

# 110 學年度第一學期親職教育活動教務處給家長的一封信

親愛的家長，您好：

學生能回到學校來上課，真的是一件很美好的事，我們在各位家長的肯定與支持中，110 學年度普通班新生再增 3 班，這是期許與責任，因此，學校在新的學年度規畫的發展方針，更積極的回應家長的期待。

首先，我們通過了教育部第一年辦理的「部分領域課程雙語教學實施計畫」審查，成為全國率先實施 2030 雙語國家課程政策的學校，這是一個新的里程碑，我們開始在課程中使用兩種語言進行教學，讓孩子們熟悉英語環境，家長不用擔心：進行雙語授課的課程還是以學科知識為主要學習目標，語言是傳遞知識的工具，當然，為了提昇學生雙語學習的能力，我們會投注更多的課程和活動在增進學生的語言能力上，期待校園內到處充斥著以雙語進行溝通對話的歡樂聲；在專家學者的陪伴下，於 110 學年度開始雙語教學超前部署，本校將立足中壢放眼國際。

其次，經歷了 5 月份突如其來的停課，大家體驗了一種新的學習形態，科技網路無遠弗屆，追求新知有更多的可能與想像，然而，在這快速變化的世代中，我們的孩子們跟上了嗎？環境快速的轉變過程，孩子們要有更多的學習能力才能夠適應，但同時，也代表孩子們可能擁有更多的機會；然而，虛擬教室的自由與便利，更是嚴酷的考驗孩子們的自制力，我們在資訊科技快速蓬勃發展的時代，如何有效的操控科技、而非被科技操控？學生唯有能學習到好分配自己學習和玩樂的時間、掌握自己的學習節奏，才有可能自主學習，給自己更好會和未來。

對八升九的同學們來說，明年 5 月即將要迎接人生中第一次重要的考試，學校秉持過去優良的傳統帶著孩子們一步步的迎向挑戰，我們希望每一個孩子都能暫時放下玩樂的安逸與誘惑，好好的跟著老師們的帶領，充實、增進自己的實力，當然，這些努力也都需要家長的支持與配合：以陪伴代替約束，以鼓勵代替指責，以正向聚焦、正向管教的方式和孩子們共同面對未來辛苦的每一天；同時，我們也要對孩子們說：「失敗的人找理由，成功的人找方法；把書讀好沒有任何捷徑，約束自己沒有任何技巧，每一天都是累積實力的重要時刻，請你們想著自己的目標並努力實踐，自己的人生，自己努力。」

最後，在疫情發展詭譎多變之時，學校除了會盡心做好每一個防疫措施、共同守護每個孩子的健康外，在學生不得已需要隔離檢疫時，學校會依課程的必要性及學生身心能夠承擔的狀況，進行同步線上直播學習、或是非同步學習方式讓學生安心的跟上進度，其相關學業評量方式、成績評定及作業繳交，也會在孩子能負荷的情況下彈性處理，一切以孩子的最大學習成效為依準，請家長們放心。

中壢國中是一個注重孩子全方位發展的學校，我們不只注重孩子的學業成績，也注重孩子各方面的均衡發展與解決問題的能力，謝謝您對學校的支持與肯定，也期待在親、師的努力合作下，孩子們能夠在這裡發揮他的潛能與長才，也都能達到本校教育願景塑造出的學生圖像，成為一個能與未來接軌的行動家。

我們一起努力！

敬祝各位 事事順利・闔家安康

中壢國中 教務主任 周慧怡敬上 110.09

# 學務處致家長信函

親愛的家長您好：

「學校是孩子學習與快樂成長的園地，學校有責任讓每一個家長放心，讓每一個孩子安心」；培養孩子「適性、揚才、溫暖、負責」是本校的教育理念。學務處也一直以塑造多元化的學習舞台及友善快樂的學習校園氣氛為目標，期待學生在國中青春階段找到自我價值。而這也是中壢國中每位老師必須傳承下去的使命。學校的教育理念之一——負責，「我們有讓孩子擔起應負的責任嗎?」更是青少年養成計畫中最重要指標。有時父母、老師會太重視結果，反而忘了注意孩子在過程中學到的人生經歷，因為如果學不會對自己的人生負責，他就不會學到生存該有的必要技能。希望透過親師不斷的溝通與鼓勵，共同培養孩子為自己負責、尊重他人的能力

