒自己和身邊周遭的人，適時的修正自己用詞，調整自己觀念，讓性別平等落實在你我的生活之中。

105 江宋寧家長 王茗加

孩子的世界像一張白紙，周圍的聲音，生活的大小事，常會為這張紙塗上故事各式顏色。我們總聽到「男生要勇敢，女生要溫柔」這些話，卻忘了問：「為什麼？」當孩子對性別有疑惑時，請放下你的慣性回答，陪他們一起想：「男生真的不可以哭嗎？女生真的不能冒險嗎？」告訴孩子，性別不是用來定義衡量的唯一一把尺，而是用他們的愛與勇氣來書寫。這樣，他們才能不被狹隘的框架綁住，畫出屬於自己的圖畫。

110 鄭華璇家長 陶若瑤

某次在醫院，孩子第一次見到男性護理師在照顧病人，覺得很新奇，

孩子好奇的問：「男生也可以當護理師嗎？」

我：「可以呀！妳看，醫生也是有男也有女，護理師當然也可以！」

孩子：「而且遇到需要推輪椅或病床的病人，男生護理師也比較有力氣！」

我：「是呀！沒有什麼工作是只能男生或女生才能做的，男生的護理師也能一樣細心，他們是真正的『男』丁格爾喔！」



504 曹采婕家長 曹秉羿

由於現今社會風氣比較開放，所以大家對自我認同更加的勇於表現，有時在路上會看到一些穿著打扮比較不屬於大眾所認知的兩性穿衣風格的情形，這時小朋友如果有疑問或驚訝的情況，身為父母的可讓他們了解每個人都有展現自己性別認知的自由，例如：頭髮的長短、裙褲的選擇、動作與姿態等等。在這個社會中不該侷限人們的意識與想像展現自我一點都不奇怪，厭惡他人自由的表現才是落後與不尊重。



性別平等不用等

幼兒園主任　張素紋

這是性別平等的通用符號，意味著不同性別，都享有相同的權利、資源、機會和保護。幼兒園透過認識身體紅綠燈的課程，孩子們知道要維護身體自主權、學習保護自己；更致力營造友善的學習環境，活動設計上打破性別刻板印象；再透過參觀國際女童日特展，從名人牆上認識各行各業傑出的女性，知道友善職場可以讓女性在不同領域發揮所長，未來出路大無限！



黃蜂班 - 身體紅綠燈



紫蝶班 - 小男生也很會編髮喔!!



棕熊班 - 不管是男生還是女生，都需要保護好自己、尊重身體



花鹿班 - 走訪圖書館參觀國際女童日特展

榮譽榜

本校林玫君主任、賴玉主任、陳又慈老師及張廷瑄老師參加教育部「113 年國小社會領域 統整與探究實作專業知能產出型工作坊」教案甄選比賽獲獎。

本校陳盈惠老師榮獲「113 年教育部生命教育績優人員獎」。

本校師生參加「新北市 113 年度英語歌曲演唱市賽」，
高年級組 610 班榮獲特優、低年級組 208 班榮獲優等、教師組榮獲特優。

本校舞蹈團參加「新北市 113 學年度學生舞蹈比賽」中二區國小 B 團體乙組 - 現代舞，榮獲優等。

本校管樂團參加「新北市 113 學年度學生音樂比賽」，成績優異。

本校合唱團參加「新北市 113 學年度學生音樂比賽」，成績優異。

本校直笛團參加「新北市 113 學年度學生音樂比賽」，成績優異。

605 參加「新北市雙和分區 113 學年度中小學班際大隊接力」，成績優異。

210 林巧芹參加「113 年全國彈翻床錦標賽」，成績優異。

603 鄭卉蓁同學參加「新北市 113 學年度學生音樂比賽」，成績優異。

610 羅仕堯參加「113 年度全國語文競賽」，榮獲台語朗讀國小學生組特優。

本校學生參加「新北市雙和分區 113 學年度國民小學六年級田徑交流賽」，成績優異。

本校學生參加「新北市 113 年度學生美術比賽獲獎」參加，成績優異。

更多獎項詳見本校榮譽榜