

一本为即将前往海外生活的3至6岁儿童所编的活动手册

我们  
出发  
啦！

作者：何陈佩英、彭怀冰合编

电 邮：2020offwego@gmail.com

初 版：2003年1月

修订版：2020年3月

设 计：颖生设计印刷公司

Copyright©2020 by Polly Ho

不可作商业销售

## 致谢

感谢作为第三文化孩子母亲的彭怀冰姊妹，用她的创意和经验与我一起创作这本活动手册的首版；又特别感谢Ulrika Ernuik和Janet Chapman，就着第三文化孩子情绪上的需要，提供了许多宝贵意见。谢谢程徐婧姊妹义务帮忙翻译的互作。此手册得以成刊，要感谢许多热爱和关心第三文化孩子人士的启发和鼓励。

谨以此手册献呈给所有跨文化互人及他们的家人。

父母们，感谢你们愿意带你们的孩子到海外去，这些经历会大大丰富他们的生命。



## 给父母的话

当孩子要面对搬家和转变时，我们需要帮助他们作好准备。这本活动手册是为3至8岁的第三文化孩子（Third Culture Kids - TCKs）所编写，旨在预备他们面对转变，好让这些经历能成为孩子的祝福。

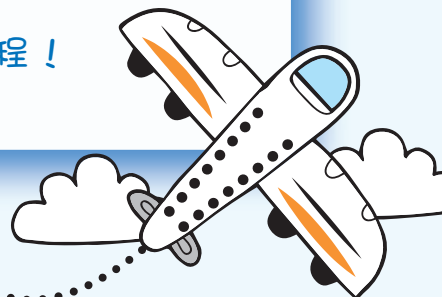
感恩在十多年前Off We Go的英文版出版后，有不少父母使用，并给予正面的评价。在这修订版中，我们特别制作繁体及简体中文版。内容方面，也加入了更多帮助孩子表达情绪的活动，希望让孩子抒发搬家所带来的伤痛。此外，也特别加入了有关儿童安全和保护这方面的重要内容。

本手册第一章的内容，重点是帮助孩子在家庭中建立安全感。第二章是鼓励孩子分享他们的感受，及帮助他们好好说再见。第三章是帮助孩子认识将要前往的国家，并对学习新事物建立正面的态度。第四章是儿童安全和保护。

请注意，有些活动附有延伸活动建议<sup>☀️</sup>及给家长的提示<sup>💡</sup>。

家长们可以灵活使用此手册，不必一次过完成所有的活动。建议每次只需列印该次与孩子进行的活动。每一次搬家时，亦可以重复使用相同的活动。相信这本活动手册可以成为孩子成长重要阶段的一个纪录。

祝愿你们一家能经历一个既欢欣、又兴奋的冒险旅程！



# 目录

## 第一章

### 你已被选上

- 1.1 特别通行证
- 1.2 一家人
- 1.3 我的家族
- 1.4 我很特别
- 1.5 我可以照顾自己
- 1.6 我的时间表
- 1.7 家庭之乐

## 第二章

### 准备出发

- 2.1 魔术卡车
- 2.2 好好说再见
- 2.3 不舍的地方
- 2.4 两个篮子
- 2.5 不同的情绪
- 2.6 道别Party
- 2.7 说声「对不起」

## 第三章

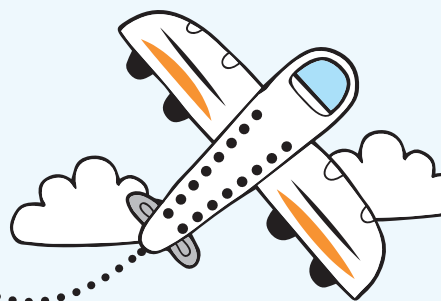
### 冒险旅程

- 3.1 查一查地图！
- 3.2 交通互具
- 3.3 新的服饰
- 3.4 味道真好！
- 3.5 学新的事物
- 3.6 换个角度
- 3.7 认识新朋友

## 第四章

### 安全第一

- 4.1 旅途时的安全
- 4.2 我信任的人
- 4.3 不要随便亲我
- 4.4 安全警号
- 4.5 不要随便保守秘密
- 4.6 不许碰我
- 4.7 不要轻易给陌生人开门





# 第 一 章 你已被选上



## 活动 1.2 一家人

「我以永远的爱爱你。」耶利米书 31:3



你们家有多少人？

把他们画在框框里，并写上他们的名字和特点。

**爸爸**

名字 .....

工作 .....

最喜欢的食物 .....

爱好 .....

我喜欢爸爸，因为 .....

.....

**妈妈**

名字 .....

工作 .....

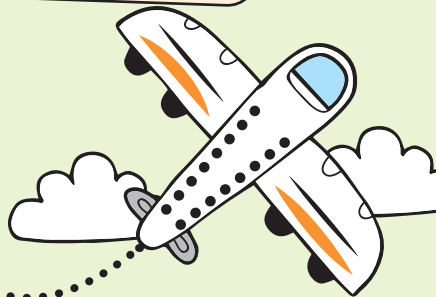
最喜欢的食物 .....

爱好 .....


我喜欢妈妈，因为 .....

.....

。回提的人他路回家也以可子孩，时舞舞；作工们的仅于米维了单商子孩的舞舞母父







兄弟姐妹

名字 .....

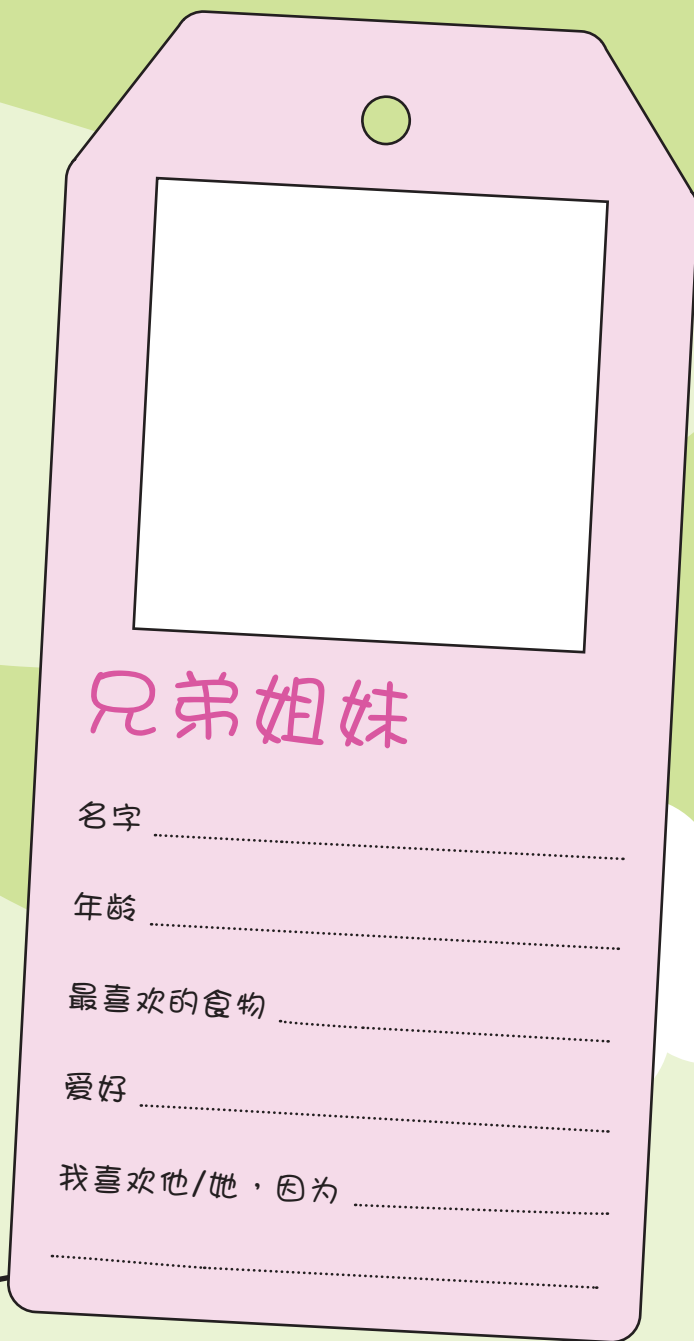
年龄 .....

最喜欢的食物 .....

爱好 .....

我喜欢他/她，因为 .....

.....



兄弟姐妹

名字 .....

年龄 .....

最喜欢的食物 .....

爱好 .....

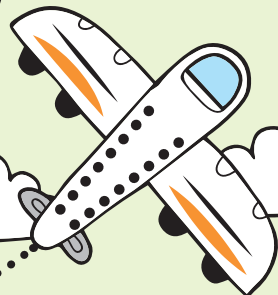
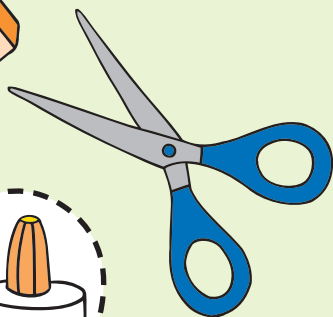
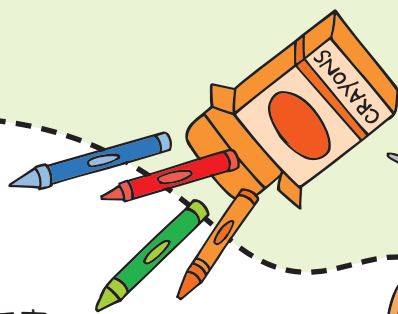
我喜欢他/她，因为 .....

.....

趣味手工：

## 家庭开心日记簿

1. 把活动1.1的护照剪下来。
2. 把在这个活动里，每个家庭成员的介绍剪下来。
3. 翻一翻家庭照片，选出一些有特别回忆的照片。
4. 请爸妈帮忙列印照片，并把照片贴在剪贴簿。
5. 装饰剪贴簿的封面。
6. 用一条漂亮的丝带把所有纸张串起来，日后还可加添新的内容。



