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

第 158 期

發行日期：113 年 04 月
發 行 人：張明賢
編　　輯：林玫君、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

打破性別框架　共創性別平等



## 性平再升等 幸福更升級

總務主任　林曉玲

2015 年，聯合國宣布「2030 永續發展目標」（Sustainable Development Goals, SDGs），包含 17 項核心目標，希望可以指引全球共同努力、邁向永續。其中第五項目標為：性別平權（Gender Equality）-實現性別平等，並賦予婦女權力（Achieve gender equality and empower all women and girls）。細部的具體目標如下：

5.1 終結所有對婦女和女童的各種形式歧視。
5.2 消除在公共和私人領域對女性的各種形式的暴力，包括人口走私、性剝削及其他形式的剝削。
5.3 消除各種有害的習俗，例如：童婚、未成年結婚、強迫結婚，以及女性割禮。
5.4 透過提供公共服務、基礎建設與社會保護政策，認可並重視無償的照護和家務工作，並依各國國情，推動家人應共同分擔家事責任。
5.5 確保婦女能充分、有效地參與政治、經濟、公共決策，並在各層級都享有參與決策領導的平等機會。
5.6 根據國際人口與發展會議（ICPD）行動計畫、北京行動平台，及其檢討成果書，確保人民普遍享有性、生育健康與生育權利。
5.a 根據國家法律進行改革，賦予婦女平等的經濟資源權利，以及獲得土地與其他形式的財產、金融服務、繼承與自然資源的所有權與掌控權。
5.b 加強科技使用能力，特別是資訊與通訊技術（ICT），以提升婦女權力。
5.c 採用及強化完善的政策與可執行的立法，以促進兩性平等，並提升各個階層女性的權力。

由上可知，從全球的脈絡來看，性別平權還有許多路要走。戰爭下的女性處境、未曾消解的童婚陋習、女性割禮以及月經貧窮，系統性、制度性、文化性的不平等對待，讓全球女性的成長與生命蒙上濃重的陰影。臺灣作為世界公民的一員，也當響應號召，一起投入完成性別平權的目標，提升全體人類生活的福祉。

臺灣從 30 多年前就有有識之士開始投入性別平權運動，而教育一直是備受重視的一環，因為唯有藉著教育，啟迪個體心智，改變認知與價值，才能厚植性別平等意識。民國 85 年底發生婦運先驅彭婉如命案，立法院火速通過「性侵害犯罪防治法」，當中規定，中小學必須有「兩性平等教育」，性別平等價值正式進入國家教育體制。89 年 4 月 20 日發生國中生葉永鋕事件，引起社會對於性別教育諸多關心與討論，認為對於多元性別特質或性傾向的學生應加以尊重，並積極保障學生學習的安全環境，原「兩性平等教育法」案遂在 93 年制定公布為「性別平等教育法」，教育政策也從兩性教育延伸轉化成為性別的多元教育。

為了喚起社會大眾對於性別平等教育持續的重視，深化性別平等教育在校園的實踐，教育部 111 年將 4 月 20 日訂為「性別平等教育日」，教育部長表示，要感謝葉永鋕的母親陳君汝女士將這個日子借給教育部做為性別平等教育宣導日，教育部將持續努力，引導學校在政策規劃、學習資源、課程教材強化性別平等教育，並協助教師增能，引領學生理解並尊重多元性別差異，建構性別友善校園。

春日漸暖，時序進入四月，學校也要迎來今年度的性別平等教育日，讓我們珍視每個不同性別的孩子，關注他們的成長需求，共築性別平權、幸福升等的社會、國家與世界！



參考資料
• 國教署（2023 年 4 月 18 日）。420 性別平等教育日 打造尊重多元學習環境。教育部全球資訊網。https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=7358B8958716AB96
• 陳芳毓、許鈺屏、李鈺淇、高偉倫、阮怡婷（2024 年 1 月 18 日）。《SDGs 懶人包》什麼是永續發展目標 SDGs？17 項目標一次掌握。https://futurecity.cw.com.tw/article/1867#5
• 未來城市編輯部（2024 年 1 月 8 日）。SDGs 目標 5 | 實現性別平等，並賦予婦女權力。https://futurecity.cw.com.tw/article/1287

# 讓月經不再是秘密

## 了解月經平權

輔導組長　陳又慈



高年級各班備有生理用品共享盒

是否曾經聽過「月經」呢？知道什麼是「月經」嗎？

首先，讓我們來了解一下什麼是「月經」。當女生開始進入青春期，每個月會有固定周期經歷子宮內膜組織自然脫落代謝的過程。從初經到更年期，女性一生大約會有 450 次的月經，陪伴了將近半輩子的時光。月經所代表的不僅是女性的生育能力，更代表著健康狀態。規律的月經週期（一般 28 天）、月經時間長短（5-7 天），經血量不過多或過少，都是女性健康指標。

即使「月經」對女生來說是一個很自然的生理現象，但卻常常被視為是一個很私密的話題，不太容易被討論。因此，近年來世界各國逐漸重視「月經平權」議題，破除月經貧窮及月經汙名化的現象。

### 月經貧窮

指生理女性因為經濟困難，沒有辦法負擔或取得足夠的生理用品，進而對生活造成長期負面影響的社會現象。針對消弭月經貧窮，美國、加拿大、愛爾蘭、英國、馬來西亞、印度、澳洲等國家通過減（免）生理用品課稅之法案，以減輕女性生理期之額外財務負擔。

### 月經汙名化

指生理女性因為月經蒙受貶低或偏見，例如：不敢在公開場合談論月經、大方拿出衛生棉，以隱晦詞彙代稱月經或衛生棉，如：常以「好朋友、大姨媽、那個」等詞代稱月經，還有一些民俗稱「月經來時不能進入廟宇拜拜」等禁忌，也屬於月經汙名化的一環。

在臺灣，透過學校教育讓月經不僅僅是女生的事情，男生也應該了解它，對於「月經」不再是令人感到羞恥或尷尬的話題，並打破對月經的誤解和偏見，促進男女之間的理解和平等。除此之外，教育部自 112 學年度實施友善提供多元生理用品計畫，在校園內有使用衛生棉需求的女性，可以到學校健康中心或找高年級班級導師，皆備有「生理用品免費索取盒」，供有需要的女性學生及師長使用。



學年宣導－生理衛生講座

連結到 SDG5「性別平等」的目標，月經平權不僅僅是一個關於生理的問題，更是一個關於性別平等的問題。每個人都應學習以尊重、同理、平等的態度，看待同性及異性間的各種差異。讓月經不再是一個隱晦不能談論的秘密，而是能夠自信地面對自己的身體，並確保每位女性能擁有所需的資源和支持。讓我們的校園成為性別友善的校園，讓我們的社會成為尊重差異的社會。




結合健體領域，進行月經平權相關課程



# 搞懂身體界線 安全不露餡

專輔教師　曾郁善

前陣子 # MeToo 事件，引起了社會廣泛的討論，如何保護自己，避免性騷擾更是刻不容緩的事。想要避免性騷擾，得先了解性騷擾是什麼？自己的身體界線在哪裡？遇到了該怎麼辦？

