

童心 * 家 FUN

讓孩子「幸福快樂」，
是誰的責任？

家有暖爸爸

性格教育由家開始

成就快樂童年

專題故事

02

讓孩子「幸福快樂」，是誰的責任？

快樂孩子

04

性格教育由家開始

06

讓孩子成為精靈訓練員
提升孩子自我控制衝動行為的能力

08

引領孩子快樂成長
走向未來的大世界

守護兒童

12

守護照顧者的身心靈

親子遊樂場

14-15
海洋漫遊

寶寶學堂

10

家有暖爸爸

16

支持我們

17

派發地點

編者的話



“

本港市民生活節奏急速，大家習慣做任何事情都要用最短的時間達成最大的效益。很多父母教育孩子亦如是，幾乎自出生開始便要求幼兒學習不同的中英文生字，以及五花八門的才藝，努力讓孩子成為「全才」。然而，小朋友早上累得睜不開眼，吃早餐也會睡著；他們發脾氣丟圖書，視線永遠不在圖書的文字上……在孩子這些「唔聽話」的背後，其實孩子真正需要的是什麼？要怎樣做，孩子才會每天精神抖擻，快樂地開懷大笑？

今期我們邀請到各界別的資深人士，帶領大家一步步思考怎樣的成長環境和條件，可以培育孩子成為一個健康快樂的人，讓孩子擁有一個快樂的童年。

孩子是我們的未來，孩子健康快樂地成長，整個社會都會收穫幸福。

”

香港保護兒童會總幹事 周舜宜



香港保護兒童會於1926年成立，現時轄下共有28個服務單位，為初生至16歲兒童及其家庭提供服務，尤其著重為雙職父母、單親家庭、基層家庭、新來港人士及少數族裔家庭提供適切援助，每天服務約3,000名兒童及其家人。



地址 | 香港九龍旺角砵蘭街387號

電話 | (852) 2396 0264

傳真 | (852) 2787 1047

電郵 | info@hkspc.org

網址 | www.hkspc.org

Facebook | hkspc.org

Instagram | hkspc1926

《童心·家Fun》
編輯委員會

鄭啟良 黎采虹

張嘉欣 冼詠薇

鄭雪梅 黎倬熒

莫穎芝 盧安誼



讓孩子「幸福快樂」， 是誰的責任？



「祝你幸福快樂！」

是常常聽到的祝福。究竟何謂幸福和快樂？

作為生活在本港不同年齡的市民，我們「幸福和快樂」的指數是否理想？香港是否稱得上為「幸福快樂」的城市呢？

幸福快樂不應該祇屬某年齡、階層或某類人所獨有。幸福快樂的機會和條件，應當屬於每一位。

一直以來，本港像其他國家和城市一樣，都以國民生產值（GDP）這經濟指標作為社會發展成敗的指標，以經濟掛帥、競爭力強、效率迅速而自豪。這樣久而久之

早已成為了社會的文化。

在繁忙的都市，生活的節拍令人透不過氣。在自已無暇或無力或不認同要理會自己的感受的時候，對家人、親人、鄰舍、服務的對象、為自己服務的人，特別是年幼脆弱、年老無力、有特殊需要的人士的感受太容易視若無睹。對他們的呼喊，聽而不聞。

所以社會繁榮的同時，也帶來沈重的壓力和嚴重的隱憂。



從大眾傳媒報導的，社福機構和警方處理的家庭、學校、醫院、院舍、社區發生的虐待、疏忽、欺凌、歧視、小小年紀輕生等個案身心嚴重受創的慘劇數字不斷地上升。兒童、長者、脆弱的、有特殊需要的、容易受傷的人士所經歷的遭遇，瀝瀝在目。「幸福快樂」離他們實在太遠！

國際已在正視精神健康，承認抑鬱、精神病症帶來社會可持續發展的巨大威脅！這不單是本港面對的挑戰，而是國際必須正視的危機。

近年開始聽見倡議者呼籲要建立「快樂的文化」！實在藉得支持。不過「快樂的文化」是如何建立？有甚麼指標？建立「快樂的文化」又屬誰的責任？

2011年7月聯合國通過議決，請會員國協助並引導其公共政策來衡量國家人民幸福。

2012年4月1日，第一份幸福/快樂報告正式發行，成為世界第一份以幸福為基礎的國際調查報告。報告中介紹了幸福和痛苦的成因和國家政策帶來的影響。2024年3月第七份報告面世。芬蘭竟然連續七次被評為世上最幸福快樂的國家。值得深入了解。

