

做身體的主人

輔導老師：林宜誼老師



# 身體的功能

身體每天都幫我們做很多事情，想一想，下面這些事情用到身體的哪些部份呢？

1. 刷牙
2. 吃飯
3. 跑步

4. 讀書
5. 寫字
6. 下課到外面玩



我們的身體是我們的好夥伴，所以我們要好好珍惜、保護自己的身體。

# 不要親我！

文／佩特拉·蒙特（Petra Mönter）  
圖／莎賓娜·威蒙（Sabine Wiemers）  
譯／張婉容



# 不要親我！

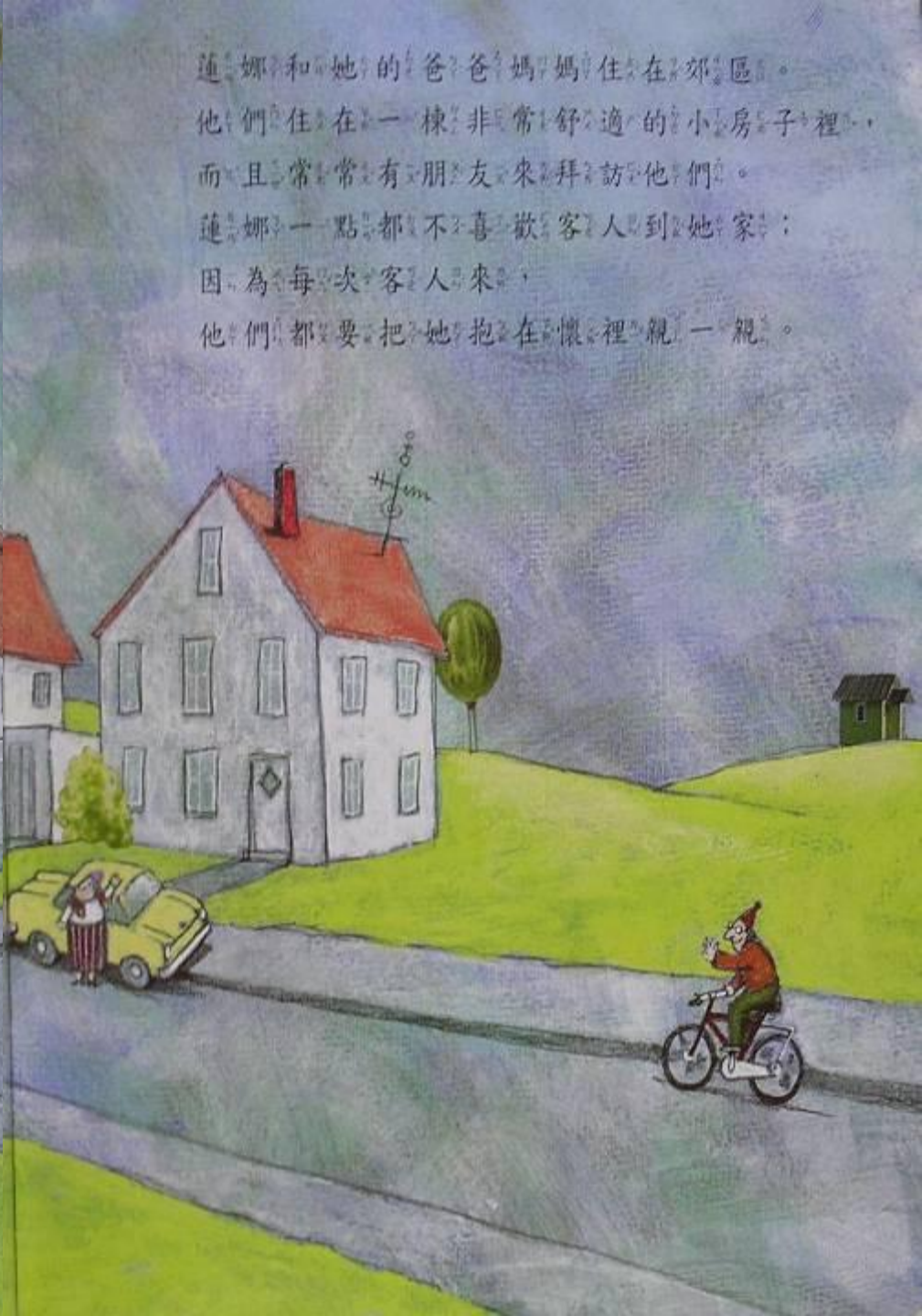
獻給凱文和莎拉

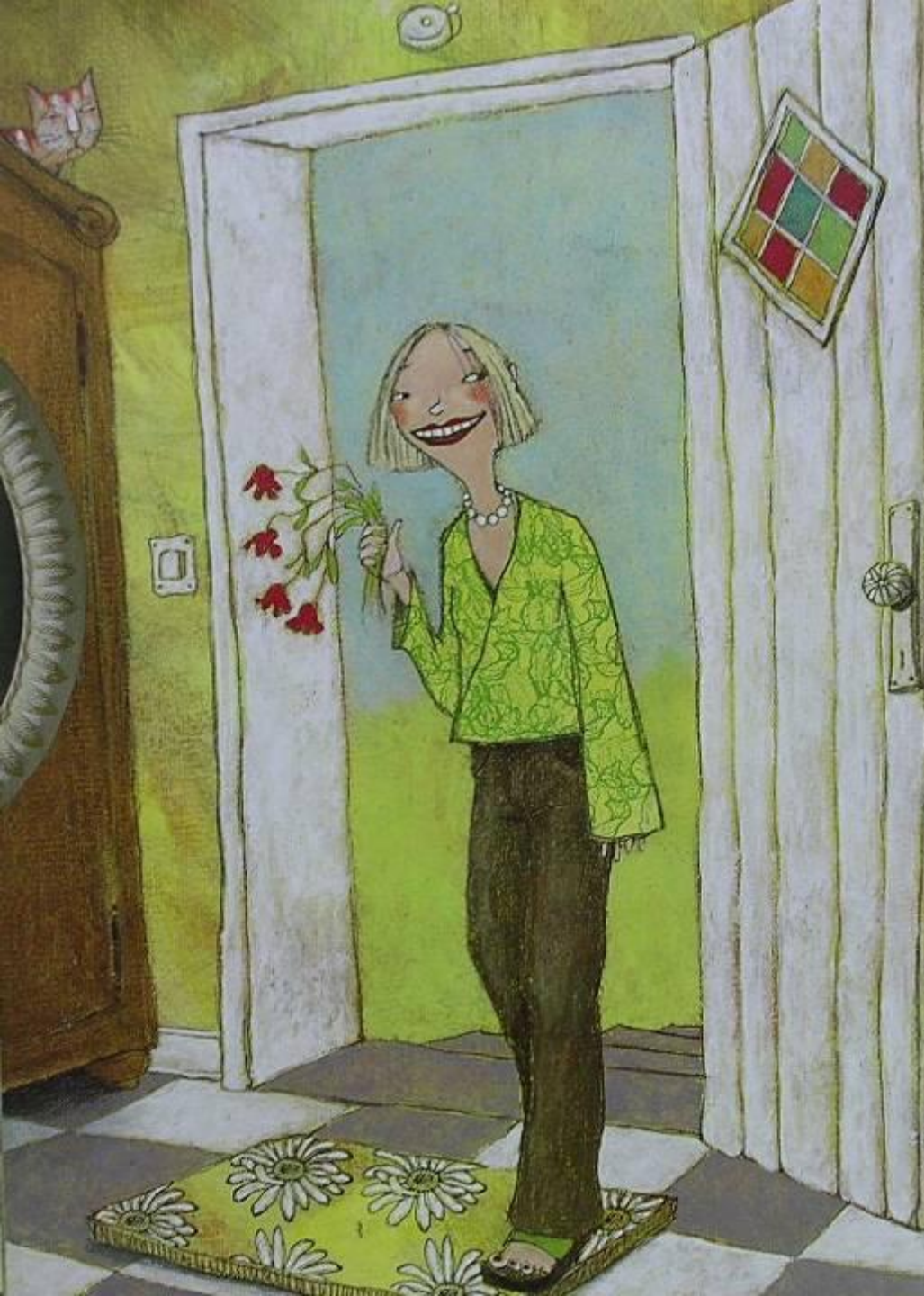
文/佩特拉·夢特 (Petra Mönter)  
圖/莎賓娜·威蒙 (Sabine Wiemers)  
譯/張婉容





