

第七章

愛自己和尊重別人

36 每個人都不一樣

「眼罩罩到哪裏去了？」媽媽問。土灰兒什麼話都不敢說，不知道媽媽是不是非常生氣。

今天放學的時候，媽媽去接土灰兒回家，在教室外面等候時，發現土灰兒沒有把一隻眼睛遮起來。土灰兒四歲時醫生檢查發現兩隻眼都有弱視，也就是發育不好，要靠輪流遮住一邊眼睛，來訓練沒有遮的那隻眼睛用力看，弱視就會慢慢變好。

「土灰兒是怕同學笑嗎？」媽媽一下就猜是這樣。土灰兒還是說：「不知道。」因為他就是不喜歡被人家注意到有奇怪的的地方。

媽媽問：「土灰兒覺得戴眼鏡會很奇怪嗎？」「還好。」班上大概有10個戴眼鏡的同學，他們都是近視，也就是常常太靠近距離看書、玩電腦，造成眼睛越來越看不清遠方。近視應該少玩電動、少看電視，否則眼睛沒有多休息，便會越來越看不清了。

土灰兒知道自己的眼鏡和人家不太一樣，但最討厭的是，大家都以為他書看很多才近視。現在到了新班級，一旦戴眼罩，一定會被當成怪物罷？

「你們班上是不是有個手指頭少兩根的同學

學，叫燒餅？土兒兒會不會笑他？」媽媽問。土兒兒搖搖頭。燒餅雖然很少講話，但是脾氣很好，土兒兒還蠻喜歡說話給他聽的。「你們班上是不是還有個最矮的最矮的同班同學，叫豆子？土兒兒會不會笑他？」土兒兒又搖頭。豆子很會講笑話，好多同學都喜歡找他玩，土兒兒也喜歡聽他說笑話。

「他們都沒有覺得不好意思，土兒兒也喜歡他們，對不對？你想想他們為什麼好像都不擔心別人在笑他們？」媽媽問土兒兒。「嗯，對呀！」土兒兒覺得很奇怪。

「豆子和燒餅雖然知道自己比別人少長一點東西，但還是學會愛自己、喜歡自己哦！自己先喜歡自己，別人才會更看得到你可愛的地方！」

「土兒兒想看看，同學們每個人的身長、高矮、胖瘦、脾氣、習慣，是不是都不一样？」對的，現在班上最高和最矮的人相差很多，土兒兒第二矮，豆子最矮，但是笑口常開。有的女生長得很可愛，卻很兇，會打男生；有的男生很高，卻會哭。

「而且呢，大部分的人都有些小毛病，很少人能夠十全十美，全身都沒有問題的。」真奇怪嗎？土兒兒覺得大多同學看起來都很好呀！不過，等一等，對了，除了燒餅的右手只有三根手指頭，聽老師說「饅頭」有氣喘病，會對灰塵過敏，所以不必打掃。還有「李子」上課跑來跑去坐不下來，老師說他有過動症，要大家一起專心上課不要一直看著李子。

媽媽告訴他：「這些小毛病，有的長在身體上，你看得到，像豆子和燒餅，需要靠練習來

克服不方便；有的長蟲在身體裏面，影響健康，像土兒兒的眼睛，也有的人得到氣喘；也有的小毛病長在腦袋裏、心裏，讓有的人小朋友上課讀書學得比較慢，或是常常發脾氣、驕傲、不喜歡和別人交朋友、靜不下來等等。」

土兒兒問媽媽：「身體有小毛病，不是很倒楣嗎？」

「唉，誰沒有大大小小的小毛病？有小毛病並不代表就比別人不好。我們每個人身上都除了小毛病，是不是一也都會有可愛的地方？」

是不是一有錯啦，土兒兒想，「豆子」笑口常開，「燒餅」脾氣很好，「李子」喜歡和他聊自己抓到的昆蟲，「饅頭」是數學小老師，都算可愛。

「土兒兒不會因為別人的同學的外表而不喜歡他們、笑他們、不和他們交朋友。那麼你覺得，別人會因為土兒兒戴眼鏡、戴眼罩，就特別不喜歡你、笑你嗎？」戴眼鏡應該還好，就是戴眼罩比較怪異——不知道會不會被人家偷偷當作「科學怪人」？這可是土兒兒最擔心的。

