

一本為即將前往海外生活的3至8歲兒童所編的活動手冊



我們出發啦!

作者：何陳佩英、彭懷冰合編

電郵：2020offwego@gmail.com

初版：2003年1月

修訂版：2020年3月

設計：穎生設計印刷公司

Copyright©2020 by Polly Ho

不可作商業銷售

## 致謝

感謝作為第三文化孩子母親的彭懷冰姊妹，用她的創意和經驗與我一起創作這本活動手冊的首版；又特別感謝Ulrika Ernvik和Janet Chapman，就著第三文化孩子情緒上的需要，提供了許多寶貴意見。謝謝程徐靖姊妹義務幫忙翻譯的工作。此手冊得以成刊，要感謝許多熱愛和關心第三文化孩子人士的啟發和鼓勵。

謹以此手冊獻呈給所有跨文化工人及他們的家人。

父母們，感謝你們願意帶你們的孩子到海外去，這些經歷會大大豐富他們的生命。



## 給父母的話

當孩子要面對搬家和轉變時，我們需要幫助他們作好準備。這本活動手冊是為3至8歲的第三文化孩子（Third Culture Kids - TCKs）所編寫，旨在預備他們面對轉變，好讓這些經歷能成為孩子的祝福。

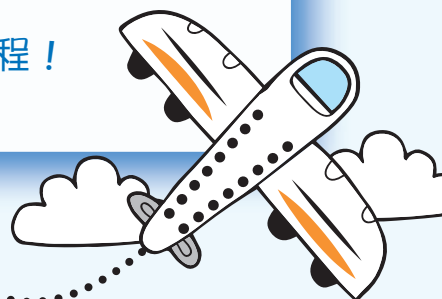
感恩在十多年前Off We Go的英文版出版後，有不少父母使用，並給予正面的評價。在這修訂版中，我們特別製作繁體及簡體中文版。內容方面，也加入了更多幫助孩子表達情緒的活動，希望讓孩子抒發搬家所帶來的傷痛。此外，也特別加入了有關兒童安全和保護這方面的重要內容。

本手冊第一章的內容，重點是幫助孩子在家庭中建立安全感。第二章是鼓勵孩子分享他們的感受，及幫助他們好好說再見。第三章是幫助孩子認識將要前往的國家，並對學習新事物建立正面的態度。第四章是兒童安全和保護。

請注意，有些活動附有延伸活動建議☀️及給家長的提示💡。

家長們可以靈活使用此手冊，不必一次過完成所有的活動。建議每次只需列印該次與孩子進行的活動。每一次搬家時，亦可以重覆使用相同的活動。相信這本活動手冊可以成為孩子成長重要階段的一個紀錄。

祝願你們一家能經歷一個既歡欣、又興奮的冒險旅程！



# 目錄

## 第一章

### 你已被選上

- 1.1 特別通行證
- 1.2 一家人
- 1.3 我的家族
- 1.4 我很特別
- 1.5 我可以照顧自己
- 1.6 我的時間表
- 1.7 家庭之樂

## 第二章

### 準備出發

- 2.1 魔術卡車
- 2.2 好好說再見
- 2.3 不捨的地方
- 2.4 兩個籃子
- 2.5 不同的情緒
- 2.6 道別Party
- 2.7 說聲「對不起」

## 第三章

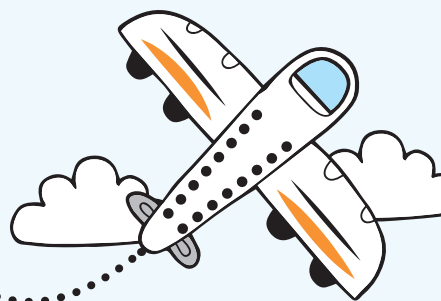
### 冒險旅程

- 3.1 查一查地圖！
- 3.2 交通工具
- 3.3 新的服飾
- 3.4 味道真好！
- 3.5 學新的事物
- 3.6 換個角度
- 3.7 認識新朋友

## 第四章

### 安全第一

- 4.1 旅途時的安全
- 4.2 我信任的人
- 4.3 不要隨便親我
- 4.4 安全警號
- 4.5 不要隨便保守秘密
- 4.6 不許碰我
- 4.7 不要輕易給陌生人開門



# 第 一 章 你已被選上



## 活動 1.1 特別通行證

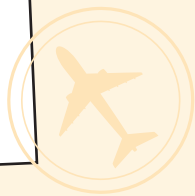
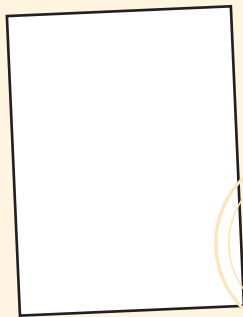
「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



# 恭喜你！

你和你一家已被上帝選上參與一次冒險旅程。

你需要一個特別的**通行證**，請在護照上畫上你的樣貌或貼上你的照片，並填寫相關的資料。



姓名 .....

出生日期 ..... 性別 .....

國籍 .....

要往哪個國家/城市 .....

發證日期 .....

簽名 .....

(若不會寫自己的名字，打上指印也可以。)

能讓我開心的事情：



我最喜歡的食物



我最喜歡的玩具

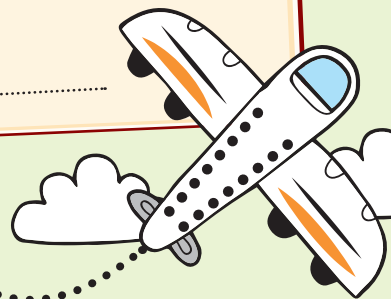


會讓我開心的事情



難過時，我喜歡跟誰說話

在搬家的過程要對孩子多多表達愛和關注，又預備他們喜歡的食物和玩具，這會有助孩子的適應。





# 第 一 章 你已被選上



## 活動 1.2 一家人

「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



你們家有多少人？

把他們畫在框框裡，並寫上他們的名字和特點。

**爸爸**

名字 .....

工作 .....

最喜歡的食物 .....

愛好 .....

我喜歡爸爸，因為 .....

**媽媽**

名字 .....

工作 .....

最喜歡的食物 .....

愛好 .....

我喜歡媽媽，因為 .....

父母要幫助孩子簡單了解關於你們的工作；需要時，孩子可以如實回答他人的提問。



兄弟姊妹

名字 .....

年齡 .....

最喜歡的食物 .....

愛好 .....

我喜歡他/她，因為 .....

兄弟姊妹

名字 .....

年齡 .....

最喜歡的食物 .....

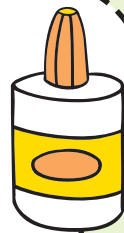
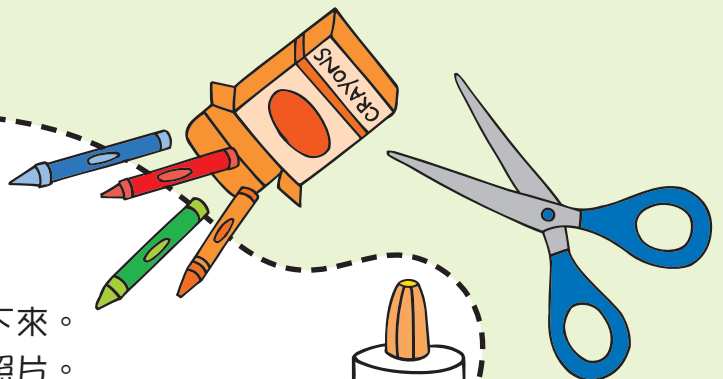
愛好 .....

我喜歡他/她，因為 .....

趣味手工：

## 家庭開心日記簿

1. 把活動1.1的護照剪下來。
2. 把在這個活動裡，每個家庭成員的介紹剪下來。
3. 翻一翻家庭照片，選出一些有特別回憶的照片。
4. 請爸媽幫忙列印照片，並把照片貼在剪貼簿。
5. 裝飾剪貼簿的封面。
6. 用一條漂亮的絲帶把所有紙張串起來，日後還可加添新的內容。



# 第 一 章 你已被選上



## 活動 1.3 我的家族

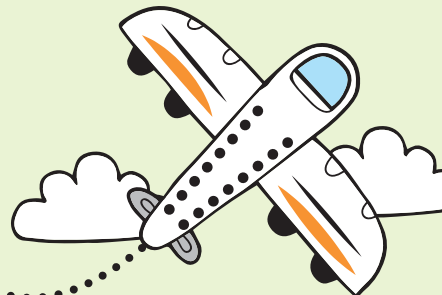
「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



