中山愛苗

Zhongshan

●發行者：新北市立中山國民中學
●發行人：陳君武
●總編輯：林信宏
●編　輯：陳乃瑛、張麗東
楊舒雅、林子瑜

109.10 October No.119

本期《中山愛苗》為校內中山筆社社長陳來福老師親撰題字授權使用

要「自主」，先學習「尊重」與「自我保護」

輔導主任 林信宏

身為這個世代的青少年，使用手機、平板等3C網路數位用品幾乎已是常態，國中階段的孩子，希望展現自主性，爭取人權、性別意識自決，但卻常發生遭受數位性別暴力的傷害。

常見的校園數位性別暴力包括「惡意散佈」、「監視/跟蹤」、「性侮辱或騷擾」及「人肉搜索」，其中「惡意散佈」與「監視/跟蹤」最常發生在兩性交往的熟人身上，在親密期兩性之間多會彼此擁有私密照或影片，當感情疏離在分手期間，往往就成為分手暴力的加害者或受害者，「惡意散佈」涉及兒童及青少年性剝削，「監視/跟蹤」則關乎校園性騷擾或親密關係暴力。「性侮辱或騷擾」及「人肉搜索」則常發生在當兒童及青少年對法律規定不瞭解，網路素養也不足的情況下，由於對網路世界的好奇，無法辨識或錯估自身不當言語行為或文字所帶來的嚴重性，因而發生校園霸凌或性霸凌事件，或產生侵害他人隱私權，做人肉搜索甚至人身攻擊事件。

青少年階段的孩子渴望展現自主性，不受拘束及限制，在網路發達普及，訊息傳播快速，但也充滿各式各樣誘惑及詐騙的環境下，青少年不論在兩性交往，及網路空間的使用，都應該先學會尊重與自我保護，具備守法意識及網路素養，確保網路世界的友善及安全環境，才能真正擁有自主權，減少自己與他人的傷害。



第40屆中山傲師卡獎



今年教師節，以中山傲師卡獎為主軸，舉辦系列活動，不僅於穿堂布置師長們的電影海報，更打造「星光手印牆」匯集資深優良教師們的真跡，媲美好萊塢星光大道！歡慶週每日中午也有「敬師點播」，讓孩子用音樂傳達對師長的愛。此外，也讓同學們親手將對老師的感謝化成創意獎盃，於典禮當日獻獎，讓每位導師都是獨一無二的「中山Super Star」！今年的典禮在同學們行敬師禮下溫馨落幕，感謝全校師生熱情參與，老師，您就是傲師卡的最佳男女主角！







兩性和諧無他法，尊重、互愛與包容。

愛情診療室

●資料來源:教育部家庭教育網(我和我的孩子_高年級手冊)

個案故事 遇到恐怖情人怎麼辦？

小敏來看診時，臉上還帶著傷，因為前天男同事送她下班，被男友看到之後，醋意大發，揍了她一頓。這不是小敏第一次被打，也不是第一次萌生想要分手的念頭，卻因為男友威脅要傷害她全家或揍死她而卻步。

小敏和他剛成為男女朋友時，男友對她出入時間很介意，易起疑心，談論到工作上的同事，都會問是男生還是女生？也會偷偷查看她的手機。接下來，男友對於小敏參加朋友聚會表達不悅，小敏加班，也會不時打電話確定小敏是不是在辦公室。

男友說因為很在乎她，所以才會容易嫉妒。起初，小敏覺得很貼心，可是，慢慢覺得就快要窒息了，因為這樣，身邊的朋友越來越少，找不到可以傾訴的對象。

振興醫院身心科主治醫師袁瑋表示，與恐怖情人相處久了，容易變得沒有信心，對於自己的想法、決定，甚至感受，都會自我懷疑，當覺得害怕、想離開時，都還會自我懷疑：「是不是我想太多？我這樣想是對的嗎？」這樣自我懷疑久了，也可能造成個性上的改變，原本外向的人，可能變得不愛出門、不愛說話，並且容易產生焦慮症、憂鬱症，甚至會有厭世的想法。

