

香港聖公會防護政策委員會
主日學教案
保護自己，尊重別人(9 – 11 歲)

對象：9 - 11 歲兒童

時間：50 分鐘

理念：

基於基督教價值觀，強調每個孩子都是上帝眼中獨一無二、極其珍貴的寶貝，擁有絕對安全的權利。我們教導孩子識別「安全」與「不安全」的言行，明白身體自主權和尊重他人的重要性，建立保護自己和他人的意識。

核心經文：

- 「我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。」（詩篇 139:13-14）
- 「因為主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」（希伯來書13:5b）

教學材料：

- 保護自己，尊重別人(9-11歲)_教材一
- 白紙

教學流程：

時間	內容	備註
祈禱與導入（5 分鐘）		
1 分鐘	歡迎與祈禱：導師歡迎孩子，以簡單祈禱開始，求上帝賜予大家智慧、勇氣和平安的心學習今天的主題。	
2 分鐘	課堂約定：導師帶出上主日學時的規則，包括：互相尊重及認真聆聽，目的是建立一個安全的環境，為後續討論奠定安全基礎。	導師可以按需要加入其他的規則
2 分鐘	導入：我們都是寶貴的 ● 導師提問並邀請孩子分享：「大家知道為什麼我們要保護兒童嗎？」（引導思考：因為每個孩子都是獨特的、寶貴的，上帝愛我們） ● 簡介今日主題：「我們要學習如何保護自己和他人的安全，正視『虐待兒童』問題。」	
聖經基礎：上帝珍貴的寶貝（5 分鐘）		
5 分鐘	● 展示詩篇 139:13-14 的經文。 ● 導師：「聖經告訴我們，每一個人都是上帝『奇妙可畏』的創造。祂非常用心地創造了獨一無二的你！你是上帝眼中最珍貴的寶貝，祂非常愛你，希望你永遠安全和快樂。」 ● 導師向孩子提問： ● 「你覺得自己最特別的地方是什麼？」（引導孩子從性格、愛好等方面思考，建立自我價值感） ● 「上帝愛我們，也希望我們被怎樣對待呢？」（引導出：被尊重、被保護、被愛）	

認識虐待兒童與身體自主權（5 分鐘）		
5 分鐘	● 活動一：什麼是虐待？ ● 導師用圖片卡片展示四種虐待類型（身體虐待、心理虐待、性侵犯、疏忽照顧），以簡單語言解釋，虐待是指成年人或地位較高者以不恰當方式對待18歲以下青少年或兒童。 ● 身體虐待：如打、踢、燒傷等造成身體傷害。 ● 心理虐待：如恐嚇、羞辱、孤立等。 ● 性侵犯：如不適當的觸摸、展示色情內容等。 ● 疏忽照顧：如不提供食物、醫療照顧等。	保護自己，尊重別人(9-11歲)_教材一
概念學習：辨別「好的接觸」與「不好的接觸」（20 分鐘）		
5 分鐘	● 導師講解：身體自主權 ● 身體是天父所賜予的，我們要彼此尊重，沒有人有權傷害你。我們要分辨「好的接觸」與「不好的接觸」。 ● 好的接觸：讓自己感到安全、舒服的（如父母的擁抱）。 ● 不好的接觸：讓自己感到害怕、疼痛或羞恥的（如打罵、不適當接觸）	
15 分鐘	● 進行情境討論遊戲，邀請孩子3人一組。 ● 每組分發情境卡片，小組討論圖卡上的情境是否屬於虐待行為及如何應對。 ● 情境一：有人因為你成績不好，用力打你耳光。 ● 情境二：有人總是罵你「沒用」，讓你感到難過。 ● 情境三：有人故意不給你飯吃，讓你經常挨餓。 ● 情境四：有人觸摸你的私隱部位（如背心、內褲遮蓋的地方）。 ● 導師邀請每個小組分享討論結果，總結上述圖卡皆是虐待的行為，並強調如遇有上述的情況，要向信任的成年人表達。	保護自己，尊重別人(9-11歲)_教材一

技能訓練：安全三步曲——「拒絕、離開、告訴」（10 分鐘）		
10 分鐘	● 導師教授安全三步曲 ● 第一步：大聲說「不！」 - 練習用堅定、大聲的語氣說：「不行！」、「停止！」、「我不喜歡這樣！」 ● 第二步：盡快離開 - 立刻跑到有其他可信賴大人在的地方。 ● 第三步：告訴可信賴的大人 - 這是整個環節中最重要的一步。 ● 導師邀請孩子分享她最信任的人，並寫在一張白紙上。 ● 導師告訴孩子：「如果你遇到任何不好的接觸，一定要告訴你寫在白紙上的人，直到有人幫助你為止。」 ● 練習清晰地說：「（某人的名字）讓我覺得不舒服。」、「他/她打了我。」、「他/她讓我保守一個讓我害怕的秘密。」 ● 導師總結：「告訴大人是非常勇敢和正確的行為。」、「不會因為說出真相而受到責備或懲罰。」、「教會的老師和牧師一定會相信你、幫助你。」	白紙、顏色筆
總結禱告與祝福（5 分鐘）		
5 分鐘	● 簡短回顧「好的接觸」與「不好的接觸」和「安全三步曲」。 ● 導師：「上帝愛你，賜給你聰明和勇氣來保護自己。你也是好朋友的守護者，如果你看到別人不安全，也可以告訴成年人。」 ● 一起禱告：「親愛的天父，謝謝祢看我們每一個為寶貴。求祢賜給我們智慧，分辨好與不好的感覺；賜給我們勇氣，在害怕時大聲說不並尋求幫助。也求祢幫助我們成為彼此守望的好朋友。奉主耶穌的名禱告，阿們。」	