

主辦機構



民政事務局
Home Affairs Bureau



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

家庭議會—家庭教育系列

新手父母家庭篇

教材套



製作單位

香港女童群益會
The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

鳴謝





目錄

「家庭議會—家庭教育系列 新手父母家庭篇」
教材套介紹

03

1) 產後媽媽會出現情緒困擾?

05

2) 孩子病了是我的過錯?

08

3) 孩子哭鬧點解決?

11

4) 「讚美」寵壞孩子?

14

5) 孩子要贏在起跑線?

17

6) 有BB，無晒朋友?

24

7) 有BB，無咗老婆?

27

8) 有BB，唔使捱拖?

30

9) 上一代參與照顧嬰孩必起衝突?

33

鳴謝

36

精彩劇照

37

加碼站金句貼紙

「家庭議會—家庭教育系列 新手父母家庭篇」 教材套介紹

新手父母看見自己的寶寶出世，自是欣喜萬分；但其後要面對的種種困難，卻不足為外人道。從嬰兒的身體健康、生理照顧、起居飲食，以至心靈和智力的成長發展等，都需要父母耗費不少精神、體力和智慧，缺一不可。此外，新手父母還要面對多種問題，例如：角色上的轉變、時間及經驗的不足、配偶對自己關注上的改變、長輩對照顧嬰幼兒有不同的看法等，凡此種種，夫妻二人都要花上不少心力和時間去適應，以至在溝通、關愛及家庭和諧上，容易產生一定的壓力。

我們期望透過這套教材內約40頁的小冊子及影片，為新手父母提供育兒資訊，協助他們了解和適應新角色，以及鼓勵他們以積極的態度面對孩子的誕生為家庭所帶來的轉變，從而感受新生命為家庭帶來的歡欣，樂在其中！

教材套涵蓋的範疇及主題

這套教材共分「親職教育」、「夫婦關係」及「隔代支援」三大範疇。內容將以「0-2歲新手父母的迷思？」為主軸串連該三個範疇，並以九個主題去逐一破解新手父母的疑難，讓他們積極看待孩子由出生至成長所帶來的變化，並樂觀面對孩子出生後生活的改變。更重要的是，引導他們跟家人一同享受育兒的樂趣！這九個主題包括：

- 1 產後媽媽會出現情緒困擾？
- 2 孩子病了是我的過錯？
- 3 孩子哭鬧點解決？
- 4 「讚美」寵壞孩子？
- 5 孩子要贏在起跑線？
- 6 冇BB，無晒朋友？
- 7 冇BB，無咗老婆？
- 8 冇BB，唔使拍拖？
- 9 上一代參與照顧嬰孩必起衝突？

內容特色

教材套內每個主題的內容均由三部分組成，包括：「自我反省問題」、「與主題相關的內文」及「加油站」。「自我反省問題」這部分，是希望增進新手父母之間的互動溝通，讓他們先檢視自己的現況，然後從「與主題相關的內文」及影片中選取合用的資料。至於「加油站」部分，我們分別參考了英國體驗式學習大師Dr. Roger Greenaway的「4F model」解說概念(debriefing)和Dr. Martin Seligman的「正向心理學」(Positive Psychology)，設定一些題目，讓新手父母表達自己的感受。

4F即是指Fact (事實)、Feeling (感受)、Finding (發現)及Future (將來)。我們希望借用這套概念，協助新手父母在面對各種難題時，能以不同角度去發掘值得深思之處，然後總結經驗，展望將來。此外，我們亦期望在問題中加入「正向心理學」的元素，藉此增強新手父母於個人、家庭和逆境中的「正能量」，從而找到快樂的泉源和法門，提升抗逆力，以應付生活上的挑戰，以及與家人和諧共處。

使用指南

我們建議各位新手父母利用小冊子配合DVD光碟或網上片段的相同主題來看。首先可參閱小冊子內文的「自我反省問題」，然後閱讀主題內容和觀看DVD光碟或網上片段。每看完一個主題，可嘗試進行「加油站」的練習(「加油站」另設兩頁相關貼紙，供新手父母互相加加油，打打氣!)，藉此加深對自己和對寶寶的了解。除了可以在DVD觀看9段短片外，大家亦可掃描下方的QR code在智能手機上觀賞。



