

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！

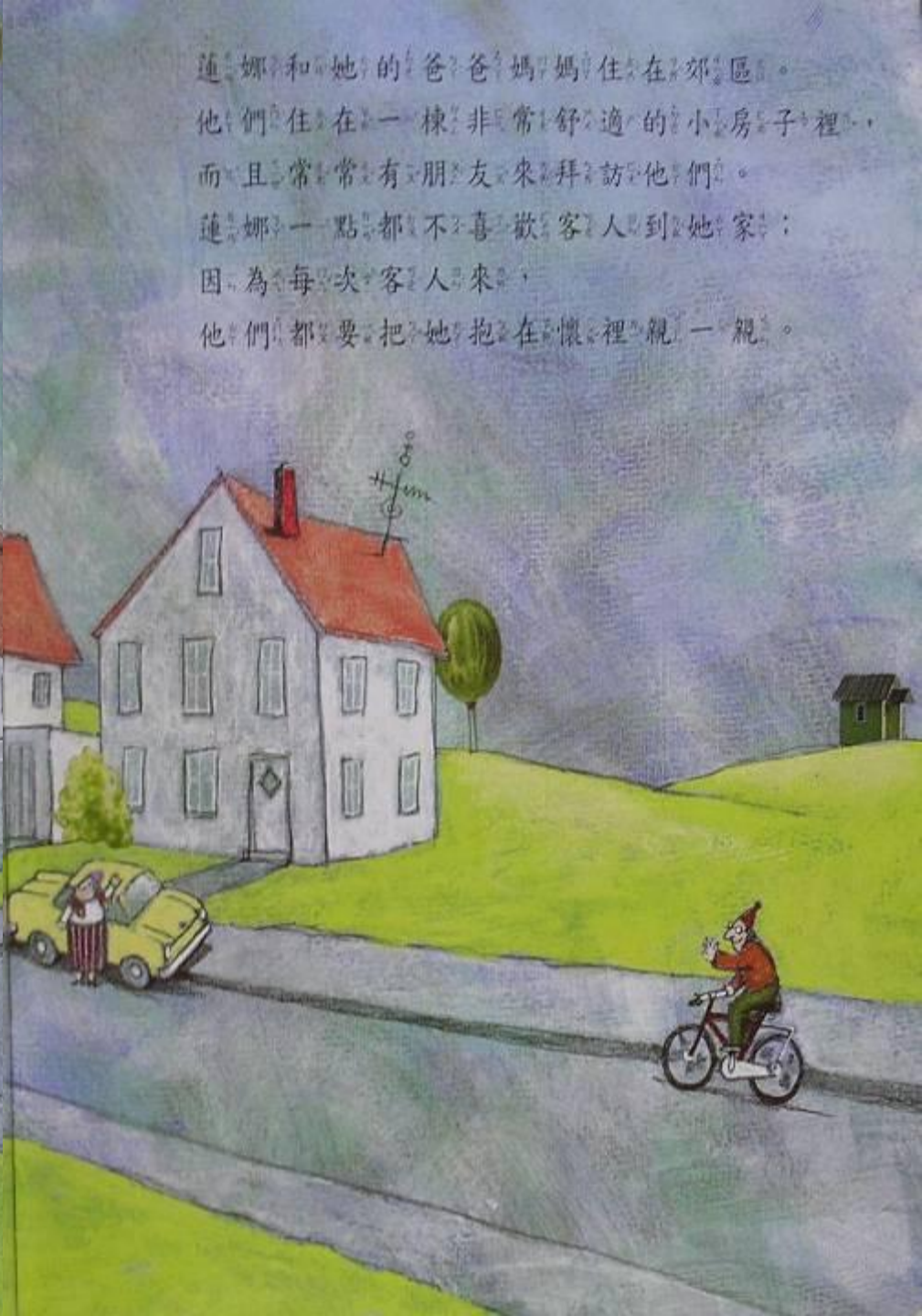
獻給凱文和莎拉

