

媽媽

和 寶寶



的 成長手冊



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

贊助



媽寶樂孕 II

媽媽

和

寶寶

我的成長手冊

我的目標：

日期：

懷孕初期 0-13週



我在____年__月__日發現懷孕了，

當時懷孕第__週，我的心情是……

我決定繼續懷孕的原因是……

我最想將這個消息告訴____，
我想向對方傾訴……

但在毒品方面，我有以下想法……

並非所有媽媽都能於初期停用毒品，對於停用毒品與否往往有很多考量，但你願意尋找社工協助，已經踏出了第一步！

媽媽的分享：

媽媽Nana：懷孕期間，我常感到不安與擔心，怕以往的濫藥行為會為寶寶帶來許多負面影響……為了他，忍耐是值得的！

媽媽Bibi：我曾經在懷孕時，因為沒有家人幫忙，靠販毒維生，最後要將小朋友送去寄養家庭……上年我發現再懷孕後，嘗試戒毒，希望可以自己照顧小寶寶，給他一個健康的成長環境，家人見到我不再接觸毒品，態度亦開始轉變，他們不離不棄的支持讓我逐漸康復，開展了新生活。

知識小專欄

毒品對孕婦及胎兒的影響

在懷孕期間，孕婦直接或間接地接觸到毒品，都會為自己及胎兒帶來影響，根據一些毒品對孕婦影響的研究結果，我們總結了以下一些常見毒品對孕婦及胎兒的影響。

通用影響

對於孕婦：
在孕期持續使用毒品，會提高自然流產、早產、胎盤早剝、前置胎盤、子癰前症（妊娠毒血症）、胎兒缺氧、胎兒死亡等機率，對孕婦或胎兒的健康和性命構成威脅；

對於胎兒：
長期接觸毒品的胎兒，大部份在分娩時都會有體重過輕、營養不良或發展遲緩的情況。

氯胺酮

對於孕婦：
在懷孕期間，因胎兒壓著膀胱，若孕婦患有膀胱炎，尿頻及疼痛的情況會更為嚴重。

對於胎兒：
對正在發育中的胎兒造成腦神經發展中毒，增加嬰兒日後出現行為及學習等問題。

大麻

對於孕婦：
孕婦會有較高機率早產。

對於胎兒：
嬰兒於出生後會持續地顫抖、緊張不安、及有誇大反應；3歲後亦容易出現睡眠障礙、過度活躍、專注力不足等情況。

冰

對於孕婦：
興奮劑類毒品會引致血壓高，增加孕婦懷孕或生產時的風險，包括早產、胎盤早期剝離、或胎盤嚴重出血等；

對於胎兒：
胎兒或會有輕微的斷癮症狀，並有較高機率早產或造成先天性畸形；在寶寶逐漸長大時，亦會發現他們的肌肉發展相對遲緩，且專注力、記憶力及自我控制力都表現不理想。

可卡因

對於孕婦：
可卡因會提高血流、呼吸、心跳的速度，令孕婦降低食慾，從而減低供給胎兒的營養及血液。

對於胎兒：
長期接觸可卡因的幼兒，智力會受輕微影響，而語言能力受中度影響；6歲後，專注力、組織力及抽象思維能力有顯著的落後，在新環境或壓力環境中亦難以調節。

酒精

對於孕婦：
過量的酒精攝入，會對孕婦的精神及身體造成不良影響，包括：酒精中毒、肝功能異常、消化系統出血、腦傷等等。

對於胎兒：
酗酒讓胎兒高機率患上胎兒酒精譜系障礙，酒精會為胎兒未完全發展的器官帶來永久性的傷害，導致——外觀異常、腦功能問題、智力障礙、學習障礙、過度活躍及專注力不足等先天缺陷。

為了協助各位媽媽順利分娩，保障媽媽的自身安全，加上希望安全地把小寶寶送到這個世界上，我們鼓勵媽媽與負責社工討論對毒品的看法。

懷孕中期 14-28週

- ★ 寶寶開始對光與聲音有反應
- ★ 寶寶的腦部、肺部及消化系統逐漸形成，但仍未成熟
- ★ 可以感受到寶寶的活動，產生微震動感（＝寶寶開始踢動啦！）
- ★ 心臟已於初期完全形成啦！

