

小永報

— Hugs For SDGs —

- 第036期 -

拒絕別人靠近
就是不禮貌？

熟悉的人更容易
侵犯彼此界線？！



身體界線
是「我」
設的規則

我有我的 身體界線



你的衣服圖案好可愛。

「噹噹噹噹——」下課鐘一響起，大家便一窩蜂圍到轉學生小恩的桌子邊，七嘴八舌的說起話。

就在小恩左右張望、不知道該先回答誰時，個性熱情的「小風」擠到了最前面，伸手勾住小恩的肩膀，就像平常他和朋友互動那樣。

「要跟我們去打籃球嗎？」

小恩縮了一下肩膀，露出「怪怪」的表情。

這時，一旁突然傳來響亮的「嘩嘩！」哨子聲和同學「米米」的聲音：「小風，你超線了！」

「蛤？什麼超線？」

「你沒有先取得小恩的同意，就勾他的肩膀，這是侵犯了小恩的『身體界線』。」

「但好朋友們都是這樣啊。我只是想和小恩當朋友。」



你從哪裡轉來的呀？

要不要去玩鬼抓人？

「那我和好朋友平常會手牽手，所以我也可以牽你的手囉？」米米的問題讓同學們笑成一團。

「什麼！我才不要咧！」

「這就對啦！你喜歡的碰觸，不代表別人也喜歡喔。」

小風這才發現，就算是好意也可能讓別人感到不舒服。他向小恩說對不起，小恩也接受了他的道歉。

「我不喜歡別人突然碰我，但很開心能和你當朋友。我們去打籃球吧！」離開前，小恩轉頭對米米眨了眨眼。

夜晚，米米開心地和家人分享，今天和小恩一起守護身體界線的經過。「叮咚！」門鈴聲打斷他們的對話，是好久不見的姑姑來拜訪。

姑_ㄍ姑_ㄍ一_ㄟ張_ㄓ開_ㄎ雙_ㄕ手_ㄕ，姊_ㄗ弟_ㄉ倆_ㄌ便_ㄟ興_ㄩ奮_ㄣ的_ㄟ衝_ㄔ向_ㄟ他_ㄒ的_ㄟ懷_ㄎ裡_ㄌ。
他_ㄒ們_ㄌ愉_ㄩ快_ㄎ的_ㄟ和_ㄟ彼_ㄅ此_ㄘ分_ㄟ享_ㄩ近_ㄣ況_ㄎ，米_ㄇ米_ㄇ說_ㄕ學_ㄒ校_ㄎ發_ㄟ生_ㄣ的_ㄟ趣_ㄣ事_ㄎ；
豆_ㄉ豆_ㄉ則_ㄟ向_ㄟ姑_ㄍ姑_ㄍ展_ㄕ示_ㄎ他_ㄒ最_ㄟ近_ㄣ得_ㄟ到_ㄟ的_ㄟ玩_ㄎ具_ㄌ。

姑_ㄍ姑_ㄍ注_ㄕ意_ㄟ到_ㄟ豆_ㄉ豆_ㄉ剛_ㄕ吃_ㄟ飽_ㄟ後_ㄟ變_ㄟ得_ㄟ圓_ㄩ滾_ㄣ滾_ㄣ的_ㄟ肚_ㄉ子_ㄘ，一_ㄟ邊_ㄟ說_ㄕ著_ㄟ
「好_ㄎ可_ㄟ愛_ㄎ啊_ㄟ！」便_ㄟ忍_ㄟ不_ㄟ住_ㄟ伸_ㄟ手_ㄕ摸_ㄟ了_ㄟ上_ㄟ去_ㄟ。

突_ㄕ然_ㄟ，米_ㄇ米_ㄇ和_ㄟ豆_ㄉ豆_ㄉ都_ㄟ停_ㄟ下_ㄟ動_ㄟ作_ㄟ。下_ㄟ一_ㄟ秒_ㄟ，豆_ㄉ豆_ㄉ衝_ㄔ去_ㄟ打_ㄕ開_ㄟ
抽_ㄕ屨_ㄎ，拿_ㄕ出_ㄟ哨_ㄎ子_ㄘ用_ㄟ力_ㄎ吹_ㄟ響_ㄟ：「嗶_ㄟ——」