如果很不幸地，沒有碰到好情人，卻遇上了恐怖情人，還是想辦法及早安全的離開，根本不需要給對方機會，對於恐怖情人沒什麼好調適的。袁瑋說，對方的暴力不是一天、兩天的事，任何的個性或習慣要改變，都需要自身很大的覺醒、省思和動機去改變，而會以暴力發洩情緒的人，通常比較難有這些省察，甚至理直氣壯認為是因為你／妳不夠聽話，他「只好」暴力。所以，對受威脅者最重要的是提早發現對方可能是恐怖情人，然後想辦法安全的離開。

恐怖情人10大徵兆

1. **容易暴怒、動不動就生氣，甚至摔東西、搥牆（不要覺得這樣很man）、踢門：**剛開始的暴力未必是對女友或是對人，或許只是對物品或他人，或者是在公共場所老是與人交惡。暴力的行為表現上，不論是在言語上或肢體上的衝突，都有可能會發生。
2. **貶抑的言語：**一開始，會表現在言語上，對你或對前女友／前男友，會用不堪的粗話或言語污辱對方，你的想法或你的家人。當你在他身邊很容易自我懷疑，自己是不是很糟糕、很不值得，嚴重打擊到個人的自信心。
3. **嫉妒心或占有慾太強：**看到你和別人相處的時候會很生氣、追蹤你的行蹤或和誰出去、限制你的生活圈，就如同小敏的男友一樣，結果身邊可以談心的好朋友越來越少了。
4. **以愛為名做些讓你難以忍受的事：**「因為太愛你了，所以，看到你跟別人講話才會生氣」、「因為太在乎你了，才會偷看你的手機」等等，請小心這樣的甜言蜜語正是他在合理化自己不對的行為。
5. **過去有過暴力史或成長在暴力的家庭：**曾經遭受家庭暴力虐待的孩童長大後，有可能會變成施虐者，也就是有暴力的傾向。
6. **酒精或毒品濫用者：**酒精、毒品進入人體內，作用到腦細胞，會干擾神智，導致人體出現暴力等異常行為。
7. **他覺得什麼都是別人的錯或容易讓你覺得自責：**例如說自己控制不了暴力行為是因為他成長在暴力的環境，或他打你是因為你讓他難過、如果你照他的意思就不會挨揍了（你自找的意思）。
8. **相處時得小心翼翼：**跟他相處需要時時注意他的臉色及舉止、經常擔心他會突然情緒失控、暴力，或做出會傷及他人的行為。
9. **如果你提離開就要死要活的：**千萬別以為他愛你大過自己的生命，他連自己的生命都看輕了，更何況你的生命。
10. **破壞你的東西：**他生氣時會破壞你的物品，甚至是虐待你的寵物。

安全離開恐怖情人4步驟

1. **找專業諮詢幫助自己重建自信：**離開一個人並不容易，不但因為擔心安全，很多時候也是因為跟恐怖情人在一起久了會很沒信心，對於自己的想法、決定，都會懷疑是否正確。
2. **不要孤立，適時向外求援：**恐怖情人為了控制你，可能孤立你和你原本的社交圈，甚至是家人，所以，不要默默承受，讓關心你的人知道你的狀況。受威脅不是你的錯，不要覺得不好意思求援。
3. **如果肢體有受傷，一定要就醫、報警，留下記錄：**家暴的申訴也適用於正在交往關係中的伴侶，法律保障人身安全（施暴者通常怕公權力），但一定要有證據。
4. **尋求經濟獨立、自主：**經濟上的不獨立，會增加自己受控制的機會，想辦法自己能夠獨立自主生活。

最後，袁瑋提醒，不要想改變對方，要想辦法離開，越快越好。對方有暴力威脅時，記得尋找執法單位，有些時候法律成立需要技巧，也別忘了詢問律師，像家暴單位、勵馨基金會等，都有提供法律協助。

八年級性平宣講—青春圓舞曲講座



我的孩子情竇初開了，怎麼辦？



雖然孩子在青少年階段「情竇初開」是非常自然的發展趨勢，但家長們總是希望孩子可以在身心成熟的前提下談情說愛，但若是一味地避而不談或是祭出嚴厲的禁愛罰則，反而會迫使孩子必須瞞著家長偷偷地自行探索，造成更大的風險。建議家長試著在氣氛良好的情境下，友善且主動地和孩子開啓這類話題，聆聽孩子的看法。以下是一些具體建議：

