

## 附錄三

# 我是我自己 身體的主人

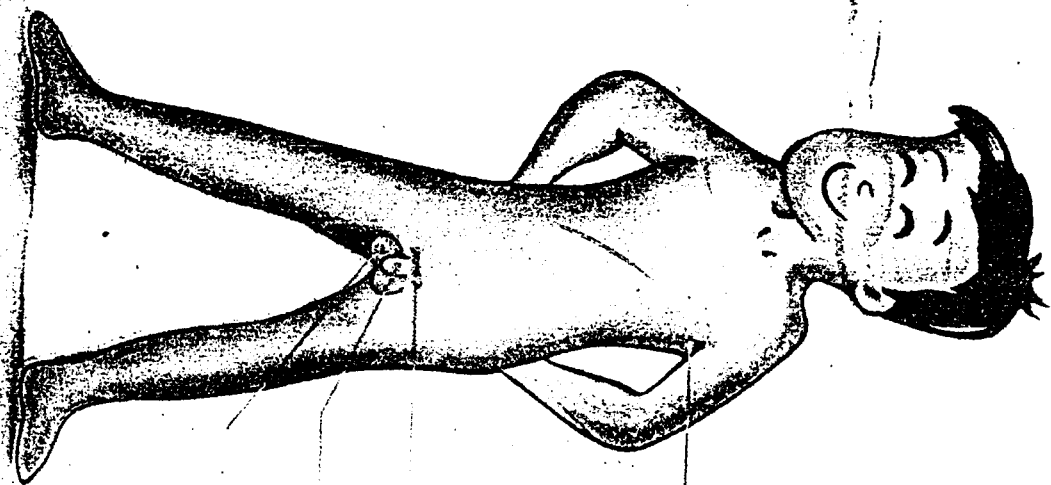
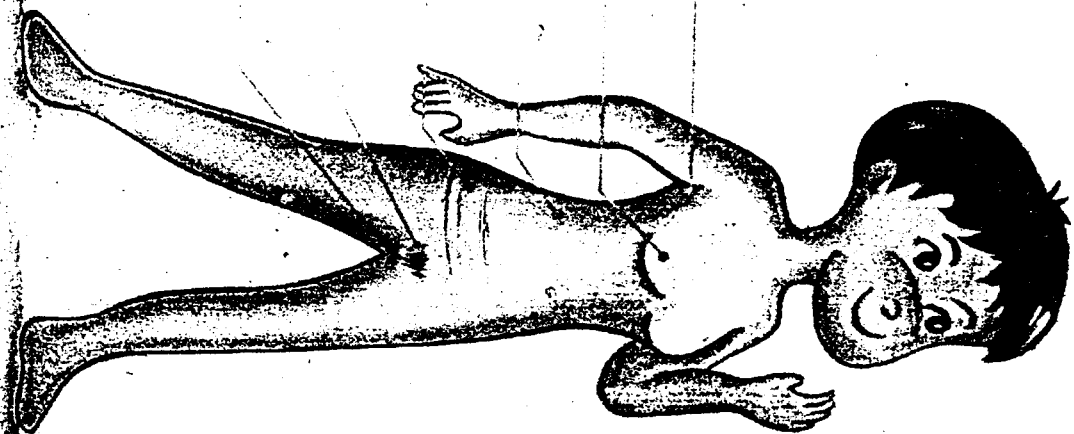