經過多名的經濟學、心理學、調查研究和國家統計等經驗豐富學者的研究，制定了評估幸福的六大指標，如下：

- 1. 人均國內生產值 GDP per capita
- 2. 預期健康壽命 Life Expectancy
- 3. 救助及慷慨 Charity & Generosity
- 4. 人生抉擇的自由 Freedom of Choice
- 5. 免於貪腐 Anti-Corruption
- 6. 社會支援 Social Support

以上的指標清楚說明，要建立幸福快樂的文化，必須配合前瞻、公平公正、進取的社會政策，切合時宜的法律及制度，定下指標、設立行動計劃，恆切、有效地推動全城，全方位真誠及有效地參與，在知識、技巧、價值觀上落力，並視之為自已的事。

要達到以上的目的，政策擬訂者優質的領導是成敗重要的指南！但守護自己的家人，以行動關懷身邊的人，守護弱小無辜、無力的人，是眾人的事！

尊重別的人權和家事固然十分重要，但對暴力、欺凌等越過社會底線的行為，每一位都責無旁貸，不能視而不見，或只作為旁觀者。必須以行動支援和幫助，在適當情況下轉介專業人員處理。要知道我們適切的評估和及時的行動，可以改變在困境中的人未來的人生路！

讓我們牽孩子的手，捍衛他們的童心，使他們在安全無暴，身心靈的最佳利益獲得保障的環境中生活，和他們一起建立「幸福快樂」的文化！

作者簡介



雷張慎佳

兒童權利倡議者
防止虐待兒童會前總幹事
香港兒童權利委員會前主席
香港兒童事務委員會前委員



性格教育由家開始

大家有沒有想過，同一對父母生育的孩子，性格卻可以有很大差別。良好的性格對孩子未來的人際關係和成就有很大影響，而父母是孩子的第一位老師，所以在孩子年幼時便開始注重性格的教育，發掘孩子性格優點，能有助孩子將來面對大大小小的挑戰。

性格教育

性格教育，不像品德教育、性教育般可以透過課堂來提升孩子相關的知識。性格的形成是一個漸進的過程，過程中會持續受到內在經驗、家庭環境、社會文化、教育經驗和人際關係等多種因素交互影響。氣質很少有根本性的改變，父母只可以透過適當的教養方式作出引導和培養。

每個孩子都有獨特的性格

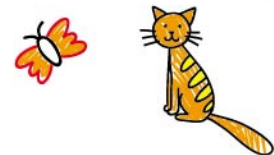
由於每個孩子都是獨一無二的，有其獨特的性格（即常聽到的「氣質」）。孩子氣質是與生俱來，持久且獨特的特徵。它不是全受限於基因遺傳，亦受成長環境、父母教養方式等外在因素而產生影響。父母需要細心觀察及發現孩子的氣質，並選擇合適的教養方式，適時幫助及作出引導，以便能在孩子零到六歲這黃金發展期奠定良好的基礎。

九大氣質

心理學家Alexander Thomas及Stella Chess從嬰幼兒的行為表現發展了九大類的「氣質」，分別為：活動量、規律性、趨避性、適應度、反應強度、情緒本質、堅持度、注意力分散度及反應閾。孩子的氣質會影響其人際互動關係及表現。氣質穩定性高，父母照顧上會較為輕鬆；反之，氣質較為不穩定，父母則需要更多的理解和花更多的心力來照顧孩子。



0~6歲是兒童性格形成的重要時期



幫助孩子成為最好的自己

任何性格特質都有其優點和缺點，但無好壞、高低之分，只有當特質走向極端時，才會對生活或是人際往來造成影響。例如：活動量過低，做事緩慢影響流程；活動量過高，「無時停」，四處衝撞會影響學習和人際關係。再以「堅持」為例，堅持看似很好的優點，但過度堅持變成固執，就難適應生活。

在教養上，父母可以幫助孩子認識及接納自己的個性，協助發揮孩子優勢，同時減低氣質帶來的不良影響。例如：內向的孩子，可以循序漸進地鼓勵及幫助孩子建立更多的自信和社交技能；個性敏感的孩子，可以通過情緒管理訓練等方式，幫助孩子學會如何調適情緒；活動量較大的孩子，可提供不同活動讓他們「放電」；適應速度較慢的孩子，可提前做好足預告與熟悉準備等。

總結

養育與塑造孩子的性格需要有恆心，循序漸進才會見效。良好的家庭關係、給予支持和鼓勵的成長環境，都會對孩子的氣質產生積極正面的影響，鼓勵父母營造快樂溫馨的家庭氣氛，給予孩子愛與支持。如大家對於上述內容有興趣作深入探討，歡迎你與孩子所屬學校的駐校社工進行交流。



