

【性別與情感】融入生涯規劃 -一場溫柔的月經革命-從生涯中的情感故事看見自我價值

臺北市 107 年度高中職性別平等教育

【性別與情感】融入課程教學活動設計

生涯規劃

一場溫柔的月經革命

從生涯中的情感故事看見自我價值

臺北市立建國高級中學

設計者：曲慧娟 老師

【性別與情感】融入生涯規劃 -一場溫柔的月經革命-從生涯中的情感故事看見自我價值

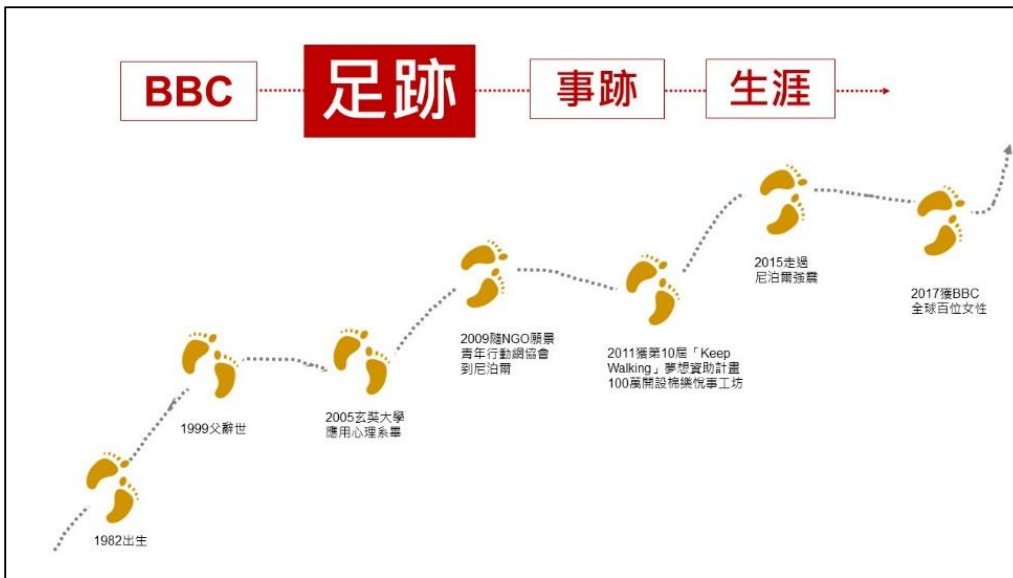
臺北市 107 年度高中職性別平等教育【性別與情感】融入課程教學活動設計比賽

生涯規劃

一場溫柔的月經革命-從生涯中的情感故事看見自我價值

校 名	臺北市立建國高級中學		教學者、設計者	曲慧娟
單元名稱	一場溫柔的月經革命 -從生涯中的情感故事看見自我價值		融入相關課程 或學習領域	生涯規劃
教學時間	50 分鐘		適用年級	高一
設計理念	由 2017 年 BBC 新聞報導內容，認識林念慈獲選為世界百大女性的緣由脈絡，並經由對林念慈學習歷程、生涯足跡、創業事跡與成長故事的認識和理解，探索她所投入的月經革命、女力運動？ 並從一個高中生的觀點，探討這樣的生涯發展是否帶來一些啟發或想法。			
	核心 素養	總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題 C3 多元文化與國際理解	
		領域 核心素養	綜 S-U-A2 確定自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰 綜 S-U-C3 肯定自我文化價值，尊重與欣賞多元文化，主動關心人類處境與全球議題，參與促進世界和平的行動	
學習主題	綜合 活動 議題 融入	主題軸	3 社會與環境關懷	
		主題項目	3b 社會關懷與服務 3c 文化理解與尊重	
		學習主題	性別平等教育/性別權力關係與互動 環境教育/永續發展	
		實質內涵	性 U12 反思各種互動中的性別權力關係 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展	
學習目標	1. 透過新聞報導與 PPT 擷取之採訪內容，認識林念慈的生涯發展故事及她所投入的月經溫柔革命。 2. 學習林念慈解決問題的方法--從早期參加 NGO 青年志工服務團到爭取夢想資助經費 100 萬來圓夢等，經由她的問題解決經驗，探索個人在面對生涯問題時，可以如何有效解決問題。 3. 經由典範學習，鼓勵同學對未來生涯有探索的勇氣和無限想像的可能性。			

