

福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校

113 學年度教務處性別平等教育實施成果

一、性平教育融入課程教學執行情形

融入議題	科 目	授課日期	對 象	授課內容/教材來源	教 師
■ 情感教育	輔導	1140519 1140526	七年級	主題：被消失的情緒（情緒主題第二節） 內容：社會化讓不同性別在成長過程中，逐漸「消失」、壓抑某些情緒，但情緒原本的功能和能量不會因此消失，反而會轉變成其他不健康的形式出現，比如攻擊性、胃痛等。因此教材因應男女生班做出調整，加入社會化影響情緒發展的覺察，希望讓同學知道情緒是人性的寶藏，在社會化還沒有那麼深時，可以多一點覺察，在邏輯的語言上（解決問題的思考模式）培養、保留「感覺的語言」，能接納情緒的發生、表達自己的感覺，進而接納他人也有自己的感受。 教材來源：自編。參考《男孩情緒教養》。	李庭安 顏少萱
■ 數位/網路性別暴力防治 ■ 性剝削防制	輔導	1140526 ~1140618	八年級	主題：網路上的人際關係 內容：建立個人身體隱私的概念，以及這種隱私在數位世界中的重要性。教導如何保護自己的數位身體隱私，以及學習辨別何時該分享什麼樣的內容，和網友互動時需注意及尊重的部分。謹慎選擇分享對象，並避免在網路上散播過多的個人資訊。引導學生思考有關拍攝和上傳私密影像可能帶來的後果。若不小心被威脅該怎麼辦？有什麼求助管道可以提供協助？ 教材來源：自編、性別平等教育全球資訊網	李庭安 顏少萱
■ 數位/網路性別暴力防治	公民	1140418	高一忠	主題：罪刑法定原則與實際案例 內容：透過藝人黃O佼案討論持有未成年性影像的刑法法律加重緣由，以及為何該藝人最後得以較輕的刑罰脫身 教材來源：自編教材 高一公民課本	張婉玲
■ 情感教育 ■ 認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特	健康課	1130916 1130923 1130930	國二仁	主題：飛揚青春擁抱愛 內容： 1. 體會親近碰觸身體的感覺及其不同的意義，建立適切的身體界線，維護身體自主權。 2. 認識性平三法，以及違反身體自主權相關法律。拒絕性騷擾，並了解性騷擾的因應與處理。	楊紫璿

質、性別 認同、性 傾向教育				教材來源：康軒國二健康課本、「不要隨便親我」繪本、性別平等教育-國家教育研究院製作 第二單元：有什麼不一樣_你說嘛！（性騷擾防治）、性騷擾防治影片-衛生福利部保護服務司：人不可貌相篇、不只是會動手篇、因應篇、誰都有可能篇	
	健康課	1130918 1130925 1131002	國二愛	同上	楊紫璿
■情感教育 ■媒體識讀 ■性教育	健康課	1131007 1131021	國二仁	主題：青春愛的練習曲 內容： 1. 透由討論平常同儕之間流行的各種愛情小說、動漫、追的劇等，請同學觀察這些媒材中的主角愛情樣態是什麼？與現實生活中的觀察有什麼差異？ 2. 運用媒體識讀的能力，認識情感發展的進程，以及培養情感發展應具備的態度。 3. 保護青少年身體的親密界線的法律問題。 教材來源：康軒國二健康課本。	楊紫璿
		1131016 1131023	國二愛	同上	楊紫璿
■性侵害、性騷擾或性霸凌防治教育 ■親密關係暴力防治		1131028 1131104	國二仁	主題：青春變奏曲 內容： 1. 了解危險情人的特質，拒絕私密照的拍攝。 2. 遠離約會暴力，學會保護身自主權。 3. 學習建立健康情感價值觀。 教材來源：康軒國二健康課本。TAGV-3 分鐘看懂約會暴力。情緒的五種精靈-短片。	楊紫璿
		1131031 1131106	國二愛	同上	楊紫璿
■性侵害、性騷擾或性霸凌防治教育 ■親密關係暴力防治		1131111 1131118	國二仁	主題：性剝削防治 內容： 1. 深化身體自主權的概念，勇於拒絕不合理的性別權力人際互動，學習性騷擾與性侵害的自我防護。 2. 能辨識網路兒少性剝削的樣態，培養自我保護的技巧及危機處理的策略。	楊紫璿