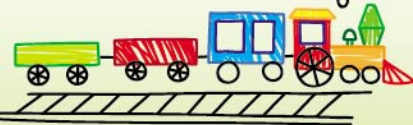
接納孩子的個性



每個孩子都是獨一無二



鼓勵孩子接受挑戰



孩子九大氣質

氣質類別:活動量

定義:指一天中的活動量的高低

解說:活動量大的孩子較愛跑跳，精力充沛，需要的睡眠時間較少；活動量小的孩子較愛靜態活動或遊戲，所需的睡眠時間也較長。

氣質類別:規律性

定義:生活作息規律的程度

解說:睡眠、食量、排泄等規律。如果睡覺、起床、饑餓等都很準時，規律性強，較易預測。相反，規律性低，較難推測各種反應。

氣質類別:趨避性

定義:面對新事物的反應

解說:趨避性高的會較主動、外向、勇敢，能主動接觸新事物；趨避性低則會較內向，對新事物會有拒絕傾向。如有些幼兒對新食物會很高興地吃下去，有些則不肯吃，又或是吃了也會吐出來。看到陌生人，有些孩子不會害怕，有些則會躲在家長身後，有些甚至會大哭。

氣質類別:適應度

定義:適應新事物的難易程度與時間長短

解說:適應力強的孩子很快接受及融入新事物；而適應力弱的孩子開始時會觀望或退縮，要用較長時間去接受新事物。

氣質類別:反應強度

定義:對刺激回應的強弱度

解說:反應強度高的孩子，喜怒哀樂情緒及需求較容易被察覺。反應強度低的孩子則較少外顯表現，家長很容易忽略他們的反應與需求。

氣質類別:情緒本質

定義:一天當中正/負向情緒的比例

解說:情緒本質正向的孩子會較樂觀，易結交朋友，態度積極，生活快樂；情緒本質負向的孩子心靈會較脆弱，多愁善感，不易與人親近。

氣質類別:堅持度

定義:做事的堅持度

解說:堅持度高的幼兒，在遇到困難時會想辦法克服，不易放棄甚至「非要不可」，個性相對較固執。堅持度低的幼兒遇到困難會較易放棄，不太堅持己見，個性「順得人」。

氣質類別:注意力分散度

定義:對外界干擾的反應

解說:注意力分散度低的幼兒做事較專注，較快達到學習目的；相反，則很容易受外界刺激所干擾，需要更多的專注力訓練。

氣質類別:反應閾

定義:對刺激覺察度的強弱度(包括視、聽、味、嗅、觸覺)

解說:反應閾值低的幼兒只要稍為刺激就會感到不適，例如：家長抱的姿勢不對，他就會大哭。反應閾值高的幼兒對刺激則較不敏感，就算尿片中便便都乾了，他也像沒事一樣。



欣賞孩子

陪孩子嘗試新事物



作者簡介



幼兒駐校社會工作服務註冊社工 張鳳仙

註冊社工、社會工作學士及遊戲治療師。曾在家庭服務中心及幼稚園任職駐校社工，有豐富的兒童及家庭服務經驗。持有香港中文大學持續專業進修學院兒童為本遊戲治療證書及實習課程證書。

讓孩子成為

精靈訓練員

提升孩子自我控制衝動行為的能力



專注力不足/過度活躍症主要的行為特徵為專注力弱、過度活躍和衝動行為。於幼兒階段較常見以下的行為表徵包括：容易分心、難以持續專注完成活動、跑來跑去及多言等等。這些行為無疑令家長及教師十分頭痛，甚至不自覺地為孩子貼上了「不聽話」、「衝動」、「不專心」等標籤，從而影響孩子的自我形象。

有別於以往常用的行為管理策略，本會《親親小跳豆親子平衡小組》的課程將孩子常見的行為表徵外化成不同的精靈，能形象化及具體地讓孩子理解該行為的特性。同時讓孩子

化身精靈訓練員，透過相應的口號及身體動作控制策略，以及導師於真實情況的即時介入，練習使用策略抑制衝動行為。這個做法能讓專注力不足/過度活躍症幼兒由「不聽話」的孩子化身為有本領的精靈訓練員，以生動有趣的方式學習抑制衝動行為，並於過程中獲得快樂及成就感。



