

生涯教育—好文分享

☆發行人 顏龍源 ☆主編 王振鴻 涂維欣
☆期數 第十八期 ☆出刊 鶯歌工商進修部



美國近日網路上流傳著這首詩《每個人都有自己的時區》，也許你看完會感覺，凡事不用這麼趕，心情也沉澱下來了。

紐約時間比加州時間早三個小時，
New York is 3 hours ahead of California,
但加州時間並沒有變慢。

but it does not make California slow.
有人 22 歲就畢業了，

Someone graduated at the age of 22,
但等了五年才找到一個好工作！

but waited 5 years before securing a good
job!

有人 25 歲就當上 CEO，

Someone became a CEO at 25,
卻在 50 歲去世。
and died at 50.

也有人直到 50 歲才當上 CEO，
While another became a CEO at 50,
然後活到 90 歲。

and lived to 90 years.

有人依舊單身，

Someone is still single,

同時也有人結婚。

while someone else got married.

《每個人都有自己的時區》

一首詩讓你懂「慢慢來最快」

歐巴馬 55 歲就退休，川普 70 歲才開始當總統。
Obama retires at 55, but Trump starts at 70.
世上每個人本來就有自己的時區。

Absolutely everyone in this world works
based on their Time Zone.

身邊有些人看似走在你前面，

People around you might seem to
go ahead of you,

也有人看似走在你後面。

some might seem to be behind you.

但其實每個人在自己的時區有自己的步程。
But everyone is running their own RACE,
in their own TIME.

不用嫉妒或嘲笑他們。

Don't envy them or mock them.

他們都在自己的時區裡，你也是！

They are in their TIME ZONE, and you are
in yours!

生命就是等待正確的行動時機。

Life is about waiting for the right moment
to act.

所以，放輕鬆。

So, RELAX.

你沒有落後。

You're not LATE.

你沒有領先。

You're not EARLY.

在命運為你安排的時區裡，一切都會準時。

You are very much ON TIME, and in your TIME
ZONE destiny set up for you.

原文網址：《每個人都有自己的時區》

<https://www.ettoday.net/dailemon/post/27120#ixzz7MH5otlKr>



進修部活動預告：4/22 家庭暨生命教育班會議題討論

4/25-4/26 三年級家庭教育影片欣賞

生活輔導—網路成癮知多少

什麼是「網路成癮」？

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

「網路成癮」常見型態：

(1) 網路遊戲 (2) 色情網站 (3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

如何協助網路成癮的人？

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。

- (1) 表達「關心」忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。

- (2) 同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

- (3) 避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

短版手機遊戲成癮量表：

請依照你這3個月的實際情形，在每項敘述選擇1到4分（1分為極不符合 2分為不符合 3分為符合 4分為非常符合），若總得分10分以上，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

- (1) 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。
- (2) 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）
- (3) 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。
- (4) 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到煩躁。

資料來源：<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html>

進修部活動花絮



反毒宣導活動



二月份生日禮讚



頒發班會議題討論學習單撰寫優良獎

性平教育一認識

你知道 LGBTQIA+ 每個英文字母及符號代表什麼意思嗎？

這串英文字母源自於美國的性別平權運動，每個都代表一個性傾向或性別身分，全部加在一起，就是一個「性小眾」的總稱。從最早只有LGB 3個字，到現在愈加愈長，甚至還有「+」（代表持續增加中的意思），我們可以發現用來定義自己的方式不但愈來愈多元，也愈來愈精準。

L=女同志(Lesbian)

也有人說「女同性戀」、「蕾絲邊」、「拉子」、「拉拉」等，代表會被同性的人吸引的女性。例如曾獲美國前總統歐巴馬(Barak Obama)頒發自由勳章殊榮的脫口秀節目主持人，艾倫狄珍妮(Ellen DeGeneres)，就是一位已公開的女同志。

G=男同志(Gay)

Gay 這個詞在英文裡狹義的定義，是指男同志，或稱男同性戀。但在性別平權運動剛萌芽的早期，這個詞是廣義地拿來泛指所有性小眾。已出櫃的國際男同志名人多不勝數，包括英國歌手艾爾頓強(Elton John)、美國CNN 主播安德森庫柏(Anderson Cooper)、時尚大帝卡爾拉格斐(Karl Lagerfeld)，與台灣知名主持人蔡康永。

B=雙性戀(Bisexual)