新學年學校因應疫情有許多不同的措施，希望家長與學校配合，分述如下：

## 壹、防疫工作

### 桃園市立中壢國民中學校園防疫重點因應嚴重特殊傳染性肺炎及流感

依據「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」監測資料顯示，目前國內確診病例以境外移入為主，因校園為學生高度密集區域且易造成呼吸道傳染病群聚感染之場所，為確保全體學生健康，以下防疫相關事項請家長大力支持協助與配合：

**最基本且最重要的防疫措施：1.落實勤洗手 2.呼吸道衛生與咳嗽禮節 3.生病在家休息**

#### 一、請家長協助：

##### (一) 每日出門上學前為孩子量體溫

1. 有不適、感冒症狀、咳嗽或請戴口罩就醫，建議在家休養。
2. 發燒超過37.5°C，請在家休養勿上學。
3. 退燒24小時後，才可到學校（請勿吃退燒藥到校）。
4. 若就醫經醫師確診為流感或服用克流感
  - (1) 請通知導師，導師將同步通報本校健康中心。
  - (2) 停課5天至退燒後至少24小時方能返校上課。
  - (3) 請在家休息，勿到補習班等人多之群聚場所。
  - (4) 居家休息若出現嗜睡、胸痛、呼吸困難、抽搐等危險現象，儘速至大醫院就診。

##### (二) 準備孩子開學之防疫物資

1. 每位孩子每天至少2個口罩

依中央流行疫情指揮中心指示，到校上課無論室內外皆須配戴口罩，故每位學生每天請自備2個口罩備用，如無法配合或違反規定之學生，經導師或行政人員口頭告誡後，如屢勸不聽者，將依校規懲處。

## 2. 攜帶1條抹布

開學當日起，各班教室將提供稀釋漂白水，施以衛生教育教導學生正確消毒個人課桌椅，使用個人抹布擦拭個人課桌椅。

(三) 均衡膳食、多運動、正常作息、充足睡眠，增強抵抗力

(四) 非必要性、勿到人群眾多處、勿群聚

## 二、開學各班防疫措施

(一) 幹部防疫訓練：班長、副班長、衛生股長、環保股長

(二) 開窗空氣流通(班長)：

1. 為避免本校發生嚴重特殊傳染性肺炎及流感群聚現象，請各班能開啟窗戶，將於幹部訓練、導師會議、專任教師會議、行政會議時說明

(三) 班級量測額溫：(副班長每日 08:20 前繳交體溫表制衛生組)

1. 副班長負責量額溫

(1) 量體溫時站在被量者側邊(45度角)

2. 副班長協助登記體溫表及開立病假學生名單
3. 副班長 8:20 前送交學務處衛生組。
4. 如在校量測耳溫超過攝氏 37.4°C，將通知家長將孩子接回休息並儘速就醫。

(四) 班級每日消毒(衛生、環保股長)：

1. 時間：每日中午 12:10 及下午 5:000 之前(請衛生股長至健康中心前領取漂白水)
2. 負責人：導師指導各班衛生股長(以內掃區負責人為主)
3. 每班器材：