勵馨基金會



# 我長大了

腋毛  
乳房  
腰臀  
陰毛  
外陰部



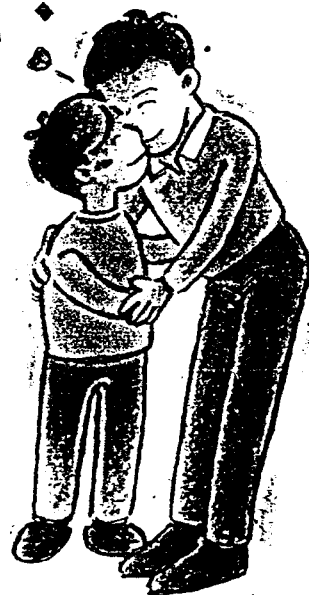
腋毛  
陰莖  
陰囊  
陰

腋毛

# 身體有些部分 不需要衣服



# 分辨好的碰觸 不好的碰觸



# 安全的碰觸



# 不安全的碰觸



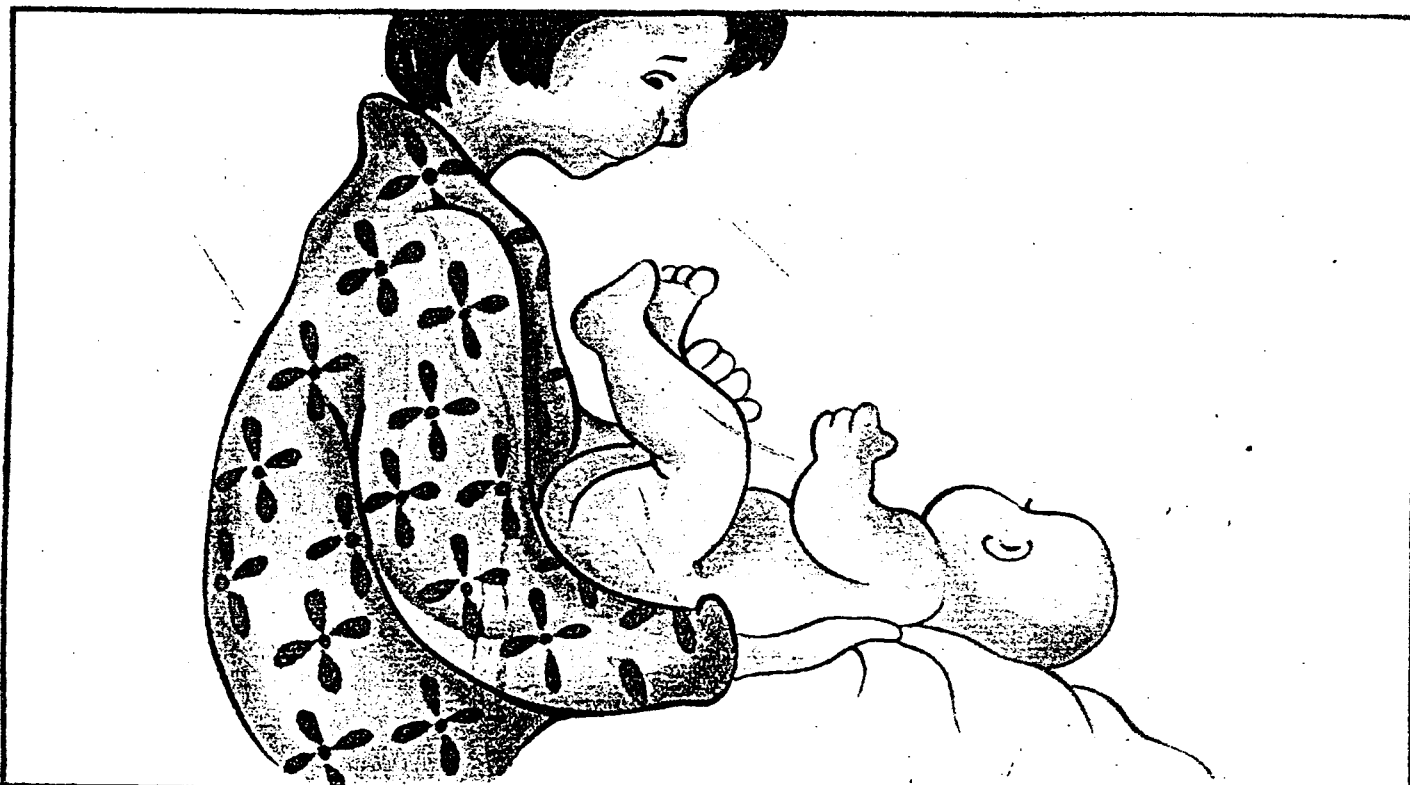
# 小孩子也會 欺負小孩子



勵馨基金會 自我保護 7

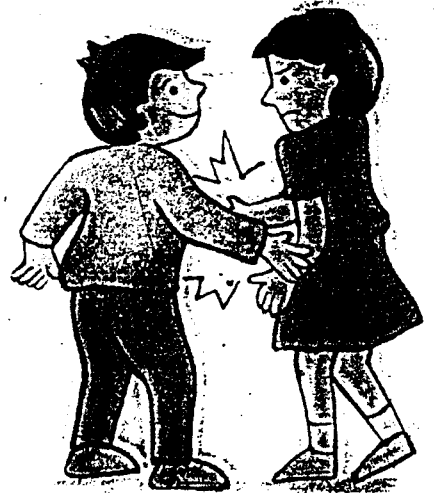
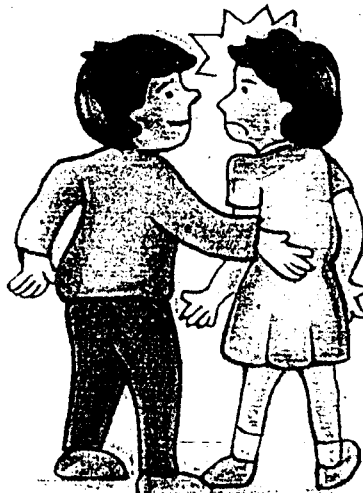
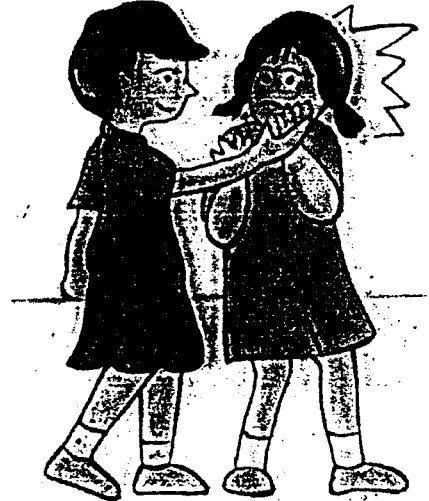
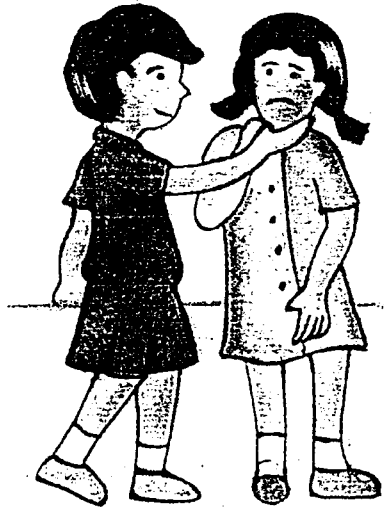
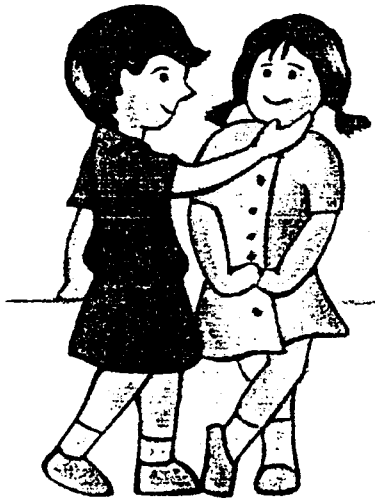
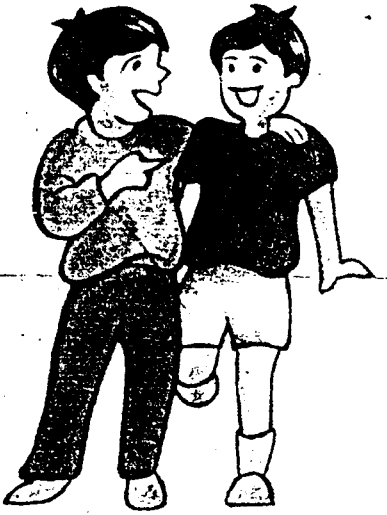