這個階段的媽媽會開始感受到肚裏寶寶的踢動，隨著寶寶越來越活躍的表現，及逐漸變大的肚子，媽媽或會感到懷孕的實在感。



我可以為自己做的事

- ❤ 按時進食，一天進食一隻雞蛋
- ❤ 擁有充足的睡眠，至少休息六個小時

我可以為寶寶做的事

- ❤ 出席產檢
- ❤ 每天感受寶寶的踢動，並摸摸肚子與寶寶聊天

媽寶樂孕II活動

新手爸媽組

如果你對照顧初生寶寶的起居飲食、準備幼兒用品、照顧懷孕時的身體狀況有所疑問，現在正是慢慢學習相關知識的階段。

我們歡迎伴侶或家人一起參加，如有興趣，請聯絡負責社工。

媽媽亦要開始考慮寶寶的照顧安排……

寶寶需要……

- 🍼 穩定的照顧者
- 🍼 穩定的居所
- 🍼 穩定的經濟來源
- 🍼 支援網絡

我能為我的寶寶提供安全的成長環境嗎……

就著寶寶的照顧安排，我的心情是……

媽媽的分享：

媽媽Paw Patrol：當時我要上班，家人的身體狀況亦很差，無法幫我照顧女女，只可以選擇寄養服務，對我來說是唯一的選擇，我也知道這個選擇對我、對女女而言，會帶來一生的影響。我經常感到自責，但我也會選擇一樣的路，因為寄養家庭至少照顧到她的起居飲食，我選擇寄養家庭來保障她的需要也只是出於愛與保護。

媽媽Peppa：我的狀態不太好，知道大家不放心讓我接寶寶回家，幸好我媽媽願意搬過來，幫忙照顧我與寶寶，醫生與社工開會後亦同意我帶寶寶回家嘗試照顧，我真的很感激媽媽的支持……考慮到寶寶的需要，我理解大家的擔憂與嚴謹。

日期：

懷孕後期 29-40週

★ 寶寶的腦袋、肺部、骨骼相繼成形

★ 第35週時，寶寶會轉頭仔（轉向下）

★ 寶寶的體重會上升得很快

產檢更為頻密，我們鼓勵媽媽按時出席，以便監察寶寶的發展及媽媽本人的身體狀況，亦可以與醫生商討分娩方法。

這個階段的媽媽可能會感受到背椎及盤骨的痛楚，媽媽要多休息，準備好入院分娩的心情及物品。

如有頻密、規律性的陣痛，或穿羊水、或見紅，謹記馬上入院求醫！



我可以為自己做的事

♥ 準備好入院物資（走佬袋及日用品）

我可以為寶寶做的事

♥ 出席產檢

♥ 準備好寶寶的照顧安排

媽寶樂孕II活動

💡 「新手爸媽組」或1對1的社工或助產士指導，以提供個人產前產後護理資訊、育兒技巧等指導

💡 家庭計劃諮詢



我的人生步伐

每個人的人生步伐都不同，有些人希望三年抱兩，有些人想生一個就夠，你會如何照顧自己生育的步伐？

👣 考慮自身經濟能力

👣 照顧小朋友的時間心力

👣 家人與伴侶的支援

👣 待懷孕時再作打算？

👣 任由伴侶意願來決定？

👣 寄望運氣？

照顧自己生育的步伐

其實我們可以按自己的意願來計劃生育，一方面可享受親密關係，另一方面可掌控自己生育的步伐，跟隨自己的意願來準備，讓生育更自主。

以下頁數是一些避孕方法的資料及對比，你可以因應自己的需要而考慮有效的避孕方法，掌握自己生育的步伐。

媽寶樂孕II活動

家庭計劃諮詢

若你對自己的生育計劃感到迷惘，或計劃與伴侶有所不同，令你不知道該如何是好，媽寶樂孕II十分歡迎你與負責社工商討，協助你照顧自己的生育步伐。

媽媽的分享：

媽媽Garden：我已經親自照顧兩個小朋友，所以選擇結紮——即使認識新的男性，我也希望他接納我的小朋友，而不是要求我再生育。

媽媽Bo：生完第一胎後，我一直打避孕針，不希望再次意外懷孕，不但因為人工流產對女性身體帶來傷害，而且我沒有餘力及經濟能力，再迎接新生命。只要我定時打針，就可以高效避孕。

媽媽月月：最初我也很抗拒子宮環！特別是聽到會有一條繩吊住，怕影響性生活。但經護士和醫生的專業講解，我決定一試。上了子宮環才發現原來這麼清爽舒服，男友也說完全不覺得有任何異物或不同！每次和男友親密後不用再擔心懷孕，可以更安心享受相處的時刻。

