

發行人：鄭忠煌
主編：陳淑媛
編輯：中學輔導室
協辦單位：導師、國文老師
發行單位：東莞台商子弟學校
發行日期：2020/12/21

溫情台校 友善性別

每個人因生理或心理狀況的個別差異，因此對許多事物的觀點和行為反應不盡相同，多去了解與接納人的多樣性，學習如何和諧相處，並適時地給予別人協助，才能創造『有愛無礙的友善台校』。



籃球不只是「男球」

1102 賴昭君／指導老師：徐杏宜 老師

「人人生而平等」，我想這句話當中的「人人」是不分性別的，性別也並不只有兩類，只是相對來講最普遍的分為男和女，就像簡單分好人和壞人。但這世上又有誰是絕對的好人和壞人呢？有判斷標準嗎？並沒有。既然好與壞難以被定義，那為什麼男人和女人能被輕易下結論？從生理上來說，的確分為男和女，可心理上是不分性別的，沒有人能真正決定男和女要是什麼樣子。在班際籃球比賽如火如荼的進行時，我意識到了籃球不只是「男球」。

在全世界有很多專業籃球比賽，最夯的非 NBA 莫屬。但我們是否曾注意到有 WNBA 的存在呢？女生打籃球天生不佔優勢，比賽的水準比男生遜色，自然名氣不大。但生理因素其實無法阻礙女生發揮，相對的會讓女生增強其他能力以彌補不足。大部分女生身高無法長到一百九十或兩百公分，照樣可以靠投球和卡位彌補。透過後天的訓練可以克服劣勢，無庸置疑的是，男生確實有天分和生理條件為其加分，我們班上身高一百九十公分又壯的男生比賽時可以直接蓋爆對手狂得分，但也有普通身高但投三分球很準，很會卡位和傳球的男生照樣得分。可見身高(生理)不能限制女生一展「球」才。

我們班也有很會上籃和投球很準，會佈署戰略的女生，在台校和附讀學校也看到女生投球很準，上籃動作流暢帥氣，YouTube 也有不少小眾創作者 PO 出男女生一起打球的影片，可見女生運動不一定比男生弱。在運動方面，除了籃球，在中國想必最為人樂道的就是女子排球了！一提起中國女排，就想到十度世界冠軍的佳績（在 1980 年代第一個五連冠加上 2003 年到 2019 年間的世界杯、世錦賽和奧運會的五個冠軍）。其中不乏教練郎平辛苦累積的成果和隊長朱婷的帶領，展現比男子更堅韌更勇敢拼搏、永不言棄的女排精神。反觀男排，被女排狂甩好幾條街，至今沒有什麼很亮眼的成績，知名度不高。而男子和女子並駕齊驅，表現都很優異的是乒乓球，女乒乓球曾三度獲得奧運團體賽冠軍。

在運動上女生絕對不比男生差，現在觀念漸開放，女性有更多機會在不同方面執牛耳。世界上還有很多喜歡運動的女生，校園中

肯定也有不少深藏不露的女生。人人都有權打球和做自己熱愛的事，無關性別。籃球是一項人人都能參與的運動，人人都能為之瘋狂，因為籃球不只是「男球」。



跨越性別的「異類」

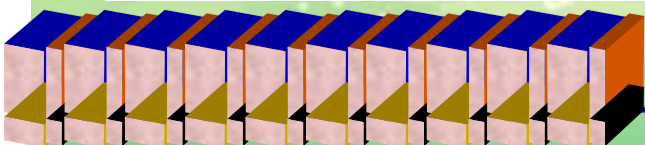
1102 余易臻／指導老師：徐杏宜 老師

隨著時代變化速度之快，人們視野的開闊程度也隨之擴大。因此人們開始追求非同尋常的美，「他們」給予了美不一樣的定義，將新概念注入新的「美」。但當一個新思想作派出現，總要面臨正和反的評價，不同的聲音也隨之出現。

現如今男生女生的表現形式出現了很多不同的新方式，男生開始欣賞抑或是喜歡女生身上所展現的氣質，所以他們開始邁向跨性別的打扮；同理，有些女生也因為很多男生身上所有的氣度和風格進而喜歡上了男生的身份，所以她們也開始將自己對外界的展現化身為偏男性。這是新時代的概念，是新的東西。