(1) 橡膠手套

(2) 1 瓶裝漂白水之容器

【請戴手套。用擦拭方式消毒，之後再用清水擦拭 1 遍。】

4. 消毒區域

(1) 個人課桌椅

幹部噴灑稀釋漂白水於每位學生課桌椅，隔日學生自行以濕抹布擦拭乾淨。

(2) 公共區域

A. 電器類：請用衛生紙，將稀釋漂白水噴濕衛生紙，再以衛生紙擦拭。

(A) 電器產品開關：電燈、電風扇、風扇遙控器、單槍遙控器

(B) 飲水機按鈕

B. 桌面、把手類(門把\*2、窗扣把手、班級書櫃把手、水龍頭把手、走廊欄杆)

## 三、教職員工防疫措施：量測體溫、戴口罩

## 四、訪客防疫措施

所有訪客不得進入校園

## 五、大型集會防疫措施

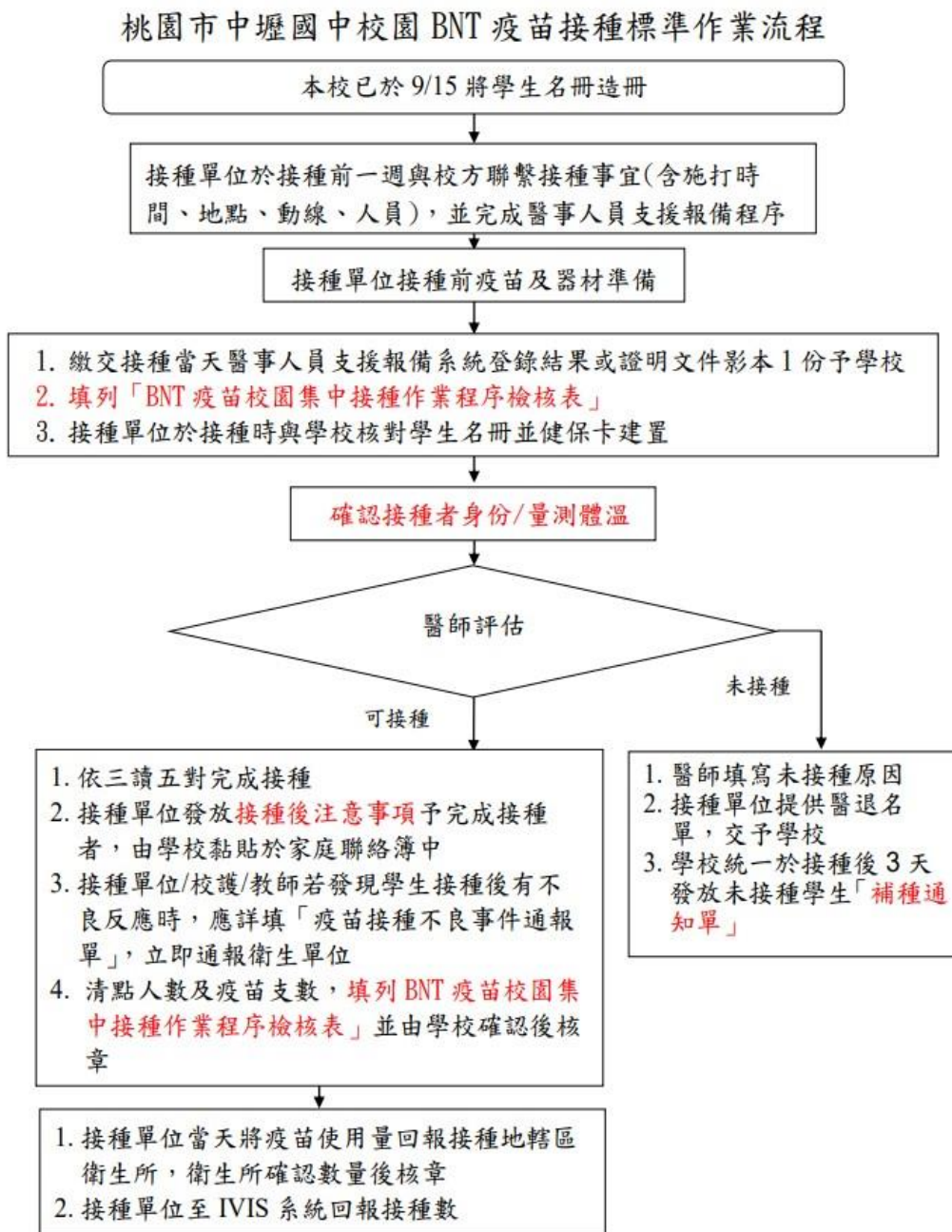
本學期大型集會，須遵守室內 50 人室外 100 人之規定，學務處將以中央防疫指引調整之。

六、有關上述防疫措施如無法配合或違反規定之學生，經導師或行政人員口頭告誡後，如屢勸不聽者，將依校規懲處。

七、相關防疫事項將視嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心疫情公布情形，隨時調整之。

## 貳、本校將於 9/30 施打 BNT 疫苗

中壢國中學生接種 BNT 疫苗相關注意事項：(請務必詳閱)