想想看

1. 媽媽產後一定有情緒困擾嗎？有什麼方法可幫助我/我太太？
2. 為何我/我太太會無緣無故地想哭？我/我太太患上產後抑鬱症嗎？
3. 我是否一個不稱職的媽媽？為何照顧小寶實這樣簡單的任務，我也做不來？(我曾向太太表達過上述訊息嗎？)
4. 是否懦弱及焦慮的產婦才会有產後抑鬱症？是個人性格問題？別人幫不了她？

產後情緒低落

不是所有媽媽在產後都會出現情緒困擾，大約五至八成產婦會在產後的三至五天出現產後情緒低落，例如情緒不穩定、易哭、失眠和煩躁等。其實，媽媽只要有足夠休息，加上得到家人及朋友在旁給予支持，上述的情緒反應一般會在數天內得到紓緩。

認識產後抑鬱症

產後抑鬱症是一種情緒及生理的反應，約有一成婦女會受影響，通常在產後六個星期至一年內出現，病徵包括：

- 持續情緒低落
- 對事物失去興趣
- 容易疲倦、沒有精力
- 時常無故哭泣
- 時常脾氣暴躁
- 持續失眠
- 持續食慾不振
- 感到內疚、自責
- 感到緊張、恐懼和焦慮
- 對未來沒有希望
- 有傷害自己或寶寶的想法
- 失去自我控制能力
- 覺得自己沒有價值

以上病徵若持續出現兩星期或以上，產婦應該盡快向醫護人員或社工求助。

產後抑鬱症的成因

產後抑鬱症一般不會只有一個成因，可能誘發及導致此症的因素包括：

- 生育後未能適應角色轉變
- 產後缺乏支持 / 休息
- 曾患抑鬱症
- 產後荷爾蒙急劇轉變

如有產後情緒困擾或患上產後抑鬱症，我可以怎樣做？

- 告訴家人及朋友，尋求情緒支援
- 多休息、有需要時可暫託親人/保姆照顧寶實
- 盡快向專業人士（如醫生、社工）求助
- 切忌逃避現實、耽誤病情

如懷疑家人有產後情緒困擾或患上產後抑鬱症，我可以怎樣做？

- 與她分擔日常家務和照顧寶實的工作
- 對她多給予鼓勵、支持和耐心聆聽
- 鼓勵她多參與社交活動
- 多表示欣賞、肯定她的價值，助她重建自信心
- 需要時鼓勵她尋求醫護人員、社工的輔導與治療



爸媽加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



支持伴侶需耐性，多點體諒與聆聽

資源分享

1. 衛生署家庭健康服務
www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000056.html
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/14750.html
2. 快快樂樂做父母
www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000054.html

2 孩子病了是我的過錯？

想想看

1. 寶寶病了，我乾焦急會有幫助嗎？
2. 寶寶患病，一定是有人做錯了嗎？
3. 寶寶發燒，一定是生病嗎？
4. 寶寶病了，我可以怎樣做？

嬰 / 幼兒生病是成長的必經階段

生病是每一個嬰 / 幼兒成長過程的必經階段，原因並不一定是有人犯錯才會發生。

當寶寶患病，可怎樣處理？

- 父母應先冷靜下來，並與家人商量，然後給予寶寶最好的照顧。
- 發燒指身體溫度比正常高，有可能是生病的徵兆，亦可能是接受免疫注射後的反應，表示身體的免疫系統正常操作，以對抗外來的病菌。
- 若寶寶非因接受免疫注射後而發燒，便應立即帶他到附近的診所或醫院求醫，並每隔4小時為寶寶量度體溫，以及觀察他有否出現以下情況：
 - ◆ 持續發燒不退
 - ◆ 食慾不振
 - ◆ 抽搐
 - ◆ 煩躁不安
 - ◆ 有脫水現象