每當傳統概念遭到挑戰，總有一部「傳統思想」的熱衷粉始終堅持著他們的「信念」，而這一類人的年齡普遍處於 35 以上，但我們不能就此將這部分人定義成「死板」，因為在時代的演變之下總會有一部分人保留著他們那個時代的痕跡。而另一邊則是存活在當今這個時代的代表，他們主張著個性的表達，自我優勢和興趣的展現，他們擁有敢於與他人不同的勇氣，而這一類人的年齡則普遍處於年輕階段。社會一直都有個不成文的規定「對於一件事、一個人、一件物品，可以存在不同的聲音」但往往人們記住的只是這一句，忽略掉了關鍵——但無論如何，都不接納不給予尊重和平等的說辭。差異的存在也是一種存在的方式，每一種現象的出現不會去強求每一個人去接受甚至喜歡，但基本原則「尊重」是必須要存在的。

在某一部分的人的眼中，他們將固有的思想「男有男剛，女有女淑」，強行注入在每一個人的身上，他們永遠都只會用自己的思想去給其餘的人加上標籤，卻未曾想過，倘若今天站在社會對立面的是自己，該是怎樣一個局面。試著尊重身邊與你不同的人，給予他們堅持自己的勇氣。





尊重 包容他人與自己的不同

1102 羅昀珊／指導老師：徐杏宜 老師

有的人身為男生，卻不喜歡汽車，飛機……反而喜愛娃娃，扮家家酒……；有的人身為女生，卻熱愛機器人，「騎馬打仗」……。這樣的孩子，有時會被周圍的人稱作「娘炮」，「男人婆」之類的歧視性字彙，可能連家長都會這樣想：「我的孩子是不是有什麼問題？」

可是，這樣真的對嗎？只是單純的喜歡做和周圍人不一樣的事情，就要被以異樣的眼光看待，為什麼會這樣？我們從小不是被教導過——尊重包容他人。尊重他人的興趣愛好，包容他人與自己的不同。

有一個男孩，他的聲音又尖又細。每當他一開口說話時，他獨特的嗓音就會被其他孩子嘲笑。因緣際會他去參加了『音樂大師課』的節目，評委說：「我的工作幾十年，碰到像他這個年齡的小朋友來考我們合唱團，都有好幾千人了，如果碰到他這種嗓子，我們會把他當寶貝的。再沒有人有他這麼好的條件。結果他沒有被欣賞不說，還造成他心理負擔，這在我看來非常非常匪夷所思的一件事情。」

是啊！如果這個孩子在不敢唱歌的初中三年裡沒有受盡周圍的嘲笑，而被當成寶貝，受到的欣賞多於嘲笑，或許他的人生就可以更加開闊和精彩，不必活在被他人指指點點的陰影下。

如果僅僅因為自己和他人的不同，就要隱藏自己的興趣，改變自己原來的樣子去符合他人的期待，這樣也太委屈了吧！喜歡什麼，討厭什麼，都不是由旁人決定的，人就只有一次生命，本來可以恣意生長，綻放獨一無二的樣子，卻要按照規定的框架生長，活成已經設定好的樣子，與其他人一模一樣。這樣的人生又有什麼意義呢？

因為不同，留著短髮、酷酷的女孩子會被指指點點；因為不同，瘦瘦小小、溫柔的男孩子會被外界非議；因為不同，嘲諷和攻擊便似乎那麼順理成章。「不同」，似乎總是無數欺凌者的好理由。