① 同理孩子對愛情的好奇及緊張，肯定孩子想被心儀對象欣賞的努力，並和孩子分享正確的相關知識，幫助孩子建立起自信心。

② 不急著指導，試著從流行的戲劇或時事開啓話題，聆聽孩子對於交友、談戀愛，以及分手的想像，建立起正確的觀念。

③ 幫助孩子建立身體界線與身體自主權的概念，並且練習在界線被侵犯時表達，同時也學習尊重別人。

④ 留意但不過度涉入孩子的交友情形，避免讓孩子感到不被信任、罪惡或羞恥，反而會阻礙孩子在需要時尋求協助的意願。

⑤ 購買正確且適合孩子年齡的情感教育與性別教育的書籍。

⑥ 發現孩子看色情書刊或色情影片時，勿過度驚訝或指責，可與孩子討論，並給予正確的性教育。

輔師特師來談天

「潘朵拉寶盒裡的秘密」

●特教老師 吳念竹

每個人心中的潘朵拉寶盒似乎是個很禁忌的話題，打開窺探後盒內的空間沒有界線：「性」、「性別平等」、「性別尊重」等等的議題是一般人爭議很大的話題，打開電視、網路都充斥著滿滿的新聞、資訊，甚至是對性別的攻擊、物化，大家越來越習慣談論男女、談論愛情、談論性。

這些生活上的刺激放在一般人的腦袋裡或許還能調解、分辨是非好壞，但如果是一位特別的孩子，這些話題或許就沒有這麼輕鬆了。「分辨」是一種很重要的能力，但往往這些特殊孩子總是學不會如何分辨事情的嚴重性，他可能不知道他以為只是開玩笑的一句話或一個動作，會惹來他人異樣的眼光或是不舒服的感受：他可能不知道有些話語冒犯了別人，自己還沾沾自喜以為打進朋友圈裡了。許多許多的不知道都源於不懂得分辨。

而不懂得分辨成為我們對特殊者的誤解，我們不懂他為何要隨便觸碰他人，不懂為何把揶揄男性或女性身體器官的話當成玩笑，很多很多的不懂造成了歧視、霸凌的理由。曾經有個議題是「倡導身心障礙成年女性結紮」，這個話題拋出了「性別平等」、「障礙者的人權」、「性教育」等等觀念衝擊，支持的人相信障礙者的基因遺傳性會一直延續到下一代，而且他們不懂如何照顧下一代，而會造成社會負擔；反對的人卻是覺得這樣剝奪了最基本的人權，他們也必須有權享受性的自由，享受當父母的人權；這個議題沒有標準答案，但卻可以讓我們好好省思，我們與障礙者有什麼不同?我們有權力決定別人的人生嗎?我們「尊重」他們嗎?

「尊重」很抽象，一般人都必須在學習過程中好好地摸索人際關係中的尊重，更何況是特殊孩子：「尊重」也是人類在發展文明過程中重要的象徵，跳脫性別、優劣，看見每個人的能力及優點，而不是物化、貶低；每個人都是獨特的個體，必須在文明的基礎下讓每一個個體都能展現自我，而且應該期許我們發展出這樣的文明社會。

網路交友停看聽

●輔導老師 陳毓娟

現代的科技日新月異，網路已成為我們生活中的一部分，很多人都有網路交友的經驗，可以不受限時空，24小時不打烊全年無休，連結全世界的人際溝通環境，隨時隨地與來自四面八方的人聊天互動，同時也享有私密、匿名、自由的特性，在網路世界裡，我們可以不用擔心自己的身分曝光，盡情呈現自我且滿足與人互動接觸的需求，省略現實與人相處中常因為身分、職業、年紀、性別等外在條件而引起的隔閡，可以更自由自在的發表言論，也可以很方便立即地找到和自己有相似興趣背景的朋友，網路交友真的擁有許多好處，然而，同時可能也存在著許多危機與風險，很常在打開電視及網路新聞時，看到有關於網路交友的受害案例：

案例一：恐怖男網友賴男因追求女網友蕭女不成，前往蕭女位於新店區的住處，持刀砍傷其頸部，所幸蕭女送醫後暫無生命危險。(自由時報2016/04/17)

案例二：高雄14歲劉姓少女離家失聯3天，期間遭37歲羅姓男子涉嫌誘拐到新竹囚禁。羅男透過交友軟體認識少女，之後透過臉書與line連絡，羅詢問少女是否會唱歌、畫畫，之後表示如果會的話，就可以提供教育影片，再替她介紹相關的正職工作，騙少女北上。 (蘋果新2020/09/02)