「這_ㄟ是_ㄟ我_ㄟ的_ㄟ『肚_ㄉ寄_ㄟ』，不_ㄟ可_ㄟ以_ㄟ隨_ㄟ便_ㄟ摸_ㄟ。」豆_ㄉ豆_ㄉ把_ㄟ手_ㄕ放_ㄟ在_ㄟ
自_ㄟ己_ㄟ的_ㄟ肚_ㄉ子_ㄘ上_ㄟ，看_ㄟ起_ㄟ來_ㄟ認_ㄟ真_ㄟ又_ㄟ嚴_ㄟ肅_ㄟ。

「啊_ㄟ，是_ㄟ姑_ㄍ姑_ㄍ的_ㄟ錯_ㄟ。對_ㄟ不_ㄟ起_ㄟ。」姑_ㄍ姑_ㄍ不_ㄟ好_ㄟ意_ㄟ思_ㄟ的_ㄟ說_ㄕ。

米_ㄇ米_ㄇ沒_ㄟ想_ㄟ到_ㄟ豆_ㄉ豆_ㄉ竟_ㄟ會_ㄟ比_ㄟ自_ㄟ己_ㄟ快_ㄟ一_ㄟ步_ㄟ拿_ㄕ出_ㄟ哨_ㄎ子_ㄘ，他_ㄒ對_ㄟ豆_ㄉ豆_ㄉ
比_ㄟ了_ㄟ個_ㄟ大_ㄟ大_ㄟ的_ㄟ讚_ㄟ。

「我_ㄟ說_ㄕ『好_ㄎ』才_ㄟ可_ㄟ以_ㄟ摸_ㄟ。對_ㄟ吧_ㄟ！」豆_ㄉ豆_ㄉ自_ㄟ信_ㄟ的_ㄟ點_ㄟ點_ㄟ頭_ㄟ。
看_ㄟ來_ㄟ，米_ㄇ米_ㄇ的_ㄟ身_ㄎ體_ㄟ界_ㄟ線_ㄟ守_ㄟ衛_ㄟ隊_ㄟ又_ㄟ多_ㄟ了_ㄟ個_ㄟ新_ㄟ隊_ㄟ員_ㄟ呢_ㄟ！





你₃也₂遇₁過₄和₅故₆事₇類₈似₉的₁₀狀₁₁況₁₂嗎₁₃? 想₁₄像₁₅如₁₆果₁₇你₁₈是₁₉故₂₀事₂₁裡₂₂的₂₃角₂₄色₂₅， 又₂₆會₂₇有₂₈什₂₉麼₃₀樣₃₁的₃₂反₃₃應₃₄呢₃₅?

剛₁轉₂學₃的₄你₅會₆想₇怎₈麼₉和₁₀新₁₁同₁₂學₁₃互₁₄動₁₅?

當₁同₂學₃的₄觸₅碰₆讓₇你₈不₉舒₁₀服₁₁， 你₁₂會₁₃.....

遇₁到₂不₃舒₄服₅的₆觸₇碰₈時₉， 你₁₀希₁₁望₁₂周₁₃圍₁₄的₁₅人₁₆可₁₇以₁₈怎₁₉麼₂₀幫₂₁你₂₂?

發₁現₂你₃的₄觸₅碰₆讓₇別₈人₉不₁₀高₁₁興₁₂時₁₃， 你₁₄會₁₅.....

下₁一₂次₃遇₄到₅新₆朋₇友₈， 你₉會₁₀怎₁₁麼₁₂表₁₃達₁₄善₁₅意₁₆?

看₁到₂小₃恩₄被₅觸₆碰₇後₈表₉情₁₀不₁₁對₁₂勁₁₃， 你₁₄會₁₅.....

如₁果₂小₃風₄不₅接₆受₇你₈的₉建₁₀議₁₁， 你₁₂會₁₃怎₁₄麼₁₅辦₁₆?

