

香港賽馬會社區資助計劃

# 生之喜悅

## 家庭探訪計劃



求助熱線: **2755 1122**

查詢: **2450 2244**

地址: 屯門安定邨定祥樓407-409室

傳真: 2457 3782

電郵: [aca2@aca.org.hk](mailto:aca2@aca.org.hk)

網頁: <http://www.aca.org.hk>

### 目錄

主題分享: 兒童受保護及發展的權利	2-3
(社工梁邦瑩分享)	
安全洗白白 醒目好媽媽	4
(義工葉小貞分享)	
Grade A父母學堂	5
(社工沈宏樂分享)	
我們的培訓組	6
(義工何少琼分享)	
1、2、3 好寶寶	7
(社工沈宏樂分享)	
親子好去處	8
(義工張佩明、梁婉兒分享)	
活動預告	8

# 兒童受保護及發展的權利

防止虐待兒童會社工  
梁邦瑩分享

近期在屯門和天水圍發生了一些令人痛心的個案，一名居於天水圍3個月大的女嬰，因同居的父母照顧不善，營養不良而致死，父母各被判監六年。屯門大興邨一名母親，因8歲女兒弄壞家中的電風扇，用衣架毆打女兒，再脫光她的衣服，帶到住所商場遊街以作懲戒，母親被判接受感化一年。

天水圍所屬的元朗區與屯門一直是全港虐兒個案數目最多的地區，包括獨留兒童。2007年屯門井財街一對3歲及歲半小兄妹被雙親獨留家中時玩火，同被燒至重傷。2006年一名6歲男童被雙程證保姆獨留在水圍家中，2003年屯門安定邨單親母親將8歲兒子獨留在家，兩名孩子均因為攀窗墮樓死亡。

## 《兒童權利公約》保障兒童權利

1994年在香港實施的《兒童權利公約》確認兒童有存活的權利，家長不可剝奪孩子的生存權。兒童，即18歲以下的人，有權享有合適的生活標準、健康的身心發展和安全的成長環境，包括充足和營養的食物及健康照顧，所有兒童都應該得到保護。

《兒童權利公約》是有史以來最廣為接受的國際人權公約，1989年聯合國通過《兒童權利公約》，目前共有193個國家批准了此公約，只剩下美國及索馬里兩個國家還未批准。



## 兒童權利分四大類別，涵蓋兒童生活的主要範圍：

(1) 存活權	包括生存及享有適當生活水平的權利，例如接受適當的醫療保健服務和康復設施，獲得社會保障、托兒服務與設施。
(2) 受保護權	防止兒童受到任何形式的虐待和歧視、傷害或凌辱、忽視或照料不周，亦應保護失去家庭照顧的兒童和難民兒童。
(3) 發展權	兒童有權接受一切形式的教育，以充分發展兒童個性、才智、身心能力、道德及社交，例如免費的小學教育，享受閒暇、遊戲和文化藝術活動，學習自己的文化。
(4) 參與權	兒童有權對影響他的事項自由表達意見，對兒童的意見應按其年齡和成熟程度給予適當的看待。兒童亦享有自由發表言論、及思想、信仰和宗教自由的權利。

## 尊重兒童權利，幫助兒童健康成長

每一個兒童尤其是嬰幼兒的健康成長和發展有賴成人的照護及督導，妄顧孩子安全與生命的父母和照顧者為社會及法例所不容。兒童因成人的疏忽或照顧不當而致死致傷的慘劇，一宗也嫌多！除了安全和基本需要外，兒童基於身心發展尚未成熟，所以在不同生活範疇如日常起居、學習、課餘及閒暇活動、社交層面等，往往需要成年人的幫助和引導。如家長和照顧者沒有妥善照顧或指導孩子生活，可能引致孩子一些成長問題。

除生存、發展及受保護的權利，兒童的基本人權亦包括於家庭、學校和社會的參與權，應鼓勵兒童表達意見。孩子的意見或者是幼稚不成熟，家長仍要耐心聆聽，並提出自己的看法，幫助孩子從其他角度去看事情及接納不同的意見，從中培養他們的分析能力及尊重別人。家長如能尊重孩子的看法，願意傾聽孩子心聲，有助建立良好的親子關係。暑假已至，家長可以與孩子一同訂出暑假期間個人參與不同活動或學習班、一起參加親子或家庭活動以及由孩子自由運用的時間分配，鼓勵孩子善用光陰之餘，亦讓他學懂如何作出均衡的選擇。過程中要聆聽孩子的意見及尊重其喜惡，並且給予適當的指引。

