

# 竹女向前走

出版單位：國立新竹女子高級中學  
 出版者：林桂鳳校長  
 編輯者：輔導室  
 本期出刊日：113.12.26

創刊日：90.10.25  
 地址：新竹市中華路二段270號  
 輔導室網址：  
[https://www.hgsh.hc.edu.tw/ischool/publish\\_page/7/#](https://www.hgsh.hc.edu.tw/ischool/publish_page/7/#)

「世紀竹女，御風翱翔」，今年竹女迎來創校百周年，百年來培育各方卓越人才，亦期許在校學子們能延續竹女百年精神，勇於開創自我再續璀璨未來。如同首位非裔女太空人梅·傑米森所說「別被他人有限的想像力限制住，絕不用自己有限的想像力限制他人」，本期「竹女向前走」的主題聚焦於女性自我成長，分別透過好書推薦、人物特寫、影集賞析及性平法的變革，共同感受成長歷程中的不設限。

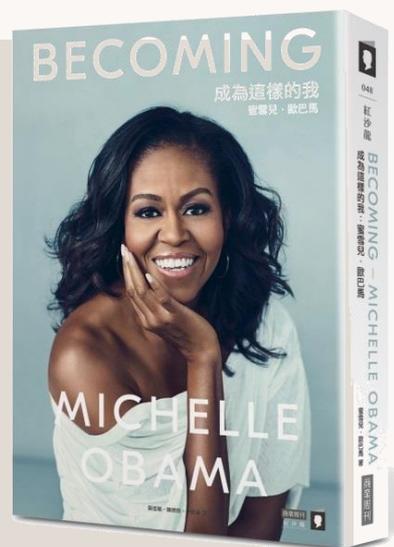
## 好書推薦

### 《成為這樣的我：蜜雪兒·歐巴馬》

(商業出版，2018)

「自從硬著頭皮踏進大眾生活，我曾經被吹捧為全世界最有權力的女人，也被醜化為憤怒的黑人女性。」美國前第一夫人如是說道，一路從芝加哥郊區到白宮，身為少數族裔、身為女性，她永遠要比別人加倍勤奮，才能有一半的成就。作者以堅韌與勇氣，突破性別與社會框架的界限，探索自我、追求平等與愛，蜜雪兒·歐巴馬以自身的旅程鼓勵每一位讀者，即便身處逆境，也能找到自己的力量與方向，成為無限可能的自己。

「我夠好嗎？當然，我很棒。」--蜜雪兒·歐巴馬



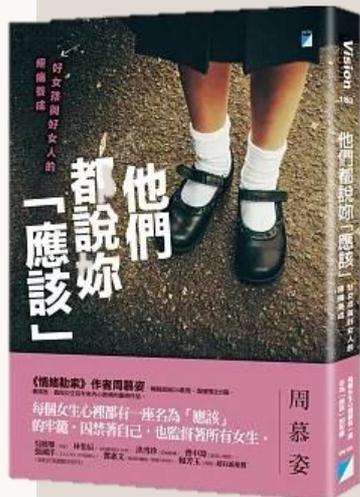
### 《他們都說妳「應該」：好女孩與好女人的疼痛養成》

(寶瓶文化，2019)