■性剝削 防制				教材來源：康軒國二健康課本。衛生福利部兒少性剝削影片(1.前情提要、2.拜金惹的禍、3.罪在你身上、4.小波去哪兒、5.工作很難找、6.鄉民的正義。)。iWIN 網路內容防護機構-iWIN 小尖兵的星際網路巡航記。防制網路兒少性剝削 PPT-國教署。	
		1131120 1131127	國二愛	同上	楊紫璿
■性教育 ■學生懷孕		1131003 1131017 1131031 1131114	國一仁	主題：我的青春檔案 內容： 1. 認識青春期與性生理的變化，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對個人的意義，並落實健康的生活型態。 3. 能因應自身的生活情境，例如入學後的住宿生活適應，接納並喜歡己青春期的變化。 教材來源：康軒國二健康課本。影片：青春現形記。自編教材：內衣_少女成長篇、月經好朋友。	楊紫璿
		1131004 1131018 1131101 1131115	國一愛	同上	楊紫璿
■性教育 ■學生懷孕 ■媒體識讀	健康課	1140210 1140224	國三愛	主題：青春「性」福頌 內容： 1. 理解性衝動是生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式自我管理欲望與衝動。 2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。 教材來源：康軒國三健康課本、教學簡報。自編教材：別讓性衝動變成性騷擾。未成年少女懷孕墮胎，醫師卻要被抓去關？ 【醫療常規】	楊紫璿

■ 性教育 ■ 認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向教育	健康課	1140310 1140324	國三愛	主題：性病防護網 內容： 由性傳染病的特性及傳染機制，正視其嚴重性與未防護之下罹病的可能性，了解並願意採取正確的預防方式。 教材來源：康軒國三健康課本、教學簡報。影片：【懶人包】小妹妹「悶、癢、痛」3大魔王關讓人超崩潰_！ 7個私密保養好習慣讓你好性福。	楊紫璿
■ 情感教育 ■ 性教育 ■ 學生懷孕 ■ 認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向教育	健康課	1140213 1140220	國二仁	主題：美妙的生命 內容： 1. 了解受孕的原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會媽媽懷孕過程的不適與辛勞。 2. 理解媽媽面臨生育的心理準備，以及新生命對家庭生活的改變，體會爸媽養育新生兒的甘苦。 3. 透由此一章節感謝父母生恩，並且在日常生活中愛護及照顧好自己不讓父母擔心。 教材來源：康軒國三健康課本、教學簡報。歌曲影片：美好予你、當你的小孩真好。	楊紫璿
	健康課	1140214 1140221	國二愛	同上	楊紫璿
■ 情感教育 ■ 性教育 ■ 學生懷孕 ■ 認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向教育 ■ 性侵害、性騷擾或性霸凌防治教	健康與護理	1140422 1140429 1140506 1140513 1140527 1140603	高一仁 高一忠	主題一：健康的性觀念 內容：統整健康的性觀念應包含了生理、心理、社會、心靈層次的愛與品德教育，除了正確價值觀及實踐能力之外，每個人都要學習自尊，與尊重他人。對於想知道卻不太了解的性觀念應有健康的態度學習，並以批判性思考來辨別與破除錯誤的性觀念。 教材：高中健康與護理課本第 6-1。影片「小孩不笨」9'~18'。 主題二：學習尊重差異及友善關懷 內容：新時代的兩性觀念，就是尊重。應以尊重平等及開放的胸襟讓彼此都享有美好的生活。 教材來源：高中健康與護理課本第 6-	楊紫璿