# 第 一 章 你已被选上



## 活动 1.3 我的家族

「我以永远的爱爱你。」 耶利米书 31:3



请爸爸妈妈介绍你们的家族成员及彼此的关系。



用一张海报大小的画纸，画出你们的家族成员。如果你有堂或者表兄弟姐妹，请把他们的名字写上，然后把海报贴在墙上。当你搬到新地方，可以重复做这个活动。



# 第 一 章 你已被选上



## 活动 1.3 我的家族

「我以永远的爱爱你。」 耶利米书 31:3



请爸妈分享一至两个跟家人有关的童年趣事。





# 第 一 章 你已被选上



## 活动 1.4 我很特别

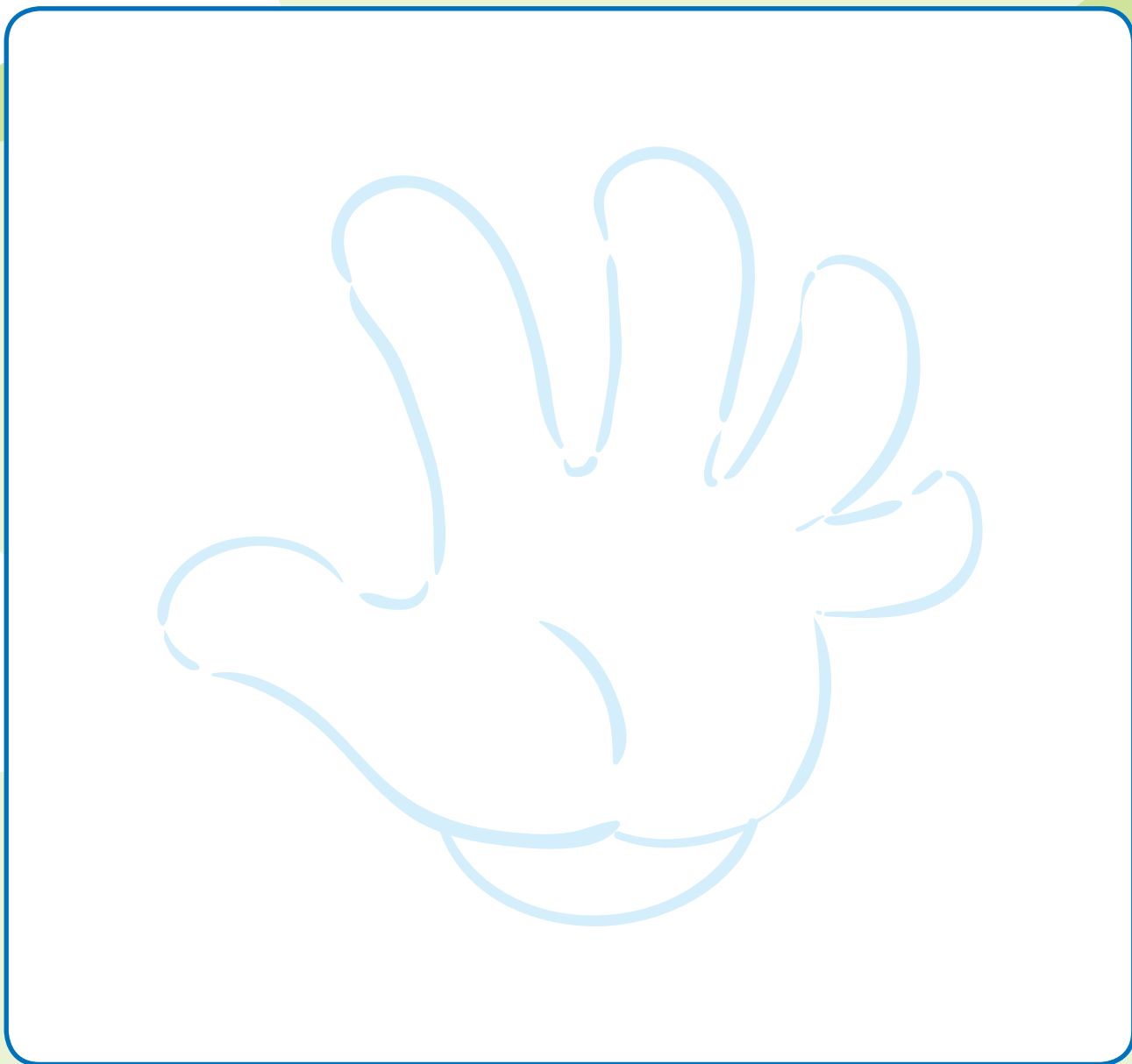
「我以永远的爱爱你。」耶利米书 31:3



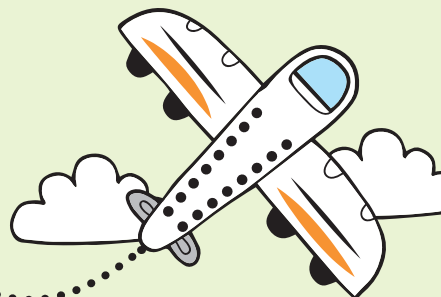
你知道在这世上没有两个人是完全一样的吗？

你是主所创造、独一无二的宝贝！

把你的手放在纸上，用彩笔或者蜡笔画出你的手型。



教孩子指印画，加上简单的笔划，创作有趣的小动物图画。



# 第一章 你已被选上

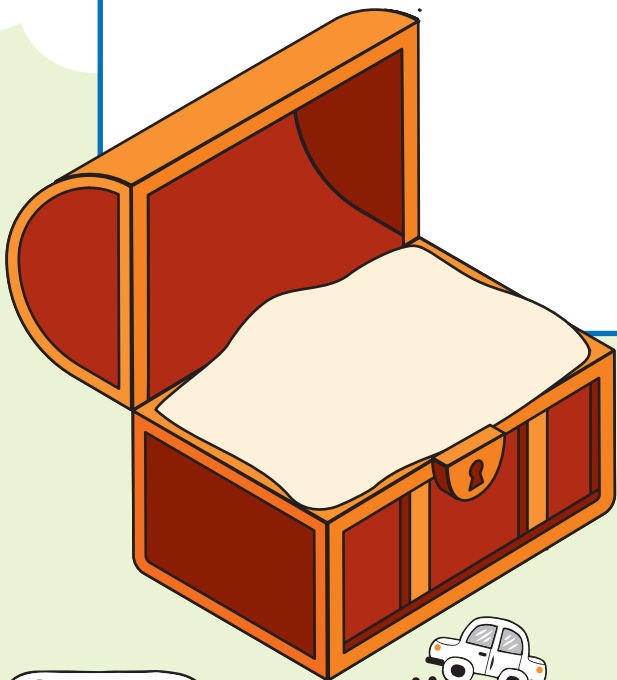


## 活动 1.4 我很特别

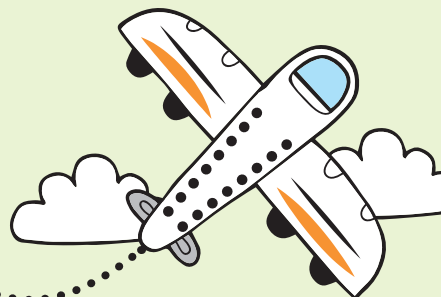
「我以永远的爱爱你。」耶利米书 31:3



脱下鞋，然后把脚放在纸上，画出你的脚印。



取一根头发，  
把它贴在百宝箱里。



给孩子一个大大的拥抱，告诉他，爸爸也爱他，妈妈也爱他。



# 第 一 章 你已被选上



## 活动 1.5 我可以照顾自己

「我以永远的爱爱你。」 耶利米书 31:3



如果你能够完成以下那项任务，请在格子涂上颜色，让我们看看你可以跳多远。在最后的二个格子，可以填上其他自选任务。

**GREAT JOB**

6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6

7

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. 我可以自己洗澡。

5. 我可以友善地和其他小朋友玩。

3

5

4

4

2. 我可以自己吃饭。

4. 我可以帮忙摆放餐具。

2

1

1

1

1

1

1

1

START

1

1

1

1. 我可以自己洗手。

鼓励你的孩子养成自理的习惯，非常重要！



# 第 一 章 你已被选上



## 活动 1.6 我的时间表

「我以永远的爱爱你。」耶利米书 31:3



你平常或上学的日子会做些什么？列出你平日的活动时间表。

时间

活动



早上好！要起床啦。



早餐



午餐



44  
- 21  
---  
23

A B C

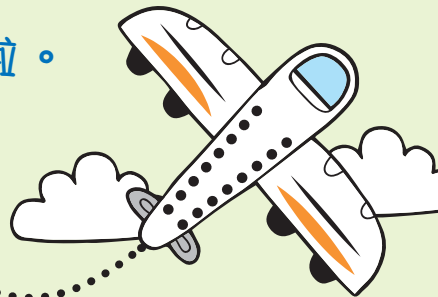


晚餐



晚安！要睡觉啦。

。 融全 守子 孩给 带全 程日 的的 律规 有能 可 律规 常情 日事 的的 子孩 持常 保日 能于 可回 不 子一 日有 的会 家将 搬果 在也



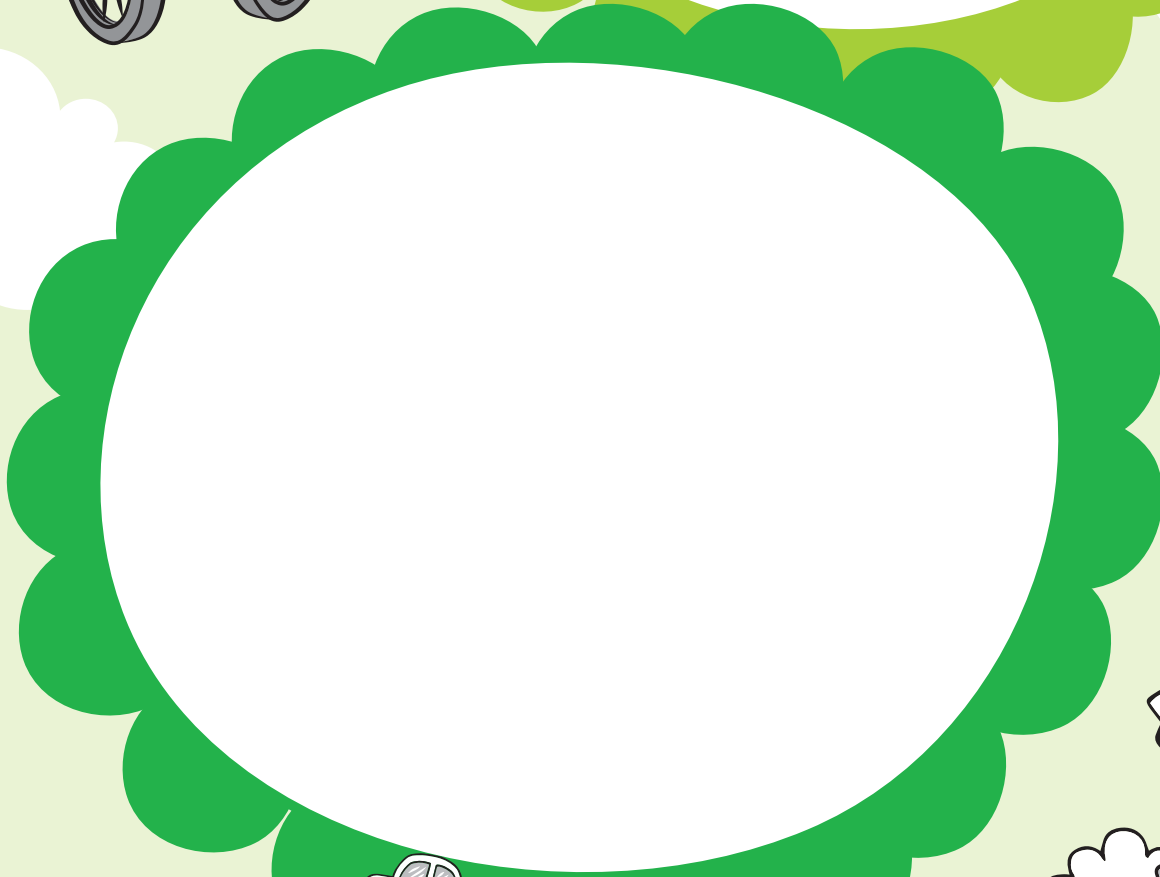
第  章 你已被选上

活动 1.6 我的时间表

「我以永远的爱爱你。」耶利米书 31:3



画上周末或假期好玩的特别节目！







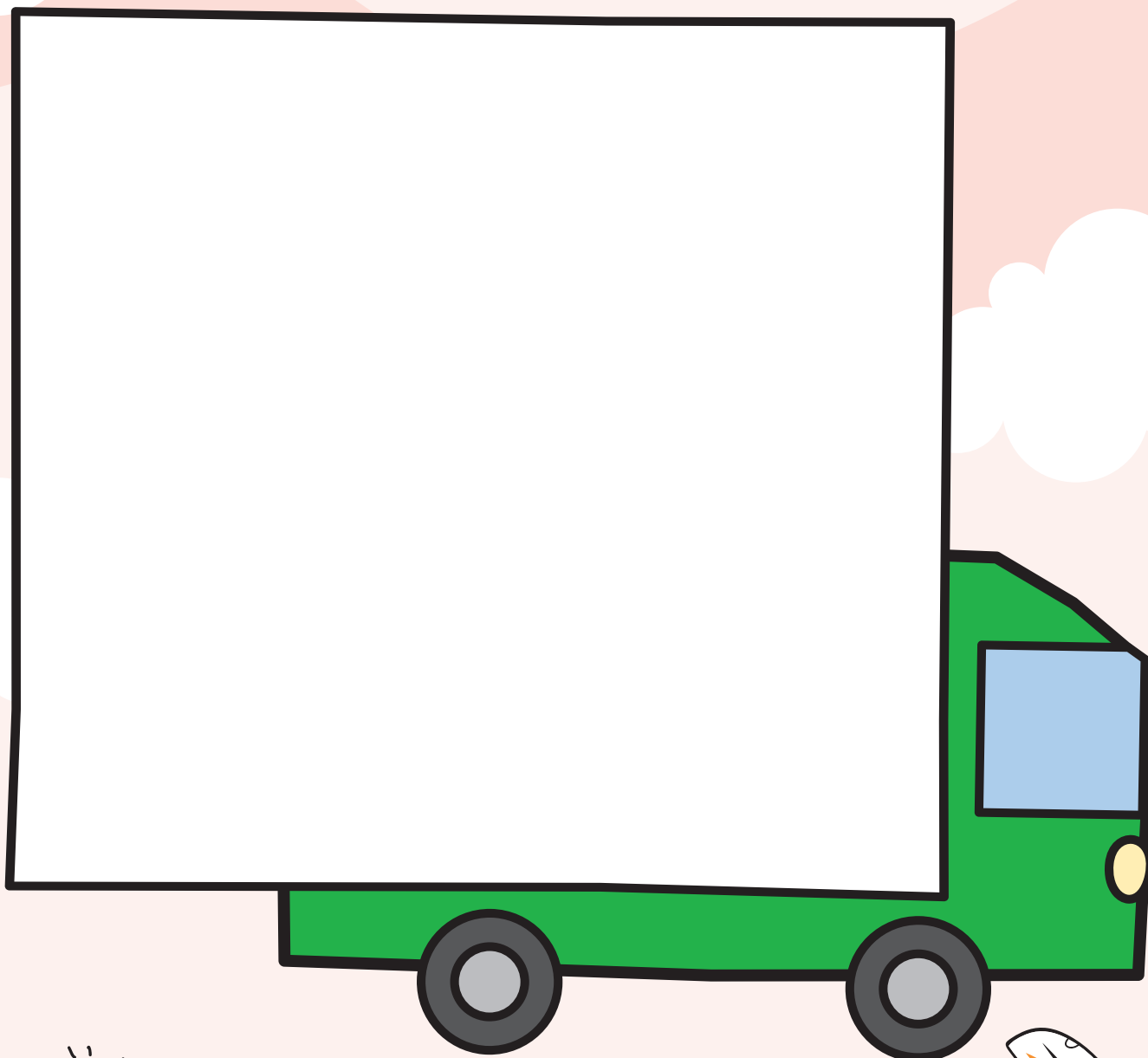
# 第二章 准备出发

## 活动2.1 魔术卡车

「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



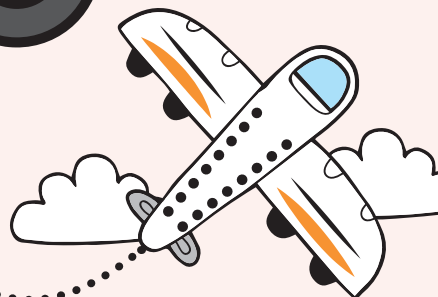
在这次旅程中，你不能带走所有你喜欢的东西，这可能会让你觉得失望和难过。把你希望带走，但却不能带走的东西画在卡车里，这些东西可以是你熟悉的人、地方、物件或宠物。



