



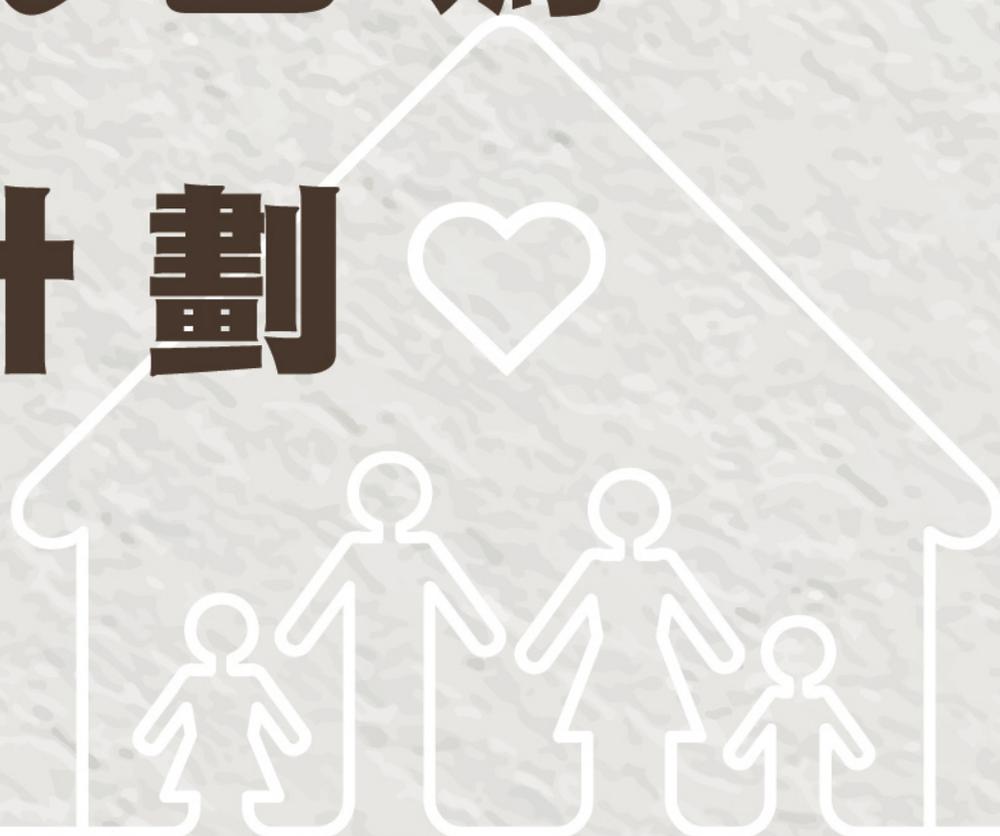
創刊號
半年刊
2018.4-9

賽馬會

新世代爸媽

支援計劃

社區報



序 年輕懷孕為青年人個人及家庭生活帶來前所未有的衝擊，年輕爸媽每一步的選擇及決定也在改寫人生旅程。基督教香港信義會社會服務部承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，已於2018年4月1日起開展「賽馬會新世代爸媽支援計劃」（下稱：計劃），為期三年，主要為元朗、天水圍及屯門區24歲或以下爸媽提供全面的支援服務，延續本會守護年輕家庭的使命，與年輕爸媽一同立志做愛孩子的父母，發展「爸媽I DO」的精神。

什麼是社區報？

我們將每半年出版社區報，內容圍繞年輕爸媽笑中有淚的生命故事、實用育兒及管教資訊等，旨在成為新世代爸媽與社會的橋樑，提升社區各界人士對年輕爸媽及本計劃之認識。此外，我們更希望透過社區義工參與，集結社會力量，為年輕家庭出一分力，支持服務年輕家庭事工。