如果有以上情況，父母要保持鎮定，並立即帶寶寶到附近的診所或醫院求醫。

● 當看過醫生後，父母可以：

- ◆ 按醫生指示，給寶寶服用適量的退燒藥
- ◆ 給寶寶補充水分
- ◆ 用溫水為寶寶抹身以紓緩因發燒引致的不適

● 父母看見子女生病，心情當然焦急擔心，但也不要給自己太大壓力。遇有任何問題，不妨諮詢兒科醫生或醫護人員。此外，夫婦之間應互相扶持，放鬆心情，共同以樂觀積極態度去照顧子女的成長需要，這才是照顧寶寶健康成長的最有效方法。



爸媽加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



照顧子女勞心力，樂觀積極絕對值

資源分享

1. 衛生署家庭健康服務網頁
【新生嬰兒護理】系列
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/child/child_bfm_newborn.html
【發燒的護理】
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14743.pdf
2. 香港兒科基金
《兒科學堂》1-26 全集
www.hkpf.org.hk/tc/info_channel.php

3

孩子哭鬧點解決？

想想看

1. 為什麼寶寶會哭鬧？
2. 寶寶哭鬧，我要回應嗎？
3. 寶寶哭鬧，我可以怎樣做？
4. 如果抱得多，會有反效果嗎？

寶寶是依靠哭來表達他的需要

寶寶在懂得用說話與外界溝通前，主要是依靠哭來表達他的生理及心理需要，例如：肚子餓、尿片濕了、太熱/太嘈吵的環境以致寶寶感到不安，又或寶寶覺得孤單，需要人陪伴等等。

怎樣從寶寶的哭喊聲了解他的需要？

每一個孩子都是獨特的，對同一事物或會有不同的反應。父母應該細心留意和每次盡量即時回應寶寶的啼哭，漸漸地便能從經驗中學會分辨不同的啼哭聲有不同的需要。以下是一些可作參考的例子：

- 肚餓：聲音較低沉。
- 憤怒：劇烈及大聲地哭叫。
- 疼痛：突然嚎哭，發出拉長而高音的尖叫，然後停頓下來，再而變成單調的哭聲。
- 有時啼哭會混合不同的形式同時出現，好像肚子餓的啼哭可能會因為父母未能及時回應而轉為憤怒的啼哭聲。

寶寶哭喊時，父母可以：

寶寶哭喊時，父母可以檢視寶寶當時的狀況，盡量作出適當的回應。如果寶寶長久處於無助狀態，漸漸會減低表達自己需要的意欲，長遠來說，可能帶來負面影響。

檢視寶寶需要2步曲

(一) 生理需要

● 檢查生理需要，包括：

- ◆ 是否需要吃奶
- ◆ 尿濕要換片
- ◆ 過冷或過熱需要增減衣物
- ◆ 過累需要休息
- ◆ 身體不適而需要看醫生

(二) 心理需要

● 如果不是生理上的需要，就可能是寶寶想表達他/她的心理需要，

我們可以：

- ◆ 走近寶寶，讓他看見我們
- ◆ 輕聲與他說話
- ◆ 溫柔地拍拍、摸摸或抱抱他
- ◆ 播放輕柔的音樂
- ◆ 用柔軟的毛巾包裹寶寶身體，給予寶寶安全感
- ◆ 讓寶寶吸吮以滿足他的心理需要

多給寶寶情緒支援，有助建立安全感

寶寶出生後首數個月的啼哭都是出於本能需要，還不懂得撒嬌，所以不用擔心會否因抱得太多而寵壞他。此外，平日在寶寶安靜的時候，父母可以：

- 與寶寶有多些身體接觸，例如親親抱抱
- 多玩耍
- 跟他唱唱歌
- 常聊天

讓他知道在安靜的時候也會得到足夠注意，這樣寶寶就會減少哭喊的次數和增加安全感，而父母與寶寶之間的親子關係亦會進步不少。

每次宜用一種方法去令寶寶安靜

寶寶不停哭鬧時，如果在同一時間內以多種方法去安撫，反而會令寶寶更加緊張。所以千萬不要著急，每次用一種方法，然後留意一下寶寶的反應和進展。每種方法都要嘗試一段時間，才可以知道哪種方法較為奏效。