家長及教師可以透過以下的精靈及相應的身體控制策略於日常生活中訓練孩子控制衝動行為的能力：

Step 1

家長及教師利用以上的精靈卡為孩子解說常見衝動行為的行為特徵、相關的情緒反應及該行為的負面影響等等，以增加孩子對衝動行為的具體理解，有助他們覺察自己的衝動行為。



Step 3

當孩子察覺自己出現衝動行為時，家長及教師實時引導孩子應用策略「收服」精靈，並鼓勵及讚賞孩子能自行控制行為。家長及教師亦可製作不同的精靈圖卡，當孩子成功「收服」精靈便可收集一張精靈圖卡，以增加孩子應用策略的動機及透過視覺提示顯示成就。

Step 2

於日常生活中積極觀察孩子的行為表現，當孩子出現衝動行為時，引導孩子應用策略抑制行為。當孩子未能察覺自己出現衝動行為時，可以提問形式引導孩子留意自己的身體動作，例如「精靈是不是正在騷擾你？」或「你觀察一下你的手正在做甚麼？」。唯需注意避免直接指出孩子的衝動行為，而是敘述精靈正在影響他們的行為表現，以減低孩子被指責的感受。



這種方法能讓孩子覺察自己的行為，再引導他們選取合適的策略自我控制，最後與幼兒一同檢討策略的成效，從而提升他們自我調節的能力 (Markomichali, 2015)。家長及教師可以參考以上的方法，避免放大孩子的行為問題，而是強調孩子運用策略的能力，並給予正面回饋。這樣能令孩子更接納自己的特質，亦因為裝備了自我控制的策略及成功經驗，能提升孩子的能力感，讓孩子健康、快樂及自信地成長。

作者簡介



兒童發展中心
教育心理學家
陳潔筌

任職到校學前康復服務及第一層支援服務的教育心理學家，主要為幼兒進行評估、個別支援、家長支援、教師諮詢及培訓。

參考資料

Markomichali, P. (2015). Learning to wait: the development and initial evaluation of a training intervention designed to help impulsive preschool children at risk for ADHD learn to wait for rewards (Doctoral dissertation, University of Southampton).
林穎芝博士、陳潔筌、李可欣 (2020)。《親親小跳豆親子平衡小組：管教小錦囊(專注篇)》。香港：香港保護兒童會。

引領孩子快樂成長 走向未來的大世界

童年 對於成人來說是他們的過去。
對於孩子來說是他們的現在。

未來的大世界，對於孩子看似是遙不可及的，
但卻是始於今天！

今天的孩子，正一步一步的走向未來的大世界，要引領孩子快樂地前行，就先要瞭解孩子的現在。一般而言，童年從出生開始至十二、三歲，「由無憂無慮的日子，漸漸變為做好自己本分，童年便悄悄逝去。」（劉慧芳醫生）。因此，童年亦是玩耍和純真的代名詞，它具有自身存在的價值，兒童應當享有快樂的童年，只管隨著成長的本能去探索世界。童年亦是為成人期作準備，一切能力的建立始於年幼時期的萌發，亦只有愉快的記憶、感覺與經驗，才能產生出較正面、主動和積極的態度，保持恆久的學習動機和學會的能力，這樣，就更容易掌握及運用信息科技去擁抱未來。因此，孩子的現在值得我們細心經營，幫助他們均衡發展，建立健康的自我概念以及信心和能力適應不斷轉變的世界。

近日我上班途中被一名幼兒吸引著，她左手拿著鞋袋，右為提著一串葡萄，背著書包跟著媽媽前行。看似日常，但其實她正為未來建構出重要的能力。她為自己的物件負責任，毋須成人代勞；她自己行路，養成鍛煉身體的習慣；她隨手提著一串沒有膠袋包裝的葡萄，具環保意識；她小心執著葡萄的枝梗，因她曉得回校後它會變成學習的材料，幫助她建構新知識和經驗。



幼兒學校的生活也足以幫助小朋友和同伴走向未來的大世界做好準備。幼兒充滿好奇心，會主動透過不同的模式學習，例如他們喜歡以感官探索和認識新事物。老師會順著幼兒的發展步伐、興趣和需要為他們創設豐富的學習環境，善用環境和資源給幼兒許多親身體驗的學習機會，從而讓幼兒體驗中華文化的美、大自然的奧妙、自身感官的能力，以及與人合作和相處的感受等等。孩子在學習的過程中能夠培養健康和豐富的個性，即使面對逆境或挫折，仍能以自己的能力積極面對和解決問題。