雙性戀指的是，能同時被異性，也被同性吸引的人，也就是可以跟男性或女性交往者。曾受訪談論且公開的名人，包括女神卡卡(Lady Gaga)、女星安潔莉娜裘莉(Angelina Jolie)，與電影《暮光之城》(Twilight)的女星克莉絲汀史都華(Kristen Stewart)。

T=跨性別(Transgender)

跨性別代表出生性別(生理)，與自我性別(心理)認同不符的人，跨性別者可能生理上是男性，但心理上是女性(男跨女)；或者剛好相反，生理上是女性，但心理上是男性(女跨男)。有些跨性別者會透過裝扮，來表達自己的心理性別；有些則會透過手術，轉換性別，就是所謂的變性手術。

在英文中，經過變性手術的跨性別者會稱自己為 Post-operative transsexual，或 post-op。

跨性別是一種性別認同(Gender identity)，和前面3者屬於性向(Sexual orientation)的L、G、B不同，也就是說，跨性別者可以同時是異性戀、同性戀，或雙性戀。

Q=酷兒/疑性戀(Queer/Questioning)

酷兒或疑性戀，是用來代表還在摸索，還不確定自己性別或性向為何的人。很多不想被其他定義明確的標籤束縛的性小眾，也會用這個名詞來介紹自己。

I=雙性人(Intersex)

雙性人指的是同時擁有男性和女性性徵的人，有些雙性人可能有完整的女性外觀，但身體內部或荷爾蒙分泌卻有男性的特徵；雙性人的生殖器也可能不男不女，例如看起來很像陰唇的陰囊，或大得有點像陰莖的陰蒂；也有一些雙性人的基因錯綜複雜，使得某些細胞擁有XX 染色體，有些卻是XY 染色體。

有些雙性人長大後可能會發展出單一的性別認同，而決定在男女生理構造上動手術擇一。有些雙性人一出生就知道自己的身分，有些則會在青春期、發現自己不孕，或死亡被解剖時等情況，才會發現。

A=無性戀(Asexual)

無性戀指的是對任何人的性吸引力都無感，或對性愛不感興趣的人。但就算不想跟別人發生性關係，無性戀者還是會想和他人建立親密的情感關係。

✦=未來還有很多可能性

+ 這個符號，是留給未來可能會出現的身分使用。

資料來源：

<https://www.storm.mg/lifestyle/1872016?mode=whole>

性平教育—議題萬言堂

我最喜歡小美人魚艾莉兒
我欣賞她能夠勇敢追愛的精神，如果我也能跟她一樣，是否能離成功更進一步？

我最喜歡花木蘭，我欣賞她代父從軍，展現巾幗不讓鬚眉的本色。

廣三忠 周雲蓮

我最喜歡茉莉公主，我欣賞她特立獨行、有主見。

廣一忠 劉佳佩

我最喜歡蒂安娜，我欣賞她努力、樂觀、積極。

廣二忠 吳巧琳

我最喜歡美女與野獸的貝兒
用自己的智慧和善良拯救了野獸王子。

廣三忠 阮鈴惠

迪士尼的新公主準則

2017年，迪士尼公布了「新公主準則」：關心他人、健康生活、不以貌取人、誠實、值得信賴、相信自己、是非分明、盡力而為、待人忠誠、永不放棄。
請分享你最欣賞的迪士尼女主角或是你觀察到從1937年至今，迪士尼公主有哪些轉變？

我最喜歡雲妮露，我欣賞她有勇氣和自信。

廣二忠 張純綺

我最喜歡愛麗絲，我欣賞她溫柔、率直、有禮貌。

廣二忠 王宣淳

我觀察到迪士尼公主從追求三從四德的傳統美德，轉變成追求自我，勇敢、知性的女性。

訊一忠 王麒雅

我觀察到公主變得更加獨立，不需依賴他人。從被拯救轉變為拯救他人，女性意識抬頭，凡事靠自己。

訊一忠 蕭育立

我觀察到公主從追求傳統觀念認同的樣子，轉變為追求自己喜歡的樣子。

訊二忠 謝仔筑

我觀察到公主變得更加活潑、外向，不需要追求男性認同，更符合現代人的自我期許。

廣一忠 莊雅茹

我觀察到公主從逆來順受轉變成獨立自強，不需要男性也一樣活得很精彩，蛻變成有主見、勇往直前的公主。

訊一忠 林美鸞