



BB來了 新手爸媽大考驗

寶寶呱呱落地，新成員的加入令人興奮又手足無措；二人世界變成三人行，新手父母的考驗可不少，處理不當除了影響夫妻感情，更有可能阻礙孩子的健康成長。「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」，透過提供育兒和情緒支援，以及建立互助網絡，協助新手父母和單親家庭迎戰新生活，促進家庭和諧。

香港單親協會服務主任黃家傑舉例：「新手父母多了『為人父母』的角色，又缺乏育兒經驗，難免感到擔心。他們大多為雙職家庭，既要出外工作，又要照顧家庭，要重新安排時間；寶寶出生後，會將焦點放在其身上，或多或少會衝擊夫妻間的感情。」他認為，如不及時處理，會阻礙孩子的健康成長。「現今一孩家庭成主流，可謂萬千寵愛在一身。在此風氣下孕育的小朋友，品格、價值觀等發展產生偏差的機會較大。」

設支援中心 促家庭和諧

為及早介入並支援新手父母及單親家庭，促進家庭和諧，香港賽馬會慈善信託基金撥款予香港單親協會，在沙田區成立「香港單親協會賽馬會鄰里支援中心」，以及推行為期三年的「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」。

黃家傑表示，該計劃以新手父母為重點：「坊間極少為六歲或以下的嬰幼兒及其新手父母提供針對性服務，我們希望能填補缺口。透過舉辦新手父母育兒工作坊、產前產後支援小組、家長互助小組、幼兒支援小組、義工訓練及服務等，配以講座、親子活動等，為這一組群的新手父母對兒童成長各個階段的需要、心理健康、育兒知識、兒童教育和心理，以及家庭關係等，提供支援。」

另一方面，該計劃亦支援單親婦女，佔計劃整體服務使用者的三成。「我們設有婦女系列，以個人自身發展為主，包括興趣班及義工服務，希望她們參與活動外，還可加入義工行列。」

提供平台 讓家長紓壓

該計劃會隨孩子成長的不同階段而度身訂造各式活動，如寶寶按摩班、繪本班等；至於近年大行其道的Playgroup（遊戲小組），黃家傑說：「我們四堂的收費等於坊間的一堂，希望讓更多有需要的家庭可以受惠。我們採用小班制，一名導師對四至五名小朋友，確保質素；我們除讓小朋友與父母玩耍外，更為家長提供一個平台，讓他們一起學習、交流，分享教養子女的知識、技巧及經驗。」他強調：「朋輩支持是很重要的，他們可親身與不同父母交流，分享經驗，是紓解壓力的好方法。」



黃家傑表示，未來會舉辦多些集體家庭活動，提供正向支援。

「拋低小朋友再拍拖」

與丈夫育有兩歲女兒的Vyan，由懷孕至照顧女兒：換尿片、餵奶、吃粥仔……盡是挑戰，即使至今，仍在揣摩孩子的心思。一年前她參加了「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」：「這裏的活動最重要是提供一個平台，讓我認識一班新手爸媽，互相交流情報、貼士。我們的子女年齡相若，面對問題時，可從其他媽媽的親身經驗中借鏡，處理過程就會較順利。」

另外，Vyan透過分享會，學會「拋低小朋友再拍拖」，拉近夫妻關係。「女兒出世後，生活開始圍著她打轉，我和丈夫都很疲累。現在我們每月有兩個晚上拍拖，將女兒交給婆婆照顧，盡量不看手機、當女兒不存在，約會後回家，才做回父母，雙方關係更和諧，感覺更輕鬆。」

另一位計劃參加者Phoebe，與丈夫育有一對兩歲半的龍鳳胎，最大的考驗是人手安排。「尤其是寶寶初出生時，我的外傭未到步，媽媽又認為自己湊孫經驗豐富不用請陪月，非常吃力以致『落晒形』。幸好，其後請了陪月，減輕不少負擔。」

Phoebe建議新手爸媽多上網搜索資料，與其他人分享：「網上什麼都有，或到社區中心尋求更多人的意見。小朋友的世界充滿未知數，想探索就要靠前人的經驗、書本上或其他人提供的方法。」



賽馬會「開心爸媽」新手父母支援計劃
網址：<http://www.hkspa.org.hk/a-list/11767-cht>
查詢：2994 9527（香港單親協會賽馬會鄰里支援中心）



Vyan（右）及Phoebe參加新手父母支援計劃後成為朋友，經常交流育兒經。



「BB Cute」中的「分離班」提醒小朋友「夠鐘，要轉下一階段」，助家長及孩子作好準備。



資料來源：
衛生署家庭健康服務網頁