我希望世界能夠給予他們包容和善意，尊重每一份與眾不同。我願意是其中的一份子。

溫情台校友善性別

803 陳芯瑜／指導老師：黃玲錚 老師

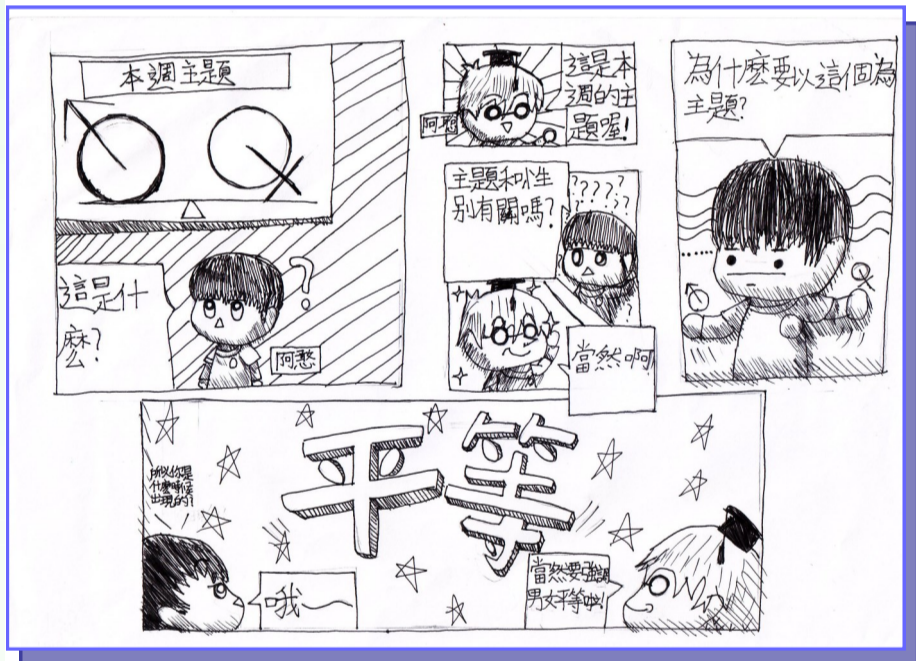
從古至今，性別歧視真的無處不見，好像性別刻板印象已經悄無聲息的融入我們了，要消解大家的觀念，十分困難。

在生活中，便可輕易看到一些實際的例子，「女生不適合特定運動」、「體力活都是男生的工作」諸如此類，要想打破性別歧視，要先改變自己的想法，男人有淚不是懦弱的表現，女人獨立並不是什麼稀奇的事。

你可以在生活中遇到細心的男護理師，優秀的女飛行員，並不是只有男性才適合強壯有力的工作，女性也不一定只能待在舒服的房子裡做家務，每個人都有自己的喜好，每個人都一樣優秀，「男主外 女主內」已是過去式，在小時候就應該教育這些重要的理念，別讓性別刻板印象在心中根深蒂固。