### 一、接種前準備與注意事項

(一) 班級導師提早向學生說明接種程序，避免時間倉促，造成學生情緒緊張，並避

免學生在空腹及脫水的情況下接種疫苗。

(二) 學校衛生保健單位應視接種現場接種進度調整通知班級速度，務必確保接種作業流程正確且順暢，並避免班級等待時間過久。

(三) 班級任課老師將同意接種之學生以班級為單位，帶往接種地點等待。

## 二、確認學生身分及量測體溫（於接種等待區進行）

(一) 以「COVID-19 疫苗學生接種評估暨意願書」逐一唱名確認學生確認身分後，將意願書及「COVID-19 疫苗接種紀錄卡」交由學生持有並攜帶健保卡前往接種（由班級老師執行）。

(二) 進行體溫測量並記錄意願書之評估表上（可由志工人員執行）。

## 三、醫師接種評估（於接種評估區進行）

(一) 確認學生身分並評估是否具 COVID-19 疫苗接種禁忌症，若有則不予接種。

(二) 將評估結果填寫於意願書之評估表上。

(三) 具接種意願但於預定日期無法接種者，於「COVID-19 疫苗學生接種後注意事項暨接種通知單」另行預約接種日期及接種地點，發予學生帶回家交給家長。

(四) 評估後不予接種者應立即安排離開評估區，避免誤入接種區。

## 四、接種疫苗後觀察

(一) 暈針反應與疫苗本身安全性無關，也不會造成身體健康的後遺症。

(二) 若發生暈針狀況，建議先至休息區休息，並緩解情緒緊張，同時通知醫護人員（在學校應通知學校老師及醫護人員）。如暈針現象持續，宜送醫診治。

(三) 醫護人員可參考「區別疫苗接種後的立即不適—過敏反應、迷走神經反應和疫苗接種後相似的副作用」指引進行評估及處理。

(四)班級任課老師於全班施打疫苗後，學生須於班上休息 15 分鐘，並避免接種者落單，以防止學生可能會有過敏或身體不舒服而未能及時發現。

(五). COVID-19 疫苗接種後常見之反應為接種部位疼痛、紅腫，通常於數天內消失，其他可能反應包含疲倦、頭痛、肌肉酸痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心，通常輕微並於數天內消失，發燒症狀一般約 48 小時可緩解。

(六). 學校將衛教接種後可能發生之反應，應留意班上學生接種後情形，並因應學生因疫苗接種後發燒採取相關措施，**本校體育課及室外活動課程會進行靜態課程一周。**

## 五、接種後不良事件應變

(一) 接種後不良事件處理 1. 接種當日發生接種後立即性不良反應時：

(1) 依循「COVID-19 疫苗接種場所因應可能發生全身性嚴重過敏反應之處置建議」辦理，立即通知接種單位醫護人員進行醫療處置，並視個案情況協助就醫。

(2) 通知學生家長。

(3) 通報衛生局，並提供個案資料予轄區衛生局，以利進行後續追蹤與處理。

2. 接種日後接獲班級導師/學生/家長反映學生產生疑似接種後不良反應時：

(1) 視個案情況協助轉送醫療機構。

(2) 立即通報衛生局，並提供個案資料予轄區衛生局，以利進行後續追蹤與處理。

(3) 若家長未知悉學生情況，應通知學生家長。

(二) 如學生持續發燒超過 48 小時、嚴重過敏反應如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等不適症狀，應儘速就醫釐清病因。

(三) 若為疑似疫苗接種後嚴重不良事件，可經由醫療院所或衛生局協助通報至

「疫苗不良事件通報系統」 <https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/3->

[aX1TBq4ggn5Hg2dveHBg](#))。

## 六、學生回家後注意事項提醒

(一) 班級導師應提醒學生及家長：

1. 務必將「COVID-19 疫苗學生接種後注意事項暨接種通知單」帶回家交給家長詳閱
2. 回家後若出現輕微疼痛、紅腫等症狀，可能是接種疫苗後的反應，大約 1-2 天就可以自行痊癒。
3. 如有持續發燒超過 48 小時、嚴重過敏反應如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等不適症狀，應儘速就醫釐清病因。
4. 另依據疫苗上市後安全性監測資料，接種 BNT162b2 疫苗後曾出現極罕見的心肌炎和心包膜炎病例。這些病例主要發生在接種後 14 天內，較常發生在接種第二劑之後以及年輕男性，若在接種疫苗後出現疑似心肌炎或心包膜炎的症狀（例如：急性和持續性胸痛、呼吸急促或心悸），務必立即就醫。並於就醫時告知醫師相關症狀、症狀發生時間、疫苗接種時間，以做為診斷參考。
5. 請家長可依「COVID-19 疫苗學生接種後注意事項暨接種通知單」中所列聯絡窗口，通報學校或衛生局。
6. 具接種意願但無法於預定日期接種者請攜帶該補種通知單於指定日期內自行前往指定地點接種。