請爸爸媽媽介紹你們的家族成員及彼此的關係。



用一張海報大小的畫紙，畫出你們的家族成員。如果你有堂或者表兄弟姐妹，請把他們的名字寫上，然後把海報貼在牆上。當你搬到新地方，可以重複做這個活動。



# 第 一 章 你已被選上



## 活動 1.3 我的家族

「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



請爸媽分享一至兩個跟家人有關的童年趣事。



# 第 一 章 你已被選上

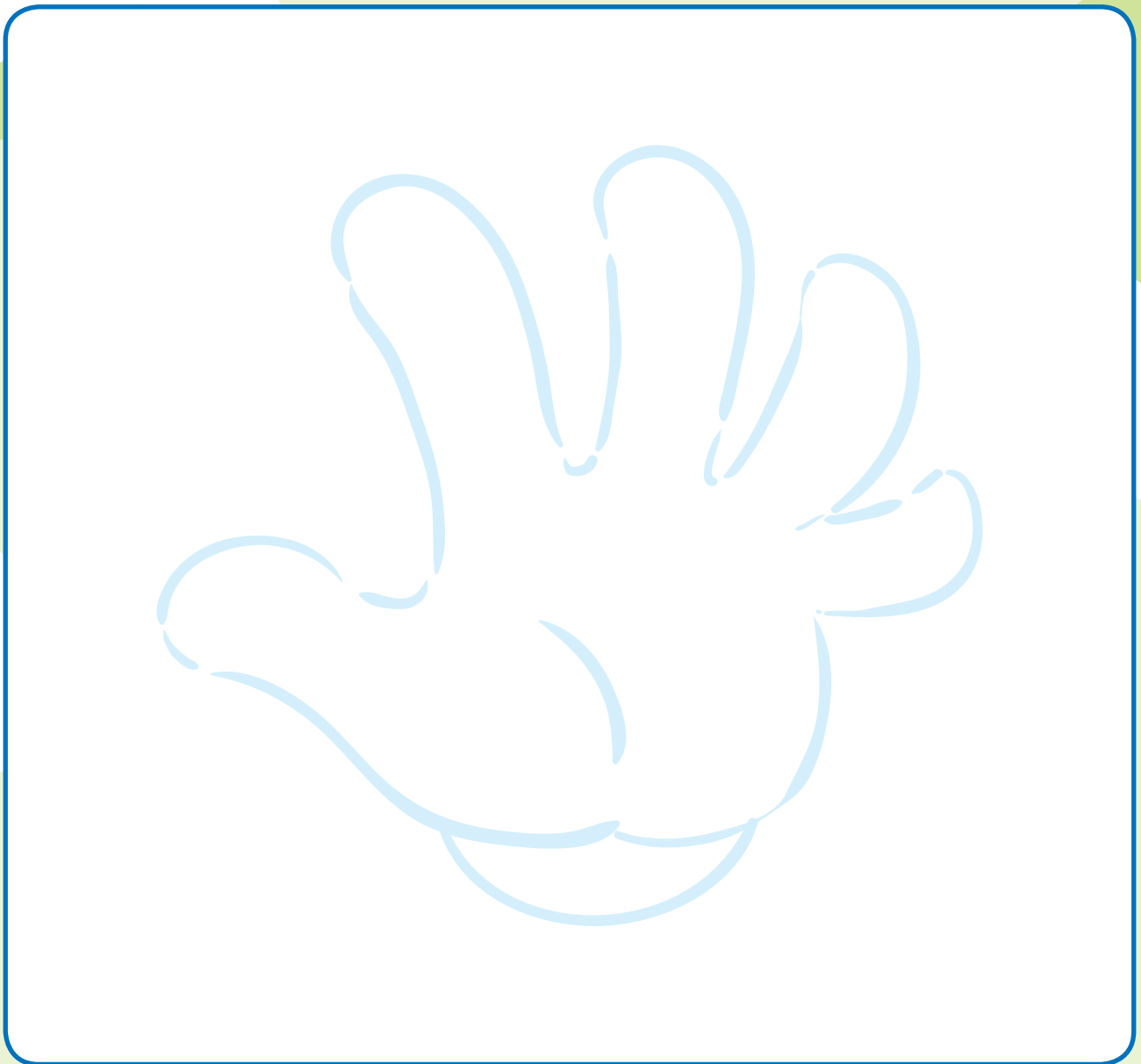


## 活動 1.4 我很特別

「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



你知道在這世上沒有兩個人是完全一樣的吗？  
你是主所創造、獨一無二的寶貝！  
把你的手放在紙上，用彩筆或者蠟筆畫出你的手型。



教孩子指印畫，加上簡單的筆劃，  
創作有趣的小動物圖畫。





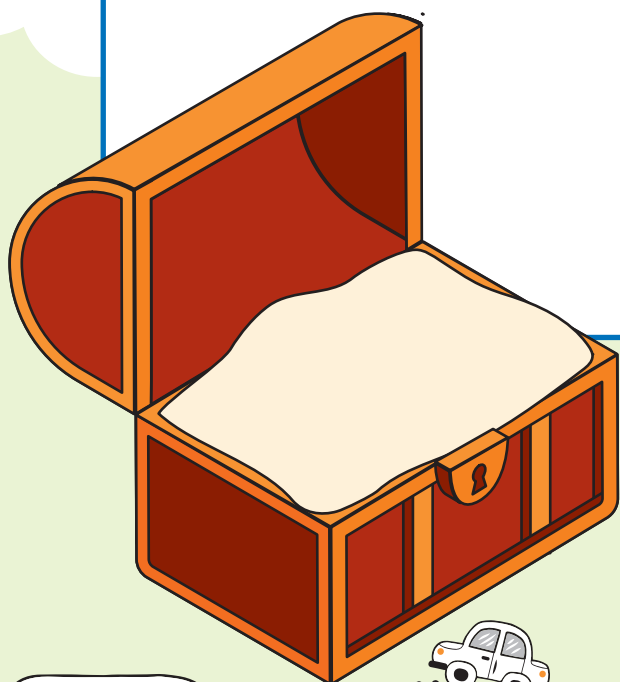
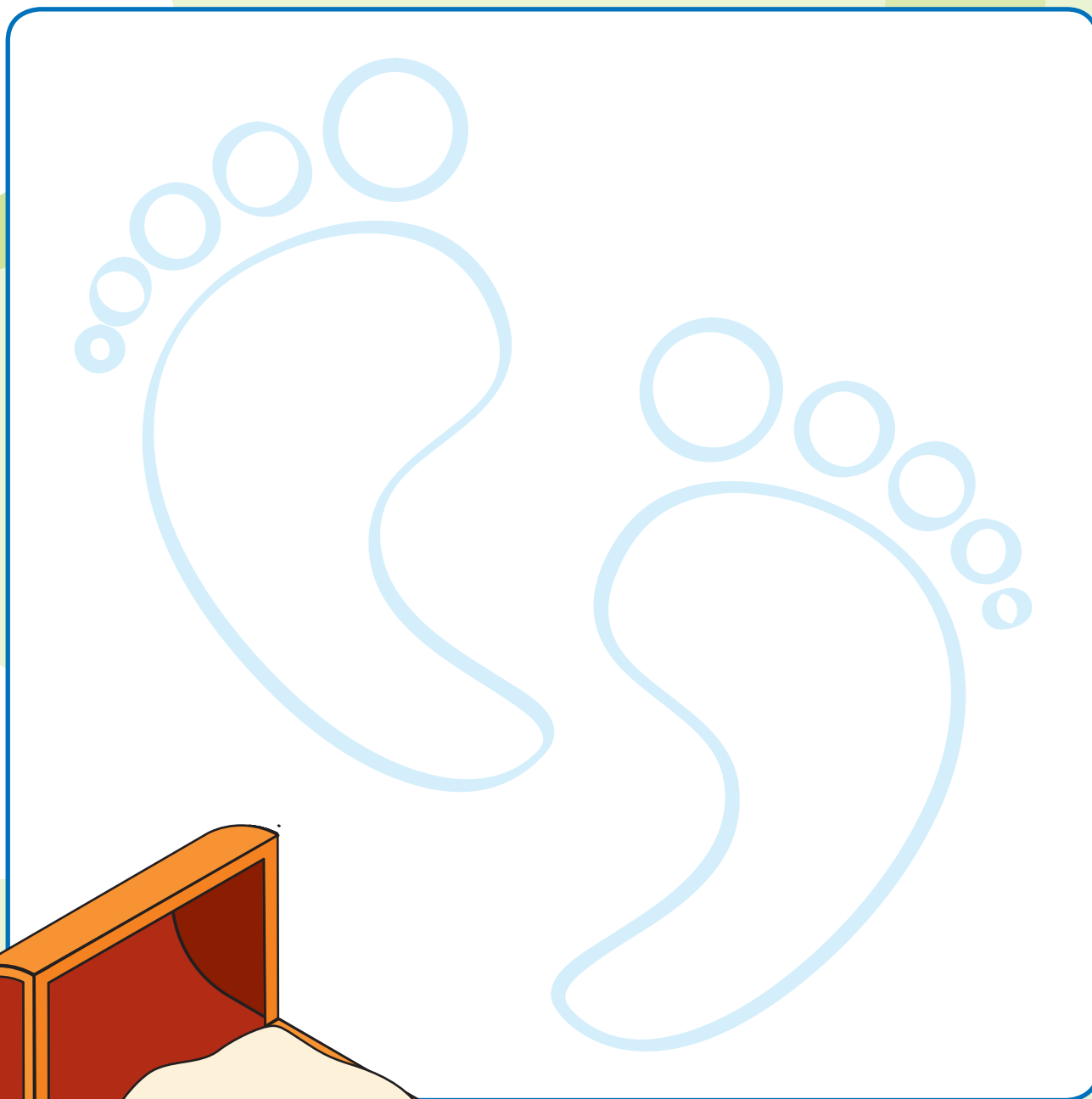
# 第 一 章 你已被選上

## 活動 1.4 我很特別

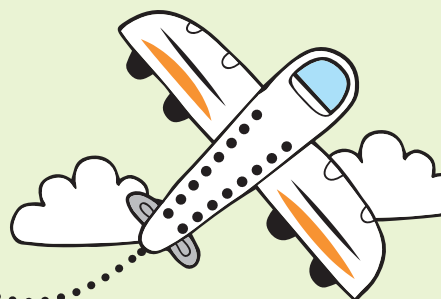
「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



脫下鞋，然後把腳放在紙上，畫出你的腳印。



取一根頭髮，  
把它貼在百寶箱裡。



給孩子一個大大的擁抱，告訴孩子他是天父獨特的創造；天父愛他，爸媽也愛他。



# 第 章 你已被選上

## 活動 1.5 我可以照顧自己

「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3 

如果你能夠完成以下那項任務，請在格子塗上顏色，讓我們看看你可以跳多遠。在最後的二個格子，可以填上其他自選任務。

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

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

**GREAT JOB**

6

7

5. 我可以友善地和其他小朋友玩。

3. 我可以自己洗澡。

4. 我可以幫忙擺放餐具。

2

4

1. 我可以自己洗手。

1

**START**

鼓勵你的孩子養成自理的習慣，非常重要！



# 第 一 章 你已被選上



## 活動 1.6 我的時間表

「我以永遠的愛愛你。」耶利米書 31:3



你平常或上學的日子會做些什麼？列出你平日的活動時間表。

時間

活動



早上好！要起床啦。



早餐



午餐



$$\begin{array}{r} 44 \\ - 21 \\ \hline 23 \end{array}$$


A B C

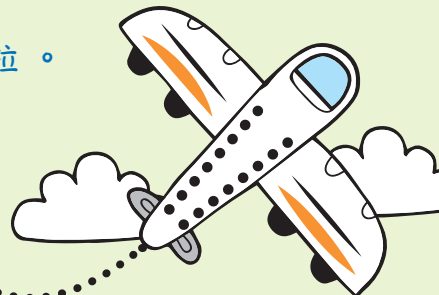


晚餐



晚安！要睡覺啦。

在搬家的日子，盡可能保持孩子的日常規律，有規律的日程會帶給孩子安全感。如果孩子將會有一些不同於日常規律的事情，盡可能預先告知孩子。



# 第 一 章 你已被選上

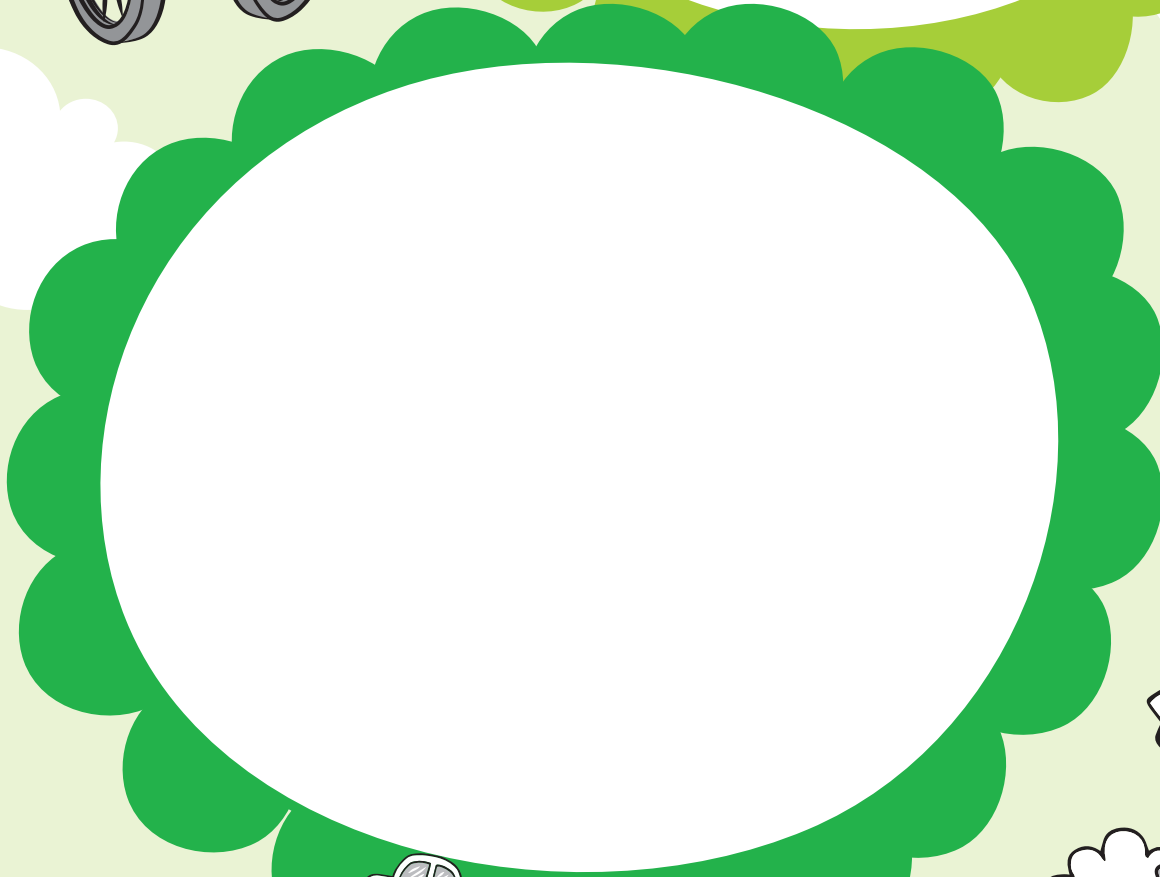
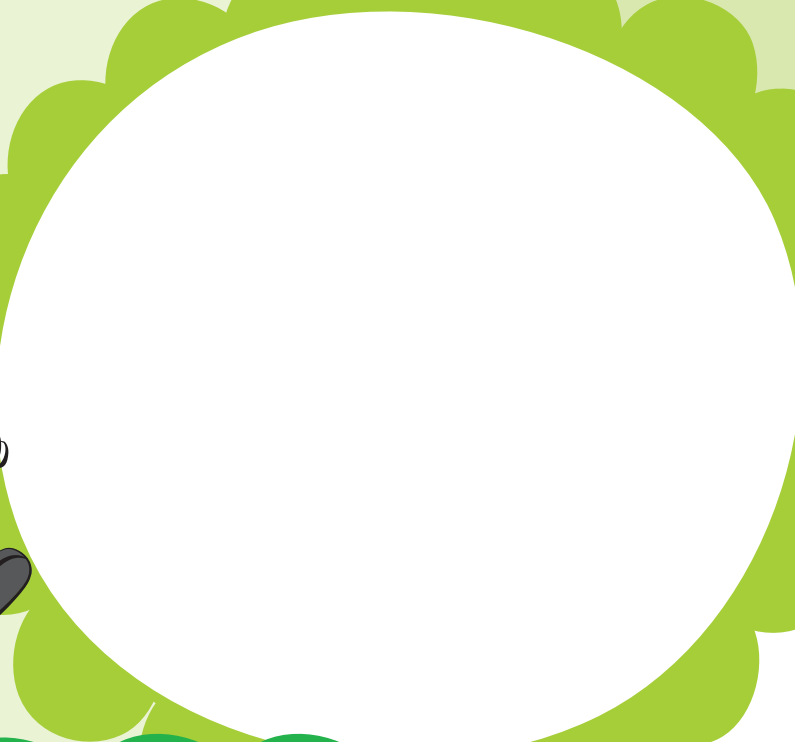