依據衛生福利部統計資料顯示，108年性侵害通報案件中，12-18歲受暴人數共計4,267人，其中約有9.3%（396人）之被害人是受到網友性侵害。另外，在國民健康署「青少年網站-性福e學園」之「諮詢特派員」免費線上諮詢服務，也收到數則青年朋友關於網路交友的求助留言：「我高中時在交友軟體上和網友互傳了私密照，現在好擔心照片外流，我該怎麼辦？」「我在網路上與認識一名可以聊心事的網友，感覺像在談戀愛，但朋友都說我被騙了，是真的嗎？」，顯示在網路虛擬世界中，青年朋友容易失去警戒心，且若在資訊不足且缺乏自我保護的情形下與網友見面，更可能進而遭受傷害。(摘自衛生福利部國民健康署)

綜合上述，我們期許同學們在網路交往前先停下來想一想，檢視自己的交友情形是否合理安全，聽聽身邊人給的建議與提醒，讓自己避免掉入網路陷阱。以下提供國民健康署的網路交友四守則：

「了」解自己：清楚自己交往約會目的，先問自己是想要一般朋友往來情誼，還是想成為男女朋友更深入的關係：是真正喜歡對方，還是周遭的人都有，所以自己也要有：如果對方有肢體上的接觸，可以接受到什麼程度？了解自己，能幫助你做出適當的選擇。

「了」解對方：對方的背景資料要明確知道，多理解對方與你交往的動機。如果連學校、工作、居所等基本資料答非所問或前後不一致，要小心對方心懷不軌。如果相處過程，對方讓你有一絲絲「不安」、「奇怪」的感覺，相信直覺找機會儘快離開這個對象。

「分」辨界線：掌握自主的權力，如果對方要求你做你不想要做的事情，不論對方以博取同情、威脅、利誘，只要你不想要，就溫和而堅定的表達不要。

「明」白權益：平時留意資訊，注意交友的新加害手法，有助保有警覺性；知道法律對自己的保護範圍，也要避免因無知而觸法，萬一受害了不要因為害怕而隱忍，立即求助讓受害範圍不再擴大。

祝福各位同學在享受網路便利的同時，也了解網路的特性與注意事項，讓我們在現實與網路世界都能安全交友。

性別平等兩性平權



性別平等

● 826 吳芃臻

古時候人們認為「男主外，女主內」，女子婚嫁前足不出戶，也不得在外拋頭露面。「女子無才便是德」，女子最重要的工作是在家侍奉公婆、操持家務、教養子女，讓丈夫沒有後顧之憂，便不需要具備其他才能了。如今，隨著時代演變，想法也跟以往大不同，漸漸有人提倡性別平等，人人都有受教育的權利，但大家真的有做到所謂的性別平等嗎？其實並不然！

老一輩的長輩依舊保持著舊有的觀念，在他們小的時候父母都把最好的留給兒子，卻忽略了女兒，等他們成家立業，也會做出相同的行為。不論是家裡，在工作方面也是一樣的。同工卻不能同酬，正是因為這些嚴重的刻板印象，硬生生地剝奪了女性的權利。在舊有的觀念認為男生該選擇較粗幹、勞苦的工作，女生則要做溫和、細膩，而他們卻不能依照自己喜歡的來選擇。

20年前，發生一件震撼全台的校園性別霸凌事件，就讀國中的葉永鋕由於行為舉止被認為娘娘腔，導致在班上遭受排擠，甚至連廁所都不敢上，他九年級那年，因為承受不住心理壓力，在一次跟老師提上廁所後就再也沒回來了。

經歷過葉永鋕的事件之後，全台開始針對性別平等及校園霸凌進行檢討。每年學校都會舉辦宣導活動，讓學生們了解這些事情的重要性，著名歌手蔡依林將葉永鋕的故事寫入歌曲，榮獲金曲獎，呼籲大眾關注校園性別暴力霸凌問題。

不管是男生還是女生，都是未來國家的棟樑，應彼此互相接受，建立正確觀念，讓性別平等爭議消失!