世界衛生組織  
特別委員會



勵馨基金會 自我保護 8

# 身體的界線

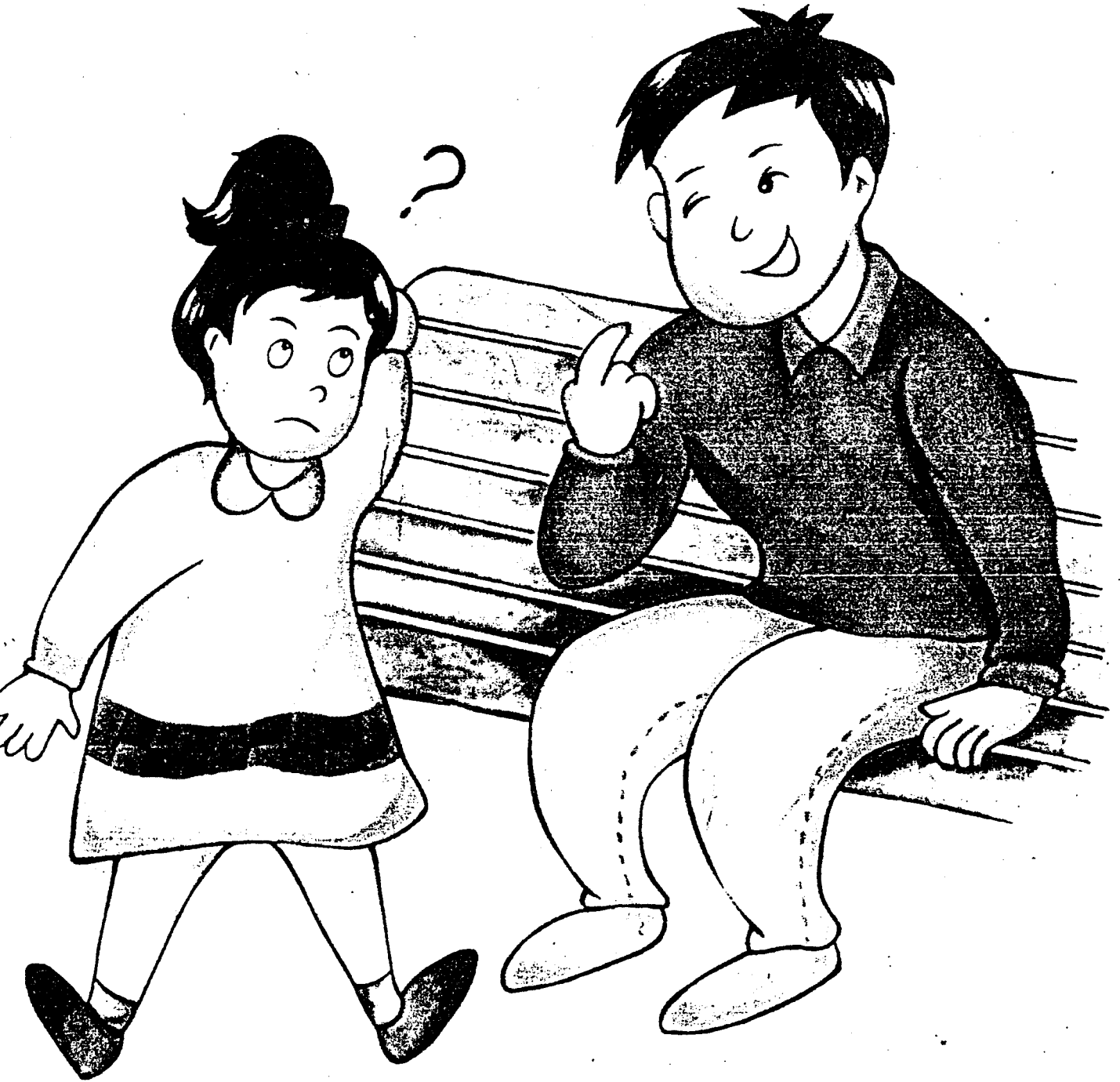


勵馨基金會 自我保護'9

# 好的祕密

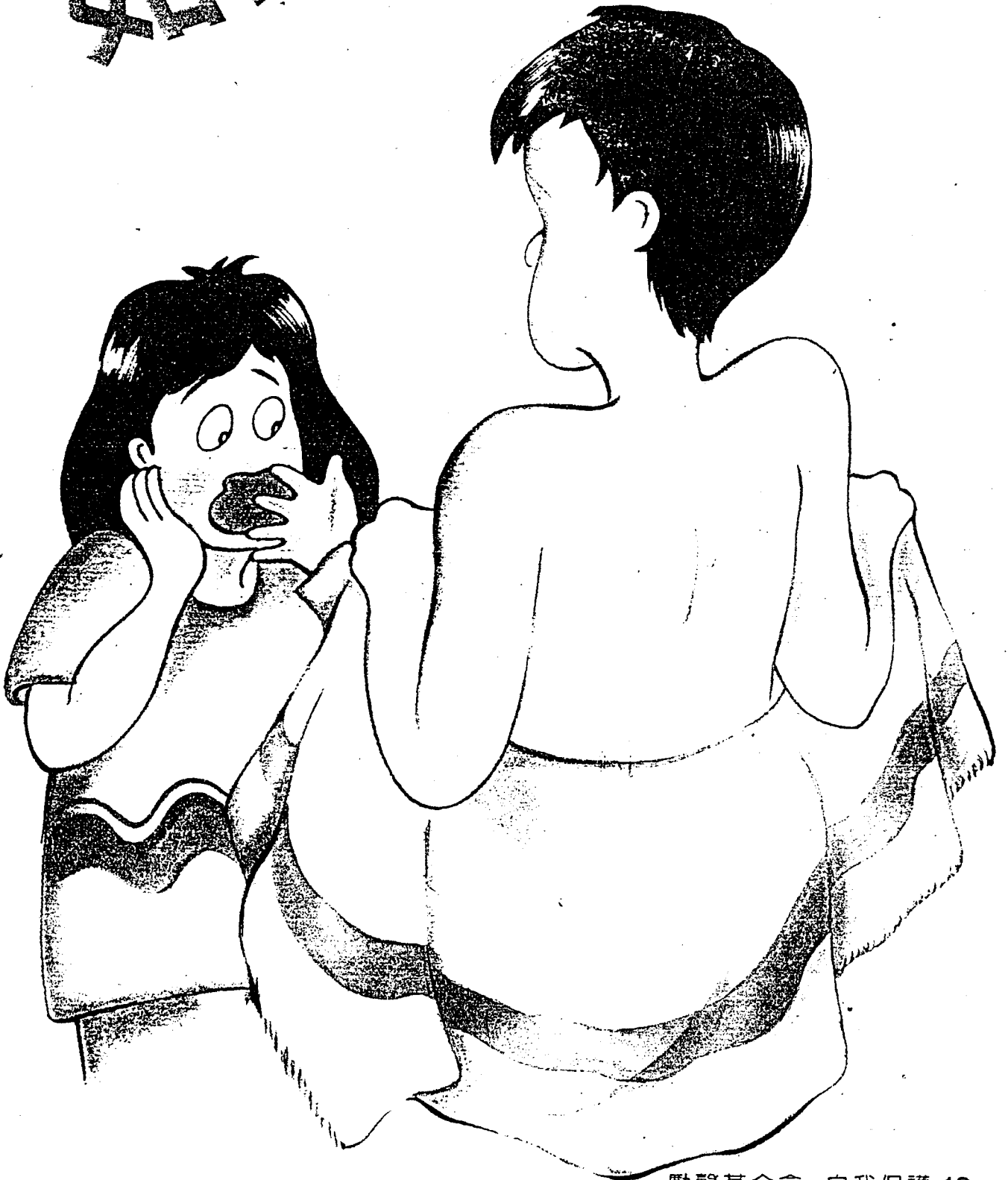


# 如果有人要劫...



勵馨基金會 自我保護 11

# 如果有人要你...



勵馨基金會 自我保護 12

# 如果有人要你...



勵馨基金會 自我保護 13



# 安全暗號

例如：

媽媽咪咪  
叫我來接你

---

爸比比  
叫我帶你去找他

---

姆媽  
在麥當勞等你

---

OLD 爸  
託我送東西來  
請開門



# 發生那些事情

# 不是你的錯



你可以說