根據性騷擾防治法第 2 條之規定，性騷擾是「對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為」，其中還包含「利益條件的交換」，「使人感到畏怖、敵意或冒犯之情境」，如：過度的邀約與追求、對同儕說有性意涵的言語或動作、直接或間接碰觸對方的身體等，使被騷擾者感到恐懼不安，對工作、學習、生活等層面造成負面影響。

師長可以和孩子討論自己的身體界線，哪些地方是允許社交互動的公開區（綠燈）、僅有熟識或信任的人可觸碰敏感區（黃燈）及任何人都不能碰觸的禁區（紅燈），透過討論協助孩子覺察自己的感受與釐清身體界線。

身體界線可能會因對象、時間、年齡、性別而有所改變，且每個人的界定都不一樣，亦沒有所謂的對錯、好壞，重點在於互動與接觸時自己的「感受」是否舒服、自在。

若不幸遇到性騷擾事件，當下可能會感到恐懼、憤怒、無助、懷疑、憂傷……等負面的情緒感受或複雜混亂的思緒，而不知該如何反應。此時可以試著相信自己的感覺，清楚明確向對方表達你的感受及想法，尋求信任的大人協助與支持，並向學校提出申訴或撥打 113、110。如果在情緒、人際互動、睡眠、飲食等層面受到影響，可能需要透過身心醫療及心理諮商進行協助與支持。

清楚知道並重視自己的身體界線，同時尊重他人的界線，才能在人際互動中既能保護自己，也能建立良好的互動關係。



# 公平參與 有愛無礙

光譜班教師　王樂樂

聯合國於 2006 年正式通過《身心障礙者權利公約》（以下稱 CRPD），是 21 世紀第一個國際人權公約。CRPD 闡明障礙者作為權利主體，包含法律上的地位與能力，以及社會各層面（食、衣、住、行、育、樂）的參與空間、自我倡議與自我決策的權利。其中，認知到女性障礙者因障礙與性別飽受多重歧視的事實，特別訂出第 6 條「身心障礙婦女」此一橫跨公約各項權利的條款，要求各國採取適當措施，確保女性障礙者獲得充分發展、提高地位及賦權增能，平等享有及行使 CRPD 所揭示之人權與基本自由。

能促進障礙者公平參與的具體措施，例如：設置方便輪椅進出的無障礙廁所及哺乳室；提供特殊款式且適合女性障礙者使用的生理用品；積極傾聽障礙者的意見並給予充分表達的機會；對於處於不利條件中的障礙者主動提供支持與協助。

建構人人通用的友善環境，合理的對環境中的阻礙做出修改和調整，確保每個人皆能不因歧視或偏見導致權益受到侵害，享有公平參與的權利，CRPD 的理想願景便得以真正被實現。誠摯邀請您掃描 QR-Code，下載並閱覽「CRPD 易讀版」，進一步了解《身心障礙者權利公約》！

聯合國CRPD易讀版



4 幸福時光留言欄 家長篇

# 突破性別框架 追求性別平等

**親愛的家長：媒體在現在社會中已無所不在，但許多媒體中常不經意呈現歧視女性、物化女性或性別刻板的內容，例如：飲料廣告出現的女性身材、家電用品呈現的女性角色、小孩服飾廣告中的服飾顏色或服飾類型、卡通或電影中所呈現男性或女性的樣態（如迪士尼系列的公主樣態及角色定位）……等，在資訊爆炸的社會中，讓我們的孩子能具備「媒體素養」的日常練習，分辨接收到的資訊中是否帶有性別刻板印象更顯重要。您是否有看過相關媒體（如廣告、電影、報紙、雜誌、繪本……等）所引含的性別迷思現象（如性別刻板、物化女性、歧視特定性別……等）？邀請您分享您看到的媒體內容，以及如何引導孩子思考這些隱含性別不平等現象的小故事。**

### 110 柳辰懋家長 廖榆平

迪士尼貴為孩子的夢想王國，從白雪公主「善良、擅長家務、嚮往愛情」，到近期的小美人魚艾莉兒「勇敢追求愛情及夢想的生活」，冰雪奇緣的艾莎公主「獨立自主、勇敢冒險、追尋自我」，海洋奇緣的莫阿娜公主「繼承酋長之位，獨自踏上航海之旅，領導自己的部落，成為真正的女英雄」，性別平等的觀念普及於 21 世紀的迪士尼世界裡，讓新世代的迪士尼公主們擁有進擊的力量，更有許多進擊的公主最後都成為真正的女王。如此的轉變都讓我們知道，性別平等不再是口頭說說，迪士尼讓新世代的孩子不用在過多的刻板印象中成長，而我們更應該守護這個信念，陪伴孩子一起成長。

### 102 洪子恩家長 施星宇

現在日常生活中在電視廣告上，洗衣煮飯的主角還是很多是「媽媽」的角色，連玩具也常常是二分法，LEGO 便有分女生和男生的主題，有時看到，我們也會鼓勵他們多嘗試不同的玩具，都有他們好玩的地方，家中很多家事也是爸爸和媽媽分工合作，希望他們能了解，只要是家中的一員，都能幫忙照顧好家，不分你我，更是不分男女的呦！

### 105 何侑珊家長 謝宜君

媒體廣告只要有關烹煮的題材，如沙拉油、廚具等廣告，通常都會由女性當主角，強調煮菜的美味。我常教育孩子男女平等，男生也可以下廚，家事都要由家人一起完成，不是媽媽一個人的事。只要玩烹飪活動，家裡男生、女生都會參與，讓觀念從小培育。



### 109 吳禹霏家長 邱琳絲

受到迪士尼公主及韓國女團的影響，孩子確實特別喜歡各種裙裝，其他通通覺得不好看，後來帶她去看了百貨公司的廣告海報，發現許多漂亮的模特兒穿著西裝褲裝也一樣很美麗，讓她明白漂亮女孩並不是只能和短裙、熱褲劃上等號，重點是要穿著舒適，讓人看起來也會覺得賞心悅目的。

### 202 鍾昕叡家長 王薏雯

有次和孩子一起看電視，電視裡的男生穿著裙子唱歌跳舞，孩子問我：「為什麼那個男生要穿裙子啊？」我說：「沒有規定只有女生可以穿裙子哦！只要他自己覺得好看就好，男生和女生都一樣，只要不去傷害別人，如何打扮自己都可以，而且媽媽覺得男生穿裙子也蠻好看的啊！」

### 204 周靖哲家長 林純如

平常在電視上看到的家電廣告，幸福美滿的一家人，媽媽忙著在廚房料理，或者優雅的拿著家電用品打掃家裡，在我實際生活中其實不然，家中是一家四口小家庭，然而假日負責煮飯給家人的是我先生，也就是孩子的爸爸，假日也是先生去菜市場買菜，這是我們用行動來打破性別不平等的其中一個例子，讓孩子知道性別是平等的，沒有男女之分。