如果寶寶仍無法安靜可以怎麼辦

如果真的沒辦法，父母可以與母嬰健康院護士預約會面或請教兒科/家庭醫生。

爸媽加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



多親多抱多接觸，寶寶快樂又滿足

資源分享

1. 衛生署家庭健康服務網頁
『寶寶整天啼哭，怎麼辦？』
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/faq/child_health/PD1_4_1_1.html
『嬰兒的啼哭』
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/13041.pdf
2. 衛生署家庭健康服務網上親職自學平台—親子易點明
www.ecourse.familyhealthservice.gov.hk/node/68

4 「讚美」寵壞孩子？

想想看

1. 孩子做得好是應該的，經常讚賞會把他讚壞嗎？
2. 怎樣才是正確的讚賞做法？
3. 怎樣的獎賞會加強孩子的學習動機？

讚賞有助學習好行為

孩子年紀小，還未有判斷能力，需要父母教導他分辨好與不好的行為。如果我們在孩子做了一些好行為時，適當地對他表示欣賞，他們便會繼續努力。只要讚得其所，讚得其法，讚美是絕對不會寵壞孩子的。

讚得其所最重要

父母不但要讚得其所，還要明確具體地讓孩子知道什麼行為值得讚賞，從而增加孩子的自信心。稱讚孩子的時候，宜着眼於他的學習過程和所付出的努力，而不是只稱讚他的能力和成果。

讚賞的方法

「稱讚」具有優化孩子長處的神奇力量。父母可以多想一下，你希望孩子有什麼良好的性格特質？如希望他們守規矩、善良、堅毅，那就要多從這些方面去稱讚孩子，例如：

- 給予正面、具體、直接和簡短的稱讚，並要讓他容易理解，例如說：「寶寶坐著吃飯真乖！」、「你自己懂得刷牙，媽媽很开心！」、「你跌倒自己可以爬起來，真棒！」
- 要即時稱讚，讓孩子清楚你讚賞的是什麼行為，日後才會再接再厲。

- 讚賞時不要同時作出批評及責備，例如不要說：「乖啊！但不要再頑皮」，因為這會令孩子感到混亂，無所適從。
- 不要只看到成果才表示讚賞。事實上，當孩子嘗試做一件事，就要稱讚他作出的努力，以推動他繼續嘗試。例如寶寶嘗試自己用小匙舀起食物，但未能成功，父母可以鼓勵他：「寶寶好棒呀！嘗試自己舀食物哩！」

善用獎賞

獎賞的目的是促進內在動機的形成，因此下列的獎賞是可行的，包括：

- 口頭上的讚賞和肯定
- 以身體語言去鼓勵，如抱抱、親吻，或以孩子喜歡的物品或活動作為獎勵

當孩子的好行為成為習慣就需要停止單純以物品或活動作為獎勵，並須作出檢視，以免影響孩子的學習動力。例如孩子已習慣自己執拾玩具，便只需繼續以口頭上的讚賞和身體語言來鼓勵他：「你這麼努力地執拾玩完的玩具，好乖啊！」



爸媽加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



停停想想才讚賞，提升自信與影響

資源分享

1. 衛生署家庭健康服務網頁
『親職教育』系列
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_parenting.html
衛生署家庭健康服務網上親職自學平台—親子易點明—成長階段
www.ecourse.familyhealthservice.gov.hk/
衛生署家庭健康服務親子e-雜誌—親子一點通
www.parentelink.familyhealthservice.gov.hk/member/welcome.html
2. 香港教育城一家長童學
www.hkedcity.net/parent/

5

孩子要贏在起跑線？

想想看

1. 「贏在起跑線」對孩子的整個人生是否最好？
2. 「贏在起跑線」的意義是什麼？
3. 我最希望孩子可以擁有一個怎樣的童年？
4. 為讓孩子贏在起跑線而輸了親情及童年，值得嗎？

父母的抉擇

為了「贏在起跑線」，很多父母在嬰兒階段便開始為孩子訂下了一連串的人生大計。例如：報讀很多學術課程和入學面試班等。可是，這樣不但會對孩子造成不健康的壓力，還會犧牲了自己與孩子開心相處的寶貴時光。父母在抉擇前，應考慮這是否值得。

