

交通導護



行政會務



志工服務



美化綠化



臺北市立介壽國民中學 TAIPEI MUNICIPAL JIESHOU JUNIOR HIGH SCHOOL

賀 本校志工團

吳美珠 高淑琪

榮獲114年度臺北市政府教育局

優良長青志願服務松青獎

張卉妤 康立杰

榮獲臺北市114年度國中小學

優良導護志工

介壽國中全體師生同賀

志工團大家庭



愛心學陪 疫苗施打



介壽國中教育儲蓄戶資訊

勸募許可文號：北市教國字第10343545200號

戶名：臺北市立介壽國民中學教育儲蓄戶

代理公庫：台北富邦銀行敦化分行(銀行代碼012)

帳號：450131001121

若您有意捐款，可透過QRcode
填寫「捐款意願書」進行捐款

(其他問題可洽：
介壽國中輔導室27674496#601)



同心橋

親職專刊

第80期

發行人：陳建廷 主編：賴佳虹 編輯：倪于涵、吳欣晏、蔡好欣、張蕙吟、李瑞春
贊助者：家長會 出版者：臺北市立介壽國中輔導室
電話：(02)2767-4496 網址：www.csjh.tp.edu.tw 校址：105臺北市松山區延壽街401號

做真正的自己

陳建廷校長

國中這段時期，應該是人生中最能無所畏懼、勇於探索自我的階段。你們可以嘗試各種可能，不必完美，也不用因為犯錯而害怕。更不需要成為別人期待的样子，而是要努力成為最好的自己。

然而，在尋找自我的過程中，我們很容易會受到外在眼光的影響，尤其是「性別刻板印象」。有人會說男生應該怎樣、女生應該怎樣，彷彿每個人都必須按照某個模式活著。但我們不應該被性別框住，更不能讓刻板印象限制了夢想。相反地，我們要勇敢堅持自己的方向，成為心中真正想成為的那個人。

Don't let others define you——不要讓別人替你下定義。

青春，本來就應該大膽地往夢想邁進。

在許多深受青少年喜愛的角色中，我們都能看到面對旁人目光而依然能堅持自我的勇氣。例如《鬼滅之刃》的彌豆子，她既能溫柔，也能展現強大力量，打破「女生就應該柔弱」的刻板印象；《冰雪奇緣》的 Elsa，從害怕自己的力量到勇敢做回自己，象徵自我接納的重要；甚至像全球知名歌手 Taylor Swift，面對批評與質疑仍堅持走自己的音樂路，最終成為世界上最具影響力的藝人之一。他們的故事都在提醒我們——不要讓任何人替你定義，而是要勇敢做真正的自己。

為每個孩子創造出最友善的學習環境一直是我們共同努力的目標，讓我們一起來營造出同學們最能夠安心學習做自己的學校。無論性別，每個人都能在這裡找到屬於自己的舞台。希望我們可以自在表達想法，也願意耐心傾聽他人，並在每一次互動中，用同理與尊重陪伴彼此成長。也希望你們都能帶著這份勇氣與自信，在青春的道路上，一步一步走向更好的自己。

青春不設限！ 我的樣貌我自己做主！

家長會會長吳靜怡

你喜歡畫畫、打球、煮飯或是玩模型嗎？每個興趣都值得鼓勵，不該被「男生」或「女生」的標籤限制，性別不該成為決定我們能做些什麼、該做些什麼的理由。

在生活中你或許常聽到：「女生就要有女生的樣子」、「男生勇敢一點，不要哭」、「這個工作太粗重了，不適合女生」、「男生學那個太像女生了吧」。這些話像是建議，但卻是對性別的刻板印象，會讓你珍貴的特質被限制、被誤解，甚至懷疑自己的價值。

其實，早就有許多人打破了這些框架，展現自己的天賦。像是知名科學家瑪麗·居禮，她在男性主導的時代中研究放射線，獲得了兩次諾貝爾獎；又像是日本花式溜冰選手羽生結弦，在比賽服與表演中展現柔和的美感，讓全世界看見運動不只是力量，也能是藝術。這些例子都告訴我們——真正的成就，不分性別。