## 活動 1.6 我的時間表

「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



畫上週末或假期好玩的特別節目！




# 第 一 章 你已被選上




## 活動 1.7 家庭之樂

「我以永遠的愛愛你。」 耶利米書 31:3



揀選你喜歡和你的家人一起做的活動，並在  填上顏色。  
寫下或畫出你喜歡跟家人一起做的其他活動。



 讀一本有趣的書



看電視或電影



玩紙牌遊戲，例如：UNO



吃冰淇淋



跟爸媽一起做簡單的家務，  
例如：洗碗、接待客人等



在公園玩



爬山



去沙灘游泳



一起做  
休息和睡眠，安排時間讓家人  
要有充分的休息和睡眠，  
除了要有充分的休息和睡眠，  
轉變會讓人覺得很疲憊。  
開心的事情也同樣重要。





## 第 二 章 準備出發

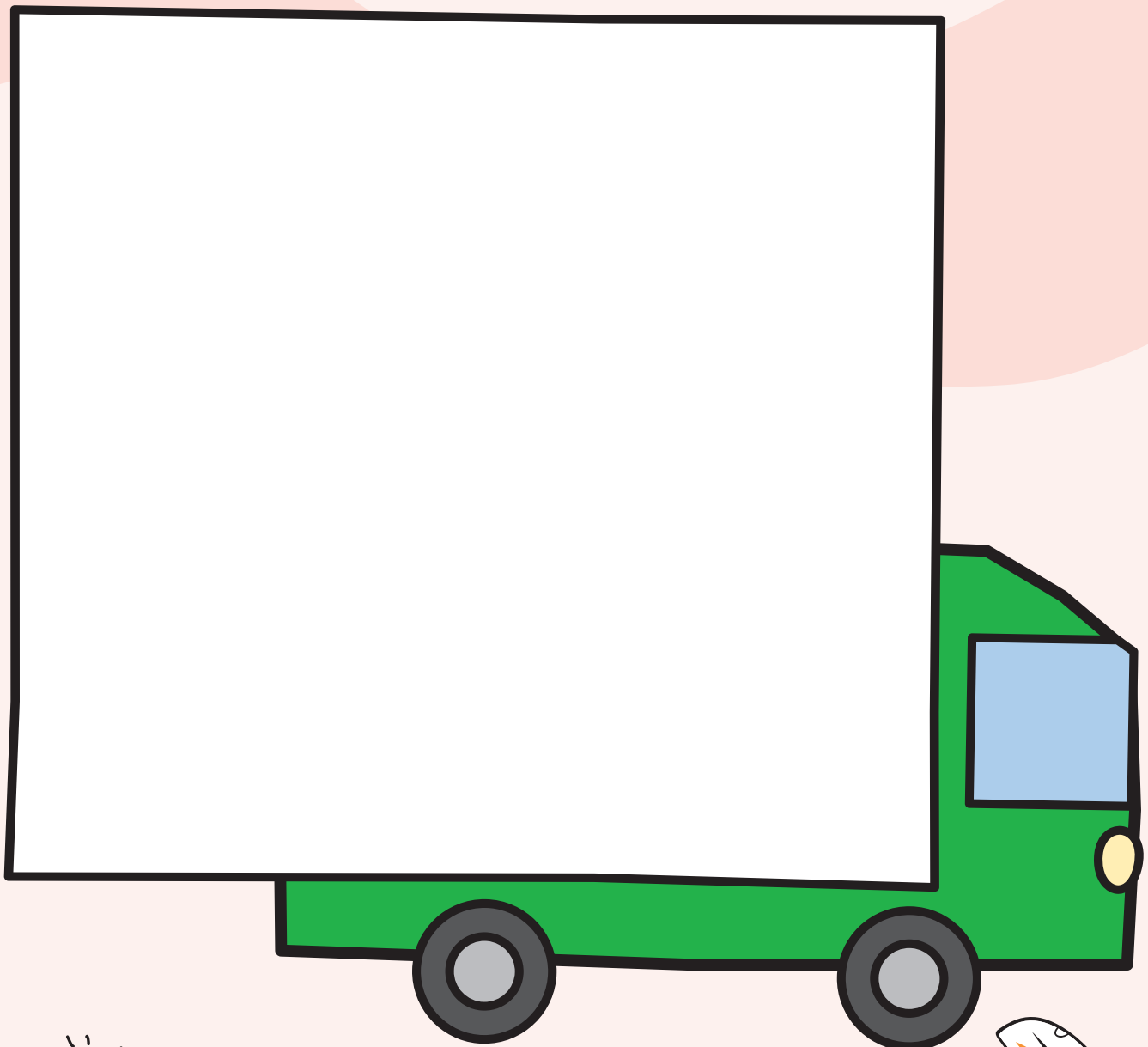


### 活動 2.1 魔術卡車

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1



在這次旅程中，你不能帶走所有你喜歡的東西，這可能會讓你覺得失望和難過。把你希望帶走，但卻不能帶走的東西畫在卡車裡，這些東西可以是你熟悉的人、地方、物件或寵物。



與孩子一起商量如何處理留下來的東西，例如：把東西儲存、送給朋友或親戚、捐給慈善機構等。



孩子可以把很高興不用帶走的東西畫在卡車的外面，例如：鄰居的惡狗。



# 第 二 章 準備出發

## 活動 2.2 好好說再見

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇 46:1



誰是你的好朋友？把你的好朋友和你們喜歡一起做的事情畫出來。把他們的名字寫在圖下，介紹你的好朋友給爸媽認識。

名字：

名字：

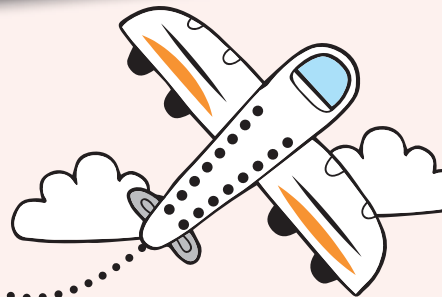
名字：

名字：

安排你的孩子多花時間和好朋友一起玩，甚至可以鼓勵孩子邀請朋友們來家裡過夜，這會成為孩子日後美好的回憶。



告訴孩子儘管他和好朋友不能像從前那樣經常見面，但他們仍然是好朋友。跟孩子一起想想有甚麼方法可以和朋友保持聯繫。



# 第 2 章 準備出發

## 活動 2.3 不捨的地方

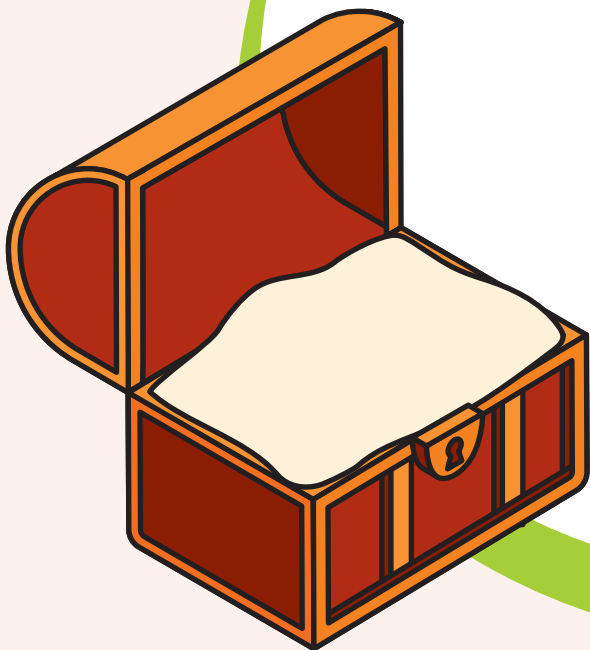
「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇 46:1



有哪些地方是你喜歡去玩的？選出三個你喜歡去的地方，讓你的爸爸媽媽在你們離開前帶你再去走一轉。

貼上你喜歡那些地方的照片，也可以把那地方畫下來。收集一些跟這些地方有關的東西，然後貼在寶箱內，例如：小冊子、入場券、在公園撿的一片落葉等。

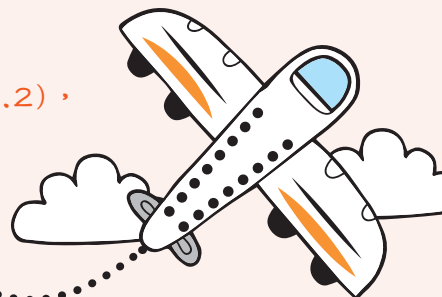
地方：



當搬到新的地方，帶孩子去一些他在原居國家喜歡去的地方，例如：公園、動物園等，這樣會幫助孩子更快適應和喜歡新的環境。



把當地拍下的照片加入【家庭開心日記簿】內（活動 1.2），這些地方會成為孩子日後寶貴的回憶。



# 第 二 章 準備出發

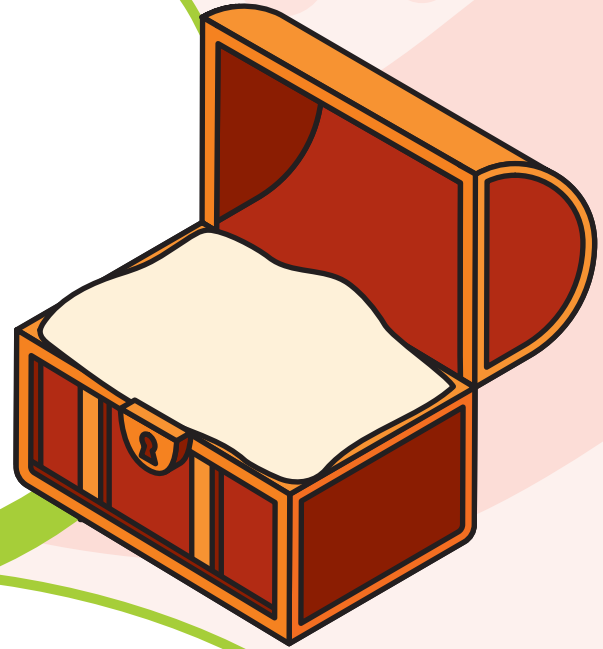


## 活動 2.3 不捨的地方

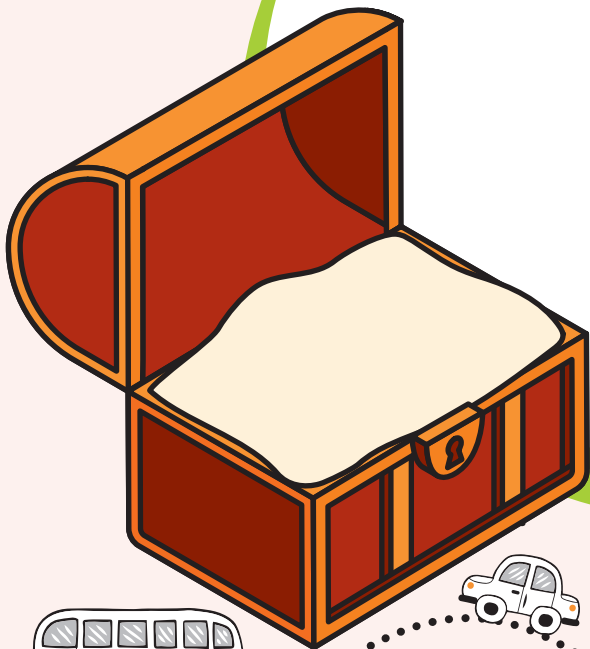
「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇 46:1



地方：



地方：



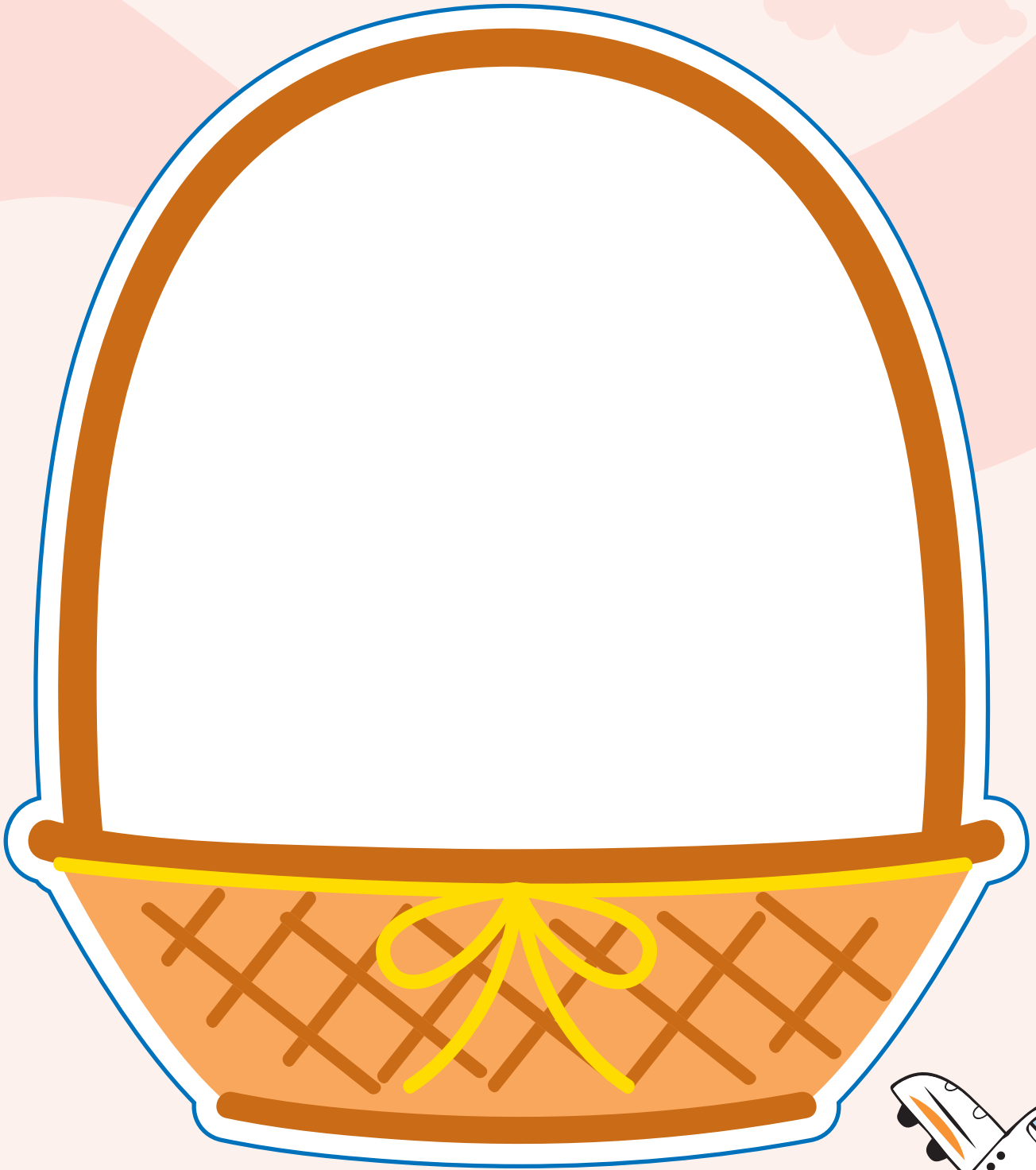
# 第二章 準備出發

## 活動2.4 兩個籃子

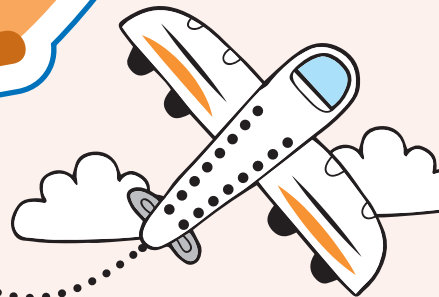
「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1



