

關於這本手冊

這本手冊主要是提供給心智障礙者、文字閱讀能力有困難的人，及提供給教保員、特教老師、家長當做教材，這本手冊告訴我們每個人都是自己身體的主人，我說可以碰我的身體，才可以碰。

書名：我說可以才可以

發行機關：衛生福利部社會及家庭署

企劃執行：三明治工有限公司

顧問單位：臺北市立陽明教養院、唐氏症基金會、李英琪 主任、林純真 教授、
臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心、律州聯合法律事務所賴芳玉律師、
黃懷瑩律師、心智障礙者家長代表 王幼玲小姐、許美惠小姐

支持者：王方伶治療師、楊凱翔治療師、湯朝明治療師、黃珉蓉主任

審稿委員：桂爾漢、張宜禾、陳逸明、黃昭為

插畫繪製：李安媣 An-Wu illustration & animation

發行印製：109 年 7 月

ISBN：978-986-5439-42-2 (平裝)

著作權資訊：本書著作權人為衛生福利部社會及家庭署所有。

著作權人對本書保有一切權利，若欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須先經過著作權人之同意或授權。

目錄

第 1 單元 我會保護我的身體	1
想想看 1 我的隱私部位在哪裡	8
想想看 2 我的隱私部位我保護	9
想想看 3 不喜歡就要請他停止	10
想想看 4 我說可以才可以	11
第 2 單元 法律保護我們的身體安全	12
想想看 5 這些都是犯法的行為	20
想想看 6 這樣也是性騷擾	26
第 3 單元 遭受性侵害後怎麼辦	27
想想看 7 我們認識的人有可能做壞事	32
更多相關資訊	34
想想看的答案	36

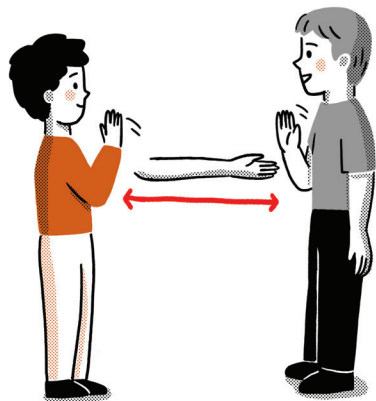
第1單元

我會保護我的身體

大家都覺得我很難接近，
你知道為什麼嗎



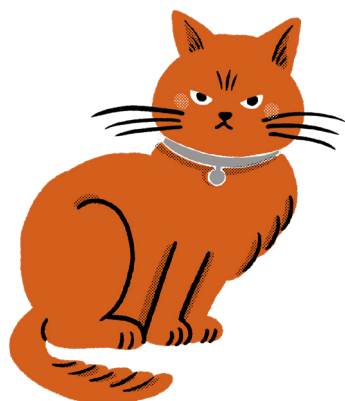
我和其他人可以靠多近



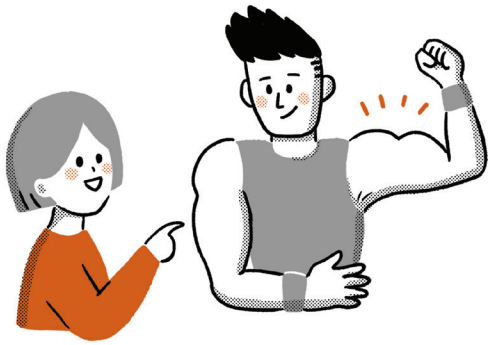
遇到陌生人，和剛認識的人，
我可以點頭或揮手打招呼，
注意身體要保持距離，
不可以太靠近。