### 205 何沁桐家長 黃姝涵

瑜伽廣告大多數針對女性群體，男性如果接觸這類型的運動便會貼上陰柔的標籤，許多的運動從很久以前就有性別劃分，也引導許多人存有刻板印象。現代有許多親子、夫妻共同參與的瑜伽課程，與家人共同透過這樣的課程，逐漸打破性別迷思，也能在運動過程中提升家人之間的親密度，真是一舉兩得呢！

### 301 莊斯安家長 莊詔任

《小美人魚》中愛麗兒對艾瑞克王子的愛情渴求，必須付出失去說話能力的代價，放棄他的家、他的朋友及人魚型態。應當教導孩子兩性是平等的，不應為了其中一方而失去自己，培養孩子獨立、自主及敏於分辨的心思。

### 304 劉懿靚家長 翁蓉瑜

曾看過網路媒體的玩具廣告，男生永遠都是玩小汽車、球類、鼓等玩具，而女孩清一色都是以芭比、家家酒、娃娃為主。家中小孩本身也喜歡車類、槍類玩具，我也總是告訴她，喜好可以很廣泛，不需要把自己放入大家眼中的框架！

### 307 鄧舒羽家長 謝宜津

在 2000 年 4 月 20 日，就讀高樹國中三年級的「玫瑰少年」葉永鋕，被發現倒臥在廁所的血泊中，緊急送醫搶救仍不治身亡。這事件讓臺灣的社會開始重視性別平等的議題，當家長的我們也會擔心孩子未來也許會發生類似的事情，我們應當教導孩子「尊重了解差異、防止歧視霸凌」，透過認識、理解，因為理解而不再歧視，尊重包容多元性別差異，讓校園環境更友善。同時，孩子若遇到霸凌與歧視，也會教導孩子必須勇敢說不！

### 308 簡辰羽家長 簡子強

在辰羽還小的時候，他突然問了我一個問題：「為什麼電視上有男生的護士？」雖然在我們大人的眼裡這是再正常不過的事情，但小孩子接收到的訊息是「護士都是女生」，於是我回應了辰羽說：「很多事情女生可以，男生也是做得到的，就像做家事、照顧小嬰兒……等。」男生、女生除了生理上的差異，其他沒有什麼不一樣，所以不要侷限女生可以做什麼、男生不可以做什麼，不要被舊時代的框架束縛了自己。



### 310 林栩丞家長 林青瑩

白馬馬力夯的廣告主要銷售提神飲料，主要的客群屬於藍領勞工階級，廣告公司找來身材突出的女性來代言這款產品，似乎反映性別的刻板印象，工地工作的工頭未必是男性，在醫院裡忙進忙出的白衣天使也不一定是女性。想藉此提醒孩子，不需要因為性別的限制而犧牲了自我探索的好奇心，男生也可以很溫柔，女生也能在體能項目創造好成績。

### 403 梁立家長 梁宜慧

2019 年巴黎時裝展突破了性別的差異，推出無性別的主題展覽，以往的展覽總是做出性別分明的對比，但早在 18 世紀就已經有男性穿蘇格蘭裙的設計，人們總是因為在意別人的想法與歧視的眼光，而不敢穿著自己喜好的服飾，跟孩子們分享藉由此展覽來向社會大眾表示服裝穿著是自由的，不該受到任何人的偏見與歧視。

### 406 江昕穎家長 陳以璇

記得有則廣告是在介紹女生優雅的去超市買菜回家煮飯，然後跟超市買到一定的價錢就會送貼紙集點，集到超市要求的張數後，就可以送鍋子、廚具……等，我覺得這廣告中只出現女性，隱含著性別不平等。在我們家中，爸爸也會去買菜、煮飯、做家事，並不是只有女性才進得了廚房，我想這是我們家給小孩最好的示範！

### 406 陳奕言家長 徐婷瑀



童話故事裡的公主，總是等待王子來拯救他的人生，開啟另一個美好的階段，會告訴孩子其實女生也可以給自己精彩的未來，不一定要依靠男生來成就。推車、背巾的廣告都是以媽媽為主軸，殊不知爸爸來當主角，更彰顯父親角色的體貼跟溫柔，「嬰兒與爸爸」更能激發男性細膩的一面。期待臺灣社會能有更多的改變，從不傳統的你我開始。

### 409 陳怡廷家長 陳錦弘

隨著資訊發達，性平議題日漸被重視，孩子常在 Youtube 上看到網紅男生像女生，女生像男生，會困惑的問我：「他們為什麼和自己的性別不一樣呢？」我會說：「性別是天生的，但想走自己的路可以在不傷害自己和別人的情況下，自己做選擇，不要被性別侷限。」

### 409 陳琮蕙家長 陳宥彰



讓我印象深刻的應該是疫情期間的口罩顏色問題，男生不喜歡粉色口罩或戴有圖案的口罩，我記得新聞還提倡口罩不分性別，新聞上男性政治人物也會帶著粉色口罩。在我們家，我們也都告訴小朋友，顏色跟性別沒有關係，男生也可以穿粉色衣服，女生也可以穿藍色衣物。

### 502 羅鈺琳家長 羅灝森

網路串流平台是常使用的入口網站，其中有相當多廣告資訊，印象深刻的是遊戲廣告，常出現許多穿著清涼的女性，當小朋友不經意看到後，會使他們產生刻板的想法，進而誤解女性的看法，此時就必須讓小孩明白，這是一種自信的表現，人人都有展現自己好的一面，只是以不同的方式呈現。

### 505 張育齊家長 王雅嵐

每每看到女性用品的廣告，都一再強調舒適、透氣乾爽、瞬間吸收不側漏……等，卻沒有一個廣告是站在男性的角度去體貼女性。我常告訴兒子們，要做個溫暖善良的人，面對每個月幾天的不舒服，希望你們能主動的分擔家事，甚至一條巧克力、一杯熱可可、一句溫暖關心的話，都可以讓女生心頭暖暖的。

# 幸福時光留言欄學生篇

## 性別平等不歧視 尊重差異與選擇

**低年級、中年級**

**親愛的小朋友：每個人的人格特質、外在形象、行為規範、職業類別、興趣活動等，都可能隱含著性別刻板印象，例如：男生要勇敢，女生要溫柔？男生是短頭髮，女生是長頭髮？貨車司機是男生，幼兒園老師是女生？男生玩機器人，女生玩芭比娃娃？男生喜歡戶外活動，女生喜歡室內活動？男生不會照顧小孩、女生要下廚？以上這些想法可能都是受到性別刻板印象的影響。不論男生或女生，都可以選擇自己喜歡的顏色、裝扮和事物，也不能因為他人的不同而嘲笑對方，應該學習尊重他人，每個人都是獨一無二。在你的生活中是否有看到或遇過性別不平等的現象？家長或老師們如何教導你們做到性別平等呢？你會怎麼做呢？邀請你分享自己的小故事。**