談性別平等

● 816 莊舒晴

自古以來，女性的社會地位往往都比男性來的低，而且女性受到的待遇總是不公平，但隨著時代的進步，人人都有接受教育的機會，在這個知識爆炸的時代，有許多人覺得要給予男女相同的機會，相同的權利，只是，在這個社會中，男女真的平等了嗎?

在以前的農業時代以務農為主，女性總是只能在家裡做家事、照顧小孩，而男性負責種田、做一些粗重的工作，當時「男尊女卑」的觀念可說是非常明顯，再加上當時女性接受教育的機會並不多，而且那時的社會風氣是較封閉、較保守的，所以女性比較容易受到不平等的待遇，還好隨著時代的改變，女性意識抬頭，才逐漸改變這樣的觀念。

在現代這個進步的社會，隨著時代潮流日新月異，人人走在時代的尖端，許多舊時觀念都還在不斷的一直更新，因此現在社會上的許多人對於女性的權益更加重視，傳統男主外、女主內的思維，還有工作機會不平等的待遇，都已經慢慢在改變了，雖然現在這個觀念還沒有完全的消失，不過也已經逐漸在弱化中。

不論是男是女，都有屬於自己的專長，我們應該要提倡男女平等，使男性和女性都能夠擁有一樣的尊重，一樣的機會，建立正確的觀念，消除各種不合理的現象，邁向更美好的未來。

傳統偏見停一停

男生女生一樣好

●816 陳宇昂

生活在地球村上的我們，個個都是獨一無二的。無論你來自什麼國家、什麼種族，又或者你是男是女，不同的人皆有著各自不同的優點與長處。就連唐朝詩人李白也說：「天生我才必有用」！那麼，接下來，就讓我來帶領大家一起認識男女之間不同的長處吧！

在二十一世紀時，女力已經漸漸崛起，而「男主外、女主內」一說也邁入歷史;例如：「列車長」這個工作從前似乎是男性的專利，但其實女性的比例也是逐年攀升;只要工作態度良好，並且對於突發事件能隨機應變，無論性別，任何人都能做得「一樣好」！

當然，男生的實力也不惶多讓，例如：當我們談到「護理師」時，大多數的人會直接聯想到「女性」，然而，男生也可以加入這個行列;雖然仍有少部分的人認為這樣不太適合，「男生不是應該去做需要花費力氣的工作嗎？像護理師這種職業，真的做得來？」其實這個行業考驗的是你的「細心」與「耐心」。你可能要面對各種不同的病患，有男有女、有老有少，當他們遇到狀況時，你必須有耐心地協助，並且細心地照顧，但這些能力無關性別，並非是女生獨有，男生也能勝任。

看完上述例子後，相信已經抹滅各位心中對性別的刻板印象吧！其實現今的社會已經是男女平等，有許多行業需要的是「能力」，只要能夠做好，人人皆適合，與性別無關！



男生女生一樣好

●708 藍翊菲

近年來，政府一直提倡性別平等，然而，在許多傳統家庭中，男尊女卑的觀念依然根深蒂固。我曾看過一本書，書名「醜臉女孩」，書中講述了一個臉有著大片黑色胎記的女孩，名叫阿醜。她出生在一個傳統家庭中，因為父親的重男輕女，從小就過著和哥哥差別待遇的生活，所幸她的母親給予了她無微不至的關愛，教導她正向思考，讓她擁有一段美好的童年。

但好景不常，阿醜的母親因肺結核而逝，父親開了一家旅行社，不僅將她當作傭人使喚，更不惜為了生意，利用阿醜的婚姻。她忍無可忍的逃離了這個家，在外頭自力更生，成為了一名名聞遐邇的服裝設計師，並且找到自己的幸福。每逢周邊親友生下女孩，她便會上門道賀，倡導「男生女生一樣好」。

這雖然只是個故事，但在傳統家庭中，不少人認為：女生將來都是要嫁到別人家的，養女孩就是替別人養媳婦。

其實不然，在現今的社會上，女人也能活出自己的一片天。女性的能力並不完全輸給男性，甚至在某些特質上，略勝一籌。

在大部分人的印象中，護理師幾乎都是女性擔任，而造成這種印象的原因正是因為，女性普遍比男性更細心、更有耐心；另外，公關這項職業，女性也占了大部分，因為女性多數比男性更具有表達、交際、協調能力以及親和力。