4. 林念慈的足跡-事跡-生涯…



活動二_棉樂悅事工場

經過 PPT 的介紹，請同學們依討論題綱（附件二）進行小組討論及每組進行 2 分鐘發表…

1. 是什麼原因（或動機），促成她要做布衛生棉？
2. 除了布衛生棉，她還做了什麼？
3. 她如何用布衛生棉推動「第二波月經革命」？
4. 為什麼她會被 BBC 選為世界百大女性？
5. 在成立棉樂悅事工場的過程中，她曾經遇到那些困難？而林念慈是如何解決這些困難的？
6. 林念慈的生涯發展故事，帶給你那些方面的啟發？
7. 布衛生棉在使用和推廣上有可能遇到那些問題？

討論

- 什麼原因（或動機），促成她要做布衛生巾？
- 除了布衛生巾，她還做了什麼？
- 她如何用布衛生巾推動「第二波月經革命」？

最後由老師將同學們的討論結果，做總結性摘述。

20分

發表
評量

1. 內容正確性
2. 口語表達與台風
3. 聽眾回饋
4. 創意表現

三、總結 1. 邀請同學自由分享，今天課程中最有感想的内容是什麼？最後由老師將同學的分享再做一次總結性摘述，並說明延伸學習作業。 2. 延伸學習：除了林念慈外，有沒有其他(她)推崇的典範，查查他(她)們的相關資料，簡單描述他(她)們的事蹟，下次可以自由分享，獲得個人加分。 ※資料來源 中視新聞 (2017)：英國 BBC 百大女性，台灣林念慈入選。 2018/5/20 取自 https://goo.gl/3kJefu 上報時刻 (2017)：尼泊爾女力時代。 2018/5/21 取自 https://goo.gl/7YAUx8 今週刊 (2017)：一位台灣女孩在尼泊爾掀起了一場溫柔革命。 2018/5/20 取自 https://goo.gl/KfxjwM	5 分	發表 評量	自主 學習 紙筆 評量
--	-----	----------	----------------------

【性別與情感】融入生涯規劃 -一場溫柔的月經革命-從生涯中的情感故事看見自我價值

佐證資料：課程資料-教學簡報

月經

推動 革命的女孩

棉樂悅事工坊...林念慈



BBC 足跡 事跡 生涯



英國廣播公司BBC
2017選出年度百大女性
台灣女孩林念慈
因致力於 為尼泊爾女性設計布衛生棉
還在當地推廣婦女衛生教育
甚至創造了女性就業機會
讓女性力量覺醒
入選為全球百位具有影響力及啟發性的女性

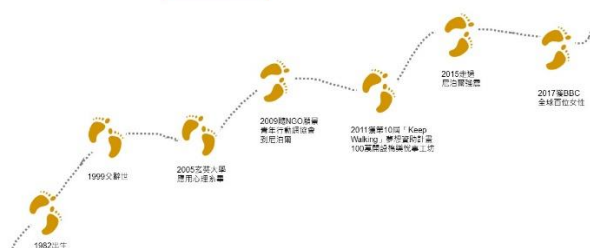
BBC 足跡 事跡 生涯



台女首入BBC百大女性
「棉樂悅事工坊」創辦人林念慈

【上報人間】尼泊爾女性時形：林念慈
觀看次數：151

BBC 足跡 事跡 生涯



1982出生
1999交聯社
2005克萊人選
應市心理系
2009勝NCO總編
廣告行銷課課室
副班助書
2011榮譽10位「Keep Walking」夢想資助計畫
100萬開設棉樂悅事工坊
2015世傳
尼泊爾總編
2017獲BBC
全球百位女性

BBC 足跡 事跡 生涯



2018 Summer 4/30 東單夢想
2018 Summer 4/30 只有為尼
2018 Summer 4/30 非越貧窮
2018 Summer 4/30 夢想蘭園
2018 Summer 4/30 亞非非洲經濟補助
2018 Summer 4/30 冰島個人計畫

