

「賽馬會新世代爸媽支援計劃」

支援年輕家庭 實務手冊



賽馬會新世代爸媽支援計劃

支援年輕家庭實務手冊

基督教香港信義會社會服務部

「賽馬會新世代爸媽支援計劃」

支援年輕家庭 實務手冊

主辦機構：



基督教香港信義會
社會服務部

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

序言 / 1

本會的年輕家庭服務，從以往由少女懷孕出發，經過十年的服務旅程，至今已年輕伴侶和年輕爸爸為主線，期望建立良好的父母關係，為孩子建設一個健康茁壯成長的家庭。本期計劃更有社工專責跟進年輕爸爸的需要，為他們提供適切服務，以紓緩作為爸爸的壓力，並建立同路人支援網絡。

衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助，讓本會可推行「賽馬會新世代爸媽支援計劃」。在過去三年的服務經驗裡，我們與年輕家庭同行，見證許多年輕爸媽的生命故事，有人與人之間關係的脆弱、生活隙縫中的希望、生命的柔韌力等。並不是每個家庭起初都幸福美滿，當中也吵鬧渡日的，我們的同工有幸陪伴他們渡過艱難歲月。有時，我們感到年輕爸媽的人生旅途較一般爸媽的難走一點，他們既要承擔家庭的需要，又要背負著一些成長的包袱。但我們不要小看他們年輕，在愛的驅使下，他們的意志和堅毅遠遠超出我們的想像。

我們感謝香港城市大學社會及行為科學系的研究團隊，就以上計劃的成效進行評估，為未來年輕家庭的服務提供改善及發展建議，以更切合年輕爸媽的需要。也要多謝為計劃提供各種協助的團體及社區人士，是大家的支持令計劃得以順利推展。

深願本會能與業界協力匯聚家庭和社會各方力量資源，為年輕家庭締造一個充滿愛與關懷的環境，建立平台，發揮年輕爸媽的特質，讓他們有正面的力量和支持，培育下一代健康成長。

陳麗群

基督教香港信義會社會服務部
總幹事

序言 / 2

「賽馬會新世代爸媽支援計劃」是本會創新關懷項目之一。同事從最初看見少女懷孕的需要開始，從中了解到青年伴侶的現象，發展至支援年輕家庭服務。我見證著這計劃的成長，彷彿由初生嬰兒，發展到事業有成的青年一樣。

曾經與某個年輕家庭傾談，從他們的對話中，令我最深刻的有一句話，就是「有BB係意外，但做爸爸/媽媽係個決定！」

這句說話讓我有深層的反省……

意外就是意料之外，無預計，無安排的事情。

承擔就是擔起責任，有行動，有付出的表現。

前者，無人能控制；後者，不是個個會做的決定。

社會人士普遍對年輕家庭有誤解，認為年紀輕便懷孕，自己未處理好就要做一對年輕爸媽，還要社會支援他們！其實，當一對青年意外懷孕後，他們是經過深思熟慮，決定承擔責任，讓嬰兒來到人間，之後努力學習將嬰兒撫養成成人，貢獻社會，其實是一件美事。

當然，青年人組織家庭的初期，會遇上不少挑戰，這不單是新手爸媽的情況，還可能有財政、婚姻、姻親、生涯發展等。從我們的服務經驗，只要有適合的支援，因應每個家庭的狀況設計適切的服務，之後一張張歡笑臉，就會呈現我們的眼前。因此，我們整理過去十年的工作經驗，制作這本「支援年輕家庭實務手冊」。

最後，希望大家可以透過這本手冊支援你身邊的年輕家庭，讓一張張可愛及歡樂的笑臉圍繞著您們。

竺永洪

基督教香港信義會社會服務部
助理總幹事

簡介

機構介紹

基督教香港信義會社會服務部自1976年成立，是本港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本會現時共有超過50個服務單位，服務範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，服務人次每年超過二百萬。

賽馬會新世代爸媽支援計劃介紹

「賽馬會新世代爸媽支援計劃」由香港賽馬會信託慈善基金捐助，為居住在元朗、天水圍及屯門區的年輕家庭提供服務。本計劃目的如下：

1. 協助年輕夫婦/伴侶面對角色轉變所帶來的壓力和危機，並學習兩性相處技巧和正面態度，以增加家庭力量和資源；
2. 透過夫婦輔導、戀愛工作坊、育兒工作坊、親子活動、互助小組等，鞏固夫婦/伴侶關係的感情基礎，營造良好的家庭氣氛，讓子女更能健康地成長；
3. 透過講座及工作坊，教育年輕一代兩性之間相處界線及態度，以建立健康戀愛及家庭價值觀；
4. 運用社區資源，組織社區義工，關懷服務對象，更拓展社區協作網絡，與不同專業緊密合作，使服務對象得到適切的服務。

目錄

賽馬會新世代爸媽支援計劃理念	P1 - P2
第一部分 - BB來了？	P3 - P6
第二部分 - 年輕意外懷孕	P7 - P16
第三部分 - 繼續懷孕	P17 - P32
第四部分 - 預備生產	P33 - P42
第五部分 - 初為人母	P43 - P56
第六部分 - 建立家庭	P57 - P73
社工篇	P74 - P78
服務評估研究	P79 - P83
附錄I - 法律問題篇	P84 - P85
附錄II - 社區資源篇	P86 - P87
附件I&II	P88 - P89
結語	P90

賽馬會新世代爸媽支援計劃理念

本計劃旨在協助年輕家庭面對角色轉變所帶來的壓力和危機，並學習兩性相處態度和溝通技巧，建立健康的伴侶/夫婦關係，為子女帶來正面的培育及影響。與此同時，計劃亦支援獨自照顧孩子的年輕爸/媽家庭，讓孩子在家庭逆境中仍能健康成長。

踏上成為年輕父母的荊棘旅途

當青少年遇上突如其來的意外懷孕，在心智尚未發展成熟時，提早進入親密關係及肩負成年期的父母角色，這路途是充滿困難的（馮容莊，1991）。年輕父母將面對多方面壓力：

- 徬徨無助、不知所措、罪惡感、羞愧感、被遺棄等情緒
- 缺乏原生家庭支援
- 社會文化標籤及影響
- 因尚在探索自我階段，對於兩性相處的處理仍未成熟，建立親密關係時容易與伴侶發生激烈衝突
- 組織新家庭面對教養、家庭角色分歧，孩子容易成為磨心，繼而出現行為及情緒問題

年輕父母的獨特需要

本計劃曾向24歲或以下的年輕父母進行調查，發現在30對父母當中，有58%的年輕爸爸是處於高壓力，主要壓力來源是工作收入、缺乏睡眠和伴侶關係，而處於高壓力的年輕媽媽則有57%，主要壓力來源是伴侶關係、住屋問題及情緒需要。

- 心理發展需要：青少年正發展的身份認同歷程被中斷，面對急劇角色改變及家庭責任
- 低社經地位：根據政府統計處2016年中期人口統計，25歲或以下家庭在近十年的收入中位數幾乎沒有增長，卻要面對消費物價通脹、租金/樓價飆升等壓力，令年輕家庭的生活百上加斤。研究發現初產年齡與貧窮狀態是相關的（Kiernan, 1997），除了年輕媽媽因生育及照顧而影響職業發展機會，年輕爸爸也普遍缺乏工作經驗和技能，以致工作地位較低，影響家庭經濟收入。
- 伴侶關係不穩：因意外懷孕，年輕父母在成為父母前通常未有足夠時間經營伴侶關係，影響房屋安排、生活模式、生育控制等各方面，親親路上更易受家庭經濟與照顧的張力影響，導致伴侶關係較容易陷入緊張之中，甚至破裂，成為單親家庭而陷入貧窮中。
- 受社會文化/標籤影響而缺乏支援：負面標籤令年輕父母更難得到家人支援，在缺乏接納與理解下，亦容易令年輕父母對社會服務卻步，令他們無法獲得相應的社會支援。

為年輕家庭度身訂造服務

就着年輕家庭的需要，香港現時社會服務的主要服務對象是年輕媽媽，內容多從女性需要出發，令年輕爸爸覺得難以融入參與，他們的需要亦欠缺本土研究。外國研究指出年輕父母的服務應是多方面及從產前開始（Entsieh, A.A., Hallstrom, 2016）。在英國¹及澳洲²均有為年輕爸爸度身訂造的服務，鼓勵他們以正面的態度，按其年齡定下合適的目標，享受父母的身份，相信自己已能為孩子帶來幸福。這些計劃反映年輕家庭是獨特的群體，需要專門的服務手法及技巧才能有效連結他們及介入。

1: <https://www.lullabytrust.org.uk/young-parents>
2: <http://www.pregnancybirthbaby.org.au/teenage-parents>

有見及此，本計劃以年輕伴侶和年輕爸爸為我們主要服務的對象，以度身訂造的服務設計提供一站式服務，加強對年輕父母的支援及預防教育工作，及早介入為孩子締造愛和安全環境，使年輕伴侶的親密關係及孩子的成長都得到更全面支援。

計劃介入重點及手法

本計劃介入家庭的4大系統如及6大工作方向如下

- 伴侶系統
- 親子系統
- 原生家庭系統
- 姻親系統

工作方向：

1. 伴侶關係
2. 親子關係
3. 原生家庭關係
4. 與伴侶家人關係
5. 健康嗜好
6. 職志發展



計劃介入重點概念圖

介入手法特色：以青少年為本的年青家庭服務

本計劃介入手法以青年人的人生歷程及家庭生命週期的需要為本，提供由發現懷孕到為人父母、建立新家庭等各階段的全面支援。同時，活動設計上會針對年輕父母的獨特性，透過經驗學習法、歷奇理念、富創意及趣味等方式提升年輕父母參與動機，促進他們建立親密的伴侶及親子關係。

介入年輕家庭歷程

- 理解個案發現懷孕的處境
- 釋放心障礙

確定懷孕

- 提示及陪同個案定期產檢
- 介入準爸爸，強化伴侶關係及支援雙方情緒需要
- 評估及聯繫不同系統（雙方家庭、學校、職場、朋輩等）以擴闊及增強產前/後支援
- 舒緩經濟壓力：轉介不同資源/協助尋找工作

繼續懷孕

個案評估、懷孕的抉擇

- 評估個案伴侶/家人關係
- 計劃及預演與家人面談
- 與伴侶/家人商討是否繼續懷孕
- 評估個案的身心健康、住屋環境、經濟狀況、承擔動機及能力
- 預備繼續懷孕的影響及挑戰
- 理解個案對生育的掙扎和衝擊
- 接納個案的生育選擇

預備生產

- 預備嬰兒出生後適合居住環境、家屋安全及坐月安排
- 促進父母雙方認識產前準備資訊，鼓勵共同參與及學習照顧
- 家庭經濟預算及計劃
- 產前物資預備

建立新家庭

- 密切支援個案照顧情況，促進釋放適應壓力及情緒
- 建立家庭角色分工
- 介入爸爸，透過滋養關係活動鞏固夥伴伴侶關係
- 提供多元化活動促進個案親職教養能力，鼓勵從小與孩子親密親子關係
- 家庭計劃/工作計劃

Reference:

- 馮容莊 (1991)。正視青少年懷孕問題。《榮經護理》，8(3)，291-298。
政府統計處 (2017)。2016年中期人口統計主要結果。香港：政府統計處。
Entsieh, A.A., Hallstrom, I.K. (2016). First time parents' prenatal needs for early parenthood preparation – A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Midwifery*, 39, 1-11.
Kiernan K.E. (1997). Becoming a Young Parent: A Longitudinal Study of Associated Factors. *The British Journal of Sociology*, 48(3), 406-28.

第一部分

B B 來了？

有女孩子因一向來經時間不穩定而不察覺自己已懷孕，亦有少女因本來身材稍胖而未被發現懷孕。我們曾有個案懷孕至九個月，如常上學、上班也不被他人發現，甚至自己都不察覺。



少女懷孕的生理變化



并非以上身體變化因個人體質而異

生理

沒有來月經(可留意衛生護墊使用量或內褲狀態)
受荷爾蒙分泌影響令膚質改變
身形臃腫肥胖
上圍變豐滿

行為表現

經常夜歸甚至不回家
經常稱病不上體育課
上學經常告假
常去洗手間
(首十四週會作嘔作悶。持續一段時間後將停止)

個人儀表

上學時長期穿著冷衫遮掩身體
上街時經常穿著娃娃裝等鬆身衣服
走路姿勢改變(牙下牙下)
有時扶著腰走路

情緒

情緒起伏不定
脾氣暴躁易哭
容易低落無望
對身邊任何事物不感興趣
感覺孤單
不能集中精神



第二部分

年輕意外懷孕

選擇終止懷孕？還是把胎兒生下來？
選擇自己照顧孩子？抑或給予合適的
家庭領養？

以上種種決定除基於懷孕少女及其伴
侶的意願外，雙方家人的想法亦影響
是否繼續懷孕的決定。



Case Box

個案分享

15歲的小玲懷孕了…

小玲15歲剛懷孕一個月，但她既不敢通知家人，亦沒有錢進行終止懷孕手術。

她試過用一些坊間流傳的方法，如喝崩大碗等，希望讓胎兒流產，但並不成功。她的男友阿忠18歲，中三輟學後一直賦閒在家。成績不俗的小玲及待業的阿忠感到前路迷惘不知如何是好。

反思

你如何看年輕懷孕呢？

15歲的青少年能勝任做父母嗎？

你預期這個家庭的未來會是怎樣呢？

這些想法會怎樣影響你的評估及介入？



由於已確認懷有身孕，在選擇是否終止懷孕？或是把胎兒生下來？或是選擇自己照顧孩子？給予合適家庭領養？在介入時，我們宜先與少女及/或其伴侶作個案初步評估及個別面談，以取得以下資料。



雙方背景

- 是否滿十六歲？
- 是否有經濟能力？是在學或是在職？
- 是否有心理準備擔當父母角色？是否有能力做到？
- 是否已有子女？
- 少女懷孕週數？
- 雙方有否任何刑事紀錄？

懷孕及雙方戀愛歷史

- 拍拖次數
- 性伴侶數目
- 曾否懷孕、流產及墮胎？曾有多少次？

雙方健康情況

- 是否有不良習慣，如：吸煙、酗酒或濫藥？
- 了解雙方的病歷，如是否有長期病患、遺傳病或性病紀錄等
- 了解雙方精神健康狀況

伴侶關係

- 懷孕少女與伴侶是如何認識的？
- 拍拖時間有多長？
- 兩人如何處理衝突？
- 伴侶間曾否有暴力行為？

雙方家庭關係及背景

(父母管教及支援情況)

- 雙方父母的婚姻狀態是怎樣？
- 雙方與父母的關係如何？
- 與父母的溝通及管教模式是怎樣的？

伴侶與對方家人關係

- 與對方家人/親友關係如何？
- 預計家人/親友對懷孕一事有何看法？
- 預計家人/親友能給予年輕家庭甚麼支援？

以上資料有助我們在評估如何介入個案非常重要，我們從中可了解雙方的戀愛價值觀及感情穩定性。了解少女的懷孕歷史亦是必要的，如懷孕少女曾有流產的經驗，因害怕再墮胎會影響將來的生育機會，有機會決定生下孩子。至於雙方病歷、情緒或精神病紀錄及有否不良習慣均會對胎兒造成直接傷害，亦會影響他們是否繼續懷孕的決定。