BOX

身體界線 由我決定

當₁你₂有₃一₄支₅筆₆， 你₇可₈以₉決₁₀定₁₁用₁₂它₁₃來₁₄畫₁₅什₁₆麼₁₇， 或₁₈是₁₉要₂₀不₂₁要₂₂借₂₃給₂₄其₂₅他₂₆人₂₇， 因₂₈為₂₉你₃₀是₃₁筆₃₂的₃₃主₃₄人₃₅。 同₃₆樣₃₇的₃₈， 你₃₉也₄₀是₄₁自₄₂己₄₃身₄₄體₄₅的₄₆主₄₇人₄₈， 在₄₉不₅₀影₅₁響₅₂其₅₃他₅₄人₅₅的₅₆情₅₇況₅₈下₅₉， 你₆₀可₆₁以₆₂「自₆₃己₆₄決₆₅定₆₆」要₆₇用₆₈身₆₉體₇₀做₇₁什₇₂麼₇₃、 要₇₄讓₇₅誰₇₆靠₇₇近₇₈或₇₉觸₈₀碰₈₁， 這₈₂些₈₃就₈₄是₈₅身₈₆體₈₇自₈₈主₈₉權₉₀。

而₁你₂為₃自₄己₅的₆身₇體₈做₉出₁₀的₁₁決₁₂定₁₃， 就₁₄是₁₅你₁₆的₁₇身₁₈體₁₉界₂₀線₂₁。 身₂₂體₂₃界₂₄線₂₅的₂₆範₂₇圍₂₈不₂₉只₃₀是₃₁摸₃₂得₃₃到₃₄的₃₅皮₃₆膚₃₇， 也₃₈包₃₉含₄₀看₄₁不₄₂見₄₃的₄₄想₄₅法₄₆、 感₄₇覺₄₈， 還₄₉有₅₀想₅₁和₅₂別₅₃人₅₄保₅₅持₅₆的₅₇距₅₈離₅₉。 例₆₀如₆₁， 當₆₂陌₆₃生₆₄人₆₅靠₆₆近₆₇你₆₈， 你₆₉會₇₀想₇₁離₇₂他₇₃遠₇₄一₇₅點₇₆； 又₇₇或₇₈是₇₉朋₈₀友₈₁找₈₂你₈₃一₈₄起₈₅去₈₆玩₈₇， 但₈₈你₈₉不₉₀想₉₁去₉₂的₉₃這₉₄個₉₅想₉₆法₉₇。 這₉₈些₉₉都₁₀₀屬₁₀₁於₁₀₂你₁₀₃的₁₀₄身₁₀₅體₁₀₆界₁₀₇線₁₀₈， 也₁₀₉都₁₁₀應₁₁₁該₁₁₂受₁₁₃到₁₁₄尊₁₁₅重₁₁₆。



禁止超線！我的身體是我的

就像國家之間有隱形的國界，人與人之間也有看不見的「身體界線」，幫助我們與他人保持安全、有禮貌的關係，而且不被惡意的行為困擾。雖然「身體界線」看不到，但只需要用心傾聽身體的聲音，就可以發現它的存在！