遇到好朋友或是家人，
我可以牽手，搭肩或是擁抱。

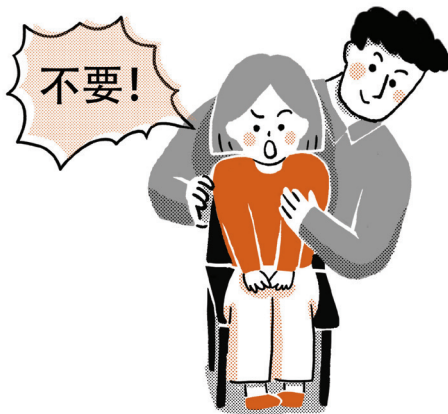


剛剛好的距離，我覺得很安心。



別人的身體不是我的，
我不可以碰別人的身體。

如果我要碰別人的身體，
要先問別人，
聽到說好才可以碰，
否則別人會覺得不舒服。

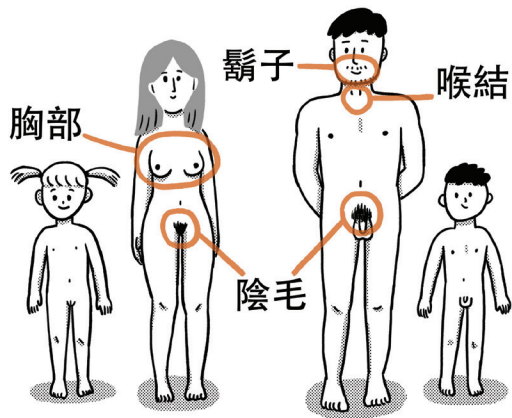


不管是誰，
就算是老師、認識的人
或喜歡的人，
只要做出讓我覺得不舒服的事，
就要直接說 不要。



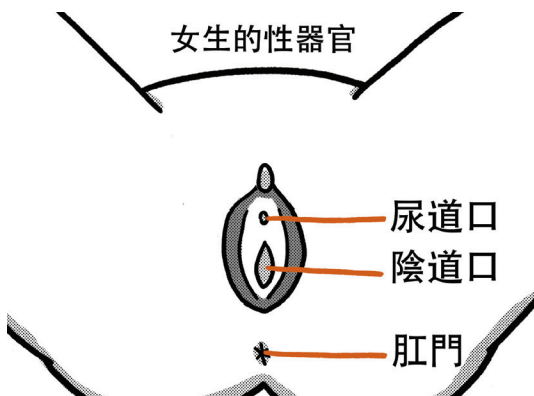
如果我不小心碰到別人，
要說對不起。

男生和女生身體不一樣



我們從小孩轉變成大人時，會長陰毛。

女生胸部會長大，男生會長鬍子，喉結會變大。

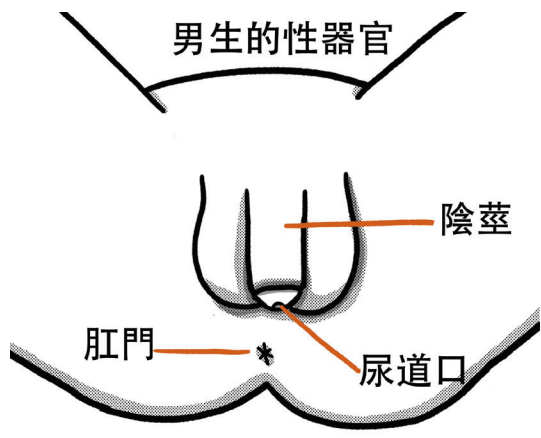


女生和男生的性器官不一樣，只有女生會生小孩。

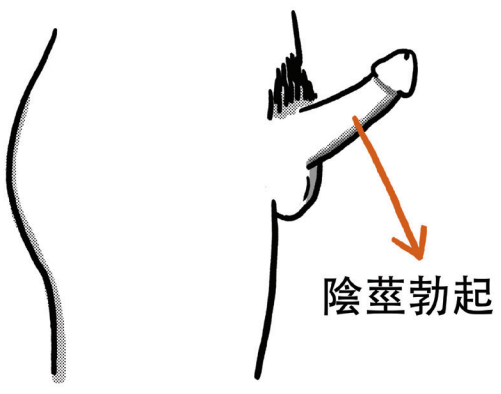
尿道口 *，是尿出來的地方。

陰道口 *，是生小孩出來的地方。

肛門 *，是大便出來的地方。



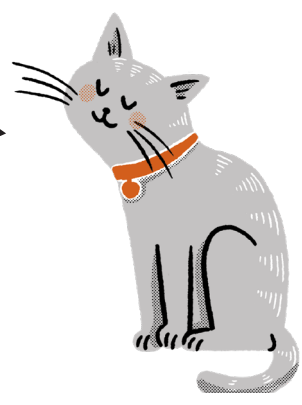
男生有陰莖，有時會勃^ぶ起^{おこ}*。



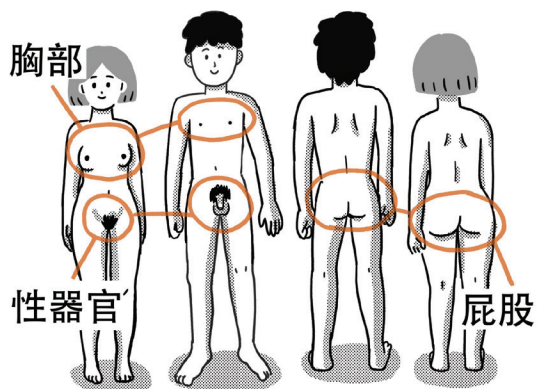
勃^ぶ起^{おこ}*：

陰莖大部分時候是軟軟的，勃起就是變大變硬。

要記住這些重要的性器官，
如果壞人碰我的話，