孩子能夠積極面對和解決問題，亦源於他們擁有「成就感」，成就是指一個人為自己做的事情感到愉快或有成功的感覺。在幼兒學校的環境中，幼兒在生活日程上的一些小事，例如自己穿鞋子、進食、將用後的物品放回原處、起床後摺被等等；以及一些學習內容，例如運用不同工具進行創作、完成老師給予的小任務、將自己的作品送贈予社區有需要關懷的人群等等，這些一點一滴，都是老師刻意去為幼兒營造許多獲得成就感的機會。久而久之，幼兒就會累積成就感，建立良好的自我認同和健康的自我觀感，從而內化成持續的動力，一直推動著幼兒成長，讓他們終身受用。

今天快樂的孩子，是明天社會的堅固棟梁，讓我們對孩子的現在珍而重之！



作者簡介



署理服務協調主任
鄭雪梅

從事幼兒教育40年，仍帶著一顆童心與孩子共成長。持有家庭教育指導師合格證書、日本和語粉彩正指導師證書、團體治療高級證書



家有暖 ‘爸爸’



這個名詞，是一個稱呼？
一份責任？
一項任務？
一份工作？
一份關係？
還是一個家庭角色？

而在孩子心目中，爸爸是什麼？怎樣才是好爸爸呢？筆者訪問了二十位3歲至8歲的小孩，聽聽他們心目中的好爸爸是怎樣。

「同我玩。」

「可以同我打機、同我一齊玩遊戲，我做錯嘢唔好鬧我。」

「一齊做運動、幫媽媽手做家務、多口一家人一齊做嘢。」

「放假同我去公園玩車。」

「會抱我。」

「同我玩波波。」

其實在許多小孩心目中，好爸爸就是他們的玩伴。一個願意花時間與自己一齊玩、一齊笑、一齊食、一齊談天說地的親人。美國社會心理學家馬斯洛在1943年發表《人類動機理論》提出需要層次論。其中假設當某一級需要得到最低限度滿足後，才會追求高一級的需要，如此逐級上升，成為推動繼續努力的內在動力。作為新手爸爸，在孩子出生頭一年，可以提供食物、安全的環境、保持健康等；都能滿足最基礎的「溫飽階段」。其後孩子便需要情感上的滿足，包括愛和歸屬感，亦是孩子最渴望從父母身上得到的。

如何令孩子感到被愛和有歸屬感呢？爸爸可以透過一些肌膚接觸，例如：擁抱、按摩、洗澡等；讓孩子感覺被接納、被愛和被尊重，同時讓孩子從爸爸的體溫中，切切感覺到什麼是溫暖。所以，暖爸爸不要吝惜每個抱孩子的機會，到有一天孩子會跑會跳，不想再被抱的時候，你也休想抱孩子囉！

除此之外，許多爸爸會花很多金錢、心思和時間去挑選孩子的心頭好。雖然孩子喜歡玩玩具，但孩子更喜歡和你一起玩玩具。為什麼孩子總喜歡跟爸爸玩呢？因為爸爸有比媽媽強的先天因素，第一是氣力、第二是不拘小節。試想想，孩子想找人玩「飛高高」或「騎膊馬」遊戲會找誰？當然是你！因為爸爸氣力較媽媽大，可以飛得高、飛得久！當孩子想到公園探索，大多數也是找爸爸，因為爸爸膽子較媽媽大，願意在公園與孩子到處爬到處玩，就算弄得滿身泥巴也沒所謂。換轉是媽媽的話，可能會怕污穢、怕昆蟲、擔心孩子受傷等；正正是孩子總比較喜歡跟爸爸一起玩的原因。

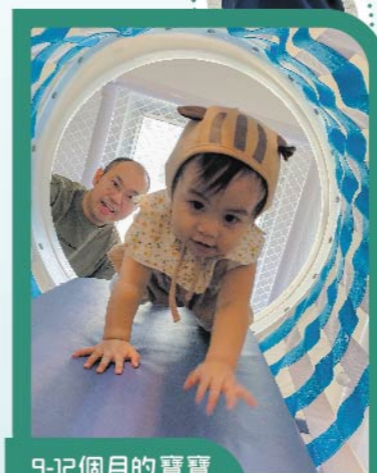


英國劍橋大學樂高教授 Paul Ramchandani 在2018年的研究發現，在兒童成長的早期時段父子間的互動十分重要，遠超人們的想像。其中，爸爸在遊戲中表現越活躍，孩子在學前階段的行為問題相對越少，同時語言發展亦比同齡理想。雖然暖爸爸們都知道與孩子遊戲的重要，但面對幾個月大的寶寶，真的不知怎樣玩。以下有些一歲以下的親子遊戲小貼士，希望可以幫助一下新手暖爸吧！