0-2歲幼兒的需要

根據兒童的心理成長發展，0-2歲階段的幼兒，最需要的是：

- 良好的親子關係
- 建立安全感
- 有規律的生活習慣
- 與人溝通
- 學習表達自己

其中良好的親子關係正是達致以上發展需要的最重要元素。

(主題一)



開心又一日
唔開心又一日
不如開心佢佢啦

(主題三)



(主題六)



(主題八)



(主題二)

加油站貼紙



(主題四)



(主題五)



(主題七)



(主題九)



萬用金句貼紙



良好親子關係的重要性

根據依附理論 (Attachment Theory)，嬰兒通過與父母及家人的接觸和互動，學習到如何與人溝通。根據多項兒童成長發展的研究指出，如孩子在嬰兒期開始擁有良好的親子關係，長大後便會擁有……

- 較好的人際關係；
- 較高的解決問題能力；
- 較理想的學習表現；以及
- 較會勇於探索，並顯得獨立自信。

將來亦會成為比較稱職的父母。

學前教育的重點

- 提供學前教育，最重要的是給孩子愉快的學習體驗，從而啟發他們日後的學習興趣和動機。
- 切勿為子女安排過多的興趣班
- 父母可按孩子的個人獨特因素，例如能力、興趣及需要，為他們度身訂造學習及玩樂的時間表。切記多不一定是好，千萬不要拿別人孩子作比較，或人云亦云。

安排過多興趣班的影響

過多的興趣班或課程容易令孩子：

- 感到疲倦
- 精神不振
- 易發脾氣
- 產生壓力和焦慮
- 失去長遠的學習動力



親子加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



起跑贏輸非首要，過程愉快更重要

資源分享

1. 衛生署家庭健康服務網頁
『兒童成長發展』系列
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_child_develop.html
『親職教育』系列
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_parenting.html
2. 衛生署家庭健康服務網上親職自學平台—親子易點明
www.ecourse.familyhealthservice.gov.hk/
3. 香港電台網站：鏗鏘集
『贏在起跑線？』
www.programme.rthk.org.hk/rthk/tv/programme.php?p=858&d=2009-05-04&e=90586&m=episode

6

有BB，無晒朋友？

想想看

1. 寶寶出生後，我是否很久沒有與朋友聚會？我真的沒時間見朋友嗎？如要見朋友，我可以怎樣做？
2. 這個/這群朋友能對我產生正能量嗎？還是每次見面後，也會產生很大壓力和比較呢？
3. 照顧寶寶時如遇到問題，我可以找哪些朋友幫忙和商討呢？

父母須注意自己的需要

寶寶出生後，很多新手父母初期都會用大量時間和心血去照顧寶寶，不自覺地變成只為寶寶而活，很容易忽略了自己的需要，例如休息時間和私人時間。久而久之，弄到自己壓力很大，甚至出現不健康的情緒，如煩躁不安等。

忙裏偷閒的方法

新手爸媽也要學習忙裏偷閒，例如：

- 給自己安排一點私人時間，做自己喜歡的事，讓自己樂在其中，例如：
 - ◆ 在寶寶睡覺後，讓自己看電視節目、看休閒書、聽音樂、做運動、做針綉編織、砌模型、做小手工等
- 保持健康的社交生活，偶爾抽空與朋友見面，例如：
 - ◆ 邀請朋友到訪
 - ◆ 在家居附近喝茶
 - ◆ 在家居附近公園聊天

與朋友會面相處時，可請配偶或親友協助照顧寶寶一會。

維持社交生活的好處

- 與配偶或親友分享近況及心事，有助減輕壓力
- 有助調節個人忙碌及緊張的生活
- 讓自己有健康愉快的情緒
- 有助寢寢建立健康的情緒，因為父母開心，寢寢自然開心。

與正能量朋友交往有助吸收良好的育兒訊息

在照顧寢寢日常生活和作出有關育兒的重要選擇時，可能會產生疑慮和困擾。所以，當遇到困難，不妨找一些有經驗的朋友傾訴，分享和尋找適合自己的育兒資訊。尤其是找一些可以帶給自己健康價值觀和正能量的人，以汲取更多照顧寢寢的有效方法。