打開感覺雷達，摸索身體界線

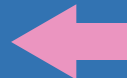
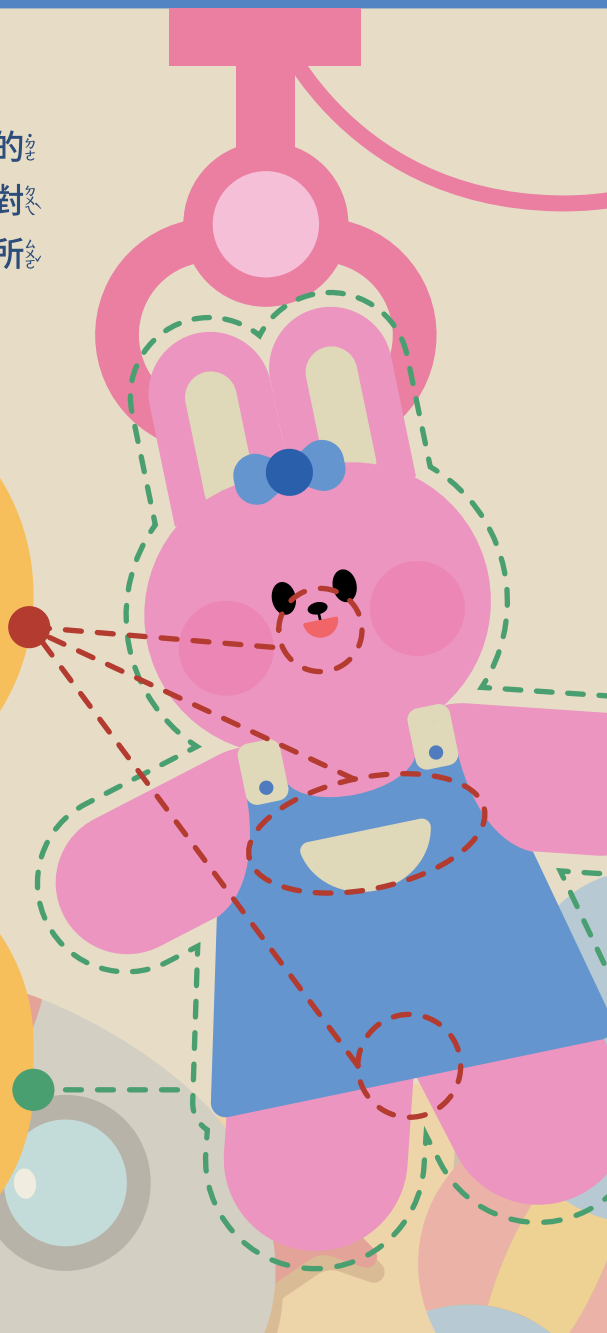
有的「身體界線」保護著重要的部位，有的「身體界線」會因為我們長大，或因為心情、對象等不同原因，有時出現有時消失，所以我們要更了解自己的「身體界線」在哪裡：

非禮勿碰線

無論是男生還是女生、大人還是小孩，嘴巴、胸部、臀部（屁股）和陰部，都有強化保護的「身體界線」，誰都不可輕易超越，即使是家人、親戚或朋友開玩笑都不能！

因人而異線

每個人的感覺都不同，會在意的「身體部位」也不同，不管是手臂、臉頰、肩膀還是肚子，只要被碰到後，心裡會反感、不舒服，就代表這裡有你的「身體界線」。



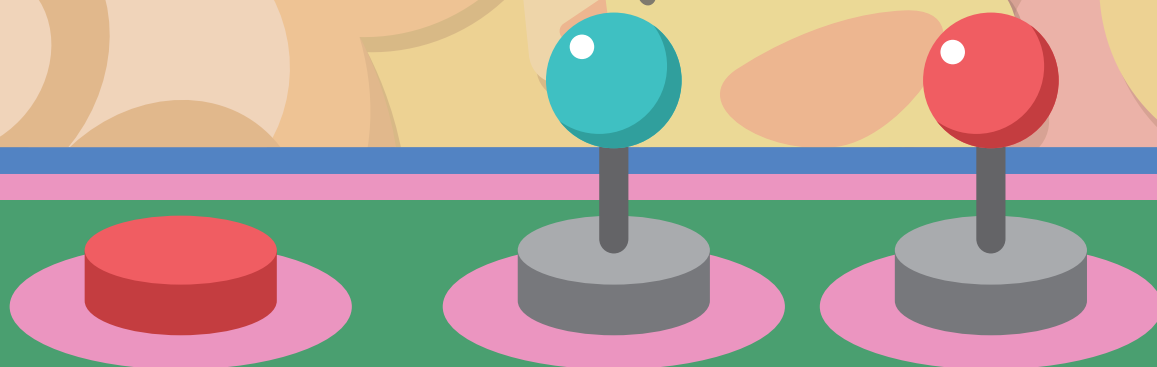
面對超線行為，勇敢說「不喜歡」

當有人未經同意就超線，讓你感到生氣、害怕，或是有人的動作、觸摸讓你覺得「怪怪的」、「不對勁」，這都是身體正在大喊「我不喜歡」的反應，你可以說出想法讓對方知道，要求他尊重你的身體：