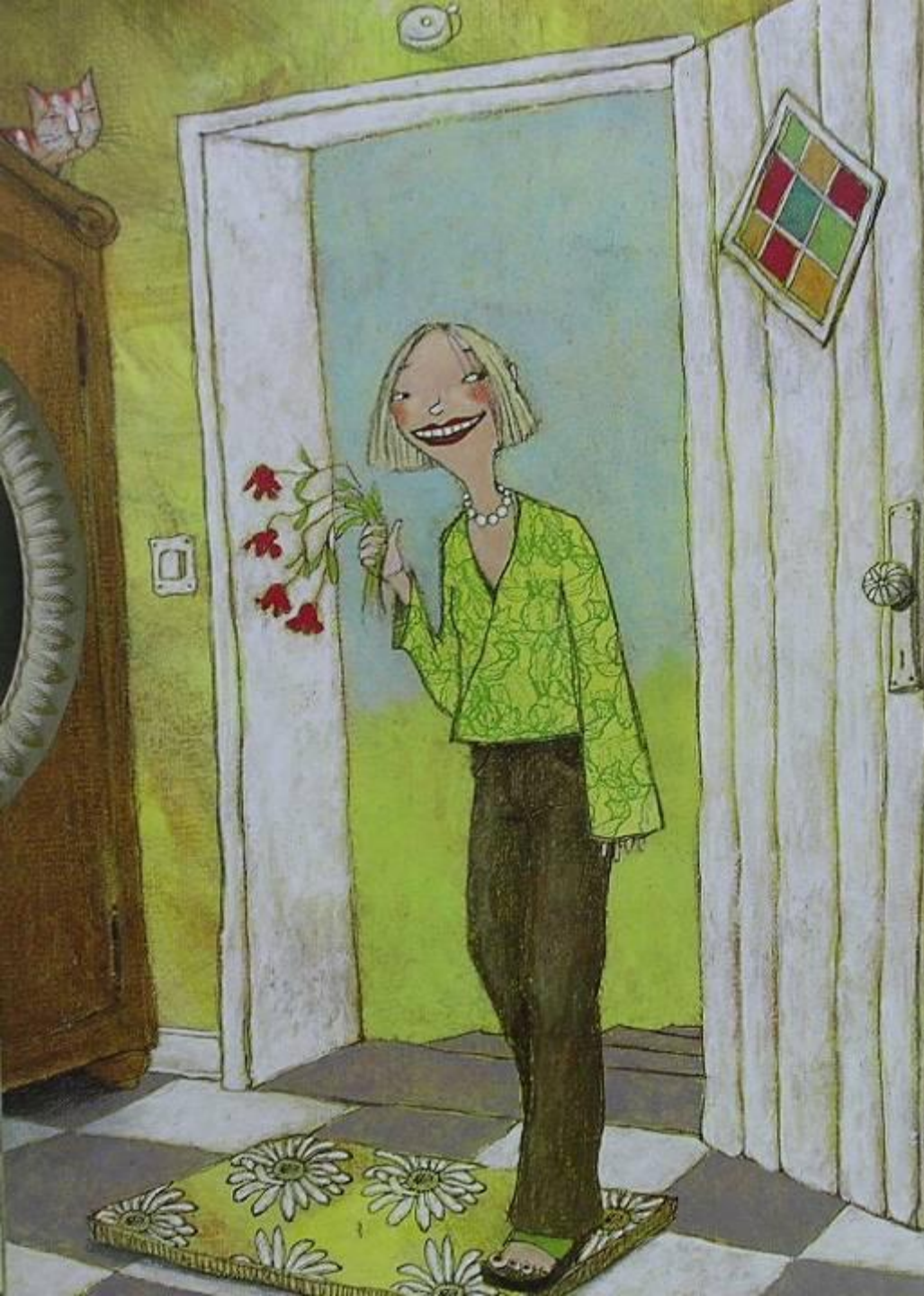
文/佩特拉·夢特 (Petra Mönter)
圖/莎賓娜·威蒙 (Sabine Wiemers)
譯/張婉容