當我們不再被「應該」或「不應該」束縛，才能更自在探索世界、發現自己。也許你會發現，原來自己擅長的事情與原本想的不一樣；也許你會因為勇敢做自己，而讓別人重新思考什麼才是「正常」。

世界正在改變，「性別無設限」不只是尊重他人，更是給自己自由。期待我們每一個人都能用開放的心去接納不同，也勇敢地走出自己的路。因為，不論你是誰、屬於哪個性別，最重要的，都是成為一個真誠、善良、做自己的你。

青春的聲音 不設限的性別

805 林子晴

「我提高聲調並不是為了教唆，是為了那些不能發聲的女性被聽見。眼前這位女性主義者，不畏於道出自己令人窒息的過往，將一生獻給一次又一次演講，總希望在字句間喚起女性們的權益及心中不曾被突破的思想。」

馬拉拉生活在巴基斯坦，性別不平等的觀念肆虐，使許多女性陷入囚牢。處在心身的貧困，她們無法正常的與外界接觸，從小失去知識的養分，無從和他人談心、交友，只能成為社交的絕緣體，對於處境的無助任由孤單侵蝕心靈，最終剩軀體活在一聲聲命令下。就在一顆貫穿腦部的子彈，命運的洗牌加上自身偉大的志向，使她得以改寫歷史，走出與其他女性們截然不同的結局。如今，她肩負改變壓迫女子自由文化的使命，把心淋漓的獻給宏大的願景，循著信念一步步羽化為慈愛之神。

920 刑予珏



青春法學院

813 高玉璋

性騷擾，是指透過言語、非言語或身體接觸，違反被害人意願，引起對方不適、恐懼或敵意，使其感到被冒犯、不自在，並造成不當影響。

2023年爆發的#Me Too連環風波，像是知名藝人，都被指控曾對他人做出不雅行為，且多數情況下是在違反當事人意願的情形下發生。然而，許多受害者在提告時，卻因證據不足，使那些罪大惡極的人得以逃避法律制裁。許多受害者也因此無法走出心理陰影，難以面對可能伴隨一生的恐懼。

我們常常有一個迷思——以為男生就不會被性騷擾或性侵害。但事實上，近年來男性遭受性騷擾或性侵害的案件，在短短四年間就增加了超過兩倍。因此，即使是男生，也應有所防備。舉例來說，有些男生因為行為舉止不像其他男生那樣大刺刺，就被叫做「娘娘腔」、「娘炮」。其實，只要讓對方感到不舒服，這樣的言語也可以構成性騷擾！

有時候，對你進行性騷擾的人，甚至可能是你身邊的人，或是你最信賴的長輩。正因為缺乏防備，反而更容易成為受害者。

面對性騷擾時，我們應該學會保護自己，勇敢拒絕，不要將事情憋在心裡，也不要讓對方輕易得逞。即使當下來不及阻止，也要在事後說出來，因為只有說出來，才會有人能幫助你。如果我們身邊有人曾遭遇過這樣的陰影，我們可以試著去關心他、支持他，避免他再次受到二次傷害，並陪伴他一起走出困境。

801 黃威錡



性別霸凌打倒不了堅持 ——台灣豪傑林郁婷

819 林欣儒

男性一定要剛強健壯、女性一定要溫婉賢淑？

這樣的觀念是從古代社會就已逐漸形成的性別刻板印象。而在刻板印象的想法上又不斷衍生出性別偏見、性別霸凌等影響文明社會的重要議題。

你知道中華隊在奧運史上第一面拳擊金牌背後的故事嗎？

二零二四年的巴黎奧運，台灣選手林郁婷因性別爭議，遭到各國的攻擊、排斥與霸凌。有人認為她是男性而應該被取消資格，但，難道擁有實力與強壯體格，就不能是女性嗎？這個爭議在各界引起軒然大波，然而林郁婷選擇了不被擊垮，她要用實力站上屬於自己的舞台。