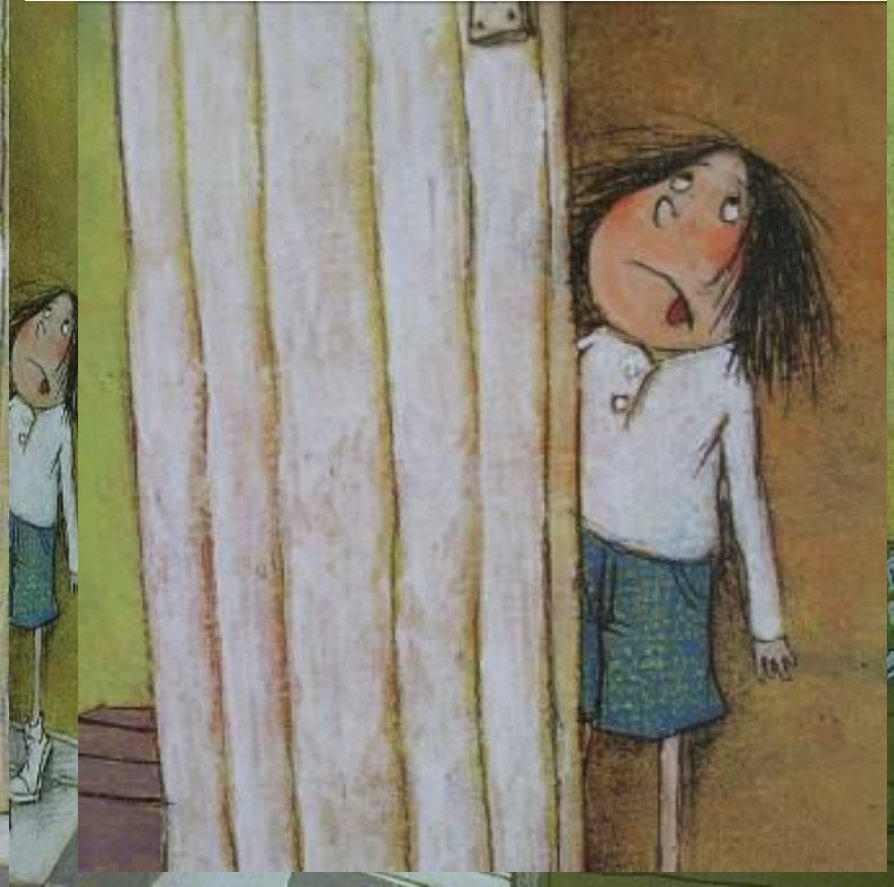
蓮娜和她的爸爸媽媽住在郊區。  
他們住在一棟非常舒適的小房子裡，  
而且常常有朋友來拜訪他們。  
蓮娜一點都不喜歡客人到她家；  
因為每次客人來，  
他們都要把她抱在懷裡親一親。





星<sup>ㄊ</sup>期<sup>ㄨ</sup>一<sup>一</sup>

歐<sup>ㄨ</sup>佳<sup>ㄩ</sup>阿<sup>ㄚ</sup>姨<sup>ㄧ</sup>來<sup>ㄌ</sup>了<sup>ㄌ</sup>，  
蓮<sup>ㄌ</sup>娜<sup>ㄋ</sup>最<sup>ㄆ</sup>不<sup>ㄨ</sup>喜<sup>ㄊ</sup>歡<sup>ㄉ</sup>他<sup>ㄏ</sup>的<sup>ㄉ</sup>親<sup>ㄑ</sup>親<sup>ㄑ</sup>，  
因<sup>ㄩ</sup>為<sup>ㄨ</sup>歐<sup>ㄨ</sup>佳<sup>ㄩ</sup>阿<sup>ㄚ</sup>姨<sup>ㄧ</sup>，  
喜<sup>ㄊ</sup>歡<sup>ㄉ</sup>吃<sup>ㄟ</sup>大<sup>ㄉ</sup>蒜<sup>ㄌ</sup>，  
嘴<sup>ㄆ</sup>裡<sup>ㄌ</sup>聞<sup>ㄨ</sup>起<sup>ㄑ</sup>來<sup>ㄌ</sup>的<sup>ㄉ</sup>味<sup>ㄨ</sup>道<sup>ㄌ</sup>，  
令<sup>ㄌ</sup>人<sup>ㄖ</sup>非<sup>ㄉ</sup>常<sup>ㄟ</sup>不<sup>ㄨ</sup>舒<sup>ㄉ</sup>服<sup>ㄌ</sup>。