### Q&A

Q1. 在學校接種 COVID-19 疫苗，需要付費及攜帶證件嗎？

A：無需付費。請攜帶健保卡，接種第二劑疫苗時請攜帶「COVID-19 疫苗接種紀錄卡」。

Q2. 學校集中施打無法獲知學生疾病史，接種疫苗是否安全？

A：校園集中接種作業係由衛生所或合約院所等專業醫療團隊入校提供接種服務，且在疫苗接種前必須先經醫師的詳細評估診察，以確認個案身體健康狀況，以及是否有疫苗使用禁忌症等，再決定可否接種，安全性與自行前往醫療院所接種相同。

Q3. COVID-19 疫苗可與同樣是以校園集中接種的流感疫苗或 HPV 疫苗同時接種嗎？

A：不可以。目前 COVID-19 疫苗與其他疫苗不得同時接種，並應間隔至少 7 天。

Q4. 如學生家長同意，但接種當日學生不願意或無法於學校安排接種日施打，可否再接再種？收費方式為何？

A：可以。具接種意願但無法於指定日接種之學生，需持學校發給之補種通知單至指定之衛生所或合約院所接種，免費接種 COVID-19 疫苗。但若無補種通知單，合約院所因無法確認學生接種紀錄，無法提供公費疫苗接種。

Q5. 學生家長原來不同意小孩接種 COVID-19 疫苗，但後來願意接種了，該如何處理？

A：若學校已完成集體接種作業，家長可持學校發放的「學生 COVID-19 疫苗接種後注意事項暨接種通知單」，於學校排程接種日之後至衛生局指定衛生所/合約院所接種。若學校尚未完成集體接種，請家長向學校校護或導師提出「COVID-19 疫苗接種通知說明及意願書」修改，即可於學校集體接種時完成接種。

Q6 接種單位如何確認完成學童之接種作業？

A：接種當日，校方班級導師/帶隊老師將「COVID-19 疫苗學生接種評估暨意願書」分發予接種學生，以供接種單位比對，接種時，協助再確認學生身分。接種單位於學生接種後，依次回收學生之「COVID-19 疫苗學生接種評估暨意願書」，以作為接種作



業完成的確認證明。

### **參、服裝儀容規定**

一、本校服儀應遵守本校服裝儀容約定辦法，亦不得干擾教學現場，以整齊、清潔、簡單、樸素為原則，每周一至四一定要穿制服(或運動服)，星期五可以穿班服，天冷時可依自身狀況添加外套，但不可直接穿便服到校，相關辦法請見學生手冊。

二、因疫情影響，至今年服裝發放延後，有部份七年級同學，尚未拿到完整服裝，廠商提醒，9月底前將缺貨之服裝至學校發放，此期間為過渡期，請尚未拿到服裝同學自行穿著合宜服裝上學。

學務處待服裝補齊後，將依本校服裝儀容約定辦法辦理。

### **肆、交通安全**

一、本校位於交通要衝，車流量極大，上放學均有行政同仁、愛心志工、交通導護教師、外聘保全人員，協助維護交通秩序。因校門口前為紅線，學生上放學，皆有相關因應路線。如汽車接送者於到校前先於車上準備，一到校馬上下車，避免塞車，也與同學說明，可至附近新勢公園旁停車格停等上下車，較為安全；機車接送者，於到校時騎至機車接送區下車，確保人車分流；走路到校者，依行人專用道依序進校。

二、因應防疫工作進行，即日起舊校門(側門)上學一律不開放，放學開放時間：下午1635~1650 (沒上第八節時則開放 1540~1555)；超過上述時段請改走延平路大門。

### **伍、多元社團**

一、本校體育班運動代表隊—田徑、籃球、羽球、自由車、跆拳道、射擊，以上運動

團隊除射擊隊是校外練習，不接受普通班同學報名外，普通班同學經過導師、家長及教練同意後，亦可利用第八節輔導課參與運動團隊的訓練。

二、除了體育班運動代表隊，亦有各類社團—合唱團、游泳、保齡球、合球、飛鏢、空手道、滑輪溜冰，歡迎同學利用課後時間參與。讀書之餘能培養一項興趣專長，成長學習能更均衡發展。