0-3個月的寶寶

爸爸可抱著孩子對望，輕聲說話或唱歌，讓孩子熟習爸爸溫柔又磁性的聲音。



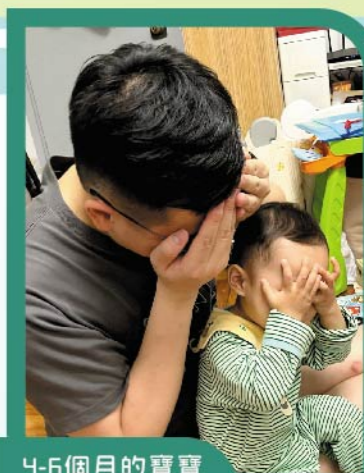
9-12個月的寶寶

爸爸可以化身為森林之王，與孩子在地面上到處爬行，喜歡刺激的孩子，爸爸可以追著寶寶來爬，也可換轉請孩子追著你囉！



6-9個月的寶寶

可以坐在爸爸的大腿上，這是一架寶寶的私人過山車。爸爸可扶著孩子的盤骨位置，以雙腳把寶寶前後左右移動，如果孩子能坐得穩，爸爸可以同時加入震動效果呢！



4-6個月的寶寶

可以跟爸爸玩 peek-a-poo，每次打開毛巾都見到親切的暖爸爸，真是甜蜜！

希望每一個爸爸，
都可以成為孩子
心中的暖爸爸！

作者簡介



香港空運業界嬰兒團團長
莫穎芝

香港中文大學教育碩士、國際嬰兒按摩導師。從事學前教育二十多年，致力推動創意遊戲和經驗學習，以「為孩子締造愉快和充滿愛的成長空間」為個人座右銘。

守護照顧者的身心靈

大家是否有聽過父母說：「你將來做左人哋父母你就知道味道！」，或者朋友說：「我而家先知道阿爸阿媽點解成日咁勞氣！唉！」



事實上，現時當家長或照顧者的，都面對著無限的挑戰。每天照顧小朋友如臨大敵：趕著上學，趕著補習，趕著做功課，趕著參加興趣班等等，所有的安排都是要為孩子成就更好的未來。若孩子能給予正面的回應，家長當然感到欣喜，覺得所有付出都是值得的；相反，當孩子在多番教育之下成績仍然沒有起色，家長會感到無奈和氣餒。家長每每投放全副心機來照顧孩子，但他們身為照顧者的需要，又有誰來關顧？

根據香港婦女中心協會於2023年10月發佈的「照顧者身體勞損及精神狀態調查」結果，顯示受訪者中有56.7%為全職照顧者，25.7%從事兼職工作並於工餘時間照顧被照顧者。有64.1%的照顧者一天內的照顧工作時間最少8小時，當中甚至有45.8%照顧者一天內的照顧工作時間為12小時以上。照顧者主要工作內容為家居清潔(78.1%)、買菜(77.2%)、做飯(72.8%)、交費(64%)、洗熨衣物(55.1%)及學童接送(50.6%)。

在社交方面，有多達90.2%的照顧者表示，他們因照顧工作少了閒暇生活。81.5%的照顧者表示因照顧工作而少了時間和朋友接觸，只有10%照顧者表示認識多了朋友，擴大了社交圈子，亦有8.5%照顧者表示完全沒有影響。由於照顧工作佔用了照顧者一天當中很大部分的時間，使他們不得不放棄很多放鬆自己的機會。

在心理健康情況方面，有96.6%照顧者因照顧而感到壓力，當中有53.8%表示很大壓力。另外，照顧者被問及會否因為照顧而感到滿足，近半數(46.6%)的照顧者表示普通，20.8%表示完全沒有滿足感，只有26.2%覺得有滿足感、6.4%照顧者感到很有滿足感。由此可見，照顧工作為照顧者帶來的壓力比滿足感要多。



從調查結果可了解到照顧者的心理健康和社交需要往往被忽略。照顧者往往為了孩子，願意無止境地一直付出，但他們若能同時善待自己，相信對家庭的照顧及兒童成長會更有幫助。以下有三點讓照顧者參考：

增值自己 與時並進

當大家成為照顧者後，大部份的時間都會留給家中的另一半或孩子，但在照顧上的知識或技巧卻不似預期。因此，成為照顧者後，也要好好增值自己，學海無涯，學習生活的細節，如孩子成長的身心需要、溝通技巧、特殊學習需要兒童的特質與照顧方法、甚至日常烹調技巧等等。照顧者除了能與時並進，更可以把學習到的運用在生活當中。