星<sup>ㄊ</sup>期<sup>ㄨㄣˊ</sup>二<sup>ㄉㄨ</sup>，  
艾<sup>ㄞ</sup>爾<sup>ㄦ</sup>文<sup>ㄨㄣˊ</sup>叔<sup>ㄕ</sup>叔<sup>ㄕ</sup>來<sup>ㄌ</sup>了<sup>ㄌ</sup>，  
他<sup>ㄊ</sup>總<sup>ㄗ</sup>是<sup>ㄕ</sup>沒<sup>ㄇ</sup>把<sup>ㄅ</sup>鬍<sup>ㄏ</sup>渣<sup>ㄗ</sup>刮<sup>ㄍ</sup>乾<sup>ㄑ</sup>淨<sup>ㄓ</sup>，  
所<sup>ㄕ</sup>以<sup>ㄩ</sup>他<sup>ㄊ</sup>的<sup>ㄉ</sup>親<sup>ㄑ</sup>親<sup>ㄑ</sup>  
就<sup>ㄐ</sup>像<sup>ㄌ</sup>磨<sup>ㄇ</sup>砂<sup>ㄕ</sup>紙<sup>ㄗ</sup>一<sup>ㄩ</sup>樣<sup>ㄩ</sup>，  
讓<sup>ㄖ</sup>蓮<sup>ㄌ</sup>娜<sup>ㄋ</sup>好<sup>ㄏ</sup>癢<sup>ㄩ</sup>好<sup>ㄏ</sup>癢<sup>ㄩ</sup>。



星<sup>ㄊ</sup>期<sup>ㄓ</sup>三<sup>ㄏ</sup>，

皮<sup>ㄆ</sup>爾<sup>ㄌ</sup>茲<sup>ㄗ</sup>奶<sup>ㄋ</sup>奶<sup>ㄋ</sup>來<sup>ㄌ</sup>了<sup>ㄌ</sup>，

她<sup>ㄉ</sup>總<sup>ㄗ</sup>是<sup>ㄗ</sup>喜<sup>ㄊ</sup>歡<sup>ㄌ</sup>披<sup>ㄆ</sup>著<sup>ㄗ</sup>假<sup>ㄐ</sup>狐<sup>ㄏ</sup>狸<sup>ㄌ</sup>皮<sup>ㄆ</sup>，而<sup>ㄌ</sup>且<sup>ㄗ</sup>還<sup>ㄌ</sup>有<sup>ㄌ</sup>霉<sup>ㄇ</sup>味<sup>ㄌ</sup>，

蓮<sup>ㄌ</sup>娜<sup>ㄋ</sup>有<sup>ㄌ</sup>點<sup>ㄌ</sup>兒<sup>ㄌ</sup>害<sup>ㄆ</sup>怕<sup>ㄌ</sup>那<sup>ㄋ</sup>條<sup>ㄌ</sup>假<sup>ㄐ</sup>狐<sup>ㄏ</sup>狸<sup>ㄌ</sup>皮<sup>ㄆ</sup>，

因<sup>ㄇ</sup>為<sup>ㄌ</sup>它<sup>ㄉ</sup>的<sup>ㄌ</sup>玻<sup>ㄅ</sup>璃<sup>ㄌ</sup>眼<sup>ㄎ</sup>珠<sup>ㄌ</sup>會<sup>ㄌ</sup>發<sup>ㄆ</sup>出<sup>ㄌ</sup>一<sup>ㄌ</sup>道<sup>ㄌ</sup>令<sup>ㄌ</sup>人<sup>ㄇ</sup>害<sup>ㄆ</sup>怕<sup>ㄌ</sup>的<sup>ㄌ</sup>眼<sup>ㄎ</sup>光<sup>ㄌ</sup>。







星<sup>ㄊㄨㄥ</sup>期<sup>ㄣ</sup>四<sup>ㄉㄨㄛˋ</sup>公<sup>ㄍ</sup>，  
菲<sup>ㄈㄟ</sup>夫<sup>ㄈ</sup>克<sup>ㄎ</sup>爺<sup>ㄩㄝ</sup>爺<sup>ㄩㄝ</sup>來<sup>ㄌ</sup>了<sup>ㄌ</sup>，  
爺<sup>ㄩㄝ</sup>爺<sup>ㄩㄝ</sup>嘴<sup>ㄗ</sup>上<sup>ㄕ</sup>經<sup>ㄟ</sup>常<sup>ㄟ</sup>刁<sup>ㄉ</sup>一<sup>ㄟ</sup>根<sup>ㄍ</sup>雪<sup>ㄒ</sup>茄<sup>ㄑ</sup>，  
所<sup>ㄕ</sup>以<sup>ㄩ</sup>他<sup>ㄊ</sup>的<sup>ㄉ</sup>衣<sup>ㄩ</sup>服<sup>ㄈ</sup>，  
都<sup>ㄉ</sup>聞<sup>ㄨ</sup>得<sup>ㄉ</sup>到<sup>ㄉ</sup>煙<sup>ㄩ</sup>味<sup>ㄨ</sup>，  
而<sup>ㄌ</sup>且<sup>ㄑ</sup>蓮<sup>ㄌ</sup>娜<sup>ㄋ</sup>也<sup>ㄟ</sup>有<sup>ㄩ</sup>點<sup>ㄑ</sup>兒<sup>ㄌ</sup>怕<sup>ㄨ</sup>他<sup>ㄊ</sup>，  
那<sup>ㄨ</sup>些<sup>ㄟ</sup>發<sup>ㄈ</sup>黃<sup>ㄩ</sup>的<sup>ㄉ</sup>牙<sup>ㄩ</sup>齒<sup>ㄨ</sup>。