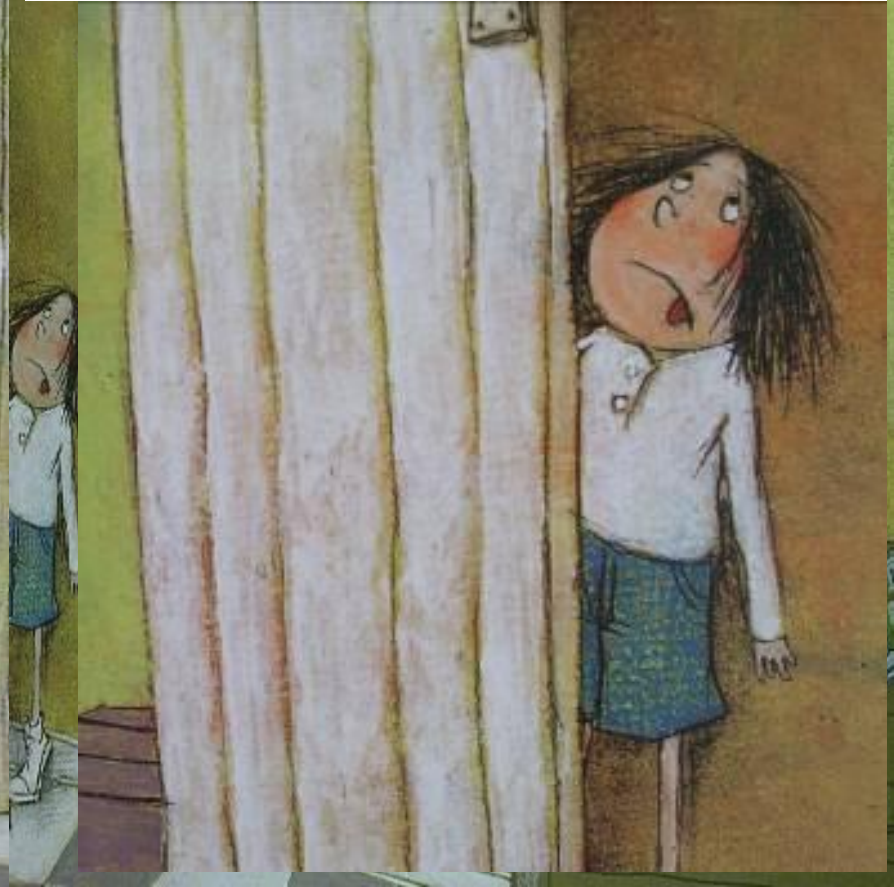
蓮娜和她的爸爸媽媽住在郊區。
他們住在一棟非常舒適的小房子裡，
而且常常有朋友來拜訪他們。
蓮娜一點都不喜歡客人到她家；
因為每次客人來，
他們都要把她抱在懷裡親一親。





星^ㄊ期^ㄨ一^ㄩ—

歐^ㄨ佳^ㄩ阿^ㄩ姨^ㄩ來^ㄌ了^ㄌ，
蓮^ㄌ娜^ㄨ最^ㄆ不^ㄨ喜^ㄊ歡^ㄌ他^ㄊ的^ㄌ親^ㄌ親^ㄌ，
因^ㄣ為^ㄨ歐^ㄨ佳^ㄩ阿^ㄩ姨^ㄩ—
喜^ㄊ歡^ㄌ吃^ㄨ大^ㄌ蒜^ㄨ，
嘴^ㄆ裡^ㄌ聞^ㄨ起^ㄌ來^ㄌ的^ㄌ味^ㄨ道^ㄨ—
令^ㄌ人^ㄌ非^ㄉ常^ㄨ不^ㄨ舒^ㄆ服^ㄨ。



星^ㄊ期^{ㄨㄣˊ}二^ㄥ，
艾^ㄞ爾^ㄦ文^{ㄨㄣˊ}叔^{ㄨㄣˊ}叔^{ㄨㄣˊ}來^{ㄌㄞ}了^{ㄌㄞ}，
他^{ㄊㄞ}總^{ㄅㄨˊ}是^{ㄕㄞ}沒^{ㄇㄞ}把^{ㄅㄞ}鬍^{ㄏㄞ}渣^{ㄓㄞ}刮^{ㄍㄞ}乾^{ㄑㄞ}淨^{ㄓㄞ}，
所^{ㄕㄞ}以^{ㄩㄣˊ}他^{ㄊㄞ}的^{ㄉㄞ}親^{ㄑㄞ}親^{ㄑㄞ}，
就^{ㄐㄞ}像^{ㄒㄞ}磨^{ㄇㄞ}砂^{ㄕㄞ}紙^{ㄓㄞ}一^{ㄩㄣˊ}樣^{ㄩㄣˊ}，
讓^{ㄖㄞ}蓮^{ㄌㄞ}娜^{ㄋㄞ}好^{ㄏㄞ}癢^{ㄩㄣˊ}好^{ㄏㄞ}癢^{ㄩㄣˊ}。



