

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

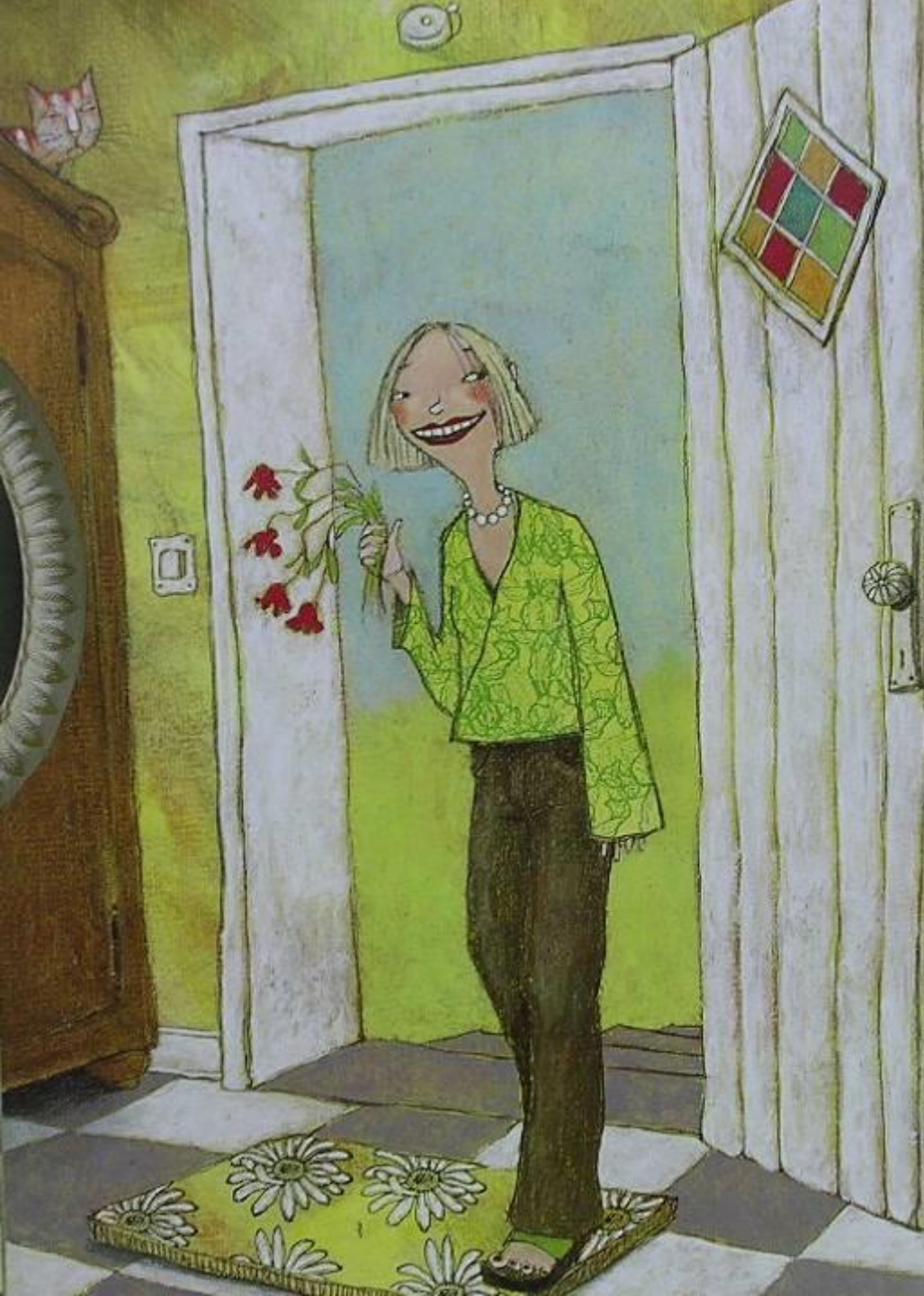
文/佩特拉·夢特 (Petra Mönter)
圖/莎賓娜·威蒙 (Sabine Wiemers)
譯/張婉容