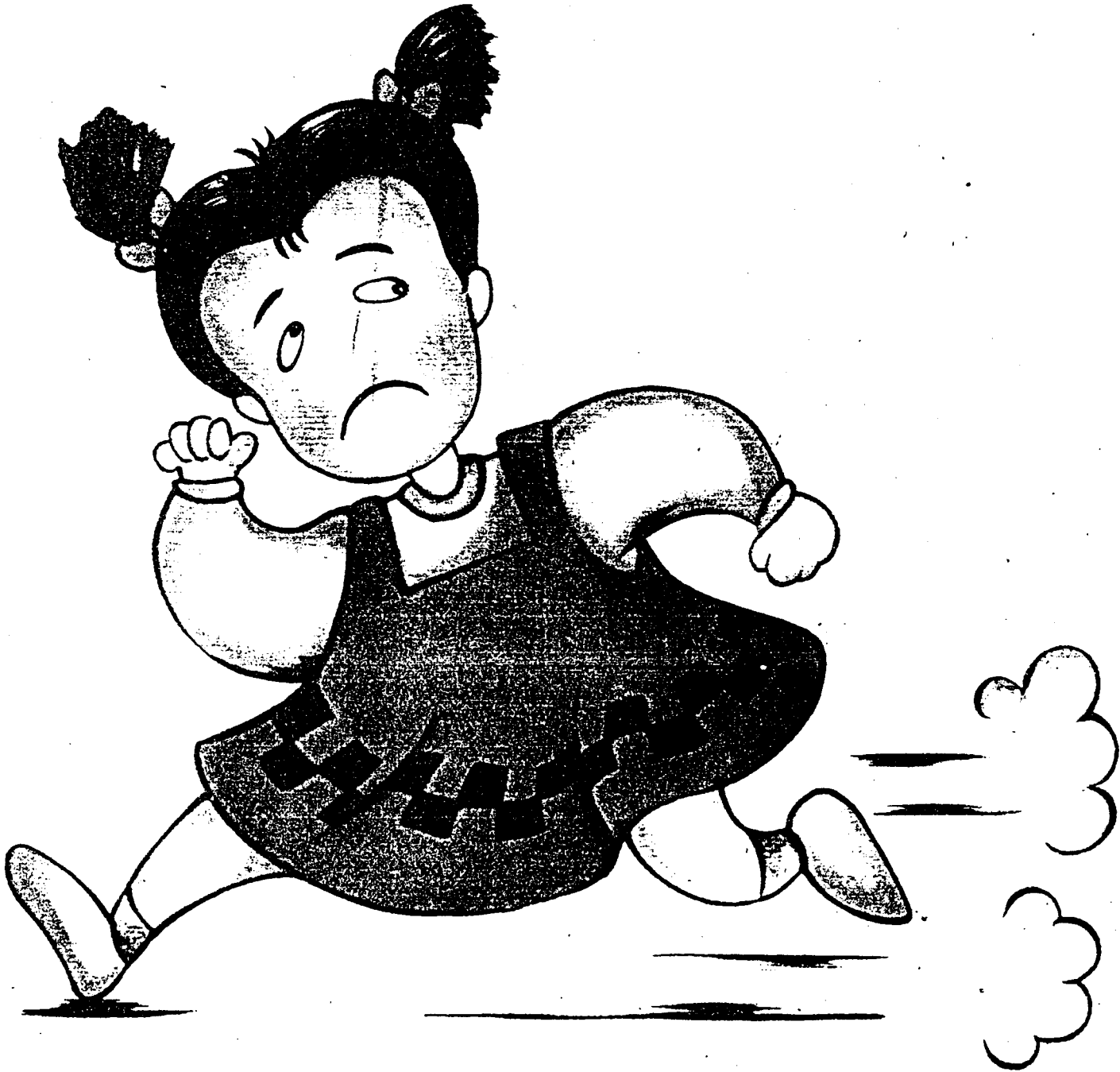
不要



勵馨基金會 自我保護 17

你可以

**跑開！**

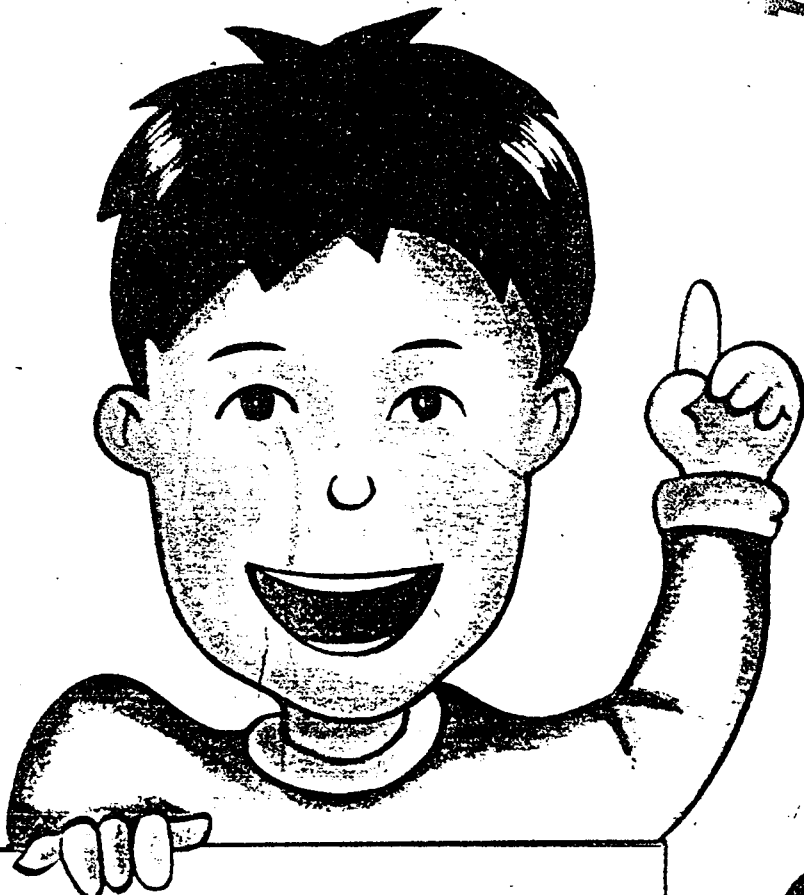


# 你可以告訴大人

發生那些事情不是你的錯



請記住！

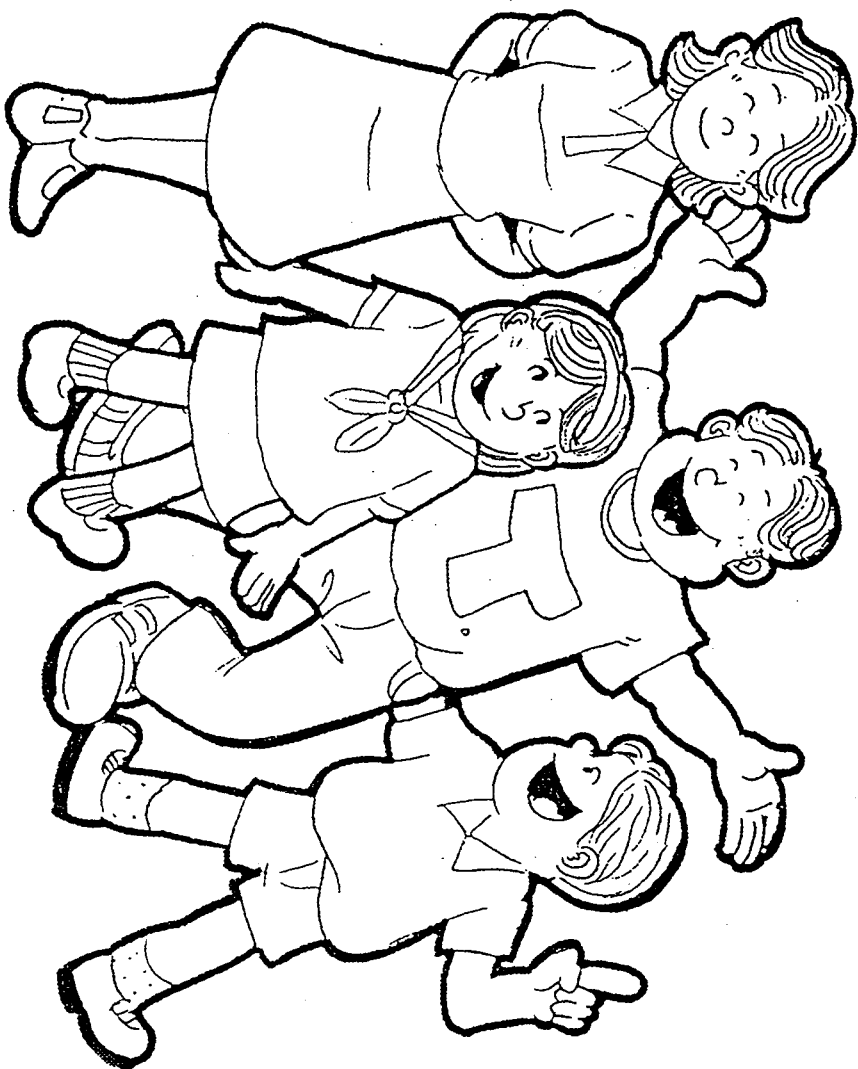


生命是最重要的！

沒有人會笑你



# 你有權力保護自己



● 勵馨基金會 ●

# 1. 擁抱 (連連看)

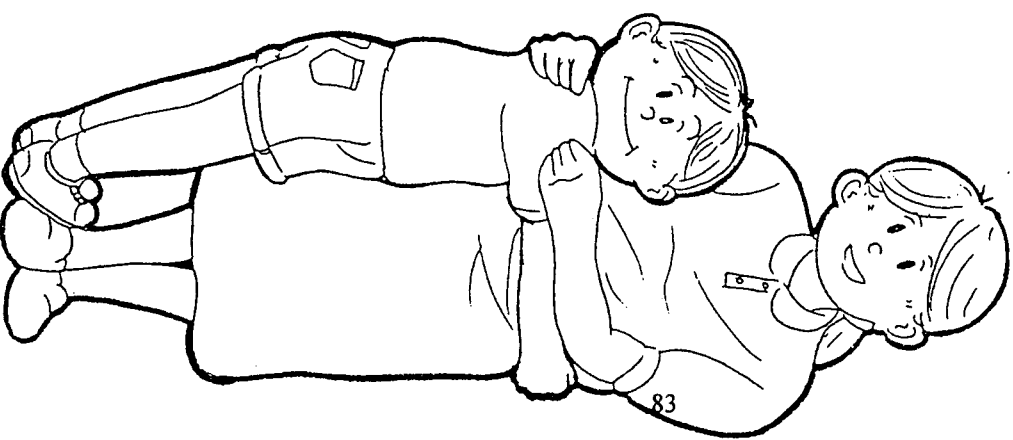
- ▲爸爸
- ▲媽媽
- ▲鄰居的大哥哥
- ▲老師
- ▲哥哥
- ▲舅舅
- ▲爸爸的朋友
- ▲樓下的管理員伯伯
- ▲表姊
- ▲妹妹
- ▲叔叔

