



寄養服務通訊

二零二二年三月
第六十期



編者的話

2022年新的一年，疫情依然纏繞我們的生活，也為我們的生活帶來很多的不便，很多常態都改變了，大家都開始習慣網課、停課、實體課的變更，開始習慣在排隊檢測、擔心被圍封、時刻小心防疫中度過。雖然如此，我們仍需要心存盼望，學習感恩，好好調節心態，在疫情下陪伴孩子成長，一同經歷這段不平凡的時間。在此祝願各位家長及小朋友身心都愈來愈強壯，每一天都伴隨恩典。



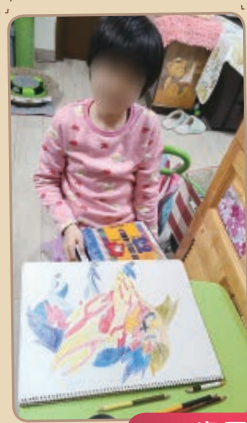
疫情下在家畫畫也是
不錯的選擇



10歲翹翹的作品分享



10歲彤彤的作品分享



10歲恩恩的作品分享



疫情在家也很好玩，介紹 5 個有趣又可消磨時間的親子小遊戲給大家！

一、吹球樂

- 材料：紙球、吸管、廁紙筒、紙膠帶
- 玩法：
 - (1) 將廁紙筒用紙膠帶黏貼固定在地上
 - (2) 用吸管吹紙球，吹進廁紙筒洞裡就過關。

這個遊戲也可以和家長一起玩，比賽看看誰最先成功！



二、扭腰擺臀走路

- 材料：紙膠帶
- 玩法：用紙膠帶在地上貼出彎彎曲曲的路，挑戰者只能走在紙膠帶上不能超出，看誰先抵達終點！



三、寶特瓶保齡球大賽

- 材料：6 個水樽、球
- 玩法：水樽依金字塔形狀擺好，再用球滾，看誰倒的水樽數目比較多。小小孩的話擺空樽即可，大小孩比較有力氣，可以在水樽裝水，增加難度。



四、小小特務闖關

- 材料：皺紋紙、賣貼
- 玩法：用賣貼將皺紋紙當作「雷射光束」依左右高低層次的方式，黏貼在兩面牆，讓小孩從中穿越，可以運用各種姿勢，以不碰到線為原則，看誰花最少時間挑戰成功！

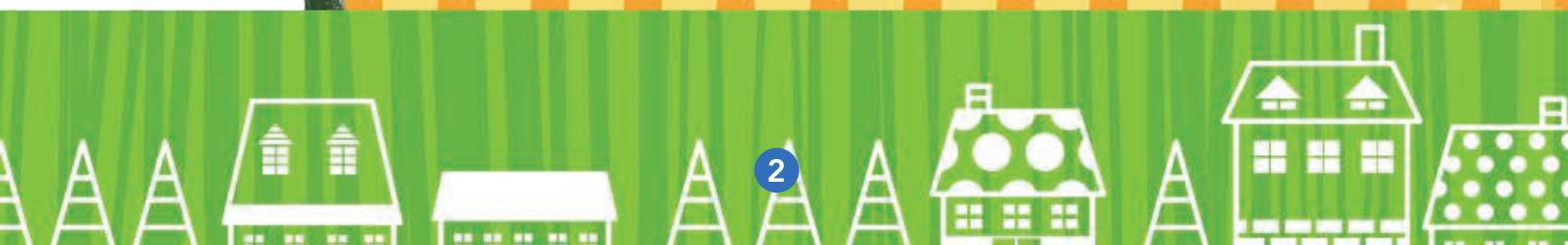


五、橡筋圈圈

- 材料：橡筋、水樽
- 玩法：用橡筋來套水樽，看有限時間內誰套得多。



參考資料：【親子diy】防疫在家做什麼？5個室內親子居





本院臨床心理學家分享：

溫穎瑤 臨床心理學家

香港人生活節奏快，做事有效率，習慣忙碌。照顧寄養兒童是很有意思的工作，但是在第五波疫情下，照顧兒童的時間比平日更長，加上外出的時間減少，我們注意到很多寄養家長都出現親職壓力「超標」的狀況。

親職壓力的警號

兒童停課期間，若出現以下的轉變，可能是時候要思考一下，如何好好照顧自己：

- 常常感覺沒有動力
- 難以集中精神
- 難以感到快樂
- 睡眠和胃口出現困難
- 身體的痛症加劇
- 沒有興趣加入兒童的遊戲，對與兒童溝通感到厭倦
- 對兒童和家人感到不耐煩，甚至常常爭執