另外，親友在幫忙照顧孩子方面可起到重要的作用。畢竟年輕母親是新手媽媽，缺乏經驗，需要別人從旁教導。若雙方家人/親友適度地協助年輕家庭，可避免後者陷入孤立無援的境地。但需要留意，在某些情況下，原生家庭也會為她們帶來危機，如：曾有少女告知父母懷孕一事而受到父母虐待。所以，社工的全面及深入評估是非常重要的。

我們協助年青人處理懷孕事件時，在初步了解案主意向後，盡力邀請懷孕少女、伴侶及雙方家人，與他們一起商討有關決定。尤其當事人年紀越小，家人的看法便越有影響力。但邀請家人與少女或伴侶面談前，必須留意：

面談目標：

鼓勵少女及伴侶告訴家人有關懷孕事件及他們的決定。

提供不同資訊，讓大家能充分理解不同的選擇及帶來的後果。

面談形式：

要小心決定出席者的組合，如先分開會見少女或伴侶，再結合雙方會面，然後見女方及其家人，最後男方及其家人，如有需要才決定是否雙方家人一同面談。若果他們拒絕聯合面談，我們需作出個別支援及跟進。

面談前的評估：

1. 如邀請家長面談，向個案了解有何擔心
2. 過往個案與家長溝通及相處的經驗
3. 了解有否受虐待的紀錄
4. 估計家人可能出現的反應

面談內容

1. 讓少女/伴侶及其家人坦白表達自己的想法
2. 協助少女/伴侶及家人分析繼續懷孕及終止懷孕的後果及承擔
3. 在面談過程中，協助各人能理解對方想法，建立平台達成共識
4. 分析男方有機會要承擔刑責問題



計劃及預備面談：

1. 與個案商討如何通知家長(可以是父/母其中一方或其他信任的成年親人)
2. 通知時是否需要有其他人士在場(如：是否需要社工在場)
3. 通知的地點(如：中心、學校、懷孕少女家中)
4. 通知的日期及時間
5. 預備可能出現的情況及懷孕少女的回應
6. 以角色扮演作預習
7. 與個案預備最壞的情況及處理方法
8. 裝備自己有正確及最新的資訊

面談時注意事項：

1. 我們應保持中立角色，以便與各人聯繫
2. 如要進行聯合家庭面談，盡可能安排兩名人手，以便處理不同情況
3. 肯定家長的建議是源於對兒女的愛



有關懷孕後的選擇

當我們完成家人面談後，

若選擇終止懷孕，詳情如下：

選擇一：合法終止懷孕

1. 若有兩名醫生同意流產是為孕婦或胎兒的福祉著想，則該名孕婦可合法地進行人工流產。懷孕的周數會影響終止懷孕的合法性與人工流產的方法。
2. 香港家庭計劃指導會通常不會為胎齡超過 10 週的孕婦進行人工流產。
3. 一般而言，除非為了挽救孕婦的生命，否則懷孕 24 周後不可終止懷孕。如胎兒在 10 周內進行人工流產，風險較輕微，多使用藥物或子宮刮術或真空吸引術。而胎兒在 14 周以上及 24 周以下則進行引產手術。
4. 相關的法律問題詳見附錄 I 之法律問題篇，有關終止懷孕資料及可參考附錄 II 的社區資源篇。

資料來源：衛生署家庭健康服務及香港家庭計劃指導會

若選擇繼續懷孕，詳情如下：

選擇二：繼續懷孕並於生產後予人領養

社會福利署領養課為父母遺亡、被父母遺棄以及非婚生而其父母未能撫養的兒童找尋合適及永久的家庭，可致電 3595 1935 與社會福利署聯絡，了解情況。不過，予人領養後，嬰兒的原生父母不會知道領養者的任何資料，亦即嬰兒的原生父母將不能再接觸嬰兒，也不會收到有關嬰兒的任何資訊。

選擇三：生產後自行照顧

養育孩子是一生的責任，我們需讓年輕人了解為人父母的角色與責任。讓案主了解和考慮以下因素：

1. 個人身體狀況
2. 與伴侶的關係
3. 家人的支援
4. 私人時間安排
5. 經濟能力及條件



常見問題集 Q&A?

1. 我唔想俾屋企人知得唔得？

案主抗拒告知家人，是因為他們害怕告知家人的“壞”與“失”，如怕家人責罵或父母傷心失望，所以當案主略為冷靜過後，我們可以與案主討論通知家人的“好”與“得”，讓案主接受告知家人懷孕一事。整個過程我們需要陪伴及支持少女及其伴侶，並要在會見男方或女方家人前協助少女或其伴侶作出預演，讓他們有足夠的心理準備。由於少女懷孕，無論是否選擇繼續懷孕，家人在經濟、心理上的支援都非常重要，一般我們都會鼓勵少女及其伴侶將懷孕一事告知家人。

2. 我未夠十六歲，男朋友會坐監嗎？

- 參考相關法律詳見附件 I (法律問題篇)；
- 向督導或所屬地區之保護家庭及兒童服務課之當值社工諮詢意見，考慮是否需要交由警方處理，或召開多專業個案會議(MDCC)，商討個案福利計劃；
- 向個案澄清即使報警並非等同男朋友會入獄，報警後交由警方調查後決定是否起訴，刑罰則交由法庭根據案情、男女雙方背景、過往犯案歷史、男方對事件的態度等審理而宣判，結果有可能是被判守行為或其他刑罰；
- 懷孕少女固然憂心，但男方也同樣承受很大壓力，因此我們需給予男方支援及協助，以正視問題，讓男方能勇敢承擔各方面的責任，並決定解決方案。

3. 因為驚家人發現，選擇去大陸落仔？

非法終止懷孕的風險

- 手術時有機會未能完全清除胚胎，而致子宮大量出血受感染；
- 難以確保手術前有嚴格執行消毒，可導致盆腔細菌感染；
- 墮胎失誤或多次墮胎，會增加不育或日後流產機會。

介入重點：

- 陪同個案告知家人；
- 強調家人支援的重要性；
- 強調非法終止懷孕的後果及嚴重性；
- 強調法律刑責，詳見附錄 I 之法律問題篇；
- 必要時安排個案入住宿舍，相關資源詳見附錄 II 之社區資源篇。

第三部分

繼續懷孕



大部分年輕懷孕個案均屬意外懷孕，因此她們在心理、經濟、住屋、角色分配等方面準備不足。很多時，男少女未能預計照顧子女時需要犧牲的程度，經濟上需要家人支援，很多時需要與家人同住，亦未釐清生產後的角色期望。面對諸多的未知之數，令個案面對多方面的壓力，容易出現負面情緒。

Case Box

個案分享

阿儀、阿強決定保留胎兒……

十六歲的阿儀因意外懷孕而與家人關係破裂，與二十歲的男友阿強租屋自住。阿強無心工作，收入靠家人支持，又經常胡亂用錢，令阿儀常常三餐不繼。阿儀懷孕後情緒突變，經常為小事發脾氣，並指責阿強忽略自己，阿強無所適從。阿強性格衝動易怒，動不動便打人，阿儀在懷孕期間也曾兩次被阿強打傷入院，阿儀開始動搖保留胎兒的決定。二人開始懷疑自己是否勝任父母角色。

反思



他們對自己的懷疑合理嗎？

懷孕期間已有相處問題，你對他們成為父母有信心嗎？

你認為阿儀及阿強適合照顧孩子嗎？

作為社工，應怎樣協助他們呢？

個案評估的方向

社工對懷孕個案的評估及介入主要牽涉到男女雙方、男女雙方的家庭、學校或職場等不同系統。我們需要兼顧「人」與「情境」間的互動及關係，以作出精準的評估並就相關情況作出介入行動考慮因素，如女方仍在學，因懷孕而影響學業，如男方的經濟條件亦影響他們組織家庭的能力。



我們會參照以下項目評估個案狀況，並決定介入的方向。

我們作出介入時，會循著以下重點：

1. 協助他們與家人 共同訂立產前產後的家庭安排

1.1 居住環境

- 少女待產期間住在哪裡？
- 家中的衛生情況如何？
- 有否足夠空間放置BB用品？
- 出入是否方便？

1.2 經濟情況

- 年輕家庭的經濟來源是甚麼？
- 少女或男友從事甚麼職業？
- 少女或男友從事現時的工作多久？
- 收入穩定嗎？

1.3 預備足夠物資

- 是否準備充足的生產及嬰兒物資？
- 走佬袋預備了嗎？



1.4 產前檢查

- 少女有否做產前檢查？
- 少女是否每次均有出席？

2. 了解雙方家人/親友的關係，
提供從旁教導，避免陷入
孤立無援的境地

3. 發揮性格強項，
成為更有準備及獨當一面的爸爸媽媽

4. 深入了解他們是否有不良習慣，
如：吸煙、酗酒或濫藥，
講解這些習慣對胎兒的傷害，
盡快訂定方案處理

5. 了解雙方對關係及對婚姻的看法

5.1 他們的相處模式

5.2 對懷孕的反應

5.3 有否打算結婚？打算何時結婚？
(亦可多了解他們理想的相處關係)

溫馨提示：

在生產前邀請家人參與產前講座、產前預備小組或請家人陪同產檢，有助大家掌握相關訊息及較容易取得共識。

???

若女方未滿16歲，我們還需要：

1. 與案主講解相關法例詳情。(詳見附錄I之法律問題篇)
2. 探討若男方有機會上刑責後，孩子生育及照顧的安排。

???

若果他們生育的決定，
遭到家人強烈反對，我們需要：

1. 準備在缺乏家庭支援的情況下，自己將面對的懷孕經歷及家庭壓力。
2. 因應他們的狀況，預先與他們制定福利方案。
3. 勤加約見家人，協助他們溝通及互相理解。
4. 安排過來人分享相關的經歷，給予鼓勵和支持。

???

若果案主在懷孕期間仍是在學中，
我們需要：

1. 按需要與學校社工聯絡，了解個案在學/產後復課安排。
2. 與他們討論是否有需要退學，或盡快尋找工作，建立家庭經濟支柱。
3. 與他們進行職涯規劃，讓他們能夠盡快投入工作市場。

???

若果案主在懷孕期間是在職，
我們需要提醒：

1. 案主需將懷孕證明文件交予上司並告知對方相關狀況，以便安排工作。
2. 告知案主在懷孕期間的權益。
3. 了解更多他們過往的工作職涯，訂立穩定的工作目標，以維持家庭入息。
4. 如他們有意成為雙職父母，可介紹不同社區資源(例如社區保母、育嬰院等)。

懷孕少女的生理及情緒變化

在整個懷孕過程，孕婦會面對生理及心理的變化，而懷孕少女因年紀輕及欠缺心理預備的關係，容易憂慮，甚至產生焦慮。因此，適當地提供相關的資訊，一方面可協助少女們順利過渡懷孕期（詳情可參考衛生署提供的單張：懷孕前期的不適及處理），另一方面亦讓她們感受到關懷。

噁心及嘔吐

- 約60%至80%孕婦會面對孕吐情況，孕吐是許多孕婦在懷孕初期面對的生理現象，常見於懷孕6至12週，以晨吐較為明顯；
- 也有極少部份孕婦會孕吐至20週，甚至直至生產；
- 孕吐會影響食慾，一般不會影響孕婦及胎兒，但如果持續性嚴重嘔吐，連流質食物也無法進食，則需前往醫院求診；
- 社工初次接觸年輕孕婦，她們可能正受孕吐的困擾，因此我們可多關心她們的身體狀況，以了解她們現時的需要，並就她們的狀況適當作出一些回應及實際經驗分享。

情緒起伏

很多孕婦於懷孕期間，會易怒、易哭、猜疑、沮喪、斤斤計較、脾氣暴躁等，令孕婦也難以接受自己的情緒變化。

● 體型變化

由纖瘦苗條的身形，在數個月內變成臃腫肥胖，本來已令人難以適應，加上年輕人注重外表，又害怕產後未能成功修身，因此，很多年輕媽媽因而情緒變差。

逐點擊破：

1. 孕婦是美麗的，這種美麗是成為母親而煥發的光彩；
2. 年輕人新陳代謝快，回復能力高，很多年輕媽媽，產後只要能保持均衡飲食，便易於回復產前身形。若能餵哺母乳，更能加速身形的回復。

● 被標籤

懷孕少女往往被社會大眾標籤為濫交、不負責任和只顧玩樂的一群。因此，在日常生活中，如覆診、買糕、購物等，她們不時會遭受歧視的目光及言語，使她們感到既難過又委屈。

逐點擊破：

轉個角度，或許這正是懷孕少女下定決心成為稱職母親的一個重要動力-積極做好本份，鼓勵她們用行動去說服他人吧！

● 憂慮

每個準母親對生產過程也會感到憂慮：分娩時有多痛？會痛多久？吸笑氣會否暈眩？剪會陰是否很痛？生產時會排便嗎？生不出來怎麼辦？自己是否有足夠能力照顧子女？加上外界對年輕懷孕少女的質疑，令她們更容易懷疑自己。

逐點擊破：

憂慮源於未知，源於缺乏知識，也源於重視。我們鼓勵懷孕少女參加產前講座小組，向醫護人員了解生產過程，學習如何照顧初生嬰兒，可減輕她們的不安。醫護人員也習慣生產過程中的各樣狀況，例如：孕婦於生產時可能排便、哭叫等，孕婦無需介懷，可直接向他們查詢。

● 準備不足

大部分年輕懷孕個案均屬意外懷孕，因此她們在心理、經濟、住屋、角色分配等方面準備不足。很多時，少男少女未能掌握照顧子女需要的付出程度，經濟收入緊絀或未有穩定收入，需要家人支持，也沒有安排好家庭的居所，因而需要與家人同住。另外，亦有未釐清生產後的角色期望。面對諸多的未知之數，令個案感到很大壓力，容易出現負面情緒。

逐點擊破：

由懷孕至生產尚有一段時間，可善用待產時間積極了解為人父母的角色與責任，並在經濟及住屋作出全面規劃及準備，男女雙方並可了解對方的期望，以就產後育兒、工作、家務等安排好溝通，取得一致共識。如遇上難以解決的問題也不要緊，尋找親友或社工輔導，一起討論及尋找解決方法。

● 荷爾蒙變化

荷爾蒙是主宰情緒變化的重要物質，而女性因懷孕已令荷爾蒙出現極大變化，令情緒產生波動，是常見的情況。

逐點擊破：

生理影響情緒有時實在所難免，了解自己的情緒波動原因並接納自己的負面情緒，正面看待，就能保持心境愉快，做個快樂準爸媽！

注意：

如果個案情緒極度不穩，經常疲倦、情緒低落、無故哭泣、失眠、體重增長不理想、甚至有傷害自己或嬰兒的念頭，請務必小心處理，了解箇中原因，並利用「兒童身心全面發展服務」之平台，以轉介個案予專科跟進，因少女有機會患上產前抑鬱。如遇緊急情況，可直接陪同個案往急症室求診。