育 ■親密關係暴力防治				1。影片「我的冠軍女兒」說電影導讀。自編教材 PPT。西斯的 101 號房間「性教育」圖文誌。 主題三：迎接新生命的美好 內容：透由胎兒在母體十月的過程，理解生命能在理想的生育過程，珍重寶愛的狀況下長大之所不易，對下一代健康發展比較好。以及了解非婚生子或過早懷孕可能造成的後果。在這個階段應該學習珍視自己、保護自己及尊重他人，避免讓錯誤的抉擇剝奪美好的未來。 教材：高中健康與護理課本第 6-3。父母恩重難報經。影片「孕期發展篇」。 主題四：性福要健康 內容：認識各種性病的樣態、傳染途徑及傳播方式等，了解避免感染性病最有效的方式就是不要發生性行為，一旦發生不安全的性行為，感染機率將大幅增加。在此階段除了學習如何建立親密關係外，個人錯誤的認知及抉擇可能導致性病的感染及意外懷孕。因此兩性交往應學習尊重、責任與關懷，不貿然進入親密關係。 教材：高中健康與護理課本第 6-4。自編教材 ppt。【愛滋病防治】疾管署動畫。【台灣人一生中有八成機率會感染性病！】臺灣吧短片。【啪啪啪後中大獎_出現這些症狀小心了！】性病百科全書蒼藍鴿聊醫學短片。 主題五：數位性別暴力及約會暴力 內容：認識數位別暴力的樣態，以及自己或他人的潛在性暴力傾向，在人際關係中每個人都應該獲得尊重也該尊重他人，當發生各類型不當的性別暴力時，不應逃避或漠視，應學習表達自己的立場，捍衛自己的身體自主權。 教材：高中健康與護理課本第 6-5。TAGV-【3 分鐘看懂約會暴力】。【約會暴力不是愛，而是犯罪！】《都是李雅莉》導讀	
---------------------------	--	--	--	---	--

				短片。【數位性暴力案件攀升，兒少族群需留意】公視獨立特派員第 791 集。書《這世界很亂，你得和女兒談談性：不尷尬、不怕問，性教育專家改變女兒人生的 50 個對話》。 主題六：預防性騷擾性侵害及性霸凌之防制 內容：探討及認識性別事件的各種可能樣態，定義，相關法律責任。 1. 教材：高中健康與護理課本第 6-5。自編教材 ppt_校園性平事件案例。自編教材 ppt_玩笑還是性騷擾。	
■ 認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向教育	表演藝術	1140506 1140513	國三仁	主題：絢麗紛呈的戲曲。 內容：戲曲腳色生旦淨丑，有可能因應當時的社會風俗習慣，男扮女裝或是女扮男裝，故尊重不同表演者的性別特質，認識與尊重舞台上的表演者。 【省思與改進】 不同的 臉譜 有著 各式的色彩搭配，而每一種線條與 顏色（色塊）所形成的 構圖都有 著象徵的意義，甚至我們可以說每張臉譜的 彩繪，都可以 稱為 一個關於藝術 的故事，不論是神仙英雄、平民百姓、男女老少等 臉譜 總是貼切而傳神 地的表現出 人物 的氣質、個性甚至生活。 藉由本單元活動，讓學生 體驗 如何透過 一張臉 的長相 描繪 來表達該人物 身分與性格特徵在教學過程中，也讓 學生學習 色彩配置 奧妙，進而 探索生活環境中的人、事與 物，透過 創作 深刻了解 人際互動。 藝術有著無限的魔力，不論是 色彩象徵意義還形象的感受表現，在學習 與 創作的過程中，讓人 除了可以 主觀的自我反省也能 對社會作客觀 的觀察，進而創造出 一件 絕倫的精采作品，帶給 觀賞者無限的啟發。 教材來源：國三藝術課本第九課絢麗紛呈的戲曲。	朱庭葦

二、資料及照片

情緒有分男女嗎？

- 你的爸爸有哪些情緒？
- 班上的男老師有哪些情緒？

高興	傷心	害怕	焦慮
生氣	擔憂	討厭	感動
煩躁	羞恥	愉快	驚喜
自信	委屈	平靜	沮喪

消失的情緒

1. 你有哪些情緒？

- 被拒絕X
- 被忽視X
- 自己放棄X

高興	傷心	害怕	焦慮
生氣	擔憂	討厭	感動
煩躁	羞恥	愉快	驚喜
自信	委屈	平靜	沮喪

讓女生面對危險不像話

男人從來不過生日

沒有什麼是男人不知道的

I am a MAN.