知識小專欄

常見避孕方法

子宮環

一種含有銅元素的T型裝置，由醫護人員放置子宮內

避孕針

由醫護人員將荷爾蒙注射到肌肉中或皮下

避孕藥

一種含有荷爾蒙的小藥丸，女性需要每天按時服用

安全期

計算月經週期中最不易受孕的日子，由此決定在哪幾天進行性行為

結紮

通過阻塞或切斷輸卵管，完全阻止精子與卵子相結合，是一種完全去除生殖能力的手術

避孕貼

一種貼在身體上的小型貼片，會通過皮膚向體內釋放荷爾蒙

安全套

一種套在陰莖上的橡膠或乳膠套

事後丸

含有大劑量激素，為發生無保護性行為的女性提供補救措施

對比幾種不同的避孕方法

避孕有效性		特點
子宮環	99%	有效性高 日後可恢復生育能力
結紮	99%	永久避孕 不可逆轉
避孕針	94%	有效性高 需要定時注射
避孕貼	91%	有效性較高 會鬆動或脫落
避孕藥	91%	有效性較高 需要每天按時服用
安全套	82%	可防止性疾病傳播感染 性行為過程中可能會破裂或脫落
安全期	76%	容易出錯 月經週期變化會降低準確度
事後丸	58%	含有大量的荷爾蒙 或會引起大量不良身體反應，並擾亂月經周期

媽寶樂孕APP活動

避孕工作諮詢

考慮到每人的身體狀況不一，所選擇的避孕措施亦會有所不同。

若你有意進行避孕工作，但不清楚自己該如何選擇，歡迎你向我們提出，我們會協助諮詢專業醫護意見。

我當媽媽了!!!



寶寶獨照

我的寶寶的資料

寶寶姓名：

出生時的體重：

寶寶暱稱：

出生醫院：

出生日期及時間：

寶寶與我最相似的地方：

我們的合照



媽媽與寶寶合照



我跟寶寶說的第一句話

我為寶寶做的第一件事

我對寶寶的期望

我的第0至1個月

媽媽生活

我最常出現的心情是……

影響著我的心情是……

這個心情對我的影響……

媽寶樂孕II活動

照顧初生嬰兒指導

即使學習過如何照顧寶寶，但剛開始實踐所學的照顧技巧時，也會忐忑不安，且經常會有無可避免的突發狀況！

媽媽的分享：

媽媽Bobo：回想起，第一個月最手忙腳亂，要親手照顧真正的小生命，與拿著公仔練習完全不一樣。但每次見到她十分可愛，又覺得很值得。

媽媽Pikachu：當年經濟狀況很差，生下寶寶幾天後，我已經要上班賺錢，結果整整一年的身體都較虛弱，後來才知道是沒有好好坐月休息所導致的。今年再懷孕時，幸好得到社工及護士的幫忙，教我如何坐月及改進飲食清單，讓我也學會照顧自己。

媽寶樂孕II會安排家訪，協助媽媽就著寶寶的家居照顧安排提供協助。

（因疫情緣故，考慮到媽媽的身體及寶寶的健康安全，暫時避免於寶寶滿月前上門探訪）



知識小專欄

坐月篇

留意自己的情緒：

- ☾ 失眠？
- ☾ 坐立不安？
- ☾ 常常擔心寶寶情況？
- ☾ 食慾下降？
- ☾ 無故哭泣？

坐月謬誤？

- ☾ 唔可以沖涼/洗頭？
- ☾ 唔可以出街？
- ☾ 唔可以掂水喉水？
- ☾ 餵母乳可以避孕？

對於坐月，網上有許多資訊，但亦有不少謬誤，如有任何疑問，歡迎與我們聯絡。

希望你能平安坐月！辛苦你啦！



我可以為自己做的事

- ♥ 爭取休息時間
- ♥ 根據個人情況，調節飲食

我可以為寶寶做的事

- ♥ 申請出世紙
- ♥ 登記母嬰健康院服務

媽寶樂孕II活動

產後護理指導

不少媽媽生產後忙於照顧寶寶或忙於工作，忽略了照顧自己；產後護理及修復工作，能促進傷口復原，並讓各器官恢復懷孕前的狀態，對每一位剛分娩的媽媽都十分重要。

媽寶樂孕II會為媽媽們提供產後修復諮詢，並按需要安排醫療支援。

坐月餐單參考

知識小專欄

坐月篇



- ★ 避免行血食物（如薑）
- ★ 避免生冷食物
- ★ 多進食新鮮食物及均衡飲食

不少媽媽都對於坐月期間可以吃甚麼而感到很苦惱，其實市面上有許多可選擇的飯菜。

以下為大家羅列出部份可行的選擇，不一定只能吃這些，如果在飲食上有困難，不妨從旁參考一下。



主菜

魷魚蒸肉餅
梅菜蒸豬肉
栗子炆雞
陳皮蒸雞
章魚田雞飯
章魚排骨飯
花生炆豬手飯
雞粒炒飯
南棗圓肉燉雞
冬菇蒸雞
金針雲耳蒸雞
香菇青椒雞粒扒豆腐
西蘭花炒肉片
南瓜排骨
杞子椰子肉燉雞
冬菇肉絲蒸鱸魚