与孩子一起商量如何处理好留下来的东西，例如：把东西储存、送给朋友或亲戚、捐给慈善机构等。



孩子可以把他很高兴不用带走的东西画在卡车的外面，例如：邻居的恶狗。



# 第二章 准备出发

## 活动2.2 好好说再见

「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



谁是你的好朋友？把你的好朋友和你们喜欢一起做的事情画出来。把他们的名字写在图下，介绍你的好朋友给爸妈认识。

名字：

名字：

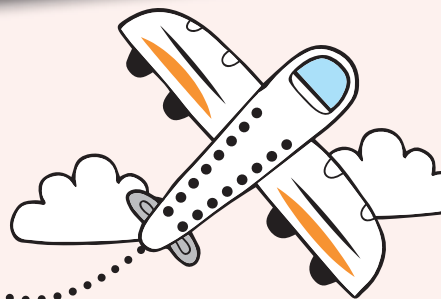
名字：

名字：

这会帮助孩子邀请朋友们来家里过夜，甚至可以鼓励孩子邀请朋友们一起玩，甚至可以在放学后美好的回忆。



告诉孩子尽管他和好朋友不能像从前那样经常见面，但他们仍然是好朋友。跟孩子一起想想有什么方法可以和朋友保持联系。



# 第二章 准备出发

## 活动2.3 不舍的地方

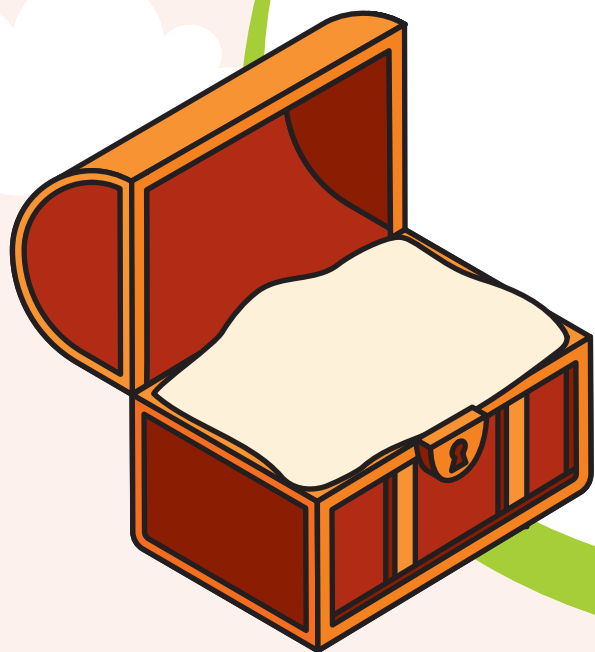
「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



有哪些地方是你喜欢去玩的？选出三个你喜欢去的地方，让你的爸爸妈妈在你们离开前带你再去走一转。

贴上你喜欢那些地方的照片，也可以把那地方画下来。收集一些跟这些地方有关的东西，然后贴在宝箱内，例如：小册子、入场券、在公园捡的一片落叶等。

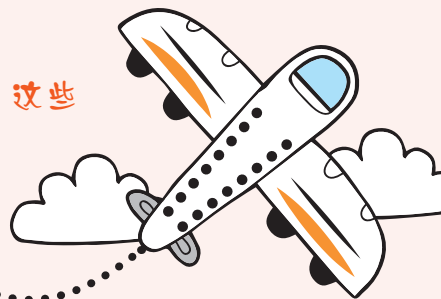
地方：



当孩子搬家到新的地方，带他去他居住的地方，例如：公园、动物园等，这样会帮助孩子更快地适应新的环境。



把当地拍下的照片加入【家庭开心日记簿】内(活动1.2)，这些地方会成为孩子日后宝贵的回忆。



# 第二章 准备出发



## 活动2.3 不舍的地方

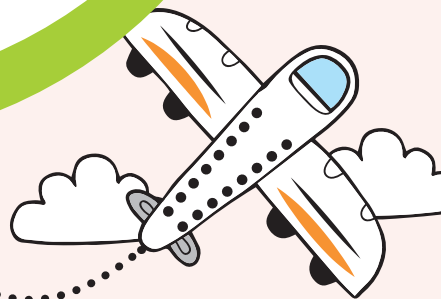
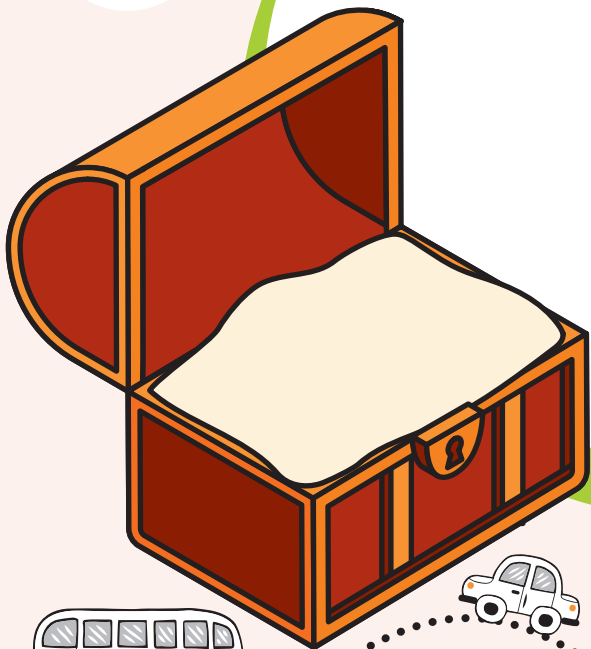
「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



地方：



地方：





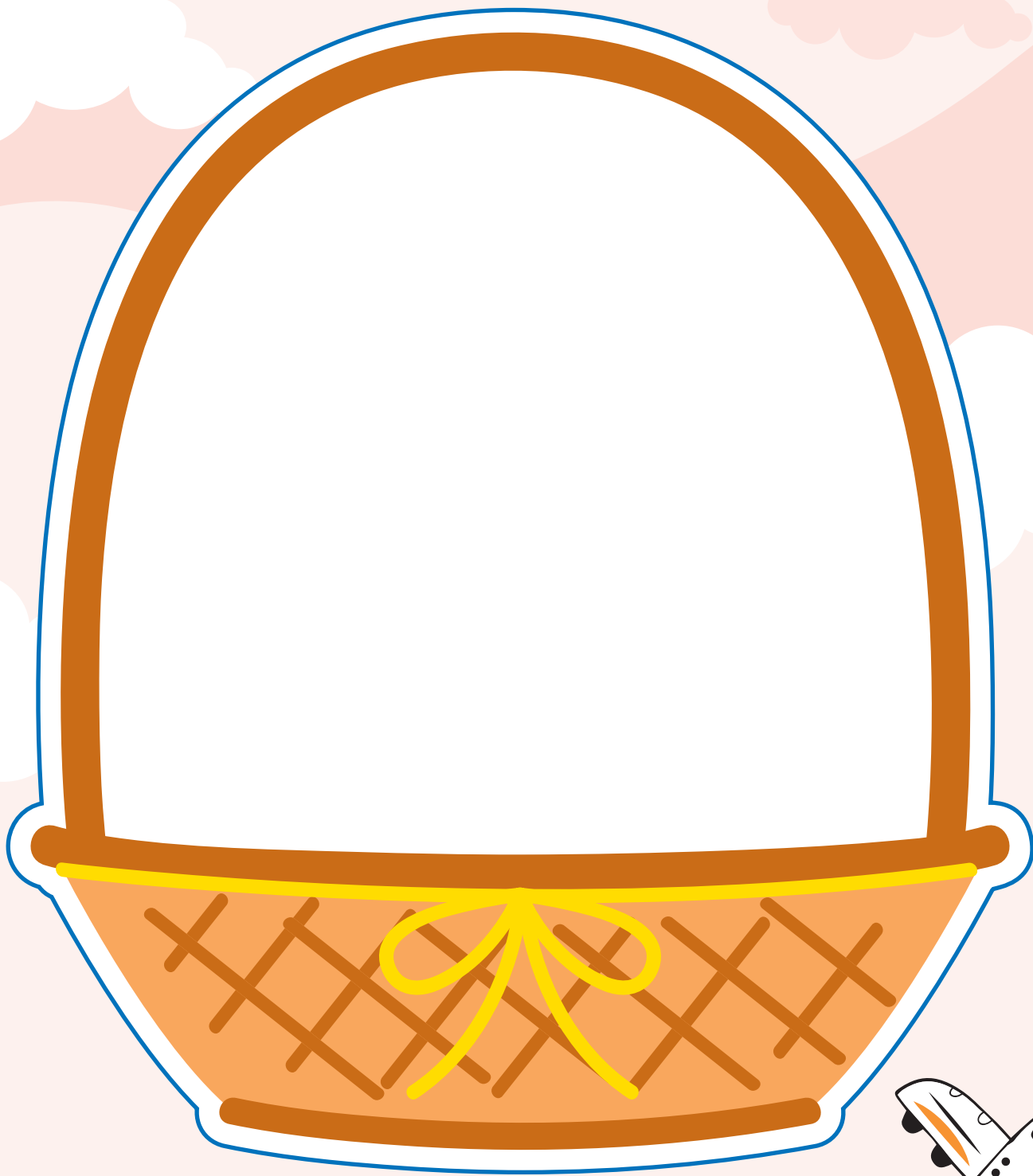
# 第二章 准备出发

## 活动2.4 两个篮子

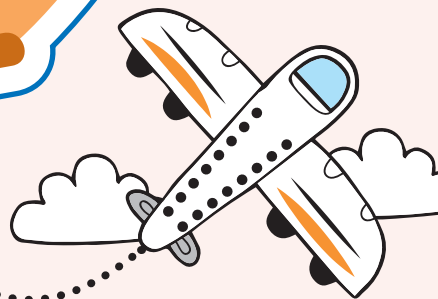
「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



把能让你开心的东西及事情画在篮子里，例如：吃冰淇淋、在公园玩滑梯等。



父母要特别留意那些让孩子感到焦虑的事物。当孩子在新地方感到焦虑时，可以用开心篮子里的东西来安慰他们。



## 第 二 章 准备出发

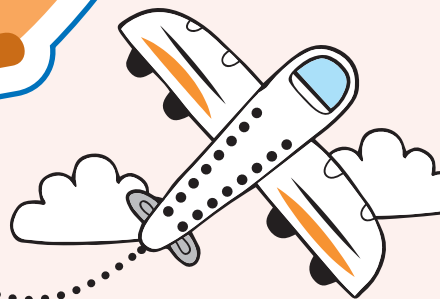
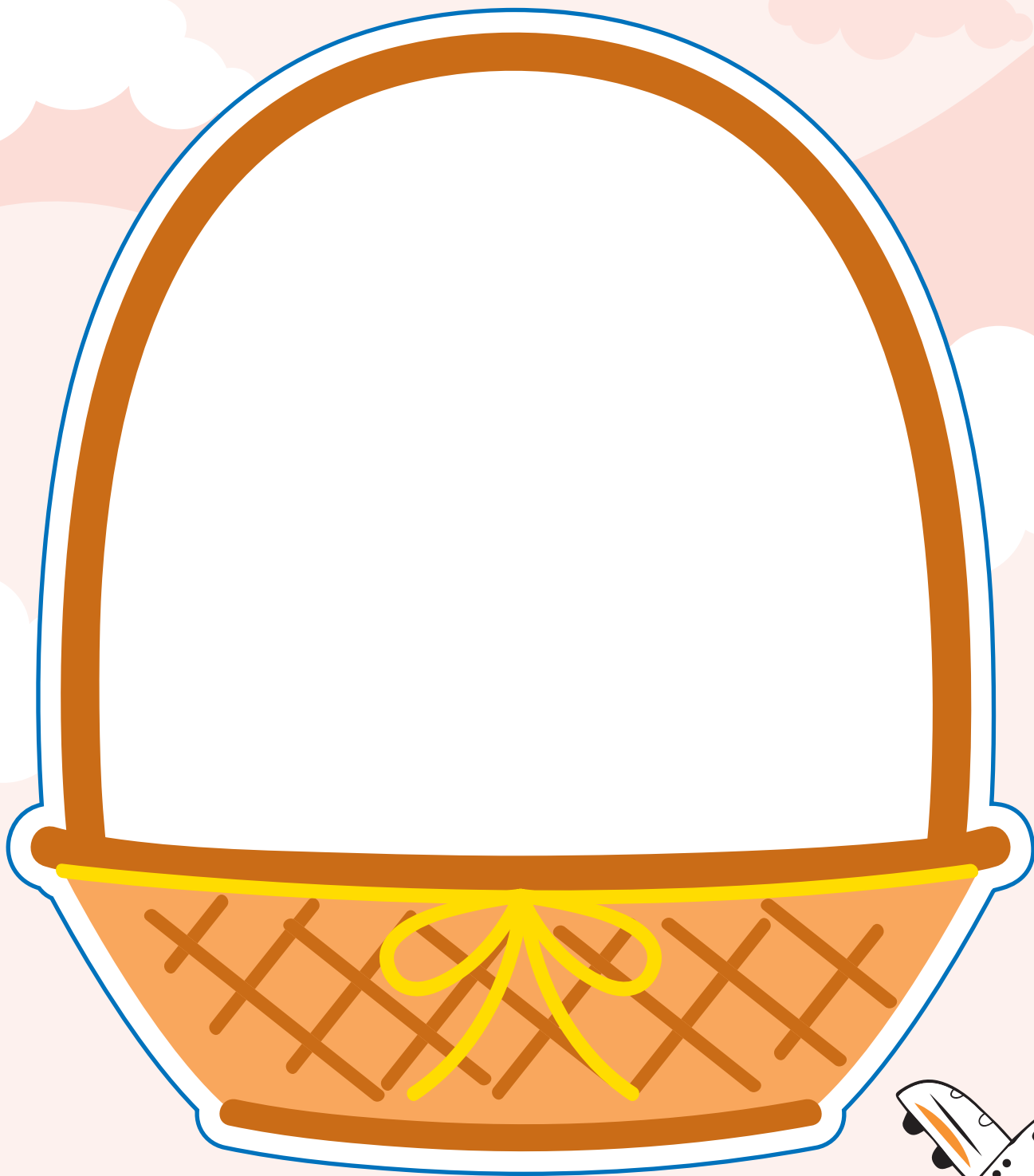