在衝擊之下，林郁婷繼續同步一路打敗對手，一次又一次、一場又一場，「寧可在臺下流血，也不要臺上流眼淚」。她憑藉著勇氣和堅持，拿下了中華隊奧運史首面拳擊金牌。

那一刻，眾人為她歡呼，沒有人敢再指點她、攻擊她，因為有實力的人會用現實證明光彩。有一種堅定，叫勇敢。有一種勇敢，叫突破。性別框架也許在，但我們要像林郁婷那般努力去跨越。「越是不被看好，我就越要做到。」她是社會中性別陰影上的陽光，林郁婷。

臺灣對於 性別平等的進步

705 李尚頤

就在不久前，我們臺灣宣布了：《布萊頓宣言》，象徵了臺灣在推動女性運動和性別平權上跨出了重要的一步，在會議上，不僅是李洋，連眾多立委和婦女志工團體都有出席，展現臺灣在運動外交與性別平等的決心和努力。未來運動部會持續強化運動外交，積極培育女性參與國際運動事務，推動女性運動的發展。

當笑聲成為枷鎖

「你看他好娘喔」、「欸！他一定是Gay」、「女生一定比男生沒腦啦」、「女生心機真重」…這些嘲笑、奚落好似漂浮在眼前的暗灰標籤，讓人忍不住皺眉，令人啼笑皆非。當這刺耳的笑聲成為枷鎖時，誰還敢坦然的做自己？

在校園中的性別歧視：男生做出的某些舉動，常被同學貼上「Gay」或「甲」的標籤；女生若展現與傳統刻板印象不同的行為或興趣，則可能被說「男人婆」，遭到貶低與排擠。這些言語和行為的影響不容小覷，或許讓同學害怕展現真實的自己，甚至選擇壓抑自我的個性、興趣，只為避免成為大家的笑柄。校園本來是青春當中最自由、最充滿探索的舞台，但當歧視和嘲笑變成日常，反而成了扼殺青春活力的兇手。

在網路上的性別歧視現象十分普遍，不論是在貼文、短影音、留言評論中，有關於性別歧視的字眼、言論層出不窮。這些言論大多出於匿名的網路上，這讓歧視者的言語更加肆無忌憚。對受害者而言，長期間對這些攻擊，容易造成心理壓力、自我懷疑，甚至影響日常生活，其實，網路上的這些行為與校園裡同儕的嘲笑沒有區別，只是發生的地方不同，但傷害是同樣真實的。這提醒我們，無論在線上還是現實生活中，都應對性別刻板印象保持警覺，不去傷害任何一個人。

性別歧視的框架是由我們去打破的。有人在舞台上勇敢表演、追逐夢想，不因性別刻板印象退縮；有人堅持自我，慢慢改變大眾對於「性別」的觀念；有人選擇挺身而出，用行動支持他人，讓社會看見我們不屈於性別歧視的標籤。他們的行動告訴我們，外界的笑聲或評價不能禁錮一個人，真正重要的是認識並接納自己。也正是因為這份勇氣，讓更多的人有力量突破限制，活出最真實的自我。

那些帶著惡意的笑聲，曾是束縛我們內在的枷鎖，但它不該決定誰就應該有怎樣的人生。真正的平等，不是要我們一模一樣，活在既定的框架中，而是能在差異中理解彼此、尊重他人。笑聲若能轉為支持的力量，就不再是刺痛別人的利刃。總有一天沒有人因性別、外貌或氣質被嘲諷，而是被尊重、接納。

而那天，我們也將成為閃爍著自由的美麗行星。

709 陳雅云



805 朱家萱



性別刻板印象

801 陳有嘉

下課的操場，大家分組準備打排球。霎時間，有人脫口而出：「不要女生啦，會拖累我們的！」那瞬間，我瞥見那位球技不錯的女同學笑容慢慢淡去，這讓我心裡一震。為什麼一句話，就能輕易否定一個人的能力。