把能讓你**開心**的東西及事情畫在籃子裡，例如：吃冰淇淋、在公園玩滑梯等。



父母要特別留意那些會讓孩子感到焦慮的事物。當孩子在新地方感到焦慮時，可以用**開心籃子**裡的東西來安慰他們。



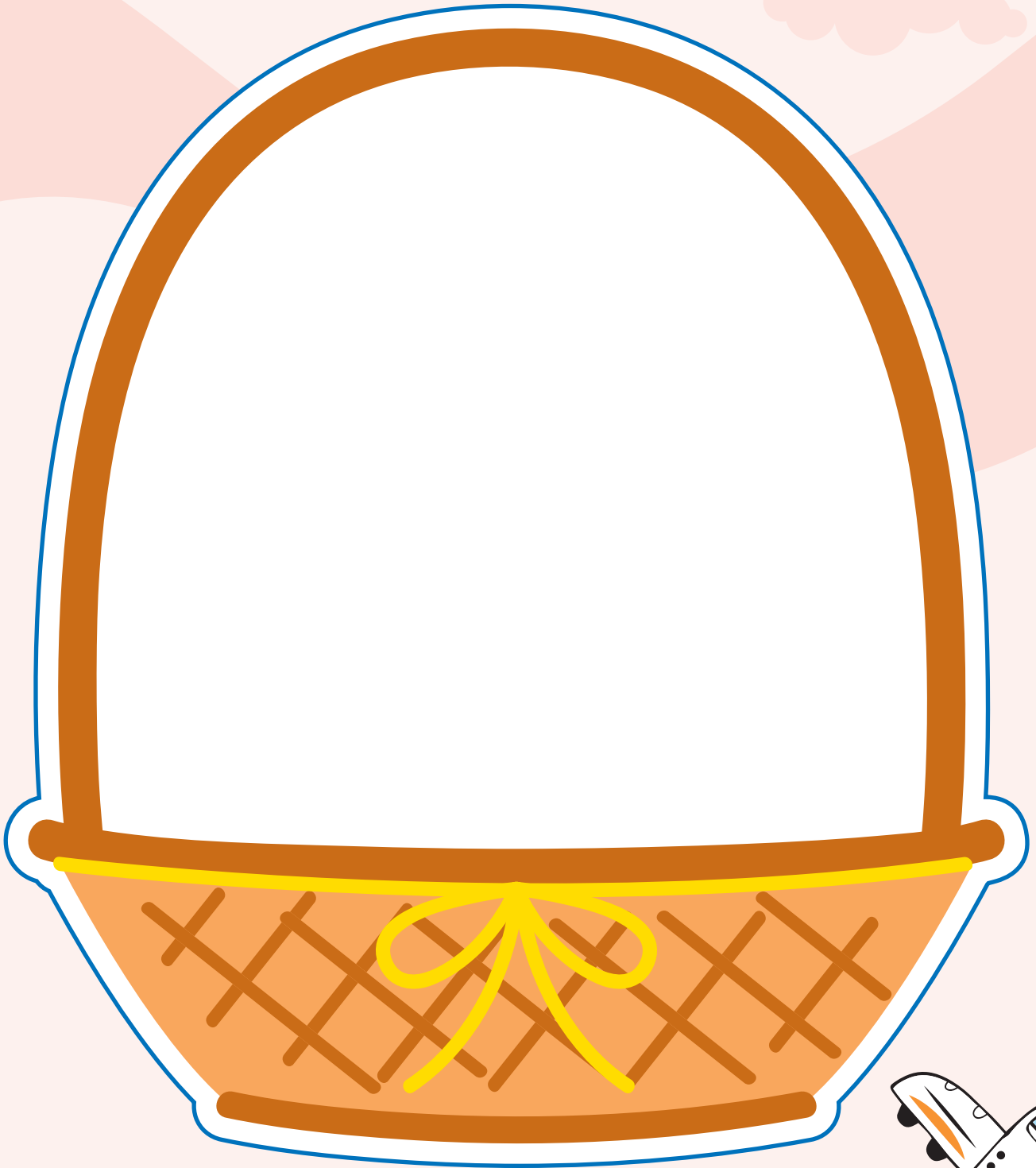


# 第 二 章 準備出發

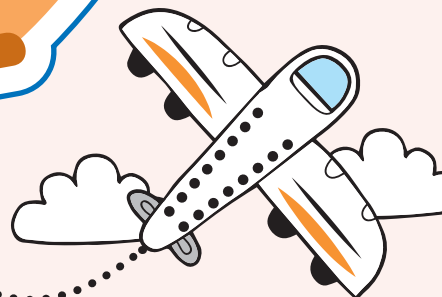
## 活動 2.4 兩個籃子

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇 46:1 

把會讓你感到**焦慮或不開心**的東西和事情畫在籃子裡，  
例如：沒有朋友、聽不懂當地人的語言等。



20



# 第二章 準備出發

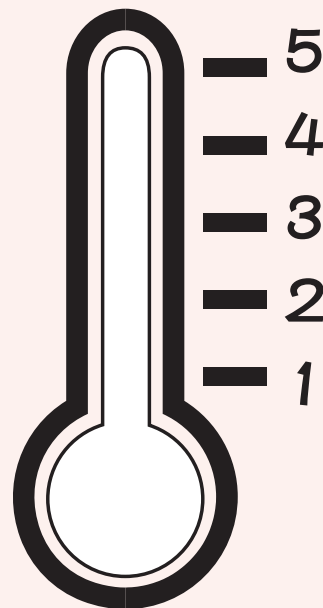
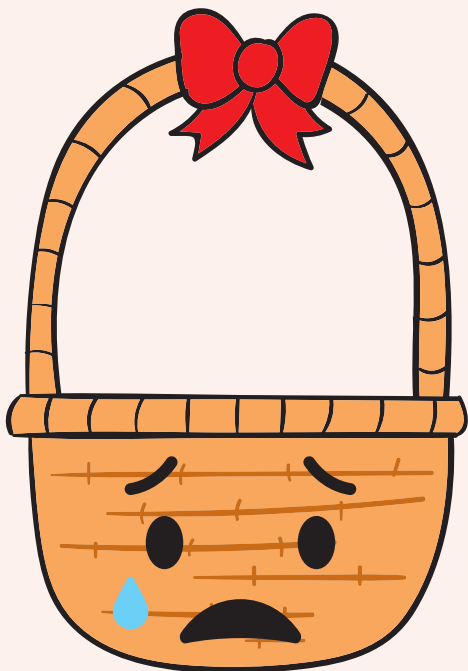
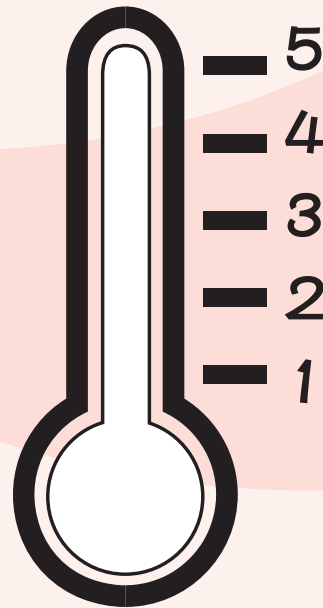
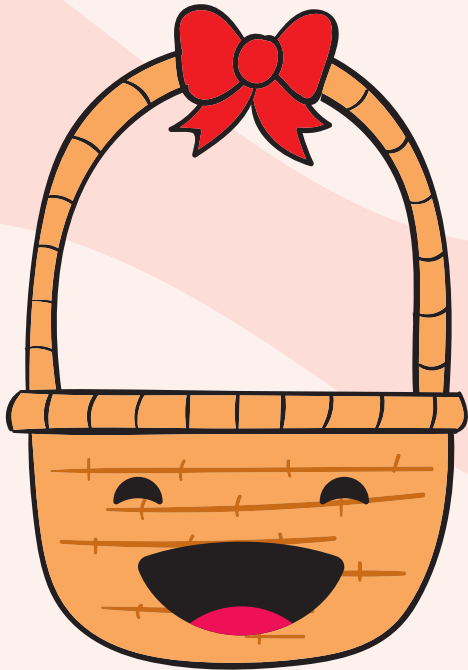


## 活動2.4 兩個籃子

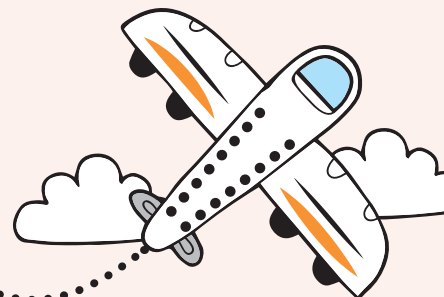
「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1



目前你的**開心及焦慮**指數是多少？在溫度計塗上顏色。



用心聆聽在這段時間裡，是什麼讓孩子感到開心和焦慮的。



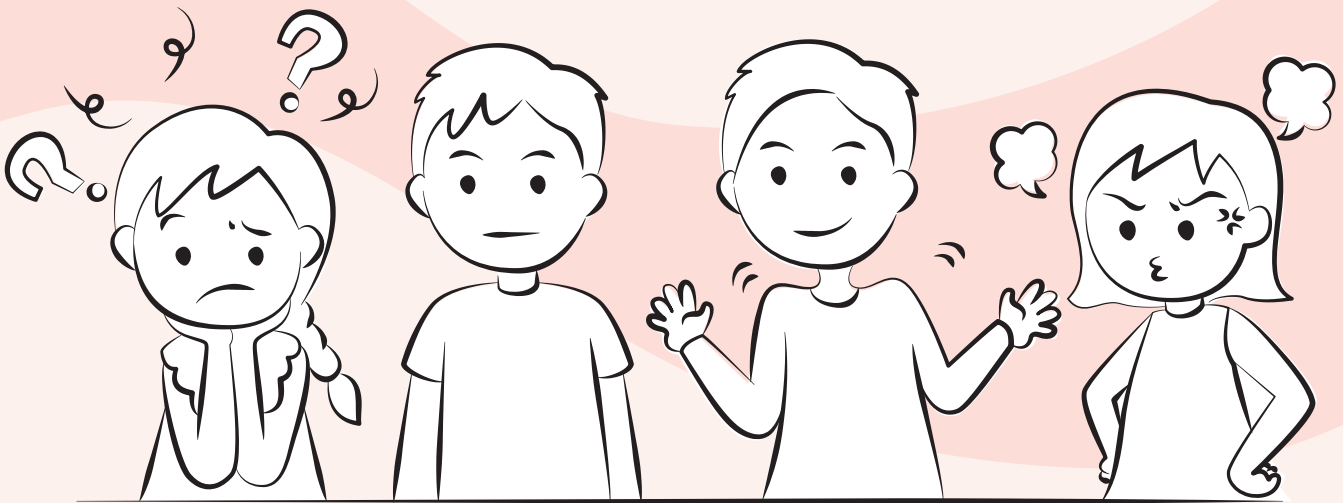
# 第二章 準備出發

## 活動2.5 不同的情緒

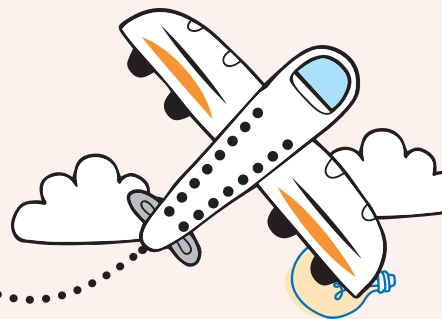
「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1



你快要踏上這個探險旅程，心情如何？把能代表你目前心情的圖片塗上顏色。並且同一時間，有不同的感受是正常的，可以塗超過一張圖片。



鼓勵孩子分享為何有這些感受。父母也跟孩子分享自己的感受（包括正面和負面的情緒），並與孩子一起禱告。



# 第 2 章 準備出發

## 活動 2.6 道別Party

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1



你的探險旅程快要開始，可能會有一段很長時間不能見到你的親戚和朋友。籌備一個道別派對來跟他們說再見吧！

這裡有一些建議：

你想邀請誰參加？

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

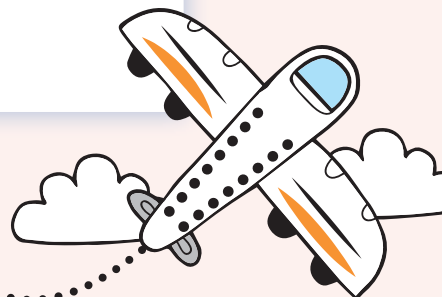
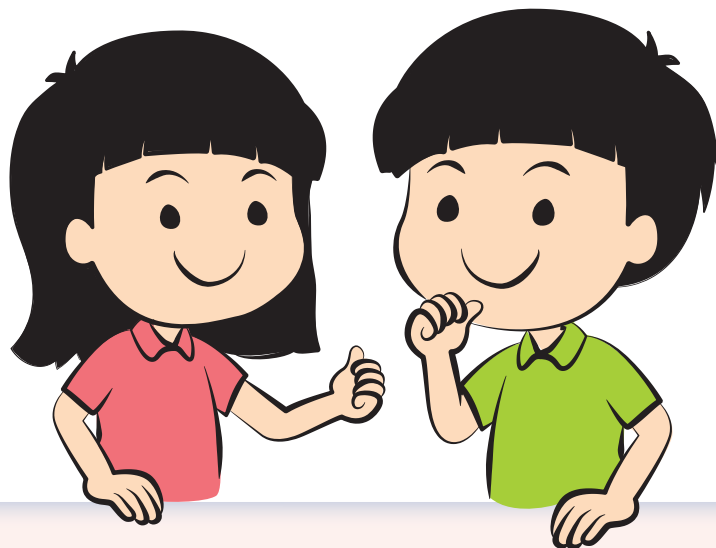
5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_ 14. \_\_\_\_\_