惡夢

很多懷孕少女表示生產前會發惡夢，夢見失去孩子或孩子有缺陷，讓她們驚出一身冷汗，擔心夢境成真，這些惡夢讓她們產生很大壓力。

逐點擊破：

要知道夢境可能正反映準媽媽緊張憂慮的心情，準媽媽或許過份憂慮孩子的健康，甚至擔心孩子生命安全，但其實夢境並不一定成真，所以只要保持平常心，定期進行產檢，早睡早起，均衡飲食就好。事實上，媽媽有好心情，肚裡的孩子也感受到，這對孩子成長更為重要！



產前檢查

產前檢查對孕婦非常重要，不過由於檢查項目眾多，醫療服務未必一一提供。以下兩個是常見的檢查，少女們可考慮跟醫生商量是否需要進行：

1/ 唐氏綜合症檢查

■唐氏綜合症是其中一種可在產前預測的先天性缺陷；

如果孕婦的懷孕週數是 11週至13週，可進行超聲波檢查及抽血化驗，如果孕婦的懷孕週數已超過14週，則只能在16至19週進行抽血化驗；

■有關詳情可參考由衛生署提供的單張：唐氏綜合症產前篩查



2/ 結構性超聲波

■基本上公立醫院並不提供此服務，案主需自行到私家診所預約進行；

■結構性超聲波是2D的黑白畫面，約在懷孕18至22週時進行，因當時胎兒的結構及器官均已有了相當的發展，而且亦能清晰地呈現；

■結構性超聲波的目的是檢查胎兒有否結構性異常，內臟、骨骼、身體及四肢發展情況等；

■醫生可檢查到胎兒的血管、頭部、腦部、腦脊、脊骨、面部（兔唇裂齶）、頸項、心臟、肺部、腹部、腎臟、胃部、腸臟、臍帶位置及四肢。

3/ 新生兒乙型鏈球菌

■醫管局轄下的產前門診及衛生署的母嬰健康院可為符合資格的本港孕婦提供乙型鏈球菌拭子普及篩查。拭子篩查是在妊娠晚期約35-37周進行，篩查過程十分簡單、快捷，並不構成任何痛楚，只需採低陰道及直腸拭子樣本。

■有關詳情可參考由衛生署提供的單張：預防新生兒乙型鏈球菌感染



4/ 妊娠糖尿

■「妊娠糖尿病」是指在懷孕前未患糖尿病，反在懷孕時才出現高血糖現象，其發生率約百分之一至三。由於「妊娠糖尿病」是因懷孕造成，所以篩檢方法必須在懷孕24週後做「口服葡萄糖耐量測試」（OGTT），即可驗出血糖是否過高。

■需注意高血糖長期存在，易導致孕婦出現腎臟、血管損傷，還有機會導致胎兒早產或巨型症等問題。

介入準爸爸



A. 行動篇

- 鼓勵他盡可能陪伴伴侶接受產前檢查：很多年輕爸爸都提及陪同伴侶產前照超聲波為非常震撼的經歷，令他們首次感受到自己將為人父的真實，以及對新生命即將來臨的期盼，這有助提昇他們適應新角色的動力；
- 協助他面對旁人歧視的目光：未婚懷孕在中國人社會始終是禁忌，我們需協助年輕爸爸明白和諒解社會大眾的目光。事實上，只要男方對懷孕的伴侶顯出真摯的關懷，旁人的態度亦會隨之改變；
- 鼓勵他學習育嬰知識：沒有人天生懂得擔當父親一職，由如何換尿片、餵食到幫嬰孩洗澡，年輕人都需要一一學習。這些課堂的參加者多為女性，但我們可鼓勵或陪同準父親參與產前講座；
- 協助他明白伴侶心理和生理之改變：懷孕會令少女體內的荷爾蒙發生變化，並出現擔憂，情緒波動以及疲勞等情況。我們可讓準父親知道這些狀況是暫時性的，而他們的責任是要繼續支持自己的伴侶。



B. 情緒篇

- 我們需要協助爸爸了解自身情緒變化，鼓勵他找人傾訴，因面對突如其來的轉變及沉重的壓力，會構成不少生活困擾，因而爸爸也有機會患上產前抑鬱，甚至產後抑鬱。

Reference:
Deslauriers, J. M. (2011). Becoming a young father: a decision or an "accident"? International Journal of Adolescence and Youth, 16(3), 289-308.

支援網絡

成為孕婦本來就要面對人生很大的轉捩點，更何況是年輕的孕婦呢？所以，無論是伴侶、男方家人或女方家人的支援，在此時尤其重要。

家人可以...

- 與孕婦一同準備產婦及嬰兒物品；
- 與孕婦分享育兒經驗；
- 陪同孕婦進行產前檢查；
- 對孕婦的情緒波動表示關懷、明白及理解；
- 對孕婦的身體狀況如：孕吐、失眠、腰痛、抽筋等主動作出關心，並與醫護人員商討解決有關狀況的方法；
- 欣賞孕婦的付出及改變；

伴侶或男友可以...

- 與你的伴侶一同學習照顧嬰兒的方法；
- 盡量一起參與一些有關嬰兒事務的決定；

如果個案沒有支援...

我們當中，也有部份個案，因家庭問題沒家人支援，而男方也不知所蹤，令個案陷入接近零支援的狀態，這時候社工可以：

- 加強朋輩支援；
- 邀請其他年輕爸媽分享個人經驗；
- 安排義工配對，介紹已為人母的成年義工予個案認識，一方面強化個案的支援網絡，另一方面義工也可教導個案育兒知識，並作出正面示範予個案學習。

家人

朋輩

伴侶

義工
支援

常見問題集 Q&A?

1. 我係學生，但打算生個BB落嚟後繼續讀書，可以點？

學生如打算產後繼續學業，學校可替學生保留有關學籍，不過，由於懷孕需要特別護理，學校亦擔心學生繼續上學會對其本人及其他學生造成壓力，也容易發生意外，故有些學校會建議懷孕的學生休學至坐月後；

我們可讓學生及其家人商討在生產前的學習及生產後的安排，是繼續學業還是作全職媽媽。事實上，懷孕少女生產後回到校園，也會承受很大的壓力，如：面對同學及老師的查問及朋輩流言蜚語，學生休學一段時間後，要重新適應學校生活、學生身份與母親角色並存的時間分配等，因此，社工在學生復課前，也需為學生作出心理準備，預備如何回應及處理上述種種問題。

2. 我和伴侶決定繼續懷孕，但屋企人唔支持我生落嚟，點算？

家長未能接受子女年輕懷孕，是可以理解的。起初，家長反應可能很大，需要給予他們足夠的時間消化，根據我們的經驗，大部份家長冷靜後都能接受女兒懷孕的事實，並願意在這段人生路上與案主同行；

如家人暫時未能接受子女生下孩子，但懷孕少女卻堅持，我們可以協助個案與家人溝通，以支持個案。另一方面，我們可鼓勵案主參加相關的產前產後支援課程，並安排有經驗的義工配對予案主作出支援，並教導有關育嬰的知識。

3. 我應該點安排第一次產檢？

原則上，孕婦應在知悉懷孕後盡快前往母嬰健康院排期作產前檢查，因有部分檢查只能在懷孕早期進行，進行第一次產檢有三部曲：

- 第一步曲：從香港的公立、私營診所驗孕取得懷孕證明信；
- 第二步曲：遞交資料至就近之母嬰健康院或醫院，19歲以下之懷孕少女(按需要)可轉介至各區醫院，由該服務跟進；
- 第三步曲：檢查當日個案帶同身份證、懷孕證明正本及當日早餐前的小便前往檢查。

讓懷孕少女們知道可能進行的檢查或將面對的情況，有助穩定她們對往醫院作檢查的不安情緒和憂慮，詳情可參考衛生署提供的「產前及產後服務」單張。



4. 我以前有濫藥、飲酒及吸煙，BB會唔會有問題？

- 在懷孕期間有濫藥情況，可能引致嬰兒發育不良，也可能影響BB腦部發展，甚至令BB一出生就染上毒癮，故知悉懷孕後宜盡快戒毒；
- 酒精有機會影響BB腦部發展，孕婦也不宜飲用；
- 孕婦吸煙有機會令孩子體重不足，孕婦宜戒煙。

第四部分

預備生產

面臨分娩，懷孕少女的情緒可能起伏不定。因此，約在生產前三個月，我們會與年輕家庭處理一些實務，如：物資預備、家居環境等，好讓家庭有足夠的準備，減輕心理壓力。

Case Box

個案分享

阿珊準備生產……

阿珊已懷孕八個月，卻對產後的情況(包括嬰兒所需的物資和家庭每月基本開支等)一無所知，加上男友失業，阿珊經常感到徬徨及無助。雙方家長對照顧孩子持有不同的想法，還有對醫護人員的建議有不同的看法，這些差異令阿珊無所適從，亦進一步打擊了她希望成為一個稱職媽媽的信心。

反思

如何平衡各方對育兒的看法？

如何促進男方在家庭中發揮父親的功能？

你認為怎樣的幫助對阿珊最適當？



經濟預備



很多年輕人不善於理財，因此，我們有需要與他們深入探討產後的財政安排，避免他們陷入財困。一般而言，一個家庭的支出應佔家庭總收入的80%或以下，而剩餘的部分則預留作儲蓄，以備不時之需。可參考以下的財務表，並與他們討論。

收入項目	金額	支出項目	金額
男方收入	\$	租金	\$
女方收入	\$	水、電、煤費	\$
其他：	\$	供養家人	\$
	\$	電話及上網費	\$
	\$	男方交通費	\$
	\$	男方膳食費	\$
	\$	女方交通費	\$
	\$	女方膳食費	\$
	\$	奶粉、尿片	\$
	\$	嬰兒物品	\$
	\$	娛樂消遣	\$
	\$	儲蓄	\$
	\$	購置日常用品	\$
	\$	其他：	\$
	\$		\$
	\$		\$
總收入		總支出	

一個穩定的經濟收入，對一個家庭是十分重要；而對懷孕少女而言，伴侶有穩定收入，是顯示男方有否經濟條件去承擔責任的重要指標；若男方經濟穩定，能處理懷孕少女及嬰兒的基本開支，減少因經濟困難而來的壓力。

如懷孕少女或其男伴沒有穩定工作，我們可協助他們暫時申請其他社區資源，如：食物銀行、奶粉資助及緊急基金等（詳見附錄II社區資源篇）。同時我們亦需要與他們訂立長遠的解決方案，協助他們自食其力。

產前物資預備

懷孕少女需要在分娩前三個月左右準備產前及嬰兒的物資。透過家訪，我們可以協助點算產前物品是否齊備，以及確保他們懂得正確使用。我們亦可安排二手嬰兒物資轉贈，以減輕年輕家庭的經濟負擔。

☑ 媽媽個人走佬袋*

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 產前覆診咭及產前記錄全份 | <input type="checkbox"/> 梳洗護膚用品+毛巾2條+水杯+紮頭髮橡筋 |
| <input type="checkbox"/> 銀包+個人身份證+伴侶身份證 副本 | <input type="checkbox"/> 溫度適中外套一件 |
| <input type="checkbox"/> 兩包特長衛生巾或孕婦衛生巾及網褲 | <input type="checkbox"/> 順產後用水泡+沖洗瓶（非必需） |
| <input type="checkbox"/> 電話、大容量充電器及USB線 | <input type="checkbox"/> 哺乳胸圍及乾淨內褲數條 |
| <input type="checkbox"/> 一對拖鞋 | <input type="checkbox"/> 床墊 |
| <input type="checkbox"/> 盒裝紙巾+濕紙巾 | <input type="checkbox"/> 暖水杯 |

*走佬袋是指一個盛載著準媽媽入院生產時必需品的袋子。

☑ BB出世後可由家人帶之物品

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 初生嬰兒尿片 1包 | <input type="checkbox"/> 媽媽出院服裝 |
| <input type="checkbox"/> 大包裝嬰兒濕紙巾 | <input type="checkbox"/> 產婦食品及飲品 |
| <input type="checkbox"/> 簡單BB出院服裝+包被 | <input type="checkbox"/> 紗巾（掃風用） |

**如發現她在嬰兒物資方面準備不足，我們必需指導她作出準備。

母乳餵哺

根據世界衛生組織建議，寶寶出生最初6個月全吃母乳，約到6個月大，應逐漸添加固體食物滿足寶寶的營養需要，並繼續餵哺母乳至2歲或以上。研究結果證實以母乳餵哺嬰兒，可直接預防嬰兒猝死症，同時對嬰兒和母親都有許多其他的益處，我們極力鼓勵以母乳餵哺嬰兒。

母乳餵哺好處多

寶 寶		媽 媽	
減少	幫助	減少	幫助
腹瀉	增強消化力	乳癌和卵巢癌	收身
肺炎	天然抗體，增強體質	產後出血	省時
呼吸道感染	全面營養，促進發育	糖尿病	省錢
中耳炎	建立親密關係		方便
肥胖	日後接受新食物		環保
日後糖尿病			

*早產、患病、黃疸的寶寶更需要母乳
 *減少早產兒的壞死性腸炎
 *餵哺時，媽媽與寶寶親密地接觸和交流，鞏固親子關係之餘，亦令寶寶情緒發展健康

準爸媽應早作準備，熟悉餵哺的知識，爭取家人支持。遇到困難時，耐心應對並盡早尋求協助，大部分都可以成功地餵哺母乳。而家人往往過於緊張及擔心嬰孩奶量不夠而不自覺給母乳媽媽壓力，因此，若能同時給予同住家人心理準備及講解是很重要的，有助給予母乳媽媽鼓勵和適應。



參考資料：
衛生署母乳餵哺相關資訊



家庭角色分工

在生產後，母嬰情況穩定了，可協助年輕媽媽和她的伴侶釐清雙方期望，有助他們擔任產後的新角色。

產後初期，我們可與他們討論以下事項：

你分擔 (或未來計劃分擔)的家事/家務	伴侶分擔 (或未來計劃分擔)的家事/家務
例如：上班、洗碗、煮飯、餵奶等。	

伴侶討論：

1. 在你們各自完成清單之後，比較一下內容並進行討論。有令你感到驚訝之處嗎？
2. 你們的角色主要是按著興趣和能力來分工，還是傾向照著傳統的男女角色而訂定？
3. 想一想，你列出來的清單，與你在成長過程中所看見的父母角色有什麼異同？
4. 請討論你們各自在角色清單上想作的調整。若有必要，如何修訂現有的清單以取得共識。
5. 修訂現有的清單，然後對你們未來各自須負責的家務達成共識，並且訂出一個時間來檢討這份新的清單。

以上資料參考摘自婚前婚後評估「營造美滿的婚姻」習作本。

關係角色練習：每週轉換一次角色當你們各自確認這份家務清單，設法找一天（或整個禮拜）交換兩人分別負責的家務角色。這個角色轉換的實驗可使你們增加對彼此的感謝之情。

介入準爸爸

伴侶懷孕十月，亦是爸爸接納和學習新角色的過程，我們可嘗試：

穩定家庭的經濟：

照顧孩子需要金錢，這是現實。為有需要的準爸爸進行職業輔導，以了解他們的興趣及技能，並初步訂立職業方向，鼓勵他們參與相關課程，可增強他們的求職技能及信心。

申請陪產：

能目睹自己的BB出生，是很多年輕爸爸人生之轉捩點，如：因著新生命的來臨而努力工作。在自然分娩的情況下，醫生一般是允許準爸爸進入產房陪產的，而每間醫院就著陪產會有不同安排，需根據醫院的指引而作申請。

準備合適的家居：

懷孕少女固然要為嬰兒預備合適的環境，但男方的付出及參與對懷孕少女而言也同樣重要。尤其當懷孕少女搬往男方家居住，面對諸多的適應時，男方適當的協助，如：與家人討論BB床的擺放、房間的安排等，能令懷孕少女感到支持及關心。

爸爸及伴侶情緒轉變：

懷孕少女因荷爾蒙變化而情緒多變，同時令男方承受極大壓力。多數人較關注孕婦的情緒變化，而忽略了男方的感受。男方可以透過壓力評估，了解自己的壓力和情緒狀況，然後尋找合適的方法減壓。



常見問題集 Q&A?