● 我喜歡誰抱我 ●

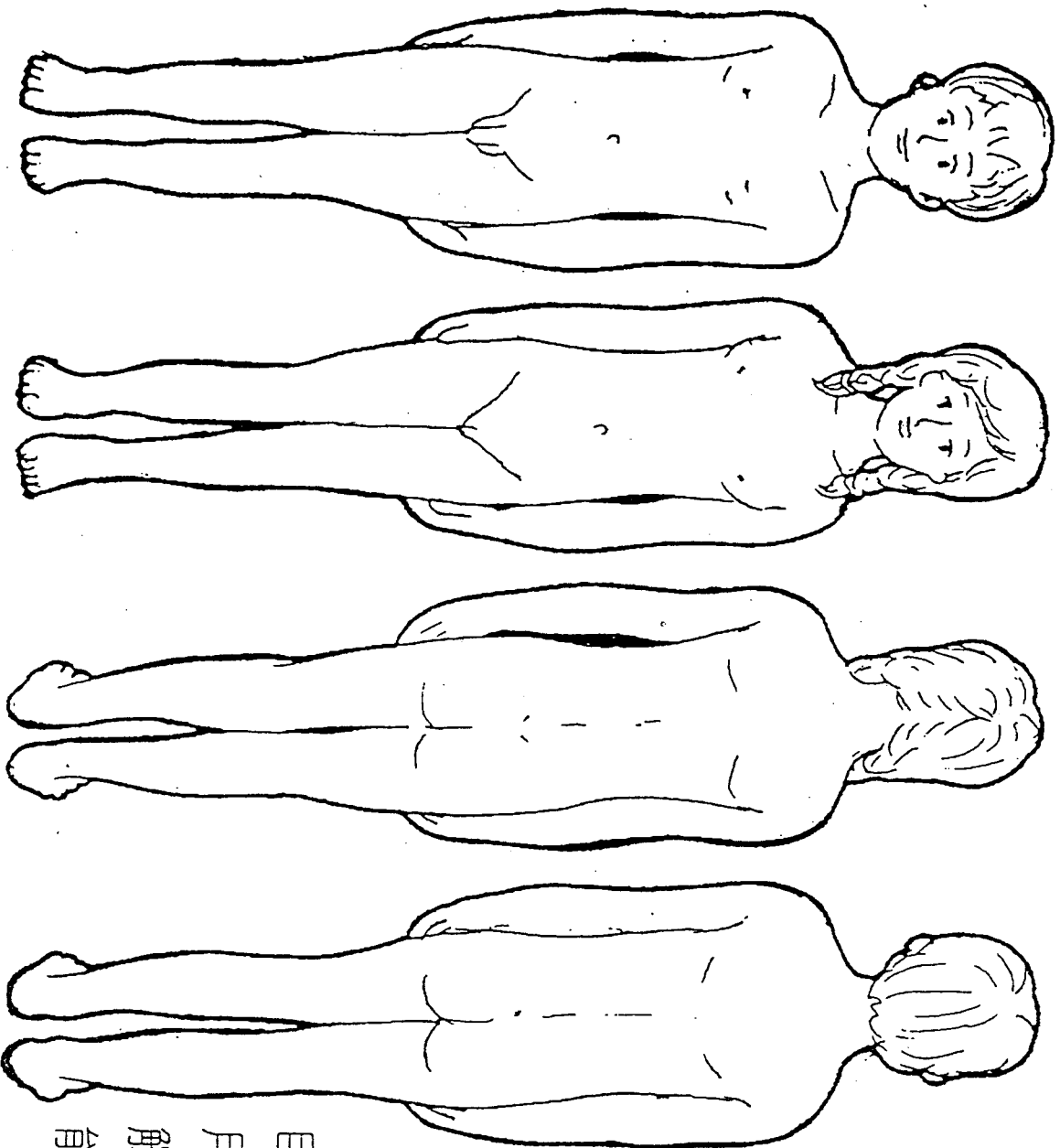
● 我不喜歡誰擁抱我 ●

- ▲鄰居的大姊姊
- ▲學校的工友伯伯
- ▲表哥
- ▲奶奶
- ▲保姆
- ▲阿姨
- ▲媽媽的朋友
- ▲爺爺
- ▲弟弟
- ▲姊姊
- ▲伯伯

擁抱和親吻是很好的行為，特別是和我所喜歡的人，但是這些行為從來都不會變成是你和某人間的祕密。



## 2. 我的身體



在我喜歡被碰觸的地方

塗上綠色

在我不喜歡被碰觸的地方

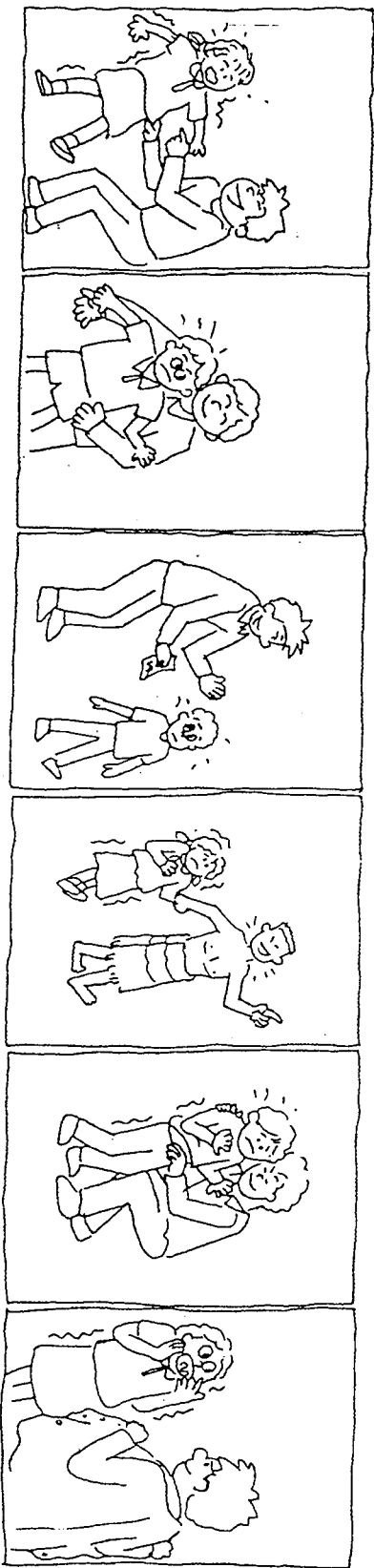
塗上紅色

你身體的每一部分都屬於你自己的，如果有人要侵犯你，或用會令你困惑或害怕的方式碰觸你，你要說“不要”並儘可能告訴你信任的大人。



# 3. 說出來

如果有人要我做下面這些我覺得怪怪的事，我會告訴哪些人？請在 ( ) 內打勾。

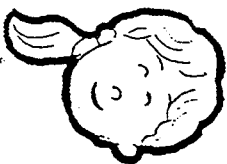


爸爸 ( )