若出現這些情況，這表示你的壓力已經「爆煲」，需要時間去重整及休息。最簡單的做法，是在兒童安全的情況下，找一個空間安靜下來，讓自己「透下氣」。

「疫境」自強

疫情是數以月計的挑戰，有適當的部署，計劃自己和兒童消閒的時間，可紓緩親職的壓力。

1. 因時制宜，調節期望

兒童在疫情的隔離環境下，可能比平常活躍，專注力也可能會受到影響。作為寄養家長，我們可以適當地調節對兒童功課的期望，理解兒童活動和玩樂的需要，及自己管教上的限制，不勉強自己和兒童執行停課前的日程。

2. 保持寬心

每天嘗試安排一個時間，找一個舒適的地方，把手機電腦放下，慢慢深呼吸，讓自己的心神平靜下來。若可以的話，可以走入大自然/寧靜的環境散步，也是一個放鬆心神的機會。

3. 守望相助

在疫情期間照顧兒童絕對不是簡單的工作，我們不要孤軍作戰。我們可以接納家人和朋友的協助，把自己的壓力和需要傾訴。讓他們幫忙照顧兒童，給自己休息一下的機會。

若家長持續在管教上感到困難，甚至影響情緒及管教，請主動和我們聯絡。我們的個案社工和臨床心理學家都很願意協助你解決照顧管教的問題。



寄養家長招募


機構每年都會透過不同的途徑去招募新的家庭加入寄養服務，希望有需要的兒童得到妥善的照顧。

我們的寄養家長美樂李太一家早前決定移民，5歲的娜娜可能需要轉換寄養家庭照顧，在過程中，李太感到配對合適的寄養家庭是很不容易，又見老爺奶奶有成為寄養家庭的條件，因此她建議老爺奶奶嘗試申請加入寄養服務。經過審批後，老爺奶奶成功成為寄養家庭。

最後娜娜能夠順利轉到老爺奶奶家居住，李太一家也十分放心離開香港，現在也經常透過視像與娜娜見面呢。感謝李太一家的付出，將兒童的轉變減到最少，也給予她一個暫時的家，等待她的領養父母。

老爺奶奶的分享

過去半年，接手照顧娜娜，曾經驚自己未能給她最好，也會感到有壓力，但幾個月過去，同娜娜相處愉快，每天都見她開心大笑，頓時感覺信心大增，以及好有滿足感，最後希望她能找到一個幸福的家，衷心盼望！



如果您發現身邊有朋友家人都適合成為寄養家長，不要吝嗇作一個邀請與分享，歡迎隨時聯絡寄養服務社工了解更多！

了解寄養服務詳情及成為寄養家長：<https://bit.ly/SCHFoster>

招募及查詢 **3583 0411** / foster@skhsch.org.hk



人事變動



在寄養服務工作了九年，時間飛逝，最高興就是見到兒童漸漸長大，好感謝各位寄養家長多年用心照顧和栽培小朋友，讓他們過着穩定和充滿愛的童年。最近到元朗下白泥打卡看日落，日落的美景好美、好短暫，瞬間即逝。人生有好多階段；我們不是見到美好，才選擇出發；而是要行出去，才會看到更美好！未來，我將會跳出安舒區，調到同機構的另一部門，相信會有更多的學習。願與各位繼續努力，幫助更多小朋友和家庭，大家加油！



祝願麥姑娘有一個新的開始，服務更多小朋友及家庭！

麥姑娘

John Bowlby 及 Mary Ainsworth (1991) 強調所有物種都具有一些先天的行為傾向，例如：幼鳥一出生就有銘印 (imprinting) 行為，依附及跟隨媽媽，才得到媽媽的保護，生存下來。孩童亦然，他們很需要與父母建立穩定及安全的依附關係，才能健康快樂地成長。家長的陪伴固然重要，寄養家長的參與更是舉足輕重。

盼望我們一齊守護孩子，讓孩子羽翼豐沛時，展翅高飛！
期待日後在家訪或活動中與大家見面！

歡迎楊姑娘加入我們的大家庭！



新寄養服務社工
楊麗雲姑娘





07/01/2022



08/03/2022

疫情中十分記掛大家，寄養服務社工預備了減壓小禮物及有用防疫資訊，為各位照顧者打打氣！希望大家都健康平安！



疫情下寄養家長茶聚改了用 zoom 的形式進行，多謝本院臨床心理學家溫姑娘與寄養家長分享在「疫」境中如何自我關顧，輕鬆減壓。希望一起同行的您都可以加一點力量，一同加油！



聖公會聖基道兒童院
寄養服務

寄養服務

地址：香港北角百福道 21 號
香港青年協會大廈 15 樓
電話：2520 1632
傳真：2529 9979

寄養服務通訊 網上版
http://www.skhsch.org.hk/download_area/publications/mother
編輯：寄養服務社工 黃嘉歡
督印：服務總監 鄭美儀