我要保護自己。



保護隱私部位



身體的**隱私部位**，
就是胸部、性器官和屁股。
我們要穿內衣、內褲，
保護隱私部位，
不要給別人看到和碰到。

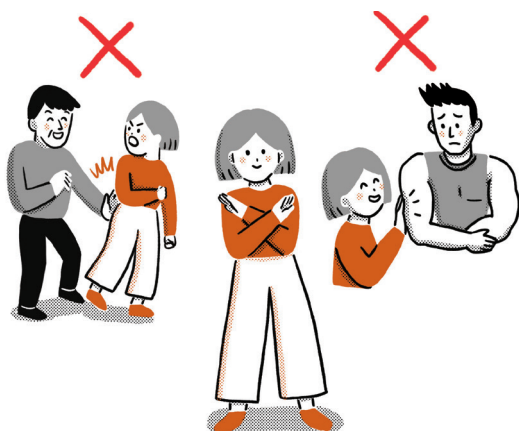


有時候隱私部位
有可能會讓別人看到或碰到。
例如：如果我要有人幫我洗澡，
或是醫師檢查我的隱私部位
有沒有生病，
這些都要問過我，
我說好才可以碰我。

每個人都只有一個身體，
我們都要好好保護它。



我說可以才可以



身體是我自己的，只要我不喜歡，別人就不可以碰我，每一個人都要尊重我的身體，我也要尊重別人的身體，不可以隨便碰別人。



如果有人不小心碰到我，有說對不起，我還是要告訴他，不可以隨便碰我。



每個人都只有一個身體，我喜歡我的身體，要好好保護我的身體。

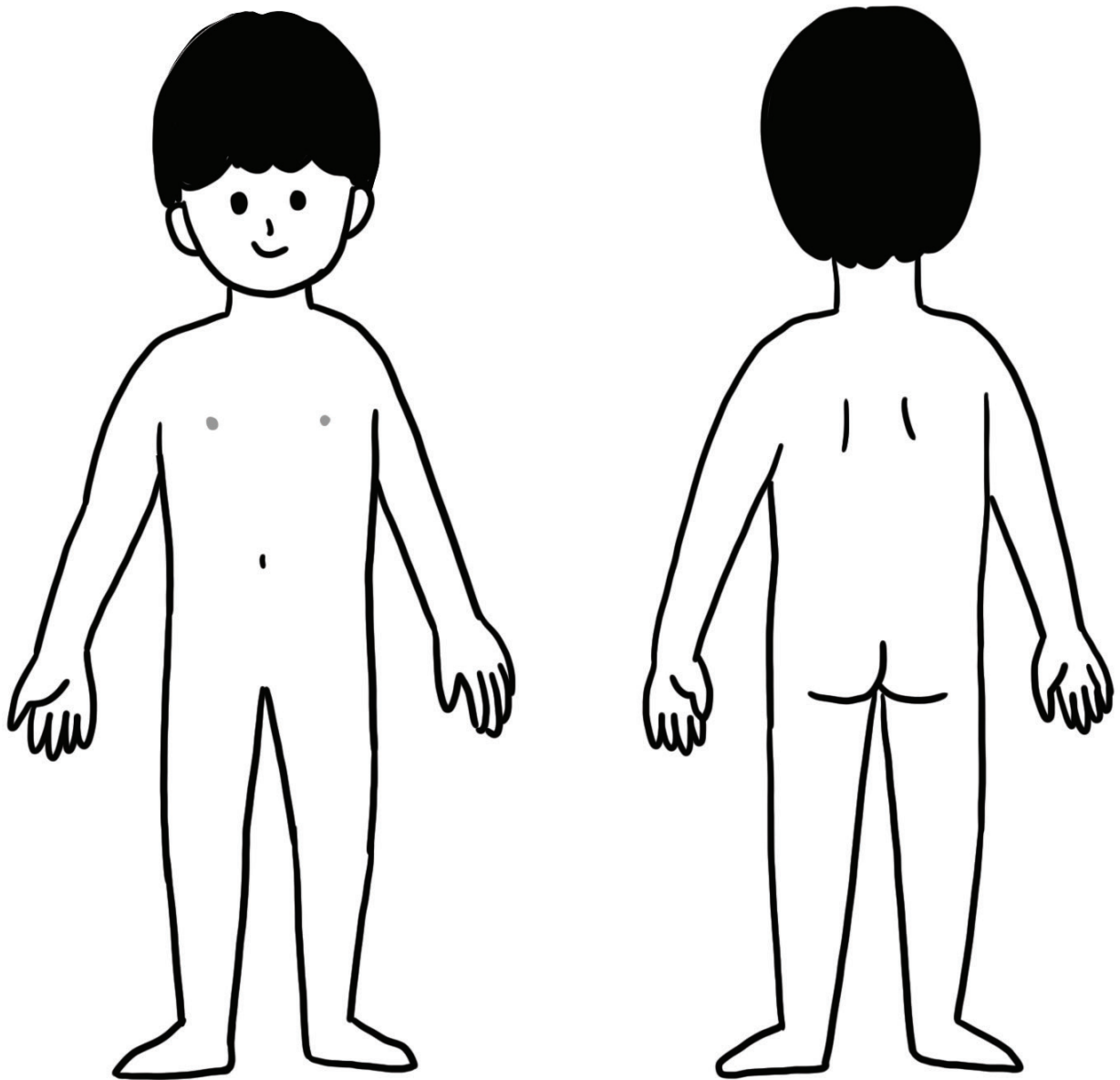


所以我不是難接近，大家想要碰我，我說可以才可以。

想想看 1

我的隱私部位在哪裡

拿 1 枝色筆，把我不想要給別人看到，或碰到的地方塗上顏色。



想想看 2 我的隱私部位我保護

遇到下面的情況，我要怎麼做，
可以做的請打 O，不可以做的請打 X。

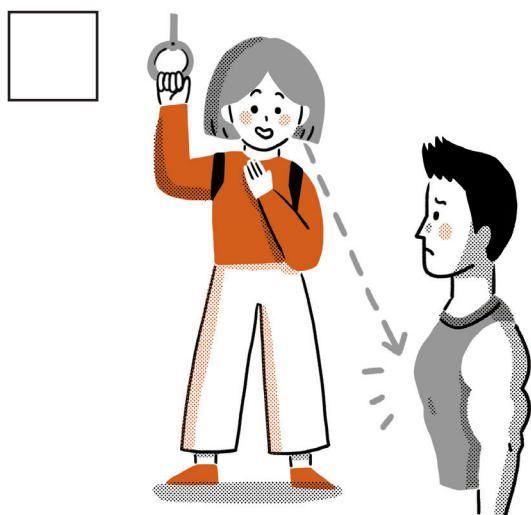
答案請見 36 頁。



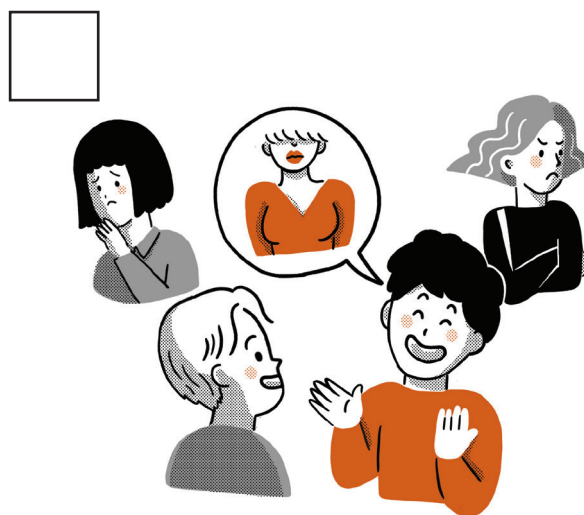
如果有人請我拍照隱私部位，
例如：上網的時候，
有人說我好漂亮，或說要送我禮物，
要我拍我的性器官給他看。



