

五條安全守則



我們是自己身體的主人！ 你的身體屬於你自己！

任何人都應該在你不願意的情況下，打破你的身體隔離泡泡。如果你不想擁抱或者親吻任何人，你可以禮貌地說：“不，謝謝”，然後給他們一個擊掌，或者用握手來替代吧。



當我處在自己的**安全關係網**時，我感到安全。我的安全關係網，是由5位我信任的大人們組成的。這些大人，他們在乎我的感受，我對他們來說也非常重要。

有時候，我們可能不會一直有5位信任的大人們陪在我們身邊。如果你的安全關係網中，只有3或4個你信任的大人們，也是完全可以的。



“說”

當我們感覺到不安全的時候，身體會先給我們提醒。我們會想哭；想咬指甲；心臟跳得很快；渾身顫抖；想上廁所；腿站不穩；渾身出汗；手心出汗；頭髮豎起來；肚子和胃咕嚕咕嚕叫。



當這些症狀在我們的身體上發生的時候，我們要知道這些都是**預警信號**。我們知道一定有什麼事情不對勁了。我們必須對那些想傷害我們的人說**不**，然後立刻**離開**，並且馬上把發生的事情**告訴**我們信任的大人聽！

我們都有自己的**私密部位**。私密代表著“只屬於你自己”。

我們的私密部位，是那些被我們的泳衣或者內衣內褲遮擋著的地方。每個人的嘴巴，也是自己的私密部位哦。沒有人可以觸摸、拍攝你的身體，尤其是那些私密部位。如果有人想要摸你的私密部位，一定要用很大、很堅定有力的聲音說**不**，然後立刻**離開**，並把這件事**告訴**你安全關係網中的一個大人！



秘密會讓我感覺很糟糕，尤其是當別人告訴我，我永遠不能把它說出去。如果有人打你，或者摸你的私密部位，並且讓你要保守這個秘密，你必須立刻把這件事

告訴你安全關係網中的一個大人！

哪怕那人和你說，不要告訴其他人，但這樣的秘密你必須要說出來！



孩子
是百寶箱
故事系列



你的私密部位

我們都有自己的私密部位。
私密代表着“只屬於你自己”。

我們的私密部位，是那些被我們的泳衣或者內衣內褲遮擋着的地方。
每個人的嘴巴，也是自己的私密部位哦。

沒有人可以觸摸、
拍攝你的身體，尤其是那些私密部位。



如果有人想弄摸你的私密部位



用很大、很堅定
有力的聲音說**不**



立刻**離開**



把這件事**告訴**
你安全關係網
中的一個大人

孩子
是百寶箱
故事系列



掃描二維碼免費下載輔助資料



版權© 2020兒童點有限公司版權所有

關於我的一切



我.....歲

在這裡畫你自己



我擅長

我想學習如何



我最喜歡的地方

我愛自己是因為

我最喜歡的
單詞/短語

我最喜歡的遊戲

我愛我自己！



預警信號

ACTIVITY

還記得“預警信號”嗎？把下一頁中的“預警信號”剪下來，
然後用膠水把它們貼在這一頁的對應位置。



預警信號

ACTIVITY

還記得“預警信號”嗎？把這一頁中的“預警信號”剪下來，
然後用膠水把它們貼在上一頁的對應位置。



心髒
跳得
很快

肚子和胃
咕嚕咕嚕叫

腿站
不穩

渾身
出汗

想咬指甲

頭髮豎起來

想上
廁所

渾身顫抖

手心出汗

想哭



預警信號

還記得“預警信號”嗎？把下一頁中的“預警信號”剪下來，然後用膠水把它們貼在這一頁的對應位置。



你的安全關係網

你有沒有自己的安全關係網？他們都是誰呢？
在圈圈中畫出他們的臉，或者寫下他們的名字。