加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



匯聚親友正能量，育兒資訊更多樣

資源分享

1. 衛生署中央健康教育組
【婦女心理健康之不一樣的心情】
www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2438&HTMLorText=0
2. 衛生署家庭健康服務網頁
【兒童成長發展】系列
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_child_develop.html
【親職教育】系列
www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_parenting.html
3. 衛生署家庭健康服務網上親職自學平台—親子易點明
www.ecourse.familyhealthservice.gov.hk/
4. 衛生署家庭健康服務親子e-雜誌—親子一點通
www.parentelink.familyhealthservice.gov.hk/member/welcome.html

自我反省問題

1. 寶寶出生後，好像失去了妻子/ 丈夫？
2. 丈夫粗心大意，因此不放心讓他照顧寶寶和做家务？妻子日間要上班，下班又要照顧寶寶，我知道她很辛苦，但好像幫不上忙？
3. 如果父母雙方也能參與照顧寶寶，會有什麼不同呢？

角色的轉變

寶寶出生後，新手父母開始踏入為人父母的階段，夫妻過去的二人世界生活將出現變化。父母的角色、照顧子女的職責、家務分工及孩子教養等，都是新手父母需要學習和適應的。

傳統角色分工

- 固有的性別分工
- 男主外，女主內

現代角色分工

- 靈活的性別分工
- 趨於中性的角色
- 按個人的意願與潛質分工

家中如何分工，沒有既定的標準，最重要是夫妻間因應環境轉變而互相坦誠溝通，靈活地互相配合。



現代角色轉變的正面影響

- 除了全職母親，現代女性亦不乏雙職母親。因此，適當的家庭分工，可讓女性在事業上能有所發展。即使是全職家庭主婦，亦可於餘暇參與區內活動及進修課程，擴大生活圈子及增長知識。
- 男性並非一定要時刻表現剛強果敢，其實他們在家事上也能處理得井井有條。這樣除了會得到妻子的尊重外，還能建立更親密的親子關係，享受投入家庭生活所帶來的滿足感及樂趣。

分擔壓力和分享樂趣

教養孩子是父母雙方的責任，孩子成長的每個階段，都需要父母一起陪伴，才能健康成長。因此，兩夫妻應一起學習照顧孩子，互相分擔照顧孩子的壓力，並一同享受照顧孩子的樂趣。

夫妻角色影響孩子成長

夫妻二人若能平等分配角色和作出靈活的分工，對孩子日後在性格發展、情緒處理及與異性相處各方面均會有正面的影響。

肯定和鼓勵配偶

新手父母需要互相鼓勵和支持，所以應多些肯定和讚賞對方。例如丈夫可以對妻子的細心表示欣賞，也可協助餵奶或替寶寶洗澡；而妻子看見丈夫作出努力時，亦應多加讚賞，並須懂得放手，讓丈夫學習照顧寶寶。



夫妻加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



互助互諒互欣賞，彼此學習樂成長

資源分享

1. 香港教育城—新丁爸爸手記
www.hkedcity.net/parent/sharing/page_52859a0b25b719aa1a160000
2. 社會福利署家庭生活教育資源中心—資訊廣場—專欄 / 小冊子
www.family-land.org/

8

有BB，唔使拍拖？

自我反省問題

1. 有多久沒跟配偶獨處？
2. 我跟配偶的談話內容中，可以有一小時不談到孩子嗎？
3. 為何我不能安然放下孩子，跟配偶單獨相處？

跨越婚姻平淡期

照顧孩子的過程勞心勞力，佔據了父母很多時間，因而減少夫婦間的親密時間和空間。長遠來說，可能會令其中一方覺得自己不受重視。忽略了感情培育的婚姻，可能變得平淡和脆弱。

婚姻關係須放在家庭首位

維繫夫妻間的親密關係十分重要，因為一對彼此尊重、真心相愛的父母，才能締造和諧快樂的家庭氣氛，而這也是送給新生兒女最好的禮物。因此，初為人父母者不但要做稱職的父母，也要維繫幸福的婚姻。