有別人在的地方，
例如公車上，
摸自己的隱私部位。



有別人在的地方，例如公車上，
一直看著別人的隱私部位。



和朋友講隱私部位的事情。

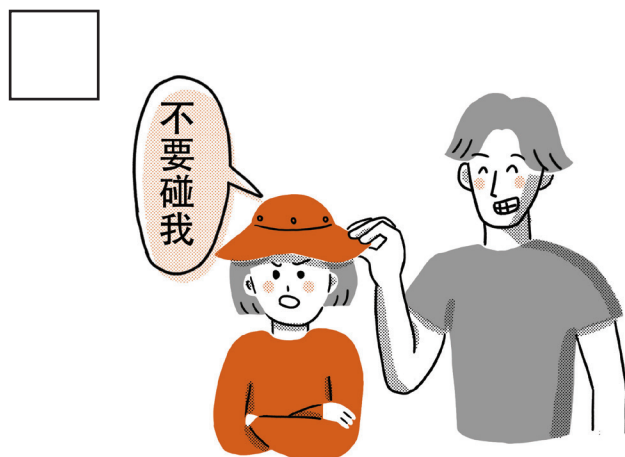
想想看 3 不喜歡就要請他停止

遇到下面的情況，我要怎麼做，
可以做的請打 O，不可以做的請打 X。

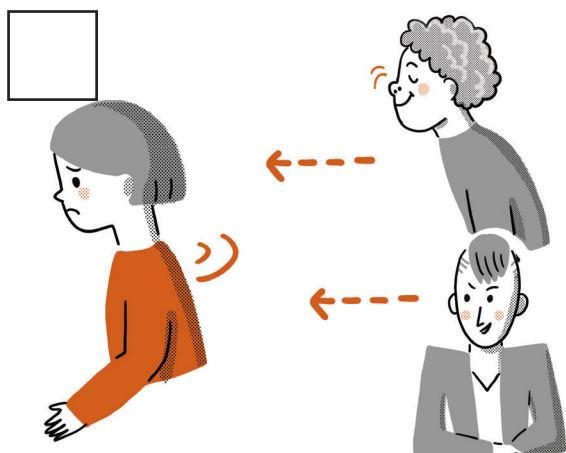
答案請見 36 頁。



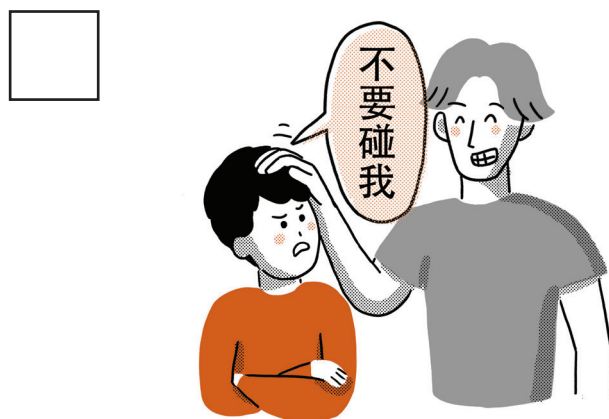
如果有人碰到我的身體，
是隱私部位，
我要說 不要碰我，阻止他。



我穿在身上的衣服、帽子、髮夾，
也是我的身體，
只要不想讓別人碰到，
我就要請他停止。



有人一直看著我或
一直聞我的味道，
讓我覺得不舒服，我可以走開，
或說不要。



如果有人碰到我的身體，
不是隱私部位，
例如：腳、頭，但我覺得不舒服，
我就要停止他，說不要碰我。

想想看 4 我說可以才可以

下面哪些情況，我說可以才可以。
可以做的請打 O，不可以做的請打 X。

答案請見 37 頁。



如果有人碰到我的身體，
不是隱私部位，
例如：手，我沒有覺得不舒服，
我可以讓他碰我。



如果我要有人幫我洗澡，
會讓別人看到或碰到隱私部位，
需要問過我，
我說好才可以碰我。

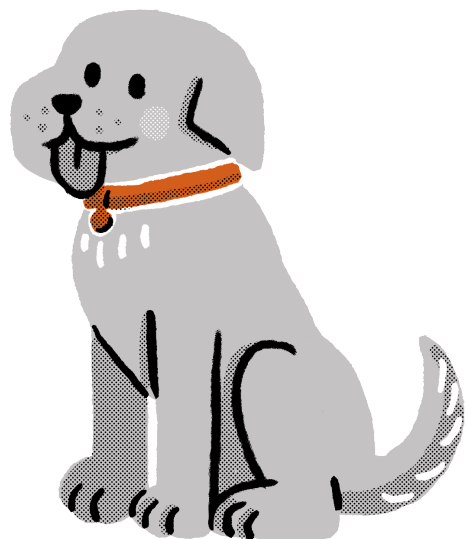


如果我需要醫師
檢查我的隱私部位，
會讓別人看到或碰到隱私部位，
需要問過我，
我說好才可以碰我。

第 2 單元

法律保護我們的身體安全

大家都覺得我很勇敢，
你知道我有什麼厲害的事嗎



什麼是性騷擾



什麼是性騷擾？

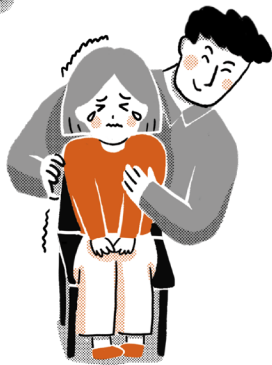
如果有人趁我不注意突然抱我、親我或摸我的隱私部位，

或是說跟隱私部位有關的話，我覺得不喜歡或不舒服，這都是性騷擾。

性騷擾是犯法的行為，做犯法的事，常常要罰很多錢，或被關起來。