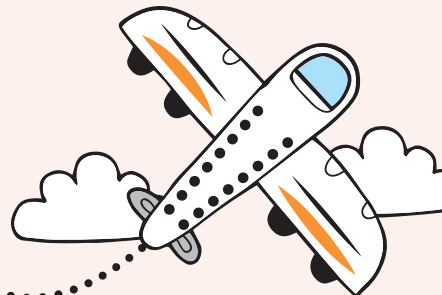
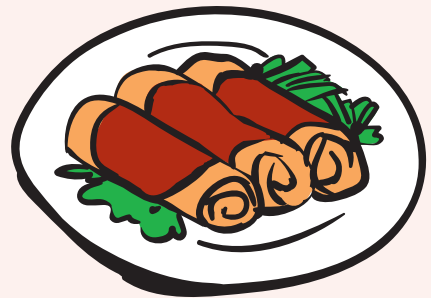
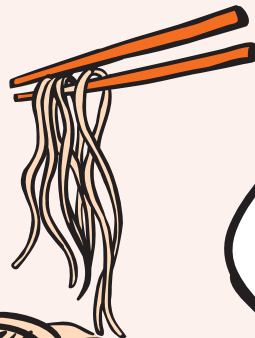
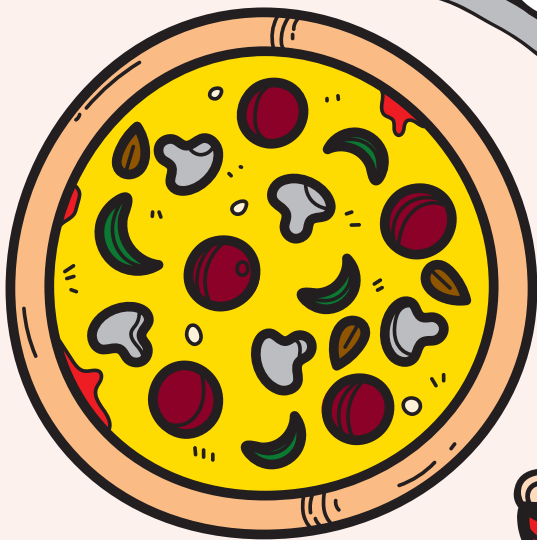
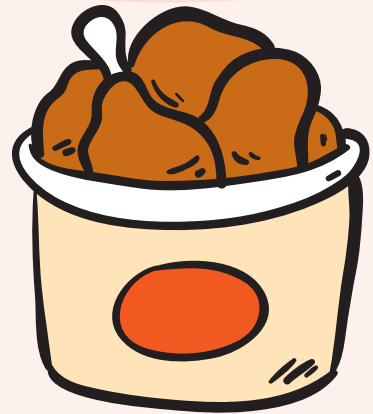
## 活動 2.6 道別 Party

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇 46:1



預備甚麼食物？

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





# 第 二 章 準備出發

## 活動 2.6 道別Party

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1

派對的節目內容？



### 趣味手工：自製DIY禮物

親手製作一份送給朋友們的小禮物。

#### 材料和工具：

選一張喜歡的個人或者家庭照片，又或者是你和朋友的合照。

1. 一把剪刀
2. 四根雪條棒
3. 彩筆
4. 貼紙
5. 膠水
6. 透明膠紙
7. 繩子/絲帶

#### 製作步驟：

1. 請爸媽幫你編印多張你選出來的照片。
2. 把雪條棒用膠水粘成一個相框，把棒子塗上顏色，或者貼上貼紙。
3. 用繩子做一個小圈，貼在相框頂端的後面，可以把相框掛起來。
4. 預備足夠的相框，送給出席道別派對的朋友。



跟孩子一起製作這些禮物及籌備道別派對，能幫助孩子接受將要離開的事實。同時孩子又可以通過小禮物，表達對親友的愛意和不捨。



鼓勵孩子發揮創意，製作其他的小禮物。



# 第 章 準備出發

## 活動2.7 說聲「對不起」

「神是我們的避難所，是我們的力量。」詩篇46:1 

我們會不小心講了一些話或是做了一些事情令我們的朋友不開心，但卻不容易對他們說「對不起」。

- \* 如果你想起一些人，希望跟他們說「對不起」，請把他們的名字寫在下面。
- \* 畫一張卡送給他們表達你的歉意，也可一同送上一小袋糖果或者餅乾。
- \* 道歉卡送出後，把他們的笑臉塗上顏色。

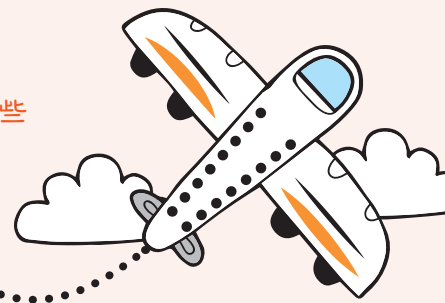
# Sorry!!!



即使孩子曾犯錯，讓他們明白天父的愛和赦免。要讚賞孩子向別人道歉的勇氣！孩子可能需要父母陪著一起去道歉。



如果孩子覺得不好意思送道歉卡，可鼓勵孩子邀請這些朋友參加道別派對。



# 第三章 冒險旅程

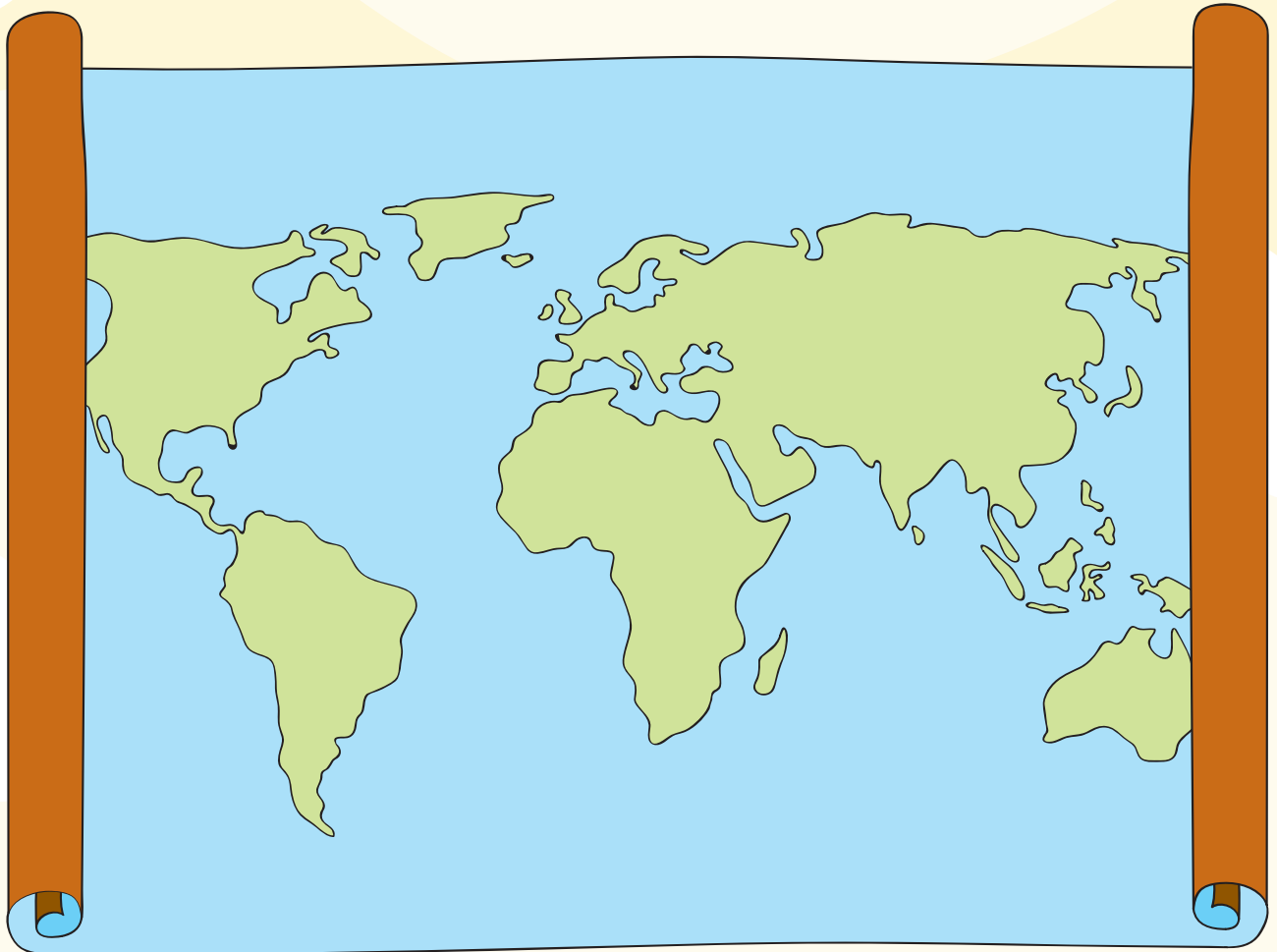
## 活動3.1 查一查地圖！

「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9

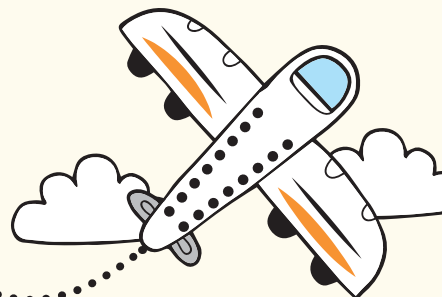
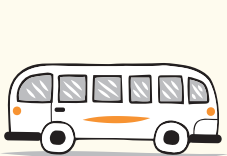
一起學習看地圖吧！

你能在地圖上標出你現在所處的地方，又能標出即將要搬去的地方嗎？把這些國家的名稱寫在地圖相應的位置上，如有需要，請爸媽幫忙。



請孩子描述他曾去過的國家，包括：當地的天氣、食物、衣著、街道、房屋等。

1. 用綠色 X 標出你是從哪個國家來的。
2. 用紅色 Δ 標出所有你曾經去過的地方。
3. 用橙色 ○ 圈出你要去的國家，並塗上顏色。
4. 用藍色的筆把（1）和（3）的國家連起來。

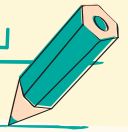


# 第三章 冒險旅程

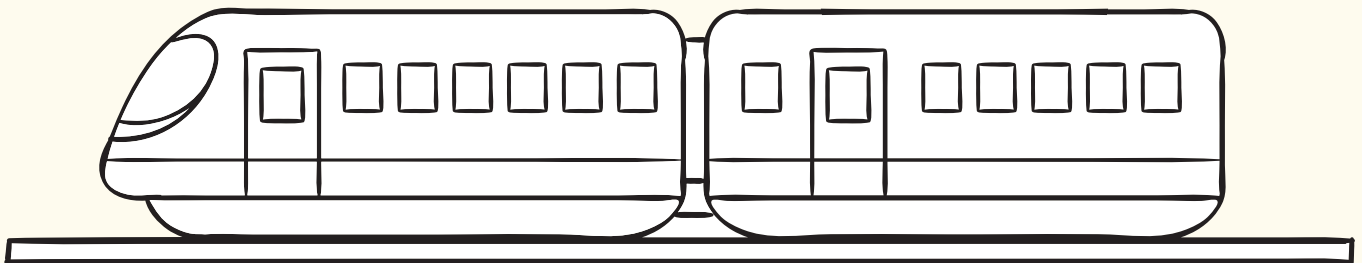
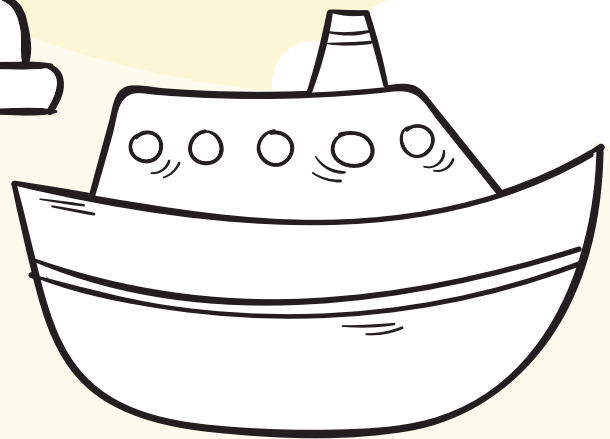
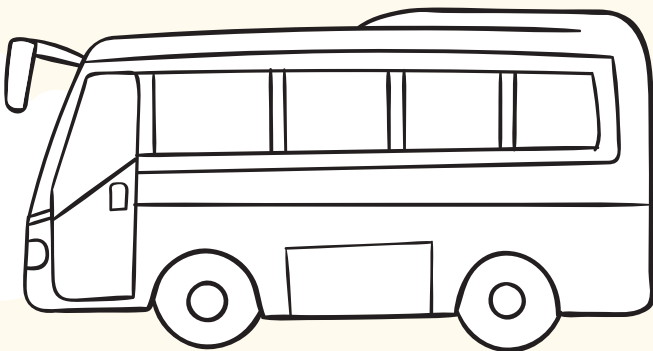
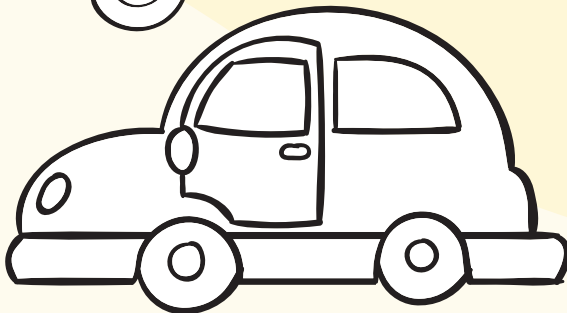
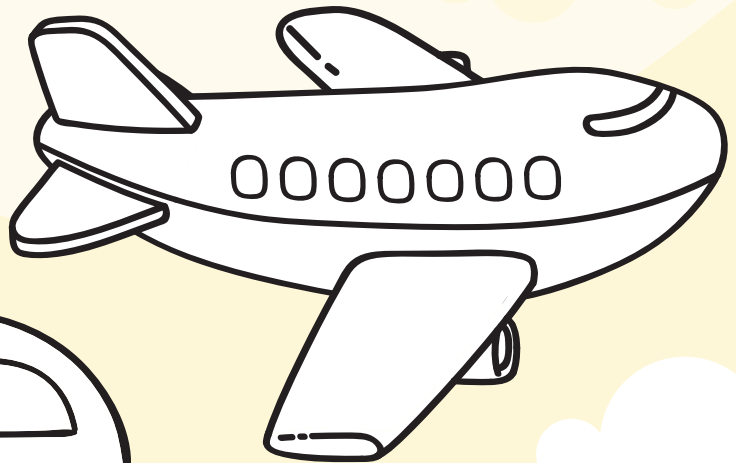
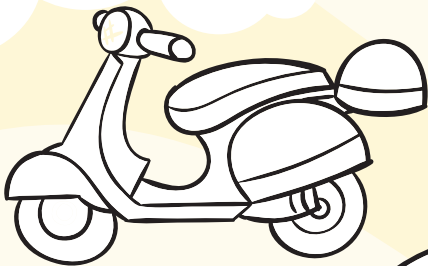
## 活動3.2 交通工具