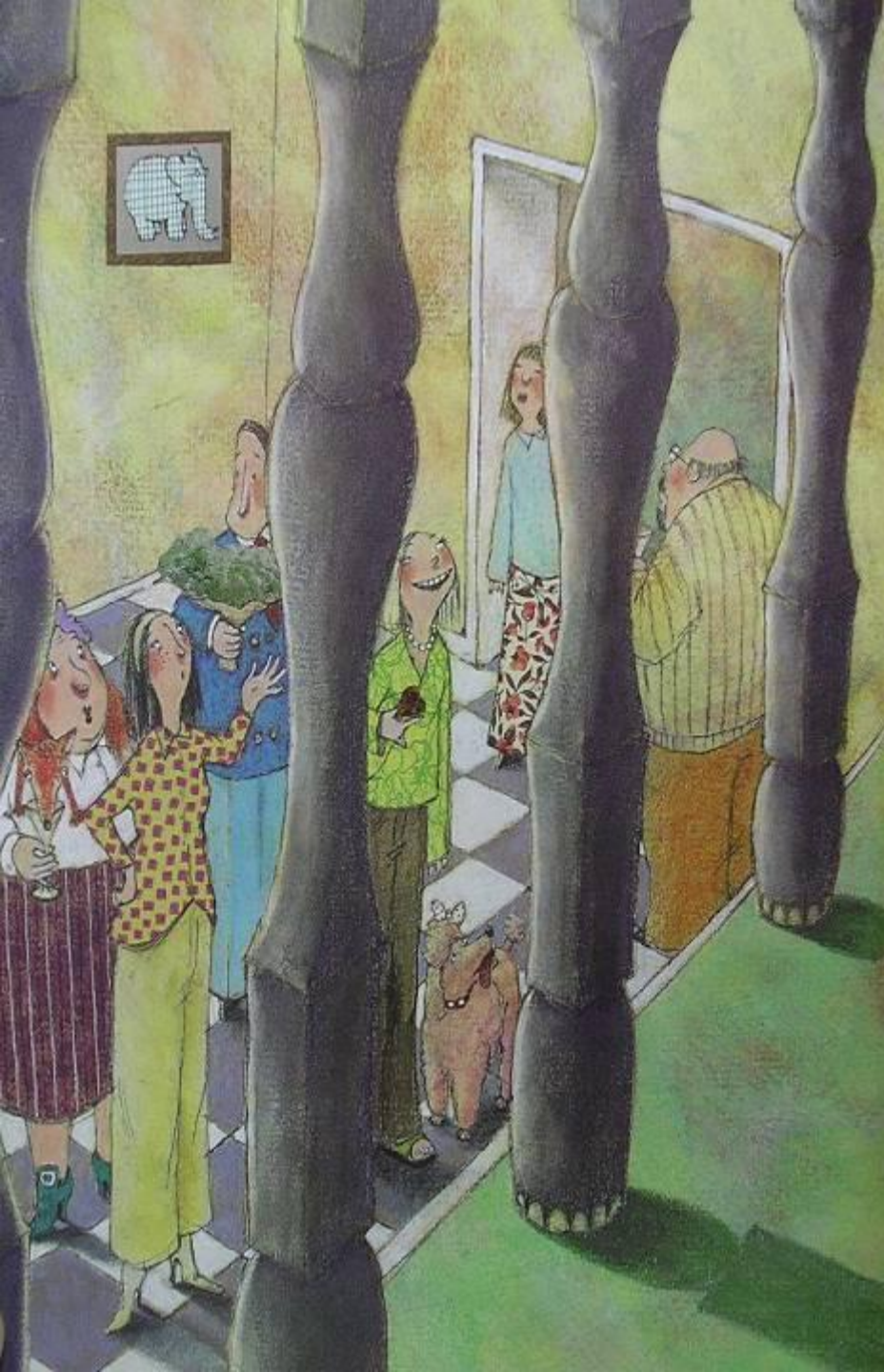


星<sub>一</sub>期<sub>二</sub>五<sub>三</sub>，  
薛<sub>四</sub>馬<sub>五</sub>班<sub>六</sub>先<sub>七</sub>生<sub>八</sub>來<sub>九</sub>了<sub>十</sub>，  
他<sub>一</sub>是<sub>二</sub>爸<sub>三</sub>爸<sub>四</sub>的<sub>五</sub>老<sub>六</sub>闆<sub>七</sub>，  
他<sub>八</sub>看<sub>九</sub>起<sub>十</sub>來<sub>一</sub>跟<sub>二</sub>他<sub>三</sub>的<sub>四</sub>名<sub>五</sub>字<sub>六</sub>差<sub>七</sub>很<sub>八</sub>多<sub>九</sub>，  
蓮<sub>一</sub>娜<sub>二</sub>的<sub>三</sub>媽<sub>四</sub>媽<sub>五</sub>告<sub>六</sub>訴<sub>七</sub>她<sub>八</sub>，  
要<sub>一</sub>對<sub>二</sub>薛<sub>三</sub>馬<sub>四</sub>班<sub>五</sub>先<sub>六</sub>生<sub>七</sub>特<sub>八</sub>別<sub>九</sub>好<sub>十</sub>並<sub>一</sub>且<sub>二</sub>  
要<sub>三</sub>有<sub>四</sub>禮<sub>五</sub>貌<sub>六</sub>。