在現代社會中，雖然人們偶爾會被舊時代思想束縛，但不可否認當聽到「只有男生才能當建築師」這種話，我們已經會開始思考「為什麼？」、「憑什麼女生不行」了。

男女平等，尊重對方是「人」而不是「男人」、「女人」，世界將更和平，給予對方尊重才能一起進步。



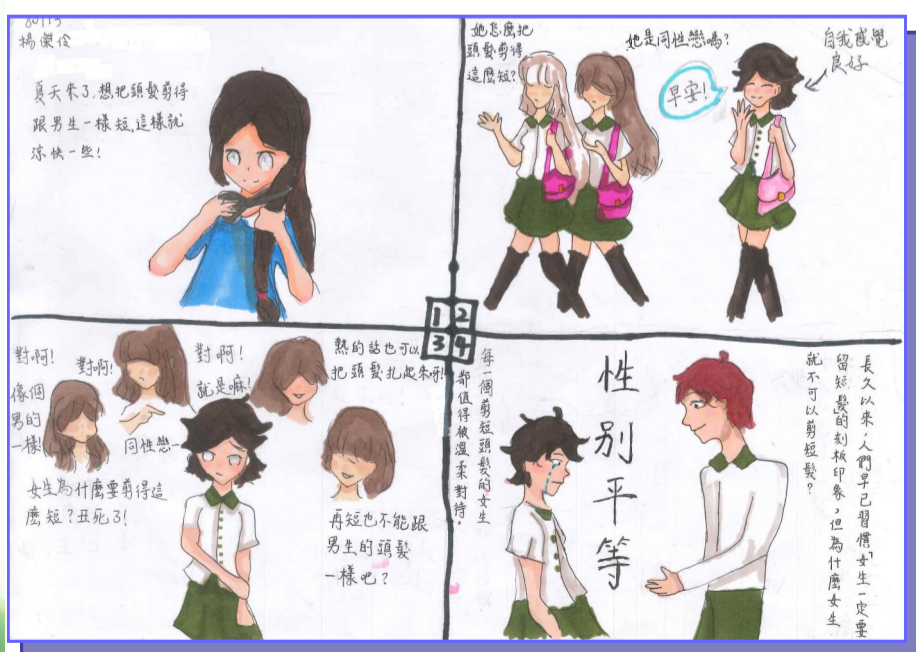
801 陶俊融／指導老師：李佩純老師



803 林芯寧／
指導老師：黃玲錚老師



803 鄭湘霓／
指導老師：黃玲錚老師



801 楊傑伶／指導老師：李佩純老師





承認吧！我就是有注意力缺陷過動症

特教組提供

從小上課，我就常被老師念：上課要守秩序，說話要舉手，要專心聽課，不要每次都忘記帶課本、用具到學校，不要愛講話和插嘴……。爸媽也常罵我：大人講話你都沒在聽，不要頂嘴，老是粗心犯錯，滿篇錯字，好動……。你腦袋神經都沒接上線嗎？你是女生，要溫文儒雅和端莊啊！職場上的同事主管也常常不耐煩：你開會怎麼都沒在聽？團隊報告要趕快做不要拖拖拉拉！你是不是又把該做的工作忘記了！

在我的求學時期，我永遠是老師的頭號問題人物。在家中我是個找麻煩的孩子，在工作中，則老是被當成豬隊友。

長大後的人生，似乎一直令人困惑：我到底怎麼了？為什麼一直被投訴？發生的事情都是重複的行為，即使我每每聲明不是故意的，也不能因此解決問題。在龐大壓力下，我開始出現焦慮的症狀，不得不求助於醫生。做了一連串的診斷及測驗後，醫生及心理師告訴我：我是注意力缺陷過動症（ADHD）混合型，有過動加衝動的特質，開始學習與 ADHD 共存及接受治療吧！醫生也為我開了大家口中說的「聰明藥」利他能（Ritalin），幫助我能夠正常生活。

節錄 網路蕭采媿文章



家有 ADHD 孩子

每一個孩子降臨人間，父母都會當天使來臨，然而 ADHD 孩子生下來就不好伺候。孩子在很小的時候就不太討周圍人喜歡，很瘦小，不會吃，很鬧，每晚入睡都很晚，總之讓人感覺不乖，等孩子入幼兒園了，突然發現孩子太「乖」了，非常膽小，一點也不敢鬧騰，動作協調不好，不願參加小朋友們的遊戲，感覺孩子很文弱，等入小學了，孩子晚上寫作業喜歡磨蹭，動作不麻利，我們只好在邊上督促，沒想到這一陪就六年，孩子外面依然膽小給人文靜的印象，但在家就像換了個人，情緒起伏大，愛發脾氣，學習上沒主動性，還是邊寫邊玩，講道理，打罵，獎懲法，用表格記錄每天行為，可一次次都失敗了，但在我們的管束下，成績一直很優秀直到小學畢業。

上了初中，寫作業的問題依然如故，徹底讓我們「長大可能就好」的幻想破滅，學習也越來越吃力，雖然每天很忙，但學習成績也就中等，脾氣更大了，這時我們才在網上接觸了「注意力缺陷過動症」這概念，以前從來沒想到是過動，孩子就是運動能力差啊，怎麼會是過動啊？但一對照標準和她平常的表現一下就感覺是了，到醫院醫生也診斷是過動症，開始了漫長服藥，孩子堅持持續寫作業的能力大大增強了，但脾氣還是很大，對很多事情沒信心，尤其是學習考試，很糾結，每天就盼著孩子的情緒能越來越好，我不想強迫孩子怎樣刻苦學習，成績也沒要求，每次考試上榜都排在榜尾，也沒給她壓力，就是希望她能快樂學習，最怕她寫作業煩躁發火的症狀，那樣我的心情也糟透了。

中考孩子總算考上一所還不錯的高中，還是實驗班，但高中三

年情緒幾乎崩潰，我成了孩子的心理醫生，每天都要安撫她的情緒，為了避免激烈的競爭，結合孩子特點，我選擇讓孩子學習藝術，高考總算過關上了一所不錯的二本院校，因為喜歡專業，孩子現在終於才找到了學習的興趣，開始了陽光生活。