### 活动 2.4 两个篮子

「神是我们的避难所，是我们的力量。」 诗篇 46:1



把会让你感到**焦虑或不开心**的东西和事情画在篮子里，  
例如：没有朋友、听不懂当地人的语言等。



# 第 二 章 准备出发

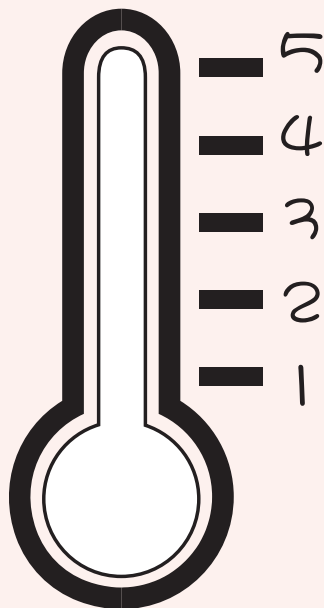
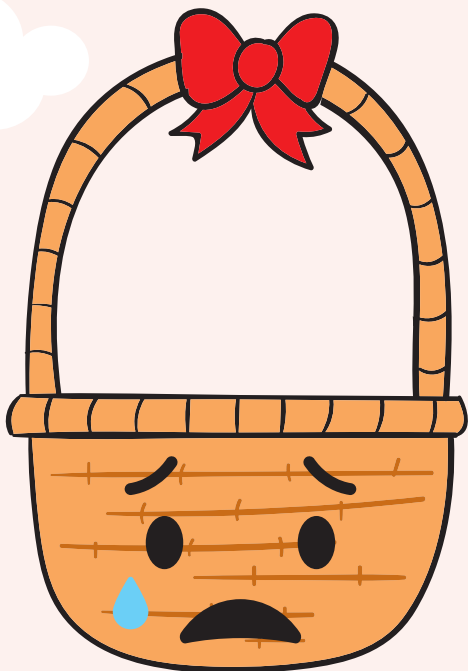
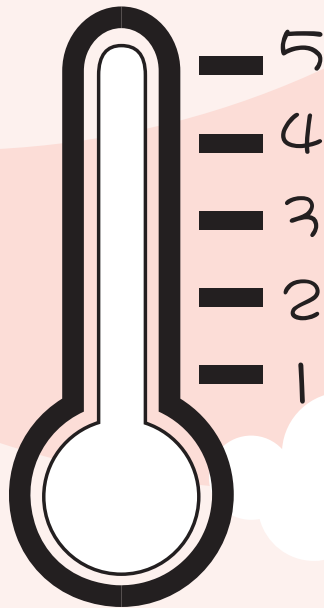
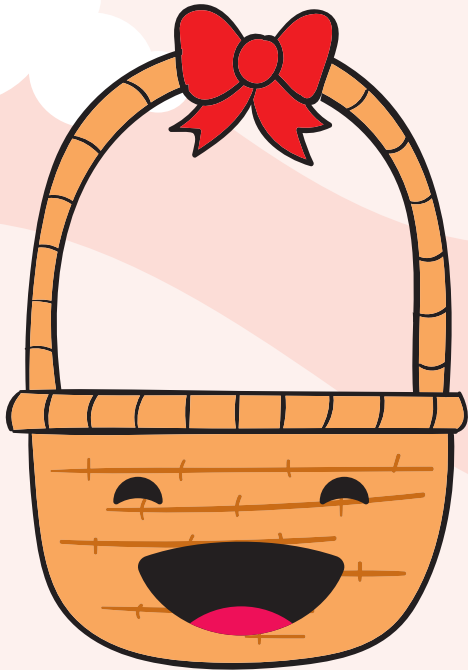


## 活动 2.4 两个篮子

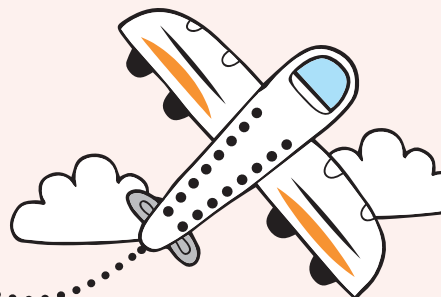
「神是我们的避难所，是我们的力量。」 诗篇 46:1



目前你的开心及焦虑指数是多少？在温度计涂上颜色。



用心聆听在这段时间里，是什么让孩子感到开心和焦虑的。





# 第 2 章 准备出发

## 活动 2.6 道别Party

「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1

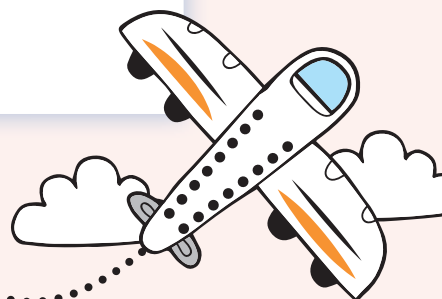
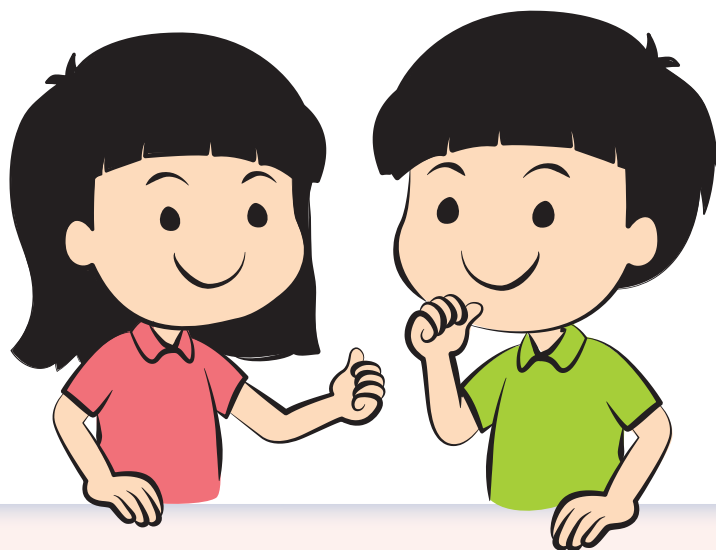


你的探险旅程快要开始，可能会有一段很长时间不能见到你的亲戚和朋友。筹备一个道别派对来跟他们说再见吧！

这里有一些建议：

你想邀请谁参加？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_







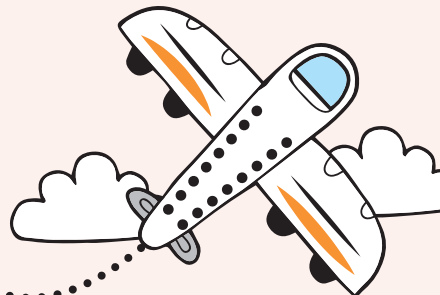
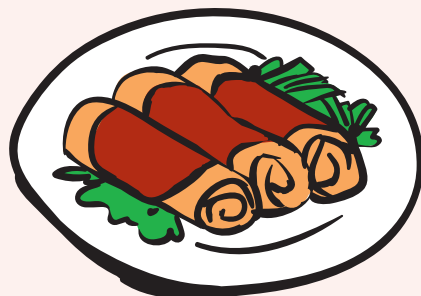
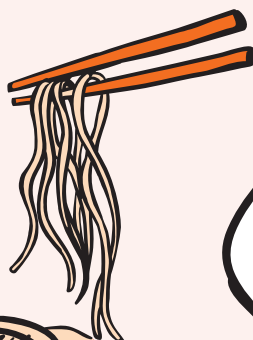
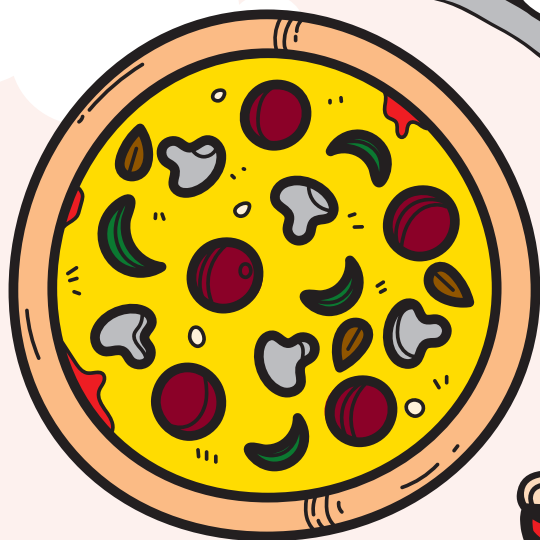
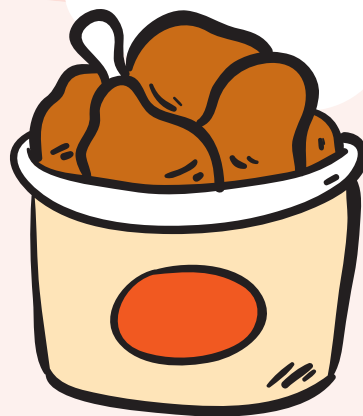
## 活动 2.6 道别Party

「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



### 预备甚么食物？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





## 活动2.6 道别Party

「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1



### 派对的节目内容？



### 趣味手工：自制DIY礼物

亲手制作一份送给朋友们的小礼物。

#### 材料和工具：

选一张喜欢的个人或者家庭照片，又或者是你和朋友的合照。

1. 一把剪刀
2. 四根雪条棒
3. 彩笔
4. 贴纸
5. 胶水
6. 透明胶纸
7. 绳子/丝带

#### 制作步骤：

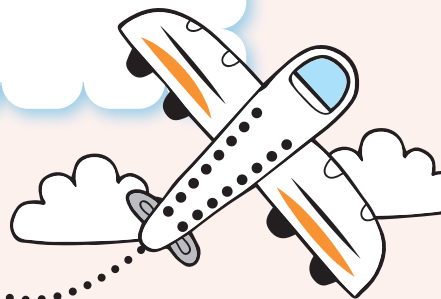
1. 请爸妈帮你编印多张你选出来的照片。
2. 把雪条棒用胶水粘成一个相框，把棒子涂上颜色，或者贴上贴纸。
3. 用绳子做一个小圈，贴在相框顶端的后面，可以把相框挂起来。
4. 预备足够的相框，送给出席道别派对的朋友。