湯類

木瓜魚尾湯
蓮藕豬腳章魚湯
鮮淮山栗子雞湯
蓮藕紅豆雞腳湯
清燉瘦肉汁/雞汁
蓮藕眉豆瘦肉湯
木瓜花生魚尾湯



我的第1至2個月 媽媽生活

日期：

寶寶的發展里程碑：

- 會注視著媽媽來交流
- 擺動四肢
- 經常緊握著小拳頭
- 有限度地對聲音和影相作反應，但對響亮聲音有較明顯的反應
- 喜歡媽媽和其他熟悉的人的擁抱

我可以為自己做的事

- 辛勞後照顧自己的需要，每週至少給予自己一個下午的休息時間

我可以為寶寶做的事

- 建立一個安全的居家環境
- 出生第1及第2個月需要接種疫苗（請根據健康院提供的日期）

寶寶長期在媽媽的肚裡彷彿如被擁抱著，若能多擁抱寶寶、與他/她交流，能有效地給予孩子安全感！



媽寶樂孕II活動

ASQ-3 幼兒發展評估

ASQ-3協助媽媽了解寶寶在以下五個範疇——溝通、粗大動作、精細動作、問題解決、及社會與適應——的能力與表現。

媽寶樂孕II會借助ASQ-3，與媽媽及寶寶定時進行簡單個人發展評估。如有興趣，請聯絡負責社工。



身為一個新手媽媽， 我有時感到有壓力……

- ★ 照顧初生寶寶的焦慮
- ★ 傷口痛
- ★ 感到煩躁
- ★ 無法安睡

我還有這些煩惱……

媽寶樂孕II活動

媽媽會

媽寶樂孕II會定期舉辦媽媽會，媽媽參加休閒活動時，由義工負責照顧小朋友，讓大家享受屬於自己的時間；亦可以認識其他媽媽，互相傾訴，互相鼓勵。如有興趣，請聯絡負責社工。

媽媽的分享：

媽媽Paw Patrol：她們（社工）經常都說我們是媽媽會的「鐵腳」，照顧小朋友或多或少都有壓力，有時也想讓自己放鬆一下，而且與家裏不一樣，在家要自己收拾、洗碗、清潔，在媽媽會可以玩完便離開！又可以與其他媽媽交流，開心又放鬆。

媽媽McQueen：媽媽會最吸引我的是可以放低小朋友給義工照顧，因為我的寶寶十分「痴身」，要不是因為媽媽會，我根本沒有時間放低她……不過每個月才一次真的太少了！

知識小專欄

安全篇



初生寶寶（直至1歲） 有以下常見意外：

-  **跌傷：**
獨留在床上時，會因翻爬而跌倒在地
-  **燙傷：**
過熱的洗澡水或食物，會燙傷寶寶的皮膚或咽喉
-  **廚房意外：**
廚房中有許多利器或高溫度的工具，寶寶四處爬走或觸摸東西容易引致意外發生
-  **俯臥：**
容易引致窒息



預防跌傷的措施

- ★ 如要獨留寶寶在床上，切記拉上及鎖上床欄

預防燙傷的措施

- ★ 用手肘/水溫計測試水溫
- ★ 留意食物溫度
- ★ 如要用微波爐翻熱食物，謹記食物溫度不能過熱

預防廚房意外

- ★ 在門口設置圍欄
- ★ 勿揸著寶寶在廚房活動

預防窒息

- ★ 不讓寶寶俯臥
- ★ 進食後要掃風
- ★ 切勿將細小物品或玩具交予寶寶
- ★ 留意玩具安全性
例如會否有細小零件掉落

如發生意外，
請馬上到**急症室**求醫！

日期：

我的第2至4個月 媽媽生活



寶寶的發展里程碑：

- 主要用身體動作、叫聲和哭聲來交流
- 開始練習抬頭
- 會用拳頭握著媽媽的手指
- 對聲音和影像有反應，會隨著熟悉的聲音及臉孔轉動頭部
- 經常以哭泣表達需要
媽媽可以用擁抱、溫柔的聲線、及身體接觸等安撫寶寶

