

# 360° 支援 培育健康兒童



研究指出，0至5歲是幼兒腦部與潛能發展的黃金期，如能配合全方位的教育、家庭及身心支援，有助孩子茁壯成長及有效地學習，終生受惠。不過，不是每個家庭都有充足資源及理想環境等先天優勢，讓孩子健康成長。一名來自天水圍的爸爸，就講述他的體驗。



## 全職爸爸 為兒費心思

「這裏有『天水圍城』之稱，好似『七都冇』。」居住在水圍20年的張樹明，與妻子育有四歲兒子庭睿。他全職照顧兒子，因擔心兒子不習慣在區內生活，又或者會跟區外的小孩比較，感到自己有所欠缺，故特別重視親子相處的時間，每逢週末家庭日，總會帶兒子於區內探索。「這裏雖有遊樂設施及玩樂地方如濕地公園等，可惜不夠集中。」

張氏夫婦除關注兒子於學業方面的發展，更關注兒子在健康、社交等方面的發展：「他的讀書成績不用太出眾，但做人處事的態度一定要好。」作為父母，除了要建立良好的親子關係，還經常要為小孩安排活動，確實已很傷腦筋，對於如何選擇適合兒子成長的相關活動，確實缺乏相關知識，管教小朋友更充滿學問，還要考驗EQ（情商管理），夫婦承受不少壓力。

夫婦兩人參加了「賽馬會童亮計劃」，認為幫助很大。張樹明說，計劃不時舉辦親子活動，既減輕了他的壓力，更改善夫妻關係及提升家庭功能，而且有益身心：「每次配以不同主題及富新鮮感之親子活動，不但拉近親子關係，還可擴闊兒子的眼界、訓練膽量、培養創造力及加強社交溝通技巧。」

## 親職課程 改善親子關係

他指：「以前會用『冚棉胎式』，有火就冚熄它，每當兒子鬧情緒時，我就會『靠惡』，大聲喝止他。」後來，他發覺這種管教方式治標不治本，更為兒子及自己帶來不快。於是參加計劃的親職課程，希望學習正確引領孩子成長的技巧及如何做好父母這個角色。

該親職課程共20節，從導師示範及學生練習中，了解不同的管教方式對子女的影響，同時提升親子溝通能力。他學到「情緒三部曲（眼、耳、心）」、「獎勵」及「家規」等技巧，舉例說：「如兒子扭計，我會先看看其行為有否危險



舉辦工作坊，教授親子技巧。

性，如沒有就會與他一起深呼吸來平復心情，然後聆聽其內心世界、明白其看法，再教導其正確的行為。另會給予孩子階段性任務完成之後的獎勵，並定好家規，與太太以身作則，樹立榜樣。」

香港賽馬會慈善信託基金撥捐2.25億元，與香港大學、香港小童群益會和香港基督教服務處主導推行為期五年的「賽馬會童亮計劃」，於天水圍及深水埗共32間幼稚園試行，結合醫護、教育和社福專業的跨界別協作模式，為約6,000名基層幼童及其家庭提供全面支援，為孩子未來奠下良好基礎。



葉柏強

## 腦部發展 決定未來

該計劃總監兼香港大學兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強醫生表示，小朋友首六年腦部發展主要與家庭遺傳（包括父母的教育程度、健康狀況、智力）、家庭環境（包括父母是否做好親職工作）及學校環境（包括有否提供良好的社交及學習環境）等因素有關。若以上條件不佳，會影響孩子日後的成長。

他提到很多基層家庭面對的挑戰：「他們大多是雙職父母，工時長，缺乏時間照顧孩子，同時欠缺高質素的親子活動，造成親子關係疏離；許多家長不了解自己在孩子成長過程中扮演重要角色，且過分倚賴學校；部分亦會過早或過多讓子女使用電子產品；此等問題不利於兒童的成長，兒童過重、口腔衛生和蛀牙情況亦令人關注。」

## 家庭學校社區 環環緊扣

因此，該計劃將家庭、學校及社區環環緊扣起來，由醫護、教育和社福界別之專業人士組成跨界別團隊，全方位支援兒童的全人發展。葉柏強說，它是亞太區及西方國家其中一個具前瞻性、全方位支援小朋友腦部發展的計劃，當中包括：進行身體檢查、為父母舉辦親職課程、教授親子相處技巧、設立兒童學習基金，為家庭提供資源及至社區支援，為教師提供專業訓練等。

跨界別的專家團隊又會為學校提供改善環境的建議和資源上的支援，包括在水圍及深水埗設嶄新社區平台「童亮館」，以小朋友為中心，支援小朋友成長及其家庭的需要。另透過建立兒童數據資料庫及確立客觀基準，為政策制定者提供參考資料。他希望，透過此連續多年的追蹤性計劃，可帶來具科學實證及數據支持的兒童早期介入方案，讓本港政府以至亞太區及其他國家參考，從而設計出更全面支援小朋友腦部發展的項目。



計劃的專家團隊會到學校為小朋友檢查身體



資料來源：教育局家長講座2018/19 - 贏在起跑線的迷思