爭取夫妻二人相處

要維繫親密的關係，夫婦可以嘗試忙裏偷閒。例如可以在一些特別的日子，如結婚紀念日、生日等，不妨找家人或朋友幫忙照顧孩子，以便夫妻有時間出外約會，維持戀愛的感覺，享受二人相處的時光。



愛在平凡日子裏

良好的婚姻關係，需要夫婦二人努力維繫，所以不單在特別的日子才花心思，平日亦要主動為對方製造一些生活情趣。事實上，夫妻可以於日常生活中找到很多維繫感情的方法：

- 上班前給對方一個吻或回家後來一個擁抱
- 一起買菜、做飯、吃宵夜
- 寢覺睡後，與配偶一起聽音樂、看電視節目、談心、分享生活點滴
- 偶爾與配偶一起沖個泡泡浴
- 給對方身體按摩
- 偶爾為對方送上神秘小禮物，如送上小零食、小玩意、書籤或心意卡等
- 將表達愛意或歡意的訊息，貼在家中當眼處，或以手提電話傳送短訊
- 經常向對方表示讚賞，例如說：「今天煮的菜很好吃！」或「你穿了這身衣服很帥！」

以對方為中心

以真誠的心去愛你的伴侶，並為對方設想：

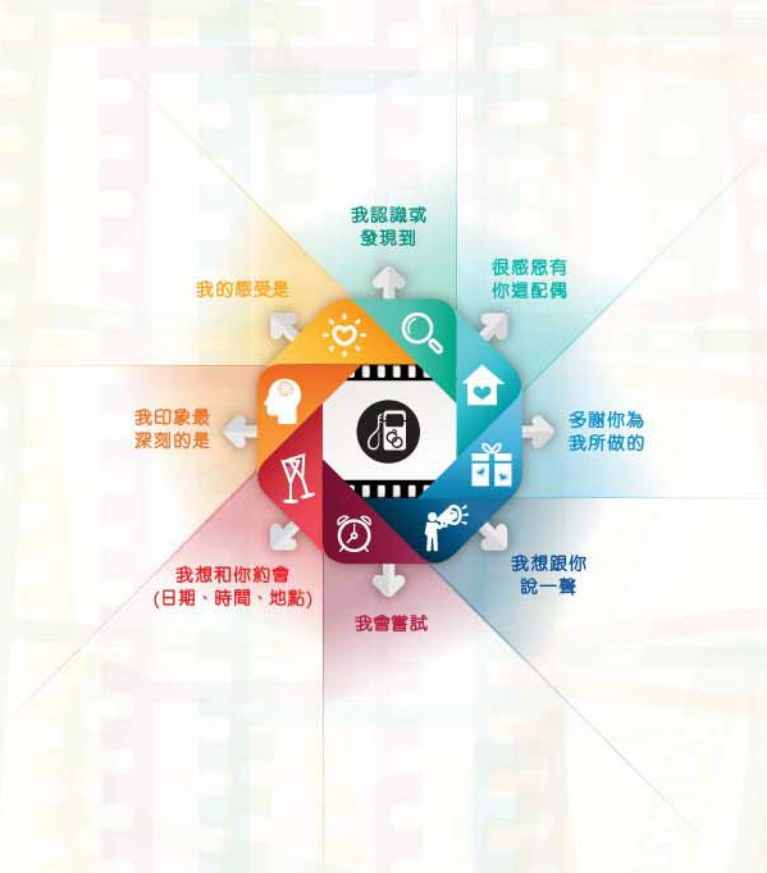
- 配偶在家事或工作上感到操勞和困擾時，應與對方一起分擔，並送上一杯熱茶或咖啡，讓伴侶感到欣慰。
- 配偶遇到困難時，應給予支持和欣賞，讓對方感到獲得信任。

尊重對方的私人空間

夫妻二人應容許對方保留自己的興趣和私人空間，以示尊重，讓伴侶在婚姻中，感到愛不是枷鎖，而是仍有自由的天地。二人的生活圈子擴闊後，更可互相分享不同的事物和體驗。

夫妻加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



夫妻關係需維繫，偷閒共處莫停滯

資源分享

1. 開心家庭網絡—夫妻篇
www.familycouncil.gov.hk/tc_chi/edu/edu_relationship.htm
2. 社會福利署家庭生活教育資源中心—婚姻生命線
www.family-land.org/centre/article/c_13.htm