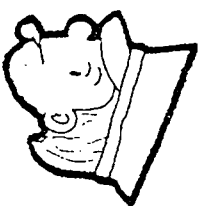
媽媽 ( )

阿姨 ( )



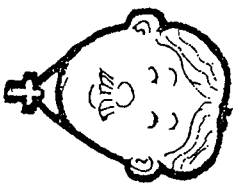
老師 ( )

警察 ( )



哥哥 ( )

姊姊 ( )



牧師 ( )

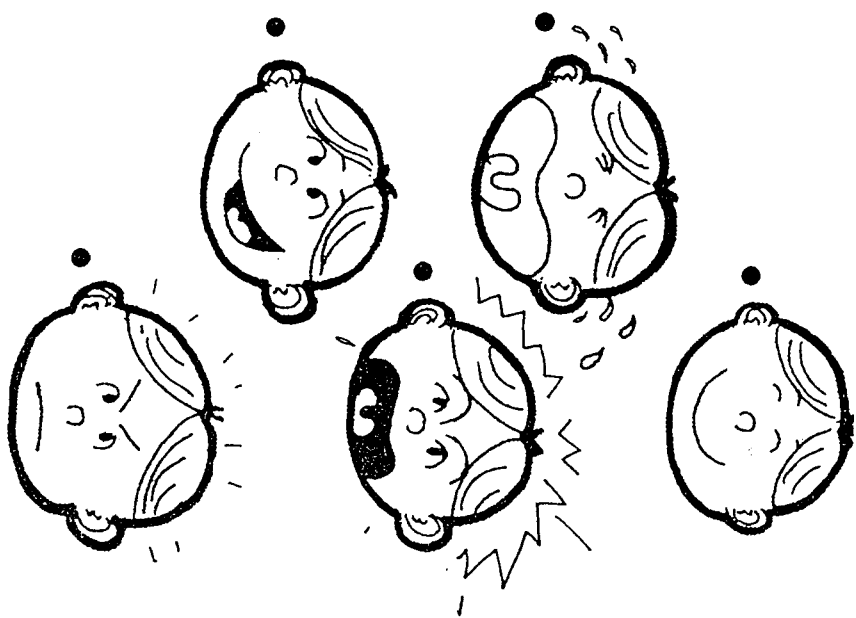
若你感到擔心、害怕，告訴你所信任的大人，如果第一次他不相信你，你要繼續告訴另一個大人，直到有人相信你為止。如果已有某些事發生在你身上，你從未告訴過別人，試著現在對你信任的大人說出來。

# 4. 勇敢說“不要”

(連連看)

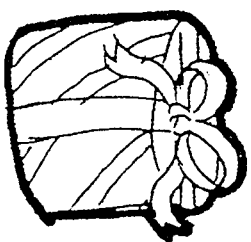
要

不要



任何人甚至是你認識的人想用令人困惑，不喜歡的方式碰觸你，或告訴你這是你們之間的秘密，你要大聲的說“不要！”

# 5. 賄賂

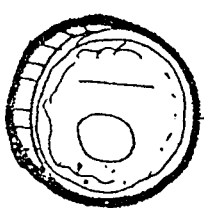
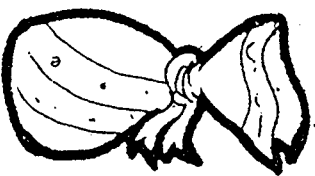
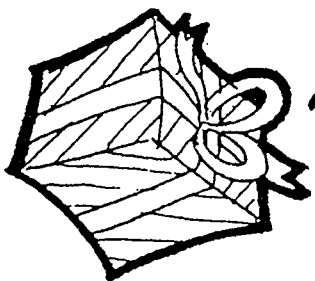


是賄賂的  
打勾

1. 老師給你一顆糖因為你考試100分。 ( )
2. 隔壁的小朋友給你一枝自動鉛筆，要你不要告訴老師他考試作弊。 ( )
3. 工友伯伯給你一袋糖果，叫你衣服脫掉。 ( )
4. 媽媽因為你考試第一名所以買一件新衣服給你。 ( )
5. 樓上大哥哥叫你給他摸隱私處，他就送你一台遙控車。 ( )
6. 阿媽好久沒看到你了，送你一個禮物。 ( )

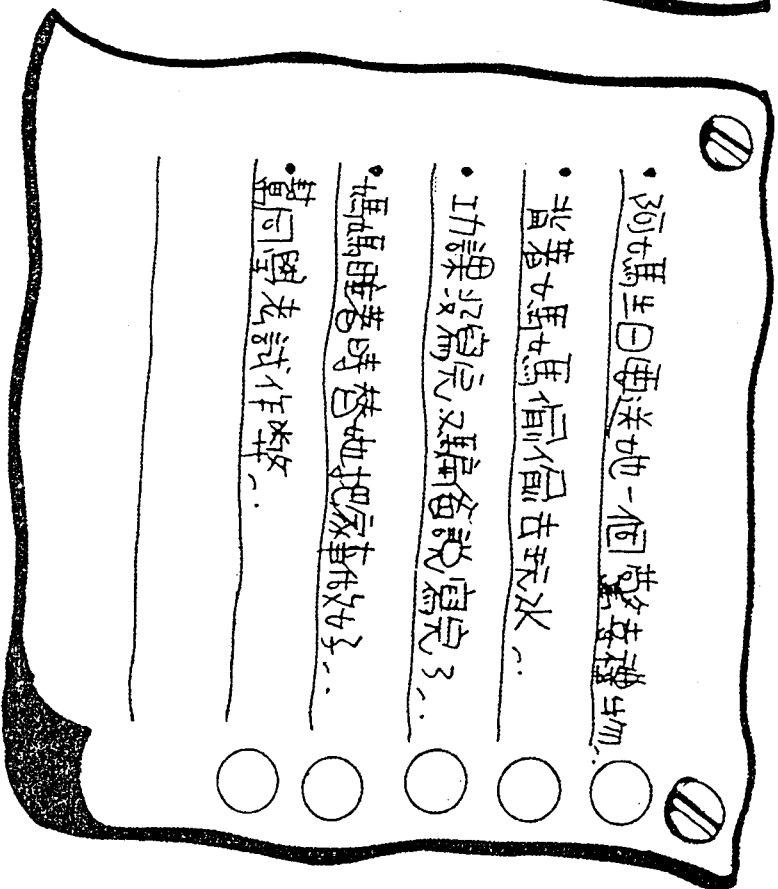
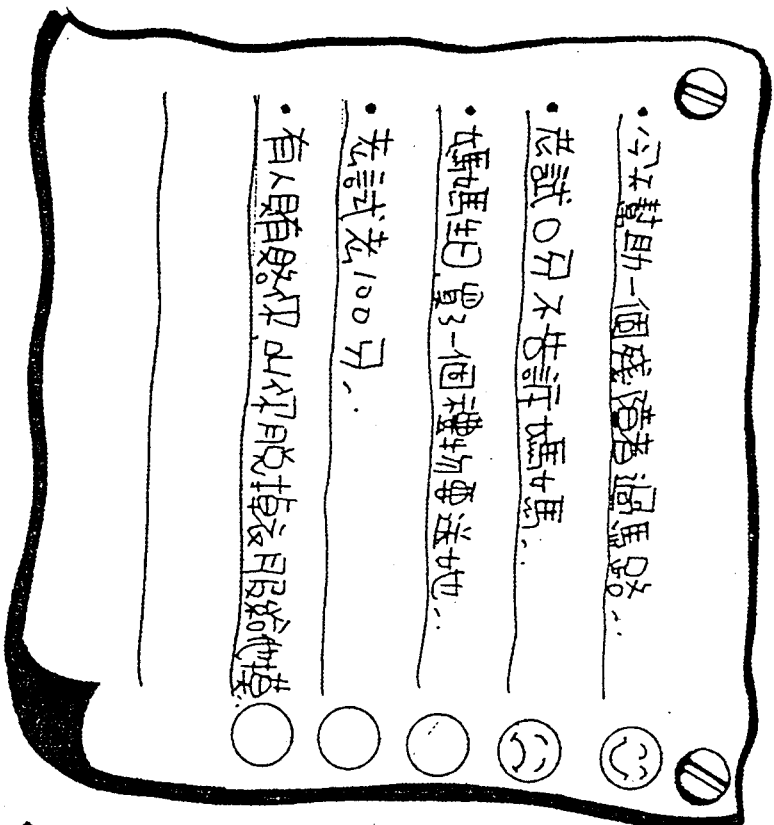
在沒有父母的同意之下，不要接受別人給你的錢、糖果或禮物，因為有些人為了欺騙小孩去做一些事，而送給小孩錢、糖果或禮物，這就叫賄賂。