1. 聽講個肚大可能會冇妊娠紋，點先可以避免？

懷孕至七個月以上，不少孕婦肚皮都開始出現或粉紅或紫色的妊娠紋。由年輕媽媽關注的話題入手，並分享有關資料，可以讓我們更容易與她們建立穩固的關係。以下是一些防止妊娠紋的方法：

第一式：控制體重

- 別讓體內脂肪過度囤積，讓肚皮膨脹得更快！懷孕首五個月，大概重五至十磅左右就可以了，五個月後一星期重一磅就最理想了。換言之，從懷孕到生產的四十週，大概重二十五磅至三十五磅就好了！

第二式：保持肌膚滋潤

- 於懷孕起塗上潤膚油或橄欖油於腹部、胸部、臀部及大腿等，以增加肌膚柔軟度及彈性，也可以防止痕癢！

第三式：均衡健康生活

- 懷孕中期開始，很多孕婦都有妊娠紋，特別一些胎兒較重或懷多胞胎的婦女，為了漂亮的肚皮，要均衡飲食和適量運動，詳情可參考衛生署提供的『懷孕中後期的不適及處理』單張。

懷孕中期的不適及處理



懷孕後期的不適及處理



2. 做產檢時成日聽到陣痛，見紅、穿水，即係乜嘢？

- 陣痛是由子宮開始收縮所引起，即出現一陣陣有規律性的痛楚然後消散，而且陣痛時間變密、加強、延長。如出現陣痛，意味著寶寶快要出世了。
- 見紅是因子宮收縮，BB頭下墜入盆，胎膜和子宮壁逐漸分離摩擦就會引起血管破裂而出血，俗稱見紅；見紅不一定很大量，也不一定是鮮紅色，可以淺啡色或粉紅色，是作動的先兆；另一方面，有時見紅也是出現作小產的情況，所以孕婦要小心。
- 穿水是子宮內羊膜穿孔後羊水流出，與失禁不同的是，穿水是從陰道而非尿道流出，而孕婦不能控制羊水的流出，羊水流出時可能會呈滲透形式，也可能像山洪暴發一樣大量流出，流出的羊水呈透明或乳黃色。

陣痛、見紅、穿水的出現不一定是順序發生的，但有這些多是快將臨盆的徵兆，孕婦就需倍加留意，在預產期前約8星期前可預備「走佬袋」作隨時入院的準備，有需要就可入院求助。

3. 我唔想順產，可唔可以揀開刀？

一般公營醫院只會為有醫療需要的孕婦剖腹產子，並不會因產婦的個人意願進行。事實上，順產的孕婦身體比剖腹的孕婦身體回復得更快。

4. 餵人奶有咩唔食得？

均衡飲食最重要，無須刻意戒口。坊間傳言有些人進食淡豆豉、乳鴿、動物內臟等，有機會令奶量減少。而酒類、辛辣類容易產生氣味和濃烈味道而令BB不適及啼哭，酗酒可能影響嬰兒發育，兩類食物應盡量避免，如有需要宜在授乳後適量進食。

第五部分

初為父母

經歷陣痛和生產過程，眼看孩子呱呱落地，對年青人而言是震撼又感動的景象。小生命的降臨，實在令人興奮，但同時亦為年輕父母帶來壓力。在生產後初期，我們需要格外留意年輕爸媽的情緒與嬰兒照顧的情況。



Case Box

個案分享

阿婷與阿傑的兩難

十七歲的阿婷與十九歲的丈夫阿傑同住。阿婷初為人母，缺乏經驗，對經常哭鬧的嬰兒束手無策。加上，阿傑工時很長，早出晚歸，未能協助減輕阿婷的照顧壓力，令她持續情緒低落，甚至覺得嬰兒對自己是一種負擔。面對孤立無援的狀況，阿婷和阿傑應否尋求他人的協助？

反思

你認為阿婷和阿傑最需要是甚麼支援？

你會如何協助他們尋找社區資源？

你會如何協助他們關顧自己的情緒狀態？



產後情緒變化

孕婦生產後，荷爾蒙急劇轉變，加上初為人母，除了要照顧嬰兒外亦要適應新的家庭生活，情緒很容易波動，例如感到低落，暴躁易怒，疲倦乏力等。根據醫院管理局及衛生署網頁資料顯示，以下因素可以增加產婦出現情緒不穩的機會：

- 意外懷孕，對懷孕感到矛盾；
- 缺乏他人支援；
- 未婚，年輕或首次懷孕；
- 有家族性的憂鬱傾向；
- 在懷孕或生產期間突遇變故，例如：搬遷、失業、難產、生產時失血過多、親友或摯愛離世等；
- 產後疲倦或失眠，以致缺乏休息；
- 對成為母親的期望很高，一旦未能達到預期目標便感到內疚沮喪
- 生活上的轉變、婚姻或婆媳關係不協調，或有家庭經濟問題。



而對於產後的情緒問題，
又可分為三大類：

» 產後情緒低落

- 生產後三至五天，過半數的產婦會出現情緒不穩、容易哭泣、心煩氣躁、失眠等情況，令產婦及家人也覺得莫名其妙。若家人能細心聆聽她們的說話，並給予適當的照顧和關懷，病徵可在短時間內消失，對健康亦沒有太大的影響；
- 若處理不當，可引致產後抑鬱症；
- 我們需要留意產婦生產後首兩個月的情緒，因為往往有多於一個高危因素出現在她們身上，包括：意外懷孕、缺乏支援、婚姻、姻親關係欠佳、經濟不穩等；
- 我們可協助年輕媽媽的家人了解她們情緒低落、無助、暴躁和乏力等因由，讓他們更易接受並懂得回應她流露的情緒。



參考資料：產後的情緒健康

» 產後抑鬱

- 大約有10%的產婦在分娩後的六星期至六個月，甚至一年內，陸續浮現產後抑鬱的症狀，包括：持續情緒低落、疲倦、失眠、早醒、焦慮或驚恐、絕望、無精力、處事不起勁、食慾不振、便秘、月經失調、缺乏自信、不能給予嬰兒適當的照顧，甚至覺得嬰兒對自己是一種負擔。病情嚴重時，可能會有傷害嬰兒的念頭，或有自殺的傾向；
- 若發覺產婦有以上的情況，應立即與母嬰健康院聯繫，讓產婦盡早與專科姑娘或醫生會面，尋求協助。

» 產後精神症

- 一千名出生嬰兒中，只有一至兩名產婦會患有此症，患者在分娩後之二至三星期內會有恐懼、嚴重抑鬱或幻覺幻聽，感到自己被別人迫害，生活在疑惑中，甚至有自殺及殺嬰傾向；
- 這是精神科急症，必須立刻轉介精神科醫生或到醫院急症室求診。

坐月安排

孕婦在生產時會消耗體力，加上會陰可能有傷口，按照中國傳統，女性產後需坐月，好讓身體機能重新整合和復原，如果能夠安排有經驗人士協助照顧孩子更好，同時教授年輕媽媽照顧孩子的訣竅，可讓她們獲得適度休息，體力恢復更快。

不少年輕媽媽於坐月期間與家人、男伴或男伴家人常因生活瑣事及飲食安排鬧得很不愉快；
以下舉例坐月期間需注意的事項：

生活篇

- 適中的室內溫度；
- 保持身體暖和；
- 保持外陰清潔，用花灑由前至後沖洗，注意護墊更換並保持傷口衛生；
- 雖然傳統智慧不鼓勵媽媽於坐月初期洗澡及洗頭，其實只要留意沖洗後穿上合適的衣服，利用風筒將頭髮盡快吹乾，便可以減低著涼的風險。

飲食篇

- 生產後可先進食一些清淡和易咀嚼的食物；
- 生產時消耗極多能量，故可逐漸進食高熱量及蛋白質的食物；
- 攝取足夠鐵質，如雞蛋、肉類、魚類等，避免飲用茶啡，因會影響鐵質吸收；
- 懷孕過程流失鈣質，生產後要攝取足夠鈣質，如：豆類、藻類，避免冷凍、高鹽或過硬的食物；
- 多補充水份；
- 有些中國傳統智慧是有科學根據的，值得參考或借鏡（如：薑醋蛋的雞蛋能提供鐵質），有些卻未必完全正確。其實最重要是吸收均衡營養，至於服食中藥前，則宜先諮詢註冊中醫。
- 餵母乳者宜多喝湯水，例如：木瓜湯、鮮魚湯、章魚湯等。



參考資料：哺乳媽媽的營養

產後運動篇

- 順產後可於第二天起床走動及進行產後運動，加速身體復原；
- 產後數日可作盤骨底肌肉運動，以防止失禁情況。



參考資料：產後運動

若年輕媽媽與家人因身體照顧方式不同而意見不合，我們宜引導她了解家人行為背後的心意，與她討論如何有效地表達自己的想法，推動彼此間的互動溝通。我們亦可鼓勵家人陪同年輕媽媽到母嬰健康院覆診，以尋求專業意見。

初生嬰兒照顧

照顧嬰孩，除了愛心外，更需相關的資源和知識。我們可以提供相關的資訊或資源，協助年輕家庭解決疑難。以下是一些有用的連結或單張，幫助我們掌握相關知識：

換尿片

詳情可參考衛生署家庭健康服務網頁：



嬰兒沐浴

詳情可參考衛生署家庭健康服務網頁：



臍帶處理

詳情可參考衛生署家庭健康服務網頁：



嬰兒飲食

詳情可參考衛生署家庭健康服務網頁：



嬰兒健康檢查

由於新生嬰兒於出生後可能出現黃疸情況，而且年輕媽媽可能在嬰兒照顧上會遇到問題，如：母乳餵哺、嬰兒清潔等，我們需要提醒年輕媽媽於嬰兒出院後，盡快向母嬰健康院預約檢查。我們也需要提醒年輕母親於嬰兒兩歲以前，定期前往母嬰健康院接種各種疫苗及跟進嬰兒發展情況，以確保嬰兒有良好的照顧與健康的發展。

環境安全及衛生

- 保持空氣流
- 溫度適中暖和
- 避免使用地氈，因容易積藏污垢
- 環境清潔
- 照顧嬰兒前後需洗手
- 家居安全

詳情可參考衛生署家庭健康服務網頁：



社區支援

現時鄰里支援幼兒照顧計劃在全港推行，為有需要家庭安排保姆照顧幼兒，而各區也有育嬰院協助照顧幼兒。

詳情可參考社會福利署鄰里支援幼兒照顧計劃網頁：



家庭計劃及避孕

年輕媽媽短時間內重複懷孕，也是我們經常面對的情況。與年輕父母做好家庭計劃並選擇合適的避孕方法，有助預防他們在短時間內重複懷孕，而母嬰健康院亦提供家庭計劃，可鼓勵少女向護士諮詢。在我們與年輕媽媽的傾談中，發現在家庭計劃及避孕方面，他們會有以下問題與迷思：

口服避孕藥



邊度有得賣？會唔會有副作用？

經母嬰健康院、家計會或私家診所醫護人員評估後，年輕媽媽需自行每天按時服藥，建議不要自行購買避孕藥，因可能帶來對身體有傷害性的副作用。

避孕注射劑



食左又會肥、又會嘔、經期又唔準、咁麻煩！

每次注射後，會按注射種類而有不同的有效避孕期，由一至三個月不等，可避免每天按時服藥帶來的不便。

子宮環



好痛啊！做依個手術死咗點算呀？

過程其實很簡單，醫生會先檢查後才戴上，戴上時或戴上初期會感到下腹輕微疼痛，是一個長期的避孕方法，也不怕忘記吃藥或注射而影響避孕效力。

男性避孕套



點樣開口叫男仔用？男仔又話戴咗冇Feel，又話冇錢買，又怕麻煩唔想戴，又話未夠歲數買。但她想要起上嚟做咗先唔會諗咁多。

事實上，如果男孩子是愛對方，就應尊重女方感受和保護她，而且不會勉強女友作不願意的事情。所以女方遇上男友的性要求，不妨坦誠地表達自己感受，希望男方尊重及配合。如果男方仍然堅持拒用避孕套或強行繼續，女友更加要採取進一步行動保護自己。

而且，正確配戴避孕套有效避免懷孕及預防各種性病，是保護男女雙方安全的重要方法。

女性避孕套



聽都未聽過，點用？邊度有得買？

女性可主動使用，有效預防性病及病菌，可於家計會或註冊藥房購買。

緊急避孕丸



邊度有得買？幾時食？點食法？

在性交時避孕方法失效或沒有避孕，事後服用緊急避孕丸能大幅度減低懷孕的機會，需於性交後72小時內盡快到母嬰健康院、家計會或私家診所服用。

我們與年輕父母討論家庭計劃時需要尊重他們的生育權利和意願，並保持開放的態度，使討論不流於片面和單向。另一方面，避孕的方法及資訊日新月異，我們也需要持續裝備自己，以求掌握足夠和合適的資訊回應年輕人的需要，有關避孕資訊，可參衛生署家庭健康服務之網頁或家庭計劃指導會網頁：

衛生署家庭健康服務網頁



家庭計劃指導會網頁



介入爸爸

若生產過程順利（不需剖腹生產），年輕媽媽一般可於產後約兩天出院，但年輕產婦的身體仍然虛弱，因此我們可協助爸爸：

照顧分娩後的伴侶

少女坐月期間需調息身體，更需要男伴細心呵護和安慰。前者可能面對的情況包括：情緒不穩，因傷口痛楚而未能成功排尿以及分泌不出奶汁等，男伴亦要提醒家人不要將所有注意力都集中在孩子身上，要多關懷母親的需要；

與嬰孩建立關係

多花時間抱抱和照顧孩子能讓爸爸和小朋友的關係更親密，初生嬰孩是靠聽、視、觸、嗅和味覺等方式來溝通，讓爸爸學習分辨寶寶不同聲音的訊息，以及讓嬰孩習慣父親的觸摸和氣味，能幫助二人建立可持續一生的良好親子關係；

鼓勵和協助伴侶餵哺母乳

並非每位產婦都能立刻成功餵哺母乳，這時候爸爸的鼓勵和支持是非常重要的。其實伴侶亦可參與餵哺，只要事先透過奶泵將母乳儲存到奶瓶裡，爸爸也一樣可以餵哺孩子；

留意自己及伴侶的情緒

我們可鼓勵爸爸多在生活小節方面（如多幫忙照顧孩子）和心理上多支持伴侶以防抑鬱情況出現；另一方面，男性也有可能出現產後抑鬱。男性一方面是家庭的經濟支柱，嬰兒出生後又需適應新角色，另外又需要照顧剛生產的產婦，更可能要分擔家務，甚至面對婆媳問題，男性的壓力因而增加。因此我們在關顧產婦的同時，也要關顧男方的情緒；

分配工作和家庭時間

自2019年1月18日起，男士侍產假為在職香港男性的法定勞工假期。男性僱員如符合以下條件，便可就其配偶每次分娩享有5天侍產假：

1. 為初生嬰兒的父親 或有嬰兒即將出生；
2. 按連續性合約受僱；及
3. 已按法例的規定通知僱主。

並在嬰兒的預計出生日期前最少 3 個月通知僱主他打算放取侍產假及在放取侍產假前通知僱主他放取侍產假的確實日期。

侍產假能夠協助爸爸分配時間，有助他們更好地照顧伴侶和初生孩子，讓他們認清父親除了是一個傳統意義上的供養者外，亦是擔任照顧者（即協助養育孩子和情緒上支援伴侶）的角色。

Reference:
Deslauniers, J. M. (2011). Becoming a young father: a decision or an "accident"? International Journal of Adolescence and Youth, 16(3), 289-308.