我可以為自己做的事

- 與可傾訴的人保持聯繫

我可以為寶寶做的事

- 留意寶寶的行為及心情
- 出生第4個月要接種疫苗

媽寶樂孕II活動

安全圈養育小組

許多媽媽會擔心自己做得不夠好，面對孩子棘手的狀況手足無措。

安全圈養育課程協助媽媽與寶寶建立安全的依附關係，學習觀察及回應寶寶的需要。

媽寶樂孕II會舉辦安全圈養育小組（或個別輔導）。如有興趣，請聯絡負責社工。

寶寶開始探索新世界，但亦需要你及時的情緒安撫與鼓勵，你可以細心觀察：

他/她什麼時候在探索？

他/她什麼時候需要你的安撫？

我的第4至8個月 媽媽生活

寶寶的發展里程碑：

- 開始牙牙學語
- 用手支撐坐一會兒
- 可以拿著物品並以物品敲打，甚至可以單手拿東西
- 喜歡玩捉迷藏遊戲
- 喜歡與鏡中的自己玩

我可以為自己做的事

- 恭喜你！你與寶寶已進入另一個重要的里程碑，為自己的付出大力鼓掌
- 寶寶活動能力增強，你更需要食得好、睡得好！

我可以為寶寶做的事

- 多與寶寶說話
- 為寶寶挑選一件色彩鮮豔或會發聲的玩具，引導他/她伸手抓住
- 出生第6個月要接種疫苗

寶寶最先學習從聲調及面部表情觀察人的情緒，因此給予正面回應是建立依附感的關鍵。

寶寶也開始有「看不見的並非不存在」的概念，就算你不在視線範圍內，你也時刻留意著他/她，掌握這點能讓他/她建立安全感。



媽寶樂孕II活動

加固BB

滿6個月後，寶寶需要的各項營養大大提升，適時進食固體食物讓他們能攝取足夠營養，協助他們適應多樣化的食物，於日後減少偏食。

媽寶樂孕II會舉辦加固小組，幫助媽媽了解如何在加固期為寶寶準備營養豐富的膳食。如有興趣，請聯絡負責社工。

我的第8至12個月 媽媽生活

寶寶的發展里程碑：

-  喜歡發出不同聲音，例如「BABABA」
-  會到處爬行
-  可以在容器中拿出其他物品
例如從膠碗中拿出湯匙
-  學習找到隱藏在毯子下的物件
-  害怕陌生人

寶寶探索的範圍會逐漸增大，容易把家裡弄得一團糟，他/她也會試探你的反應，在鼓勵寶寶去探索的同時，也要開始學習平衡對他/她的管束與放任；

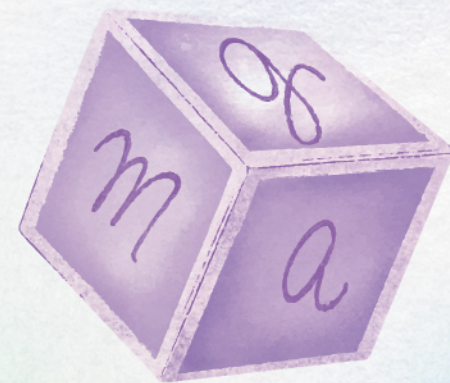
與此同時，寶寶會對你的「不在場」感到焦慮不安，證明他/她對你的依附，適當的回應他/她這方面的情緒需要能提升安全感。

我可以為自己做的事

-  寶寶對媽媽的需求逐漸增多，對媽媽的體能要求也因此提高，媽媽可每日做5-10分鐘伸展運動，舒展筋骨

我可以為寶寶做的事

-  準備一個安全環境讓寶寶活動及練習步行
-  多讓寶寶用手自行進食
-  出生第12個月要接種疫苗



媽寶樂孕+活動

手望小組

為了記錄寶寶的成長足跡，我們會與媽媽一起：

-  親手製作寶寶用品，例如口水肩、奶嘴夾等，讓寶寶可以使用充滿媽媽心意的DIY物品；
-  製作寶寶足印及相架/相冊，留下第一年與寶寶的美好回憶

如有興趣，請聯絡負責社工。



回顧這一年，我為我的寶寶做了什麼？

我又為自己做了什麼？

在我心目中什麼是「足夠好」媽媽？

會擔心自己做得不夠好嗎？

謹記世上沒有「完美」的人，「足夠好就很好了」。

還記得寶寶出世時
你第一句跟寶寶說
的話嗎……

還記得第一件為寶
寶做的事是甚麼嗎
……

當初你對寶寶有甚
麼期望……

我已經成為媽媽一年啦！

我的寶寶都一歲啦！



媽媽與寶寶合照

這張合照我最喜歡/印象最深的地方？
這張合照對我的意義……



我的第1年至1年4個月媽媽生活



寶寶的發展里程碑：

- 學習到某些發音代表特別的人例如「爸爸」「媽媽」
- 學習走路（有時需要幫忙）及上下攀爬
- 用拇指和食指拾起一小塊食物
- 喜歡看書中的圖片
- 可以在你為他/她穿衣服時幫助你，例如抬高腳讓你穿襪子、在穿袖子時抬手