「媽媽覺得你戴眼罩像『海盜王』，超酷的！沒什麼大不了！」哼，可是媽媽自己沒戴過眼罩，怎麼知道我想不想當海盜王？

媽媽說：「當然囉，媽媽不是土兒兒，不是一定會感覺到土兒兒難過的地方。不過，有的時候，為了保護自己的『身體健康』，我們必須做一些不是很快樂的事。」——很快樂的事，對呀，為什麼一定要逼土兒兒做他不喜歡的事呢？

「你知道點子，表姐小時候和你一樣嗎？」媽媽問土兒兒。真的？土兒兒一點都不知道。「因為表

姐姐直到小學畢業才去醫院檢查，發現弱視，也沒有好好戴眼鏡、眼罩，所以有一個眼睛幾乎是看不到光的！」

土女兒想想，沒有好好戴眼罩，眼睛便永遠都看不到清楚了！眼罩，好像還蠻重要的。

「再告訴你一個秘密罷，媽媽們一直覺得自己腳很大，好醜，買鞋子時都被笑，去游泳也很怕別人看到自己的腳。」

土女兒看了媽媽們的腳丫，奇怪，他從來不覺得媽媽們的腳丫醜。難道，別人的同學根本也不會對戴眼罩那麼有興趣呢？

「現在，媽媽們卻很喜欢這雙腳丫子，因為它們讓我能夠爬山、騎腳踏車、跳舞，做很多快樂的事。所以很多事情是不一定有的喔！這樣感覺是毛病，換個方法那樣看，可能覺得還好，甚至於很可愛！」

「我們去找眼科醫生阿姨的時候，許多小朋友看到你就是羨慕，記不得是為什麼？」哈哈，這個土女兒記得！因為土女兒生的眼睛的病是「弱視」，可以用多看電視、玩電動幫忙快點進步變好；其他小朋友生的眼睛的病是「近視」，不可以多看電視、玩電動。

