

牽孕

「媽媽·足孕」戒毒支援計劃

督印：譚芷瑋
編輯：陳狄斯·李芳·劉蕙雅·鄭穎欣·鄭綺荃
設計：萬象鑄社
出版：香港聖公會福利協會新念坊
地址：馬鞍山頭安聯渠畔樓地下
電話：8202 1313
傳真：2633 9331
電郵：neoh@skhwc.org.hk
網址：<http://neoh.skhwc.org.hk>
Instagram：skhwc_neohorizon
版次：2020年7月初版
印量：1000本

非賣品 版權所有 不得翻印

鳴謝葉蔞基金贊助出版



香港聖公會福利協會新念坊
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL - NEO HORIZON



贊助





獻
給
受
毒
品
困
擾
的
媽
媽

目錄

序	02
心靈孕記·導讀	03
心靈孕記	04-21
媽媽小故事	22-25
跨界同行	26-27
計劃回顧	28-31
育嬰冷知識	32-35
中心簡介	36
計劃簡介	37

序

婦女在懷孕的旅程中，應該是充滿期待及喜悅。但對於一群受毒品困擾的婦女而言，期待及喜悅以外，伴隨的還有更多的情緒。她們為自身吸毒的行為感到內疚，擔心毒品影響胎兒的健康發展，又害怕自己沒有能力照顧孩子。複雜的情緒一一湧上來，同時又要面對懷孕期間身體的不適及改變。這趟旅程，實在不容易。然而，生命總是充滿無限可能。肚子裡的小生命，為這群婦女帶來無比的動力和勇氣，讓她們積極掙脫毒品的枷鎖。

承蒙禁毒基金的贊助，香港聖公會福利協會新念坊在2018年開展「媽媽。足孕」戒毒支援計劃，以跨專業協作的手法為一群受毒品困擾的孕婦及新手媽媽提供身心支援，與她們在孕育生命的路上同行。

感恩得到基金、協作伙伴的支持，再加上新念坊一眾同工的努力，計劃已接近尾聲，並出版分享集，以繪本的形式，紀錄這群決心為孩子放下毒品的媽媽，在人生重要一頁上的點滴。願與各位分享，一同感受她們的心路歷程，給予鼓勵和支持。

服務總監
譚芷筠姑娘

心靈孕記·導讀

每位媽媽，由知道自己懷孕的一刻，就開始經歷很多人生的獨特片段。她們經歷妊娠反應、胎動、四出張羅嬰兒用品，以及開始計劃孩子的將來。這懷胎的十個月，每一天也充滿期待和驚喜。然而，受毒品困擾的婦女，往往是在沒有準備下懷孕，面對突如其來的小生命，她們感到擔憂，生怕毒品危害胎兒的健康；她們感到內疚，歉疚自己吸毒品的行為影響孩子的成長；她們感到無助，因為身邊人對自己的不理解。儘管面對生活種種的未知與不安，但是肚裡的小生命卻給予這群媽媽無比的力量，鼓勵她們放下毒品，推動她們走出孤島，與外界聯繫。

因此，我們以文字和圖畫記錄，這群媽媽由懷孕到生育的心路歷程，希望與各位分享她們這一趟生命旅程的點滴，感受她們在懷孕路上的每種情感。



看到驗孕棒上出現兩條線……
我知道，我懷孕了。
我感到慌亂，生怕照顧不了寶寶；
我感到害怕，擔心毒品影響
胎兒的健康；我感到生氣，
為自己過去所做的一切。



我竭力走出那複雜的情緒，
可是我沒有辦法逃離。
我越設法離開，
憤怒的感覺就越強烈，
我非常討厭吸毒的自己。

此刻的我，眼前滿是荊棘，
我感到十分迷茫。
我不斷的問自己，
我，有能力照顧自己嗎？
我，有能力照顧寶寶嗎？
我，有能力給予寶寶幸福嗎？



沒有一個人在我身邊，
我沒有依靠，我感到孤獨。
這一刻，我甚麼也想不到，
只有毒品，能給我點點慰藉。




毒品給我慰藉，令我忘記憤怒，
忘記害怕，忘記那個我十分討厭的自己。
可是，寶寶卻承受著毒品所帶來的一切傷害。
「早產、不健全、體重過輕……」
這些想法不斷纏擾著我。



我來不及逃離驚恐的想法和感受，內疚又走上來了。
一想到未能給予寶寶最好的，我便感到歉疚，
感到後悔。我又再一次竭力逃跑離開毒品，
可是卻被困住了。

雖然寶寶與我血脈相連，
可是，憤怒、害怕、
內疚把我和寶寶的距離
拉得很遠很遠……





直到有一天，我在超聲波中
看到胎兒在肚裡躍動，
聽到那撲撲的心跳聲。
心頭突然湧起一股暖流，
這是一份純真又簡單的愛。
我終於尋找到新的身分、
新的人生目標。



寶寶在肚裡日漸長大，
讓我感受到愛與希望，
更讓我與外界聯繫起來。
在家人、社工和醫生的同行下，
我看到自己的能力，
我知道自己並不孤單，
我逐漸掙脫情緒的枷鎖，
勇敢地面接小生命的來臨。