如果有人對我性騷擾，我會告訴警察、老師、家人。我自己也不可以做犯法的事。

什麼是性猥褻^{×_レイセ}



什麼是**性猥褻**^{×_レイセ}？

1. 如果有人強迫我摸他的隱私部位，
2. 強迫我脫掉衣服，
碰我的隱私部位，不然就要打我，
3. 我說不要碰我，
他還一直碰我的隱私部位，

我覺得我不想要這樣，
可是對方不停止、或強迫我、
或恐嚇我、或騙我，這都是性猥褻。

性猥褻是犯法的行為，
比性騷擾還要嚴重，
可能要被關起來。
我自己也不可以做犯法的事。

性騷擾和性猥褻有點不一樣

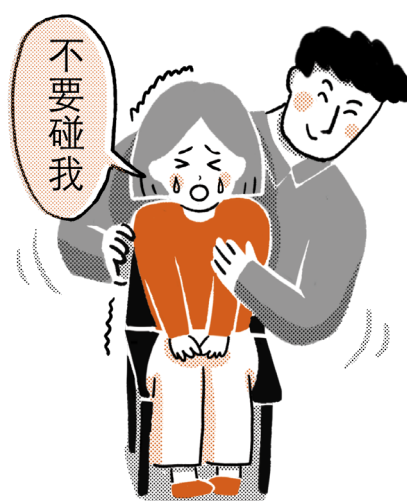
這 2 件事有點不一樣，都會讓我覺得不舒服。

性騷擾

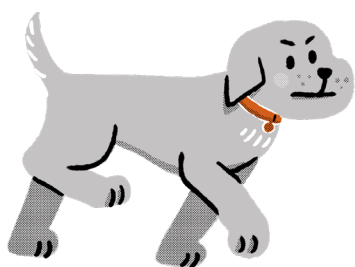


沒有經過我的同意突然碰我，
讓我不舒服，這是性騷擾。

性猥褻

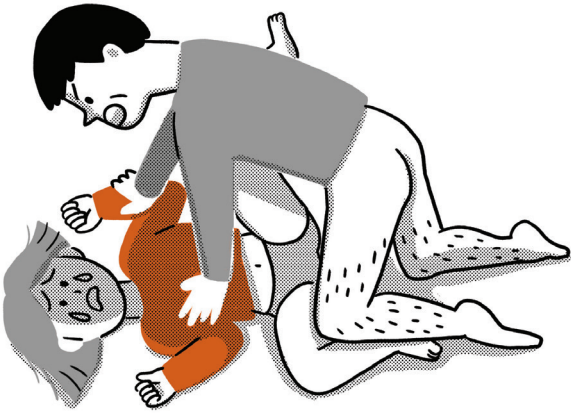


就是強迫我，一直碰我，
讓我不舒服，這是性猥褻。



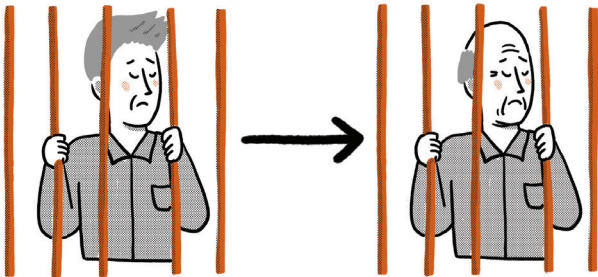
遇到壞人，我會勇敢的說出來，
讓壞人被關起來。

什麼是性侵害



如果有人用暴力，打我，
或說不聽話就傷害我，
我說不要，還強迫我脫褲子，
用他的性器官，或手指，
或拿別的東西插入我的性器官，
或屁股肛門，
或把他的性器官插入我嘴巴，
這都是性侵害。

很久很久以後



性侵害是犯法的行為，
要被關起來，
可能要關很久很久。

我不可以做犯法的事，
不可以傷害別人。

生活中有什麼特別危險的地方



性侵害會發生在晚上，
也可能是白天。
就算是我熟悉的地方，
也有可能發生。
家裡、學校、人少的地方、
外面的廁所、小巷子、樓梯間，
這些地方都有可能發生。

我要保護我的身體，所以

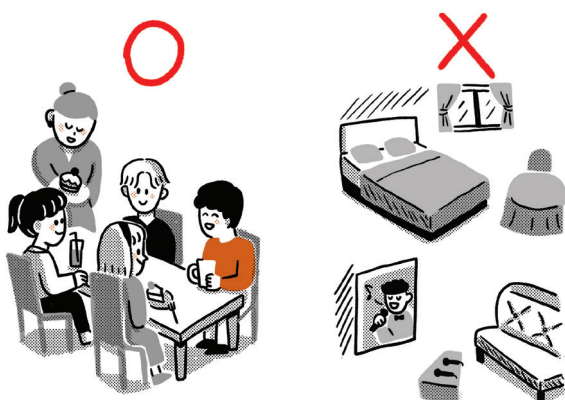
1. 如果我沒去過的地方，
或是我很少去的地方，
像是陰暗的廁所，
我要找我的好朋友陪我一起去。