節錄 網路圖遊記文章



孩子班上有「注意力缺陷過動症」學生時

「今天，就是今天！無論如何，你給我們一個交代，不然孩子上課一直被打擾，損失的受教權誰來還給我們？」

「對不起，真的很對不起……」站在一旁，顯然是「事主」的一對父母不停地彎腰道歉：「我們會再帶他去看醫生，不會再打擾各位的孩子上課……」

「少在那邊，講都講幾次了！有用的話早就有用了啦！」

「轉學就對了、轉學！轉學！」氣憤的家長群中有人丟出了這麼一句話，現場又開始鬧哄哄一片。辦公室裡的主任與老師們忙著安撫眾多家長的情緒。

「有人喜歡這樣嗎？你們以為我們願意嗎？」或許也已經忍耐到了極限，身為眾矢之的的父親失控大吼：「我從來就沒有教我的孩子上課打擾秩序、要惹大家不愉快！」「轉學？轉去哪？難道你家孩子有受教權，我家孩子就沒有？」「功課好的需要好的教育，功課不好的就不需要被幫忙？」

不知道是不是沒有預期到這位父親會吼出這些話，現場突然一片沉默。

原來，這位父親的孩子被診斷有注意力缺陷過動症

（ADHD），在課堂上經常干擾到上課的秩序，有時候也會因為一些比較大的動作或突如其來的舉動而讓同學感到不舒服，有幾次甚至讓同學受了傷。班上同學不喜歡他，於是開始群起圍剿，而老師們也因為長久以來累積的情緒與挫折，愈來愈找不到幫忙這個孩子的理由與熱情。

事實上，這樣的狀況在學校並不罕見，一個孩子可能造成教師在班級管理上的困難，進而成為學校、家長、同學多方的衝突。然而，就像這位父親講的，如果可以選擇，沒有人願意自己的孩子有這樣的困擾；不只是其他家長，他也很希望自己的孩子可以得到協助；當然，也沒有人願意在不愉快與備受指責的情況下被迫轉校。

節錄 胡展誥文章

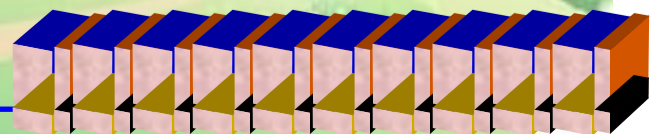
有愛無礙

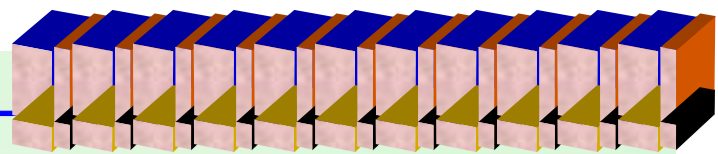
ADHD 情緒行為及處理

用心感受、用愛陪伴、用方法協助

注意力缺陷過動症（簡稱 ADHD）

注意力缺陷過動症為一種腦部功能異常之疾病，主要的症狀類型為：注意力不足、過動與衝動行為，而且需在 12 歲前就有數種這些症狀表現。這些症狀除了影響學習，亦會干擾其人際互動與社會適應，並可能產生許多不適切的情緒反應以及行為表現。下列為其常見的情緒行為表現：





※自我控制有困難

因專注困難，導致常犯錯、工作效率差、遺失東西、難以完成交代的作業與任務。因過動與衝動而難聽從指示、無法輪流和等待，且多話、易干擾別人。

※易怒

面對壓力的承受能力較弱，壓力大時，情緒起伏不定、常逃避或拖延。時常不依情境表現合宜行為，照顧者或老師難以控制其行為，同學不了解其有專注與衝動抑制的困難，而易被大家誤認為「明知故犯」，在互動中常發生爭執。這些與環境互動的負面經驗，可能導致他覺得別人對自己不友善，而較浮躁不安、充滿敵意，容易被激怒或激怒他人。

※缺乏自信

因其不專注、過動與衝動之症狀，造成其學習效果差與生活表現不佳，易與照顧者或老師、同學們起衝突，而可能會出現自卑、缺乏自信、自暴自棄、不喜歡上學等情形。

當他情緒來時怎麼陪伴、引導？

保持平穩的態度，不被他的情緒、口語或行為反應影響，才能同理、接納他的情緒，進而協助處理他的情緒。當他情緒來時，請先給予適當的時間與安全的空間讓他試著收拾自己的情緒，待他較為平靜並可注意我們說話時，再給予關心與支持。