星^ㄊ期^{ㄨㄣˊ}三^{ㄙㄨㄤˋ}，

皮^ㄆ爾^ㄦ茲^ㄗ奶^ㄋ奶^ㄋ來^ㄌ了^ㄌ，

她^ㄊ總^ㄗ是^ㄕ喜^ㄊ歡^ㄨ披^ㄆ著^ㄓ假^ㄐ狐^ㄏ狸^ㄌ皮^ㄆ，而^ㄦ且^ㄑ還^ㄨ有^ㄨ霉^ㄇ味^ㄨ，

蓮^ㄌ娜^ㄋ有^ㄨ點^ㄑ兒^ㄦ害^ㄨ怕^ㄨ那^ㄋ條^ㄓ假^ㄐ狐^ㄏ狸^ㄌ皮^ㄆ，

因^ㄨ為^ㄨ它^ㄊ的^ㄑ玻^ㄅ璃^ㄌ眼^ㄥ珠^ㄨ會^ㄨ發^ㄈ出^ㄨ一^ㄨ道^ㄓ令^ㄌ人^ㄇ害^ㄨ怕^ㄨ的^ㄑ眼^ㄥ光^ㄨ。





星^{ㄊㄨㄥ}期^{ㄘㄩㄣ}四^{ㄉㄨㄛˋ}公^ㄍ，
菲^{ㄈㄟ}夫^{ㄈㄨ}克^ㄎ爺^{ㄩㄝ}爺^{ㄩㄝ}來^{ㄌㄞ}了^{ㄌㄞ}，
爺^{ㄩㄝ}爺^{ㄩㄝ}嘴^{ㄗㄨㄟ}上^ㄕ經^{ㄐㄩㄥ}常^ㄔ刁^{ㄉㄠ}一^ㄧ根^ㄍ雪^{ㄒㄨㄝ}茄^{ㄑㄩㄝ}，
所^ㄕ以^ㄩ他^ㄊ的^ㄉ衣^ㄩ服^ㄈ，
都^ㄉ聞^{ㄨㄣ}得^ㄉ到^ㄉ煙^{ㄩㄢ}味^ㄨ，
而^ㄦ且^ㄑ蓮^{ㄌㄩㄢ}娜^ㄋ也^ㄟ有^ㄩ點^ㄉ兒^ㄦ怕^ㄆ他^ㄊ，
那^ㄋ些^ㄒ發^ㄈ黃^ㄩ的^ㄉ牙^ㄩ齒^ㄘ。