### 508 胡宸瑄家長 胡翔喻

在許多影集中，還是看得到護理人員的角色設定以女性為主。事實上，這是很典型的性別刻板現象。現在的社會雖然較以往開明，但仍然存在不少性別差別待遇的情形，因此，在與孩子交流時，總會不經意提到一些引導他可以試著去接觸傳統上較為男性傾向的活動，讓她不被傳統框架侷限。

### 508 黃映霓家長 謝明秀

在家裡和孩子們都喜歡一起觀賞關於美食相關的電視節目。常發現許多節目裡的大廚和糕點師傅都是男性居多，好比英國節目裡的 Gordon Ramsay, Jamie Oliver，臺灣有名的麵包師傅吳寶春或是享譽亞洲的江振誠！節目中吸引人的不只是食物，過程中孩子們會知道任何人無論做什麼事情只要認真把一件事做好，無需在意性別！令人懷念的家鄉味也是許多爸爸和阿公的拿手好菜，我家孩子最愛的還是舅舅煎的牛排，還有叔公的拿手蔥油餅，生活裡多的是溫暖和人情味。

### 508 林聖涵家長 林川祐

偶爾看到飲料廣告或是 MTV 行銷宣傳，都會刻意特寫或放大女性某些部位，這些畫面和廣告的主題並不搭，當小孩看到而好奇時，我會對他解釋，因為這些廣告需要先吸引觀眾的注意力，所以都會先以誇張的方式來表達，實際上，可以用其他的方式來引起觀眾的注意會更好！

### 510 羅仕堯家長 陳冠吟

電視廣告常見的減肥廣告，主角總是女生，物化女性身材，暗示就是要瘦才是美，我們需要引導孩子思考不論男、女都應該健康為導向，而不是追求外貌的胖瘦。

### 603 謝有冠家長 鄭婉伶

全聯廣告「貴婦養成計劃」，給大家一個進廚房煮飯就是媽媽的工作的印象，現代雙薪家庭很多媽媽都有工作，下班回家前還要接小孩回家，煮飯、做家事、看功課，家是大家共同的生活地方，家務應該是大家一起分擔。

### 607 嚴為喆家長 孫曦湘

有些節目刻意強調職業性別刻板印象，例如：護理師是女性，便會引導孩子思考個性溫柔、細心並非某一性別專長。職業多樣化是我們社會上仍有很大進步空間的部分。



### 101 陳星翰

我上幼稚園的時候，有女生剪短頭髮，然後男生就開始笑那個女生是男生，我回家之後告訴爸爸、媽媽，他們告訴我這是不對的，不管男生或女生，只要他們喜歡就可以。

### 103 洪嘉芸

之前在新聞上看到男生穿裙子，後來爸爸跟我解釋，原來那是英國皇家衛兵，他們身上穿的是現在有名的蘇格蘭裙，我才知道原來男生穿裙子也可以很帥。

### 104 王可云

有一次坐上公車後，發現公車司機是女生，阿嬤就特別的擔心行車安全，嘴巴一直唸著會不會開車比較危險，我跟阿嬤說：「爸爸有說過，可以開公車的司機都是經過考試合格的，並沒有因為是女生開車而比較危險。」讓阿嬤安心坐公車。



### 105 董書妍

我的表弟非常喜歡畫我的公主畫本，我覺得沒關係，大家一起畫畫很開心，就像他也會大方借我車子玩具一樣，玩具沒有男女生的分別，大家一起玩很開心。

**106 周旻嘽**

我有次在路上看到短髮、長相清秀的人，就問媽媽說：「他是男生嗎？」媽媽微笑的說：「每個人都有自己喜歡的樣子，他是帥氣的女生。」聽完媽媽的回答，我開心的笑了。

**107 黃芯語**

從小父母就告訴我，女生不一定要穿公主裙才算漂亮，最重要的是穿得舒服和穿出自己的風格。

**108 張羽棠**

我和奶奶一起搭公車的時候，公車司機是一位阿姨，她開車很細心；我的爸爸很會煮飯，煮很多我愛吃的料理。所以，不論男生或女生，只要努力，都可以成為最棒的人。

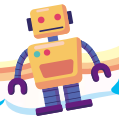
**109 葉瑾瑜**

媽媽和爸爸都有短頭髮的女生朋友，我一直覺得他們是男生，有一天媽媽跟我說其實他們是女生，媽媽還說女生可以留短頭髮，男生可以留長頭髮，每個人都可以選擇自己最喜歡的樣子。

**110 陳宥霓**

弟弟想玩芭比娃娃，我會借他玩，我想玩弟弟的機器人，他也會借我，在我們家，男生、女生玩什麼都可以。





**202 林予望**

每個人都可以選擇自己喜歡的樣子、喜歡的東西，就像我自己最喜歡娃娃陪我睡覺，所以不是只有女生才能喜歡娃娃。

**204 嶺亞樹**

我覺得每一個人會有自己想做的活動，比如說女生也可以踢足球、男生也能玩娃娃，如果因為異樣的眼光而放棄喜歡的事，那不是太可惜了嗎？希望大家都能夠擁有溫暖包容的態度。

**204 洪梓瑜**

我遇過性別不平等的現象，當時我參加了管樂團，我選擇了長笛這個樂器，有人跟我說：「長笛是女生吹的樂器。」於是我回家告訴媽媽，媽媽跟我說：「不一定要是女生才能吹長笛，很多長笛演奏家也是男生呢！」

**205 劉彥維**

我遇過有些男生喜歡粉紅色，他們只是覺得粉紅色很漂亮。媽媽告訴我，每個人都可以有自己喜歡的顏色，不需要分男生或女生。

**209 陳竑宇**

我原本以為裙子及粉紅色衣服只有女生能穿，但是媽媽告訴我古代的男生也都是穿像裙子的長袍，還有男生穿粉紅色的衣服，也很亮眼及帥氣。

**211 盧心澄**

我妹妹喜歡恐龍，她到別人家去玩時，很多人也都說她不能玩恐龍，因為她是女生，但她不只喜歡恐龍還喜歡車子，爸爸鼓勵她玩自己喜歡的就好。



**301 蕭利縈**

我看過頭髮剪很短，看起來像男生的女性被別人嘲笑，但是不管是男生還是女生，髮型跟裝扮都是可以自己決定的，所以我們要尊重別人，每個人都是獨一無二的。

**303 嚴可倪**

在我上幼兒園時，曾有一位同學和我說：「剛才有一個女生說要當機長，女生怎麼能開飛機呢？」我把這件事情告訴老師，老師對那位同學說：「我們每個人都可以選擇自己喜歡的職業喔！」



**304 許筱妤**

以前小的時候，我要跟媽媽和妹妹出去玩，我們去坐公車時，我跟妹妹拿出我們帶的小汽車玩具，這時坐在我們旁邊的老婆婆就說：「小女生玩小汽車不合理，女生應該玩芭比娃娃，不應該玩小汽車。」我的媽媽就跟老婆婆說：「玩具並沒有分男女性別，只要想玩都可以玩。」