## 兒童有權利也有責任

如成人一樣，每一個兒童有權利亦有責任。在家庭中，兒童在成長過程中尋求更多自主的同時，要尊重父母及理解家長教養子女的責任。作為學生，在享受教育的權利時亦要做好學生的本份，認真學習、完成作業及溫習、參與校內活動及事務。兒童也是社會的一分子，要做一個良好的公民，並要尊重他人。兒童的權利與成人的權利並非一定是對立的，大家相處最基本的原則是互相尊重和彼此諒解。

## 保障兒童權利，人人有責

香港130萬名兒童都可享有基本的權利。政府應採取一切適當的立法、行政、社會和教育措施，保護兒童在受父母或其他照顧者的照料時，不致受到任何形式的傷害或虐待。大家有責任幫助那些不幸的孩子，讓他們同樣享有權利及健康快樂地生活。若你知道所認識的兒童並沒有得到適當的照顧和保護，請盡快求助。

成為一個愛護兒童的成年人及妥善照顧孩子的父母，你做得到！

# 安全洗白白 醒目好媽媽

「生之喜悅」義工  
葉小貞分享

給初生的寶寶洗澡，相信是許多準父母親認為最具挑戰性的一件事。「寶寶的身體又細小又脆弱，真不知從何處入手呢？」這是許多準爸爸、準媽媽的心聲呢！其實，只要在實踐前，熟讀替嬰兒沐浴的過程，參自母嬰健康院護士的試範，多看有關影帶，甚至可以用洋娃娃作一次模擬；到真正替寶寶洗澡時，不致心大心細，一兩次便能得心應手了。

## 給嬰兒沐浴前先作以下預備：

- (1) 物品預備
  - 衣物、小毛巾、大毛巾、脫脂棉花(清潔大小便用)、小棉花球(抹臍帶用)、尿片、嬰兒用沐浴露…等。
  - 浴盆放置在穩當的平面上，如四平八穩的大桌子等，切勿使用摺枱、摺檯。
- (2) 環境預備
  - 一般選擇在上午或中午較溫暖的時段進行。若天氣嚴寒，可用暖風機把室溫升高，並關上窗戶，避免冷風吹進室內。請記緊，暖風機亦需要放於安全的位置。
  - 沐浴進行的周圍不要有障礙物，地面不可濕滑。
- (3) 個人預備
  - 替寶寶洗澡，不應配帶指環，手指甲須修齊，防止抓傷嬰兒的皮膚。
  - 抱著愉快輕鬆的心情，告訴寶寶洗澡，可以一邊給他說話或哼歌謠，令寶寶感到洗澡是愉快的。



## 洗澡的步驟：

- (1) 先預備適當的溫水。緊記一定要**先放冷水，後再放熱水**。溫度大約38 - 40℃，比正常體溫高1 - 2度。若不肯定，可用溫度計測試。**不要單依賴自己手掌的感受作為寶寶身體的感受，他們的皮膚比我們的要脆弱許多呢！**
- (2) 脫去寶寶的衣服，只剩尿片，以大毛巾包裹。包裹時，以能約束寶寶的雙肩及保暖為原則，以美式足球的托球手勢把寶寶整個抱著，即是把寶寶躺在你的前臂上，以手托著頭頸，用姆指和中指把寶寶的耳珠輕往上推，並固定在外耳道入口處，以防止水流入耳內。
- (3) 先洗頭，用清水或少許沐浴露輕輕按摩頭皮，再以清水洗淨。留意耳後易藏污穢的皺摺處；並留意不要把水濺到寶寶的臉上、眼鼻上。
- (4) 洗完頭，才洗身。這時，可脫下尿片，若排了大便，必須先清潔，才可放進水中。用前臂托著寶寶的頭頸，用手掌握穩寶寶的腋下，另一手握著雙腳，把寶寶橫放到浴盆中，採用半坐臥的姿勢，頭頸在水面上。可用小毛巾放到寶寶的前胸上，讓他有安全感。先洗上身，再洗下身。留意皺摺處，如手指，頸及大腿的摺位等等。洗背部時，可讓寶寶前俯到你的另一只手上，同樣要握穩他的腋下，以手掌、前臂托著他的前胸，再用原來的的手洗後頸、背及臀部。
- (5) 沐浴完畢，把寶寶抱起，以溫暖的大毛巾包裹，放到平面上，徹底抹乾身體，注意皺摺處；先穿上尿片，再穿衣服。衣服可預先數件套在一起，一次給寶寶穿上。穿衣時留意套上衣袖等的動作，要順應自然體位，動作要輕柔。
- (6) 洗臍帶、洗臉等可在這時一併完成。



