

活動花絮 2019年9月-2020年3月

計劃大使聖誕聯歡會

每逢佳節倍思親，在聖誕節前舉行聖誕聯歡會是一眾計劃大使們喜愛的傳統。每位參加聚餐的義工都會親手製作愛心食物，在一整年的辛勞後彼此相聚、欣賞及祝福，齊齊感受溫暖的節日氣氛！



義工服務感恩分享會

新世代計劃除了有社工外，一直有賴我們重要的伙伴——計劃大使去協助服務順利推行。各位姨姨均用了不少時間協助我們的爸爸媽媽照顧孩子，身體力行，而其中一名義工芳姨年屆已80歲多，家住大圍，但每當服務需要的時候，她就是其中一位以計劃大使身份積極服務本計劃年輕爸媽的義工，時常分享她的育兒心得及人生智慧。是次分享會為答謝芳姨的付出，一班新世代媽媽及小朋友們用心地親手DIY了心意卡及盆景送給芳姨，又細心講解如何照顧，令她非常驚喜呢！



迎鼠年-計劃大使團年飯

計劃大使的關係就像是一家人一樣，在農曆新年自然會團團年，溫暖地享受美食之餘，也互相分享對新年的期望及彼此的賀年活動。有見於婦女們喜愛為家居掛上賀年飾物迎新歲，我們今次特別邀請了一位擅於手作的年輕媽媽義工Nicole，與各位計劃大使分享及一起製作DIY賀年掛飾，為鼠年增添喜慶！

活動預告：計劃大使招募

計劃大使是一班來自社區各階層人士的婦女義工。經迎新及培訓後，她們便投入服務年輕家庭，如：於計劃活動中協助照顧孩子、與年輕媽媽們同行、分享作為父母經驗的心得等，使年輕爸媽們得到更多社會支持。

我們正招募社區中的有心人成為計劃大使，經報名的準計劃大使可從迎新日中詳細了解本計劃的服務。另外，為感謝及凝聚計劃大使們，我們會定期舉辦活動及聚會讓大家溫故知新、彼此交流及分享。以下是未來一季的精彩活動，大家記得留意及踴躍參與啊！

活動日期有機會因應新型冠狀病毒的情況有所變動，敬請留意。

社區義工計劃： 計劃大使迎新日

日期：2/7/2020（四）

時間：14:30-16:00

地點：兆康尊長會

內容：介紹計劃服務、育兒知識、
義工心聲分享、茶點

春季郊遊： 黃金海岸 BBQ 之旅

日期：9/7/2020（四）

時間：11:00-15:00

地點：屯門黃金海岸沙灘

內容：燒烤、集體遊戲、抽獎

T·PARK [源·區] 之旅

日期：31/7/2020（五）

時間：11:30-17:00

地點：屯門 T·PARK 源·區

內容：導賞團、水療池、小遊戲獎

基督教香港信義會青少年中央服務

中心地址：屯門兆康苑商場二樓227號
天水圍天耀邨耀華樓地下

服務專線：5132 2155

電話：2465 7166（屯門）
2446 2023（天水圍）

電郵：spng@elchk.org.hk

傳真：2478 8751

督印人：巫淑霞

編輯：方敏芝、陳奕嫻、楊仁勇

印刷數量：1000

印刷日期：2020年4月

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
同心同步同進

VOL.4

OCT2019-MAR2020

賽馬會新世代爸媽支援計劃 社區報

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，於二零一八年四月至二零二一年三月推行「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。

本期主題：妙用愛之語 多角度傳遞愛

Hello各位爸爸媽媽，我是阿禧，兩個小朋友的父親，早前在中心的《咖喱+飯》預防婚外情講座認識大家，與大家分享「愛之語」在夫妻關係及育兒的應用心得。



首先分享我當日的感想。我最大的感覺是：大家都好厲害！作為父母，除了24小時的付出，也會有自己需要。當日聽大家的分享，了解到大家又要上班賺錢養家，又要處理伴侶關係、家人同住問題...等。我自己在生活中也有很多情緒，也有很多未滿足的地方，但大家還是咬緊牙關去努力生活，在工餘的時間，還花時間到中心學習，帶小朋友到不同地方玩樂，創造回憶。帶給我的感覺是：堅毅。超厲害！

我第二份感受是：擔心！我擔心大家在有限時間中，漠視了自己及伴侶的需要。愛與關心也像金錢，只有支出沒有收入的話，不能長久付出的。忽略自己需要固然糟糕，忽略伴侶的需要在家中也不會有好結果吧？哈哈。特別在小朋友出生，整個家庭的關注很容易轉移到子女身上，時間又有限，更令人擔心大家對自己及伴侶的愛是否足夠了。



講座中分享的「愛之語」讓我們怎樣愛人愛己。

心理學家Gary Chapman把從前虛無的愛具體演繹為五種方式。大家不妨猜猜自己與伴侶是A至E哪一種？

讓我們了解自己、伴侶及子女喜歡被愛的方式，接納對方最真實的一面，以他們喜歡的方式去愛他們吧！好像很老套，但真的很有效的，我是過來人，我知道。知易，但其實不一定行難，只在乎你一念之間，你不想做。