三、體育課器材借用，目前增加歸還前的器材消毒、消毒後戶外晾乾流程，各班級已穩定實施，體育課程亦作適度調整，現階段暫不測驗中長距離跑步，請家長放心。

四、因防疫考量，本年度校慶運動會擬不辦理室外 100 人以上之活動，單項競賽會以分時段、分組進行為原則；外賓及家長參與的情況，將依桃園市政府教育局防疫指引，做滾動式修正。

成功的教養，需要親師合作共同向前行

祝福您闔家平安健康

中壢國中學務主任蔡佳蓉敬上

110.9.17

# 總務處致家長信函

總務以支援教學、學生事務，以期達到預期之教學目標，為此而規劃興建校舍，維護學校環境、校舍器材設施及器具。為因應現代的社會特性，滿足師生對社會潮流之需求，一方面充實教學、實驗、體育、康樂及事務設備，提升服務師生的品質；且美化校園及維護校舍的安全。

另一方面總務是繁雜的工作、是服務的工作，要做好總務工作須具有正確的教育觀念、高度服務精神，時時策勉扮演好總務人員角色，同時依照行政三聯制(計畫、執行、考核)的基本精神、把握重點，將人、時、地、事、財物等有計畫配合事實需要作成合理適當的運用，發揮總務功能，提高行政效率，最後更盼望全校師生的支持與指導。

## 工作重點

### 一、美化校園：

美化校園中之公共區域牆面及閒置空間，建置各可展覽區域，讓校園充滿溫馨藝文之氣息，達到境教之目的。

### 二、綠化校園：

配合四季於校園內種植各種花卉，展現校園內生生不息的活力，讓師生徜徉在綠蘊花香之校園中。

### 三、定期保養：

對於消防、電力、電梯、飲水機做定期之保養，並作水質之抽樣檢驗，確保飲用水之品質。

### 四、改善監視系統：

對於全校之監視系統，重新規劃與檢討，建置完整之校園監視系統。

### 五、隨報隨修之服務：

各單位填報各種損壞之設備時，以隨報隨修之服務為原則。

### 六、加強愛護公物之宣導：

利用各種集會，宣導愛護公物之觀念，建立學生正確之價值觀。

### 七、落實一流設備、一流使用及一流管理，讓中壢成為一所具有優質環境、優質成員、優質學生及優質家長之優質學校。

總務處的位置：在信義樓1樓，校內分機：510~516。

## 總務處各組業務：

一、事務組：校園修繕、財物採購、工友管理、車輛管制、水電管理、校園美化、駐衛警勤務、其他交辦事項。

二、出納組：各種費用繳交、各類費用與補助領取。

三、文書組：典守學校印信事項、公文收發繕校登記事項。

**\*\*學校是屬於大家，也盼望大家來共同維護；**



同時感謝親愛家長們的光臨，謝謝大家！！

總務主任 石玉潔 敬啟

# 輔導室致家長信函

親愛的家長您好：

輔導室推薦家長們下列幾本新出版親職教育書籍，提供家長們參閱，也許您可以得到意想不到的收穫與支持力量喔！

★ 黑幼龍，《不管孩子，比管孩子還難》，發光體，2021年8月。

★ 賴曉妍、葉丙成，《無意良母》，親子天下，2021年8月。

## ◎活動預告：

★ 111年小六升國中資優初、複選鑑定預計於明年3、4月辦理。

★ 11月舉辦九年級適性入學家長說明會，歡迎各位家長踴躍參加。

## ◎家庭教育專線資源：

1、教育部為增進國人親職教育知能，設立4128185 全國家庭教育諮詢專線電話（手機請加02），專線服務時間為週一至週六上午9:00~12:00、下午14:00~17:00、週一至週五晚間18:00~21:00，歡迎多多利用，相關活動訊息請見「教育部家庭教育網」（<http://moe.familyedu.moe.gov.tw>）「4128185」網路專區。