「每個女生心裡都有一座名為『應該』的牢籠，囚禁著自己，也監督著所有女生。」

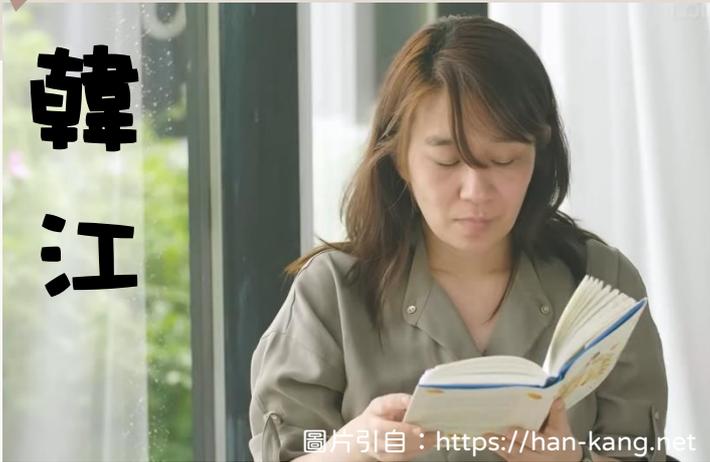
作者周慕姿心理師以「文化纏足」的視角，深刻的揭開女性成長中無形的束縛，讓讀者看見所謂的「應該」如何淺移默化的成為枷鎖，因為熟悉所以覺得沒問題，因為熟悉當要開始改變反而痛苦。本書鼓勵妳聆聽內心的聲音，重拾對自己的接納與愛、找尋自我的樣貌，當社會的期待與文化的框架讓妳疲憊不堪時，請記住，把自己視為一個對你而言非常重要的人，照顧、取悅自己，暫停無止盡的焦慮，鼓起勇氣積極的珍視自己。

「你不需要很棒才能被愛，你的存在，就是美好，就是價值所在。」--周慕姿





# 韓江



圖片引自：<https://han-kang.net>

## 亞洲第一位諾貝爾文學獎女性得主 「我們都是不完美的存在， 但正是這種不完美 使我們變得完整。」

韓江，韓國著名作家，她以獨特的敘事結構和深刻的人物風格著稱，善於將現實與幻想融合以此揭示心靈的矛盾與衝突。2016年，她憑藉小說《素食者》獲得了國際布克獎，今年也成為首位獲得諾貝爾文學獎的亞洲女性。

### 寫作「是一種異見和反抗的形式」

諾貝爾委員評到，韓江在每部作品中揭露人類生命的脆弱，並以其詩意和實驗性風格成為當代散文的創新者。

「你現在不吃肉，這個世界就會吃掉你。」，以一場飯桌上他人對「吃素」的質疑開啟，在《素食者》中，女主角英慧的選擇看似簡單卻埋藏沉重的陰霾，也不斷挑戰家庭結構和社會規範，韓江的文字裡透過角色的變化描繪女性自我意識的覺醒與社會束縛之間的矛盾，用細膩的筆觸與鋪陳描繪女性在父權社會中的掙扎與抗爭。



圖片引自：<https://han-kang.net>

「我是誰，我能夠為這個世界做什麼，  
作為人類的意義是什麼？」

韓江曾說自己從小除了書本外什麼都沒有，受作家父親的影響，整天沉浸在讀書之中，14歲時開始思考文字的含義，決定文字開始探索和向世界提問。

「我的女性身份和作家身份完全沒有衝突，我也不認為作為女性作家有任何侷限，因為這裡不存在某種普遍的性別。」韓江的作品植根於韓國文化，反映出父權文化下的一代女性，卻又不局限於此，其故事作品中女性角色雖然生活在特定的文化背景中，但她們的經歷和情感卻是全球性的共鳴。這種文化與個體的交融，使得韓江的作品在國際上具有廣泛的吸引力，挑戰社會常規，用文字為女性賦權，讓更多人聽到來自女性的聲音，同時，也鼓勵讀者思考自己的生活 and 社會角色。



圖片引自：Getty Images

「我從未離開或逃避  
任何一個我的職位，  
我對我所有的角色，  
都感到驕傲。」

南希·裴洛西（Nancy Pelosi）是美國政治上一位具代表性的女性人物，她以堅韌不拔的精神和卓越的領導能力，成為美國歷史上首位女性眾議院議長。裴洛西的職業生涯從一位全職主婦轉型成為一位舉足輕重的政治領袖，不僅是個人成功的見證，更是女性自我成長與突破傳統框架的典範。

「所有我想照顧的，不論是孩子或是公共議題，我都能在客廳照顧。不受環境與空間限制，我所在的地方，就是行動即將發生的地方。」裴洛西用實際行動向社會展現，家庭主婦與政治人物沒有絕對的界線，在不同的境遇中只要相信便可學習自處與突破。