在日常生活中，其實這樣的場景並不少見。班上有女生數學成績特別好，解題速度快得讓大家瞠目結舌；也有男生在美術課上充滿創意，作品細膩又動人。他們都用實際表現在告訴我，才華和性別毫無關聯，不要再被印象所蒙蔽。

這種刻板印象不只出現在校園。社會上也常有人覺得護士大多是女性，工程師應該是男性。但現實一次次打破了這種想像：男護士在病房裡耐心照顧病人，女工程師解決棘手的難題。真正讓人敬佩的，是專業和努力，而不是性別。

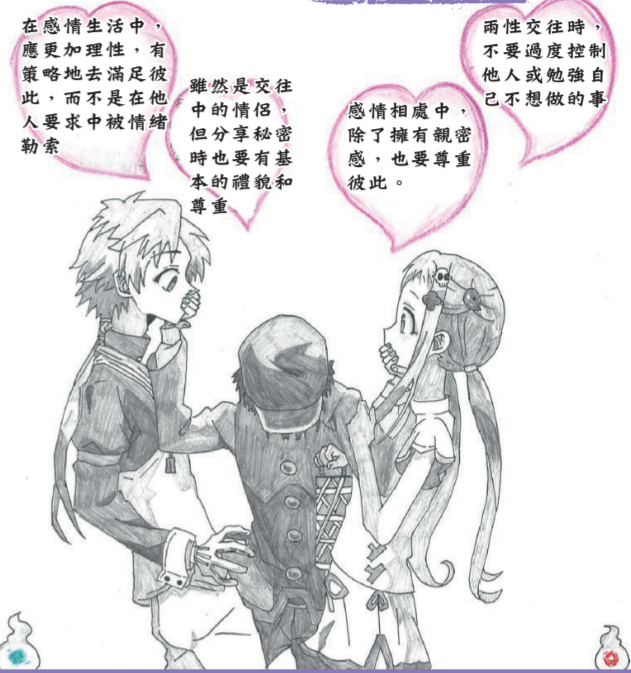
或許我們該學會，不再急著性別來貼標籤。就像陽光灑在操場上，不會挑選誰比較值得照耀，每個人都能在自己的位置上發光。

填「平」性別階梯

813 王羿涵

清朝有位著名的女性改革家－秋瑾，深信著「救國先救女人」的理念，改革了女性比較沒有受教育的機會，並且創辦了「鑑湖女學堂」，批評舊式「三從四德」的束縛，鼓勵女性追求平等，經過一番努力，讓她們在這個社會有了和男性一樣的地位。

813 陳品潔



性別，真正的意義

(1)
我是男生
這句話意涵是什麼？

我是男生
所以我不能喜歡粉色？

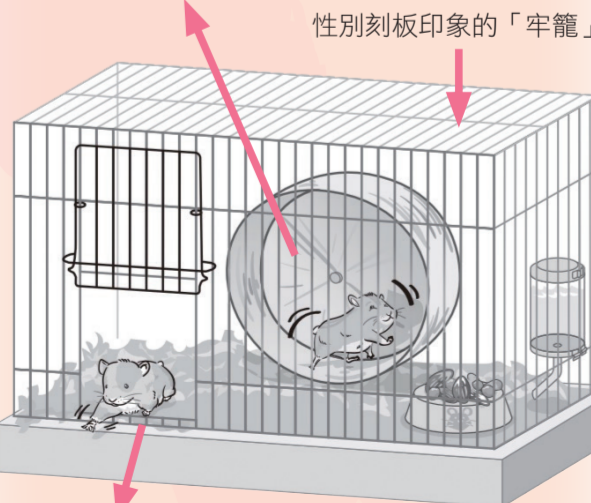
我是男生
所以落淚是種羞恥？

我是男生
所以就熱愛運動？

不
這些答案都錯誤

我是男生，意思就是
我選擇
我是男生

(3)
「盲目」地「耽溺」於老舊的價值觀



「冒險」突破性別限制，「選擇」一條「自由」的生活
圖片出處：國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心(2025)。114年國中教育會考寫作測驗題本。