男人不需要說明書也會

男人出錢請客

「男子氣概」禁止的情緒？

No Cry

男人不需要工具也能

男人所有脆弱都不表達

男人不用別人幫忙

一個人自己消化

男人不翹蘭花指

不能一直放不下前任

消失的人性寶藏——男

- 樂樂：親近——讓人敞開心胸——
- 憂憂：釋放壓力、求助、與人連結
- 怒怒：表達不滿、自我保護
- 驚喜：表達好奇、創造改變
- 恐懼：躲避危險保護自己
- 厭惡：畫出界線、免於危害



消失的人性寶藏——女

- 樂樂：親近、讓人敞開心胸
- 憂憂：釋放壓力、求助、與人連結
- 怒怒：表達不滿、自我保護
- 驚喜：表達好奇、創造改變
- 恐懼：躲避危險保護自己
- 厭惡：畫出界線、免於危害



情緒消失了會怎樣？



不能表達需求	→	刻意「自己來」 絕不求助
不能確定自己的界限	→	自我懷疑
失去與人的連結	→	孤獨
思維與情緒切割	→	對事缺少反應 無感 / 冷漠

拐彎出沒的情緒……



K.O. 霸凌



邏輯的語言 + 感覺的語言

1. 先說需求：討拍 or 需建議
2. 試著表達脆弱的感受
「我很難過，因為…」
「我感覺無力，因為…」
☺ 好好鼓勵 開始表達的自己 ☺

你猜想用網路交友的需求is •有人陪伴、欣賞、支持 •對異性的好奇 •認識更多人 •逃避現實生活壓力 •其他...？ 觀察這些需求對我的影響性？ 還可以用什麼方法滿足這些需求？	保護自己 •不傳自己私密照給對方，因為會永遠留存。視訊時也不可以露出自己私密處，避免對方截圖錄影。 •提高警覺，不應當把性拿來做交易，尊重！ •若他人做出對你不尊重、或甚至侵害你的行為，這不是你的錯！大聲說不！一定要求救！ •不安全性行為，易感染性傳染病或導致懷孕，生涯發展也可能帶來劇變，青少年太早懷孕易對個人及新生兒的健康有負面影響。
轉寄色情、個人私密照片涉及法律 •散布猥褻物品罪：散布、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科九萬元以下罰金。意圖散布、播送、販賣而製造、持有前項文字、圖畫、聲音、影像及其附著物或其他物品者，亦同。 •妨害秘密罪：無故利用工具或設備窺視、竊聽他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者。 •加重誹謗罪：意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，透過文字與圖畫的方式誹謗，由於傳播範圍、持續性與傷害範圍都比言語強烈。	青少年網路交友大解密 小心！ 你的私密照正在外流！ (Beware.)
李庭安老師、顏少萱老師：八年級課程-網路上的人際關係	

公民學習單：罪刑法定原則與實際案例

案例故事：硬碟裡的秘密

一名曾活躍於媒體的男子，因與未成年人的不當互動而受到社會關注。警方依法搜索他的電腦與硬碟，發現其中存有大量未成年人的性影像資料。這些影像是他在網路論壇購買的，有些可能涉及偷拍與未經同意拍攝。

雖然他並未拍攝或散布，但法院根據《兒童及少年性剝削防制條例》第 39 條，以「無正當理由持有兒少性影像罪」判刑 8 個月，併科罰金 10 萬元。

判決引起社會熱議，很多人質疑刑罰太輕。但法院指出：法律必須依照『行為當時』的條文審判，不能適用之後才修正的重罰新法。

這反映了法律中的一項基本原則：罪刑法定。

法律概念整理：罪刑法定原則

罪刑法定原則：沒有法律明文規定的行為，不得定為犯罪，也不得處罰。

這表示法律不能追溯適用，也不能讓法官用個人觀感判案。

法條比較與因果關係

修法前（適用於本案）

《兒童及少年性剝削防制條例》第 39 條（修法前）：

無正當理由持有兒童或少年之性影像者，處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。

修法後（2024 年 8 月公布）

一、支付對價持有：一年以上七年以下徒刑，併科 10 萬至 100 萬元罰金。

二、一般持有：三年以下徒刑、拘役，併科 6 萬至 60 萬元罰金。

三、反覆持有或圖畫音訊等內容者，也納入處罰並沒收影像。

因果關係說明：

本案引發社會廣泛關注與批評，認為對持有未成年性影像的處罰過輕。因此，立法院於 2024 年 8 月修正第 39 條，加重對『持有』行為的刑度，並增加圖畫與語音等新型態形式的處罰，顯示法律會因為社會事件而調整。