**304 孫禾倩**

聽媽媽說，以前的女人結婚後，過年之間只有初二能夠回自己的家，我聽完覺得很不可思議，那為什麼男人能一直住在自己家裡，這樣好不公平，後來媽媽說，現在都是男女平等了，越來越多人沒有在跟隨以前的傳統了。

**305 陳允菲**

我們家四個人，剛好兩男兩女，在我家不管是男生還是女生，都要做家事，爸爸、媽媽對待我和哥哥都一視同仁，不會特別偏心。

**306 張芷瑄**

大家都說男生喜歡戶外活動，女生喜歡室內活動，但是我喜歡運動、喜歡戶外活動，跟其他女生不一樣，這就代表男生不一定喜歡戶外活動，女生也不一定喜歡室內活動。

**307 陳姝蓉**

媽媽總是說：「男女都珍貴，平等才是對。」我有一個表妹，她是女生，可是她喜歡蜘蛛人，我還有兩個表哥，他們喜歡小女生的東西，沒關係啊！誰說女生一定要喜歡娃娃？男生一定要喜歡變形金剛？

**308 簡辰羽**

我三歲的時候看到有男生來上舞蹈課時，我總會滿臉疑問的看著媽媽問：「為什麼男生要來上舞蹈課呢？男生不是應該去打籃球嗎？」媽媽跟我說：「其實你想做的事和興趣都取決於你自己哦！所以男生當然可以跳舞囉！」



**309 趙芝御**

我最喜歡看迪士尼的卡通，尤其是花木蘭，因為她代替爸爸去打仗，雖然她是女生，可是她比男生還厲害，故事中她被發現是女生，因此被趕走，因為男女不平等的關係，讓我覺得很不公平，最後花木蘭贏得勝利，成為最厲害的女生。

**310 陳柔伊**

在幼兒園的時候，我有養一隻鍬形蟲，但是常常會被男生說：「女生這麼膽小，怎麼可能會養鍬形蟲。」回家後，媽媽跟我說那些男生是受到刻板印象的影響，自己是獨一無二的，不用擔心。

**311 陳思恩**

從前大家常說：「男主外、女主內。」這是性別不平等的例子，現今很多男生也在家中帶小孩，女生則是出門工作。

**312 林菡娜**

有一次我跟一位認識的弟弟玩遊戲，後來我不想玩了，他居然拿跳繩要綁住我的腳，說：「男生就是要欺負女生！」於是我立刻跑去找媽媽求救，媽媽告訴我，如果對方有做不適當的動作，讓我覺得不舒服，一定要找大人幫忙，保護自己，男女生要彼此尊重才對。

**313 林歆芫**

新冠疫情剛開始的時候，大家都要戴口罩，當時很多人都說男生戴粉紅色的口罩很奇怪，後來媒體也開始散發訊息：「其實男生戴粉紅色口罩也是很好看的，不能因為是男生就不能戴粉紅色口罩，只要自己喜歡的顏色都是最棒的！」

**404 謝品嫣**

有一次，我在走廊上看到廁所的牌子樣式為「女廁是一個穿著粉紅色裙子的人形」、「男廁是一個人穿著藍色衣服的人形」，當下我覺得女生不一定只能穿裙子，不一定要愛粉紅色呀！星期三的時候，我穿的並不是裙子，而是一般的褲裝。所以穿著只要自己喜歡就好，不要複製刻板印象了！



**406 駱依昀**

我從小就喜歡汽車及賽車，所以媽媽買很多不同種類的遙控汽車給我玩。家事也都是爸爸、媽媽輪流做，我想我很幸運身在性別平等的家庭。



**407 黃鼎翔**

幼幼班時，我們都覺得男生不能留長頭髮，女生不能剪短髮，後來媽媽就給我看了男生留長髮的新聞，讓我很感動，因為那個男生為了捐頭髮，忍受外在的嘲笑，讓人非常佩服。

**409 陳怡廷**

我曾經在新北市政府廣場的公廁，發現了男生和女生按照先後順序排成一個隊伍上廁所，和以往男生上男廁、女生上女廁的方式有所不同，起初大家在排隊時還會有點尷尬，但後來大家知道這是性平公廁，也都欣然接受了。



## 高年級

**親愛的小朋友：你覺得現代社會中性別是否平等了呢？你是否有觀察到在你的生活、社區或社會文化中（例如：家務分工、性別特質的期待、職業選擇、工作職場上面臨的現象……等），還有性別不平等或性別刻板的現象呢？邀請你分享你所遇過或瞭解的這些不平等或性別刻板的現象，並且可以怎麼做或調整呢？**

### 502 王暐璋

有一次班上女同學請假，我被派去幫忙打掃女廁所，那一天，經過的女生都對我投射異樣的眼光，甚至有些人跑去報告老師，讓我覺得很丟臉，但是女生去打掃男生廁所，就不會有這個問題，所以我覺得目前還沒有完全平等，應該要多教大家正確的觀念。

### 502 林采均

現代社會還是存在許多不平等的事物，例如：「嫁」出去、「娶」進來？結婚後，新娘的姓氏不見了，她的稱謂立即變成「○太太」，成為先生的附屬物；奉茶是一種對長輩表達敬重的儀式，但只由新娘來執行，而且新郎也列為受禮對象，這件事情在現代社會就有些奇怪了，應該要破除這種現象。

### 508 林昕佑

我覺得現代社會中，沒有到完全達到性別平等，希望以後能更好，例如：在公司裡的職位、一些在工作上遭到不平等的現象……等，我們可以做一些宣導，還可以為女性權益發聲。

### 508 李昕

以前家家戶戶都重男輕女，認為男生能上學、能工作，而女性只能乖乖待在家裡煮飯、做家事。如果這種事發生在現代，肯定受到大眾關注。艾瑪・華森曾經說過：「我們應該開始將性別視為一道流動的光譜，而不是兩個對立的理想定型。因為男人和女人都應該能自由的表達脆弱以及顯現堅強，不受限於他們的性別。」男性和女性不該被社會刻板印象、規範所限制，才能夠追求自己的希望。

### 510 林誌韋

每個地方的廁所都在牌子上畫男生和女生來分辨男廁、女廁，但幾乎都會把女生塗成粉色，男生塗成藍色，而且哺集乳室的壁紙也都是粉色，大家在畫圖時也一樣。這種刻板印象已把大家牢牢套住，讓大家看到藍色就想到男生，看到女生就想到粉色。為什麼不把女生塗藍色、男生塗粉色呢？

### 601 陳音沚

我長大想當醫生，可是爸爸和媽媽不同意，認為我數理科不好，也不適合，但我認為理科不好可以學，性別刻板印象可以用時間打破和說服，所以我們要把不可能變為可能！

### 608 鄭品妍

許多人認為只有女生才可以吹長笛，但是有很多世界頂尖的長笛演奏家，都是男生喔！所以我覺得要排除這種性別刻板印象。不管什麼性別，都可以演奏自己喜歡的樂器！

### 606 官妤

以前對性別是「重男輕女」的觀念，男生比較受到重視，女生相對會被人看輕。現今已經有「男女平等」的觀念了，但是阿公、阿嬤還是覺得女生才是做家務的人，所以我和爸媽討論「男女平等」的問題，現在我和哥哥會分工合作，一起打掃了。