常見問題集 Q&A?

1. BB 點解不停嘔，唔起身飲奶？

初生嬰兒每天睡18至20小時不等，如要讓嬰兒醒來吃奶，可解開嬰兒的包被，輕搽孩子的背脊，肩膀和腳底，或替嬰兒換尿片，溫柔地弄醒他。

2. 母嬰健康院話我聽BB唔需要飲水，但長輩堅持要餵，點做？

基本上初生嬰兒是不需要喝水的，因為無論母乳或配方奶中已有足夠水份提供嬰兒，如給BB喝水，不單會減低BB喝奶的慾望，過多水份亦會對嬰兒未成熟的腎臟造成負荷，所以年輕產婦可了解長輩餵水的原因，並細心解釋不需要餵水的原因。有時候，長輩其實只想孫兒喝奶後漱口，如成年人要餵初生嬰兒飲水，也只適宜在BB餐後一至兩小口，以免影響BB健康。

3. B打嗝（即打「嗝」），應該點做？

打嗝並不會引起不適，爸媽可以為嬰兒搽風，或者吸吮乳房一會，又或者給予些少暖水。

4. BB 一直掃風也不吐風，該如何處理？

的確，有些BB就是一直不吐風，喝奶後不可以立即躺睡。如果爸媽為求效果而繼續用力拍，反而會使BB疲累甚至受傷。父母應直立式抱著BB及持續幫BB搽風，以免奶進入氣管及肺部而引致窒息。

5. 餵人奶係咪可以避孕？

首六個月頻密餵哺母乳（全母乳）會抑制排卵，有助自然避孕，不過，由於每人體質不同，或混合式餵哺，例如：添加奶粉，仍有懷孕機會。

6. 體外射精可以避孕？

不可以！在男性射精前所排出的分泌物中已可能含有精子，而且男性在射精的瞬間要抽出陰莖，有時未必立即做到，以此避孕方法失敗率很高。

7. 性交之後即用水洗係咪可以殺精避孕？

不可以！上面所提及的方法，完全不能避孕，毫無科學根據。如果在沒有避孕的情況下性交，事後又怕懷孕，可於性交後72小時內往母嬰健康院、家庭計劃指導會或私家診所，在醫生或護士安排下服用事後避孕藥，不過由於事後避孕藥用了大劑量荷爾蒙，對身體有一定影響，故不宜經常使用。

第六部分

建立家庭

一段美滿的婚姻關係，是建立健康家庭的重要基石。因此，我們宜鞏固年輕媽媽與伴侶的關係，另一方面也協助他們在成為父母後也能計劃將來、發展自己。



Case Box

個案分享

阿詩和阿雄想搬走……

阿詩和阿雄同居半年後懷孕，雙方決定結婚並生下孩子。夫婦二人決定住在男家，兒子則交由家姑照顧。婚後阿雄忙於賺錢養家，常常工作至凌晨三、四時，而阿詩及奶奶又因生活習慣及照顧兒子方式不同而經常發生衝突。最後阿詩辭職全力照顧兒子，但此舉不但令她和奶奶的關係更加惡劣，一家人的收入更是捉襟見肘。阿雄因婆媳問題弄至左右為難，和阿詩的關係也漸漸轉差。最後阿詩告訴社工打算逼丈夫搬走，在出租屋居住以解決婆媳問題。

反思

你認為搬走是否一個解決的方法？

你的介入方向會受甚麼因素影響？

如何協調年輕爸爸的角色？

如何處理婆媳相處問題？

關係轉壞的導火線
關係轉壞的導火線

懷孕少女與男方結婚後，因經濟問題往往需要和夫家同住。但「相見好，同住難」，當中可能牽涉到以下因素：

◆文化差異

當懷孕少女搬進夫家，與夫家人同住，而他們的經歷和成長背景不同，加上上一代生活習慣和價值觀不同。例如：有上一代認為家中有人懷孕後便不能移動傢俱，但年輕一代卻視之為迷信；不少長輩相信產後嬰兒需喝水，但很多年輕人認為沒有此需要；有些老爺和奶奶認為媳婦要服侍公公婆婆兼勤做家務，但年輕媽媽卻認為男女平等，家務及照顧孩子的工作應平均分配，造成相處的張力。

◆管教照顧的差異

爺爺奶奶疼愛孫兒，以傳統方法養育小朋友，年輕父母也疼愛兒女，但以現代方法照顧孩子。例如：上一代怕BB冷病，習慣讓BB穿很多衣服，但年輕一代認為有保暖就好，兩代管教照顧方式不同，容易引致衝突。

◆心理因素

根據英國劍橋大學心理學家Terri Apter博士所出版的書「What do you want from me?」，超過六成女性表示她們與婆婆相處之間的矛盾引起負面感覺；另外三分二的媳婦認為家姑時常嫉妒她與丈夫的關係，而後者則認為被媳婦排擠及孤立。她們隨時隨地都感到受到另一方威脅，所以希望成為家庭中最重要女性，盡量保護或創造自己在家中的地位。故此，婆媳之間容易出現衝突。

姻親關係

「姻親關係」亦是家庭系統中一個難解的結，其實夫婦兩人如何與對方原生家庭相處，是一門很大的學問。

◆減少干預，彼此尊重

要建立一個健康的家庭，首先是要夫妻關係和睦，感情要好，彼此了解對方並能作良好的溝通。有時候長輩尚未調整好自己的新角色，對年輕家庭的干預太多。這時候我們必需鼓勵年輕夫婦彼此協商出解決方法，以夫妻二人的意願為首要目標，並彼此支援。夫婦二人亦各有責任，與伴侶了解自己的家庭成長背景，營造更多機會與長輩間有良好的相處及溝通，亦需要適時聽取長輩的意見。另一方面，長輩亦要注意，按年輕家庭的狀況，調節對他們事務的參與，尊重他們自己的決定。因此，我們在進行輔導時，也需了解長輩期望及看法，並引導他們思考如何在角色上需作出一定的調節，使年輕家庭能為自己的家庭負責。父母的適時放手，有助年輕家庭承擔責任。

◆適應從女兒到媳婦的轉變

懷孕少女要兼顧母親、太太和媳婦的角色，必須學習新知識（如：烹飪、清潔、嬰兒照顧等生活技能）和在習慣方面作出一些改變，以適應不同角色的要求。我們也需與年輕媽媽討論作為媳婦的責任，學習如何與家姑相處。

◆適應從兒子到女婿的轉變

年輕爸爸要兼顧父親、丈夫和女婿的角色，在責任上要同時處理工作、家務和照顧家庭等等。他們要適應新的家庭生活及發揮角色功能。因此，我們也需與年輕爸爸討論角色轉變，學習如何與對方家人相處。



建立親密伴侶關係

年輕伴侶在成長階段中，仍在尋覓人生方向和定位，由於懷孕，加速了人生任務的發展，要去適應這轉變，實在是一門學問。因此，我們重視自我了解、情緒認識與有效溝通。當生活遇上難題而同時溝通出現問題，容易引起衝突，甚至出現婚姻破裂的危機，所以衝突處理是我們關心的議題。

1/ 先了解自己，再了解伴侶：

你認為婚姻中最重要的是甚麼？是良好的經濟條件還是伴侶的忠誠？你的期望受甚麼因素影響？每個人均有自己經歷及意見，我們需讓個案明白，男女雙方對於婚姻的期望有差異是正常的。我們可與年輕父母一起檢視婚姻中不同領域的狀況，如：溝通模式、解難方法、財政狀況、育兒方式、家庭關係和性關係等，並了解當中分歧的地方，然後按雙方皆認為需改變之處，尋求大家認同的改善方法。

採用伴侶輔導的評估工具

為了讓年輕伴侶更認識自己和對方，本計劃採用了PREPARE/ENRICH婚前輔導/婚後成長為輔導介入的評估工具。

PREPARE/ENRICH是美國心理學家大衛·奧遜博士(Dr. David Olson)設計的一套心理測試實証工具，利用約200條問題從不同的角度全面評估婚前與婚姻的關係，其中包括：對婚姻的期望、性格問題、溝通問題、衝突的處理等。從分析結果大致可將伴侶關係歸納為：

- 活力型** - 對彼此關係大多感到滿意，並且擅長分享溝通和衝突解決的技巧；
- 和諧型** - 對關係的多數層面感到滿意；
- 傳統型** - 對彼此關係通常有堅定的承諾，但較缺乏分享溝通或衝突解決的技巧；
- 衝突型** - 對關係的滿意度較低，並且年輕伴侶較多關係項目上都有衝突；
- 乏力型** - 伴侶的關係滿意度最低，且在多數關係層面上都有待成長。

我們以分析結果作為婚姻關係評估，提供不同的治療和輔導方案，以有效針對每對伴侶的問題。以我們服務和經驗可見，衝突型的伴侶較多，因此，我們就著衝突的源頭、相處、溝通技巧可檢視當中問題的呈現，從而發掘內在需要，進行對話，明瞭對方心意。

2/ 保養及增潤關係

從事年輕伴侶工作，活動宜多元化，以協助他們增強自我認識，擴闊生活領域，從而發掘雙方生活情趣和興趣，增加相處的「珍貴時刻」。我們應就著年輕人需要提供不同類型的活動及工作坊或參與不同休閒活動，如烹飪、飛鏢、單車等。

在活動設計上，可回顧二人過往愛情故事，探討彼此對「快樂時光」的定義，我們曾運用不同的自我認識工具，如性格透視、九型人格、愛之語、MI動機式晤談法等輔導手法，以提升伴侶的關係，同時也可因應不同類型個性，設計戀愛小組、夫婦營，讓關係保鮮。

3/ 有效溝通的重要

有效溝通重點是可以讓年輕伴侶分享自己的感受，坦承表達對問題的看法，同時須要積極聆聽，避免用貶低、壓抑、指責的方式，尊重對方與你不同之處，包括價值觀和生活習慣，從而能達成雙贏局面。

坦誠表達

- 主動表達感受與想法
- 用「我」字開首分享感受
- 直接表現你對伴侶的欣賞
- 避免埋怨對方

積極聆聽

- 花時間聆聽伴侶感受
- 聆聽是為了了解對方
- 聆聽時不要下任何判斷



4/ 衝突處理

剛才提及年輕伴侶衝突較多，包括批評、指責、發怒、打岔、貶低和忽略伴侶的感受。初則口角，繼而動武，更是屢見不鮮。懂得如何化解衝突至為重要，年輕伴侶宜：

- 學習冷靜
- 察覺內在需要
- 安排時間處理衝突
- 澄清問題所在
- 分析曾經嘗試過但不成功的解決方法
- 提出可行的方法
- 就新方法分享看法及意見
- 協商嘗試新方法
- 約定下次會面日期並回家嘗試
- 下次會面時分享和檢討
- 就著意見調整該方法
- 如方法不成功，檢討失敗原因並再商討可行之方法
- 無論成功與否，肯定雙方之付出
- 邀請雙方就是次嘗試分享欣賞對方的地方
- 如雙方情緒激動，建議離開現場或喝水，分散注意力

5/ 關係緊張面臨破裂

若關係嚴峻，可以安排約見婚姻治療師或社工深入輔導。

親密的親子關係



近年坊間流行很多遊戲小組，讓父母學習與孩子交流。其實只要掌握溝通的竅門，在家裡與孩子遊戲亦是建立親子關係的好方法。作為工作員，我們可鼓勵年輕爸媽多觀察寶寶不同階段的行為發展，由初生起，已經可以與寶寶建立親密關係。

0-3個月：

新生嬰兒行為觀察系統

NEWBORN BEHAVIORAL OBSERVATION (NBO)

針對0-3個月嬰兒發展觀察，18項神經行為觀察以培養正面母嬰關係，推行正面親子關係，這是由美國哈佛醫學院兒科醫生及心理學家研發出來的臨床工具。新手爸媽利用新生兒行為觀察系統評估觀察寶寶的反應及行為，以了解新生嬰兒具有的獨特脾性和特質。

我們指導家長進行一系列的觀察式評估，包括新生兒對光及聲音的慣性反應、手和腳的肌肉發展、交流和表達需求的形式、自我安撫能力、調節情緒能力、對壓力的反應及對面孔、物件的反應等等。

完成NBO觀察後，新手爸媽能有效掌握寶寶的需要及作出恰當的回應。

0-12個月：親子溝通六部曲

1. 與孩子面對面，讓孩子可望到你
2. 以誇張的表情及語調引導孩子玩耍
3. 觀察孩子的表情、反應、情緒及語音
4. 對孩子作出回應，或模仿孩子的語音
5. 再等待孩子回應，或加入新玩法
6. 重要的是有來有往，持續來回，加強與孩子的溝通

12-24個月：管教孩子有辦法

當孩子漸長，管教是每位父母的必修課。正面的管教就是用鼓勵和不傷害小孩的方法來建立好行為。多鼓勵、多讚賞，以建立孩子的自信心。大家可參考以下五個要點：

1. 鼓勵讚賞好行為
2. 訂下簡單規則
3. 引導小孩服從
4. 立即糾正危險行為
5. 處理不正確的行為

簡單而言，只要爸爸媽媽持之以恆，堅決一致執行才有效！



以上內容，可參考衛生署提供的親職系列單張及瀏覽衛生署家庭健康服務的「親子易點明」網頁，以進一步了解詳情。

教養類型

我們相信原生家庭的重要，家庭對子女成長有其關鍵性的影響，父母的教養方法也會直接影響其下一代成長，因此，提高對自己及父母的教養類型的認識，有助管教子女。

四大教養類型 (Parenting Style)

恩威型 (authoritative)

此種風格的父母會提供給孩子一個充滿關愛、支持的家，對孩子的表現有著較高的期望與標準，針對孩子的行為著重會解釋是非及原因，並且一致地執行家規，但也會讓孩子參與作決定的過程，給予孩子學習獨立的机会。因此，在恩威型家庭中長大的孩子通常是快樂的、有活力的、有信心的及自立的，具有良好社交能力，並且尊重他人，因此容易交到朋友，同時較熱衷校園生活。

放任型 (permissive)