思考問題與課堂討論

你認為『持有』不當影像應該受到刑法處罰嗎？是否限縮了人民的權利？

如果法律在犯罪行為之後才修正加重，法院是否該用新法判？為什麼？

罪刑法定原則會保護被告，也可能讓人逃過重罰，你怎麼看？



戲曲的舞臺藝術

四、角色行當說淨行



▶ 延伸

也中美學：霸王別姬
(1993)·經典片段「貴妃醉酒」03:14

電影《霸王別姬》獲得坎城影展最佳影片，當中西楚霸王項羽勾壽眉，使用黑白兩色，生動刻畫一個拔山蓋世、剛愎自用、有勇無謀的末路英雄形象。



朱庭葦老師：主題：絢麗紛呈的戲曲。內容：戲曲腳色生旦淨丑，有可能因應當時的社會風俗習慣，男扮女裝或是女扮男裝，故尊重不同表演者的性別特質，認識與尊重舞台上的表演者。

三、畢業生性別平等教育相關之~情感教育講座(輔導室)

說明	高三性平講座 日期:114 年 5 月 19 日 10:00~11:50 14:15~16:05 講者:陳以儒心理師 對象:高三各班	
執行成果	 大學生情感教育~搶先修	 從戀愛類型看依附關係
		
	如何拒絕他人的告白	告白與被告白腳色互換
執行成果	 愛情三角理論	 對多元性別的接納與尊重

		
	搭訕藝術(PUA)大解密	真正健康的愛情，是讓你成為更好的自己

教師增能工作坊(輔導室)

說明	性別平等輔導知能研習：與青春同行——青少年性教育及情感教育講座 日期：114 年 1 月 4 日 講者：龍冠華心理師 對象：本校教師	
執行 成果		
	心理師分享輔導性平事件行為人經驗談	談論敏感的主題，老師先穩住自己
		
	教師專注學習	當察覺自身專業度不足， 必要時轉介專業人士，更能幫助到學生

四、教師性平講座(學務處)

教師性平講座(兒少性剝削、數位網路性別暴力)		
說明	日期:113 年 9 月 25 日 09:00-10:00 講者:胡瑜晏教師 對象:新進老師、課輔老師、相關性平課程教師、相關性平行政人員等	
	課程內容： 一、數位性別暴力的概念說明。 二、數位/網路性別暴力，包含 10 項類型： 1. 網路跟蹤。 2. 惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料。 3. 網路性騷擾。 4. 基於性別貶抑或仇恨之言論或行為。 5. 性勒索。 6. 人肉搜索。 7. 基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅。 8. 招募引誘。 9. 非法侵入或竊取他人資料。 10. 偽造或冒用身分。 三、跟騷法。 四、自救與救助被害者的方式。(110、113)	
學員學習心得回饋	1. 了解到遇到性暴力的孩子，須先關懷而不是先指責，還有跟孩子的互動，須公開，保護孩子也是保護老師自己，感謝講師。 2. 講師講解清晰，搭配實際案例，我覺得有對數位性暴力跟兒少性剝削相關的概念更加清楚，講師提到跟蹤騷擾的案例時，提到像是冰棒這種定位 app，數位科技對於善用的人是很方便，但是有些人就是會利用來做壞事，也警惕我在下載使用手機 app 或是雲端備份，也要留心，像是手機開放的權限等。另外是對於有心人用溫水煮青蛙手法一步步讓人不知不覺淪陷，這一點也要非常注意！	
執行成果		

教師性平講座(性平法規及案例)

說明	日期:113 年 10 月 08 日 09:00-11:00 講者:黃麗娟主任 對象:新進老師、課輔老師、相關性平課程教師、相關性平行政人員等
	課程內容： 1. 何謂性別平等 2. 校園內性別之間法律所不允許的行為樣態 3. 校園性別事件的防治處理知能 4. 案例討論與交流
學員學習心得回饋	1. 很棒的課程!讓老師們可以了解性平法規和案例,講師上課很清楚也有案例,很容易了解,很實用,謝謝學務處辦此課程,讓老師都能提升,很讚! 2. 我比較有感的是教職員工要很注意不要跨越界線,做出不適當的舉動,也需教育孩子不可因為好玩而傷害到任何人。以及目前新增的法規中有包含違反專業倫理這一條,例如不可發展師生戀。那有不太清楚的是,當在校園中發生的性平事件讓當事人若干年後耿耿於懷,因為沒有追訴期,除了在校園提出調查申請當年事件外,還可去法院或警局提告是嗎? 3. 感謝講師的分享,讓我理解需要了解法規,在法規允許的方式來和別人互動,不能只用舊有習慣,感恩學校安排這個研習,受益良多。
執行成果	 