「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9



你會怎樣去新的國家/地方呢？把你到時會坐的交通工具塗上顏色。



你知道行程有多遠嗎？ \_\_\_\_\_ 小時/天



# 第三章 冒險旅程

## 活動3.2 交通工具

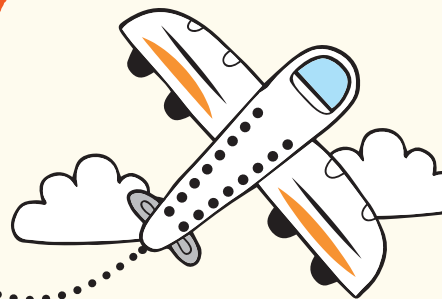
「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9

想想有什麼東西你可以帶著，可讓你在長途的旅程上陪著你，讓你感覺開心和安全？把這些東西畫在下面的袋子裡。記住，這些東西不可以太重或者太大哦。



請帶上能給予孩子安全感的東西，比如孩子常抱著玩的娃娃或者常用的毛毯。



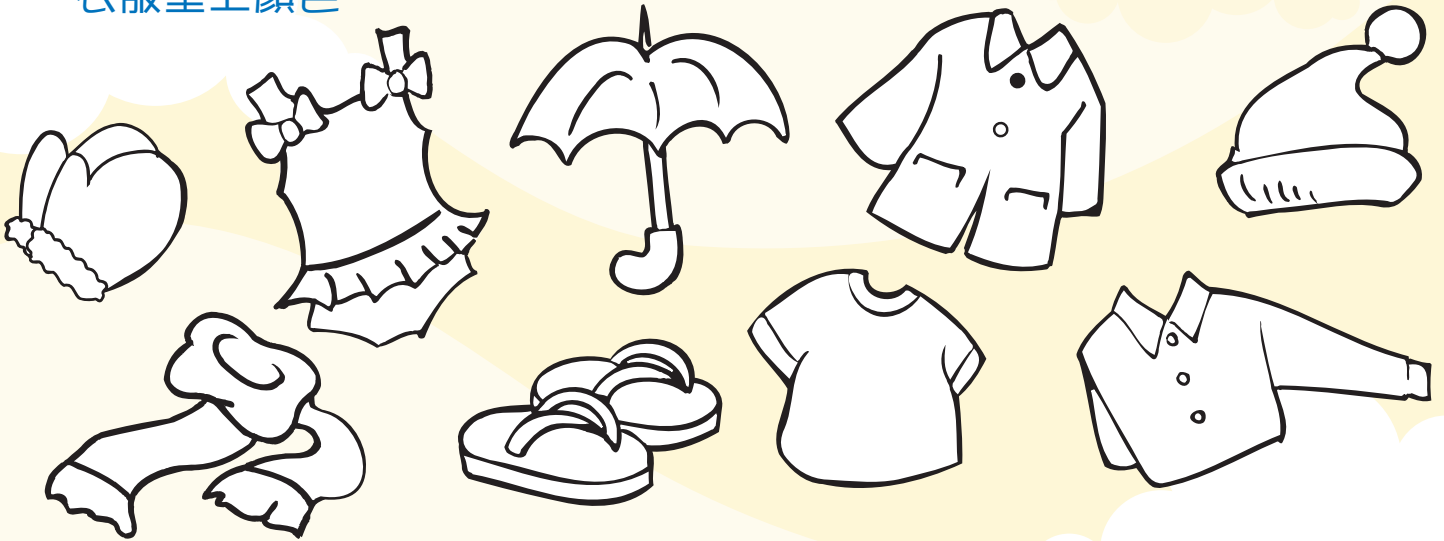
# 第三章 冒險旅程

## 活動3.3 新的服飾

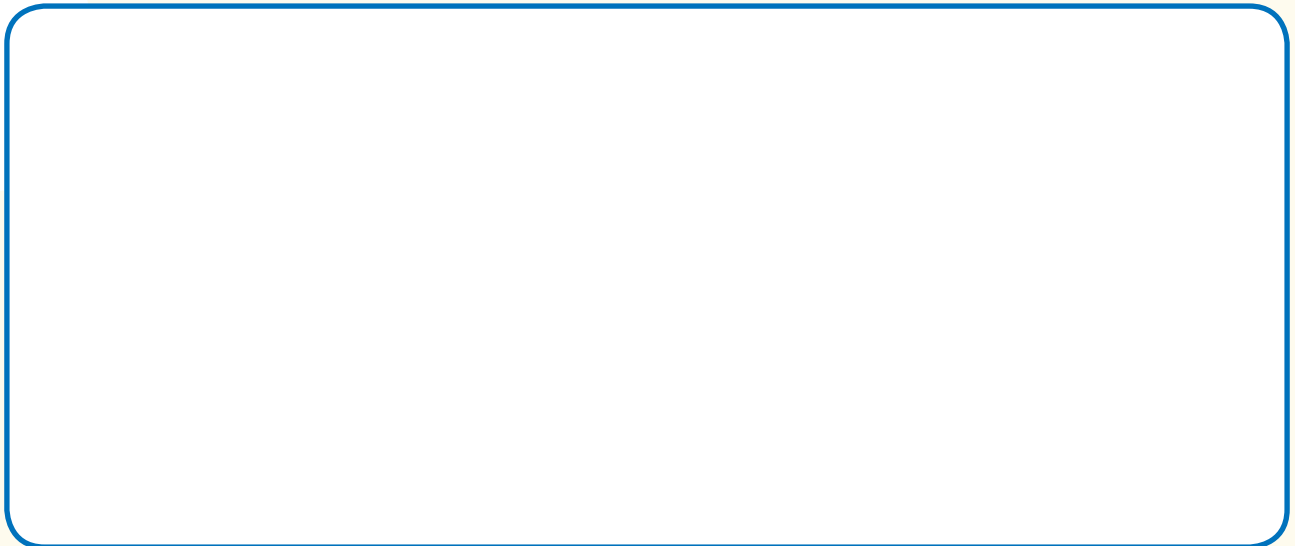
「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9

查一查！你即將要去的國家或地方的天氣是怎樣的。把你帶的衣服塗上顏色。



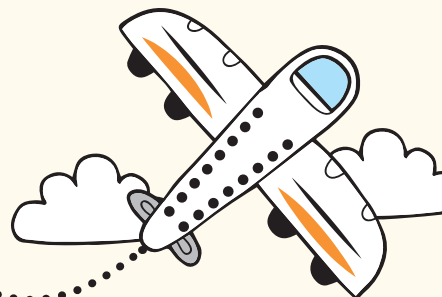
當地人會穿著那些民族或特殊服裝？跟爸爸媽媽一起在網上找一張當地人穿著的服飾圖片，把圖片打印出來並貼在框內。



讓孩子多認識將要搬去的地方的文化，例如：當地的氣候、衣著、食物、房屋等，這會有助減低孩子對新地方可能會產生的焦慮。



30





# 第三章 冒險旅程

## 活動3.4 味道真好！

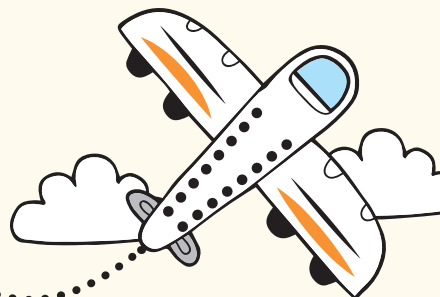
「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9

畫出你最喜歡吃的食物或餸菜。



如果可能的話，邀請一個來自你要去的國家或者曾經在那裡生活過的朋友到你家裡，教你做當地的傳統菜餚或點心。



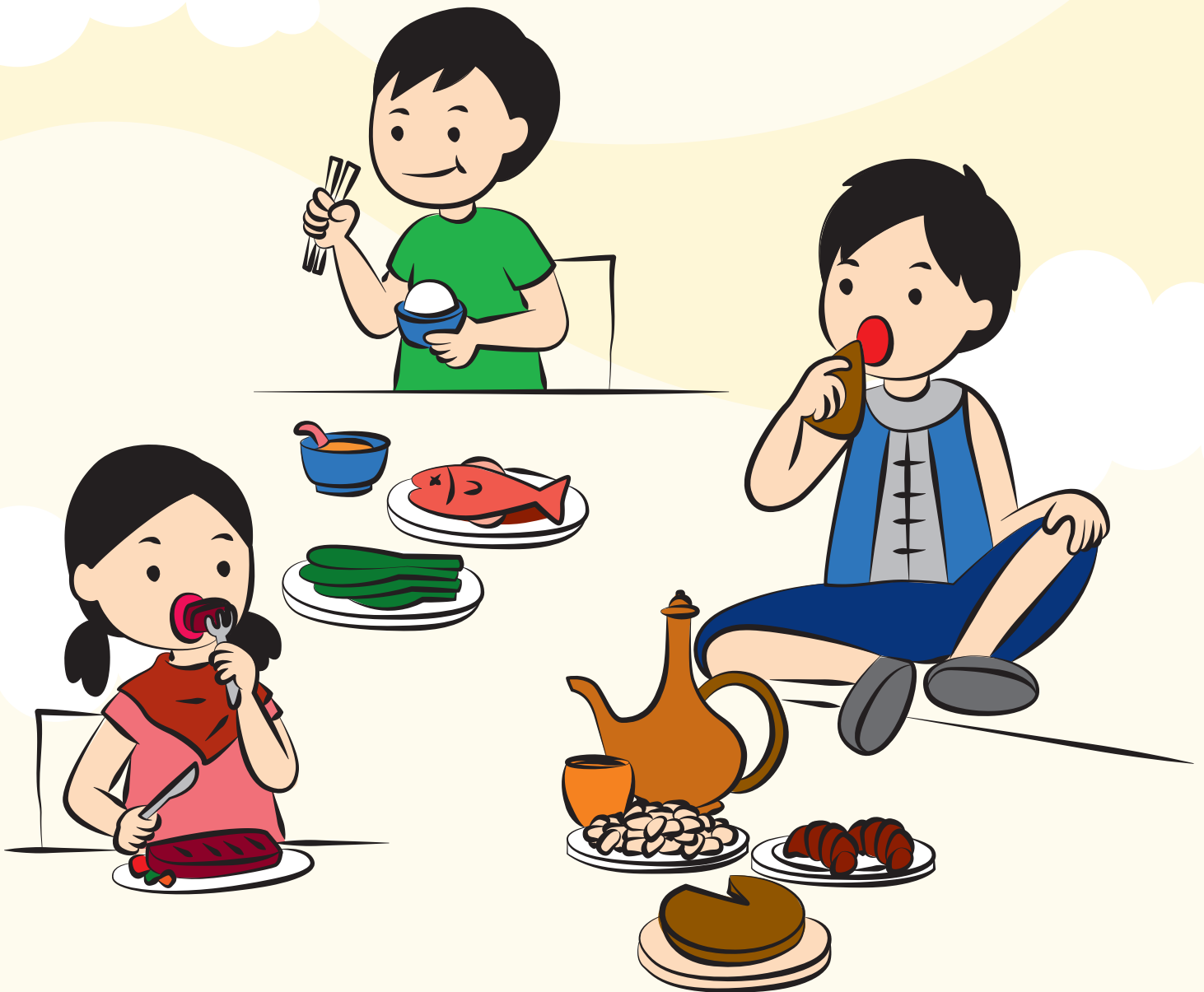
# 第三章 冒險旅程

## 活動3.4 味道真好！

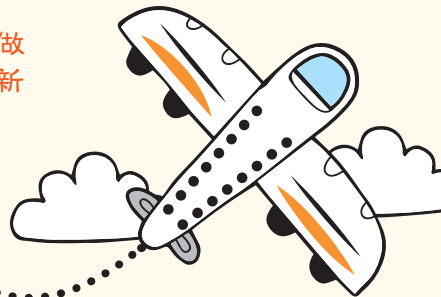
「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9

你即將要去的國家，當地人喜歡吃什麼食物？請爸爸或媽媽做一些當地的食物給你品嚐，或者帶你去有這些食物的餐廳。圈出用餐時需要用的餐具。



出發前，帶備孩子平時喜歡吃的材料，到新地方也可做他們熟悉的食物給他們吃。父母是孩子的榜樣，到了新地方，要勇敢積極嘗試新的食物和菜式。



# 第三章 冒險旅程

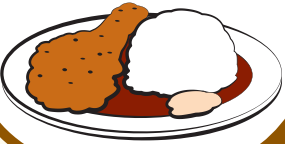
## 活動3.5 學新的事物

「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

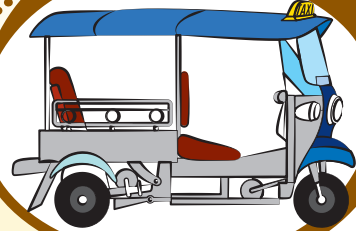
約書亞記1:9

到了新的地方，要學習許多新的事物。你可以用身體的不同部位去學習。

用鼻子，  
你能聞到什麼？



用眼睛，  
你可以看見什麼？



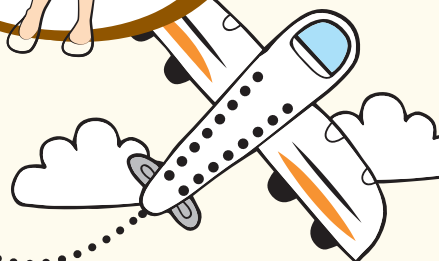
用耳朵，  
你能聽到什麼？



用嘴巴，  
你能嚐到什麼？  
你又能說什麼呢？



用你的手和腳，  
你能觸摸什麼？  
你又能做什麼？



# 第三章 冒險旅程

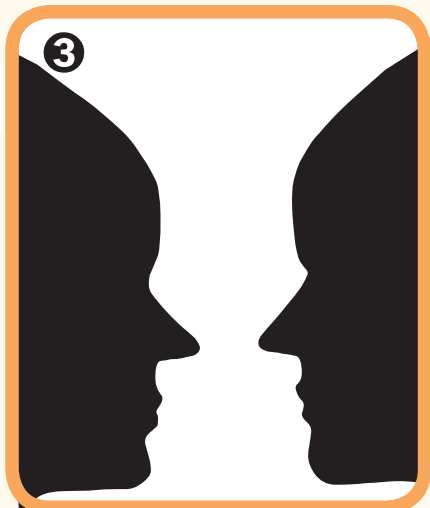
## 活動 3.6 換個角度

「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

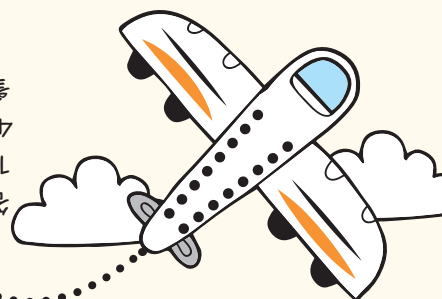
約書亞記 1:9

在下面的圖畫裡，你看見什麼？

對於同一件事或處境，可以有不同的看法；你所看見的往往與你怎樣看有關。這就是所謂的角度。在新到的國家，你可以將一個不愉快的處境，變成一個學習新文化的機會。



- 啟蒙：  
 1. 鴨或松鼠  
 2. 驢子或者海豹  
 3. 花瓶或者兩張臉  
 4. 土著人或者走向黑暗的孩子
- 參考書籍：【變、變、變：探索新地方】第75頁