自我反省問題

1. 祖父母有不少舊觀念，加上很多時因太溺愛和縱容孫兒，與年輕父母產生衝突而很難化解？
2. 如何與嬰兒祖父母正面商討育兒的期望及方法？
3. 應如何處理姻親間衝突？
4. 我曾向嬰兒祖父母表示謝意嗎？

祖父母照顧寶寶的正面意義

倘祖父母協助照顧孫兒，便會有較多的時間陪伴寶寶，因而能給予寶寶較多的安全感；另外，祖父母亦會期望能享受「含飴弄孫」、「和樂融融」的天倫畫面。因此，長輩如能給予支援和分享經驗，新手爸媽在育兒上便可更得心應手，亦能減輕在照顧孩子方面的負擔及壓力。要真正享受三代同堂的樂趣，應先取得在教養及照顧孩子上的平衡點。

尊重長輩的經驗與智慧

長輩的一些觀念或想法是來自於他們過去數十年的生活經驗，現代父母不妨試着了解他們的想法，並以尊重及開放的心情與他們溝通，以及交換生活經驗。其實，長輩也有不少寶貴的生活經驗和智慧，若能拋開一些成見，也許能在他們身上發現不少可取之處。



溝通化解歧見

新手爸媽日常與長輩閒談時，不妨與他們交換一些新的教養思維，讓他們也能了解現代社會的育兒新趨勢，或是針對事情互相交換意見，例如先問問：「像這種情形，你會怎麼做？」然後才說出自己的想法，讓他們了解自己的處理態度與管教原則，這樣，兩代之間漸漸便會建立共識和默契。

協調姻親衝突

由於生活背景的差异，婆媳與翁婿之間可能不時出現意見分歧，此時丈夫或妻子必須扮演積極的中間人，協調配偶與自己父母之間的衝突，並化解彼此的歧見。

父母陪伴最重要

新手父母不能把照顧孩子的責任全交給長輩，要盡量抽空多陪伴孩子，以建立良好的「依附關係」。畢竟嬰幼兒的成長，父母的陪伴最重要。

多溝通體諒和感恩

新手父母對於長輩的支持與協助，需要多些溝通、體諒和感恩，這樣才能建立良好的緊密的兩代和三代關係。例如：

- 心懷感恩
- 表達謝意
- 在教養孩子方面彼此尊重
- 情感上互相支持
- 減少有關教養孩子方面的意見衝突
- 加添愛的互動



兩代加油站

大家可利用下圖的空間位置，寫上自己的心得，也可貼上任何『加油站金句貼紙』，為自己、配偶或親友加加油！



兩代互助齊分享，智慧匯集最理想

資源分享

1. 社會福利署家庭生活教育資源中心—小冊子—開心家庭代代通
www.family-land.org/
2. 教育局—和諧家庭份內事
www.cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/family/ownparts.htm

鳴謝

- 王曉莉醫生 兒科醫生、香港兒科基金董事局義務秘書
- 岑麗娟女士 註冊社工、香港小童群益會服務總監（學前教育及服務）
- 陳翠雲女士 註冊社工、香港小童群益會家庭生活教育主任
- 鄭惠君女士 註冊社工、香港小童群益會成長發展中心主任
- 許巧英女士 註冊社工、香港小童群益會家庭生活教育主任
- 郭艷琴女士 註冊社工、香港小童群益會家庭生活教育主任
- 駱穎森女士 註冊社工、香港小童群益會家庭生活教育主任
- 聶慧蘭女士 註冊社工、香港小童群益會家庭生活教育主任
- 葉慧敏女士 註冊社工、香港小童群益會家庭生活教育主任

精彩劇照



3) 孩子哭鬧點解決?



1) 產後媽媽會出現情緒困擾?



4) 「讚美」寵壞孩子?



2) 孩子病了是我的過錯?



7) 有BB·無咗老婆?



5) 孩子要贏在起跑線?



8) 有BB·唔使拍拖?



6) 有BB·無晒朋友?



9) 上一代參與照顧嬰孩必起衝突?