有某些情況之下，你可能會受到威脅而不得不去做他要你做的事，否則他可能會傷害你，如果發生這樣的事，不要覺得自己錯了，最重要的是如何使自己不受傷害，保護自己的安全。



# 6. 秘密

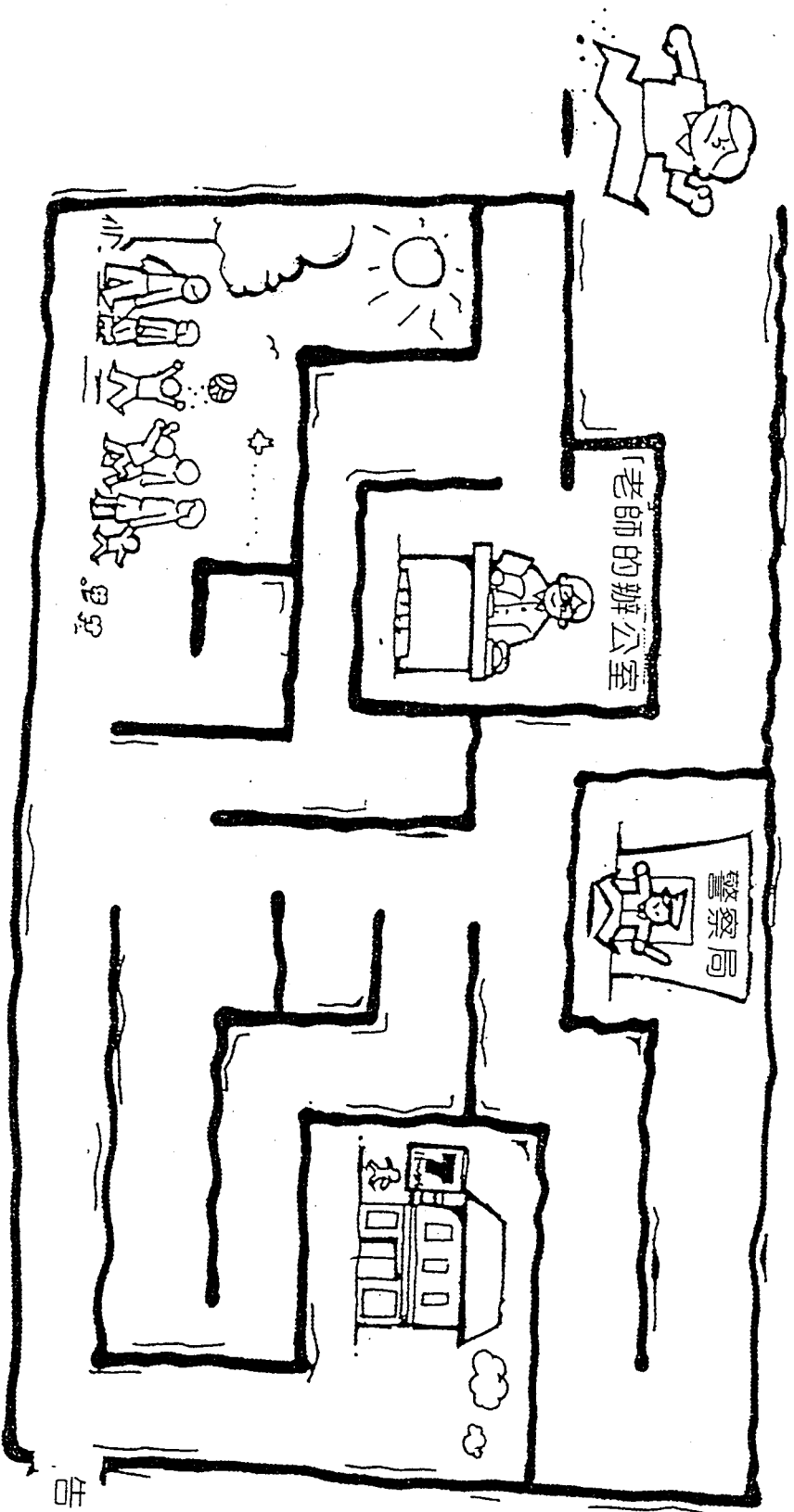
( 好的秘密畫笑臉，不好的秘密畫哭臉 )



令人驚喜的生日禮物是很好玩的，但有些不好的秘密，你千萬不要保守：像是被威脅、被恐嚇，這種秘密就不該保守。若有任何人（包括你認識的人），要你保守他親你、碰觸你或抱你的秘密，你要儘快告訴你信任的大人，

# 7. 跑開

( 畫出來我可以跑去哪裡？ )



告訴可以信任的人

當你自己一個人或只和其他小朋友在一起時，不要和陌生人說話，你只要假裝沒聽到或繼續走路，如果任何人想傷害你，即使是你認識的人，也要立刻跑開，並找到能幫助你的人，或跑進商店求救。

## 8. 暗語



和爸媽設定一個只有你們才知道的暗語，如果他們需要別人來接你，他們可以給這個人你們家的暗語。

不要告訴任何人這個暗語。

# 9. 喊叫

畫出一張臉真的大聲喊叫的樣子

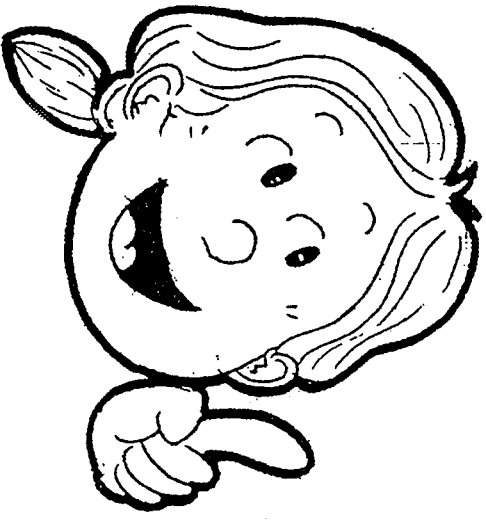
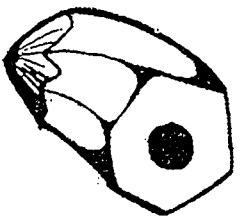