BOX 尊重界線，騷擾不見

身體界線能維持人際相處的和平，讓人學習互相尊重，留給彼此舒服的個人空間。同時，身體界線也是小朋友的自我保護警報，如果他的行為，讓你不自在或感到恐慌害怕，那就是「騷擾」。除了身體觸碰以外，用言語嘲笑人的身材、長相、穿著或性別，或偷看偷拍、跟蹤、傳色情圖片、做不雅動作等等，雖然都沒有觸碰到身體，卻全是超越界線的騷擾行為，必須馬上尋找大人協助或報警處理。



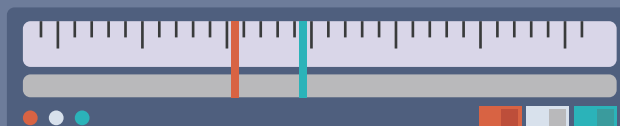


守衛BODY不踩雷

BODY AI即將到地球服務，心仔正在為他輸入身體界線的重要資料，但他還可能遇到各種「超線」的狀況，為了讓BODY AI更懂得自我保護，請你先在他的身體部位設置地雷，再陪他一起練習保護妙招。

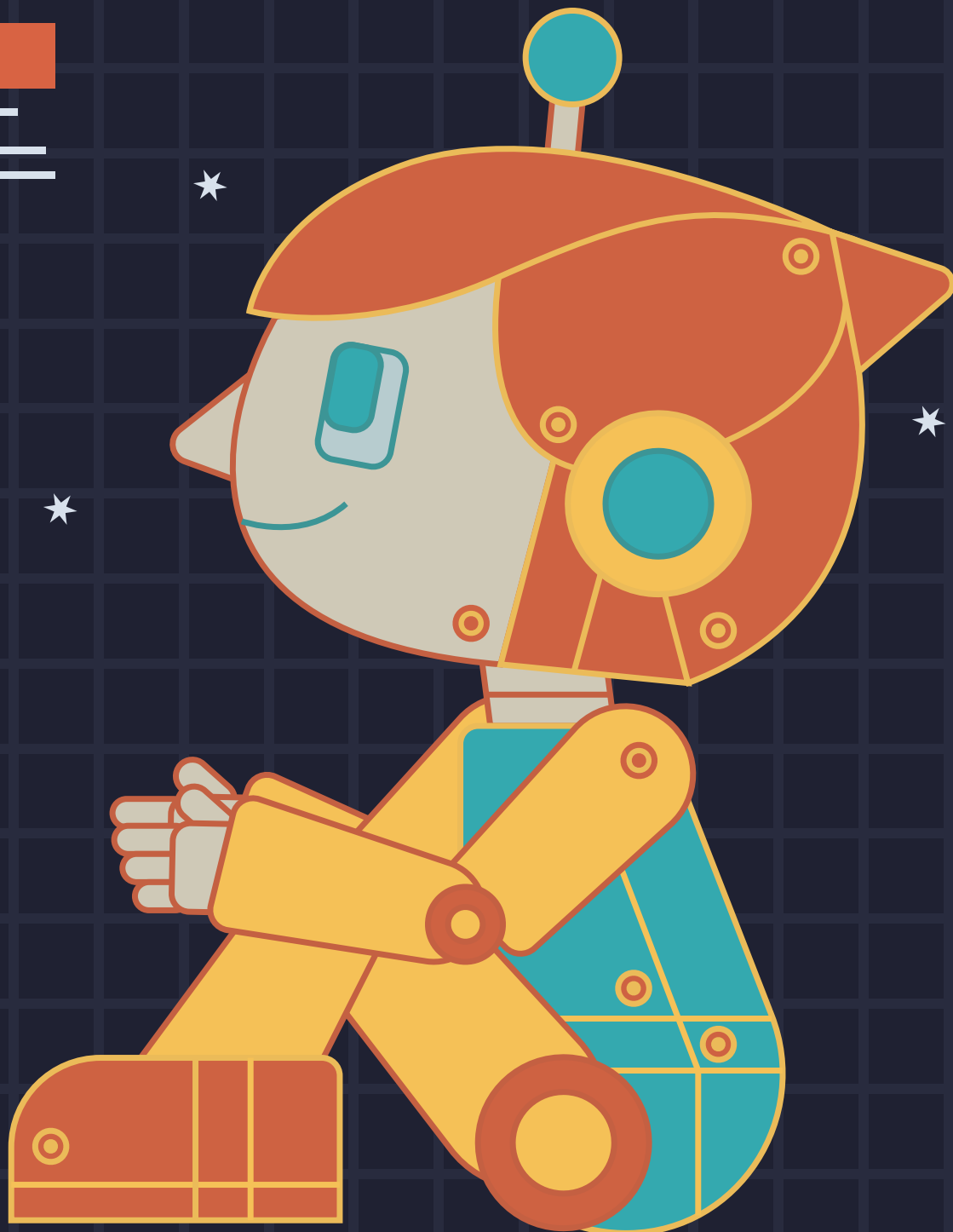
遊戲說明

- 1 使用手機或平板遊玩，螢幕請先轉成橫式。
 - 2 請點擊右頁的BODY AI，在你認為別人不能隨意碰觸的部位設下地雷，地雷數量不限。
 - 3 地雷設好後，點擊1到15的按鈕選關卡，然後想想：BODY AI遇到這個狀況會不會引爆地雷？
 - 4 如果會引爆，請提出一個自我保護的方法，幫助BODY AI避免地雷引爆。
 - 5 自我保護妙招可參考上頁【永續微百科】。
 - 6 通過5關就完成了BODY AI的身體界線設定！
- ★ 遊戲中，地雷可以隨時增加或換位置。