蓮娜晚上睡覺時做了一個惡夢，  
醒來的時候，  
嚇得全身冒冷汗。  
她想，不能再這樣繼續下去了，  
一定得想個法子！

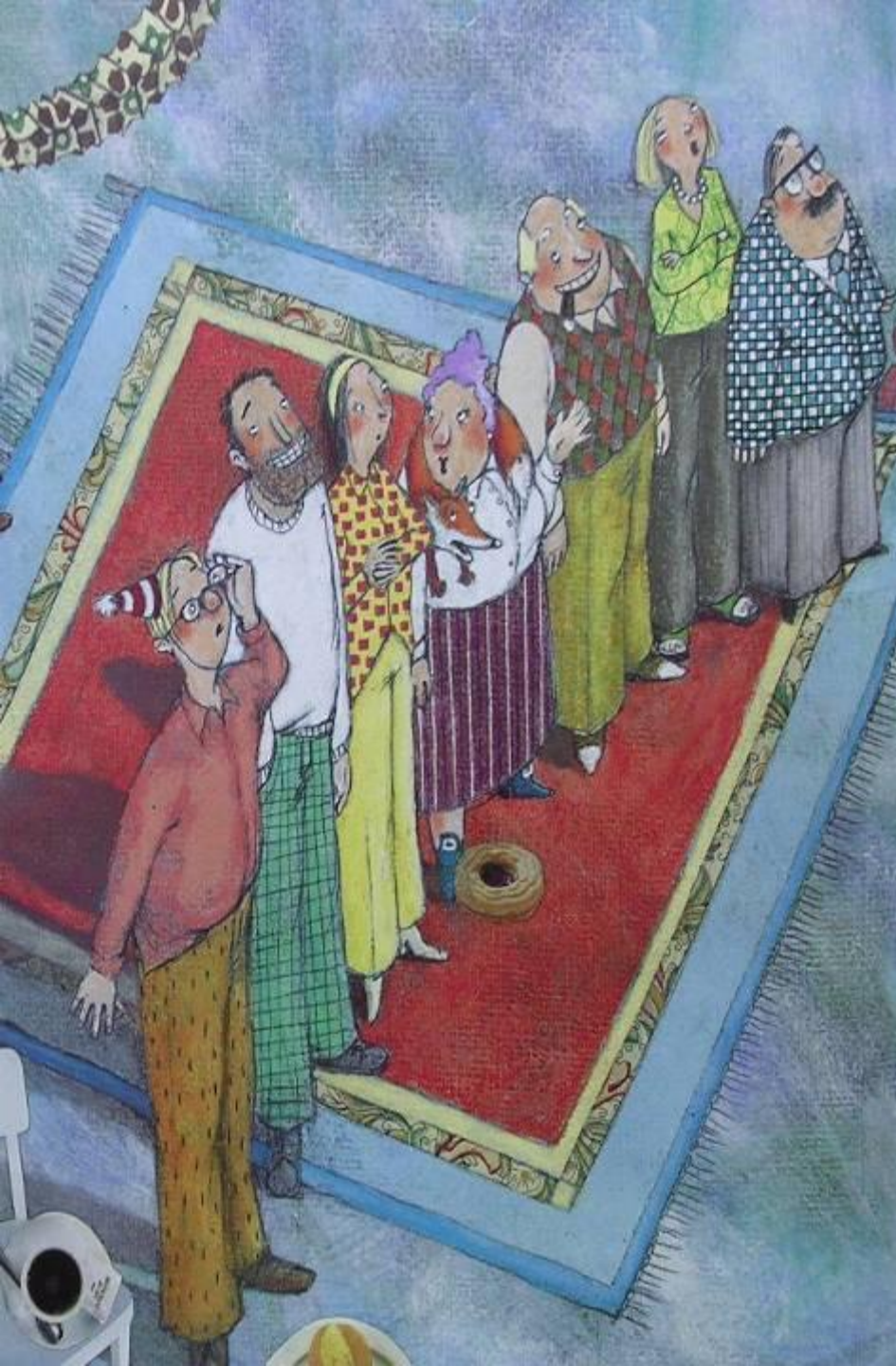


這個星期六是蓮娜爸爸的生日，  
爸爸媽媽邀請好朋友來家裡慶祝。  
蓮娜躲在房間不出來，  
蓮娜媽媽在下面叫著：  
「蓮娜！快下來跟客人問好。」  
蓮娜聽到歐嘉阿姨問：  
「我可愛的小蓮娜在哪兒呀？」  
突然間蓮娜想到一個法子：  
大象又大又壯，而且還有長長的象牙。  
沒有人敢親大象的！  
就在這個時候，  
蓮娜的臉上長出一個象鼻，  
她越變越壯、越來越胖，  
皮膚的皺紋越來越多，  
顏色也越來越灰……  
蓮娜變成了一隻大象！





蓮娜大步踏著下樓梯。  
現在沒有人覺得她可愛，  
想把她抱在懷裡親親了。  
大家反而都嚇得一團亂呢！！



連娜很愉快地向大家說：  
「大家好，我是你們心愛的連娜呀！」  
連娜的爸爸媽媽不知道應該如何是好，  
但是連娜現在覺得自己強壯無比，  
很勇敢地向大家宣佈：「請你們不要再  
親我了！我真的不喜歡。  
如果你們再親我，  
我就讓你們看看，  
被一個比你強壯的  
人硬是親親的  
滋味！」  
這時候，  
大家突然  
靜悄悄地  
不出聲。