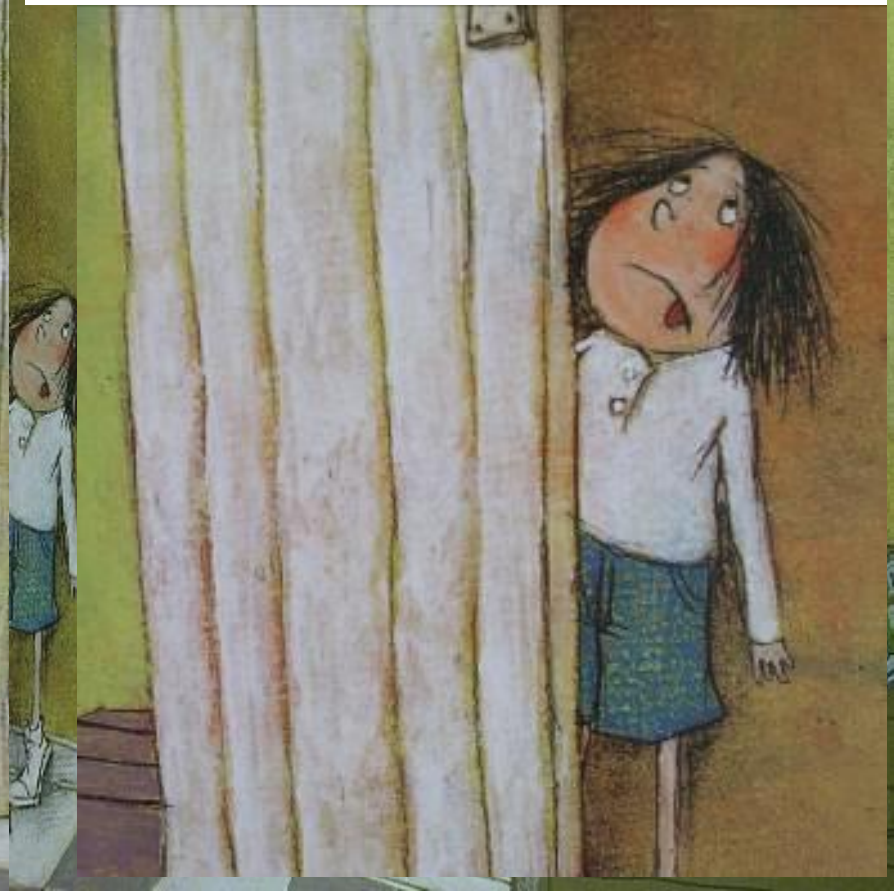


蓮娜和她的爸爸媽媽住在郊區。
他們住在一棟非常舒適的小房子裡，
而且常常有朋友來拜訪他們。
蓮娜一點都不喜歡客人到她家；
因為每次客人來，
他們都要把她抱在懷裡親一親。