你的引導能支持寶寶探索。隨著寶寶理解能力提升，可以在訂立安全守則後，給予寶寶一些獨自探索的空間！

我可以為自己做的事

- 記下一件欣賞自己的事

我可以為寶寶做的事

- 避免長期給予電子產品
- 建立一個安全的居家環境

媽寶樂孕II活動

親子Playgroup

寶寶的各項能力高速發展，一起進行適當遊戲，能協助他們健康地成長！

媽寶樂孕II會為各年齡層的小朋友及媽媽籌辦Playgroup，協助媽媽了解小朋友發展狀況之餘，亦學習如何利用簡單物資，在家與孩子們進行遊戲。如有興趣，請聯絡負責社工。

知識小專欄

安全篇

1歲至3歲的常見意外

- 跌傷**
孩子會攀爬及奔走，甚至爬窗
- 窒息**
- 夾手**

預防跌傷的措施

- 窗戶加設窗花或欄柵
- 孩子獨自遊玩時，不時留意他的舉動，需要的時候出手保護他的安全

預防窒息的措施

- 妥善安放膠袋及繩子

預防夾手的措施

- 妥善安放摺疊傢俬
- 開關房門時多加留意
- 可加用安全扣或手指保護膠等工具

媽媽的分享8

媽媽Bibi：當寶寶在睡房時，我一定會關窗，以免發生意外。我也在客廳地板也鋪上了地墊，讓她可以安全地學習走路及到處爬行。

媽媽Peppa：我的寶寶特別喜歡玩膠袋，喜歡聽到膠袋磨擦時「索索索」的聲音，但我看過新聞，見膠袋有機會令小朋友窒息後，就不敢讓他玩……我見過有些小朋友喜歡玩繩、玩很細小的物件，各位媽媽一定要小心安全！要妥善放好這些有危險的物品，避免造成意外。

媽媽Winnie：全天候照顧小朋友真的很辛苦，經常覺得沒有屬於自己的時間，特別是阿仔對所有東西都感到好奇，經常忍不住要碰一碰時，我無法不經常留意他的安全。現在我會趁阿仔午睡時，看看喜歡的劇集或輕鬆搞笑的小視頻，充一充電，間中也會偷偷買些自己喜歡吃的東西，當作獎勵一下辛苦的自己！

我的第1年4個月至2年

媽媽生活



孩子的發展里程碑：

- 可以重複聽到的說話
- 可以上落樓梯（扶著大人或扶手）
- 可以堆疊小玩具
- 學習身體部位及功能
- 希望自行完成大部份事情（即便不太做得到）

我可以為自己做的事

- 選擇一首帶給你正能量或能令你放鬆心情的歌曲，當遇上照顧壓力或管教難題時，在腦海裏哼唱這首歌

我可以為孩子做的事

- 考慮會否報讀N班，並開始留意幼稚園的資訊
- 為孩子挑選一本圖書
- 出生第18個月=1歲6個月要接種疫苗

媽寶樂孕II活動

學前Playgroup及訓練

媽寶樂孕II會為升讀幼稚園前的小朋友及其媽媽，按小朋友的發展進度，提供Playgroup或/及訓練，提高媽媽回應孩子發展需要的技巧及知識，以銜接幼稚園的課程。如有興趣，請聯絡負責社工。

知識小專欄

特殊學習需要 (SEN)

我的小朋友會否有SEN?

近年SEN學童受到關注，不少家長倍感擔憂，常見的SEN包括：

- 過度活躍症及專注力不足 (ADHD)
- 自閉症譜系障礙(ASD)
- 言語遲緩

但是……

- 孩子活潑好動=過度活躍症？
- 孩子懂得說多少話才非言語遲緩？

我們需要專業人士的評估，加上媽媽日常對子女的觀察，才能得出精準的評估！

我觀察到孩子有以下行為，令我擔憂會否有SEN……

媽媽的分享8

媽媽Coco：以前我只知道大女說話較慢，與他人的互動不一樣，但我沒想過她有機會患上自閉症。初時感到晴天霹靂——會否因為懷孕時我仍有接觸毒品，才令她有自閉症？

我感到內疚又徬徨，不知道可以如何面對自己和她……與社工多次傾談後，才明白到自閉症不一定與毒品有關，而她只是需要較多的幫忙，去學習與認識這個世界！雖然感到內疚與自責，但這份心情一直提醒我不能再接觸毒品！