「所以，並不是都那麼倒楣，你說呢？」媽媽們問土女兒。這時，遠遠地，阿修在操場那邊和他招手。媽媽們問：「是同學找你嗎？」「對，可能是要打籃球罷？」

「那就趕緊去運動！我們回家再談。看起來，阿修沒有因為土女兒比他矮很多，就不找你玩呀？呵呵呵！」



37 身體一直在長大

上次表哥姐姐和阿姨說我不運動、太瘦，也是不健康，米苔目已經告訴臺北的好朋友靜靜和圓圓了，叫她們不要隨便減肥，等醫師或營養師看過再說。

靜靜不愛運動，圓圓其實只是臉蛋圓了一點，都沒有胖嘟嘟。她們聽完米苔目的話，都在問：「我們減肥有什麼關係呀？想得太嚴重了罷！」米苔目不知道，只有問媽咪啦！

媽咪說：「米苔目現在10歲對不對？妳知不知道大概9到10歲開始，男生女生都會開始長得越來越快？而且，女生常常長得比男生高？」

「對喔，我已經比班上好多男生高了！」

「沒錯！這就像是毛毛蟲開始躲進蛹裏面，將會成為蝴蝶飛出來，你們的身體也隨時都會一直變身，從毛毛蟲，變成會飛的蝴蝶喔！」

「而且呢，男生女生身體長大的時間和方法都有點不一樣喔！」

媽媽繼續解釋：「女生會比男生長得快一點，等到男生的聲音開始變聲，女生的月經來了以後，再經過兩年，便開始長得很慢了。所以，要好好把握這個時間長大！」

「怎麼把握呀？我要怎麼樣長高呢？」土兒現在8歲，他急著要長高哩！

媽媽告訴土兒：「每天睡飽9到10小時，10點就上床；每天運動一小時，追趕跑跳碰——這樣我們的腦

袋就會產生許多叫身體趕緊長高的『生長激素』；還有呢！每天喝兩杯以上的牛奶，吃足夠的食物——這樣我們的身體才有原料和養分可以長高呀！」

噫，這話好像土兒在半夜聽細胞們說過哩！米苔目說：「所以不吃東西要減肥，就會容易長不高，對不對？」

「答對了！」媽媽笑說：「米苔目真是有一點就通！告訴妳一個道理，妳就想通了其他道理。」

媽媽說，小女孩少吃東西、還要減肥，可能會得到厭食症，越來越不愛吃東西，心情變得很快樂，身體變成皮包骨，甚至莫名其妙就死掉了；也有女孩減肥很急，月經從此就不來了！

「我們如果身體太胖要減肥，是為了得到健康快樂的生活，而不是為了要讓自己覺得更漂亮。」

媽媽說，漂亮的標準有很多，每個國家都不大一樣，每過幾十年也會變化，這就叫做「流行」。流行常常都沒有什麼道理，也不重要，只是廣告的力量，讓大家都特別在乎流行。



「流行」？土兒還不是不懂。媽媽繼續解釋，中國唐朝認為胖胖壯壯的人才美，到了清朝，卻喜歡瘦得像木柴，看不到什麼肉、站也站不穩的女生！一百年前西方人喜歡胖胖圓圓的女生，現在卻流行瘦巴巴的模特兒！

奇怪的是，在印度、在西藏、在亞細亞小島，這些國家的人民，現在還是喜歡很胖很胖的女生！這些都是流行的身材，並不是代表好的、健康的的身材。

「你們說，是要被這些流行『牽著鼻子走』？還是自己走路比較好哇？」媽媽問。

土兒和米苔目都哈哈大笑，土兒想到這樣會變成大象長長的鼻子，米苔目想到了說謊時鼻子會變長的小木偶。

媽媽說：「並不是每個人都會長到自己所希望的高度，長成自己所希望的長相。我們會長得多高，有一部分是生下來就已經不能改變的體質——這也就是自己的父母、祖父母，一代傳下來的身體特色。」

「所以，你們要記得——」媽媽最後說：「每一個人都不管自己長什麼樣子，都要相信自己是漂亮的！」

米苔目終於忍不住問媽媽：「可是，什麼是月經呢？為什麼男生沒有？」因為她已經聽媽媽說了兩次。



什麼是月經呢？為什麼男生沒有？媽媽說：「哦！米芶芶只注意得到男生女生不一樣囉！」

然後媽媽開始告訴兄弟姐妹兩個人，從青春期的開始，男生和女生的身體便開始像樹木一樣長高、長壯、變重，也會開始發育成大的男生和大的女生的樣子。腦筋，當然也會越來越靈活。

雖然女生先起跑，一開始長得高，但是因為男生可以用的比較長的時間來長高、長壯，所以大部分男生，最後還是長得比女生高。

青春期的開始，男生和女生也都開始在不明顯的地方長一些特別的毛髮，叫做陰毛、腋毛。

不一樣的是，男生兩隻腿中間、用來尿尿的小雞雞，和兩邊圓圓的小蛋蛋——大人叫它們「陰莖」和「睪丸」，會越來越成熟。睪丸開始工作，產生男性荷爾蒙，讓男生的聲音變低、讓男生喉嚨上的骨頭變粗、開始長鬍子、肌肉比較多。陰莖也會比較容易充血、硬起來。

女生則是肚子裏的小房子和小蛋蛋——也就是大人說的「子宮」和「卵巢」，也會越來越成熟。卵巢開始工作，產生女性荷爾蒙，讓女生的聲音變細、乳房慢慢變大、肥肉多一點點。

等到大概12歲到14歲左右，荷爾蒙會讓子宮內開始長肉墊，用來準備懷孕生小寶寶。因為大部分的小女生年紀還小，都還不準備要懷孕生寶寶，子宮等不到懷孕的小寶寶時，子宮內長出的肉墊會碎掉，變成一些血從大腿中間的陰道流出來。因為流血的事大約每個月都會有