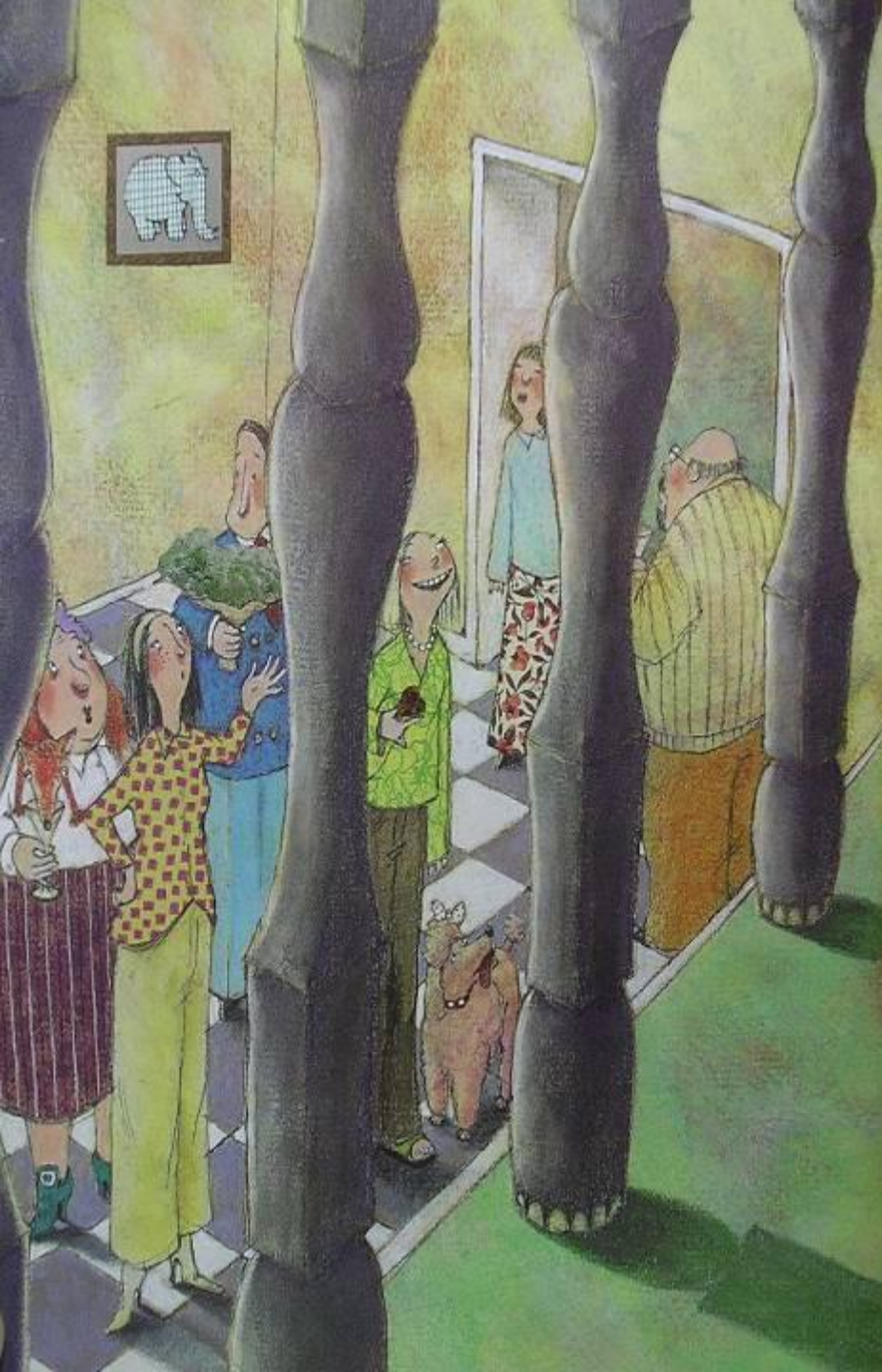


星_一期_二五_三，
薛_四馬_五班_六先_七生_八來_九了_十，
他_一是_二爸_三爸_四的_五老_六闆_七，
他_八看_九起_十來_一跟_二他_三的_四名_五字_六差_七很_八多_九，
蓮_一娜_二的_三媽_四媽_五告_六訴_七她_八，
要_一對_二薛_三馬_四班_五先_六生_七特_八別_九好_十並_一且_二
要_三有_四禮_五貌_六。