如果你想了解更多，可到中心找新世代社工做免費問卷了解一下，多參與中心不同的活動啦。中心的同工非常熱血，有托兒服務配套的服務在社福界其實是不常見的呀！未來希望有機會與大家再見！

參考書目：《The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate》

網址：<http://www.5lovelanguages.com>



你的同路人
周詠禧（阿禧）
全職爸爸 × 社工 × 大學講師
FB：全職爸爸的湊 B 靈修

防疫心情日記

—新世代家庭面對2019冠狀病毒疫情的生活點滴—

回望這送豬迎鼠的農曆新年，自衛生署衛生防護中心在年廿九宣佈首兩宗確診的輸入個案起，相信對於大部分香港人而言，都是前所未有地不同。我們計劃的新世代爸媽們大部分都經歷過沙士一役，只是當年他們仍只是小孩子，而今次卻是以父母身份去面對，難免會百感交集…面對來勢洶洶的疫情，抗疫之路殊不簡單。在努力做好防疫準備以外，一眾新世代爸媽是如何與孩子渡過這段日子呢？大家來看看他們的心路歷程吧！：)

“ 抗疫的日子對於小朋友來說是一件艱辛的事，不能天天外出，不能上學，不能去玩，好像失去了自由一樣…所以在家中給她們一點有意思的玩意，就像清潔大行動、做個小幫手、自己玩具自己抹等等。每天做少許家務能讓她們知道清潔的重要性，當然也會帶她們到空曠的地方走一走、放放電，最重要一定要戴上口罩，隨身帶上消毒酒精。只要做好防疫準備，這段日子也不太難過。

善儀 ”

“ 雖然受到疫情影響，但父母都要繼續努力搵食。每日出門小肥都扭計，樣子可憐地低聲討好：「媽咪，我可唔可以同你一齊返工？」做媽媽當然明白小朋友唔可以出街的痛苦，小朋友要出門要準備好多防疫措施，為避免接觸太多人群，未必每次都可以如佢所願。有時唯有收工買雪糕，哄她開心！如果出街，小肥都很守規則，一定會帶住口罩。小肥好想出街玩波波池，但因受疫情影響。唯有喺屋企同細佬玩迷你波波池。

小肥媽 ”

1. 街上面個個都帶上口罩保護自己

2. 呢日去健康院打針，好怕多人嘅地方會有人受感染！

3. 行年宵本來係開開心心，但因為疫情影響，咁多人都戴好口罩

4. 周圍搵口罩既第一日，走咗天水圍，去到再落到屯門，先搵到小童BB口罩

5. 疫情喘喘場出時，我因為發高燒要去診所睇醫生，嚇到媽媽好驚

“ 近日因為受到疫情影響，大家都怕買唔到嘢，搞到好多日常用品同消毒用品都一一被搶購一空，我自己因為帶住BB，即使收到第一消息嗰陣都好難即刻出去同人搶，由年初二開始每日都要周圍去搵食物、日用品同消毒用品，又要周圍去搵口罩，就算搵到，但通通都畀人炒到上天價，根本就買唔落手…到依家我呢邊都係好難可以買到包米同罐頭。幸好之前買落比較多的即食食物可以頂住。但始終即食食物冇咩營養，對BB身體都唔好，唔可以食太多。好希望疫情可以快點受控制，唔需要每日再提心吊膽咁擔心BB、屋企人同身邊既所有人。

亦希媽媽 ”

“ 外面風雨再大，我們一家人都要硬著頭皮生活…當然我會同兩個寶貝解說疫情下的生活轉變，幫助孩子適應。少了外出玩樂時間，在家中也可以繼續親子活動，如：包餃子、整麵包、整咗咩…不要怕孩子會弄污糟地方，因為這些互動很寶貴。作為媽媽的我，也意外發現孩子的能力——放手讓孩子嘗試，原來他們可以做到更多！

二寶媽媽 ”

“ 個人而言，我對這個疫情沒有太緊張，但出街當然要都女女戴口罩，開頭小朋友都不習慣，甚至有時她不肯佩戴，但慢慢小朋友見到大人戴，她也想模仿大人，會開始跟我們戴口罩，甚至每日都自己會帶消毒搓手液出街。

在抗疫期間，大致上在照顧小朋友都沒有問題，同小朋友都會照常出街，但會加倍小心和衛生，不時為家庭補給防疫物資。

各位大人和小朋友們都要勤洗手，外出戴口罩，好好保護自己和家人啊！

巧兒媽媽 ”

“ 抗疫期間，很多媽媽也不敢外出，而我也不例外，多留在家中，非必要都沒有外出，而為了有效打發時間，我發揮了做媽媽的小智慧，計劃了一連串的活動給仔仔女女一起完成。

1. 畫圖畫：只提供簡單畫紙和筆，就可給孩子消磨時間。2. 做手工：準備膠水、紙碎，畫一個框框，讓孩子在框內貼紙碎，訓練距離感。3. 自製練習：設計小練習給他們學寫字和計數。

為了不外出，我每次都會買齊一個禮拜的餸，方便煮飯給家人。清潔方面，我每次都用1比99漂白水同清水，早晚各一次，及用一大桶水倒落去清潔渠。另外，我亦日日抹屋，抹遙控、門口，仲要抹每一張凳、沙發、燈制、門柄、門框和電視櫃。

二寶媽 Nicole ”

孩子生活篇



家居篇