# 第三章 冒險旅程

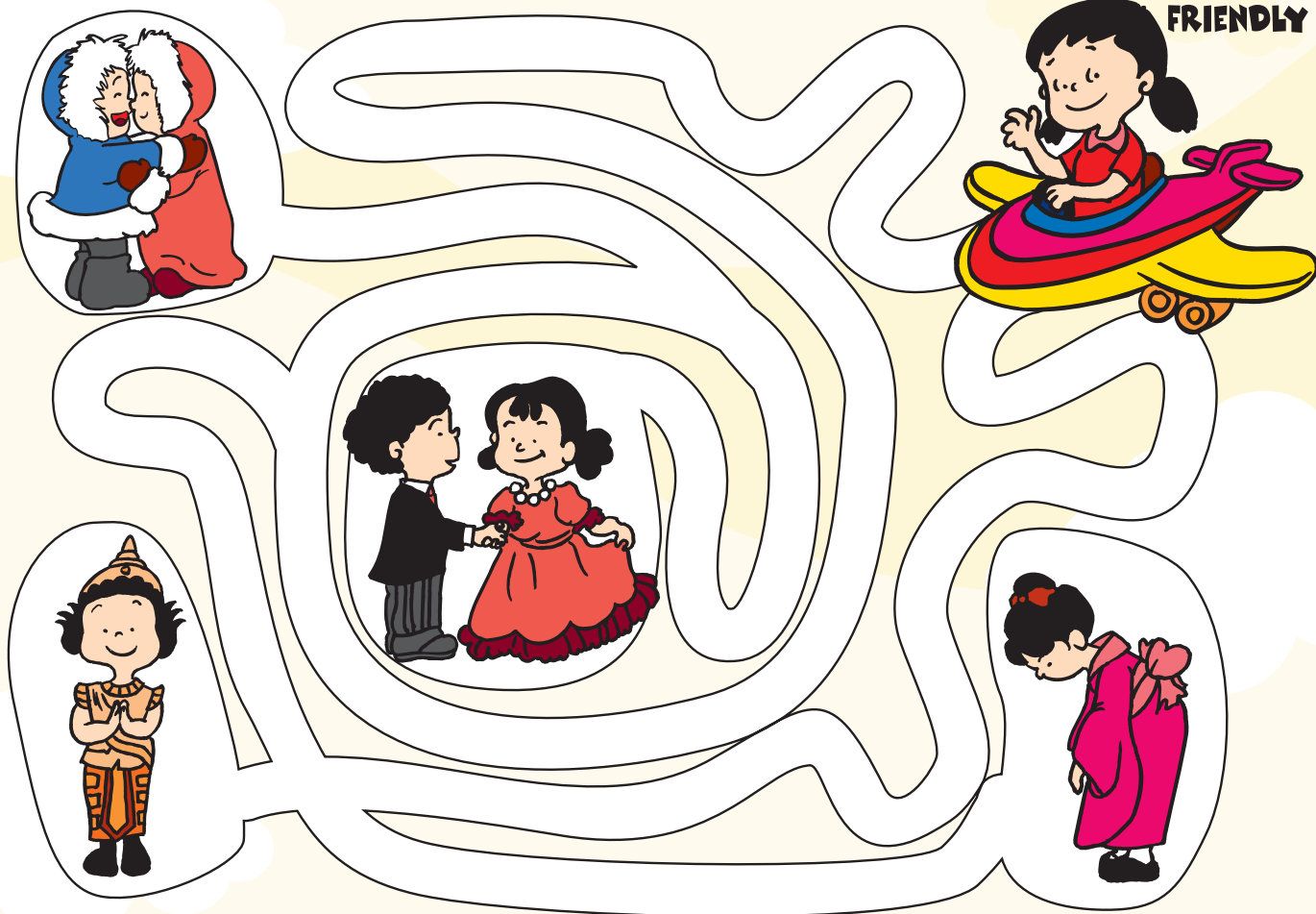
## 活動3.7 認識新朋友

「你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記1:9

請幫助Miss Friendly從迷宮裡找她的幾位新朋友。

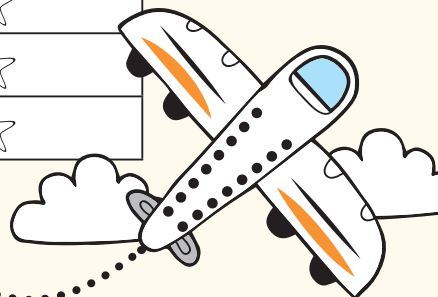
MISS FRIENDLY



在你的國家，你怎麼跟朋友打招呼？你知道在新的國家，當地人又是怎樣打招呼？在適當的位置塗上顏色。

打招呼	本國	新的地方
握手	☆	☆
鞠躬	☆	☆
擁抱	☆	☆
親親面頰	☆	☆
其他：	☆	☆

幫助孩子在新的地方交朋友非常重要。父母可以和孩子一起做一些小食與孩子的新朋友分享，又鼓勵孩子邀請同學和鄰家的孩子出席生日會。



# 第三章 安全第一

## 活動4.1 旅途時的安全

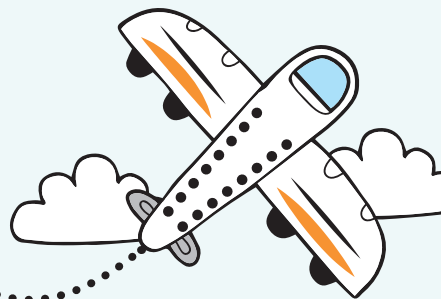
「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10

在機場或旅程中，有那些事情是應該做的劃上“✓”，不應該做的劃上“X”。



1. 常跟在家人身邊。
2. 看管好自己的隨身物品。
3. 隨便跟陌生人說話。
4. 知道你的行程、登機號或者酒店的名字。
5. 帶著記錄自己姓名和家人聯絡電話的卡片。
6. 穿上寫著自己名字的衣服。
7. 當你需要幫助的時候，去找穿著制服的工作人員或者警員。

答案：除了3和6，其他都是對的。





# 第三章 安全第一

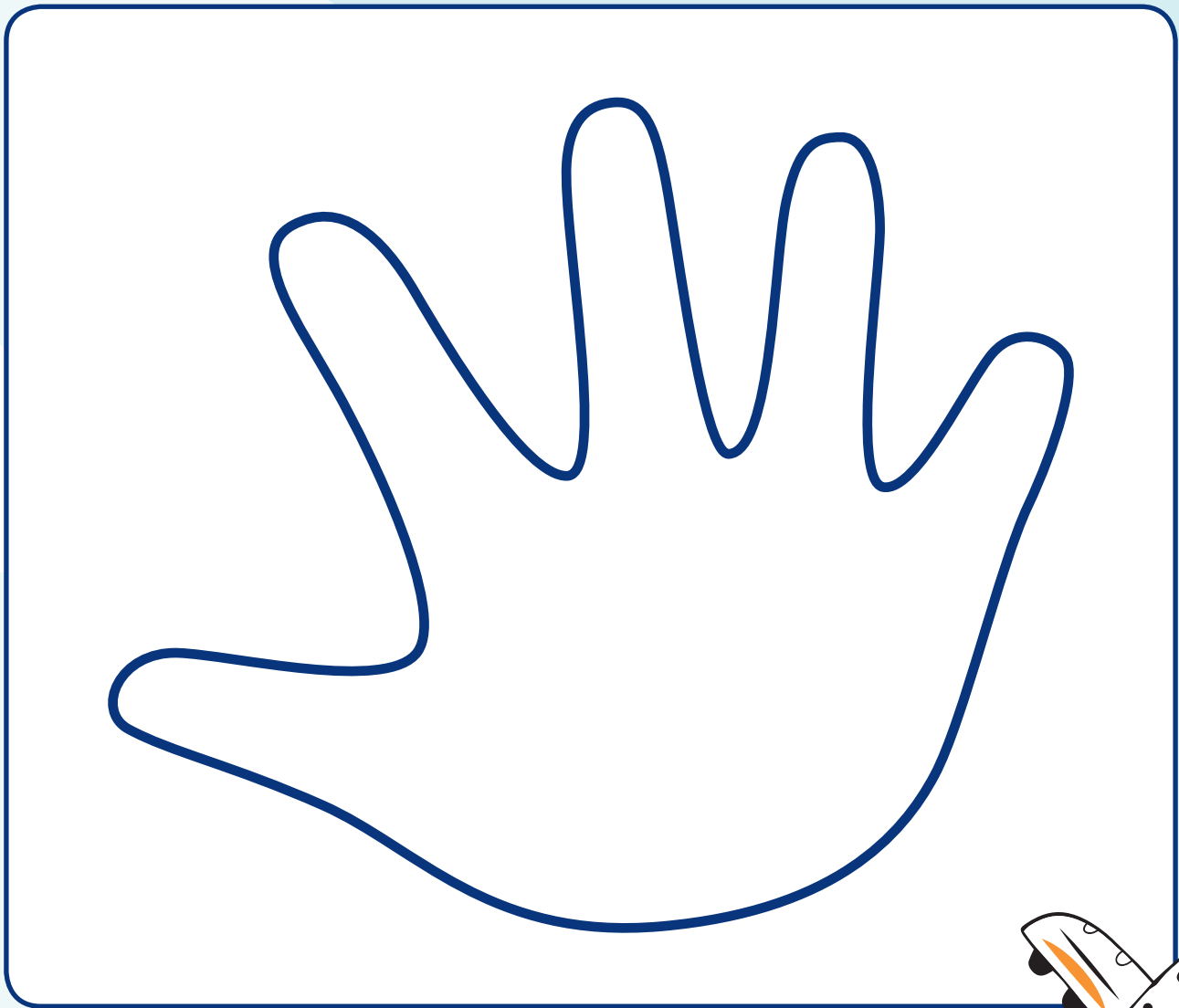
## 活動4.2 我信任的人

「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10

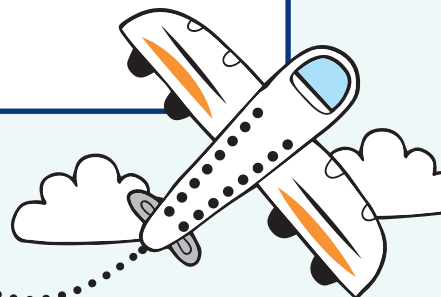


選出五個你信任的成年人，你可以告訴他們任何事情，而且他們也信任你。當你感覺擔心、害怕、不確定的時候，你可以告訴這些人你的感覺和讓你有這個感覺的原因。他們可以是你的爸爸媽媽、學校老師、主日學老師等等。

在下面的五根手指寫下他們的名字，或者畫出他們樣貌。



在新的國家，幫助孩子建立安全網是非常重要的。千萬不要把你的孩子交給不熟的人看管。





# 第三章 安全第一

## 活動4.3 不要隨便親我

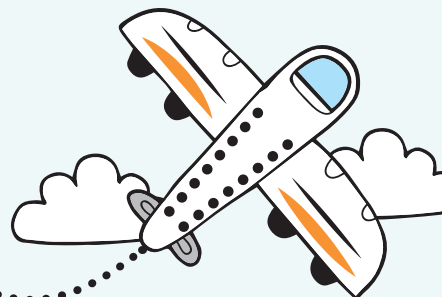
「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10