媽媽Aikatsu：我的大仔被診斷患有ADHD，我也是第一次認識SEN，從零開始學習如何幫助他，幸好他接受訓練後情況有所好轉！

在照顧SEN兒童上總會面對許多難題與壓力，感到氣餒或失望都是常見之事。如感到暫時無法控制自己的情緒，怕傷害到孩子時，不妨尋找社工協助，讓自己和孩子都多一些支援。

知識小專欄

N班與幼稚園

如考慮報讀N班，
需於入學早一學年準備

如已符合就讀K1年齡，
需於早一學年準備



2021年9月



2022年9月
(如已滿2歲)



2023年9月
(如已滿2歲8個月)

什麼是N班？

N班 = 學前預備班 = 幼兒班

目的是讓孩子早日習慣課堂形式的活動，為升讀幼稚園作準備，有不少家長也會選擇以Playgroup替代N班

孩子需要滿2歲才能入讀N班

由於N班並非必讀的課程，家長需因應個別情況，而決定會否報讀N班

你應有許多疑問……

不讀N班會吃虧嗎？

報讀N班要考慮什麼？

什麼是幼稚園？

即便不報讀N班，仍需為孩子辦理入讀幼稚園！儘早辦理才有較高機率選擇到心儀的學校！

孩子需要滿2歲8個月才能入讀幼稚園

你應有許多疑問……

面試時我要準備什麼？

我該如何選擇幼稚園？

謹記如果是領取綜援的家庭，可以申請幼稚園學費豁免

媽寶樂孕II活動

媽寶樂孕II會按需要舉辦幼稚園入學講座，或進行個別討論，協助媽媽為孩子的升學作準備！



日期：

我的第2年至2年半 媽媽生活

孩子的發展里程碑：

能進行簡單對話及跟從簡單指令

大肌肉能力有所進步，包括：踢腿、攀爬、搖擺、跑動、跳躍、平衡力

喜歡寫字及畫畫

正在學習電影/電視/書本圖像與現實的區別

學習更高階的任務，如抹乾淨倒瀉的水、自己吃飯或嘗試自己穿衣服等

我可以為自己做的事

挑選一份禮物，送給成為了媽媽2年的自己！

我可以為孩子做的事

為孩子選定心儀的幼稚園，並儘早申請

申請幼稚園入學註冊証

媽寶樂孕II活動

我們仍有以下恆常活動：

- ASQ-3幼兒發展評估 p.16
- 媽媽會 p.17
- 安全圈養育小組 p.19
- 親子 Playgroup p.25/27

*活動詳細介紹請翻至相關頁數查閱

日期：



我的第2年半至3年媽媽生活

孩子的發展里程碑：

-  嘗試說更長的句子來告訴媽媽發生了什麼事情，但語序或會有些混亂
-  可以與媽媽拋接約8吋大的球
-  會砌積木及穿珠子
-  分辨相同及不同
-  可以在熟悉環境下與媽媽暫時分離

我可以為自己做的事

-  每月至少抽取一天作為自己的小假期，暫時放下媽媽的身份，輕鬆地渡過屬於自己的一天

我可以為孩子做的事

-  買齊孩子入讀K1需要的物資，為開學作準備

媽寶樂孕+活動

我們仍有以下恆常活動：

-  ASQ-3幼兒發展評估 p.16
-  媽媽會 p.17
-  安全圈養育小組 p.19
-  親子 Playgroup p.25/27

* 活動詳細介紹請翻至相關頁數查閱

孩子剛上幼稚園，

我的生活有了些改變……

孩子即將上幼稚園，其實我有點擔心……

但這些好事情令我覺得是個新的開始……

我有些計劃……

小朋友除了需要依附家長，也需要探索這個世界，學會察覺小朋友的探索需要，並支持他們的冒險，對一些媽媽來說並不容易，與我們傾訴你的難處及啟發吧！

媽媽的分享：

媽媽George：阿女剛上幼稚園時我很開心，覺得終於有了私人時間，可以做自己想做的事，但看到她與其他小朋友玩，少了「痴住」我時，我又有少許失落。不過我相信她獨自在幼稚園面對全新的世界，媽媽不再無時無刻陪伴在她身邊時，能幫助她成長——這些都讓我不再那麼失落，也在學習適應這個轉變。

媽媽Winnie：阿女剛上幼稚園，對我來說壓力很大，因為她不守規矩，開學前我經常擔心老師會投訴她，我也知道我管教太寬鬆，沒有適當掌控，才令她如此自由奔放。幸好老師很友善，教導我在家如何配合！我與阿女也在努力中！