一次，所以叫做「月經」。

米咕咕目說：「哇！每個月都會有一次，好討厭，原來是這樣的事。」

「嗯，」媽媽對米咕咕目說：「媽媽也是一樣的！月經讓長大的女生不方便、肚子痛，但也讓女生有生產寶物的神奇能力，這些可是男生做不到的事喔！所以，以後土兒看到女生肚子痛，可要好心地關心一下！」

「好的，以後媽媽肚子痛，土兒幫我媽媽倒溫水、按摩按摩！」難得說得出這樣的話，逗得媽媽都笑出了聲來！

「其實，不同性別都有不同的苦惱，比如說許多男生要當兵、保衛國家，也很辛苦。男生、女生，互相幫忙，兩邊才能都得到快樂。」

土兒看到媽媽這樣高興，便想到點了點頭，阿嬤說的話：「好好愛自己，最容易找到快樂的祕密！」看起來，現在土兒交到新朋友、變得快樂，也開始能夠讓媽媽一起變得快樂了！

點兒告訴你

- 圖畫中藍色人的橘色黃色全部，就是男女生長大最主要不同的地方。
- * 除了身體長得不大一樣、力氣不大一樣，其實，男生和女生能夠做到的事情，是差不多多的！



自從知道青春期的事以後，土克兒好想看看姐姐。姐姐是不不是真的會長乳房呢。

土克兒問阿修有沒有看過女生的乳房，阿修說：「有什麼稀奇？我們家從小都是全家一起洗澡，媽媽的、妹妹的，都看過。」

「那我們家為什麼不一樣呢？」土克兒問媽媽，話還沒說完，米苔目已經叫了出來：「我才不要被你看呢！」

媽媽告訴土克兒，每個家庭的習慣都不一樣，阿修家的爸爸媽媽認為身體的變化不必藏起來，我們家認為應該保持身體的隱私。每個家在這些部分都有點不一樣。

「像屁股是最隱私、最寶貝的部位！」媽媽告訴土克兒。

「如果出門，屁股不應該露出來讓任何人看到，這是保護自己的安全，也是對別人的禮貌。土克兒班上那些喜歡摸別人小雞雞、拉女生辮子的男生，其實是因為好奇，想知道別人的身體，但也沒禮貌，還沒學會尊重別人的身體。」

媽媽說，小朋友不喜歡老師打人，就是希望老師尊重小朋友身體的意思。所以，小朋友自己也要尊重別人的身體。

「什麼叫做尊重？」土克兒沒聽過。

媽媽告訴土克兒，如果土克兒不喜歡讓媽媽親臉，媽媽就不會硬要親臉，這就叫做「尊重」。

除非影響小朋友的安全、健康，媽媽一定會尊重孩子身體的感覺，不會對小孩子的身體做他們



不喜歡的事！

反過來嘍！如果沒有人不尊重你們的身體，不管大人或小孩，你們都應該馬上大聲說：「不要、不可以！」來保護自己。

除了亂拉、亂摸，小朋友也都不應該開別人身體的玩笑，像是笑別人身體胖、矮、頭大、腳短，這是讓別人難過的玩笑。笑別人的身體，表示他自己還很幼稚、沒有長大。

另外還有一種不尊重別人的問題比較危險，像是忽然把別人從樓梯上推下去、把別人正要坐下的椅子拉開，這些傷害別人身體受傷的事，就算只是想開個玩笑，還是算犯法的！

「在樓梯上推你的人，土兒會想要和他做朋友嗎？」

「當然不要！」

媽媽接著開始告訴他們，青春期後女生乳房會變大，男生並不會，所以女生的乳房比男生更要更隱私。

不管一個女生是不是在乎她的隱私，男生都不應該偷

看、也都不應該去碰到女生隱私的部位，這樣才算是一個成熟懂事的男生，也才會讓其他的女生、其他女生，都尊重你這個男生。反過來，女生對男生的屁股，也是一樣不能亂看亂摸的。不分男女，都要尊重別人的身體。