《別人眼中的年輕媽媽》 一文琪（輔導幹事）

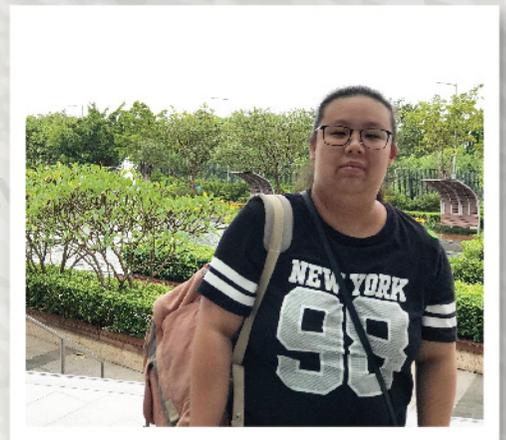
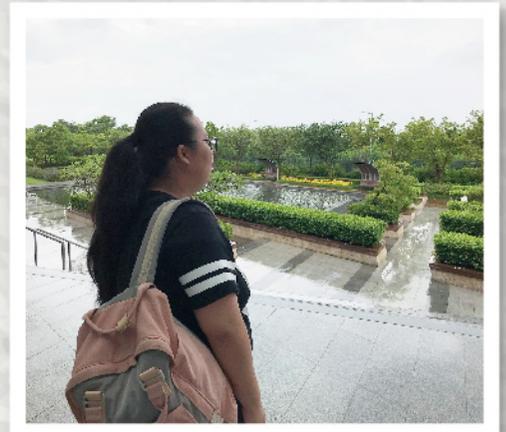
每天匆忙上班、下班回家珍惜與女兒的親子時間—現在安穩的生活與工作似乎已成為習慣，回想起我那暴風似的生活，原來不經不覺已是三年前的事…

想當年剛生下女兒時，看着丁點大的嬰兒，我曾經問自己：「我真的可以好好照顧她嗎？」作為新手媽媽，什麼也不懂，就算別人口頭教我多少育嬰知識，對當時的我來說作用始終有限；因為當我第一次抱起那細小的BB時，我體內的緊張和害怕已蓋過所有。社會看待年輕媽媽，似乎大多是負面的評價，認為我們是對社會的負擔，感受到這大氣候的我更質疑及擔心自己是否有能力照顧好BB。

改變…由遇上她開始

女兒在數月大時生病了兩次及住院後，更加深我的焦慮情況。我很想很想用盡我所有能力去保護女兒，不想再有意外發生。因此，當時的我會常常擔心有關女兒的所有事情，常反覆檢查日常照顧的細節以確保安全。在女兒6個月至2歲大時的我一直處於焦慮時期，巨大的精神壓力令我常處於疲憊及魂遊的狀態。直至有一天，我看到女兒開始模仿我的檢查習慣後，我才驀然驚覺自己的焦慮已影響了她。我才醒覺，我不能夠再如此下去！我知道要克服焦慮心理必須靠自己的決心及行動，於是開始慢慢調整心態，如：在焦慮出現時進行自我暗示、轉移注意力等，逐漸建立了應付焦慮的方法，積極樂觀地應付生活的新挑戰。

很多人認為年紀輕輕生孩子就是錯，質疑年輕爸媽難以滿足孩子需要。然而，我相信生育其實並沒有對與錯，只要是由心而發地愛孩子、為孩子付出，又怎會不是好父母呢？為了女兒，我戒掉了所有的壞習慣，把最好的都給她，亦努力為我們未來的旅程學習及預備更多。



踏上在職媽媽之路

眾所周知孩子初生的頭幾年很重要，相信許多媽媽心底可能都有一刻掙扎過：究竟全職在家陪伴孩子成長好，還是投身工作好？雖然社會上不少人仍期望媽媽是主要照顧者，但我相信全職或在職媽媽所養育的子女其實各有擅長。為何我選擇上班呢？因為我相信只有提升自己學識與眼界，才能給女兒更好的引導、生活及將來。人在人生旅程中定會因遇上某人或某些事而成長，而我，則因為有了我的女兒願意踏出自己的安舒區；開始改變自己的人生。