懂得放鬆

照顧者往往對孩子充滿著期望與要求，讓自己的壓力也會相應增加。久而久之，壓力會引致不同程度的負面情緒令家庭成員之間的關係變得緊張，甚至會鬧得不愉快，最終對孩子的成长造成負面的影響。如果家長能夠每天抽空進行放鬆活動，例如聆聽柔和的音樂、學習靜觀呼吸法、做運動等等，將有助調節自己的心情，放慢腳步，享受生活。漸漸地，你會發現自己與家人相處會變得輕鬆，少了很多執著，生活中各方面都會變得更順利。



保持社交生活

曾經有家長分享，她在結婚生子後，有多年沒有與朋友見面，生活都只是圍繞著丈夫與孩子，每天總是重重覆覆，生活變得單一乏味，令她的情緒也變差。這位媽媽後來在參加了家長群組後，獲身邊的同伴鼓勵跳出框框，主動聯絡昔日的朋友聚會，丈夫不但非常支持，夫妻也因此各自擁有了自己的時間和空間。最後，因為媽媽重拾了與朋友社交的機會，同時與丈夫建立了更舒適的關係，讓家庭生活也變得更幸福美滿，與孩子之間的相處也改善了不少。

當照顧者在經歷角色轉變時，容易變得迷失。而朋友和社交便是一個很好的途徑，讓照顧者得到情緒上和知識上的支援和建議，從而讓他們有機會解決很多難題和釋放壓力。



作者簡介



守護兒童顧問
劉燕玲

資深註冊社工，曾任職社署、執法部門和社會福利機構，從事家庭關係、更生人士、防止虐兒等相關工作。在本會的任務是訂立守護兒童政策及監察落實的情況，並透過員工培訓推廣守護兒童文化。

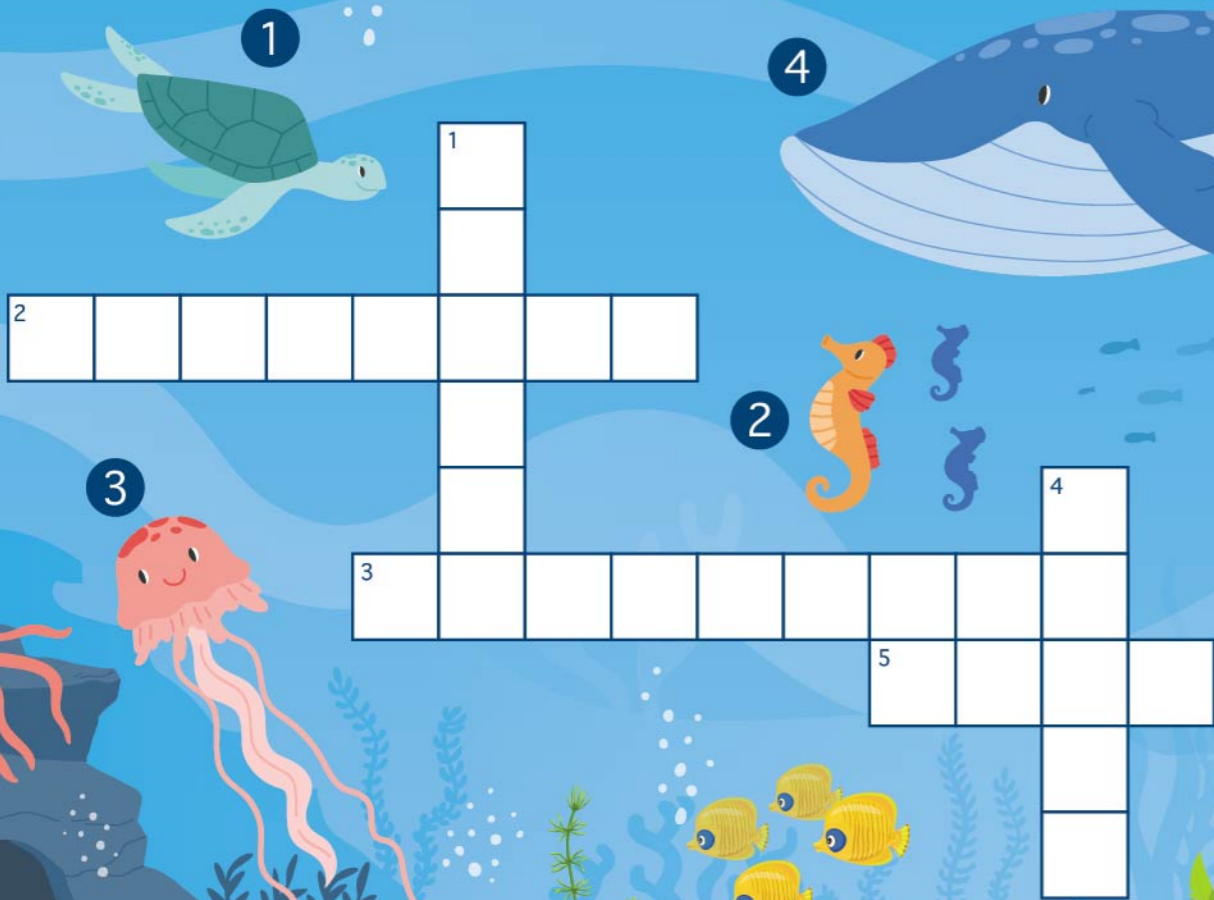
在照顧好孩子之前，我們也要好好為照顧者和家長的健康把關，因為只有家人健康快樂，孩子才會在一個無憂無慮的環境成長，從而收穫一個快樂童年。