女權主義者西蒙．波娃曾說：「一個女人之為女人，與其說是『天生的』，不如說是『形成的』。」這句話的意思是，一個生理性別為女性的人，必經過社會化的過程，才會變成社會所定義的「女性」。然而，說穿了，社會所謂的「定義」，像是：溫柔、善良等，不過是以男性的價值觀為中心制定出來的。這個社會給女性制定了太多的框架。

在這麼多年的性平宣導下，相信許多爸媽也有所感悟，多數女孩子其實比男孩子更貼心，更值得疼愛，希望更多跳不出框架的爸媽們，能嘗試用不同的角度去看待女孩子，別把女孩子當成「賠錢貨」，男生女生一樣好，不管兒子女兒都是父母心中最大的榮耀！

尊重彼此 無分性別

珍愛自己 尊重別人

●816 廖紫璇

在爺爺、奶奶那個年代重男輕女，只有男生可以讀書，女生的話像奶奶只能讀到國小，但是到了現在已經走向男女平等，讓每個人都可以公平的接受教育，而不再侷限在性別的不同。

每個人出生沒辦法決定自己的性別，生理上我們由身體的構造來判別男生及女生的不同，但性別真的能決定一切嗎?在一般人的性別刻板印象中，男生不應該掉眼淚，女生就該待在家，不適合去外面工作...等。不過經由社會的演變，已漸漸推廣性別平等，並消除性別的刻板印象，「平等」是一種立足點上的公平對待，不會因為性別不同而有所差異，對於性取向不同者，我們應給予相當的尊重，在性別平等上，兩性應該積極的追求、包容差異，避免性別歧視或偏見。

對於性別平等的落實與觀念到了現在改善很多，期許現今社會裡我們能學習更尊重彼此，並珍惜自己身體界線，不輕易容許他人跨越，創造一個平和共處的氛圍。

講座場場精采可期。
期盼大家把握機會。
歡迎踴躍參加！



109學年度親職講座

時　間	講　題	主講人
109.11.13(五) 19:00－21:00	〈少年仔，別塑膠我!! 解鎖青少年的親子溝通術	葉秀盈 社工師
109.12.18(五) 19:00－21:00	青少年非常心事： 父母如何見招拆招	蔡百祥 心理師

海報設計暨四格漫畫比賽

性別平等教育



特優 825 林芷妘
「保護自己，遠離色狼」



特優 821 賴侑慈
「謹慎交友，注意自身安全」



優等 821 石佩騏
「尊重異性」



優等 907 丁翊家
「拒絕性別刻板印象」



教育不是裝滿一壺水，而是點亮孩子心中的蠟燭，讓他發光發熱。

40週年校慶特別專欄 • 中山四十 卓越奔馳

Eyes on Zhongshan 中山美景 • 盡收眼底



「愛」之磐石，四時迎賓

教育之道無他，唯愛與榜樣，生命的價值貴在創造人生的意義，青春勇敢逐夢，讓愛與尊重充實我們的心靈，滋養這片大地。





自然庭園

臺灣原生植物以「自然之道」在臺灣生存為家，當花草茂密生長於兩旁時，將有置身於林間小道的感覺，洗滌浸潤心靈，產生「生命共好」饗宴！





秋桂飄香

這株桂花樹是民國88年種植，由小幼苗長成茁壯，歷時21年，見證了十年樹木，目前鮮少有桂花樹長得如此大，歡迎大家到710班教室附近找尋。



中山國中40週年校慶吉祥物



中山吉祥鹿

設計理念說明

中山校徽與梅花鹿擁有同樣的梅花圖案，身上具有栗紅的毛色，聽、嗅覺發達且擅奔跑，象徵了中山同學們的聰穎活力與五育兼備。臺灣梅花鹿也是特有種、好群居，代表每一位師生在中山的大家庭裡合群互愛，獨一無二。

設計人 912 葉晴羨

小編細語

因為有各位師長與同學們熱情灌溉中山愛苗，119期中山愛苗順利完稿付梓!有師生們共同熱情的參與，中山愛苗得以更豐富茁壯。下一期的主題是「生命教育」，歡迎同學們寫出對於生命教育的想法以及抒發對於生命的熱情，衷心期盼全校師生踴躍投稿與大家分享喔！



◎愛苗投稿 email：csjharmure99@gmail.com