此類型的父母會過份溺愛孩子，對於孩子的行為沒什麼期望與標準，也不會處罰孩子的不當行為，任由孩子決定許多事情。因此這類型父母所養育的孩子經常表現自私、不積極、倚賴他人、不守規矩、衝動，並且會希望獲得他人的注意。

權威型 (authoritarian)

這類型的父母對於孩子的行為表現標準以及期待如同恩威型父母一般高，但情感表達並沒有恩威型的父母一般溫馨，在建立家規時並不考慮孩子的想法及需求，不接受孩子的討價還價，要求孩子必須遵守規範。因此，在這種教養風格下成長的孩子經常不快樂、焦慮、自信心低落、不主動、依賴他人、缺乏社交技巧，且在與人打交道時，容易使用脅迫的方式，或者對外界產生反抗。

忽略型 (uninvolved)

此類型的父母對於孩子缺乏情感支援，不關心孩子生活，對於孩子的行為沒什麼期待與標準。因此在此種家庭中成長的孩子經常表現出不守規矩、要求多、自制力薄弱、不懂應付挫折、沒有長期目標等行為。

資料來源：

Ormrod, J. E. (2011). 教育心理學——學習者的發展與成長(白惠芳、林梅琴、陳慧娟、張文哲，譯)。台北市：洪葉文化(原著第六版出版於2008年)。

保護兒童

兒童身心全面發展服務(CCDS)

孩子的成長是有賴家長一直提供健康身心及溫暖的家庭環境。香港於2005年撥款推行「兒童身心全面發展計劃」。此計劃是以社區為本，透過聯繫醫療界、教育界及家庭界別，及早識別有需要的孕婦、母親、兒童及其家庭成員，亦希望能幫助孕婦預防產後抑鬱，以達致幼兒健康及正面的身心發展。同時，為有需要的家長提供全面的支援服務，包括健康和教育活動，以及為父母提供輔導。

服務包括四大範疇，以便及早識別和處理：

1. 高危孕婦、有濫用藥物習慣、未成年、有精神健康問題等
2. 產後抑鬱的母親
3. 有社會服務需要的兒童及家庭
4. 有健康、發展及行為問題的學前兒童

「親職能力評估框架」

(Parenting Capacity Assessment Framework)

此工具用作評估父母/照顧者照顧兒童的能力，為0歲-36個月進行親職能力評估觀察(包括評估有關危機因素)，而且鼓勵進行家訪，以留意家中環境安全及親子相處互動，以協助識別早期健康、家庭和社會需要。

社工可採用親職能力評估工具(Parenting Capacity Assessment Framework)，為0至36個月嬰兒進行詳細家居觀察。在家庭訪談中，社工運用此評估工具，了解嬰兒由出生至一歲期間的發展歷程，當中包括營養與生長、睡眠習慣、親子關係、個人衛生、安全及身體健康等。每次家訪，我們都會運用評估工具觀察嬰兒在家居照顧情況及父母與嬰兒的互動，讓我們了解嬰兒的情況屬正常、開始響起警號，或已達致嚴重狀態，從而作出適當的跟進。

資料來源：(2019)

Family Health Service, Department of Health
Comprehensive Child Development Service, Hospital Authority
Family and Child Welfare Branch, Social Welfare Department

家居安全

注意家居安全，可令孩子健康快樂地成長：

I. 安全的睡眠環境

1. 與照顧者同室而不同牀

- 為了方便照顧與顧及嬰兒安全，建議讓出生首年（尤其是首六個月）的嬰兒獨自睡在家長牀邊的嬰兒牀。
- 若因環境限制，睡房內不能放置嬰兒牀，可在牀上放嬰兒睡籃，讓嬰兒與家長分隔開。嬰兒應有獨立的被子，並確保成人的被單不會覆蓋他的頭部而引致窒息。

2. 牀沒有任何雜物

- 牀褥與牀欄之間沒有空隙，被舖要拉緊。
- 牀欄欄柱間的距離要少於6厘米。
- 嬰兒睡在嬰兒牀，確保欄已拉上和門好。
- 必須讓嬰兒睡在結實和大小適中的牀褥上。
- 綁好嬰兒床邊的窗簾繩。
- 切勿把嬰兒放在被子、枕頭、羊毛被、豆袋椅、沙發或軟墊等物件上睡覺。

環境與衛生可直接影響嬰兒的健康，如居住情況不理想，我們需與家長討論未來的住屋安排；

II. 防範家居意外

懂得行路後，小孩的活動能力愈來愈強，同時，他們對周圍事物和環境都有很強的好奇心，所以家長除了要堅持執行管教外，更應提高警覺，定期檢查家中的安全措施，防範家居意外。

III. 急救箱內小法寶

家居意外有時難於避免，小孩的自我保護能力低，要減低意外所造成的傷害，除了要注意家居安全外，還要懂得處理傷患。故此，父母應學習意外發生時的急救處理，以備不時之需，而家中亦應備有急救箱以處理輕微的損傷。如情況嚴重請盡早求醫。

以上內容，可參考衛生署提供的親職系列單張，及瀏覽衛生署家庭健康服務的「親子易點明」網頁，以進一步了解詳情。



「兒童為重，安全為先」

為免虐兒不幸事件發生，預防教育和及早識別是很重要的。

虐兒危機出現原因

- 對孩子的期望與現實出現明顯落差
- 各種壓力，如經濟、姻親關係、管教問題、身體問題等未能有效舒緩
- 產後抑鬱症
- 個人不良習慣，如吸毒、酗酒
- 成長背景影響，如：童年曾受暴力對待、不快樂的童年

虐待兒童的定義

對十八歲以下人士作出/ 不作出其行為，以致兒童的身心健康發展受危害或損害人們：

- 對孩子的期望與現實出現明顯落差
- 各種壓力，如經濟、姻親關係、管教問題、身體問題等未能有效舒緩
- 產後抑鬱症
- 個人不良習慣，如吸毒、酗酒
- 成長背景影響，如：童年曾受暴力對待、不快樂的童年

虐待兒童

身體傷害虐待、性侵犯、疏忽照顧、心理/傷害/虐待

社工介入

- 協助案主有效處理各種壓力
- 鼓勵並協助案主學習有效表達自己的感想
- 家居觀察及留意親子互動相處

詳情可到社會福利署參閱〈保護兒童免受虐待——多專業合作程序指引〉(二零二零年修訂版)



如懷疑
兒童受到虐待

識別個案初步評估

危機介入保護

兒童調查及評估

多專業個案會議

跟進服務

填報資料系統

個人發展

成為家長後，年輕爸媽也可發展自己……

繼續升學

年輕爸媽如果希望繼續讀書，是一件值得鼓勵的事。
在協助他們考慮是否繼續升學，社工需注意：

- 我們需要為年輕爸媽作好不同的心理準備，可邀請年輕爸媽想像一下：一大清早起床，安排好孩子後上課直至黃昏才放學，放學後需要做功課溫習，而且還要照顧小孩及做家务，另一方面亦有可能因要維持家庭支出，需要外出兼職，睡眠的時間可能少之又少。而重返校園後他們要承受考試壓力，及同學間的蜚短流長；
- 很多年輕爸媽的學歷可能只有中三或中六。如果要繼續升學，便需要尋找合適的途徑。我們需要與他們討論可行的進修路徑及年期，並訂定短、中、長期的進修目標；
- 現時的進修路徑多元化，例如：Teen才再現、毅進文憑課程、中專教育文憑課程、新高中夜校課程等，我們可按年輕爸媽的需要、家庭和經濟等與他們討論合適的進修路徑；
- 如年輕爸媽打算繼續升學，則需與他們預備面試。
- 切勿把嬰兒放在被子、枕頭、羊毛被、豆袋椅、沙發或軟墊等物件上睡覺。



選擇就業

有些爸媽會選擇工作，為家庭爭取更多的收入。現時鄰里支援幼兒照顧計劃在全港推行，為有需要家庭安排社區保姆照顧幼兒，而各區也有育嬰院協助照顧幼兒。為配合年輕爸媽的求職需要，他們可報讀技能提升課程或再培訓課程，讓年輕爸媽能夠學習不同技能，裝備自己。

在投入職場前，我們可按以下範疇與年輕爸媽作出討論：

- 合適的工作類型
- 工作與家庭的平衡
- 求職面試的準備
- 工作後夫婦關係及家庭的跟進
- 工餘進修技能提升
- 技能提升（例：廚藝課程、水電維修課程）

可參考僱員再培訓局：培訓及職志測試



要建立一個健康的家庭，年輕爸爸的責任與角色確實非常重要，因此，了解他們的需要，給予肯定和支援乃有效協助他們發揮家庭角色，使家庭發展健康。

介入年輕爸爸

及早介入

我們盡可能及早介入，於產前階段接觸爸爸與他作出家庭籌劃，有助盡快投入爸爸角色，而媽媽亦可以協助社工接觸爸爸，以便了解爸爸的工作狀況及對父親角色的準備和理解。

以伴侶為本的活動設計

作為準爸爸/爸爸，很多時候會忙於工作，對中心的男士活動沒有太大興趣。在招募參加者時，活動可以伴侶為本，增加爸爸到中心的動力，亦可以了解更多伴侶之間的關係，從而作出支援。

鼓勵坦誠表達

受傳統性別角色影響，香港男性大多不善於表達個人感受和意見，因此我們會一方面鼓勵男方多嘗試表達自己，同時亦加強他們的溝通及表達能力。

維繫或發掘朋輩支援系統

年輕爸爸也需要和朋友外出活動以舒緩壓力，然而他們作為父親的責任和獨特經驗令他們漸漸淡出原來的生活群體，因此協助他們發展新的朋輩支援系統(例如：建立爸爸的互助興趣小組)，讓他們助人自助。

Reference:
Deslauniers, J. M. (2011). Becoming a young father: a decision or an "accident"? International Journal of Adolescence and Youth, 16(3), 289-308.

「新世代爸媽」服務小智慧

在提供服務的過程中，社工遇上有不同需要、期望及要求的服務使用者。社工在接觸年輕父母的初期，由於未掌握這類父母的特性，有機會不經意觸及一些看似微小，但會影響到與案主關係的「小事情」。經過這些年來的嘗試及經驗累積，我們得到一些服務小智慧，我們將這些小智慧簡化成一些簡潔易學的小技巧，希望能夠為大家帶來更多的便利，減少碰壁的機會。

應該做的事 Do's



1. 留意案主衣著打扮的改變，因許多時年青人照顧孩子的時候很樸素，但當有段期間與朋友多出外玩樂的時候，衣著打扮會明顯較新潮及常化妝，可由此觀察和評估到她們照顧家庭的心態/與伴侶感情狀況有否轉變
2. 留意案主的社交媒體資訊，緊貼案主的近況以了解案主的需要
3. 了解案主的喜好及習慣，選擇合適的溝通媒介，如：以 WhatsApp / Facebook / MeWe 等通訊工具作媒介溝通
4. 調較對他們實踐父母角色的步伐之期望，因雖然他們已經是父母，但始終仍是處於自我探索的年青人，仍保留年青人性格特質和生活習慣
5. 協助案主或家庭發掘未知的潛能
6. 了解案主的需要，介紹合適貼切的服務，協助案主或家庭認識及善用社會資源
7. 面談時準備方便照顧幼兒的環境(如：安排餵奶、停泊嬰兒車的地點)
8. 肯定案主對幼兒的愛及付出，按案主照顧幼兒的行為及態度分享育兒智慧
9. 家訪時留意家居環境及家人之間的互動溝通

不應該做的事 Don'ts



1. 說話太囉嗦、長氣，一次過提供大量資訊性的內容
2. 急於接觸案主家人/邀請案主參加活動，因容易令年青人反感
3. 家訪時按門鈴，因有機會吵醒初生嬰兒
4. 未清潔雙手及得到案主同意前接觸或抱起幼兒
5. 在未經確定下直稱案主伴侶為「BB爸爸」，因有機會只是男伴而已
6. 直呼年輕父母及其家人為「老爺/奶奶」、「老公/老婆」等，因有機會年輕父母之間的關係並未確定或尚未結婚，其家人亦未必接受

技巧固然重要，態度更是介入的關鍵元素，保持理解、非批判的態度能建立年輕家庭對我們的信任。

年輕爸爸活動實例

活動名稱：超人之戰之雷霆救家

理念：一般親職活動內容多教授育兒資訊及技巧，年輕爸爸們通常興趣缺缺。如何可以吸引年輕爸爸參與親職活動呢？

其實年輕爸爸始終是年青人，喜歡挑戰、團隊合作；故活動設計上可以歷奇活動為骨幹，將育兒資訊及技巧融入其中，並加入拯救家庭主題及競技任務元素，如：替嬰兒換衫、換片、餵奶等，讓年輕爸爸能從遊戲經驗中學習，亦可增強爸爸投入度及能力感。此外，拯救家庭主題及具挑戰性的活動設計亦能塑造家庭凝聚氣氛，提供機會讓年輕伴侶表達對伴侶欣賞及肯定，讓家人看到爸爸除承擔家庭經濟的另一面。

目標：
- 促進年輕爸爸的解難能力及克服困難的精神
- 促進年輕爸爸學習育兒技巧及反思家庭照顧角色

活動性質： 歷奇親職活動

對象： 年輕爸爸及其家人

時間： 9.5小時

預備工作：

1. 尋找合適歷奇任務場地，建議尋找一些大自然環境，讓他們有機會遠離煩囂都市，暫時放下平日繁瑣的責任。
2. 構思安頓媽媽及孩子的場地，準備合適的聯誼活動。

注意事項：

- 爸爸難於即時投入活動，所以在活動設計上，起初會加入一些比較簡單的團隊信任遊戲作熱身之用。
- 人手問題及時間配合，工作人員及義工會以即時通訊軟件，了解各部分的情況，即時作出活動微調。
- 天氣惡劣會大大影響參加者的投入程度，工作人員會預留意天氣以確保沒有下雨的情況，如下雨會考慮延期，或轉用後備方案，在室內進行任務。

活動程序：

時間	內容	物資/備註
30分鐘	參加者集合、點名 - 點名及派發歷奇任務物資包(食物包、晴雨具等) - 在參加活動前先填寫《身體健康聲明》	《身體健康聲明》、 歷奇任務物資包
1小時	交通時間 - 介紹活動流程及義工，講解活動注意事項 - 第一站：爸爸、教練團隊及拍攝人員將於爸爸歷奇任務場地下車 - 第二站：媽媽和孩子到媽媽聯誼活動場地下車	急救包、嘔吐袋
4小時 (爸爸歷奇任務/媽媽聯誼活動同步進行)	媽媽聯誼活動(例：原野烹飪比賽) - 邀請媽媽進行模擬綁架拍攝 - 原野烹飪比賽 - 媽媽烹調食物給伴侶及孩子，義工帶領兒童活動 爸爸歷奇任務時間 - 團隊信任遊戲(1小時) - 午膳及小休(45分鐘) - 簡介任務及進行任務(2小時15分鐘) - 當爸爸完成團隊信任遊戲後，會收到來自不明電話的影片，內容是媽媽被綁架，他們需要完成不同任務(替嬰兒換衫、換片、餵奶、跑check point、體能挑戰等)以拯救伴侶及子女。	原野烹飪食物及工具、眼罩、帳篷、膠拍布、急救包 爸爸遊戲物資(例) 嬰兒公仔、奶粉、熱水、凍水、奶樽、尿片、嬰兒衫、歷奇繩、眼罩、報紙、急救包
30分鐘	場地轉換 - 爸爸/媽媽活動各自收拾行裝，出發到餐廳進行活動後重聚	
2.5小時	重聚大集合 - 休息及重整，享用到會食物 - 播放活動回顧相片/影片花絮，帶領參加者心聲分享、活動回顧、解說 - 頒獎及欣賞	聚會物資、獎狀/禮物、電腦、投影機、回顧相片/影片、獎品