圖片引自：speakerpelosi Instagram

## 長達24年的第一份工作-家庭主婦

「政治路上影響我最深的，不是父母，而是育兒。」裴洛西出生在政治世家，但是義大利血統以及天主教家庭的背景，她承襲的是保守的期待。23歲與大學戀人結婚育有5名子女，並展開長達24年的家庭主婦職涯，但這並沒有使裴洛西放棄與外界連結。

同時面對5個性格迥異的孩子，解決成長的挑戰、問題，裴洛西的領導技能發生在家庭之中，「我總是需要非常精力充沛且高效地運用時間，我必須願意授權給孩子，給出責任。那真的會改變你，毫無疑問。」而圍繞著家庭的生活，是困境也是生命中最好的時光，兼顧了家庭與個人的平衡，裴洛西未放棄自己對政治的熱愛持續參與志願者的工作，累積豐富的經驗和人脈。

**做自己，了解你的力量，對自己能做的貢獻懷抱信心。**

裴洛西的政治生涯始於47歲，在這個被視為職涯中後期的階段對於裴洛西而言是新的開始，破除了社會對年齡和性別的印象，證明了無論何時開始追求目標都值得投入，「我將政治視為我母親角色的延伸」裴洛西在國會中憑藉著堅韌不拔的精神和卓越的談判能力逐步崛起，裴洛西在任期間，推動不少高爭議性的法案及前瞻的倡議，如《平價醫療法案》、支持移民的孩子等，在美國這片聲音多元的土地，憑藉其卓越的領導能力和政治智慧，寫下屬於自己的篇章。



圖片引自：UN Women facebook

## 教女孩學會勇敢而不是完美。

Reshma Saujani 是美國著名的社會活動家、作家和 Girls Who Code 的創始人。

成長於移民家庭中的瑞詩瑪清楚知曉努力和教育的重要性，畢業於法律學院後進入法律領域工作，但總是渴望有更大的社會影響。在2009年毅然參選美國議員然未能成功當選，2016年瑞詩瑪站在TED的舞台從自己失敗經驗談起，以政治家角度她談的是國家的財務赤字，但身為女性瑞詩瑪想談「勇敢赤字」，在這場演講中，提到了社會的淺移默化，在成長的旅途上，多數的男孩被鼓勵冒險犯難，多數的女孩被鼓勵規避風險、不要失敗，從而限制了女孩的創造和冒險。

**「當我們有野心，想傾注心力的時候，那個社會化的完美性格會造成我們在職業生涯上選擇風險較少的路走。」**

瑞詩瑪從教授好友的觀察提出，當男孩請教困難時會說「教授，我的程式出了一點問題」而女孩則說「教授，我有一些問題」。是以，她創辦了 Girls Who Code 公司，讓女孩對編程產生興趣，並培養她們的技能，同時期望在編程的過程開始修正社會化的完美主義。她發現教導女孩寫程式，在程式的撰寫勢必得經歷無數次的挫敗與嘗試，這樣的歷程能內化女孩的勇敢基因，把撰寫代碼的精神發揮於生活，打碎對於完美的想像「學著對不可能完美感到自在，學著對永遠可能失敗感到舒服」。



圖片引自：teenvogue

# 影集賞析

## 看見我的故事，不要看見我的身份。

### ---蜜雪兒·歐巴馬



播出日期：2024-11-07  
發行公司：良人行影業

導演嚴藝文從自身女演員的經驗出發，真實呈現女性在演藝圈中為實現自我所經歷的掙扎與成長；《影后》揭示同時作為「女演員」及「女人」的雙重性，在觀眾看著明星光鮮亮麗的舞台之下，面臨關係、自我價值等寫實的人生難題，生活充滿孤獨與寂寞。