星期一
歐佳阿姨來了，
蓮娜最不喜歡他的親親，
因為歐佳阿姨
喜歡吃大蒜，
嘴裡聞起來的味道
令人非常不舒服。



星期二，
艾爾文叔叔來了，
他總是沒把鬍渣刮乾淨
所以他的親親
就像磨砂紙一樣，
讓蓮娜好癢好癢。



星期三，
皮爾茲奶奶來了，
她總是喜歡披著假狐狸皮，而且還有霉味，
蓮娜有點兒害怕那條假狐狸皮，
因為它的玻璃眼珠會發出一道令人害怕的眼光。





星期四，
菲夫克爺爺來了，
爺爺嘴上經常刁一根雪茄，
所以他的衣服
都聞得到煙味，
而且蓮娜也有點兒怕他
那些發黃的牙齒。

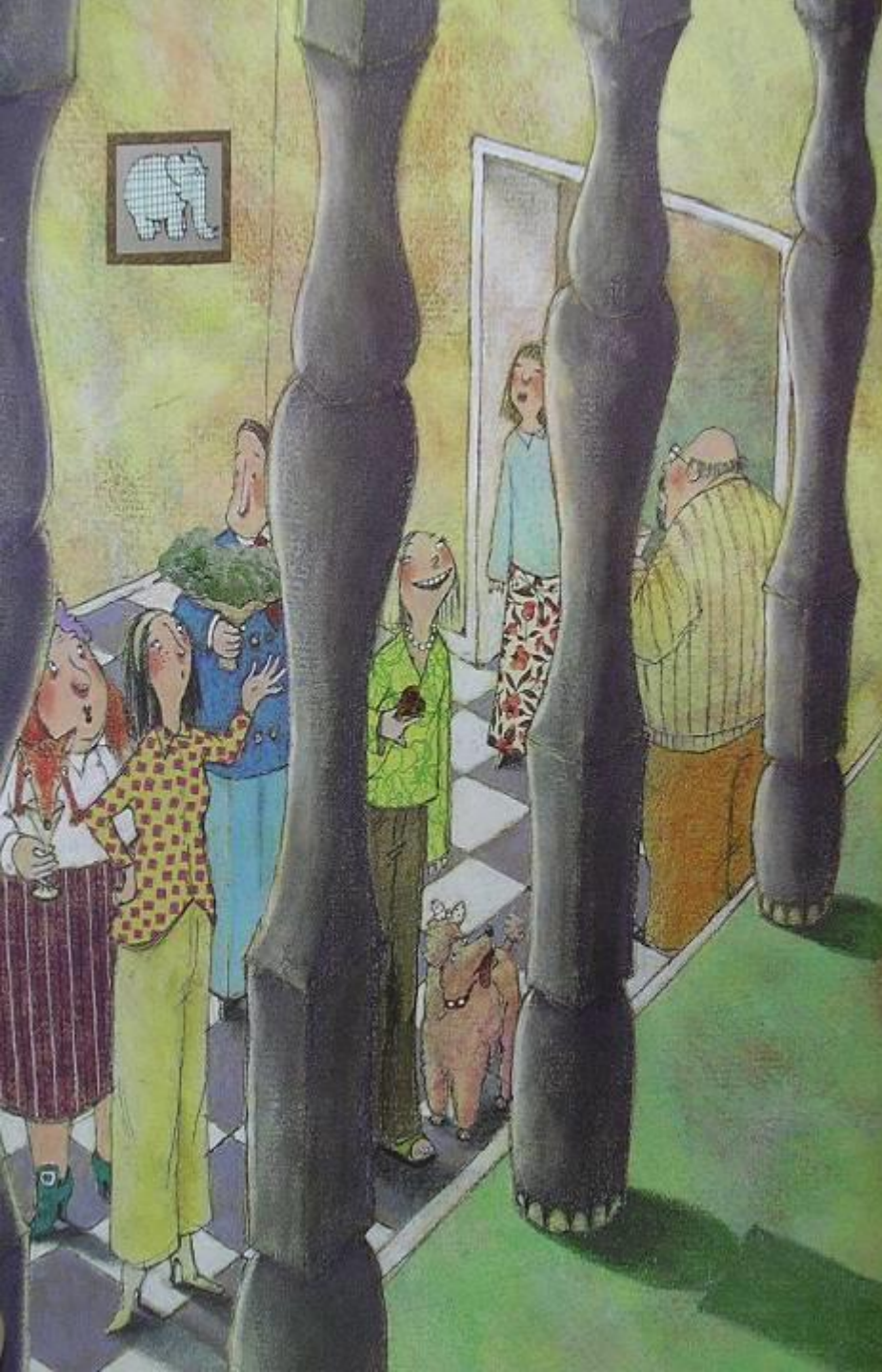


星期五，
薛馬班先生來了，
他是爸爸的老闆，
他看起來跟他的名字差很多，
蓮娜的媽媽告訴她，
要對薛馬班先生特別好並且
要有禮貌。





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，

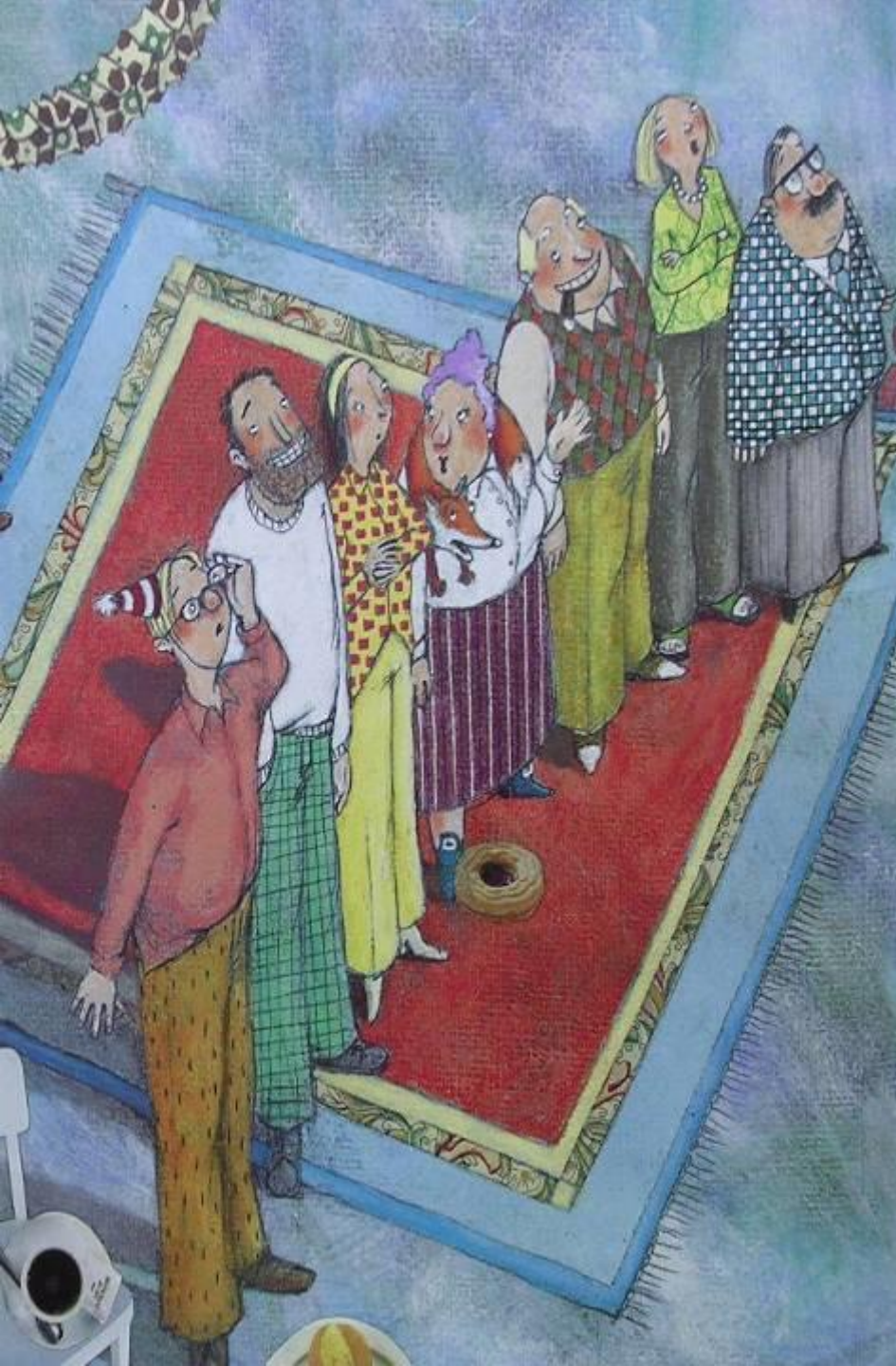
顏色也越來越灰……

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！！



蓮娜很愉快地向大家說：
「大家好，我是你們心愛的蓮娜呀！」
蓮娜的爸爸媽媽不知道應該如何是好，