媽媽Peppa：我曾擔心小朋友上幼稚園後，我會因為悶而「食多左」，我將擔心分享給社工後，她與我一起想了很多辦法，我覺得去上課增值自己也是件好事！

日期：

我的第3至4年媽媽生活

孩子的發展里程碑：

-  能同一時間跟從多於一個指令
-  能向前踢球、及能雙腳跳
-  能拼拼圖、扣鈕扣、拉拉鏈
-  對顏色、數字、性別等開始有概念
-  可以與其他小朋友有秩序地遊玩，但需要媽媽協助

我可以為自己做的事

-  當孩子上幼稚園時，計劃一下自己能如何利用空檔時間休息——你可以享受悠閒的早餐、看喜歡的劇集等……

我可以為孩子做的事

-  每天送孩子去幼稚園，如非必要，避免請假
-  每天抽取少許時間與孩子聊天，讓他/她分享校園生活
-  孩子4歲時需要到健康院覆診並驗眼

媽寶樂孕II活動

我們仍有以下恆常活動：

-  ASQ-3幼兒發展評估 p.16
-  媽媽會 p.17
-  安全圈養育小組 p.19
-  親子 Playgroup p.25/27

* 活動詳細介紹請翻至相關頁數查閱

日期：

我的第4至5年媽媽生活

孩子的發展里程碑：

-  學習與人交談，開始回應問題
-  學習單腳平衡
-  能用剪刀剪出有意思的形狀
-  能點算至少10個物件
-  喜歡與其他小朋友合作

我可以為自己做的事

-  在情緒激動、焦慮、壓力大時，嘗試蝴蝶擁抱法——將雙手交叉放在胸前，邊輪流輕拍肩膀，邊深呼吸，告訴自己慢慢放鬆下來

我可以為孩子做的事

-  每週至少帶孩子外出一次（可以是公園、室內遊樂場、超市等），讓孩子從接觸社區不同角落來學習

媽寶樂孕II活動

我們仍有以下恆常活動：

-  ASQ-3幼兒發展評估 p.16
-  媽媽會 p.17
-  安全圈養育小組 p.19
-  親子 Playgroup p.25/27

* 活動詳細介紹請翻至相關頁數查閱



我的第5至6年媽媽生活



我可以為自己做的事

- 孩子升讀小學後，媽媽會有更多屬於自己的時間，嘗試發掘一項新興趣

我可以為孩子做的事

- 為孩子選定心儀的小學，並儘早遞交入學申請表

孩子的發展里程碑：

- 懂得回答自己的姓名和年齡
- 單腳向前跳約2至3米
- 會寫數字、英文字母和簡單的中文字
- 明白基本的時間概念，例如上午和下午、今天和明天、平日和假日等
- 喜歡和朋友玩模仿遊戲，如扮演父母、警察、超人等

媽寶樂孕II活動

我們仍有以下恆常活動：

- ASQ-3幼兒發展評估 p.16
- 媽媽會 p.17
- 安全圈養育小組 p.19
- 親子 Playgroup p.25/27

* 活動詳細介紹請翻至相關頁數查閱

知識小專欄

小學

如想於2023年9月入學，就需於早一年（2022年9月）開始準備，且入學年齡需滿5歲8個月。

你應有許多疑問……

- 如果想報讀直資/私立小學，應如何準備？
- 統一派位如何進行？
- 會如何計分？
- 官立、津貼、直資、私立、國際學校有什麼區別？

申請直資私立小學

- 各校安排不同，記住留意心儀的小學的安排！

申請官立資助小學

- 9月：自行分配學位階段可以遞交「入學申請表」
- 次年1月：如未獲派自行分配學位，則自動參加統一派位階段
 - 記住都要填表、遞表！
 - 領取「小一註冊證」到學校註冊

媽寶樂孕II活動

媽寶樂孕II會按需要舉辦小學入學講座，或進行個別討論，協助媽媽為孩子的升學作準備！



為你帶來動力

的一張親子合照



在接受服務這段時間內，
我最欣賞自己的地方是……

媽媽覆診日期

日期	覆診地點	備註

BB覆診日期

日期	覆診地點	備註

媽寶樂孕II

✉ pmi@hkcs.org

☎ 2731 6294

☎ 2724 3655

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道33號地下

🌐 www.hkcs.org/tc/services/pmi

香港基督教服務處

香港基督教服務處（服務處）成立於1952年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。服務處一直為有需要人士提供適切、專業、真誠的優質服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導公義、牽引共融。

✉ info@hkcs.org

☎ 2731 6316

☎ 2731 6333

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號

🌐 www.hkcs.org

📘 www.facebook.com/hkcs.org

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

媽
寶
樂
孕
II

贊助