2. 我要讓我的家人和老師，
知道我在哪裡，
讓他們可以找到我。

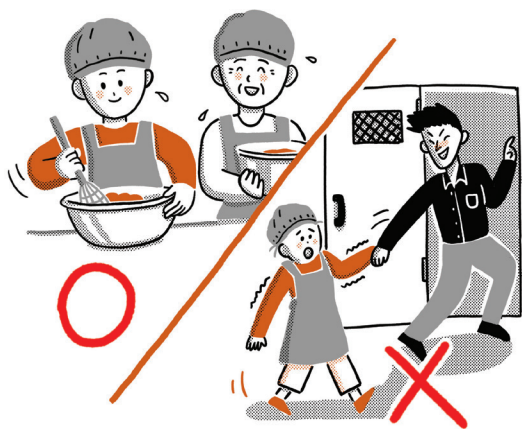
生活中有什麼特別危險的地方



3. 在我很熟悉的地方，
像是機構、學校、家裡或校車，
也不可以
讓別人碰我的隱私部位。
如果有人碰我的隱私部位，
我要勇敢跟對方說我不要，
請對方停止。



4. 第一次見面的朋友，
要約在餐廳人很多的地方，
不可以約在旅館或 KTV，
或家裏，
這些只有我們 2 個人的地方。



5. 我在工作的時候，
不可以去沒去過的地方，
或是不能進去的地方。

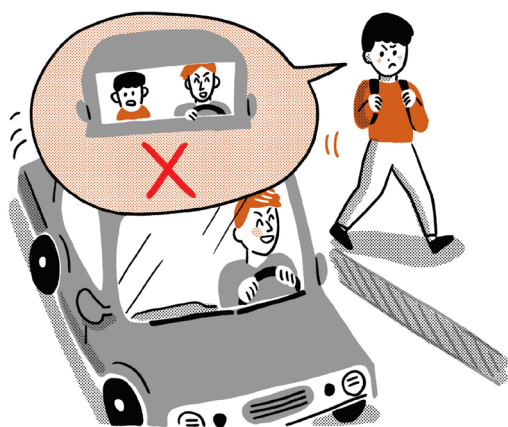
這些情況也要小心



1. 有人想碰我，要送我東西，
或給我錢，我要趕快跑走。



2. 有不認識的人說自己是警察
或老師，
他們有可能是騙子，
我不可以隨便就跟著走。



3. 不認識的人，
我不可以坐他們的車
或是 1 個人去他們的家。

想想看 5 這些都是犯法的行為

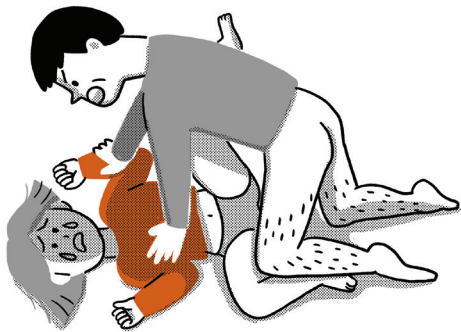
下面的情況，是什麼犯法的行為，把它連起來。



有人強迫我
摸他的隱私部位。



如果我沒有先問別人，
就抱別人，讓人不舒服。



如果別人說不要，
我卻用自己的性器官，
去傷害別人。

答案請見 37 頁。



性騷擾，可能要罰很多錢，
或被關起來。



性猥褻，常常要被關起來。



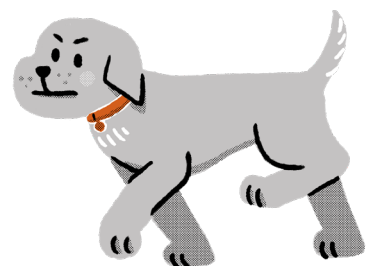
性侵害，要被關起來，
可能要關很久很久。

網路上要小心

網路上我不可以分享自己隱私部位的照片，
或別人隱私部位的照片或影片，會被罰錢或被關起來。



網路上遇到壞人，
要勇敢的說出來，把壞人抓起來。



我要勇敢說出我的感覺



以下的情況，
我要學會說出我自己的感覺。

1. 看醫生的時候，
醫生要檢查我的身體，
我可能覺得舒服，
也可能覺得不舒服。
如果我不舒服的時候，
我要跟醫生說。



2. 有不認識的人，他拉著我的手。
我可能覺得不舒服，
如果我不舒服的時候，
我要跟他說。

我要勇敢的說出我的感覺

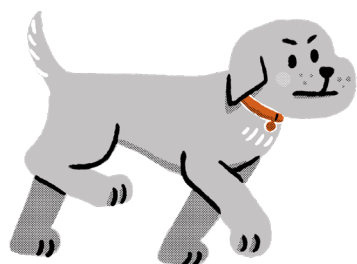


3. 我在工作的時候，
我的老闆說要抱我一下，
我就會拿到更多錢。
我覺得不舒服，我要拒絕他。



4. 我不開心的時候，
我的朋友摸我的頭或抱我。
我可能覺得舒服，
也可能覺得不舒服。
如果我不舒服的時候，
我要跟朋友說。

如果有人說話刺激我，
只要我不願意的，
不要勉強自己做覺得不舒服的事。



我要如何說出請他不要這樣



如果別人的行為讓我覺得不舒服或不喜歡，就算是我喜歡的人，我都要這樣做

1. 我要認真、清楚的向他說不要，不要這樣做，我不想要。



2. 如果他繼續碰我，我要趕快跑走，離開那個人和那個地方。



3. 我要立刻告訴老師、家長或是警察，請他們幫忙。



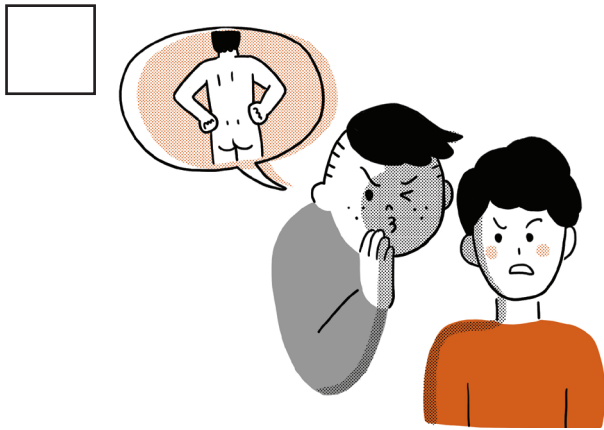
遇到壞人，要勇敢說出來，自己也不可以做壞事。

想想看 6 這樣也是性騷擾

跟性別有關的話都算是性騷擾。

下面哪些情況是性騷擾，把它打勾✓。

答案請見 38 頁。



說隱私部位的笑話。



車上不擠的時候，
一直故意碰到別人，
造成別人不舒服。



罵人娘娘腔、男人婆。



沒有經過我的同意
突然碰我，讓我不舒服。

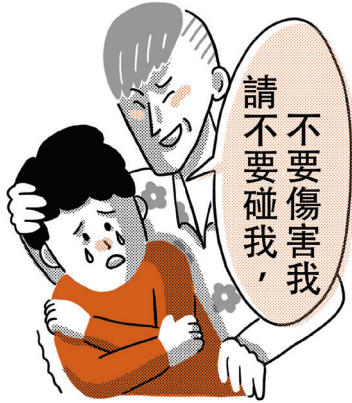
第 3 單元

遭受性侵害後怎麼辦

我很聰明，知道很多事，
你需要幫忙的嗎



如果我自己受到性侵害該怎麼辦



如果我正在被性侵，

1. 我要說 請不要碰我，
不要傷害我。



2. 我要保持冷靜，
不要讓對方生氣，
趕快逃跑或求救。



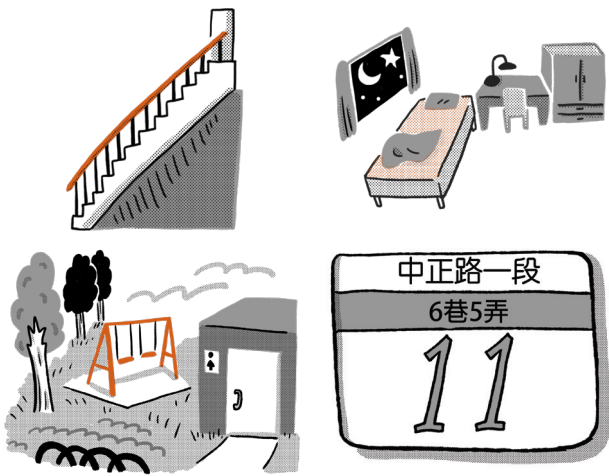
3. 大聲尖叫，讓別人聽到，
我跑到附近有人的地方，
找人幫忙，請他打電話給警察。