許多寶寶都能享受沐浴的時刻。只要我們注意安全，給寶寶洗白白，實在是樂趣無窮的親子活動呢！

參考資料：「生之喜悅」家庭探訪計劃 <嬰兒照顧全面睇> 講座內容  
(由前任衛生署護士長余桂珍分享)

本計劃由2010年6月23日 至 7月16日連續四個星期五晚上，舉行父母小組，名為：GRADE A父母學堂，內容包括：父母親角色轉變、認識產後抑鬱症、正面管教技巧。此小組活動共有17位家長報名，大部份家長都是在職，真的十分難得。隨著各寶寶一天天的成長，各參加者對子女管教技巧和態度，均十分關注，在小組討論時也十分投入，記起曾有一次晚上10時才回家，大家都依依不捨。難怪，我們總出席亦超於80%。

以下是我們小組討論的重點，部份是參自本會《親子升呢手冊》，亦有本會屯門中心黃榮德先生分享，就讓大家一齊重溫其中內容：

- (一) **與子女建立親切關係**：當子女感受到你對他們的關懷會較容易接受你的教導，祇要你願花時間與他們談話，細心聆聽他們的心聲，假以時日，子女自然會對你信服和尊重。
- (二) **接受子女的個別差異**：子女的成長和發展，都會受先天、後天、主觀和客觀因素所影響，所以對子女不要用自己的標準和期望，切勿把子女與別人比較（包括兄弟姊妹），更不要當著別人批評他，因為這樣會損害他的自尊和信心。
- (三) **糾正子女錯誤要冷靜和客觀**：子女犯了錯，父母會感到失望或生氣，都是一種自然反應，但如果因此動怒和辱罵孩子，或恐嚇他而使他就範，都會有不良後果，應該冷靜處理，要使他明白，你不喜歡的不是他，而是他錯誤的行為，希望他能糾正錯誤行為，讓他明白你仍然是喜愛他。
- (四) **多讚賞，少懲罰**：用讚賞的方法管教子女，懲罰來得更有益和有建設性。獎勵不一定用物質，有時可用說話或設立親子黃金時間。子女在改變壞習慣或學習好行為時，縱使進步不太大，仍應加以讚賞，確立他向善的心。如要進行懲罰，亦應採用體罰以外的管教方法，向他解釋懲罰的原因，教導正確行為，給他改正機會。進行懲罰應即時、短暫並和他的錯誤行為有關。如有改善，亦應加以讚賞。
- (五) **體罰的負面效果** (摘自：「生命有價－兒童安全優質教育訓練手冊」防止虐待兒童會，2000年)：體罰這種被認為最快、最直接及最有效令兒童服從的方法，不但往往未能改變孩子的行為，卻帶來不少惡果：
  1. 打罵使兒童對父母/ 師長產生憎恨，嚴重地影響兒童與父母/ 師長的關係：有些兒童甚至因逃避父母打罵而離家出走，或因逃避老師打罵而不願返學。
  2. 容易引起孩子的反叛性，故意與父母/ 老師作對，日後甚至可能作出反社會行動，好挑釁而成為滋事份子。
  3. 給兒童一個壞榜樣，學會使用暴力去解決問題，助長以暴易暴的惡性循環。
  4. 損害了兒童的自尊，並且讓兒童覺得大人不愛惜他而致有墮落的傾向。
  5. 或會妨礙兒童良知的發展，認為已經受罰作補償，便不用再顧忌，容許自己再次犯錯。
  6. 將兒童的負面情緒帶了出來，例如：害怕、憤怒、不忿、仇恨、不安等。
  7. 打罵可能很快會失去阻嚇作用，因為任何痛苦習慣了就會變得麻木，有謂「愈打愈戾皮」。