如果有人想傷害你，無論在那裏，  
你都可以大聲呼喊。

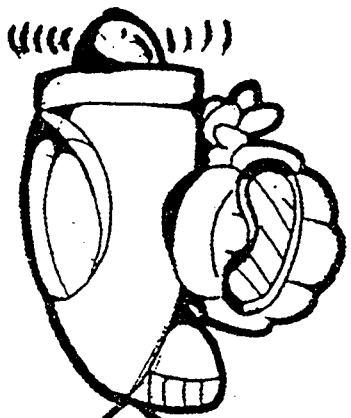
練習用大聲、深沉的聲音來呼喊，  
用你最大的力氣，深呼吸後，使呼喊  
聲從你的胃出來，而不是從喉嚨出  
來。

# 10. 我的點子

寫下或畫下我認為可以保護自己的方法。





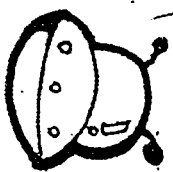


## 更多的保護自己的方法



1. 如果只有你自己在家，不要開門。

2. 不要在電話中告訴任何人，你自己在家，告訴對方，媽媽在洗澡，等一下



電話，或任何你當時想得到的藉口。

3. 出外要告訴父母或照顧你的人，你去那裡，和誰在一起，如何和你聯絡。

4. 如果你迷路了，進入商店或很多人的地方請他們協助或找警察、女警察幫忙你。

5. 不要在黑暗的公園空地或工地玩耍。



6. 當你出去玩時，要帶足夠的車錢，不可把車錢花掉。

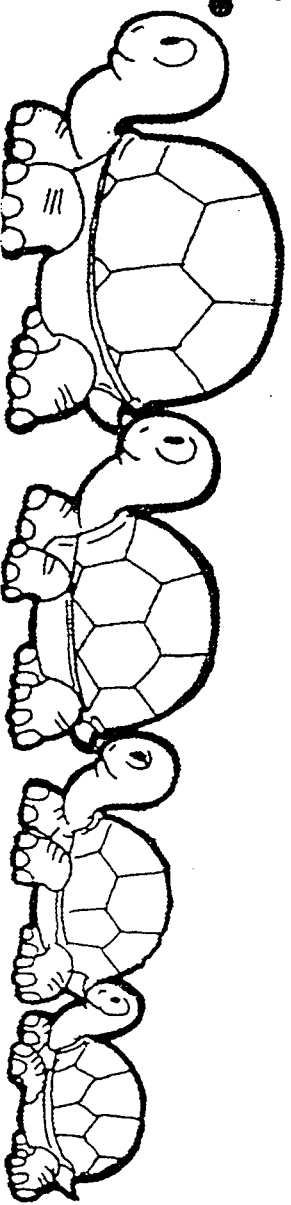
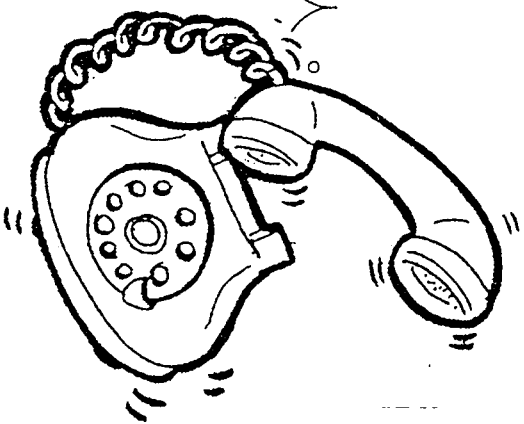
7. 記住家中的電話號碼及地址。

8. 知道如何聯絡你的父母或一位你相信的大人。

9. 學習使用公共電話，或打緊急電話：

a 打110（在公共電話打110不用投錢）：

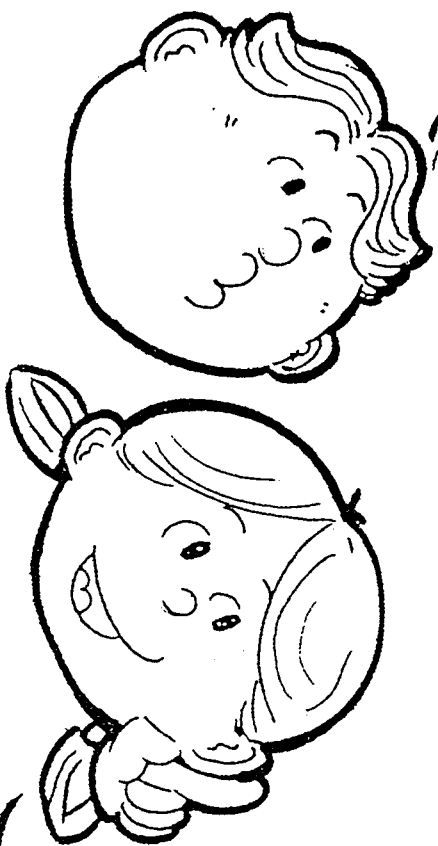
b 對方將問你的名字、你在那，所以他們可以找到你，之後  
你告訴他們發生什麼事。



10. 若可能，找大人幫忙打緊急電話，沒有人可以打緊急電話，除非真的是緊急狀況。

11. 為了保護你自己的安全狀態下，你可以不遵守“規範”，例如，你可以說謊，可以不保守秘密。

12. 有人真的需要幫忙，會找大人，不會找你，所以若有人問路或請你幫忙，請他找大人，並走開。





13. 出入偏僻場所要結伴而行（公廁、黑暗處...）。

14. 男生、女生都會受到性侵犯。

15. 陌生人、熟人都可能是性侵犯者，不是看起來像壞人才會傷害人。

16. 遇暴露性器官的變態者



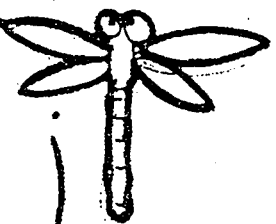
時.....

a 很鎮定快速走到人多的地方。

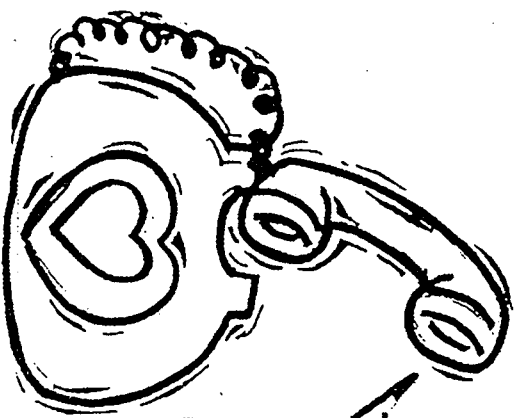
b 進入就近的商店告訴商店大人，並打電話給警察。

c 就近告訴老師警察。

17 和陌生人單獨在電梯內，你的眼要看到他，你的手要離緊急鈴很近。



18. 在建築物內或偏僻場所遇到狀況，可以..
  - a. 鎮定，假裝向某方向喊某人名字，或吹哨子，並加速脫逃。
  - b. 用各種藉口拖延（場地不合宜，身體不適...）再伺機脫逃。
  - c. 保護你生命為最重要的事。
  - d. 用沙、袋子作為保護自己的武器。
19. 若你受到性傷害，儘速告訴你信任的大人，若他不相信你，要繼續告訴其他大人，直到有人相信你，並切記，這不是你的錯。
20. 當你願意說出來時，你便是個有智慧又勇敢的小孩，不但你可以得到保護，傷害你的人也有機會得到幫助。



兒童少年保護專線：

080-422110