但是蓮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！





我不要

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，你分的清楚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

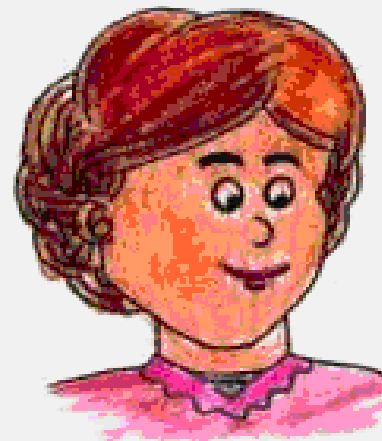
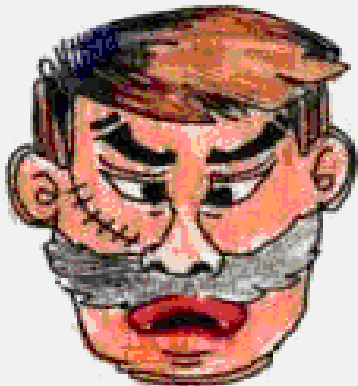
你怎麼知道哪些是好接觸、哪是壞接觸呢？

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

下面的圖片，你覺得誰可能是壞人呢？



誰是壞人？

上面的每一個都可能是好人，也
可能是壞人。
小朋友，不要以貌取人喔。



誰是壞人？

- 壞人不一定是陌生人
- 男生、女生都有可能會碰到壞人



我是身體的主人

我們要保護自己的身體，想一想，遇到下面情況，你可以怎麼做呢？

1. 同學開玩笑亂打我的屁股。
2. 不認識的叔叔要給我玩具，要我摸他身體。
3. 隔壁阿姨亂摸我，然後告訴我這是我們之間的祕密，不可以跟其他人說。



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.跟信任的家人、老師說，請求幫助。