年輕爸爸介入小貼士(MEN)：

M-Motivation： 在未建立關係前，年輕爸爸不會因你的活動有多吸引而參與，反而是靠著伴侶及小孩提高爸爸參加的意欲，所以伴侶及親子活動能建構社工與爸爸認識的平台。與社工增加了認識後，便要以富創意及好玩的活動吸引他們繼續投入活動。

E-Engagement： 聯繫爸爸前先與年輕媽媽建立關係，而且，在一些關鍵時刻作出介入，如剛知悉伴侶懷孕、準備生產的前後，能事半功倍。

N-Not Knowing： 必須理解年輕爸爸的處境及獨特需要，保持對個人的好奇心，不要以專家自居，對每個爸爸沒有既定的想法，更能讓我們或爸爸發掘及了解自己更多。

年輕夫婦小組活動實例

活動名稱：品味關係培育小組

理念：由於年輕伴侶的關係受個人成長、家庭支援不足及弱社經地位等多方面因素影響，較難維持穩定關係。透過關係培育小組，年輕伴侶將得到一個探索親密關係的空間，在過程中學習愛是持續的學習及付出，親密的關係是需要兩個人共同經營的。以建立一個更加幸福及親密的關係為目標，希望服務使用者透過參加小組而有反思，學習與伴侶攜手處理關係上面對的困境，學習良好及可持續的溝通方法，讓關係長久而甜蜜。

目標：

- 增加年輕伴侶正面及和諧地與伴侶互動的知識
- 為年輕伴侶者提供優質相處時間，提升伴侶關係

活動性質： 伴侶關係培育活動

對象： 年輕伴侶

時間： 2小時

預備工作：

1. 預備合適託管幼兒的場地及準備照顧幼兒的物資。
2. 訓練及安排育兒義工協助照顧幼兒，讓年輕伴侶能夠專注參加伴侶活動。

注意事項：

- 伴侶小組很多時男士因工作會有遲到或請假情況，故可安排一位工作人員在活動中途或事後向他簡介小組進度，讓他盡快掌握現況及參與其中。
- 年輕伴侶個性較率直、敢言，故二人衝突有時會在小組劇烈地呈現，除了即時拆彈的介入，工作人員亦需要事前提醒及預備組員，定期評估及事後檢討。
- 為有需要的家庭設立託兒服務。



活動程序：

時間	內容	物資/備註
15分鐘	互相認識 × 愛情面面觀 - 點請組員運用圖卡分享自己的愛情觀、婚姻觀及家庭觀 - 促進組員覺察個人受社會的影響，從反思中發現個人及親密關係的新可能性	圖卡
20分鐘	愛之語 × 情感儲蓄 - 透過短片及小測驗，促進組員認識自己及伴侶表達及接收愛的方法，同時帶出健康的親密關係需要不斷滋養	短片、小測驗、簡報、儲蓄道具
30分鐘	愛的宣言 - 伴侶間各自寫下/剪貼創作「我喜歡伴侶的…」優點及特性，促進組員回憶及重溫親密關係中的甜蜜養份	信紙、愛的宣言樣本、雜誌、報紙、剪刀、膠紙
45分鐘	兩個家庭的結合 - 透過分組繪畫原生家庭探索圖，促進組員覺察及理解各自原生家庭對自己及伴侶的影響，發現彼此共同點及不同之處 - 解說及分享	簡報、筆記、色紙、顏色筆
10分鐘	總結及小任務 - 在輕鬆氣氛下總結是節發現，促進伴侶間彼此肯定 - 邀請伴侶二人抽取愛之語任務卡，嘗試在生活中實踐	小食、愛之語任務卡

年輕伴侶介入法：

- 我們要謹記年輕伴侶的獨特性，他們不少是非計劃下懷孕，兩人的感情基礎未必是堅固的。
- 在Prepare/Enrich年輕伴侶評估中，我們看到他們在不同項目中，對性的渴求相對較高，以愛情三角理論包括了三個元素：承諾、親密感及激情，年輕伴侶關係中，較有激情，而承諾及親密感方面需要強化，所以我們是按著這個方向設計活動。
- 活動製造珍貴時刻，建立平台互相表達愛意，增加親密感，不要將承諾單單維繫在小孩身上，而是雙方愛的承諾。
- 長遠而言，協助較合拍的年輕家庭，建構家庭部落，定期聚會，務求達到互相支援的效果。

「賽馬會新世代爸媽支援計劃」

服務評估研究

研究摘要

研究目的

基督教香港信義會社會服務部委託香港城市大學社會及行為科學系的研究團隊，就以上計劃的成效進行評估。研究目的如下：

- ① 探討年輕爸媽的需要及有效的支援服務；
- ② 分析年輕爸爸在身心健康及準備為人父親的需要；及
- ③ 就計劃內容提供改善及發展建議，以更切合年輕爸媽的需要。

研究方法

研究的範圍涵蓋計劃的各類服務，為針對計劃服務的內容，研究採用了量性及質性研究兩種方式來收集數據。量性資料是從問卷調查中收集，而質性資料則是由聚焦小組的訪談中收集所得。

研究團隊於2018年10月至2021年1月期間，分別以問卷調查方式及聚焦小組形式訪問了曾經/現正接受該計劃的服務使用者。在量性研究方面，採用了「前後測」的問卷設計，邀請服務使用者在接受服務初期及接受服務後九至十二個月填寫問卷，以蒐集服務使用者對計劃的意見。

研究結果-問卷調查

在2018年10月至2021年1月期間，共有93位服務使用者完成了前測問卷，當中包括28位爸爸及65位媽媽。主要研究結果簡介如下：

受訪者背景及特徵

在93位完成了前測問卷受訪者數據中，30.1%為男性/年輕爸爸，69.9%為女性/年輕媽媽，平均年齡為22.5歲。大部份受訪者為已婚/同居或有親密的男/女朋友(84.9%)，當中絕大部份(92.5%)的受訪者的教育程度為大專以下及過半數(63.4%)為非在職人士。此外，約有23.7%的受訪者現正領取綜援。

表1：受訪者背景及特徵

	受訪者		年輕爸爸		年輕媽媽	
	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
平均年齡	22.5歲		23.4歲		22.1歲	
婚姻狀況						
已婚/同居/有親密男/女朋友	79	84.9%	26	92.9%	53	81.5%
其他(例如：單身、離婚)	12	12.9%	1	3.6%	11	17.2%
沒有提供資料	2	2.2%	1	3.6%	1	1.5%
教育程度						
初中	41	44.1%	12	42.9%	29	44.6%
高中	45	48.4%	11	39.3%	34	52.3%
大專或以上	7	7.5%	5	17.9%	2	3.1%
經濟狀況						
在職	32	34.4%	26	92.9%	6	9.2%
非在職	59	63.4%	2	7.1%	57	87.7%
沒有提供資料	2	2.2%	0	0.0%	2	3.1%
是否領取綜援	22	23.7%	4	14.3%	18	27.7%
合計	93	100.0%	28	100.0%	65	81.5%

對「賽馬會新世代爸媽支援計劃」服務意見

在完成後測問卷的44位受訪者中，包括16位爸爸及28位媽媽，他們接受了該計劃的服務時期平均為12.3個月。在曾參與過的服務中，受訪者表示參與次數最多的服務為「個案面談」(65.9%)，其次是「家訪」(54.5%)、「幼兒/親子」(52.3%)、「家庭活動」(45.5%)及「夫婦小組/輔導」(45.5%)。

按性別分析，受訪年輕爸爸參與次數最多的服務分別為「爸爸小組/活動」(56.3%)、「家庭活動」(43.8%)、「專題性講座」(37.5%)、「夫婦小組/輔導」(37.5%)及「家訪」(37.5%)。而受訪年輕媽媽參與次數最多的服務分別為「個案面談」(85.7%)、「幼兒/親子」(75.0%)、「家訪」(64.3%)、「產前產後小組」(60.7%)及「夫婦小組/輔導」(50.0%)。

整體來說，絕大部份(97.7%)的受訪者認為計劃的服務對他們有幫助。當中，所有(100%)受訪者都認為計劃幫助到他們「舒緩你的壓力」及「建立和諧的親子關係」。其次有97.7%的受訪者認為計劃可以幫助到他們「培育兩性相處健康/平和態度」、「建立正面的父母角色」及「提升父母管教/親職能力」。

表2：受訪者對「賽馬會新世代爸媽支援計劃」服務意見

服務意見	受訪者	年輕爸爸	年輕媽媽
整體	97.7%	100.0%	96.4%
舒緩你的壓力	100.0%	100.0%	100.0%
建立和諧的親子關係	100.0%	100.0%	100.0%
培育兩性相處健康/平和態度	97.7%	100.0%	96.4%
建立正面的父母角色	97.7%	100.0%	96.4%
提升父母管教/親職能力	97.7%	100.0%	96.4%
增加你以正面態度參與及管教孩子	95.5%	100.0%	92.9%
提升兩性相處衝突的處理技巧	93.2%	93.8%	92.9%
建立和諧的夫婦關係	88.6%	93.8%	85.7%
擴大社交生活圈子，認識同路人，增加支援	88.6%	87.5%	89.3%
增加你伴侶以正面態度參與及管教孩子	86.4%	100.0%	78.6%

聚焦小組訪談

為更全面地了解服務使用者的需要及對計劃的意見，研究團隊於2020年12月進行了三個聚焦小組訪談，共有20位曾經或現正參與計劃的年輕媽媽出席，當中有9位年輕爸爸及11位年輕媽媽。三個聚焦小組訪談安排分別為：(1) 年輕爸爸聚焦小組訪談；(2) 年輕媽媽聚焦小組訪談；及(3) 年輕爸爸媽媽聚焦小組訪談。

第一及二個聚焦小組訪談主要內容是年輕爸爸面對的困難、與家人的關係、接受服務的經驗及意見。而第三個聚焦小組訪談主要內容是年輕媽媽在子女照顧及管教的情況。訪談結果主要根據四方面進行分析：(1) 年輕爸爸的困難及與家人、伴侶的關係；(2) 年輕媽媽的困難與家人、伴侶的關係；(3) 年輕父母在子女照顧及管教的情況；(4) 服務計劃的感想及意見。重點內容如下：

1/ 年輕爸爸的困難及與家人、伴侶的關係

生活及為人父母上的擔心及困難

- 大部分年輕爸爸擔心有了孩子之後能否負擔相關的經濟開支。
- 有年輕爸爸因在單親家庭長大，擔心自己是否能當個稱職的父親。

與家人的關係

- 幾位年輕爸爸表示在得知伴侶懷孕後擔心自己父母的反對，幸好父母經歷時間和看到年輕爸爸的改變(成長)，最後他們大多是接受的。

與伴侶關係

- 部分年輕父親認為在孩子出生後跟伴侶關係良好，也認為情況較預期中好，很少跟伴侶爭吵。
- 但有年輕爸爸表示在孩子出生後他只顧賺錢，減少跟伴侶及孩子的相處時間，以致雙方關係變差。
- 有年輕爸爸表示在伴侶懷孕後，因雙方對養育孩子及親子管教不一致，而導致關係變差。

2/ 年輕媽媽的困難與家人、伴侶的關係

生活及為人父母上擔心及困難

- 有年輕媽媽都表示在懷孕期間的孕吐情況很嚴重並導致難以進食，甚至有年輕媽媽稱因長期嘔吐而擔心孩子營養不足。
- 年輕媽媽表示在孩子出生後，受到旁人的指罵，感到無奈及不愉快。

與原生家庭關係

- 有年輕媽媽表示家人知悉她們懷孕時，與她商量，及認同把孩子生下，減輕她們憂慮。
- 但亦有年輕媽媽稱家人反對她把孩子誕下，令她感到無奈及不被接納。
- 受訪年輕母親均表示跟伴侶的關係在小孩出生後沒有多大問題，只是有時候會因為伴侶母親的問題而令他們爭吵。

與伴侶關係

- 有部份年輕媽媽表示她們的伴侶有時會因未能協助照顧孩子而對伴侶有怨言。

3/ 年輕父母在子女照顧及管教情況

- 有些年輕爸媽有親戚可以幫忙照顧小孩，年輕爸媽雙方都可以出外工作。
- 亦有些年輕爸媽因為沒有其他人幫忙照顧小孩，大多是由年輕爸爸出外工作，而年輕媽媽則負責照顧小孩。
- 有部分年輕爸媽反映暫託幼兒服務或社區保姆服務不夠彈性及數量不足。

4/ 對服務計劃的感想及意見

年輕爸爸意見

- 在小孩出生後，跟伴侶獨處的時間減少，參與活動，可增加二人相處的時間。
- 與服務計劃的社工面談能給予自己及伴侶各自去宣洩情緒及傾訴的機會。
- 建議中心多舉辦專為年輕爸爸而設的活動或興趣班。

年輕媽媽意見

- 在參與中心的活動時，可以把孩子交給社工照顧，令她們可以好好放鬆。
- 有受訪年輕媽媽表示非常喜歡與服務計劃的社工面談服務，可以與伴侶探討各方面的問題及解決方案。
- 有受訪年輕媽媽認為參與夫婦小組，讓她跟伴侶有機會去深入了解對方，從而重繫他們的感情。

總結

整體來說，受訪年輕爸爸及媽媽都認為「賽馬會新世代爸媽支援計劃」的服務對他們有很大幫助，尤其在「紓緩壓力」及「建立和諧的親子關係」方面。透過計劃中的個案輔導、小組服務、夫婦及親子活動，形成不同的切入點，促進年輕爸媽可以溝通、了解和磨合，並學習兩性相處的平和態度，衝突處理技巧，從而鞏固夫婦及親子的關係。

年輕爸媽面對角色及生活的轉變，為他們所帶來的壓力和適應危機實需關注，尤其是年輕爸爸面對經濟資源、擔任爸爸角色及夫婦關係上的壓力；部份年輕媽媽缺乏家人支持、伴侶未能支援照顧孩子、與伴侶關係協調問題、社會歧視的目光及緊張的婆媳關係等，均影響其親職生涯。

故此，發展年輕爸媽支援服務，提供專為媽媽、爸爸、夫婦及親子為對象的多元服務模式，可協助不同需要的年輕爸媽。特別是透過年輕爸媽的共同面談，協助他們間的溝通及了解，從而減輕伴侶之間的衝突。同時，原生家庭的支援、社區的支持及資源的協助，對協助年輕家庭成長十分重要。