教師性平講座(青少年情感教育、跟騷法)

日期:113 年 10 月 08 日 09:00-11:00

講者:林瑞茹老師

對象:新進老師、課輔老師、相關性平課程教師、相關性平行政人員等

說明

課程內容：

1. 校園裡的性平/情感教育
2. 變化的社會，變化的孩子
3. 不只是保護傘，更是燈塔
4. 孩子們常用的 APP 介紹，網路交友注意事項
5. 孩子為什麼疏遠大人：權威禁令、不信任、說教、替孩子做決定
6. 台灣不當性行為法規光譜：性騷擾、跟蹤騷擾、性猥褻、性侵害
7. 校園性平事件定義

學員學習心得回饋

1. 現在孩子接觸的網路訊息，有些是老師們不夠熟悉的，非常感謝講師清楚的解說，也讓我們更加了解現在的網路世界，更了解同學。
2. 感謝今日林主任的授課，內容相當符合我們現在社會環境在變遷下，父母親應建立的觀念，如何看待孩子在網路上的心理狀態，陪伴孩子做出較適當的決定，讓他們安全、快樂的長大。同樣的學習到現在不管是在校園、職場、共同場合發生的相關於「性平」方面的樣態，應如何避免事情發生，這攸關於對孩子教育方向，而不是任由孩子在網路上或以訛傳訛的方式得到，讓他們可以健康成長，謝謝主任的授課。
3. 又多了解一點網路世界對兒少的誘惑與傷害。覺得自己與園區學生很幸福，至少大部分的時間都可以免於受到網路的騷擾和侵害。感謝講師！
4. 謝謝主辦單位讓我們常串習網路社群的好處與過患，真的對現代的人際互動狀況很堪憂。

執行成果



五、環境安全項目

移除凱米颱風造成的樹倒, 避免影響人車通行. 施作日期:113 年 8 月



六、教職員性別平等意識之宣導

主題：新進人員教育訓練

日期：114 年 03 月 19 日（星期三）下午 4 點 30 分

地點：慈心大自然莊園農場

研習課程：全區新進人員性平意識研習



主題：113 學年第 1 學期 期初校務會議

時間：2024 /8/20(二)15:00

地點：思源聽 3 樓

研習課程：性別平等教育全校宣導



主題：113 學年第 1 學期 期末校務會議

時間：2025 /1/14 (二) 15:20

地點：思源聽 3 樓

研習課程：性別平等教育全校宣導



七、閱讀增進性別平等知能

113學年度 圖書館性別平等 教育成果



舉辦性平教育書展，推廣相關知能



陳設性平相關專區，宣導基本概念



張貼性平相關文宣，防治性別暴力



性別平等書籍導讀



暢銷作家「萬特特」用文字療癒撫慰了讀者的心，新書《每個人的花期不同：允許自己是那朵晚開的花》是一本寫給女孩和自己的打氣之書：「**每個人的花期不同，不必焦慮有人比你提前擁有，在你的專屬時區裡，一切都會準時，別怕來不及！允許自己是那朵晚開的花，敢和生活頂撞，敢在逆境裡撒野，一直走在開滿鮮花的路上！**」

大多數女性一生都在證明兩件事：一件是證明自己漂亮，另一件是證明自己被愛，只有少數人早早清醒開悟，不再尋求他人的認可，明白比起自證，自愛才是女性一生要完成的課題，這本是寫給自己與女孩們的書籍，以 19 篇兼具犀利與感性，記錄萬特特對生活和職場的洞察、對感情幽默的分享及自我成長的心路歷程：「**二十歲時，我想成為很多人；30歲之後，我只想成為我自己！**」