2、安心專線是衛生福利部提供全國民眾心理諮詢服務的電話專線，近年來，衛生福利部考量原來的號碼過長，不易記憶，民眾若遇危機、需緊急求援情境，可能會因驚慌而無法即時記起號碼。為方便民眾記憶及快速撥打，從108年7月1日開始，改用容易記憶的1925(依舊愛我)為安心專線號碼，民眾只要以市話或手機撥打「1925」，安心專線將持續提供全年無休、24小時免付費之心理諮詢服務

教育之道無他，唯愛與榜樣而已

輔導室電話：4223214，分機610~615

# 性平教育不能等！學習尊重「性別差異」，家長必做 4 步驟

作者/盧河延、申淵淀、李水智、Lala School

很多家長雖然大致上理解性別平等是什麼，但實際上回到家真的要實行時，還是會不知道該怎麼改變或該怎麼做起才好，更不要說幫孩子做「性平教育」，簡直難上加難。所以接下來，就要跟各位介紹與家人之間討論後，可以簡單在家中實行的方法。

## 為什麼要強調在家中執行性別平等

有幾次課堂中，我請學生分享在哪些地方曾遇過性別歧視時，他們全都異口同聲說：家裡。「女孩子房間怎麼可以這樣啊？」、「男孩子不能這麼沒自信心！」、「女生不要在外面閒晃到很晚」、「男生不可以哭」，各位爸媽，這些有讓你們聯想到家裡的對話嗎？

孩子在學校會學到要跳脫性別刻板印象、要尊重彼此而且不可以歧視對方；然而當孩子回到家，卻不斷受到帶有滿滿刻板印象與偏見的言語轟炸，而且還被要求配合性別角色調整自己的行為，可想而知，孩子們會有多麼混淆。

家庭也是孩子們學習的場所，甚至可以說是最重要的一環，從小接觸的生活環境，將成為孩子寶貴的生命經驗，所以在家裡也要做到性別平等才可以。如果希望孩子能徹底學會，那父母也要以身作則開始認識、學習，然後在家中落實。

## 如何在家中落實性別平等

打造一個性別平等的家庭環境有很多種方法，但不論哪種都有一個共通的關鍵，就是「持之以恆」。家庭氛圍需要長時間培養才能建立起來，也需要家庭所有成員共同參與才行。

因此不論選擇了什麼樣的方法，一定要先開家族會議，從傾聽彼此的意見開始，一起奠定想要改變的決心。

### ● 改變想法

請抱持客觀的角度，重新檢視我們本來視為理所當然的事物。沒有什麼事情是從一開始就如此，雖然我們總認為「女孩子喜歡洋娃娃」、「男孩子愛跑跑跳跳」，但有想過為什麼嗎？是真的如此，還是受到社會形塑的刻板印象影響？之所以覺得男生比女生擅長運動，是因為身體構造比較強壯？精力比較旺盛？還是，就只因為是男生。

仔細觀察男孩跟女孩的衣服，也可以看出端倪。首先，光是衣服注重的機能就不一樣，男孩多半穿褲子，材質、樣式利於活動和清洗。相反地，女孩則多穿裙子，衣服上常有蕾絲或其他裝飾，甚至精緻到需要手洗，也因此時常被叮囑「兩腿不要開開的」、「動作不要太大」。

依照性別區分的衣服設計，是因為女孩本來就喜歡室內活動，男孩喜歡戶外活動嗎？像這樣經過思考後就會發現，往常許多約定俗成的認知，其實都是受到外部因素影響造成。

## ● 分擔家事

分擔家事是一件可以讓全家人共同參與的性別平等運動。因為家事是一種要是沒人做就會不停跑出來，一旦做了就會消失的神奇事物。如果要分擔家事的話，就要先弄清楚家事到底有哪些，可以先拿出一大張紙，所有家人一起詳細寫下家事的種類。之前曾在課堂上帶著學生一起寫，一般孩子寫到洗衣服、做飯、打掃、洗碗，就寫不出更多答案了。在這個活動當中有個技巧，就是把家事拆解、鉅細靡遺寫下每個細項。

舉例來說，「洗衣服」從頭到尾的步驟有哪些？首先，要把大家的髒衣服分門別類、丟進洗衣機後啟動、洗好拿出來晾、晾乾再收進來、一件件摺好，最後收到各自的衣櫃中。但對沒有實際洗過衣服的孩子來說，通常以為按下洗衣機按鈕就好了。