## 「體罰以外」的管教方法：

第七級：加倍糾正

第六級：時間隔離

第五級：褫奪權益

第四級：重複糾正

第三級：控制環境

第二級：表達不快

第一級：終止注意

(六) **非體罰形式的管教更為有效**：其實，體罰這種對兒童施以身體上的懲罰，是一種消極、負面的管教方式。而被體罰的兒童，往往逃避懲罰多於掌握積極正面的學習態度和方法。事實上，除體罰外還有許多其他的方法令兒童明白他的過失，收阻嚇及警惕之效，例如：褫奪他們看電視、外出或小息時自由玩耍的權利；短暫時期令他獨處一角；或給予額外勞務（如：清潔、執拾地方等與他能力相符的工作），同時讓他參與因他的不理想行為所引致的事後補救工作。

兒童犯錯，父母/老師切勿立即情緒激動，破口大罵和責打，正確的方法是以積極的誘導方式來幫助兒童了解自己的錯誤，指出正確處理問題的方法，及在這件事上父母/老師對他失望之處，不要借題發揮。越來越多研究顯示非體罰形式、積極正面的管教方式，如：講解、以身作則、聆聽、鼓勵、關懷和支持都遠比體罰在誘導兒童，使他們健康成長更為有效。

## 我們的培訓組

「生之喜悅」培訓組義工  
何少琼分享

回想由參加「生之喜悅」家庭探訪計劃，至接受培訓後，再成為這計劃內培訓組的組員，期間透過定期會議，收集及反映義工們的意見，記得有一次，部份義工在探訪時，遇到對初生嬰兒照顧上疑問，然後向本計劃培訓組講述她們的素求。不久，大家便上了「初生嬰兒全面睇」一課，是由前衛生署護士長余桂珍女士分享，使一群義工們掌握了對照料嬰兒的專業知識，重溫及提升了家訪技巧，實用得很呢！

而對我自己來說，當上了ACA的義工後，認識了許多有愛心、有熱誠的專業人士和婦女義工，他們集服務人群及睦鄰為己任，因而不斷重新學習各式各樣的新事物，令義工服務的質素能夠有所提升，我更覺得得益良多。在此，再次衷心感謝ACA的一切一切。

面前的日子，培訓組將以本計劃過去2年的經驗，作一個檢討，繼續就有關各項的嬰兒、幼兒成長的重要資訊，為大家安排和分享。在新一期的義工訓練中，我們已構思一些元素，讓大家初步了解，其中包括：

### (1) 3P 優質家長管教技巧

不知道各位義工及家長曾否聽過？它是一個對兒童成長很好的管教方法和態度，亦是一個模式。它是鼓勵在不使用暴力下、專注解決問題、尊重兒童及基於兒童發展原則，去培養孩童，更締造一個安全環境給予她們成長。曾有一些西方國家(如：英國、澳洲)的研究顯示，使用此類「體罰以外」管教方法，好處很多，親子關係轉好，而且半年內仍有成效，即持續使用此模式，有助兒女持續發展良性行為和父母期望而合適的表現。

### (2) 情緒管理進階

對於第一胎的媽咪來說，她們面對初次照顧嬰兒、家庭角色的變轉和生活壓力，產後不悅的情緒是普遍的。然而，這些情緒低落只是短暫性的，只要婦女有傾訴的對象，她就很快會復原過來。

作為家訪義工的我們，懂得基本聆聽的技巧和溝通的藝術是十分重要！有助媽咪在此階段的過渡。不過，亦有少部份的婦女因為抑鬱著的情緒未能得到發洩，面對一大堆問題得不到解決，又沒有人幫助，很可能就會有產後抑鬱出現，若果產後抑鬱處理不當時，情緒低落就會持續，對生活沒有動力，可能忽視照顧初生兒，危險就產生。

義工和社工怎樣關心她們及整個家庭？怎樣協助推動丈夫留意其太太產後的心理變化？怎樣使他幫助太太分享她的感受？怎樣給媽咪多些支持和鼓勵？怎樣分擔照顧嬰兒的責任？也是是次課程內關注。

### (3) 跨境家庭的適應與挑戰

跨境婚姻已是香港普遍的現象。本計劃的家庭內，部份爸爸於內地居住或工作，真的是對其家庭一大挑戰，選擇嬰兒在內地抑或本港成長？日後入讀的幼稚園，又如何選擇？我們在新一期的義工培訓，將嘗試帶進討論，及給予多一些資訊。

最後，深盼我們的探訪及分享，能幫助大家，支援你們。





2

3

# 好寶寶

「生之喜悅」社工  
沈宏樂分享

玩耍是家庭生活不少得的環節，對初生嬰兒更顯重要。相信家長們都明白孩童的生活不可少「遊玩」，但部份家長仍誤解，疑為嬰兒階段不會有學習及互動的過程，但實際卻是相反，它能增進嬰兒對父母的認識，合適的遊玩，除了產生安全感，更能培養親子情感。

