家庭議會 Family Council www.familycouncil.gov.hk

家庭议会家庭教育系列　新手父母家庭篇

第六集：有宝宝，没晒朋友？　（对白稿）
主持：　很多人说，宝宝出世后，世界变小了，因为眼里就只有宝宝、宝宝、和宝宝。这样的生活态度又是否健康呢？不如看看这位新手妈妈Apple 的个案。
第一节戏剧
旁白：　Apple 除了照顾孩子，还要处理家务，忙得团团转，连来电亦无暇接听。忙碌过后，Apple 终于拿起手机回电Betty。 Apple：喂，Betty？你找过我吗？ Betty：　为什么这么迟才回复我？你在做什么？ Apple：很忙啊，照顾宝宝，原来比上班还忙。 Betty：　Apple 你别终日抱着儿子不放…… Apple：我哪有？我妈妈有空时会过来帮忙的。 Betty：　不如像我一样，聘请佣人来帮忙吧。 Apple：聘请佣人这么麻烦，又不知道是否合拍。 Betty：　总之你这样照顾孩子是不行的，弄到自己比上班还忙，你这样辛苦…… Apple：不跟你聊了，宝宝又哭了，迟些再聊吧！ 旁白：　Apple 觉得Betty 不明白自己，感到无奈。
专家意见
聂慧兰姑娘：　很多新手父母在宝宝出生后，都会用大量时间和心血去照顾宝宝，但有时可能因过分紧张和担心，很容易忽略自己的需要，连少少休息及轻松的时间都没有，令自己压力很大。 其实大家都要学习如何忙里偷闲，偶尔抽时间约朋友见面、聊聊天，减轻一下自己的压力，令自己的生活得到平衡，给自己有一个更健康和开心的情绪，那么宝宝的情绪也会较安稳和健康，父母开心，宝宝自然也会开心点。
第二节戏剧
Apple：喂，Candy？有什么事？ Candy：　你还好吗？照顾宝宝的情况如何？ Apple：照顾宝宝，原来比上班还忙。 Candy：　听你的声音好像很疲累，我猜照顾宝宝对你来说真的不容易…… Apple：真的忙得快要疯了！ Candy：　不如这样吧，我一会儿到你家楼下的咖啡室，你当放松也好，聊天也好，你妈妈可否帮忙照顾宝宝一会儿？ Apple：应该没问题。 Candy：　那一会儿见。 Apple：好的，再见。

专家意见
聂慧兰姑娘： 要照顾宝宝日常生活的需要和作出一些重要的育儿选择，对新手父母来说绝非易事，所以当大家遇到困难或疑问，不妨请教一些有经验的朋友，分享适合自己的育儿信息，尤其是一些可以带给你健康价值观、正能量的朋友，相信他们绝对可以让你认识更多正面的方法去照顾宝宝。
主持结语
主持： 宝宝出世后，对新手父母确实带来很大的挑战，因此，更加不应该封闭自己，反而要预留时间跟投契的朋友相聚，为自己充充电，加加油。 金句： 汇聚亲友正能量，育儿信息更多样。