### 607 郭旭修

我覺得現今的社會中性別依然沒有平等，因為社會上還是有刻板印象，像女性和男性的薪水不同、護理師多為女生、軍人多為男生……等，這些都是迷思，實際上只要有心，不論性別，男女都可以做同樣的事，雖然我們是小學生，但身為地球公民，我們要把性別平等的觀念分享給更多人。

## 有關性別平等小知識

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），其中的目標 5 是「性別平等」（Gender Equality）—「實現性別平等，並賦予婦女能力」。在臺灣，教育部訂於每年的 4 月 20 日為「性別平等教育日」，期待透過性別平等教育，可以使任何人都能不因性別、性別特徵、性別特質、性別認同及性傾向的不同受到差別待遇，讓未來的每一天都是性別平等教育日，以營造性別友善、尊重多元的校園環境。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

5 GENDER EQUALITY

目標 5 性別平等

10

# 幸福時光塗鴉欄

中年級、高年級學生

**在圖框內畫出「性別平等」創意圖像，可以有圖案、有線條，也可以加入文字標語或上色，並以文字簡要介紹自己的設計想法。**



311 謝秉翰

喜歡的事物與性別無關。



304 簡翊如

男生可以照顧小孩，女生也可以喜歡戶外運動。

313 鍾亞恬

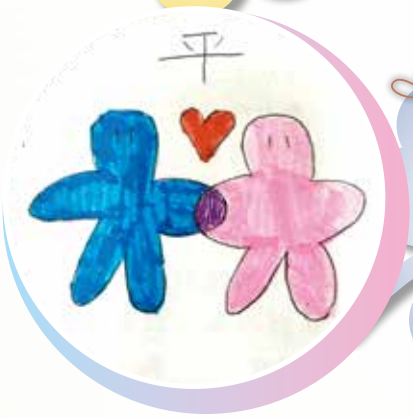
男生、女生都要受到一樣的照顧。






305 王紫若

不分男女，每個人都是平等！




404 劉舒恩

藍色和粉色可以合成一種顏色，也表示可以有一樣的喜好。



309 魏芯芮

中間的圖像是指男生等於女生，而且大家因為重視性別平等，因此指著圖像。

406 楊凡儀

我設計了一艘船，象徵著性別是平等的，不會因為男生或女生造成船的傾斜。




310 陳柔伊

這張圖代表男女沒有分別。







407 楊迦暄

女生也可以上學。



501 黃嘉儀

我想告訴全世界的人：「性別是禮物，不是耽誤」。



508 李昕

天秤代表著男女平等，而黃色代表光亮和自由。希望大家都能學會如何平等對待任何人。

501 李姿霆

左邊是女性，右邊是男性，中間連接處是「男女平等」的象徵。



511 謝采妍

男孩是藍色，女孩是粉色？這是人們對色彩與性別的刻板印象，我用紫色打破性別的界線，天秤的兩端是平等的，性別不是評斷輕重的條件，能力不因性別有所差異。






502 吳沁悅

在不同場合，性別可以有不公平的對待。



504 蕭名鈞

表示男女平等，圖像是「平」字，左邊是女性，右邊是男性標誌。





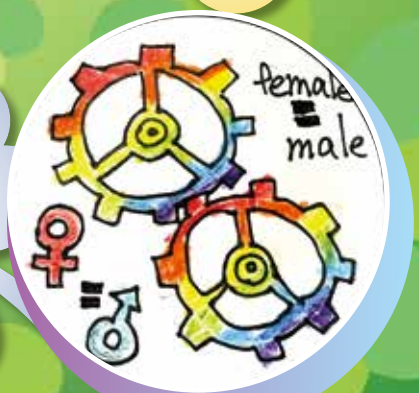

511 蔡玓恩

Equal 在英文裡是指平等的意思，我以男女符號來代替字中的“q”和“l”。




506 楊涎媛

圖像指的是男生也可以喜歡粉色；女生也可以喜歡藍色。“He for She”是由聯合國發起的性別平等活動。




603 李苡榕

男女像齒輪，使世界運轉，缺一不可。

# 我們再練習一次

幼兒園家長　邱麗婷

玉米五歲的時候，芭蕾舞老師詢問她，要不要跟姊姊班們一起上台去表演？她拒絕了老師。回家後，我問她拒絕的原因是什麼呢？她說姊姊班的舞蹈比較難，害怕跟不上大家。我告訴她：「很棒喔！妳知道問題在哪裡，這樣我們就可以找方法解決問題了！首先只要熟記舞步，自然就可以跟上大家！」玉米問我：「要怎麼樣可以把舞步跳成姊姊們那樣漂亮？」我說：「多練習！練一次不行，我們就練十次！」有了方向，下課後，我們回家積極練習表演曲！下一次上課時，她就可以跟姊姊們一起團練了。得到自信及老師正面的稱讚下，再次問她的意願，已是欣然答應！後續演出也是順利完成。

半年後，音樂老師問她，要不要參加音樂發表會，表演自彈自唱？這一次她斷然拒絕。我有點意外，以為上次舞台經驗，可以讓她從容接受。於是詢問她不演出的原因，玉米說：「媽咪，上次上台表演我有點緊張，但是有姊姊們一起跳，感覺好一點，可是這次我自己一個人上台表演，我覺得害怕！」我一樣先肯定她：「很棒！妳找到問題了，那我們一起想想看有沒有方法克服？妳覺得緊張，其實大家也有相同的感受，那如果上台只是跟大家說一句：『哈囉！』妳會害怕嗎？」她回答：「當然不會！這很簡單！」我說：「好！那只要把表演曲熟練到像上台問好一樣，自然也不會這麼緊張了！」我再問玉米：「妳覺得如何做到呢？」有了上次經驗後，她立刻回：「我知道我知道！多練習就會了！練十次不行，那我就練二十次！」我試探的問：「二十次也不行呢？」「那我就練習三十次。」「三十次也不行呢？」「那我就練習六十次！」「六十次也不行呢！？」「那我就放棄吧！（玉米燦笑看著我）」

很棒！壓力可以減輕或是克服，孩子若克服，就多學會一次解決問題的方法，但如果努力過了，還是不行，學會放棄也是一種選擇！這些活動可以豐富孩子的人生，但沒有這些機會，也不會影響孩子的快樂生活。不過我想到六十次才願意放棄的話，那也沒有什麼難事了吧！（主題徵稿：幼兒園紫蝶班 曾昱旻的家長投稿）

# 大手牽小手家務一起來

家庭教育輔導團團員　林秀桃

家務又稱家事，家裡大大小小的事務，是全家人都要共同分擔的，也是每個孩子在成長過程中應具備的基礎生活能力。

家務有大有小，有簡單且安全的，也有技術含量較高，且須注意是否會發生危險的。因此，不同年紀的孩子，有不一樣的家務能力，我們要先讓孩子學會該年紀可以負擔的技巧，再進行家務的分配。