我們跟不同的人有不同的親密程度。有那些是你熟悉及愛你的人，你會允許他們親你的面額或抱你？把他們畫在框框裡。把那些你不想他們親你或者抱你的人畫在框框外面。



若不想他們親你或者抱你，可以跟他們說「不」，或向他們友善地揮手表示不願意。



鼓勵孩子在需要時，有勇氣說「不」。說「不」是孩子自我保護的其中一種方式。



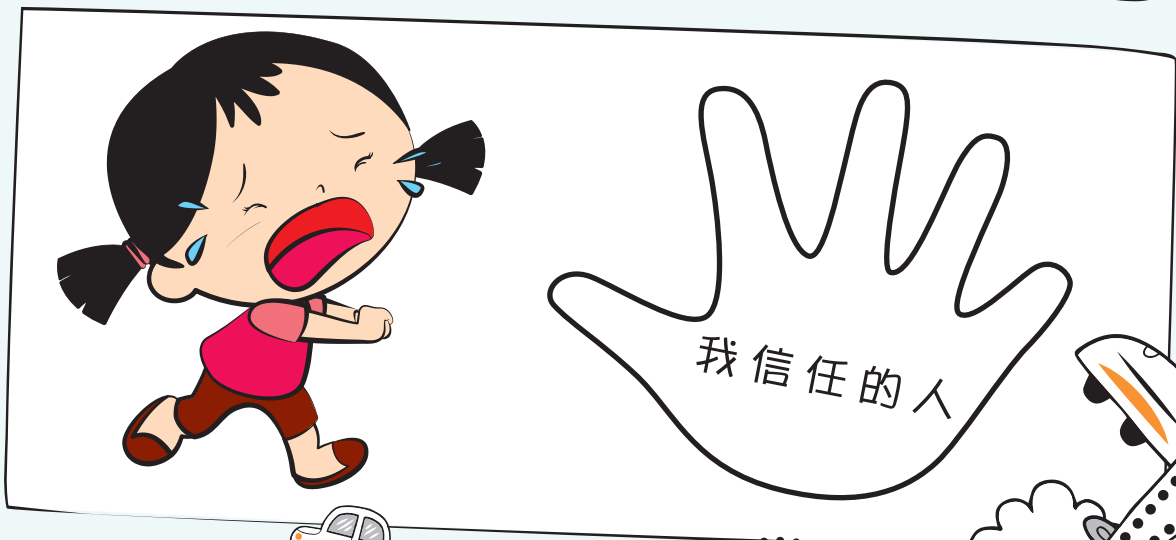
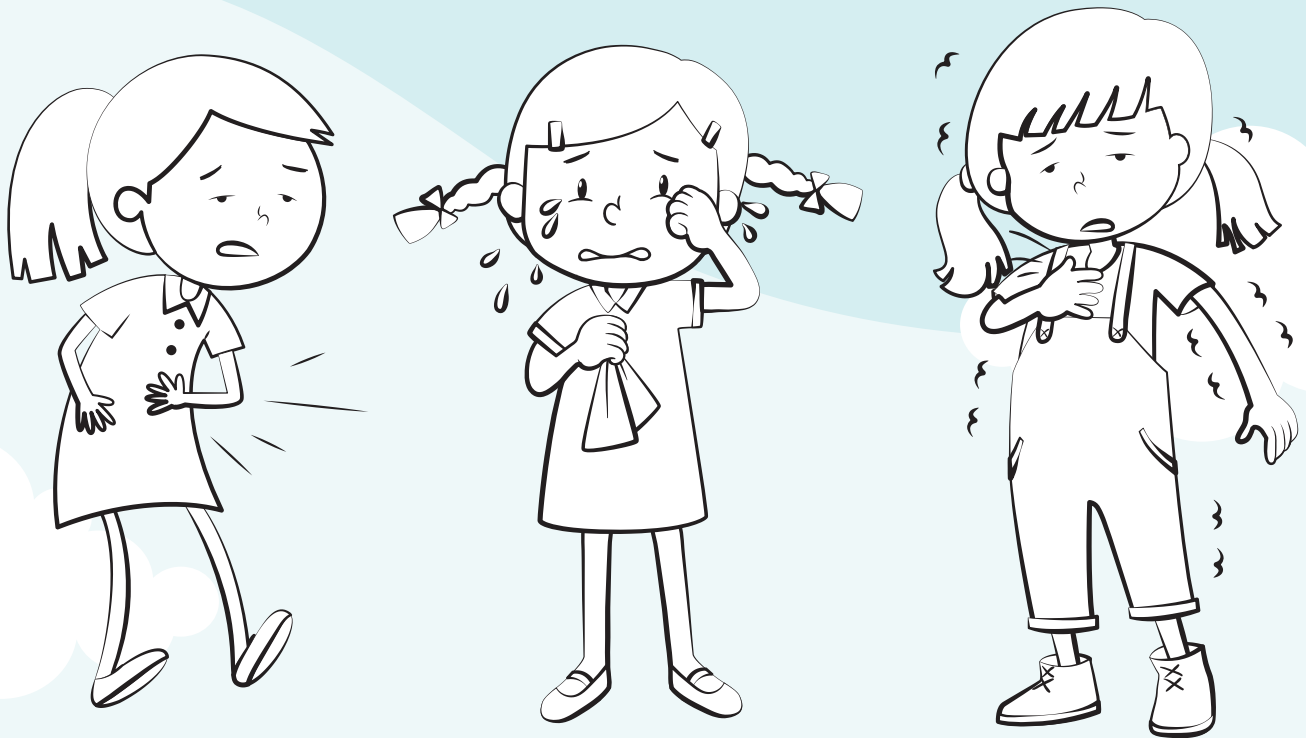
# 第三章 安全第一

## 活動4.4 安全警號

「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10

如果你感覺到害怕或者不安全，你可能會流很多汗、肚子疼、發抖或者心跳加快。這些反應是身體向你發出的安全警號。當你對任何事有這樣的反應，你必須馬上告訴你信任的人，他們能幫助和保護你。

把受驚嚇或者感到不安全的孩子塗上顏色。



提醒孩子在感受到驚嚇或者不安全時，除了要告訴信任的成人外，也可以隨時祈禱，求主耶穌幫助。



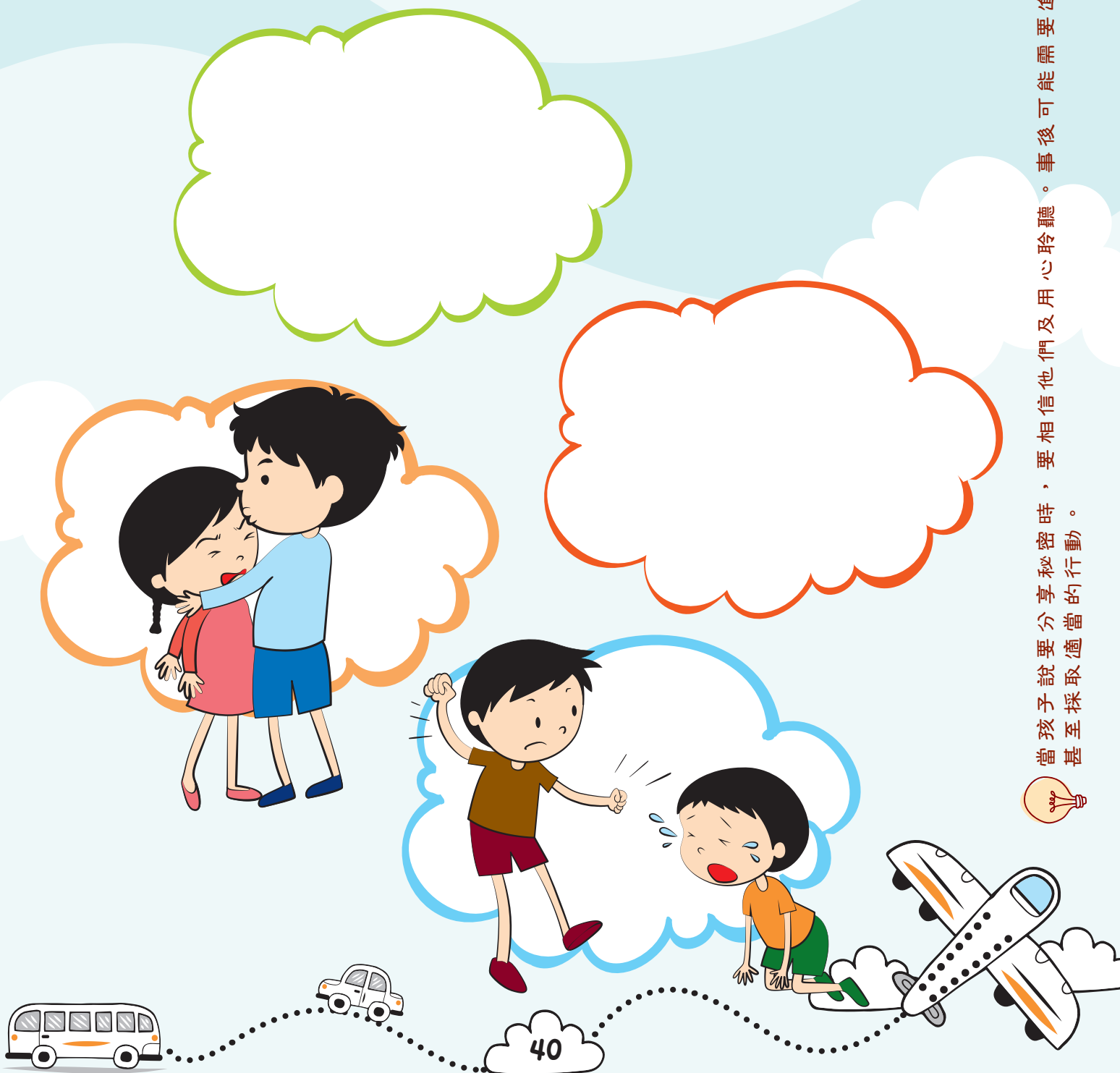
# 第三章 安全第一

## 活動4.5 不要隨便保守秘密

「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10

你不需要保守一個讓你覺得不好或者不舒服的秘密。如果有人要你保守一個這樣的秘密，你必須馬上告訴你信任的成年人。

除了下面兩種秘密，還有什麼秘密你是需要告訴你信任的成人的，請畫出來。



當孩子說要分享秘密時，要相信他們及用心聆聽。事後可能需進一步瞭解，甚至採取適當的行動。



# 第三章 安全第一

## 活動4.6 不許碰我

「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10

你的隱私部位是你穿游泳衣時遮住的地方。把游泳衣塗上顏色。你能夠說出這些隱私部位的名稱嗎？



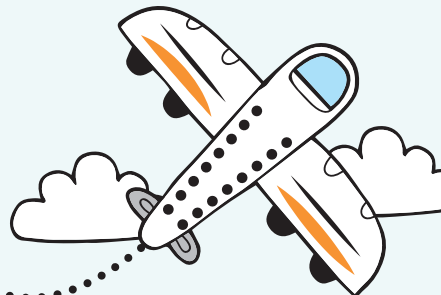
重要提示：

1. 任何人都不可以碰你的隱私部位。
2. 任何人都應該叫你碰他們的隱私部位。
3. 任何人都應該讓你看隱私部位的照片。

如果上面有任何一項發生，  
你必須馬上告訴一個你信任的成年人。



家長可以用一個玩偶教導孩子隱私部位的適當名稱。



# 第三章 安全第一

## 活動4.7 不要輕易給陌生人開門

「你不要害怕，因為我與你同在。」以賽亞書41:10

當你在新的地方，有可能會有陌生人來你家。特別是當只有你一個人在家時，如果有陌生人敲門，千萬不可以開門，你必須說：「不可以，我不能給你開門。」讓我們來做一些練習。

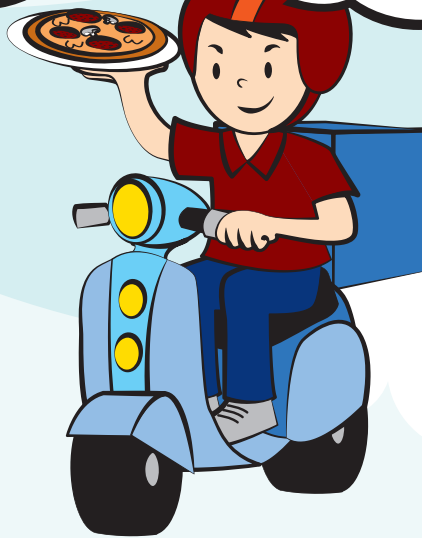
修理水喉



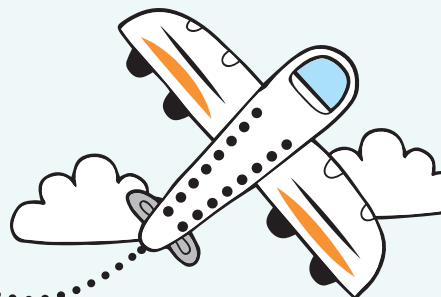
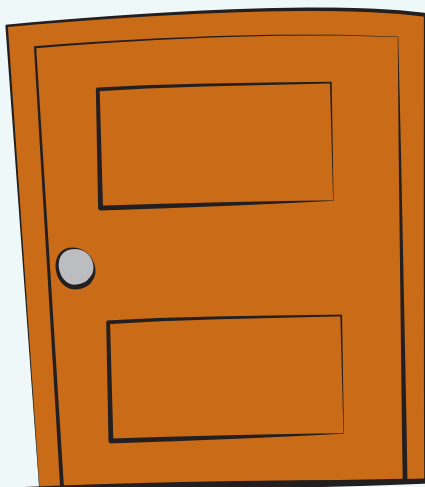
送貨



送外賣



不可以，  
我不能給  
你開門。

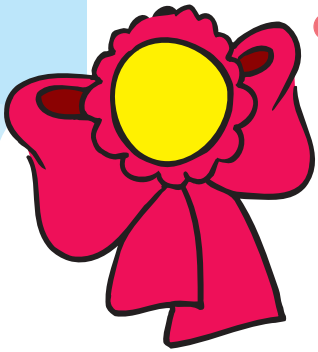


當孩子還小時，家長不應該把孩子單獨留在家中。當孩子長大一些，而大人又需要把孩子單獨留在家一小段時間，家長需要告訴孩子，如果發生緊急事情應該如何應對。



# 恭喜你！

你已完成了整本書的活動，太棒了！



## 證書

姓名：\_\_\_\_\_

完成了去\_\_\_\_\_探險旅程的所有活動！

日期：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

媽媽簽名

\_\_\_\_\_

爸爸簽名



你可以出發開始這個探險旅程！  
**我們出發啦！**

### 孩子閱讀書目

1. 老夏及可樂著·《變、變、變：探索新地方》·宣德國際·2010。
2. 文心主編·《不要隨便親我》·天地出版社·2017。
3. Maffin, Helen. Sammy's Next Move. Third Culture Kids Press. 2011.

### 父母參考書目

1. 龍蕭念全、龍祈申等著·賴燕萍編·《破冰船—與宜家同航》·保羅文化中心有限公司·2017。
2. Ernvik, Ulrika. Third Culture Kids: A Gift to Care For. Ulrika Ernvik published, 2019.