◎ 按一按，哪些部位是你不希望別人超過的身體界線？

BODY AI





作者／繪者：瑞秋·布瑞恩
譯者／羅吉希

《身體界線怎麼建立？ 學習身體自主和表達感受》

字·啟·文·化·

鼓起勇氣，你就是身體的國王！

每個想靠近你的人，都應該尊重你的想法，你的想法就是身體的法律，如果想防止令人討厭的「非法入境」，你可以跟著書本裡的介紹，蓋起像城牆一樣堅固的身體界線！



作者／克里絲蒂安·瓊斯
繪者／凱爾·艾金森
譯者／黃婷涵

《你離我太近了，請給我一點空間！》 大·穎·文·化·

我是不是也會超越別人的「線」？

哈里森喜歡貼著朋友的臉說話、給同學大大擁抱，他表達愛的方式讓同學感到很困擾。於是，哈里森爸爸教他一個「特別招式」，他能順利的與朋友保持個人空間嗎？



推動改變 孩要更好

—— 尋找《小永報》頭號粉絲 ——

你喜歡《小永報》
每期的驚喜嗎？

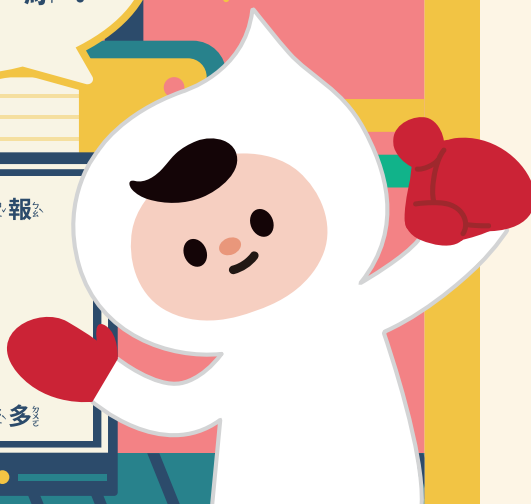
每個月 100 元！

除了支持全臺小學的永續教育，每個月還能把最新兩期的紙本《小永報》帶回家！

我想收到小永報



看這裡知道更多



※歡迎地方企業參與，支持國小校園永續教育

SDG

3

10



閱讀本期電子書



訂閱完整電子版

發行單位／財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會
◎小永報邀請您訂閱電子版，一起響應環保！