跟孩子一起制作这些小礼物，可以帮助孩子将对亲友的爱和不舍表达出来。同时，孩子也可以借此机会将分离的难过情绪释放出来。



鼓励孩子发挥创意，制作其他的小礼物。



# 第二章 准备出发

## 活动2.7 说声「对不起」

「神是我们的避难所，是我们的力量。」诗篇46:1

我们会不小心讲了一些话或是做了一些事情令我们的朋友不开心，但却不容易对他们说「对不起」。

\* 如果你想起一些人，希望跟他们说「对不起」，请把他们的名字写在下面。

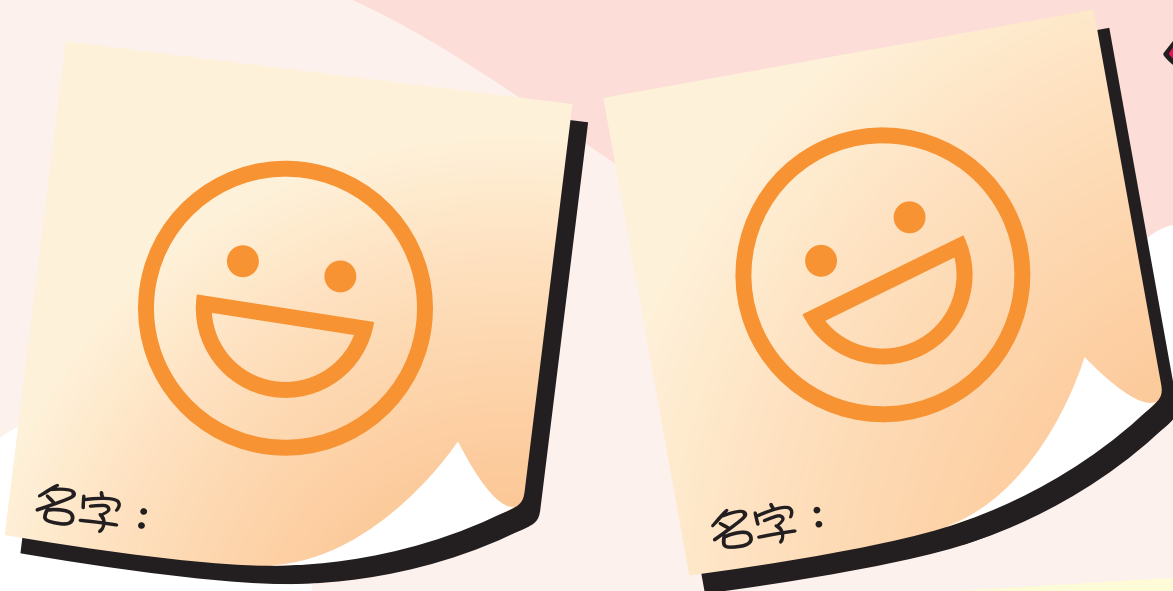
\* 画一张卡送给他们表达你的歉意，也可一同送上一小袋糖果或者饼干。

\* 道歉卡送出后，把他们的笑脸涂上颜色。

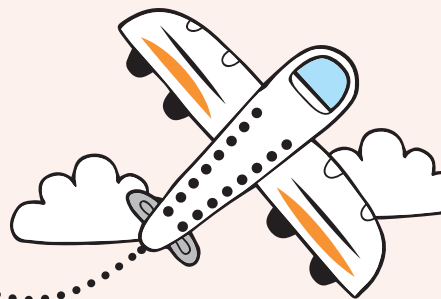
# Sorry!!!



即使孩子曾犯过错，让他们明白父母需要道歉。要赞赏孩子向别人道歉。



如果孩子觉得不好意思送道歉卡，可鼓励孩子邀请这些朋友参加道别派对。



# 第三章 冒险旅程

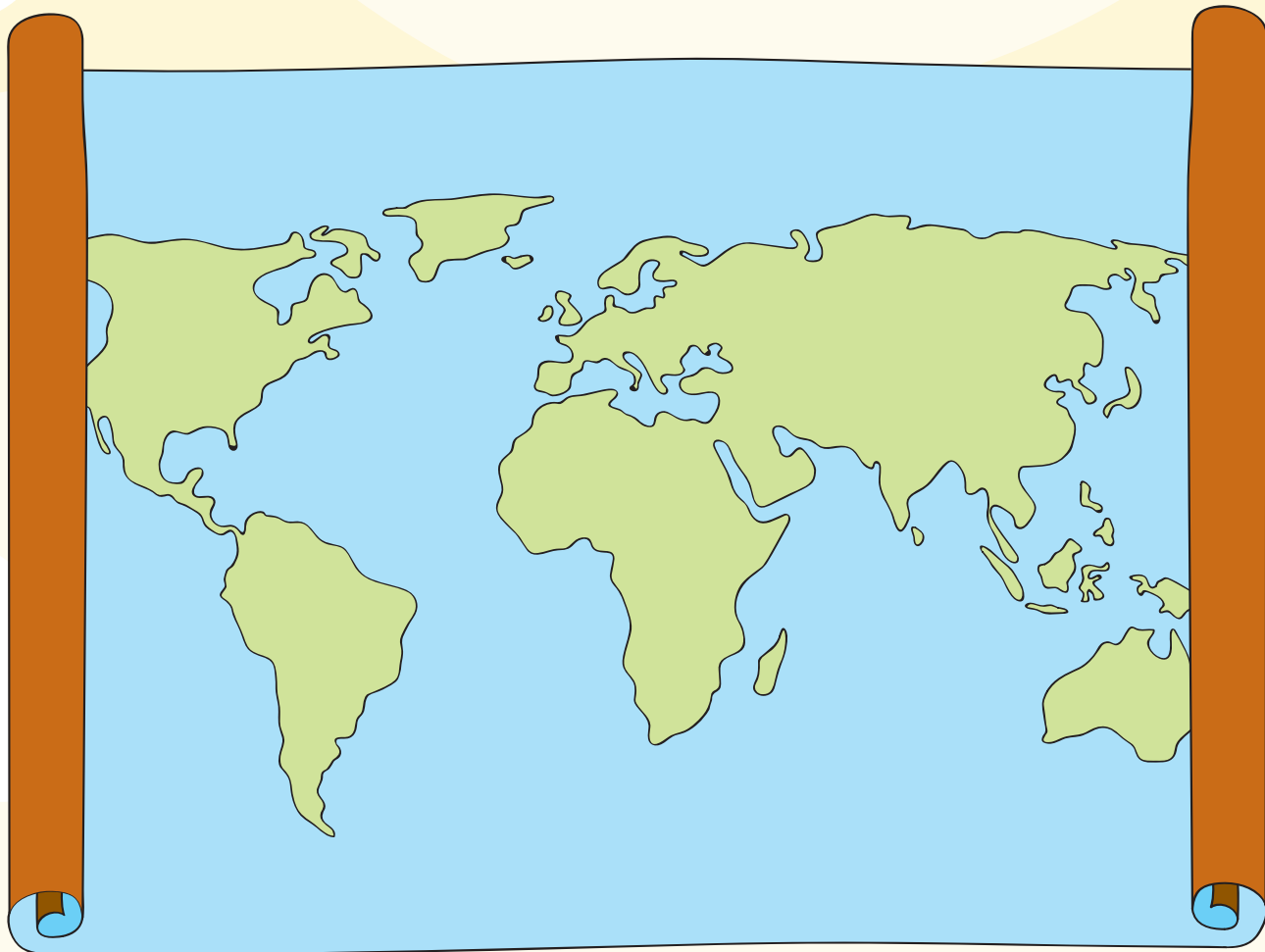
## 活动3.1 查一查地图！

「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记 1:9

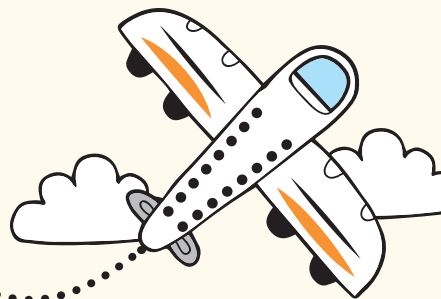
一起学习看地图吧！

你能在地图上标出你现在所处的地方、又能标出即将要搬去的地方吗？把这些国家的名称写在地图相应的位置上，如有需要，请爸妈帮忙。



1. 用绿色 X 标出你是从哪个国家来的。
2. 用红色 △ 标出所有你曾经去过的地方。
3. 用橙色 ○ 圈出你要去的国家，并涂上颜色。
4. 用蓝色的笔把 (1) 和 (3) 的国家连起来。

请孩子描述他曾经去过的国家，包括：当地的天气、食物、衣着、街道、房屋等等。



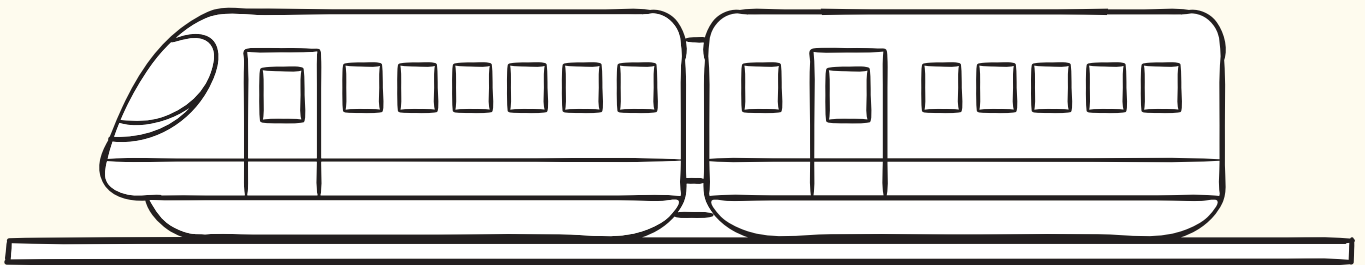
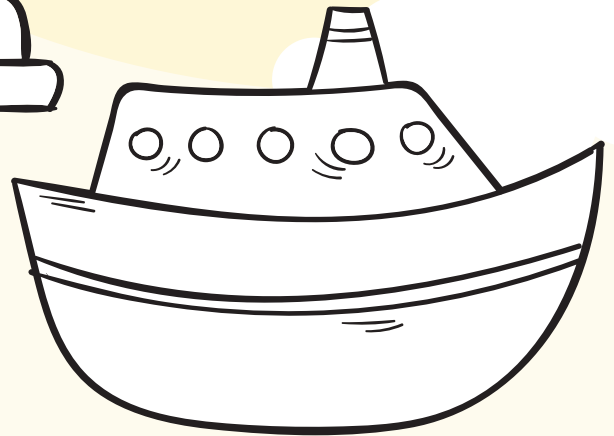
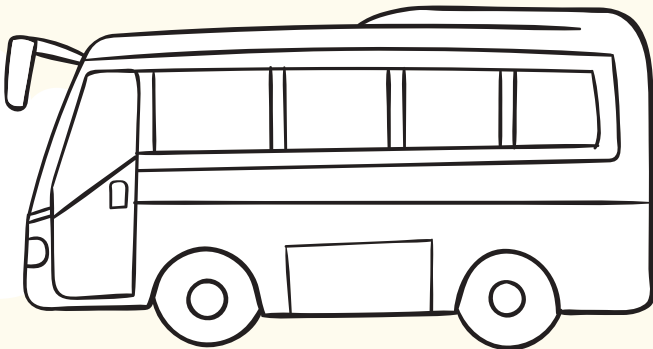
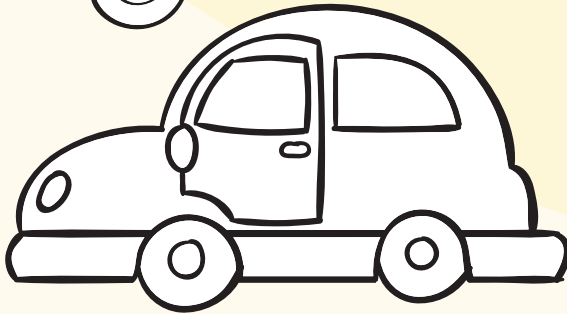
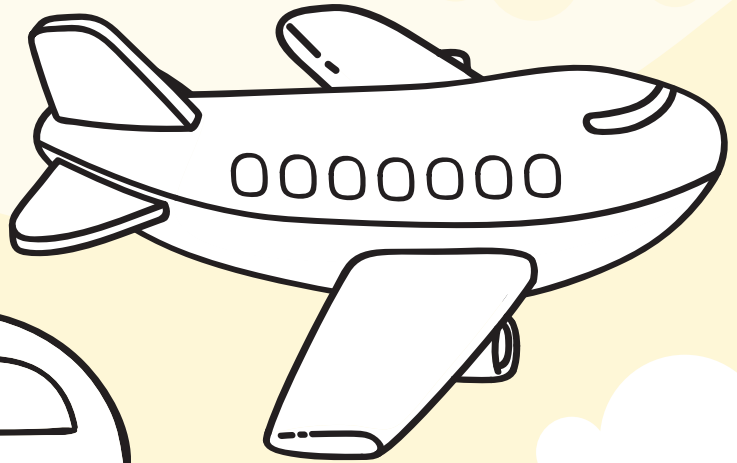
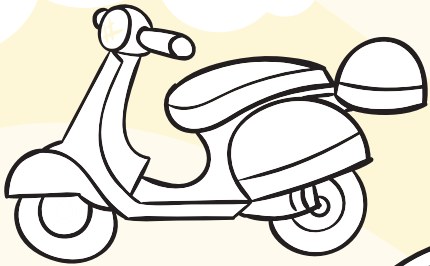
# 第三章 冒险旅程

## 活动 3.2 交通工具

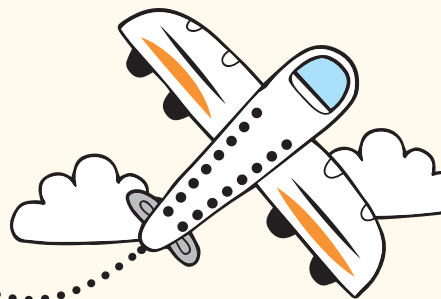
「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记 1:9

你会怎样去新的国家/地方呢？把你到会坐的交通工具涂上颜色。



你知道行程有多远吗？ \_\_\_\_\_ 小时/天



# 第三章 冒险旅程

## 活动3.2 交通工具

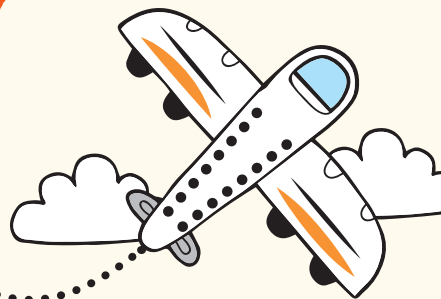
「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记1:9