詳細列出所有的工作後，接著由家族成員選擇自己負責的事情，可以定期輪替不同的家事，也可以固定交由同一個人處理。完成這項工作後，孩子們就會深刻了解做家事需要花多少時間、是多麼費心的事情，也會知道這些絕對不應該是媽媽自己一個人要做的事情。

## ● 使用多樣化的方式表達

仔細想想，依據性別不同，我們在稱讚別人時所使用到的形容詞也會不一樣，甚至在稱讚同樣的行為時也是如此。勇敢的、細膩的、漂亮的、帥氣的、優秀的、討人喜歡的、可愛的、親切的、有禮貌的、有趣的……等等，請重新檢視我們用在孩子身上的形容詞吧。改掉因性別不同而使用不同形容的習慣，從現在起，請有意識地避免過度運用帶有刻板印象色彩的話語。這個方法雖然很簡單，但卻能夠改善性別不平等的狀況。

## ● 重新分析故事書、卡通

這是為了讓我們和孩子能夠具備「媒體素養」的日常練習，分辨出接收到的資訊中是否帶有性別刻板印象。聽起來好像很困難，但實際跟孩子一起嘗試後會發現，還沒有受到太多社會眼光影響的孩子，遠比我們更加擅長察覺異樣。只要跟他們說明什麼是性別刻板印象、舉幾個例子之後，就可以完全交給他們自由發揮。

請找一本孩子喜愛的故事書，卡通電影也可以，然後跟孩子一起從頭看到尾，接著找找看在故事裡頭是如何表達「女生的樣子」跟「男生的樣子」，透過這樣的思考鍛鍊，學會分辨潛藏在生活裡的性別刻板印象和歧視。

以迪士尼卡通電影《灰姑娘》為基礎來聊的話，就會出現像是這樣的答案。男生需要搭救女生、女生有很多自己做不到的事需要別人幫忙、長得漂亮的女生很善良、長得胖的女生很討厭、壞人是女生、男主角很有錢、女主角又漂亮又苗條、兩個人一定要結婚才是完美結局……等等。

結束分析後，現在可以來嘗試看看改變劇情，也就是試著在沒有性別刻板印象的狀況下自由地表達，就像電影版的《阿拉丁》改編了原本動畫的故事，更著重在茉莉公主的獨立和勇敢積極一面，試著從主角的個性、穿著、劇情展開到結尾，都盡情重新設定看看吧。家人間彼此分享自己理想中的性別平等世界，絕對是很棒的故事。

本文出處/摘錄自台灣廣廈出版《爸媽的第一本不尷尬性教育指南》



# 什麼是

## 數位性別暴力？

2018年聯合國人權理事會研究報告，  
對「數位性別暴力」提出概念性定義：

“

透過資通訊技術（如網路、社群媒體等等）  
對婦女實施的任何性別暴力行為，且針對性  
別而實施，或對婦女構成嚴重影響。

\*其實不論性別都可能是受害者

”

其中以「未得同意散佈性私密影像」  
或「持有性私密影像而以之要脅當事  
人」（或稱性勒索）的問題尤為嚴重。



資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網



## 未得同意散佈性私密影像 (Non-Consensual Pornography)

是指「沒有經過當事人同意，以任何方式讓第三人觀覽當事人為性私密之照片、影像」。

### 常見發生事件的關係與情境

#### 配偶／伴侶／男女朋友

分手或關係決裂後，為了威脅或損毀對方名譽而散佈影像。

#### 同儕或朋友

交換自拍的性私密影像，出於故意或無意而外流。

#### 網路交友

以交往關係為由，要求進行視訊而遭偷截圖、側錄或互換裸照等。

#### 校園內

以遊戲點數為誘因，誘使兒少自拍性私密影像。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網

## 教育部的「五不四要」

### 「五不」包括——

- ① 不違反意願
- ② 不聽從自拍
- ③ 不倉促傳訊
- ④ 不轉寄私照
- ⑤ 不取笑被害

### 「四要」則包括——

- ① 要告訴師長
- ② 要截圖存證
- ③ 要記得報警
- ④ 要檢舉對方



### 不譴責受害者

## 不對的是未經同意就散佈影像的人

不論加害者取得影像的手段為何，未經過當事者同意而恣意散佈其性私密影像的行為，即是違法且應被譴責的。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網