

我愛我自己

楊曉萍 文字·繪圖



晨星出版

公益繪本傳遞愛心

臺北醫學大學自建校、立院以來，無時不以服務社區為第一宗旨。而隨著學校與醫院的升等，更將遠景置於推動全國性層級的服務。這也是敝人任職北醫附醫院長以來，不斷推動的精神之一。

此番欣見婦產科暨睡眠中心楊曉萍醫師，主動策畫此一公益書的撰寫，且邀集北醫營養室蘇秀悅主任、北醫精神科暨睡眠中心李信謙醫師與兒童心理諮商專家朱春林博士等專家共同無償愛心校對，尚且得到永齡文教基金會資助，耗時半年，將厚達百頁的公益童書繪本通力完成，此正是無私與合作的服務精神之體現。

祈望公益童書《我愛我自己》不僅能拋磚引玉，幫助資訊缺乏的地區更加重視兒童身心的健康發展，亦能讓此一影響既能長久、又得深遠！

臺北醫學大學附設醫院 院長



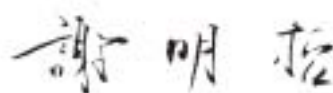
代代相傳的健康童書

自曉萍醫師到保健營養學研究所進修以來，對於功課與研究毫不懈怠。更出乎我的意料，在準備撰寫博士班論文的忙碌期間，她還籌備並實現了此本公益童書，而同是博士班也是臺北醫學大學副設醫院營養部主任的蘇秀悅營養師也鼎力相助。目睹此一過程，是作為她們的老師至大的喜悅。

本書意圖甚為宏大，勉力顧及兒童營養保健、照顧安全、身體發展、心靈成長、男女互重，可謂以達到身心靈兼顧的童年教養為目的。以我身為老年族、專研保健營養的老師眼光看來，不啻是為國小幼童打下未來生活觀念的最佳基礎，也是足以在學校、家族中代代相傳的重要童書！

此書是曉萍醫師長期的願望，想給無力購買市面昂貴童書的孩童一本比較有趣的健康書籍。而我則要呼籲本書的讀者——珍惜多位書寫與校閱者，奉獻一己專業的寶貴心力與時間，能慢慢仔細逐章閱讀，讓自己的孩子、學生，終生受益，未來成長能嘉惠家庭、下一代，也嘉惠社會。

臺北醫學大學公共衛生暨營養學院 院長



給孩子成長最用心的照護

從出版了第一本充實而暢銷的書《健康女性醫學全事典》以來，曉萍醫師現在是網路上健康資訊點選最熱門的醫師，她由婦產科醫師出發，給予女性全人的關懷。

我認識曉萍醫師已近20年，對她每個階段的蛻變都略有所知，並常驚艷她的成長，她的人生際遇中的起伏，都經昇華轉化成爲她的成長養分。

如今她又苦心孤詣，用淺顯而貼切的圖文，對身處日益複雜的成長環境的小孩，給予身心健康的叮嚀，其中每個主題都是作爲父母、師長所必須關心而常忽略者，本書內容充實而完整，俱見用心，而其背後的大愛更令人感動，樂爲之推薦。

馬偕紀念醫院醫務副 院長・醫學研究部 主任

楊育正

作者楊曉萍醫師自序

〔本書獻給我的孩子Peter，與長年的心靈伴侶Marcel。〕

沒有一個孩子的成長不是坑坑疤疤，只是坑疤大小相異。而多年後，這些孩子必須帶傷上陣，成爲下一代父母。他們或是反芻之後，以成熟的汁液養後代；或是把放大的傷痛，加諸無辜下一代，讓這樣的苦繼續循環。

本書至爲感謝推薦的長輩吳志雄院長、謝明哲院長、劉偉民主任，與恩師楊育正醫師。而無償校稿的學姐蘇秀悅主任、同事李信謙醫師，讀書會多年摯友朱春林博士朱朱，以及一開始便多所鼓勵的吳啓誠醫師，都讓人感念人間溫情處處。

對於慨然解囊相助的「永齡文教基金會」，獻上高度敬意謝意。接觸後才知基金會對偏遠地區關注更高。我在經費申請書上，根據臺灣研究資料列出動機（1）學童體重問題增加；（2）學童營養知識不足，山地、低年級最嚴重；（3）兩性平等教育不彰；（4）弱勢地區或族群，性侵害多但缺求助管道；（5）兒童受虐多發生家庭內，男女孩機會類似；（6）2004年臺灣15~19歲未成年少女生育率高達9.7%，高於日韓、新加坡。

「愛」是個複雜的生命課題——許多孩子或是缺乏被愛，或是需要學習愛自己；或是接受了大量家庭的愛，卻不懂得愛別人與感恩。我們應以低年級孩子爲幫助起點，早一點給予他們更多選擇，一個改善人生的可能性。

出於對於自己小小人生中各個生命天使的感恩，我歡歡喜喜地練習籌備公益書、歡歡喜喜創作繪圖與故事。它們起先會免費發送到偏遠地區，未來，將以各種形式，屬於每個遇見的孩子。

- 2 推薦序1 公益繪本傳遞愛心
- 2 推薦序2 代代相傳的健康童書
- 3 推薦序3 給孩子成長最用心的照護
- 3 作者序 創作繪圖本歡喜做公益

- 6 第一章 **我愛我自己**

- 12 第二章 **認識身體**

- 20 第三章 **認識情緒**

- 36 第四章 **認識健康**

- 46 第五章 **認識營養**

- 76 第六章 **保護身體安全**

- 94 第七章 **愛自己和尊重別人**

家族

小學

鄰居



點頭阿嬤

老土豆張叔叔

吳伯伯

社工叔叔

點名老師

大阿姨

點心阿姨 (小阿姨)

點心姨丈

媽媽

爸爸

點火哥哥 (國中一年級)

逗點弟弟 (國小一年級)

米苔目的同學小石頭、仙草、粉圓、魚丸：
米苔目以前的同學靜靜、圓圓

土兒的同學阿修、巧克力、豆子、燒餅：

點子表姐



米苔目 (四年級)

土兒 (二年級)



- 噫—— 土兒和米苔目長什麼樣子哩？請小朋友在書裏面找找！可能躲在背景圖片中，搞不好，就住在隔壁囉！
- 藍色全線表表示有天生關係 (誰生了誰)。
- 粉紅全線表表示婚姻關係 (誰和誰結婚了)。
- 點兒是個小精靈，它的形狀像顆小水滴，是隱形小幫手！