歐嘉阿姨鎮定下來，首先第一個發問：「我的孩子呀，我們可都不知道原來你不喜歡我們的親親。如果你不喜歡，我們以後再也不會不先問你就抱你、親你了。」所有的大人都同意歐嘉阿姨的話。

然後蓮娜的大象鼻子消失了，她越變越粉紅，皮膚越來越平滑，越來越小、越瘦……

一下子，她又變回原來的蓮娜了！





從這一天開始，  
只要有蓮娜不願意做的事，  
她就覺得自己像大象一樣強壯。  
有時候也會大聲說「我不要！」  
因為只有她最清楚，也最知道，  
自己想跟誰親親！







我<sup>メ</sup>不<sup>ク</sup>要<sup>ム</sup>

# 故 事 結 束

小 朋 友 當 你 有 跟 蓮 娜 一 樣  
感 覺 時 候 ， 你 也 要 勇 敢 做 自 己  
的 主 人 ， 說 ： 「 不 」 。

# 好接觸、壞接觸

小朋友，你清楚的知道哪些是好的身體接觸，哪些是不好的身體接觸嗎？我們一起來看看。

1. 隨便親別人
2. 握手
3. 打別人的屁股
4. 生氣時動手打人
5. 體育課跳舞手拉手
6. 拿東西戳別人的身體
7. 突然抱別人



# 好接觸、壞接觸

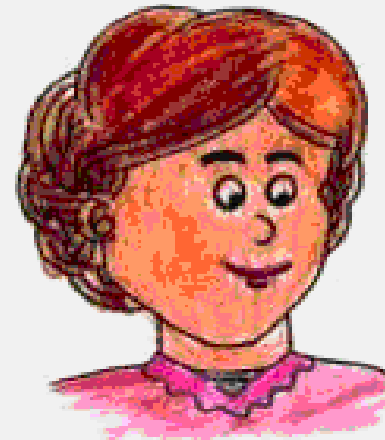
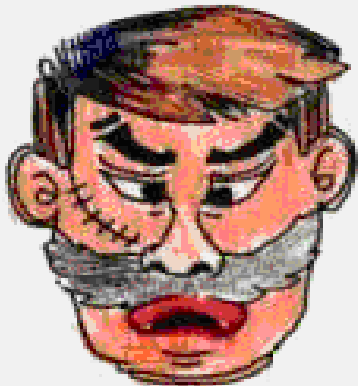
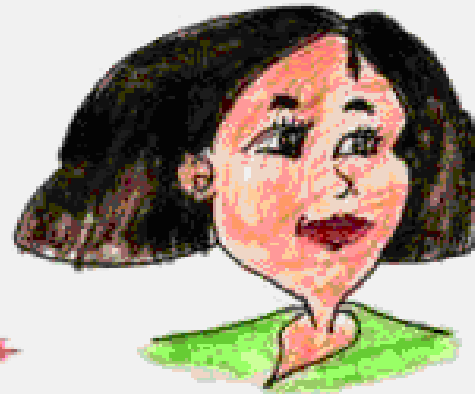
你怎麼知道哪些是好接觸、哪是壞接觸呢？