低年級的小朋友可以從學習簡易物品整理的技巧開始，例如：掃地、摺衣服、綁垃圾袋、整理書桌等，這些基礎的家務項目，是比較安全的，非常適合讓一、二年級的小朋友在家中協助進行。

成長至中年級之後，孩子可以學習家務工作的基本操作順序和簡易工具的運用，例如：晾衣服的技巧、清潔地板先乾後濕的順序、吸塵器的使用方法等，這些家務比低年級適用的項目更複雜一些，但仍屬安全且易操作的。

當孩子成為高年級的學生之後，可以讓他們操作較複雜的電器，例如：學習使用電鍋煮飯的步驟及注意事項、操控洗衣機的按鈕來清潔衣物等，此階段的孩子較能分辨及避開危險，因此，可以讓他們分擔這一類的家務。

參與家務除了能讓孩子學到生活技能，也能提升家人的生活品質，就讓我們大手牽小手，大人與小孩，一起來做家務喔！

# 值得家長認識的靜觀親職心方法

江秉翰 認證正念引導師 ＊現為臺灣正念發展協會理事，專職正念引導者

## ★反應式教養讓教養技巧難以有效發揮

現在父母日常壓力大，養育壓力也大，可能在前一晚才在想做個不吼不叫的父母，但隔日教養事件發生當下，立馬變身生氣的怒吼咆哮或指責修理（戰鬥模式），也可能是睜一隻眼閉一隻眼、嘆口氣不了了之或妥協讓步（逃走模式），這就是進入典型的「反應式教養」，過往所學到的教養技巧通通忘在腦後。因為在此時，「反應式教養」提供快速解決當下問題的方式，但長期可能造成更多不良後果，例如：改變孩子腦部處理情緒的皮質結構，而且進入青春期後，孩子更容易進入更加對立對抗或消極冷漠的模式。

## ★解決親職壓力困境的心途徑

另一種教養模式就是讓自己創造出事件與反應之間的空間，暫停下來不立即進入反應模式，騰出內心空間，找到智慧善巧回應事件的方法，我們稱為是善巧的「回應式教養」。這套方法稱為「靜觀親職」（Mindful Parenting）。靜觀又稱正念（Mindfulness），是一種對當下全心全意非評判的覺察力培育，「靜觀親職」則將它用在親職養育當中，目前最系統性的訓練方法則是由荷蘭的阿姆斯特丹大學教授蘇珊．博格斯博士所研發的「八週靜觀親職」課程，在相關超過 20 份的研究中（蘇珊．博格爾斯和凱瑟琳．雷思蒂福，2018），都顯示能降低父母的壓力和過度反應式教養。在這套方法中，透過八週一系列的靜觀練習及主題提高自我覺察能力，有助保持心境平靜和諧，覺察事件當下自己的身體（感覺）、情緒、想法和衝動，再做回應。

| 課程主題 | 研究發現靜觀親職能夠…… |
|---|---|
| 1. 自動化教養與靜觀養育 | 1. 減少子女的叛逆行為 |
| 2. 初心式教養 | 2. 減少子女的好鬥或暴力行為 |
| 3. 作為家長，與身體重新連結 | 3. 提升子女情緒管理及應對壓力和焦慮的能力 |
| 4. 親職壓力的反應或回應 | 4. 降低家長的親職壓力 |
| 5. 探索家長內在的基本教養模式 | 5. 改善家長在親子互動間的情緒管理 |
| 6. 關係的衝突和修復 | 6. 改善家長間的協調和婚姻關係 |
| 7. 慈愛與界限 | 7. 改善家長養育子女的成效 |
| 8. 終身親職的正念之路 | 8. 建立一生的親子關係 |

例如在和子女相處遇到困難情境時，觀察自己的壓力反應，能在第一時間透過上述靜觀方式暫停下來，能夠先覺察自身情緒，不急著像以前自動化進入條件反射般的戰或逃反射式教養，以覺察呼吸紓緩當下的情緒和壓力後冷靜下來，帶著理解平心靜氣聆聽孩子所說的與背後需要，改善了過往溝通，也找回與養育子女的初心，自能拉近親子關係。這並非是理想，而是在系統性訓練中可實踐的能力。

## ★我們教不出自己沒有的能力

近五年，在教了近千位同學和老師們靜觀課程，也看到不少的助益。但也發現正念在家庭教育中也很重要，因為家長難為，壓力也很大，更需要靜觀方法調節情緒與壓力，才能更好作好親職養育，讓教養技巧有效發揮。光復小輔導處也在去年率風氣之先，邀請我在校內辦過靜觀親職講座，當中就有阿公分享他不只學到如何用初心照養孫子們，還學到如何用初心過生活。

有句話說：「我們教不出自己沒有的」，在重視素養導向教育的時代，如果希望孩子能更好調節焦慮、憂鬱與壓力的情緒素養，成人若能親身示範這樣的能力（身教和心教），效果是最好的。最後，分享一個靜觀親職即刻救援小工具，在文章一開頭提到的反應式教養模式中，家長覺察理智斷裂或被迫妥協時，可以做一個「靜觀 ABC」練習，暫停下來覺察幾次呼吸，回到較為平衡安定的內心空間後，在內心問自己：「現在我可以選擇怎麼做是更加有智慧的？」看看是不是有所不同回應。

**靜觀親職即刻救援小工具：靜觀 ABC 方法**

- A（Aware）覺察 — 事件當下自己身心反應（像是身體感覺、情緒或想法）
- B（Breath）呼吸 — 覺察五次到十次的呼吸，一吸一呼算一次。
- C（Choice）選擇 — 內心問自己：現在我可以選擇怎麼做是更加有智慧的？

當然，這個方法需要練習至熟練，在事件發生當下才能本能式的用上，八週系統性訓練是讓這套方法紮根。我將在服務的協會和諮商心理師夥伴，於五月舉辦一場線上靜觀親職講座，介紹更多靜觀親職內容或技巧，邀請時間允可的家長不妨上線一同學習和交流。

五月週五晚間場

學習資源：線上靜觀親職講座，掃瞄進入網頁

# 畫過天際的生命光點

## 愛 • 無限可能 光點兒童校園巡迴畫展

特教組長　鄭麗齡



校內故事志工導覽

光復國小於 112 年 12 月邀請社團法人中華光點兒童重症扶助協會，辦理了一場【愛 • 無限的可能】生命教育畫展。中華光點兒童重症扶助協會是服務一群生了很嚴重的病的孩子，義務到孩子家裡或醫院，講生命教育故事的繪本，並帶領他們做繪畫體驗活動，這次共展出重症病童的 22 幅畫作。

在開幕式上，光點協會陳老師介紹了這次畫展的背景和意義，也講述了光點孩子們的夢想和希望，讓在場的每個人都被深深感動。接著，現場邀請五年 9 班及五年 10 班學生們，擔任開幕式合唱表演，孩子們歌聲悠揚動聽，彷彿是一種溫暖的擁抱，撫慰著每一位在場的觀眾，也讓人感受到了生命的力量和活力。（合唱表演歡迎掃描右上方 QR-Code 聆聽）

