

家庭議會家庭教育系列 新手父母家庭篇

第六集：有寶寶，沒晒朋友？（對白稿）

主持： 很多人說，寶寶出世後，世界變小了，因為眼裏就只有寶寶、寶寶、和寶寶。這樣的生活態度又是否健康呢？不如看看這位新手媽媽 Apple 的個案。

第一節戲劇

旁白： Apple 除了照顧孩子，還要處理家務，忙得團團轉，連來電亦無暇接聽。忙碌過後，Apple 終於拿起手機回電 Betty。

Apple： 喂，Betty？你找過我嗎？

Betty： 為什麼這麼遲才回覆我？你在做什麼？

Apple： 很忙啊，照顧寶寶，原來比上班還忙。

Betty： Apple 你別終日抱着兒子不放……

Apple： 我哪有？我媽媽有空時會過來幫忙的。

Betty： 不如像我一樣，聘請傭人來幫忙吧。

Apple： 聘請傭人這麼麻煩，又不知道是否合拍。

Betty： 總之你這樣照顧孩子是不行的，弄到自己比上班還忙，你這樣辛苦……

Apple： 不跟你聊了，寶寶又哭了，遲些再聊吧！

旁白： Apple 覺得 Betty 不明白自己，感到無奈。

專家意見

聶慧蘭姑娘： 很多新手父母在寶寶出生後，都會用大量時間和心血去照顧寶寶，但有時可能因過分緊張和擔心，很容易忽略自己的需要，連少少休息及輕鬆的時間都沒有，令自己壓力很大。

其實大家都要學習如何忙裏偷閒，偶爾抽時間約朋友見面、聊聊天，減輕一下自己的壓力，令自己的生活得到平衡，給自己有一個更健康和開心的情緒，那麼寶寶的情緒也會較安穩和健康，父母開心，寶寶自然也會開心點。

第二節戲劇

Apple： 喂，Candy？有什麼事？

Candy： 你還好嗎？照顧寶寶的情況如何？

Apple： 照顧寶寶，原來比上班還忙。

Candy： 聽你的聲音好像很疲累，我猜照顧寶寶對你來說真的不容易……

Apple： 真的忙得快要瘋了！

Candy： 不如這樣吧，我一會兒到你家樓下的咖啡室，你當放鬆也好，聊天也好，你媽媽可否幫忙照顧寶寶一會兒？

Apple： 應該沒問題。

Candy： 那一會兒見。

Apple： 好的，再見。

專家意見

聶慧蘭姑娘：要照顧寶寶日常生活的需要和作出一些重要的育兒選擇，對新手父母來說絕非易事，所以當大家遇到困難或疑問，不妨請教一些有經驗的朋友，分享適合自己的育兒資訊，尤其是一些可以帶給你健康價值觀、正能量的朋友，相信他們絕對可以讓你認識更多正面的方法去照顧寶寶。

主持結語

主持：寶寶出世後，對新手父母確實帶來很大的挑戰，因此，更加不應該封閉自己，反而要預留時間跟投契的朋友相聚，為自己充充電，加加油。

金句：匯聚親友正能量，育兒資訊更多樣。