## 壞接觸

1. 接觸隱私部位
2. 讓人心裡有不舒服、討厭的感覺

# 誰是壞人呢

下面的圖片，你覺得誰可能是壞人呢？



# 誰是壞人？

上<sub>フ</sub>面<sub>ハ</sub>的<sub>カ</sub>每<sub>レ</sub>一<sub>ク</sub>個<sub>セ</sub>都<sub>カ</sub>可<sub>ク</sub>能<sub>ク</sub>是<sub>ハ</sub>好<sub>ク</sub>人<sub>ヨ</sub>，也<sub>セ</sub>可<sub>ク</sub>能<sub>ク</sub>是<sub>ハ</sub>壞<sub>ク</sub>人<sub>ヨ</sub>。

小<sub>ト</sub>朋<sub>ク</sub>友<sub>ニ</sub>，不<sub>ク</sub>要<sub>ク</sub>以<sub>ハ</sub>貌<sub>ハ</sub>取<sub>ク</sub>人<sub>ヨ</sub>喔<sub>セ</sub>。



# 誰是壞人？

- 壞人不一定是陌生的人
- 男生、女生都有可能  
會碰到壞人



# 我<sub>ㄉ</sub>是<sub>ㄉ</sub>身<sub>ㄉ</sub>體<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>主<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>

我<sub>ㄉ</sub>們<sub>ㄉ</sub>要<sub>ㄉ</sub>保<sub>ㄉ</sub>護<sub>ㄉ</sub>自<sub>ㄉ</sub>己<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>身<sub>ㄉ</sub>體<sub>ㄉ</sub>， 想<sub>ㄉ</sub>一<sub>ㄉ</sub>想<sub>ㄉ</sub>，  
遇<sub>ㄉ</sub>到<sub>ㄉ</sub>下<sub>ㄉ</sub>面<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>況<sub>ㄉ</sub>， 你<sub>ㄉ</sub>可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>怎<sub>ㄉ</sub>麼<sub>ㄉ</sub>做<sub>ㄉ</sub>呢<sub>ㄉ</sub>？

1. 同<sub>ㄉ</sub>學<sub>ㄉ</sub>開<sub>ㄉ</sub>玩<sub>ㄉ</sub>笑<sub>ㄉ</sub>亂<sub>ㄉ</sub>打<sub>ㄉ</sub>我<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>屁<sub>ㄉ</sub>股<sub>ㄉ</sub>。
2. 不<sub>ㄉ</sub>認<sub>ㄉ</sub>識<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>叔<sub>ㄉ</sub>叔<sub>ㄉ</sub>要<sub>ㄉ</sub>給<sub>ㄉ</sub>我<sub>ㄉ</sub>玩<sub>ㄉ</sub>具<sub>ㄉ</sub>， 要<sub>ㄉ</sub>我<sub>ㄉ</sub>摸<sub>ㄉ</sub>他<sub>ㄉ</sub>身<sub>ㄉ</sub>體<sub>ㄉ</sub>。
3. 隔<sub>ㄉ</sub>壁<sub>ㄉ</sub>阿<sub>ㄉ</sub>姨<sub>ㄉ</sub>亂<sub>ㄉ</sub>摸<sub>ㄉ</sub>我<sub>ㄉ</sub>， 然<sub>ㄉ</sub>後<sub>ㄉ</sub>告<sub>ㄉ</sub>訴<sub>ㄉ</sub>我<sub>ㄉ</sub>這<sub>ㄉ</sub>是<sub>ㄉ</sub>我<sub>ㄉ</sub>們<sub>ㄉ</sub>之<sub>ㄉ</sub>間<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>秘<sub>ㄉ</sub>密<sub>ㄉ</sub>， 不<sub>ㄉ</sub>可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>跟<sub>ㄉ</sub>其<sub>ㄉ</sub>他<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>說<sub>ㄉ</sub>。





# 我是身體的主人

請記得，發生不舒服的接觸時，你可以...

1. 大聲喊不要，拒絕對方。
2. 如果可以，趕快離開現場，到安全的地方。
3. 跟信任的家裏人、老師說，請求幫助。