如果我自己受到性侵害該怎麼辦



如果我受到性侵害之後，

1. 我要拍照，
記住事情發生的地方。



2. 我要記得是什麼時候發生的，
像是，早上剛出門上學之後，
吃過午餐之後，
或是晚上洗澡之後。

如果我自己受到性侵害該怎麼辦



3. 不要先去洗澡，要先到醫院，看我哪裡有受傷，醫生可以從我身上找到證據。



4. 我要記住壞人是誰，長什麼樣子，有沒有見過，穿什麼衣服，有什麼特別的地方，像是身上有刺青、有痣、有疤、留鬍子，再告訴老師和警察。

如果我的朋友受到性侵害該怎麼辦



如果我認識的人被性侵，
我要安慰他。



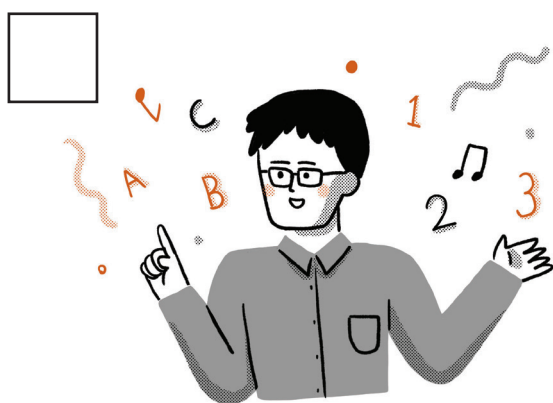
我要陪他找老師或警察幫忙。



可以找老師或警察幫忙之外，
也可以打電話找人幫忙，
電話在第 34 頁。

想想看 7 我們認識的人有可能做壞事

下面會讓我覺得開心的事，請打 O。
會讓我害怕、不舒服的事，請打 X。



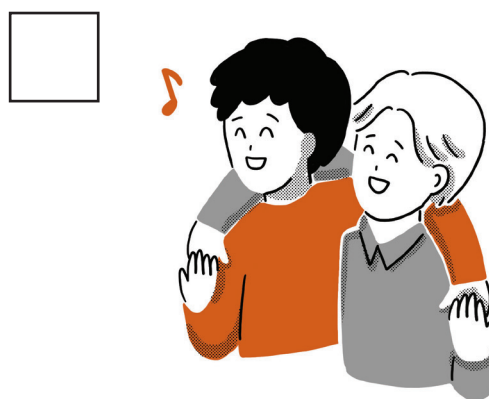
老師平常帶我們玩遊戲，
上課教我們很多事。



老師說要送我糖果，
帶我去廁所，叫我給他抱一下。



我的好朋友找我出去玩，
帶我去沒有人的角落，
開始碰我的隱私部位。

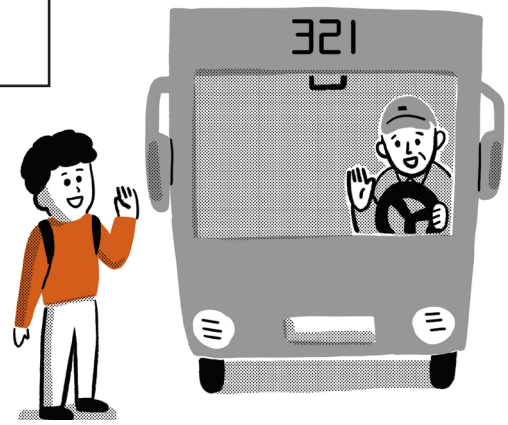


我的好朋友，
會和我一起上課，跟我一起玩。

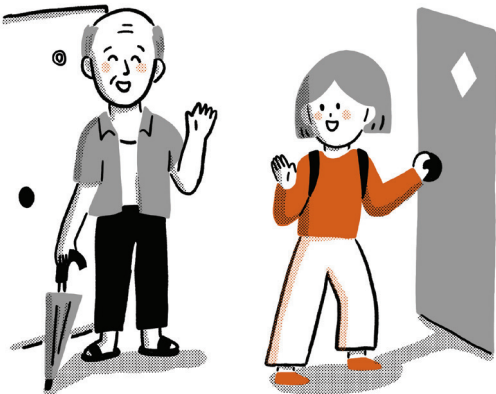
答案請見 38 頁。



司機叔叔說要跟我做朋友，帶我出去玩，突然抓住我。



公車司機每天開車帶我到學校，帶我回家。



隔壁鄰居叔叔看到我會跟我聊天。



鄰居叔叔說他有很多好吃的零食，帶我一個人去他家，開始碰我的隱私部位。

更多相關資訊



為了保護我身體的安全，
我可以打電話按 110，
就會有警察來保護我。



如果我受到性侵害，
不要害怕，說出來會受到保護，
一定要打 113，
找**性侵害防治中心*** 來幫助我。

性侵害防治中心*，
就是會陪伴你報案，找人幫你。

110 跟 113 號碼要記起來，
如果受到性侵害，
打電話去就會受到保護。





受到性侵害的時候，
可以找他們幫忙喔。

單位	電話
衛生福利部保護服務司	02-8590-6666
臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心	02-2361-5295 分機 226
新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	02-8965-3359 分機 2303、2306、2309
臺中市家庭暴力及性侵害防治中心	04-2228-9111 分機 38800
臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	06-298-8995
高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心	07-535-5920
桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	03-332-2111
新竹市家庭暴力暨性侵害防治中心	03-535-2386
新竹縣家庭暴力暨性侵害防治中心	03-551-8101 分機 3165、3167、3153、3147
苗栗縣家庭暴力暨性侵害防治中心	037-322-150
彰化縣家庭暴力暨性侵害防治中心	04-726-4150
雲林縣家庭暴力暨性侵害防治中心	05-552-2560