遊玩不論是特定或隨意的，即使只可片刻時間，也能夠讓子女體會歡愉的生活經驗。何況孩子可從遊戲中學習，遊戲亦是兒童所擁有的權利呢！以下，是本人對初生嬰兒分享的遊戲：

## 寶寶小耳朵

合適年齡：0至2個月

目的：發展觸覺，促進嬰兒成長，傳遞親子之情。

遊戲方法：

- (1) 溫柔地托起寶寶的頭，輕輕地吹他的小耳朵，邊吹邊哼唱：「小耳朵」。
- (2) 然後親親寶寶的耳朵。
- (3) 看見寶寶滿意的模樣後，再輕柔的吹寶寶身體的其他部份。

\* 吹寶寶的小耳朵時候，注意觀察他/她們，如發現寶寶不太習慣，請不要勉強。



## 一、二、三 好寶寶

合適年齡：3至6個月

目的：發展腿部動作，增強腿部關節靈活。

遊戲方法：

- (1) 讓寶寶平躺在一個堅固的地方。
- (2) 握住寶寶的腳踝，照下面的節奏伸大腿。

一、二、三，彎彎腿。  
一、二、三，彎彎腿。

- (3) 如果寶寶很喜歡，可以多做幾次，甚至改一改歌詞，成為「一、二、三，叫媽媽。」或可以「一、二、三，《寶寶的名字》」。相反地，如果他

在掙扎，不習慣，就停止，不用勉強。

## 發聲，噠、噠、噠

合適年齡：6至12個月

目的：訓練語言模仿能力，刺激語言機能的發展。

遊戲方法：

- (1) 寶寶口裡發出「噠、噠、噠」聲音時，往往使到父母驚訝。
- (2) 當寶寶開始學說話時，可以正確的發音回應，如「爸、媽、花」讓寶寶模仿和學習。
- (3) 如果你這樣做的話，寶寶有可能會重複同樣的發聲。
- (4) 重複寶寶發出的聲音，有助鼓勵說得更多，因為寶寶喜歡與你交流。

各位家長，願你們細味其中的樂趣。如有空，將過程寫於日記內，日後更回味無窮，如若再與別人分享，必有有心人拜讀。



# 親子好去處

「生之喜悅」通訊組義工  
張佩明和梁婉兒分享

經常聽到家長互訴，遇到假期不知帶孩子到哪處遊玩？除了酒樓商場，還有甚麼選擇呢？其實，在屯門、元朗和天水圍有很多地方可以讓家長和小孩子同樂，只是我們不為意罷了。在此，就讓我們來介紹兩個遊玩的好去處。

位於青山公路旁的黃金海岸，是家庭樂的好地方。我們可以乘搭小巴或K51巴士等交通工具到達。該處最大賣點，就是擁有一個最大的人造沙灘，大家可以在樹蔭下來個輕便野餐，輕鬆聊天，真的樂聚天倫。玩累了，更可以慢慢沿著散步徑一直往前走，就會到達海濱廣場，一面欣賞美麗風景，一面有涼涼的海風吹來，真舒暢！此外，這裡最好之處，是提供合適孩童的衛生配套，為嬰兒換片也十分方便。

第二個好去處，是蝴蝶灣公園，設備齊全，交通方便。一家大小扶老携幼，可以消磨一天。晚上，更可到附近的食店晚膳，各式各樣的餐廳，可供選擇。

外出遊玩是締造健康、幸福家庭的好方法之一，大家可把握一些假日去實踐，但亦要緊記提防中暑、蚊釘，就可以。

## 活動預告 (2010年7月至9月)

日期	時間	活動主題及內容
7月25日 (星期日)	上午9時正至 下午5時正	香港濕地公園一日遊
9月18日 (星期六)	下午2時半至 晚上八時半	義工分享會 (本會屯門中心， 晚上高球港BBQ)

## 通訊組成員

編輯：歐秀芳  
副編輯：沈宏樂(社工)  
文書：葉小貞、梁秀雲  
排版及打稿：蔡妙芬、鄭惠玲  
校對及設計：龍慧兒  
小記者：張佩明、游淑娟  
總務：陸鳳儀、馮妙偕、麥佩霞  
聯絡：彭秀娥