

香港聖公會防護政策委員會
主日學教案
學習保護自己與朋友(6 – 8 歲)

對象：6 - 8 歲兒童

時間：40 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」的觸碰和情境，學習「拒絕、離開、報告」的自我保護技能，並明確知道教會是一個安全、可信賴、會相信他們的地方。

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：

- 學習保護自己與朋友(6-8歲)_教材一
- 白紙、顏色筆

教學流程：

時間	內容	備註
歡迎與建立安全感（5 分鐘）		
2 分鐘	歡迎與詩歌：以一首關於「上帝愛我、看顧我」的詩歌開始，營造一個溫暖、接納的氛圍。	建議歌曲： 《耶穌喜愛小孩》 《上帝看顧我》
3 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
聖經基礎：上帝珍貴的寶貝（7 分鐘）		
7 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）	
概念學習：辨別「安全」與「不安全」的感受（10 分鐘）		
2 分鐘	● 介紹情緒圖卡：展示「安全感」圖卡（開心、放鬆、安心的笑臉）和「不安感」圖卡（害怕、困惑、傷心、噁心的臉）。 ● 導師邀請孩子簡單分享對上述情緒的理解及曾經遇到的情況。	學習保護自己與朋友(6-8 歲)_教材一

8 分鐘	● 進行情境討論，邀請孩子站起來，然後就著導師提出的情境，選擇站在「紅燈-不安全感覺」，或是站在「綠燈-安全感覺」，然後邀請孩子分享原因，教導孩子識別內心感受，建立辨別潛在危險的第一道防線。 ● 情境一：媽媽給你一個晚安擁抱。 ● 情境二：你跑步比賽勝出，朋友和你擊掌慶祝。 ● 情境三：有人用很凶的樣子打你、推你，讓你身體很痛。 ● 情境四：有人一直用難聽的話罵你『笨蛋』、『沒人要』。 ● 情境五：有人要你脫掉內衣褲，觸摸你的私密部位（泳衣遮住的地方）。 ● 導師總結：「我們要學會辨別不同感受，如果有人對你做出了一些不好的行為，讓你感到害怕、羞恥、疼，你都要留意，做出保護自己的行動。」	
技能訓練：安全三步曲——「拒絕、離開、告訴」（12 分鐘）		
12 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。 ● 導師邀請孩子分享他/她最信任的人，並寫在一張白紙上。 ● 導師告訴孩子：「如果你遇到任何紅燈情境，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（6 分鐘）		
6 分鐘	● 簡短回顧「紅燈感覺」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。」	