想想有什么东西你可以带着，可让你在长途的旅程上陪着你，让你感觉开心和安全？把这些东西画在下面的袋子里。记住，这些东西不可以太重或者太大哦。



请带上能让你感到安全的东西，比如毛绒玩具或常用的毯子。





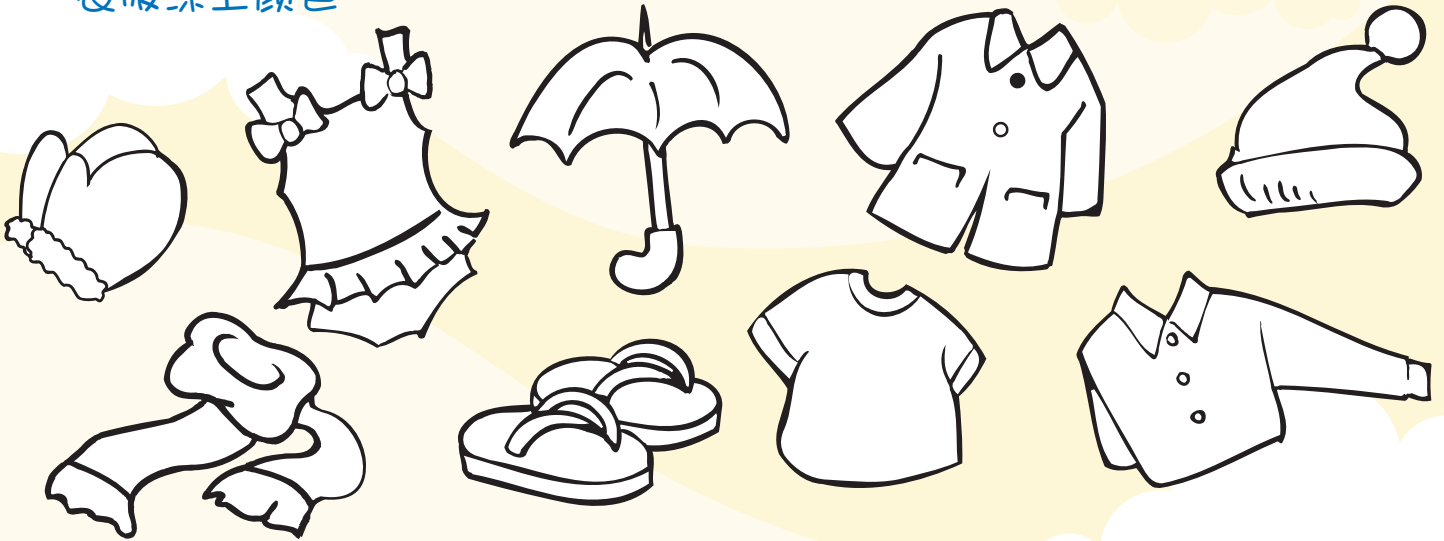
# 第三章 冒险旅程

## 活动3.3 新的服饰

「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记1:9

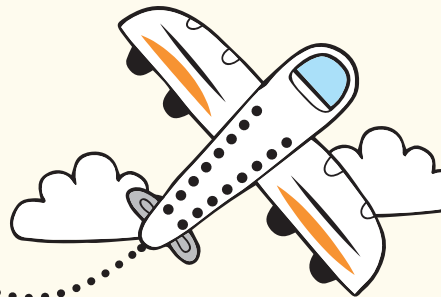
查一查！你即将要去的国家或地方的天气是怎样的。把你要带的衣服涂上颜色。



当地人会穿着那些民族或特殊服装？跟爸爸妈妈一起在网上找一张当地人穿着的服饰图片，把图片打印出来并贴在框内。



让孩子多认识将要搬去的地方的文化，例如：当地的气候、衣著、食物、房屋等，这会有助减低孩子对新地方可能会产生的焦虑。



# 第三章 冒险旅程

## 活动3.4 味道真好！

「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记1:9

画出你最喜欢吃的食物或甜点。



如果可以的话，邀请一个来自你喜欢的国家或者曾经在那里生活过的朋友到你家里，教你做当地的传统菜肴或点心。



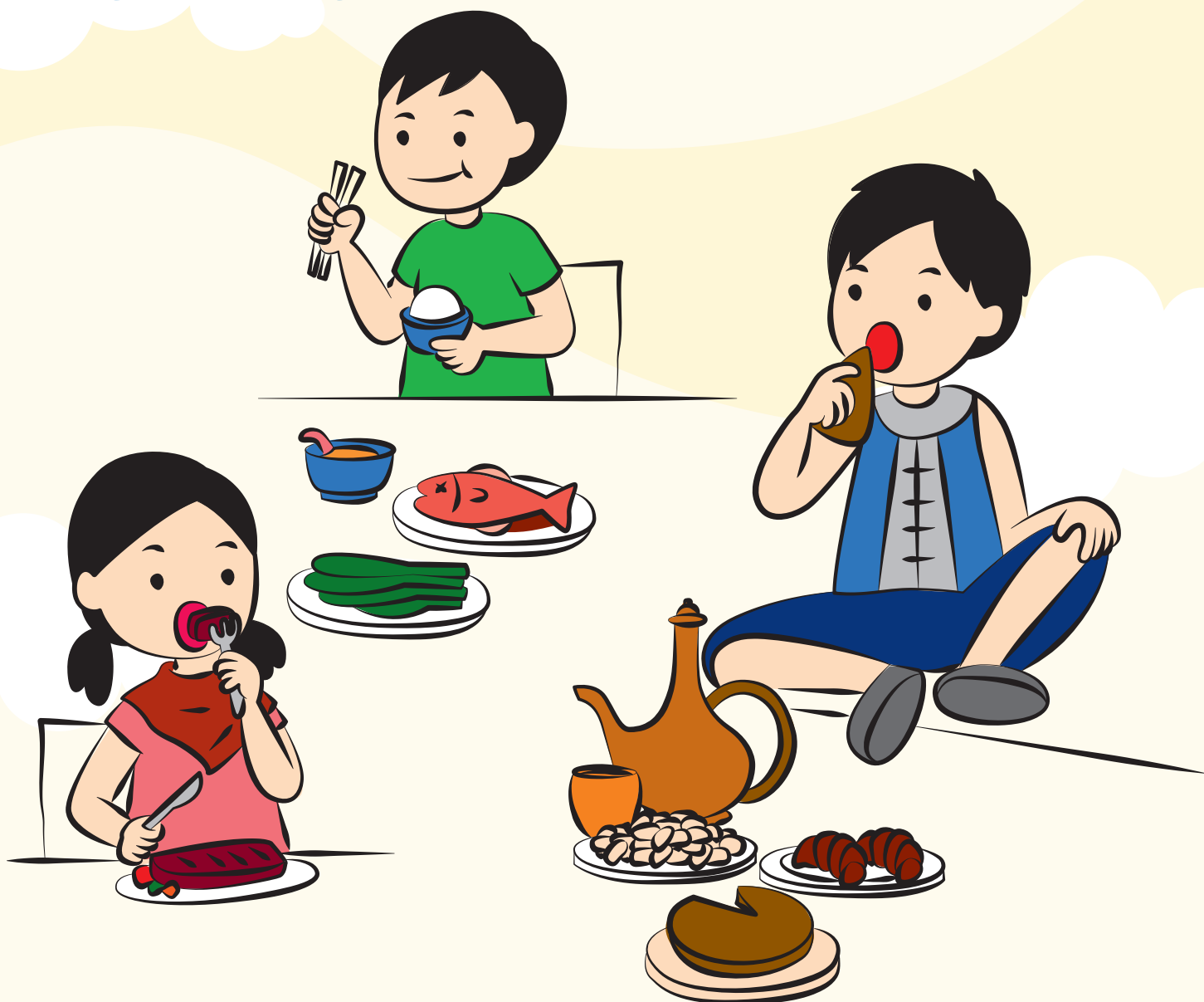
# 第三章 冒险旅程

## 活动3.4 味道真好！

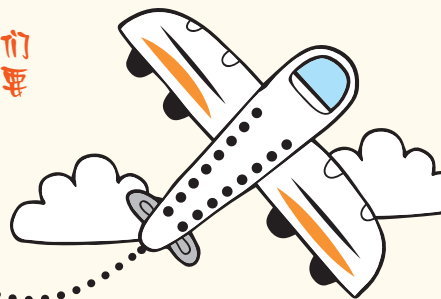
「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记 1:9

你即将要去的国家，当地人喜欢吃什么食物？请爸爸或妈妈做一些当地的食物给你品尝，或者带你去有这些食物的餐厅。圈出用餐时需要用的餐具。



出发前，带备孩子平时喜欢吃的材料，到新地方也可做他们熟悉的食物给他们吃。父母是孩子的榜样，到了新地方，要勇敢积极尝试新的食物和菜式。



# 第三章 冒险旅程

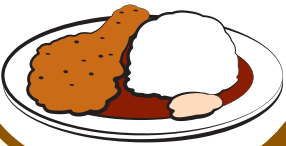
## 活动3.5 学新的事物

「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

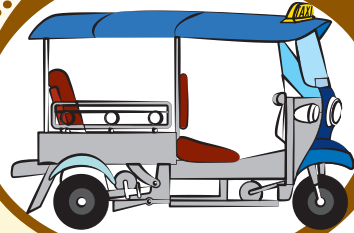
约书亚记 1:9

到了新的地方，要学习许多新的事物。你可以用身体的不同部位去学习。

用鼻子，  
你能闻到什么？



用眼睛，  
你可以看见什么？



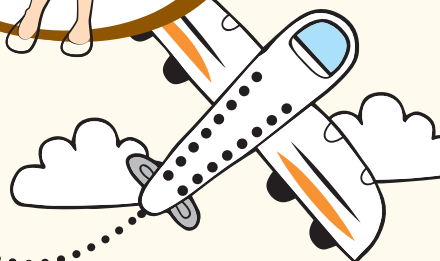
用耳朵，  
你能听到什么？



用嘴巴，  
你能尝到什么？  
你又能说什么呢？



用你的手和脚，  
你能触摸什么？  
你又能做什么？



# 第三章 冒险旅程

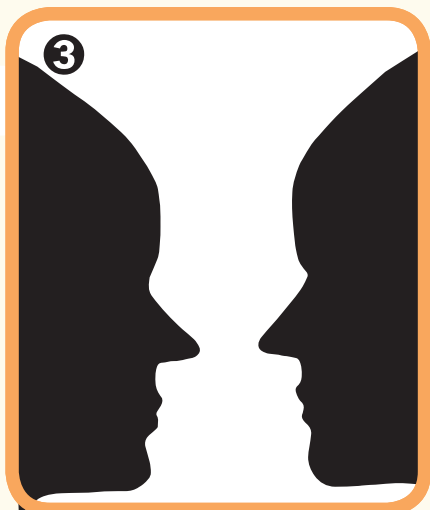
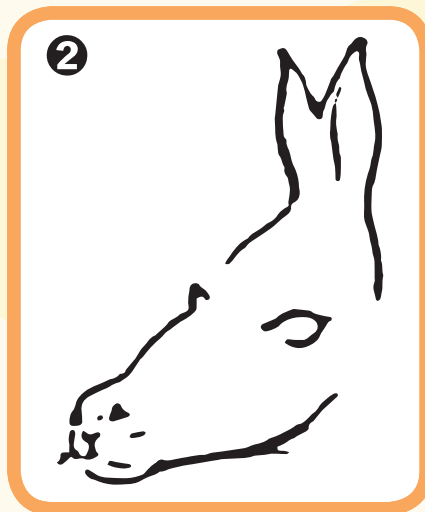
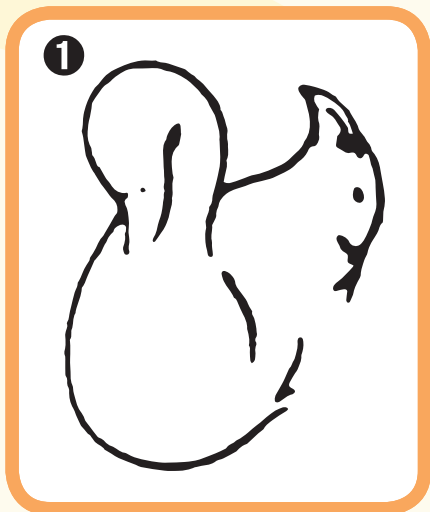
## 活动3.6 换个角度

「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

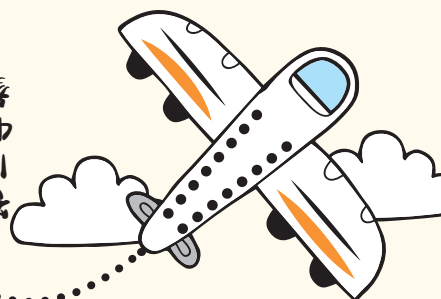
约书亚记 1:9

在下面的图画里，你看见什么？

对于同一件事或处境，可以有不同的看法；你所看见的往往与你怎样看有关。这就是所谓的角度。在新到的国家，你可以将一个不愉快的处境，变成一个学习新文化的机会。



- 答案：  
 1. 鴨或松鼠  
 2. 驢子或者海豹  
 3. 花瓶或者两张脸  
 4. 土著人或者走向黑暗的孩子  
 参考书籍：【变、变、变：探索新地方】第75页