蘭景青年行動網絡協會

BBC 足跡 事跡 生涯



「Keep Walking」夢想資助計畫

BBC 足跡 事跡 生涯

「Dharti Mata」工坊（棉樂悅事）的創辦人

「Dharti Mata」在尼泊爾文、梵文裡的意思是「大地母親」

2013年，她在喜馬拉雅山邊的「璞園農場」創立「棉樂悅事工坊」

開始在尼泊爾推廣「布衛生棉」的使用及環保正向月事運動

透過村落婦女的手作，提供女性就業機會

BBC 足跡 事跡 生涯



我期待我的內心有一個很強烈的Desire(渴望)

【一位在蘭景青年行動網絡中心開辦了一場課程的影片】 竹蘭採訪報導

佐證資料：課程資料-教學簡報

BBC 足跡 事跡 生涯 向外走的人生，累積體悟 「順應心流，生命有時會自己展開」  林念慈與棉樂悅事工坊成員在課堂上，帶領女生從生活經驗出發，從縫紉中學習活動。	BBC 足跡 事跡 生涯 爸媽教我的愛， 是對別人的愛  ~ 今周刊 產業觀察1095期 陳亭均採訪報導
--	---

BBC 足跡 事跡 生涯 「剛知道被選上百大女性的時候，我跟我媽說：『好誇張！』」林念慈笑說。 「但我媽跟我說：『妳早就做很久了，妳已經準備好了！』」 對她來說，所謂「目標」，不是槍靶子，沒被誰畫在哪，「要覺察、覺知自己的直覺。擁抱美麗的內在循環。」過去像線，織起了林念慈的現在；生命就是一塊細線針織的布，那是「大地母親」給的恩賜	討論 ● 什麼原因（或動機），促成她要做布衛生巾？ ● 除了布衛生巾，她還做了什麼？ ● 她如何用布衛生巾推動「第二波月經革命」？
---	---

討論 ● 為什麼她會被BBC選為世界百大女性？ ● 在成立棉樂悅事工坊的過程中，她曾經遇到那些困難？而林念慈是如何解決這些困難的？ ● 林念慈的生涯發展故事，帶給你那些方面的啟發？	Thank You  由慧晴 hicchu@ck.tp.edu.tw
--	---

佐證資料：課程資料-棉樂悅事工坊學習單

討

論題綱

組別：第 組 成員：

主題：推動月經革命的女孩林念慈

- 1、是什麼原因 (或動機)，促成她要做布衛生棉？
- 2、除了布衛生棉，她還做了什麼？
- 3、她如何用布衛生棉推動「第二波月經革命」？
- 4、為什麼她會被 BBC 選為世界百大女性？
- 5、在成立棉樂悅事工坊的過程中，她曾經遇到那些困難？而林念慈如何解決這些困難的？
- 6、林念慈的生涯發展故事，帶給你那些方面的啟發？
- 7、布衛生棉在使用和推廣上有可能遇到那些問題？

佐證資料：課程資料-素養導向的指標評量表-發表評量

指標	內容豐富	同儕互動	個人表述	整體表現
向度	資料正確 綱要清楚 提供佐證	引起關注 回應合宜 場面管理	口語表達 禮儀態度 時間掌控	內容 創意 溝通表達
01 王○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
02 吉○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
03 李○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
04 李○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
05 林○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
06 張○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
07 郭○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
08 陳○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
09 陳○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
10 陳○○	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

評量方式：☐教師評量 ☐同儕互評 ☐自評 ☐其他：_____

佐證資料：教學過程照片及教學成果照片

教學過程照片：



說明：教學簡報封面

教學過程照片：



說明：新聞連結影片

教學過程照片：



說明：小組討論分享報告

教學過程照片：



說明：小組討論分享報告

臺北市 107 年度高中職性別平等教育【性別與情感】融入課程教學活動設計比賽

教學省思

1. 本課程在純男校實施，得到很好的回應，不僅認識了 BBC 報導的成功典範，也認識了月經生理用品、女力運動和珍惜資源再生利用的環保議題。
2. 男同學們對於女性的生理經驗，受限於生理性別差異，較無法了解生理期對職場工作所帶來的限制和困擾，但表現出願意認識和理解的態度。
3. 同學對林念慈的個人典範表現濃厚的興趣，其中對於高中生是否也能參加志工服務行列有許多提問，有些同學也由此被啟發而開始報名海外志工服務社團。
4. 同學們對於月經生理用品與環保材料的結合，覺得是新興而值得研究的領域。
5. 整體而言，學生對活動參與表現出高度興趣，且能積極參與並適時完成學習單。