未成年結婚

根據香港法例第181章《婚姻條例》第13條，如擬結婚的任何一方未滿16歲，則不可發給登記官證明書或批給特別許可證。

所以，結婚的最低法定年齡為十六歲（以西曆計算），而已足16歲但未滿21歲的一方，需在家長或監護人同意下始能結婚。詳細條文如下：

根據香港法例第181章《婚姻條例》第14條——交出同意書

- (1) 如擬結婚的任何一方
 - (a) 在結婚日期當日已足16歲但未滿21歲；及
 - (b) 並非經夫或寡婦，

則本條適用於有關的擬締結的婚姻。

- (1A) 附表3指明的有關人士就擬締結的婚姻所作的同意書須在—
 - (a) 登記官證明書發給之前向登記官或婚姻監護人交出；或
 - (b) 特別許可證批給之前向登記官交出。
- (2) 本條不得理解為免除取得原設法庭對法庭的受監護人結婚的同意之必要。

附表3-已足16歲但未滿21歲的一方結婚須獲的同意

第I部

如有關一方是婚生子女，須同意的一名或多於一名人士

1. 如父親及母親均在生

- (a) 如父親與母親的婚姻是存續的，除 (b)、(c) 及 (d) 段另有規定外，則為父親或母親。
- (b) 如父親與母親已按任何法院命令或協議離婚或分居，除 (c) 段另有規定外—
 - (1) 則為按法院命令或協議獲付託對該方的管養權的父親或母親；或
 - (2) 如父親及母親按法院命令或協議對該方擁有共同管養權，則為父親及母親；或
 - (3) 在任何其他情況下但除 (d) 段另有規定外，則為父親或母親。
- (c) 如父親及母親均按任何法院命令被剝奪對該方的管養權，則為監護人。
- (d) 如既無法員得父親亦無法員得母親，則為監護人。

2. 如父親及母親均已逝世，則為監護人。

3. 如該方的父親及母親其中一人已逝世

- (1) 尚存的父親或母親及與其對該方共同擁有管養人的監護人；或
- (2) 尚存的父親或母親，或監護人（視乎誰是該方的唯一監護人而定）；或
- (3) 如該監護人的委任終止，則為尚存的父親或母親。

第II部

如有關一方是非婚生子女，須同意的一名或多於一名人士

1. 如該方的母親在生

- (1) 該母親；或
- (2) 如她已按任何法院命令被剝奪對該方的管養權，則為監護人。

2. 如該方的母親已逝世，則為監護人。

與未成年少女發生性行為

根據香港法例第200章《刑事罪行》123條，任何男子與一名年齡在13歲以下的女童非法性交，即屬犯罪，一經循公訴程序定罪，可處終身監禁。

而根據香港法例第200章刑事罪行條例124條：

- (1) 除第 (2) 款另有規定外，任何男子與一名年齡在16歲以下的女童非法性交，即屬犯罪，一經循公訴程序定罪，可處監禁5年。
- (2) 凡根據《婚姻條例》（第181章）27 (2) 條，因妻子年齡在16歲以下以致婚姻無效，如丈夫相信並有合理理由相信她是他的妻子，則該婚姻的無效不得令致丈夫因與她性交而犯本條所訂罪行。

終止懷孕

黑市墮胎不單止不合法，而且存在很大的手術風險，有機會危及懷孕者的性命，因此，法例規定終止懷孕必須在政府醫院、政府診療所或衛生署認可的醫院及診療所內進行。根據香港法例212章《侵害人身罪條例》第47條，任何人非法供應或取得任何毒藥、其他有害物品、任何器具或任何物品，且明知該等物品將為意圖促成任何女子流產（不論該女子是否懷孕）而非法律使用或應用，即屬可循公訴程序審訊的罪行，可處監禁3年。除非為了挽救孕婦的生命，否則懷孕24週後不可終止懷孕。

有關合法終止懷孕在第47條A中提到：

- (1) 在符合本條的規定下，如有2名註冊醫生真誠達成以下意見—
- 繼續懷孕對孕婦的性命會產生的危險，或對其身體或精神健康會產生損害的危險，較終止妊娠為大；或
 - 嬰兒如果出生，極有可能因身體或精神不健全全面嚴重弱能，並由註冊醫生為該孕婦終止妊娠，則無人會因此而犯第46或47條所訂罪行。
- (2) 在決定繼續懷孕是否會產生第(1)款所述損害孕婦健康的危險時，可考慮孕婦的實際情況或合理可預見的境況。
- (2A) 在不損害第(2)款的概括性的原則下—
- 如懷孕女子未足16歲，或
 - 懷孕女子是構成《刑事罪行條例》(第200章)第47、118、119、120或121條所訂罪行的性交的受害人，且已在其指稱發生任何該等罪行的日子後3個月內向警方報案，而有關註冊醫生未能斷定事實上繼續懷孕對該女子的身體或精神健康會產生損害的危險是否較終止妊娠為大，則該名註冊醫生可在為第(1)(a)款的施行而達成意見時，推定繼續懷孕對該女子的身體或精神健康會產生損害的危險較終止妊娠為大。
- (2B) 在符合本條的規定下，有關註冊醫生若相信懷孕女子是構成《刑事罪行條例》(第200章)第47、118、119、120或121條所訂罪行的性交的受害人而替該女子終止妊娠，不會因此遭根據第46或47條檢控；該女子如已在其指稱發生該罪行的日子後3個月內向警方報案，則直至相反證明成立，須推定該註冊醫生相信該女子是該次性交的受害人。

棄嬰

根據香港法例第212章《侵害人身罪條例》第26條，任何人非法拋棄或遺棄不足2歲的兒童，以致該兒童的生命受危害，或以致該兒童的健康蒙受或相當可能蒙受永久損害，即屬犯罪—

- 循公訴程序定罪後，可處監禁10年；或
- 循簡易程序定罪後，可處監禁3年。

虐待兒童

虐兒大致上可分為身體傷害/虐待、性侵犯、心理傷害/虐待及疏忽照顧，這些傷害對兒童的成長會造成不可磨滅的傷痕，因此社會有責任保護無辜兒童。根據香港法例212章《侵害人身罪條例》第27條：

- 任何超過16歲而對不足該年歲的任何兒童或少年人負有管養、看管或照顧責任的人，如故意襲擊、虐待、忽略、拋棄或遺棄該兒童或少年人，或導致、促致該兒童或少年人受襲擊、虐待、忽略、拋棄或遺棄，其方式相當可能導致該兒童或少年人受到不必要的苦楚或健康損害（包括視力、聽覺的損害或喪失，肢體、身體器官的損傷殘缺，或精神錯亂），即屬犯可循公訴程序審訊的罪行—

 - 循公訴程序定罪後，可處監禁10年；或
 - 循簡易程序定罪後，可處監禁3年。

虐偶

根據香港法例第212章《侵害人身罪條例》第39及40條，任何人因襲擊他人致造成身體傷害而被定罪，即屬犯可循公訴程序審訊的罪行，可處監禁3年。任何人因蓄意襲擊而被定罪，即屬犯可循簡易公訴程序審訊的罪行，可處監禁1年。

教育權

年齡在6至15歲的兒童，需接受強逼性九年免費教育，根據香港法例279章《教育條例》第74條：

1. 如常任秘書長覺得有任何兒童不在小學或中學就讀而無合理辯解，可在進行他認為需要的探究後，採用指明格式向該名兒童的一位家長發出入學令，規定其安排該兒童定時就學於該命令所指明的小學或中學。

根據香港法例279章《教育條例》第78條，家長也有責任讓兒童接受教育：

任何家長無合理辯解而沒有遵守入學令（或不時經更改的該命令），即屬犯罪，一經定罪，可處第3級罰款及監禁3個月。

參考資料：電子版香港法例
<https://www.elegislation.gov.hk/>

就業

受僱兒童的權益

根據《僱用兒童規例》(第57章第73條)，任何人不得僱用、促使僱用或准許僱用年齡不足13歲的兒童。年滿13歲及已完成中學三年級教育的兒童（能出示有關該兒童已完成中學三年級教育的證據）或未完成中學三年級教育的兒童（能出示一份有關該兒童的有效在學證明書），令有意僱用該兒童的人信納及其父母以書面同意該項僱傭，方能受聘。

受僱於工業經營的青年的權益

根據《僱傭條例》，如你年滿15歲但未滿18歲，便屬於「青年」。根據《僱傭條例》下的《僱用青年（工業）規例》，青年的權益受到保障。

名稱	電話	聯絡地址	網頁
社會福利署	2343-2255	香港灣仔 皇后大道東213號 胡忠大廈8樓	https://www.swd.gov.hk/
香港家庭計劃指導會	2575-4477	灣仔軒尼詩道130號 修頓中心十樓	https://www.famplan.org.hk/
母親的抉擇	2313-5678	香港半山波老道10號	https://www.motherschoice.org/
明愛風信子行動	3582-4471	新界葵涌大連排道 132-134號， TLP 132、1樓B室	https://lcs.caritas.org.hk/hyacinth/
衛生署家庭健康服務	2112-9900	灣仔皇后大道東213號 胡忠大廈21樓	https://www.fhs.gov.hk/
聖雅各福群會眾膳坊	2975-8777	香港西營盤西安里10號 福祥閣地下1-3號	https://www.sjs.org.hk/tc/project/charity-details.php?id=8
東華三院善膳堂	2142-4222	深水埗(富昌邨、白田邨、 海麗邨)	https://food-for-all.tungwahcsd.org/
香港聖公會福行協會- 恩澤膳	2668-8708	屯門友愛邨 愛樂樓120-130號地下	https://blessedfood.skhwc.org.hk/
循道衛理觀塘社會 服務社-神愛關懷中心	2727-6036	九龍觀塘翠屏邨 翠裕樓1-10號	https://www.ktmss.org.hk/
聖公會聖匠堂 社區中心	2362-0301	紅磡戴亞街一號	http://hccss.holycarpenter.org.hk/
香港婦女服務聯會- 膳耀行動(葵青區)	2449-0818 / 2449-0130	青衣長康村 康盛樓10-14號地下	http://www.wsa.org.hk/index.html

名稱	電話	聯絡地址	網頁
香港公益金 及時雨基金	2599-6111	香港灣仔告士打道39號 夏慤大廈18樓1805室	https://www.commchest.org/zh-hk/rainbow-fund
仁濟緊急援助基金	8100-7711	新界荃灣 仁濟街7至11號 仁濟醫院C座10樓 仁濟醫院董事局 仁濟緊急援助基金	https://www.yanchai.org.hk/services/charity-fund/yan-chai-emergency-assistance-relief-fund
香港島各界 社會服務基金會	2548-5238	香港干諾道西21-24號 海景商業大廈1字樓B室	https://www.hkisscf.org/
保良局婦女庇護中心	8100-1155	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局社會服務部	http://womenrefuge.poleungkuk.org.hk
和諧之家： 婦女及兒童庇護中心	2522-0434	香港九龍尖沙咀 郵政信箱99068號	https://www.harmonyhousehk.org/
東華三院芷若園	18281	香港上環普仁街12號 黃鳳翎紀念大樓6樓 (轉交芷若園)	https://ceasecrisis.tungwahcscd.org/intro.html
明愛向晴軒靜- 家庭危機支援及 避靜中心	2383-2122 / 18288	九龍觀塘道五十號	http://fscs.caritas.org.hk/
撒瑪利亞 防止自殺熱線	2389-2222	九龍彩虹邨 金華樓地下126-127室	https://www.sbhk.org.hk/
各區幼兒中心名單	不適用	不適用	https://www.swd.gov.hk/td/index/site_geoinfomap/page_cysmap/sub_cccmap/
各區暫託幼兒服務 名單	不適用	不適用	https://www.swd.gov.hk/td/index/site_geoinfomap/page_cysmap/sub_occmap/
各區鄰里支援 幼兒照顧計劃名單	不適用	不適用	https://www.swd.gov.hk/td/index/site_geoinfomap/page_cysmap/sub_occmap/
各區互助幼兒中心 名單	不適用	不適用	https://www.swd.gov.hk/td/index/site_geoinfomap/page_cysmap/sub_mcccmap/
各區幼兒中心 延長時間服務名單	不適用	不適用	https://www.swd.gov.hk/td/index/site_geoinfomap/page_cysmap/sub_ehsmmap/
親子易點明	不適用	不適用	https://ecourse.familyhealthservice.gov.hk/

經濟預備



收入項目	金額	支出項目	金額
男方收入	\$	租金	\$
女方收入	\$	水、電、煤費	\$
其他：	\$	供養家人	\$
	\$	電話及上網費	\$
	\$	男方交通費	\$
	\$	男方膳食費	\$
	\$	女方交通費	\$
	\$	女方膳食費	\$
	\$	奶粉、尿片	\$
	\$	嬰兒物品	\$
	\$	娛樂消遣	\$
	\$	儲蓄	\$
	\$	購置日常用品	\$
	\$	其他：	\$
	\$		\$
	\$		\$
總收入		總支出	

家庭角色分工

你分擔 (或未來計劃分擔)的家事/家務	伴侶分擔 (或未來計劃分擔)的家事/家務
例如：上班、洗碗、煮飯、餵奶等。	

伴侶討論：

1. 在你們各自完成清單之後，比較一下內容並進行討論。有令你感到驚訝之處嗎？
2. 你們的角色主要是按著興趣和能力來分工，還是傾向照著傳統的男女角色而訂定？
3. 想一想，你列出來的清單，與你在成長過程中所看見的父母角色有什麼異同？
4. 請討論你們各自在角色清單上想作的調整。若有必要，如何修訂現有的清單以取得共識。
5. 修訂現有的清單，然後對你們未來各自須負責的家務達成共識，並且訂出一個時間來檢討這份新的清單。

以上資料參考摘自婚前婚後評估「營造美滿的婚姻」習作本。

關係角色練習：每週轉換一次角色當你們各自確認這份家務清單，設法找一天（或整個禮拜）交換兩人分別負責的家務角色。這個角色轉換的實驗可使你們增加對彼此的感謝之情。

結語

年輕人是社會的棟樑，所以政府一貫的方針是投放大量資源培育年輕人。而投放的資源不應局限於課堂上的學習，而是鼓勵年輕人參與領袖訓練、海外交流、潛能發展計劃等等。然而，已為人父母的年輕人難以找到合適的服務去滿足家庭需要。「賽馬會新世代爸媽支援計劃」填補著這個缺口，為年輕家庭提供切合潮流、年輕人風格的服務。

這些年來，年輕爸媽有賴社會各界的支持及協助，跨越很多成長的挑戰。本計劃深信年輕爸媽也可成為稱職的父母，為孩子營造一個幸福美滿的成長環境。展望未來，期盼各界繼續攜手合作，發展年輕家庭服務，強化及鞏固家庭功能，促進家庭和諧。

年輕爸媽們，堅持信念，永不放棄！

盼望您們在成長的旅途，無論是荊棘滿途或是風光明媚，
都能陪伴孩子茁壯成長。



名稱：支援年輕家庭實務手冊
編著：基督教香港信義會社會服務部
聯絡處地址：屯門兆康苑商場二樓227號
聯絡處電話：5132 2155 / 2465 7166
電郵：spng@elchk.org.hk
網址：https://service.elchk.org.hk/unit_service1.php?center=51

編輯委員會

方敏芝、陳奕嫻、楊仁勇、葉鳳嫻
督印人：巫淑麗
出版日期：2021年3月
出版數量：1000本（非賣品）
排版及設計：意永有限公司