# 第三章 冒险旅程

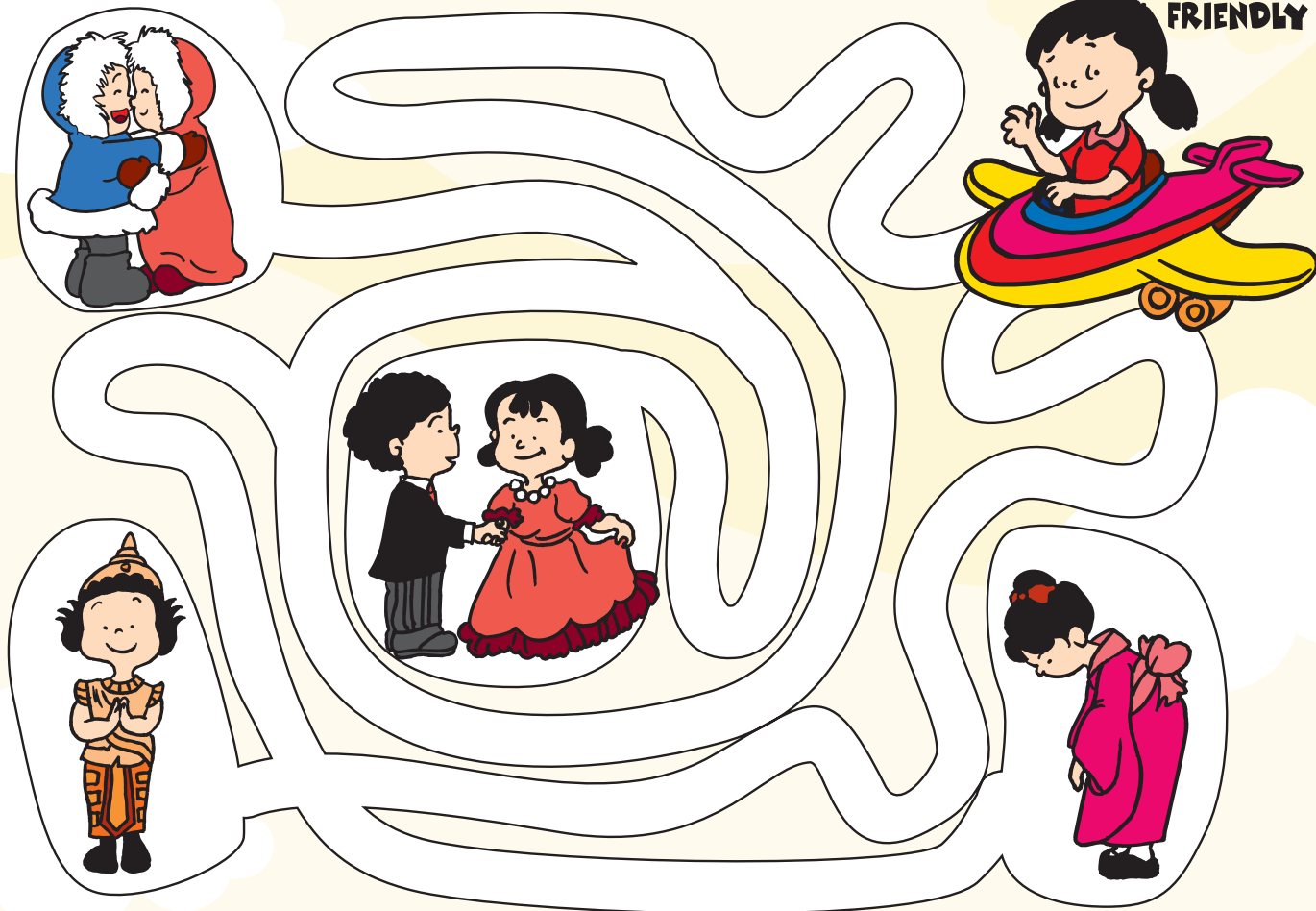
## 活动3.7 认识新朋友

「你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。」

约书亚记1:9

请帮助Miss Friendly从迷宫里找她的几位新朋友。

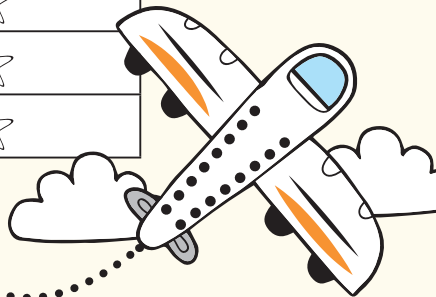
MISS FRIENDLY



帮助孩子认识新朋友。父母可以和孩子一起做一些小游戏。让孩子了解不同的文化。鼓励孩子分享自己的经历。帮助孩子建立自信。让孩子知道，无论在哪里，耶和华的神都会与他们同在。

在你的国家，你怎么跟朋友打招呼？你知道在新的国家，当地人又是怎样打招呼？在适当的位置涂上颜色。

打招呼	本国	新的地方
握手	☆	☆
鞠躬	☆	☆
拥抱	☆	☆
亲亲面颊	☆	☆
其他：	☆	☆





# 第三章 安全第一

## 活动4.1 旅途时的安全

「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

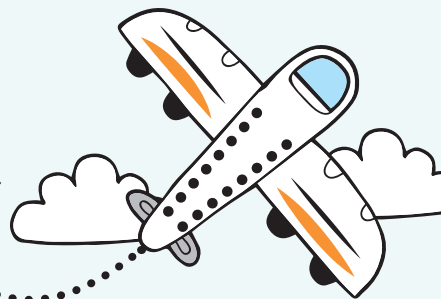


在机场或旅程中，有那些事情是应该做的划上“√”，不应该做的划上“X”。



1. 常跟在家人身边。
2. 看管好自己的随身物品。
3. 随便跟陌生人说话。
4. 知道你的行程、登机号或者酒店的名字。
5. 带着记录自己姓名和家人联络电话的卡片。
6. 穿上写着自己名字的衣服。
7. 当你需要帮助的时候，去找穿着制服的工作人员或者警员。

答案：除了3和6，其他都是对的。



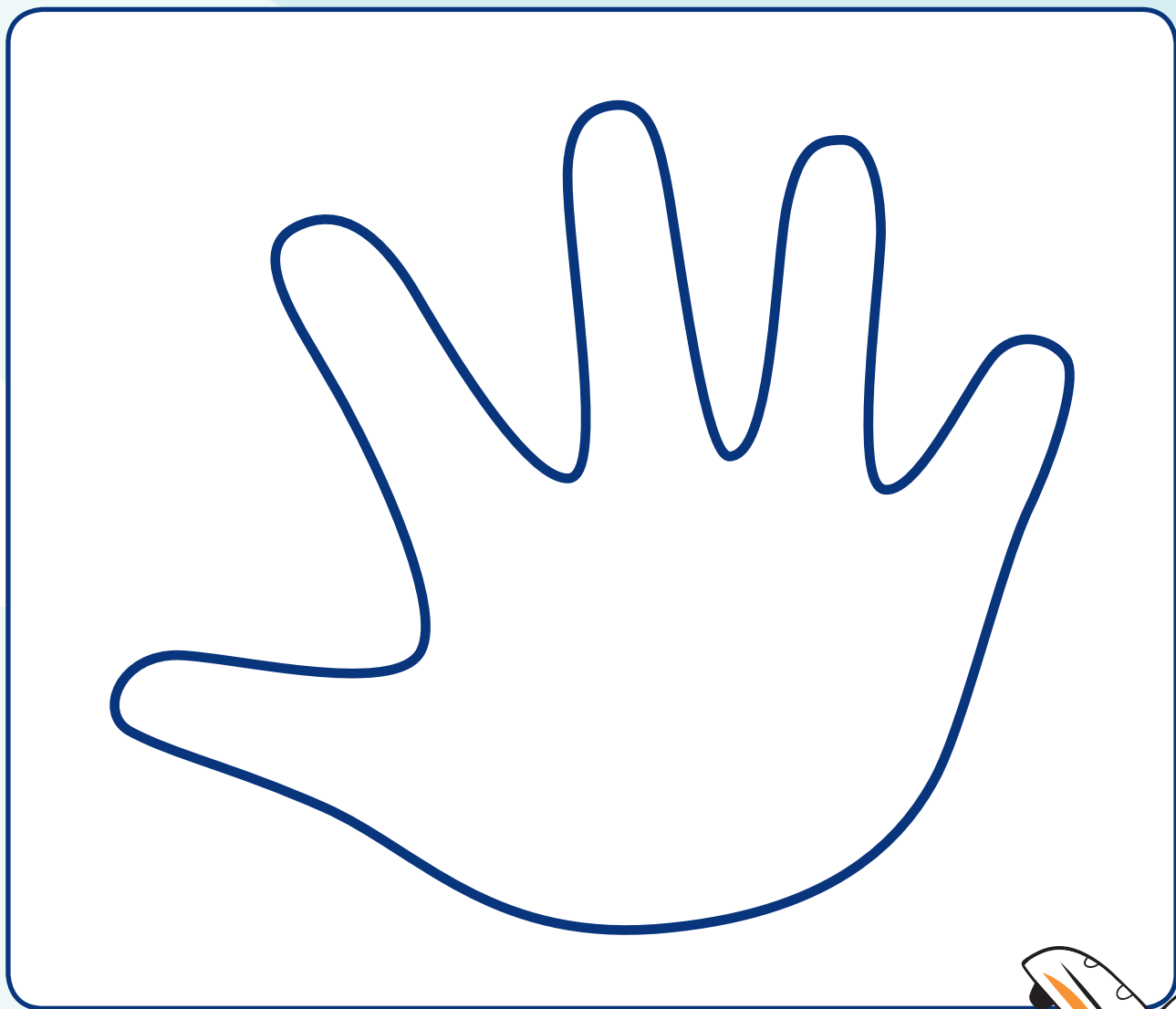
# 第三章 安全第一

## 活动4.2 我信任的人

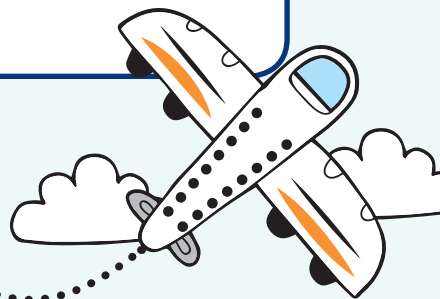
「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

选出五个你信任的成年人，你可以告诉他们任何事情，而且他们也信任你。当你感觉担心、害怕、不确定的时候，你可以告诉这些人你的感觉和让你有这个感觉的原因。他们可以是你的爸爸妈妈、学校老师、主日学老师等等。