參考資料：
香港婦女中心協會，2023，照顧照顧者平台 | 「照顧者身體勞損及精神健康問卷調查」發佈。
https://womenscentre.org.hk/Zh/Newsroom/Pressrelease/cfc_carerhealth_2023/



海洋漫遊

小朋友，你知道這些海洋動物朋友的英文名字是什麼嗎？我們一起來找牠們玩吧！



這位朋友是誰呢？從1畫到45，你就會看清楚牠的樣子啦！



玩遊戲 贏獎品



支持我們

您的點滴支持，助更多孩子擁有快樂的童年。

我們的服務：

- ① 幼兒照顧
- ② 幼兒教育
- ③ 家庭服務
- ④ 社工服務
- ⑤ 康復服務
- ⑥ 親職支援

支持方法：



《童心·家Fun》可於以下派發點免費索取，數量有限，派完即止。

香港保護兒童會總辦事處

九龍旺角砵蘭街387號地下

港島區

譚杜佩珍日託嬰兒園
新航筲箕灣日託嬰兒園
譚雅士幼兒學校

香港西營盤第三街204號毓明閣地下低層
香港筲箕灣道458號
香港西營盤醫院道佐治五世紀念公園

九龍區

兒童啟迪中心（長沙灣）
兒童啟迪中心（九龍灣）
兒童及家庭服務中心（九龍城）
兒童及家庭服務中心（深旺區）
祈廉士日託嬰兒園
香港空運業界嬰兒園
中銀幼兒學校
長沙灣幼兒學校
滙豐銀行慈善基金幼兒學校
馬頭涌幼兒學校
譚雅士仇露幼兒學校
百佳員工慈善基金幼兒學校
砵蘭街幼兒學校
新航黃埔幼兒學校

九龍長沙灣道833號長沙灣廣場一期6樓602B室
九龍九龍灣宏開道8號其士商業中心7樓713-714室
九龍九龍城馬頭涌道107號地下
九龍旺角砵蘭街387號5樓
九龍紅磡家維邨家禮樓地下
九龍旺角砵蘭街387號1樓
九龍大角咀海輝道11號奧海城1期政府服務中心地下
九龍長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心5樓
九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心6樓
九龍九龍城馬頭涌道107號2至3樓
九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心3樓
九龍旺角砵蘭街387號6樓
九龍旺角砵蘭街387號4樓
九龍紅磡黃埔花園翠楊苑1樓

新界區

利黃瑤壁日託嬰兒園
蝴蝶邨幼兒學校
林護幼兒學校
維景灣幼兒學校
聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校
深井幼兒學校
施吳淑敏幼兒學校
賽馬會學心幼兒學校

新界粉嶺華明邨康明樓地下7號
新界屯門蝴蝶邨蝶舞樓地下124至130號
新界大埔富亨邨富亨鄰里社區中心3樓
新界將軍澳澳景路88號維景灣畔第3期LG2
新界粉嶺華心邨華冠樓B翼及C翼地下
新界深井青山公路33號深井灣畔碧堤半島碧堤坊5樓501室
新界將軍澳廣明苑廣新閣B翼及C翼地下
新界沙田隆亨邨學心樓地下101至108號

我們歡迎各機構於轄下單位派發《童心·家Fun》，請將聯絡資料、派發地點及所需數量，電郵至本會機構傳訊部：ccd@hkspc.org