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，

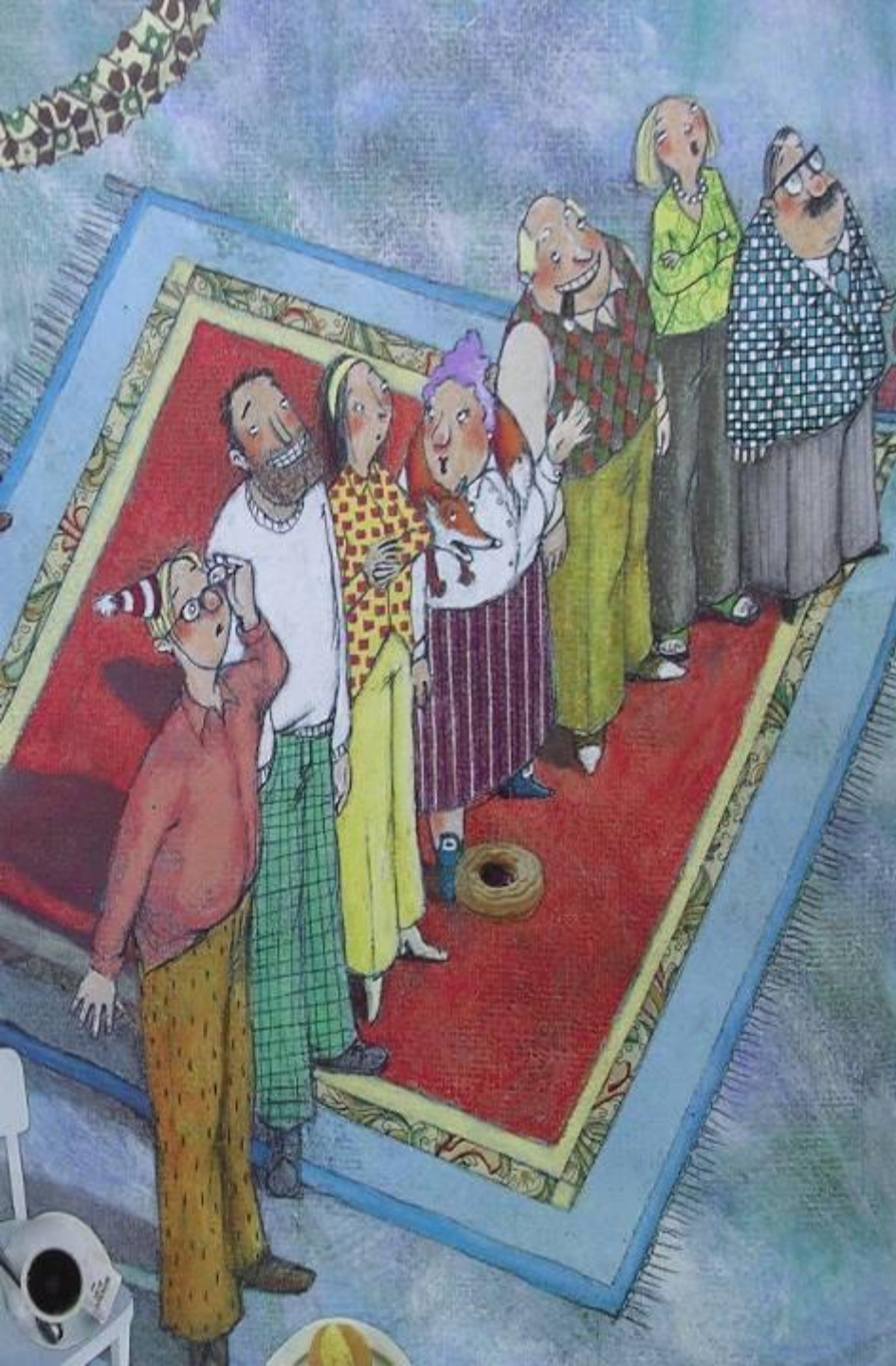
顏色也越來越灰……

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^メ不^ク要^ム

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

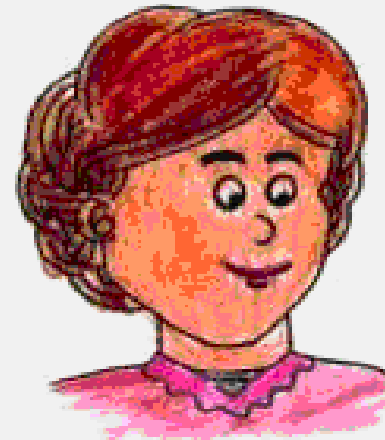
你怎麼知道哪些是好接觸、哪是壞接觸呢？

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_フ面_ノ的_カ每_ノ一_ノ個_ノ都_カ可_ク能_ク是_ハ好_シ人_ノ，也_セ可_ク能_ク是_ハ壞_シ人_ノ。

小_シ朋_ト友_ト，不_ラ要_ハ以_テ貌_ノ取_ク人_ノ喔。



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_ㄉ是_ㄉ身_ㄉ體_ㄉ的_ㄉ主_ㄉ人_ㄉ

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

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



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。