在下面的五根手指写下他们的名字，或者画出他们样貌。



在新的国家，帮助孩子建立安全网络是非常重要的。千万不要把你的孩子交给和你和孩子都不熟悉的人看管。



# 第三章 安全第一

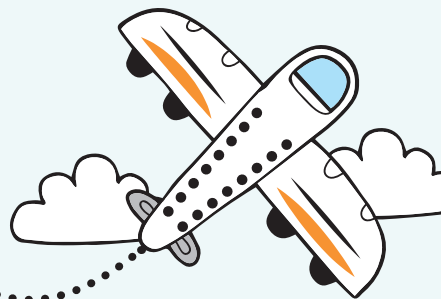
## 活动4.3 不要随便亲我

「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

我们跟不同的人有不同的亲密程度。有那些是你熟悉及爱你的人，你会允许他们亲你的面额或抱你？把他们画在框框里。把那些你不想他们亲你或者抱你的人画在框框外面。



若不想他们亲你或者抱你，可以跟他们说「不」，或向他们友善地挥手表示不愿意。



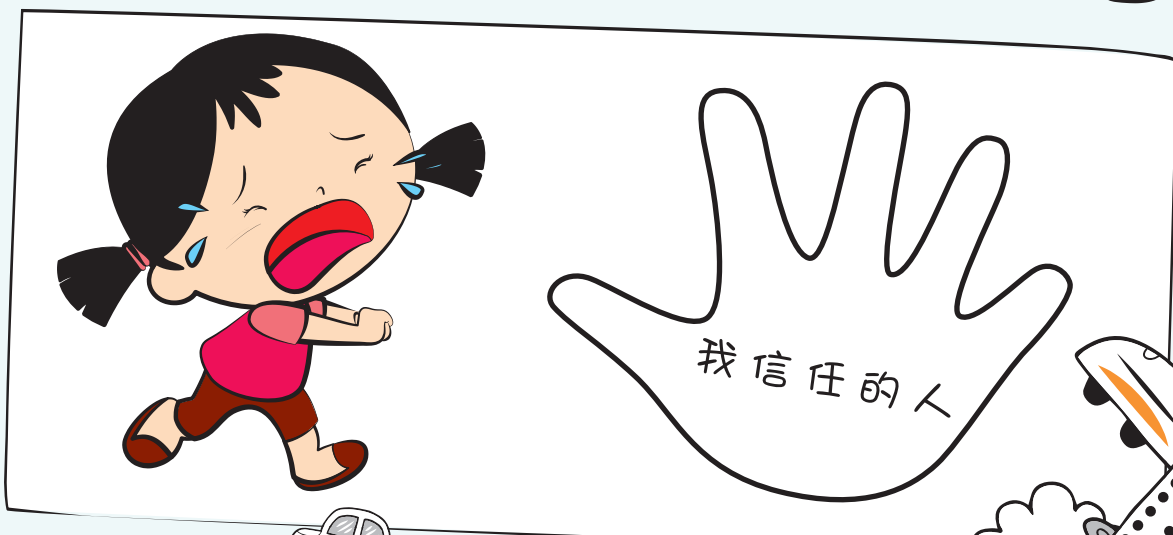
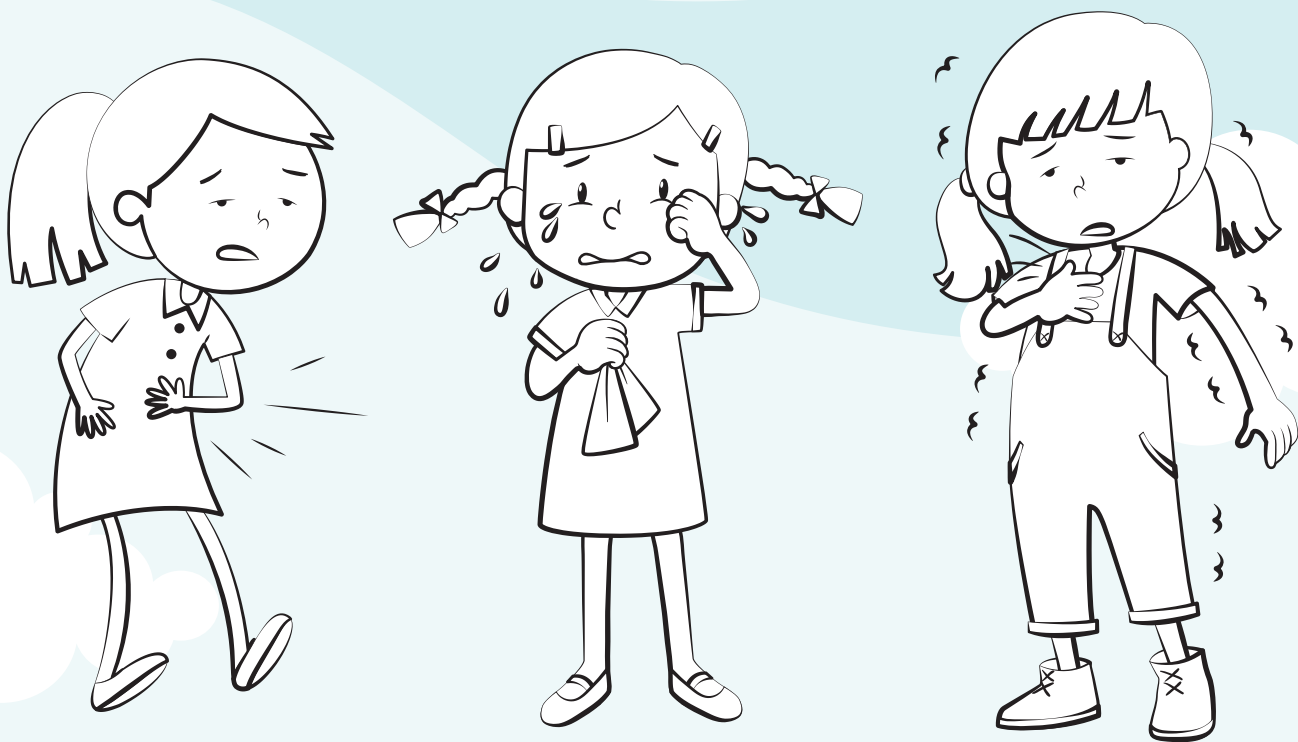
# 第三章 安全第一

## 活动4.4 安全警号

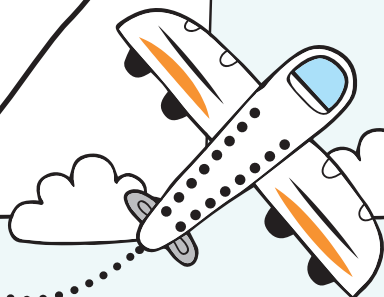
「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

如果你感觉到害怕或者不安全，你可能会流很多汗、肚子疼、发抖或者心跳加快。这些反应是身体向你发出的安全警号。当你对任何事有这样的反应，你必须马上告诉你信任的人，他们能帮助和保护你。

把受惊吓或者感到不安全的孩子涂上颜色。



提醒孩子在感受到惊吓或者不安全时，除了要告诉信任的成人外，也可以随时祈祷，求主耶稣帮助。



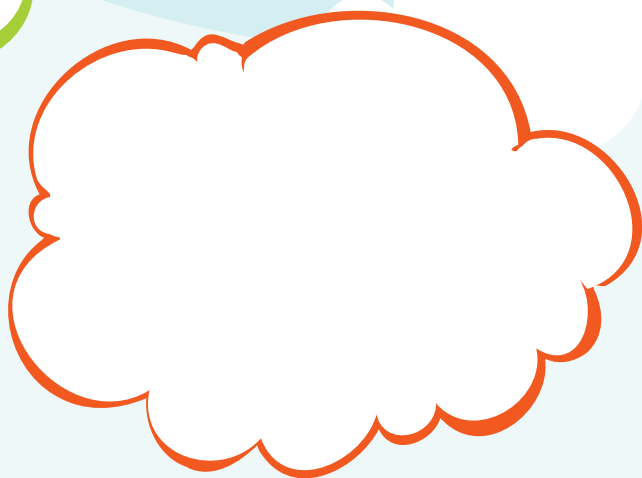
# 第三章 安全第一

## 活动4.5 不要随便保守秘密

「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

你不需要保守一个让你觉得不好或者不舒服的秘密。如果有人要你保守一个这样的秘密，你必须马上告诉你信任的成年人。

除了下面两种秘密，还有什么秘密你是需要告诉你信任的成人的，请画出来。



当孩子说要分享秘密时，要相信他们及用心聆听。事后可能需要进一步了解了，甚至可能采取适当的行动。

# 第三章 安全第一

## 活动4.6 不许碰我

「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

你的隐私部位是你穿游泳衣时遮住的地方。把游泳衣涂上颜色。你能够说出这些隐私部位的名称吗？



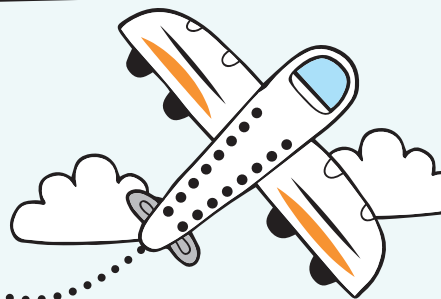
重要提示：

1. 任何人都不可以碰你的隐私部位。
2. 任何人都应该叫你碰他们的隐私部位。
3. 任何人都应该让你看隐私部位的照片。

**如果上面有任何一项发生，你必须马上告诉一个你信任的成年人。**



家长可以用一个玩偶教导孩子隐私部位的适当名称。



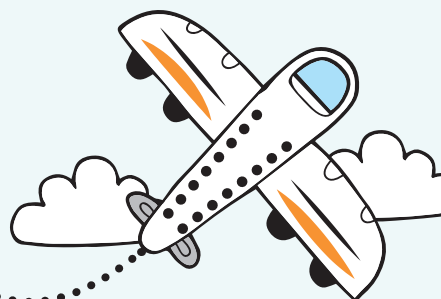
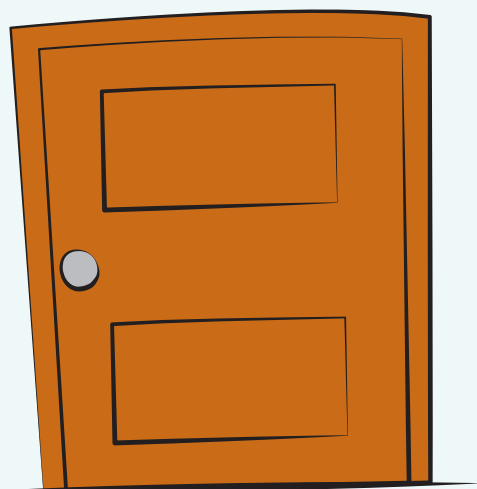
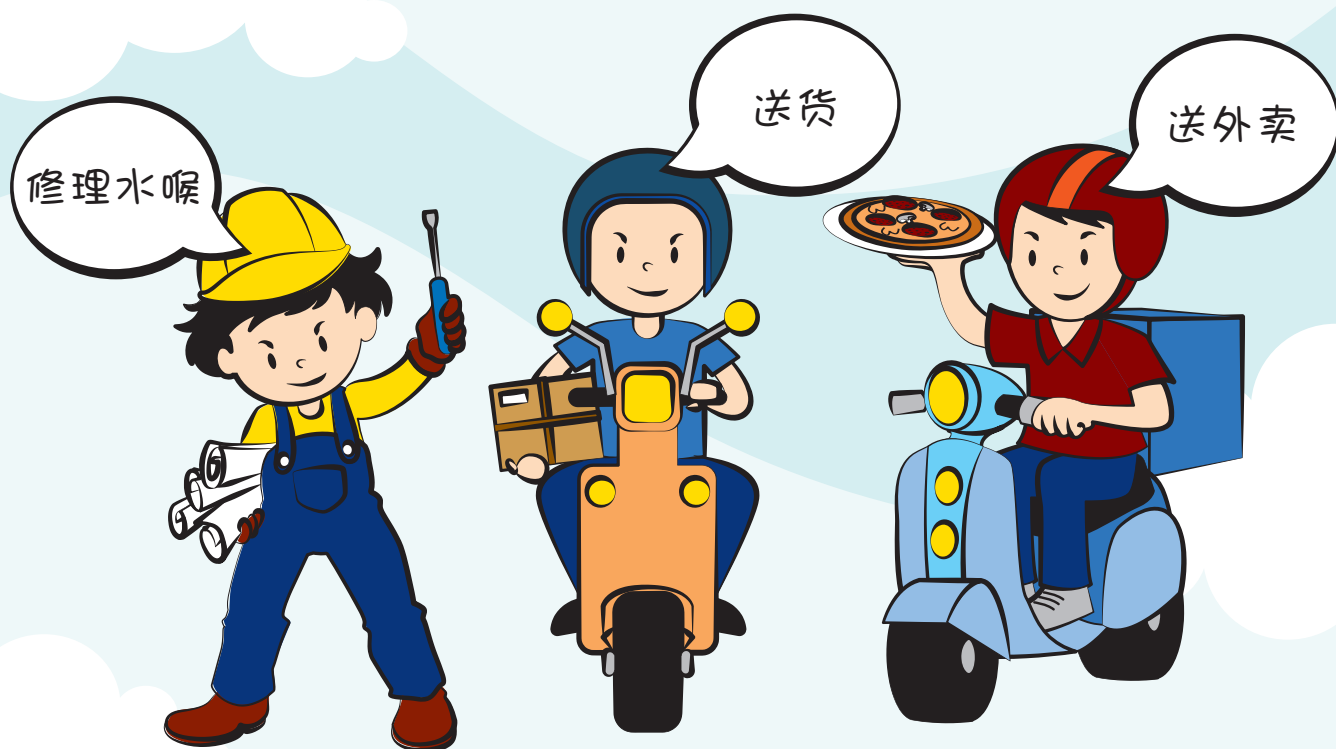


# 第三章 安全第一

## 活动4.7 不要轻易给陌生人开门

「你不要害怕，因为我与你同在。」以赛亚书41:10

当你在新的地方，有可能会有陌生人来你家。特别是当只有你一个人在家时，如果有陌生人敲门，千万不可以开门，你必须说：「不可以，我不能给你开门。」让我们来做一些练习。

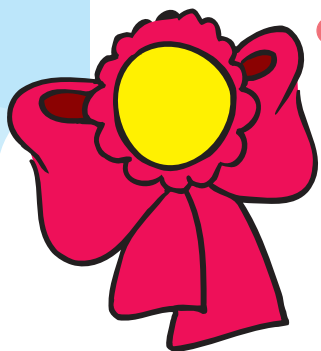


人長大而後，發覺一些大孩子，當孩子需要時，家長應留在家中，家長不應把孩子獨自留在家中一小段時間。家長應如何應對。



# 恭喜你！

你已完成了整本书的活动，太棒了！



## 证书

姓名：\_\_\_\_\_

完成了去\_\_\_\_\_探险旅程的所有活动！

日期：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

妈妈签名

\_\_\_\_\_

爸爸签名



你可以出发开始这个探险旅程！  
**我们出发啦！**

### 孩子阅读书目

- 1.老夏及可乐着·《变、变、变：探索新地方》·宣德国际·2010。
- 2.文心主编·《不要随便亲我》·天地出版社·2017。
- 3.Maffin, Helen. Sammy's Next Move. Third Culture Kids Press. 2011.

### 父母参考书目

- 1.龙萧念全、龙祈申等着，赖燕萍编·《破冰船—与宣家同航》·保罗文化中心有限公司·2017。
- 2.Ernvik, Ulrika. Third Culture Kids: A Gift to Care For. Ulrika Ernvik published, 2019.