我是賽馬會新世代爸媽支援計劃的「輔導幹事」，即是「朋輩輔導員」主要是用自己經歷去影響他人。同時，亦是一位年輕媽媽，曾是計劃的服務使用者。我很感恩能得到這個工作機會並得到接納，透過此計劃分享自己的經歷以啟發其他年輕媽媽，陪伴她們一起成長！





活動花絮 2018年4-9月

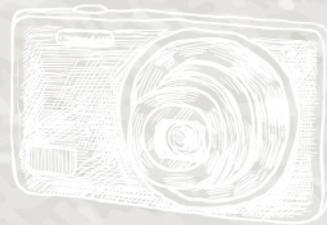
計劃除了有社工協助年輕父母的成長，更重要我們聚集不同義工力量，使我們服務能有效、有心地推展出來。當中一班社區姨姨是我們非常重要的社區資產。

什麼是「計劃大使」？

新世代大使其實是一班來自社區各階層人士的婦女義工。經培訓後，她們便投入我們年輕家庭的義工服務，例如：於我們舉辦活動時協助照顧孩子、陪伴年輕媽媽們同行、分享作為父母經驗的心得等，使年輕爸媽們得到更多支持。

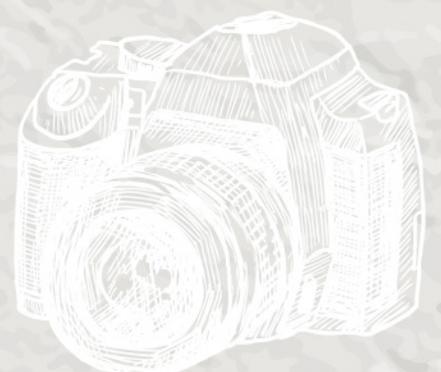
社區義工計劃訓練： T.Park [源·區] 體驗

我們與一眾義工們去了位於屯門的T·Park，讓義工們認識環保之餘仲可以嘆返個spa輕鬆下！T·Park提倡及實踐「轉廢為能」，為香港首個自給自足的污泥處理設施，很適合一家大細寓學習於娛樂。



社區義工計劃訓練： 性格透視工作坊

今次聚會是由媽媽義工及婦女義工一起參與的性格透視工作坊。大家在工作坊中透過互動遊戲及自我評估增加自我認識之餘，亦了解到各人不同的性格特質，日後合作定必更加合拍！完成工作坊後仲可以得到證書添！





社區義工計劃服務：親子義工

又來到一年一度的機構賣旗日，一眾年輕媽媽帶着小朋友齊齊做親子義工賣旗，小朋友都好積極為機構出一分力，大家都有不錯的成績～感謝啊！

除了照顧年輕家庭外，社區教育亦是我們的使命。我們一直致力於中學及大學推廣健康戀愛價值觀，讓社會大眾認識年輕家庭需要的同時，亦培養正確戀愛價值觀，建立健全家庭。

「成長孕記」學校講座

為培養青少年建立健康的戀愛及人際關係，同時加強對性的正確價值觀，我們今次去到香港理工大學、屯門區及大埔區中學，介紹計劃服務及進行專題講座，內容包括：社工分享、互動遊戲、短片欣賞及年輕爸媽過來人現場分享等，學生們相當投入參與呢！



活動預告：義工招募

社區義工計劃：新世代義工印花獎勵計劃

社區義工計劃服務，是一眾熱心的婦女義工於活動進行時在中心暫代為照顧嬰幼兒，讓計劃的爸媽們能更輕鬆投入地參與活動。此外，我們每月也有義工聚會讓一眾義工們彼此交流及分享。

為感謝及鼓勵一眾婦女義工們，我們正推行印花獎勵計劃，禮物豐富，義工們記得留意及踴躍參與啊！



社區義工計劃：同賀慶新春

歡迎所有計劃義工，在新的一年參與聚會活動一齊打住邊爐分享過去一年嘅喜與樂。

日期：2019年1月28日(一)

時間：下午1:00-3:00

地點：天耀中心

內容：打邊爐、心聲分享