摘自托可生活、托可藝術 < 萬特特新書推薦《每個人的花期不同：允許自己是那朵晚開的花》：成年人的分寸感，是一種点到為止的默契 >

性別平等書籍導讀



曾寶儀每每在訪談中獲得能量，她將這些年的心得化作新書《生命中最大的寶藏就是你自己》在自序中，曾寶儀回憶起她經歷的週期性低潮，並提到書名帶給她的啟發。

這些年，她一步步靠近內心，記錄下自己在這段旅程中的體悟與練習。或許，書中的每一句話不一定能解答你所有的困惑，但如果有哪一段能在你低潮時給你一絲鼓勵，而你依然可以無畏地走向自己內心的力量，那麼這分享就值得了。

每一個當下其實都可以是一個新的開始，所有的力量都是來自於你自己的生命。

我可能無法改變世界，但我可以改變我自己。

摘自Marie Claire 美麗佳人 < 你可能無法改變世界，但絕對能改變自己！曾寶儀10+金句撫慰受傷靈魂，只要願意，就能隨時重啟人生 >

性別平等書籍導讀



二十年前，他沒錢搭計程車，下車後消失在暗巷。二十年後，他成了計程車司機，遇到逃車費的乘客，總會想起當年的自己。如果命運的牌局爛到不行，你能翻盤嗎？

《坐霸王車的男孩》是一場關於成長、選擇與救贖的旅程，這不僅僅是王國春的故事，也是無數曾經迷失、徬徨、掙扎著尋找希望者的故事。他用自己的成長經歷與載客故事告訴大家：**在人生的十字路口，每個選擇都可能成為決定命運的分岔點。**

每個人都曾經在生命的某個階段迷失過方向，這本書或許能夠成為一盞指引前行的燈火。

告訴你無論命運給出怎樣的牌，我們依然可以握緊方向盤，駛向光明的前方。

摘自商周出版FB

性別平等書籍導讀



子女眼中的母親，是什麼模樣？丈夫眼中的妻子，是什麼模樣？身為一名母親，該是什麼模樣？身為一名妻子，又該是什麼模樣？

《請照顧我媽媽》分別用子女、丈夫及自己四個人的視角建構出一個**真實的、偉大的、為家庭奉獻的女人**，在日常生活中，不曾留意的、從未多關注一些的、視為理所當然的母親（妻子）的付出及存在，作家用細膩的筆觸，感動了每個淚眼模糊又堅持繼續閱讀的讀者們。

現實人生我們或許不會遇到那麼多意外，而父母親之於子女的愛卻是相同的，我們始終不知道亨哲母親的下落，書中角色每字每句不斷提醒著我：**父母親的愛是體現在日常生活中的，不可僅將之視為理所當然，那些不求回報的愛，是必須緊緊拴在懷裡、好好珍惜的。**

摘自編笑編哭/B編〈你看見她了嗎？——讀《請照顧我媽媽》〉

福智高中 113 學年性別平等書單

序號	ISBN	書名
1	9786267427101	每個人的花期不同：允許自己是那朵晚開的花
2	9786263744486	雖然生活不好過，但我過得很好
3	9789571473345	小黃女運將
4	9786263904101	坐霸王車的男孩：從黑暗到光明的逆轉人生
5	9786263559691	生命中最大的寶藏就是你自己Stand by Yourself
6	9786267281376	黑糖的女兒
7	9789863364047	療傷似顏繪
8	9786263841598	站在原地走了很遠
9	9789573334651	是愛不是礙，是伴不是絆：圓滿自在的親密關係 哈佛醫師心能量
10	9786269825172	野菜鹿鹿的慢活餐桌：30道好滋味 X 好朋友的療癒故事
11	9789861335742	請照顧我媽媽
12	9786267366530	打造你要的人生：歐普拉與哈佛教授談「更幸福」的藝術與科學
13	9789863989172	那些學霸教會我的事：20位建中、北一女學霸的 Z 世代青春哲學，陪你在 制度裡、校園外 無懼前行
14	9789861366692	畢達哥拉斯的思考課：從通勤到愛情，用數學家的思維解決問題
15	9789861339443	山茶花情書
16	9789577419750	掬星
17	9786267063866	失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫
18	9786267304518	樂透男孩