嘉義市家庭暴力暨性侵害防治中心	05-225-4321 分機 121、05-225-3850
嘉義縣家庭暴力暨性侵害防治中心	05-362-0900 分機 3303
屏東縣家庭暴力暨性侵害防治中心	08-732-0415
基隆市家庭暴力暨性侵害防治中心	02-2420-1122 分機 2205
宜蘭縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	03-932-8822 分機 278
花蓮縣家庭暴力暨性侵害防治中心	03-824-6846
臺東縣家庭暴力暨性侵害防治中心	089-320-172 分機 54
南投縣家庭暴力暨性侵害防治中心	049-222-2106~9
澎湖縣家庭暴力暨性侵害防治中心	06-927-4400 分機 531、532、355
金門縣家庭暴力暨性侵害防治中心	082-324-648、323-019、373-291
連江縣家庭暴力暨性侵害防治中心	0836-22095

想想看的答案

想想看 2 我的隱私部位我保護

第 9 頁



如果有人請我拍照隱私部位，
例如：上網的時候，
有人說我好漂亮，或說要送我禮物，
要我拍我的性器官給他看。



有別人在的地方，
例如公車上，
摸自己的隱私部位。



有別人在的地方，例如公車上，
一直看著別人的隱私部位。



和朋友講隱私部位的事情。

想想看 3 不喜歡就要請他停止

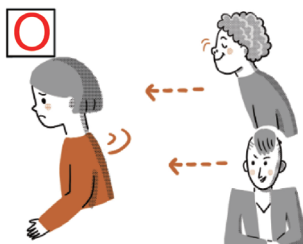
第 10 頁



如果有人碰到我的身體，
是隱私部位，
我要說 不要碰我，阻止他。



我穿在身上的衣服、帽子、髮夾，
也是我的身體，
只要不想讓別人碰到，
我就要請他停止。



有人一直看著我或
一直聞我的味道，
讓我覺得不舒服，我可以走開，
或說不要。



如果有人碰到我的身體，
不是隱私部位，
例如：腳、頭，但我覺得不舒服，
我就要停止他，說不要碰我。

想想看的答案

想想看 4 我說可以才可以

第 11 頁



如果有人碰到我的身體，
不是隱私部位，
例如：手，我沒有覺得不舒服，
我可以讓他碰我。



如果我要有人幫我洗澡，
會讓別人看到或碰到隱私部位，
需要問過我，
我說好才可以碰我。



如果我需要醫師
檢查我的隱私部位，
會讓別人看到或碰到隱私部位，
需要問過我，
我說好才可以碰我。

想想看 5 這些都是犯法的行為

第 20 頁



有人強迫我
摸他的隱私部位。



如果我沒有先問別人，
就抱別人，讓人不舒服。



如果別人說不要，
我卻用自己的性器官，
去傷害別人。



性騷擾，可能要罰很多錢，
或被關起來。



性猥褻，常常要被關起來。

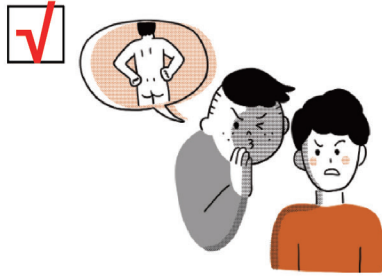


性侵害，要被關起來，
可能要關很久很久。

想想看的答案

想想看 6 這樣也是性騷擾

第 26 頁



說隱私部位的笑話。



車上不擠的時候，
一直故意碰到別人，
造成別人不舒服。



罵人娘娘腔、男人婆。



沒有經過我的同意
突然碰我，讓我不舒服。

想想看 7 我們認識的人有可能做壞事

第 32 頁，第 33 頁



老師平常帶我們玩遊戲，
上課教我們很多事。



老師說要送我糖果，
帶我去廁所，叫我給他抱一下。



司機叔叔說要跟我做朋友，
帶我出去玩，突然抓住我。



公車司機每天開車帶我到學校，
帶我回家。



我的好朋友找我出去玩，
帶我去沒人的角落，
開始碰我的隱私部位。



我的好朋友，
會和我一起上課，跟我一起玩。



隔壁鄰居叔叔看到我會跟我聊天。



鄰居叔叔說
他有很多好吃的零食，
帶我一個人去他家，
開始碰我的隱私部位。