光點兒童特展開幕式表演



寫小卡給重症兒童鼓勵打氣

這次光點重症兒童巡迴畫展，透過協會的陳老師及本校故事志工的講解，讓學生瞭解有許多生重病的孩子正在為自己的生命努力奮鬥，更要珍惜自己現在所擁有的健康生活。參展的學生也寫了祝福小卡鼓勵重症病童，希望大家都能擁抱生命，活得精彩！讓我們一起為光點兒童的未來加油吧！



光點兒童協會介紹畫展的圖畫



校長及家長會長致贈感謝狀



光點畫展開幕式




學生以合唱表演迎接校園畫展

## 快樂閱讀時光

圖書館志工 卓錤薰

前幾年因疫情需施打疫苗滿三劑的規定，小孩正好就讀光復國小的我有機會加入圖書館志工的服務，目前服務了一學年了卻還有很多需要學習、改進的地方，不過這裡有許多資深志工都很熱心、仔細的幫助我們學會圖書整理的工作，有的志工都已經孩子畢業好幾年仍然繼續服務著，真的很令人敬佩！

圖書館開放時間是平日上學期間的上午 8:30-12:00、下午 13:30-16:00，志工們劃分上午、下午兩班，每次維持最少二位以上至三位志工叔叔、阿姨在圖書館裡幫忙。圖書館志工們有前台的借還書工作、回答並協助處理學生的問題，還有後台的圖書整理、編書、書籍修理及協助書展活動……等。

我很喜歡每一次推著整車的書，把書上架到正確的櫃位，並把它們排列出讓孩子們容易找到書的狀態，不過前段時間有些孩子們很調皮，會把書藏到不同的地方，所以我們在協助孩子找尋那些書時，最後只能感到抱歉的表示：「這本書我們再幫你找找看，是否先看看其他的書呢？」孩子都很懂事也很配合！

每一次閱推老師策劃書展的時候總令人期待，經過老師規劃與引導，我們能透過這些精心設計的媒材進入書裡的世界，並且在每一次的活動中協助孩子們，目前還沒有看過哪一個孩子不是面帶笑容的走出圖書館的大門呢！（噢不！還是有借不到書會哭哭的孩子～謝謝辛苦的班導師及教務處老師們在第一時間趕到現場處理了！）

我們在光復國小圖書館裡服務的時候經常可以看到孩子們的成長，像是老師帶著整個班級來時，孩子們經過訓練後，一次比一次更懂得遵守在館內的規定、正確的借書流程，孩子們在這裡互相交流看書心得、幫助同學，在這裡看到他們的成長也是我們服務的動力。


桌球隊於校內場地練習


光復國小桌球隊

# 挑戰自我 增進心理韌性

## 光復國小KFES桌球隊

體育老師　呂佩紜

近年來，孩子們 3C 產品不離手，缺乏運動以及同儕間互動。接觸桌球運動，除了體會團隊合作的重要性，更能培養一技之長。學習桌球可以提升體能促進身體健康、增進反應靈敏度且改善視力，甚至能提升專注力及讀書效率，讓孩子們多元發展，增加升學管道。

本校桌球隊成立第 4 年，感謝學校及家長們的大力支持，為球隊提供良好的場地、設備以及後援，讓學員無後顧之憂的進行練習。藉著參加桌球賽事，累積賽場經驗，也培養面對比賽的抗壓力以及自信心，這些都是課本所學不到的。期待孩子們利用桌球所學，內化為生活能力。


桌球隊正式上場比賽



## 桌球隊招生資訊

對象：本校一、二年級學生。

時間：欲報名者請詳閱招生海報，海報預計於 113 年 5 月中公告於學校門口公佈欄。

# 青春期成長

護理師
劉晏蓉

在青春期許多的身體發育及變化上，身高一直都是很令人在意的事情。一般來說，會影響身高的因素大多數和遺傳有關，但後天的努力也是很重要的，透過良好的飲食與運動習慣，仍然有機會突破遺傳的先天侷限，爭取長高的機會。

如果對孩子的發育情形有所疑惑，可至生長發育聯合門診或是小兒內分泌科門診，接受縝密的評估、解說以及適當的衛教指導。平時可以多吃含有鈣及蛋白質的食物，如：牛奶、瘦肉等都有助於長高，避免吃太多垃圾食品與零食；每天運動半小時到 1 小時，舉凡跳繩、打球、跑步等，運動時應避免運動傷害，以免造成正常骨骼發育不良而影響身高的發展。

青春期何時停止長高，取決於骨頭生長板是否癒合，在骨骼的生長板還未關閉前，是最後的長高機會需要好好掌握。通常 18 歲之後男女生的生長板就會閉合，在生長板癒合前是身高發育的黃金時期，可藉由運動、正確飲食、充足睡眠等，來幫助身高的增加，大多數孩子並不需要額外的治療，自然就能達到正常的身高了，切勿相信不可靠的說法及偏方，誤用這些方法可能傷害孩子的身體或影響發育。



# 附幼活動報報

## 性平，氣和！



企鵝班——男生也可以喜歡畫公主



海豚班——身體重要的地方在哪裡

「我是男生、還是女生？」三歲左右，孩子逐漸建立起自己性別的概念；到了四歲，孩子對性別的差異更加好奇；五歲時，會更加意識到性別期望或刻板印象，他們會以各種方式表達自己的性別認同。透過性別平等課程，孩子們認識每個人都有獨特性，不但去除性別刻板印象，也刪除性別偏見對自己的限制，做到性別平等，將使氣氛更和諧！



棕熊班——我的身體不給陌生人亂碰



白鯨班——玩具不分性別，男生女生一起玩



飛魚班——不分性別一起玩玩具

## 榮譽榜

本校榮獲「111 學年度新北市高級中等以下學校推動本土語言教育獎勵計畫教學推廣獎勵（金讚獎）」。

本校管樂團參加「112 學年度全國學生音樂比賽」管樂合奏，榮獲特優。

本校劍道隊參加「112 年全國中正盃劍道錦標賽」，成績優異。

本校桌球隊參加「臺北市 112 學年度政大實小三好盃桌球賽」，成績優異。

本校 501 參加「新北市 112 學年度英語歌曲演唱競賽高年級組」，榮獲特優。

本校 405 參加「2024 新北市運動樂活系列活動～國小師生樂樂棒球」比賽，榮獲四年級組冠軍。

本校學生通過原住民族語言能力認證測驗，感謝陳顏雲英老師的指導。

本校學生投稿（國語日報、海翁臺語文學、幼穎兒童臺語文學、海翁臺語文學刊物）徵文獲得入選刊登。

本校學生參加「2023 PowerTech 青少年科技創作競賽新北市賽」，榮獲光控組冠軍。

本校學生參加「113 年度新北市國中小學生 SCRATCH 程式設計競賽」，榮獲國小遊戲組佳作。

本校學生參加「新北市 113 年小學運動會」，成績優異。

更多獲獎項目詳見本校榮譽榜