「這是我的人生，如果連我自己都不願意為自己用盡全力去爭取我想要的幸福，那還有誰可以？」

七位角色都象徵一種獨特的探索與成長旅程，從當紅女星轉行經紀人的重新定位、因社會對年齡女性形象的標準而面臨職業瓶頸的資深演員、家庭角色與職業壓力的平衡等，呈現女演員自信與自卑交織的矛盾，面對生存現實的堅韌與追尋未來的渴望，鼓勵觀眾追求自我實現的路上，學會接受自己、勇敢面對環境聲音。

# 法律變革

圖文整理自：行政院全球資訊網、勵馨基金會

在#MeToo運動風潮後，政府推動「性平三法修正案」，並於2023年7月三讀通過，自2024年3月8日，正式上路！  
複雜的《性平三法》到底修了什麼？讓我們著眼於和校園生活息息相關的《性騷擾防治法》、《性別平等教育法》一探究竟。

### 一、增訂權勢性騷擾定義，加重處罰。

指因對於教育、訓練、醫療、工務、業務、求職或其他相關關係受自己監督、照護、指導之人，利用權勢或機會為性騷擾。

### 二、延長性騷擾申訴時效，簡化申訴程序。

《性騷法》一般性騷擾於知悉事件起2年、自事發起5年；權勢性騷擾，於知悉事件起3年、自事發起7年；未成年被害人，於成年後3年；《性平法》沒有時效。

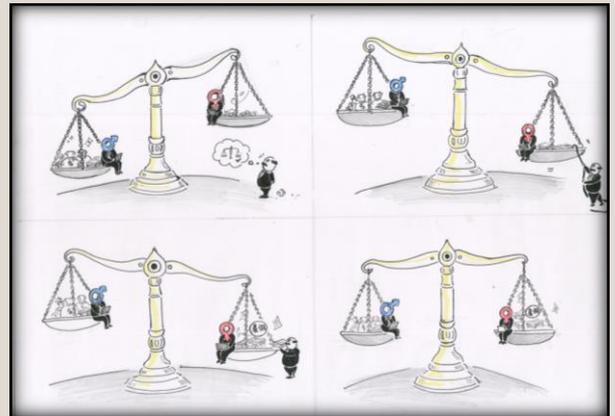
### 三、禁止師生戀。

增訂校長或教職員工違反性別相關專業倫理屬校園性別事件樣態；不得利用不對等權勢關係以性行為或情感為基礎等有違專業倫理之關係。

### 四、校園師/職工對生性平案，調查委員全外聘；被害人可主動要求重新調查。

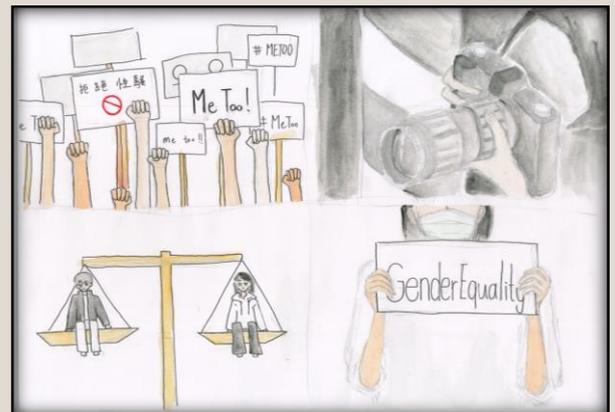
## 「性平教育-四格漫畫」 比賽得獎名單

### 第二名 《平衡與平等》



218 08 陳彤恩

### 第三名 《性平》



112 02 王詠樂

# 拒絕性別暴力

修正

We support you!

《性騷擾防治法》《性別平等工作法》《性別平等教育法》

## 以法制當被害人後盾 讓加害人無所遁形！

### 有效 打擊加害人

- 增訂權勢性騷擾類型
- 明確損害性騷擾受害權
- 擴大適用範圍
- 新增或加重民事賠償、刑罰及行政罰
- 強化外部申訴及監督機制

### 友善 保障被害人

- 保護扶助立法
- 延長申訴時效及增訂特別時效

### 建立 可信赖 制度

- 情節重大之最高負責人/主管停職或調整職務
- 性平會調查成員具性別平等意識與專業
- 引進民間調查資源