可嘗試以下步驟：

1. 同理接納他的情緒
2. 協助他釐清自己情緒，讓他表說出原因、過程、事件等
3. 和他討論大多數人面對此種情況的對應方法

ADHD 的同學先天因素，比較不能管理自己，常常會給周圍的人帶來些困擾；同學們請予適度包容、接納，並幫助他學習管理自己的行為。

節錄 社團法人高雄臨床心理師公會 凌健豪、宋玟欣、蔡知園、謝玉蓮臨床心理師編制文章



有愛無礙



如果，班上你的好朋友是一位 ADHD 同學，你可以怎麼協助他？

(課堂學習單分享)

801/林承佑

我們應該要提醒她/他。幫助他/她做出正確或正常的行為。或建議他去尋找醫生的幫助。如果醫生建議他用藥，也要幫忙提醒他吃藥。

801/ 林柏翰

如果我好朋友有注意力缺陷過動症，我可能會每天一起去跑步，把體力給耗完，跑步也可以使自己難過的事變開心的事，我會陪他做一些休閒運動，安慰他的心裡，心裡的感受也是非常重要的，注意力缺陷不是什麼不好的事，耐心和包容才是個好選擇。

801/吳雅芝

我會幫他找出他感興趣的事物，還有我會提醒他要做的事情，並且跟老師講出他的不專心或是過動的原因，然後叫他趕快去醫院配合治療。

801/劉羽芯

先在不傷他自尊心的前提下，可以先跟他溝通，一步步教他適當的行為是怎樣，如果還是不行，可以在適當時間制止他，或者跟他達成約定，給他一點提示動作。

801/林桂安

幫他找到一個擅長的事情。如果他受到這方面的挫折，我可以安慰他。當他找到自己擅長的事情，我可以陪他一起去做。

人生從來不是公平的， 每個人都獨一無二



「昆蟲擾西」吳沁婕是不少小朋友眼中的「天王」，看到她反應可比遇見巧虎。以寫書、生態導覽和 Youtube 影片，帶著大家認識一般人唯恐避之不及的各類昆蟲與爬蟲，即使是完全沒有興趣或害怕昆蟲的大人與小孩，都能慢慢認識、接受牠們的獨特之美與奧妙。如此開心做自己喜愛事業的「昆蟲擾西」，其實是「注意力缺陷過動症 ADHD」患者，因此在成長過程中走過不少跌跌撞撞。聽吳沁婕分享從小到大，她跟媽媽，有時還有爸爸一起克服障礙，接納、欣賞自己的不一樣，共同成長的生命故事。

求學路上因禍得福，ADHD 確診：

更了解自己，才能找到適合自己的出路

因為 ADHD，吳沁婕自承自己是那種——對喜歡的科目會非常認真、投入，但碰到不喜歡的科目就一點都提不起興趣，可以完全放給它爛——的人。所以高一就慘遭留級，轉學到更嚴格的私立高中後，雖然很痛苦，卻發現原來大學有「昆蟲系」，才讓吳沁婕有了向前的動力與目標，最後也真的讓她如願以償。結果一進到大學才發現，昆蟲系不是只有抓蟲，還有其他專業科目，她又不是每個科目都有興趣，導致她每學期都在二一邊緣。她這時才開始去找醫生諮詢，確診自己是 ADHD。藉由醫生與藥物控制幫助下，吳沁婕才得以更了解自己，該如何更好地跟自己的優缺點相處。了解自己的不足，清楚自己不適合研究，可是喜歡教學和分享，希望讓更多人認識昆蟲的奧妙，硬把沒興趣的學分修完，總算拿到畢業證書。

沒有冷門熱門：在任何領域作到一片天，你就會是熱門

因為喜歡昆蟲，所以念了外界眼光認為「冷門」的昆蟲系，但吳沁婕不這麼想：「沒有絕對的冷門、熱門，在任何領域作到一片天，讓人無法取代你，你就會是熱門。」雖然要證明這件事必然需要時間，並且調適：「每個人本來就有比較強或比較弱的地方，優點我們就用力發揮，缺點我們就試著去接受它。」

她認為這一路走來，雖然有苦，但因為過動症所帶來的熱情和投入，讓她得以專注在自己喜愛的事物不受干擾，進而讓她不會忘記看見自己很棒的一面，也接受自己還不夠好的一面，讓她有更寬闊的心態，去接觸各種的可能性，得以讓自己活得更精采、更快樂，也更獨一無二。

節錄、修改網路 2017.07.29 鏡周刊文章