「米苔目，你想，會偷偷看女生老師裙子裏面的男生，看起來怎麼樣？」

「幼稚無聊，不想靠近他們！」

土兒說：「好罷！可是超多商店都有衣服穿很少的那些圖片，我就沒辦法了。」

媽媽說，這些男生或女生穿得很少，是希望別人欣賞他們的身材，那是他們自己邀請別人來欣賞。但是就算穿很少的衣服，也不表示他們不想保護自己的隱私。

「土兒現在還會像以前一樣常常說『請、謝謝、對不起』嗎？」媽媽很好奇。

土兒說，如果撞到別人，說對不起也沒用呀！碰到很凶的人，還是會打他、推他出氣。

媽媽嘆氣說，尊重別人身體的人，才會被別人尊重。這些不禮貌、不尊重別人身體的人，我們不必理他；但是保持禮貌，也是尊重自己，所以一定要堅持下去。

做個相信自己的男人，也是在「愛自己」——最後，媽媽這樣告訴了土兒和米苔目。



40

誰該洗碗擦地板



「那我不喜歡擦地板，可不可以不要做？媽媽不是說要尊重我喔！」米咕咕目笑嘻嘻地邊跳邊說。

「什麼？跟什麼，這和尊重身體是不一樣的事。」

媽媽又問：「你們不希望家裏乾乾淨淨、沒有臭味、不長蟲嗎？」

是呀，當然不要有蟲。

媽媽說：「那我要問問你們——爸爸媽媽每天出門上班，六點多鐘回到家後要準備晚飯、洗碗、洗衣服、收衣服、掃地、擦地、收拾房間、倒垃圾，大概到九點多鐘真正坐下來簽你們的聯絡簿、然後洗澡，準備睡覺——你們有什麼感覺？」

土兒慢慢想了很久後，說：「嗯，好像一直在工作，沒有停下來。」

媽媽說：「對呀，爸爸和媽媽都覺得自己像一個陀螺一樣，轉個不停，忙到沒时间和土兒、米咕咕目聊天！到了禮拜天，爸爸媽媽就想睡晚一點，沒有力氣帶大家出門玩了。」禮拜天不出門玩？這樣不好罷？！

媽媽問：「你們記不記得放假的時候經過巷口麵店時，都是誰在洗碗？」啊！是米咕咕目的同學魚丸，因為他的眼睛很圓，像魚的眼睛。

「魚丸為什麼放假卻在洗碗，沒有出去玩？」

「因為他比較倒楣嗎？」「不——因為他幫忙分擔家中瑣事。媽媽在賣麵，魚丸幫忙媽媽，讓他媽能早點回家、不會太累。你們覺得呢？像米咕咕目能幫忙家裏擦地板，媽媽認為是很棒、很貼心的。」

媽媽說：「家就像和棒球球隊一樣——爸爸媽媽輪流當投手和捕手，米咕苔目和土兒兒輪流當打擊手，阿公、阿嬤是裁判——如果全家的人互相合作，家才會動起來，越來越好喔！」

「土兒兒現在8歲對不對？你知不知道嗎？米咕苔目從8歲開始幫忙媽媽擦地板，現在土兒兒也8歲了，不要再是在家裏的小娃娃。會幫忙家事以後，就是家中重要的一份子囉！如果土兒兒和姐姐一起幫忙爸爸、媽媽做家事，我們就會更有空多多出門去玩喔。」

繼續當不用做事的小娃娃，真好；但是能常常出去玩，更棒。米咕苔目一直點頭，土兒兒看到姐姐高興的樣子，覺得擦地板就能夠讓爸爸、媽媽、姐姐都高興，好像也很不錯的樣子。

媽媽說，其實媽媽從小也不喜歡做家事，大多數的人也都喜歡做家事。

但是許多的時候，我們不能夠只選好玩的事情做，辛苦的事情都不做。如果多幫忙爸爸媽媽想想，全家一起努力，分工合作，每個人都做一些家事，大家都會比較輕鬆、快樂！

愛自己的家人、幫助自己的家人——就是愛自己出的家庭，也是「愛自己」的一種方式喔！我們一起來當啦啦隊，互相打氣：

我愛我自己——注意身體健康、保護自己安全！

我也愛我的朋友——讓自己和朋友都變成快樂兒童！

我愛我的家人——因為愛家人，就是愛自己。我要讓自己和家庭，都越來越好幸福！

小朋友們！

加油！加油！加油！

