性教育專題

我是自己的好主人

我是自己的好主人

我們每個人都只有一個身體，所以我們要好好的愛護和保護自己的身體，就好像我們會整理書包，不會把垃圾裝進自己的書包，因爲我們自己是書包的主人。

同樣地，我們要好好保護自己，也才是自己的好主人。例如：洗澡，熱了少穿衣服，冷了加衣服，剪指甲，別人欺負自己時告訴父母；

我會高興也會難過

我們的身體能跑，跳，看電視，大笑，挖鼻子，放屁，做自己喜歡做的事；不只身體有感覺，心裡也有感覺：快樂，滿足，無聊，羞愧（追某個人怕被別人知道），挫折，害怕，氣憤，悲傷等這些身體的功能，感覺和心理的感覺都是正常的，健康的。

身體的隱私處

我們身體一些部分不需要一直穿著衣服，但有些部份，即使我們去游泳也要穿著衣服，例如胸部，肚子，兩腿之間和屁股；這些地方叫做隱私處。隱私處之所以要更多的保護，是因爲那是我們身體中最敏感的地方，所以我們要好好清潔保護，就像上廁所要關門，上完廁所要擦屁股。

除了牙醫看我們蛀牙外，沒有人可以隨便把東西放進我們的嘴巴。當我們把嘴巴閉上時，就像爲嘴巴穿上衣服，所以它也是隱私處。只有將來長大遇到相愛的人，我們才會和他親吻嘴巴。不論自己或自己認識的人，都不能隨便摸自己的隱私處。如果有人要摸你的隱私處，我們有權利拒絕，因爲我是自己身體的主人。

分辨觸碰的感覺

好的觸碰就是讓你覺得很溫暖、很安全、不會怕怕的、很確定的；你自然會覺得很好，有被照顧的感覺。

尊重就是別人沒有權利，用讓你覺得奇怪的方式碰你，因爲你是身體的主人。要抱你、碰你，都應該經過你的同意。當好自己的主人，不能隨意去觸碰別人，例如，抓頭髮、打人，掀裙子等，不讓自己成爲一個會侵犯別人的人。

尊重自己與別人身體的界線

身體的界線就是我可以決定比較靠近某一人，或與某些人保持較遠距離，例如，靠媽媽比較近，靠外公較遠，離陌生人更遠。

因此如果有人惡意要摸你的隱私處，不論侵犯你的人是男的或女的，大人或小孩，你認識或不認識，你都有權生氣，拒絕，反抗且告訴你可信任的大人，因爲他們侵犯你的隱私權。另外，不論是男生或是女生都有同樣被侵犯的機會。

因此當好自己的主人，不只有權利決定自己身體的界線，也有責任不侵犯別人。

我可以說"不"

當我是自己的好主人，對於別人的各種侵犯，例如：語言，肢體，態度等侵犯，我有權利拒絕，可以大聲說「不要」，爲了我自己的安全，我有權利跑開，即使是那個人是我認識的人也一樣。

本文節錄自　勵馨文教基金會

桃園縣南區婦幼安全中心

給女人、孩子一個平安、有愛、溫馨的窩

成立宗旨

一、承桃園縣政府委託協助本縣受暴、受虐婦女及兒童、輔導、補助、緊急庇護住宿等服務，以解決其生活上、經濟上、心理上之困境。

二、全力推動兩性平權工作，建立具體有效的婦女保護網路，落實婦女福利，使全縣婦女及兒童得到應有的人身保障及福利。

配置設施

內部規劃有：

個人諮商室、團體諮商室，電話專線室、會議室、等待區、檔案室、電腦室、辦公區等。

服務陣容

一、本中心設有專業社工人員及志工服務人員，爲婦女及兒童提供服務。

二、本中心特聘專業顧問群，有律師、心理醫師提供專業服務。

服務項目

一、提供電話諮商。

二、提供面談輔導。

三、提供法律諮商。

四、提供轉介服務。

五、提供緊急安置。

六、推動性侵害防治中心。

七、建立受害婦幼通報網路。

八、出庭陪同。

九、報案諮詢。

十、報案陪同。

十一、醫療諮詢。

十二、醫療陪同。

十三、申請補助。

※以上服務遵守保密原則

暴力發生時怎麼辦？

一、勿再以言語刺激對方，免火上加油。

二、保護自己的頭、臉、頸、胸和腹部。

三、大聲呼救，請家人鄰居幫忙。

四、盡快避開到親戚、朋友、鄰居或處理暴力機構。

五、打110報警，請警察止施虐者施暴，或送你醫院或縣政府社會局。

六、驗傷拿診斷書並以照片證。

七、到警察局備案，作筆錄。

八、保留證物，如驗傷單、器、遭破壞之衣物。

九、求助所有有關機構。

暴力常會繼續發生，而且不是唯一的辦法，耐常給自己帶來更大的危險積極採取遏止暴行，才能保障自己與孩子的安全。