寶寶一天一天的長大，帶給我勇氣、
動力和盼望。我也告別過去，重過新生活，
與寶寶在愛中一起成長。

媽媽小故事

懷孕為受毒品困擾的準媽媽帶來很多挑戰。在整個懷孕過程中，她們經歷很多掙扎及情緒起伏。然而，小生命讓她們重新反思人生，並得到轉化。下列三個故事的主角 - 寶兒、阿樂及嘉嘉，也曾面對懷孕的挑戰，在毒品、家人、伴侶關係及嬰孩之間，重新尋找生命的意義及價值。

我與寶寶的親密連繫

寶兒：「即使家人和朋友不明白我，甚至離棄我，但在我肚裡的寶寶仍和我在一起，感受我的喜與悲！」

寶兒，不時為毒品問題，與同樣吸毒的伴侶爭吵及打架，關係並不穩定。在沒有心理準備的情況下，寶兒卻懷孕了。要為突如其來的小生命預備一個「家」，寶兒實在要面對很多的挑戰。

寶兒家人在知悉她懷孕後，並不支持她把寶寶生下來。她們認為吸毒的寶兒，連自我照顧的能力都沒有，更何況要撫養孩子，寶寶只會為家庭添加麻煩和壓力。面對家人的冷言冷語，男友又未能給予生活上的支援，寶兒感到孤單和氣餒，多番掙扎是否要把寶寶生下來，內心的難堪實在不知怎樣與人分享。

「當我傷心難過的時候，寶寶在肚裡踢了我一下，給我安慰及支持。他彷彿在告訴我，他也感受到我的難過。即使所有人厭棄我，寶寶也不會離開我。」小生命一天一天在寶兒的肚裡長大，偶爾會在深夜的時候踢她一下，提醒著寶兒一直與她連結在一起，也一直陪伴著她走未來的路。

這血脈相連、情感相通連繫，讓寶兒對未知的將來，得到一點安全感。

寶寶現在 16 週大了！在產前檢查時，寶兒看著寶寶由初時一個小小的胚胎，到此刻清楚的看到輪廓，實在的聽到寶寶撲撲的心跳聲，她為之觸動，感受到將為人母的喜悅。「從這天起，我決定不論生活有多艱難，也要把寶寶生下來，我不忍心打掉他，他是一個生命。」

人生的第一個親密關係是由母腹開始，藉由胎兒與母親在生理及心理上的連繫，彼此傳遞訊息，感情依附亦隨之增強，漸漸建立親密的關係。在這故事中，胎動成為了母子的連繫，寶兒以溫柔的聲音和輕撫肚皮回應寶兒。曾經受創而不擅長與別人建立親密關係的寶兒，因為肚裡的小生命，得到改變的勇氣。雖然寶兒未能與伴侶組織完整的「家」，但寶兒卻努力給予寶兒圓滿的愛，建立不一樣的人生！

我不只是母親的孩子 我是孩子的母親

嘉嘉：「以前從沒想過生小孩，想不到有一天我也會成為了媽媽，感受到母親的偉大！」

嘉嘉年紀小的時候，父母離異，母親之後再組家庭，嘉嘉和媽媽的聯絡便減少，關係漸漸變得疏離。嘉嘉在家感受不到溫暖，便往外追尋。她多次進出女重戒，又與朋友沉溺毒品，一起吸食K仔，以獲得短暫的放鬆，又希望藉此獲得愛和認同。嘉嘉的生活一團糟，對婚姻、對家庭沒有憧憬，亦不相信自已可以擁有與一切。她捨：只為追求一刻那的新鮮感，誰不知，嘉嘉卻意外懷孕，她頓覺徬徨失措，不知怎樣面對。

在那無助的一刻，嘉嘉想起了母親，她鼓起勇氣主動聯絡對方。嘉嘉的懷孕，讓母女再次相連。嘉嘉懷孕期間嚴重腰痛，弄得母親默默照顧，並且與她分享育兒的心得，又重溫嘉嘉兒時的成長點滴，母女親密的關係又再慢慢建立起來。

嘉嘉很緊張女兒的成長，女兒出世後她每晚只睡一兩個小時，貼心照顧女兒。嘉

嘉在過程中感到很累，但看到女兒健康成長，內心感到無比的滿足及踏實。過往追尋的愛與認同，在懷孕和育嬰過程中一一尋回。嘉嘉成為母親後，體會到為人母親艱鉅又無條件為子女付出的愛，想起了自己母親也同樣關愛自己。這份觸動，填補了嘉嘉成長的缺失。「女兒出世後，我與媽媽關係親近了，也許我明白了即使生活貧乏，資源有限，做媽媽總會想盡力給子女最好的！」

「為母則強」，在嘉嘉身上活現出來。懷孕期間的不適，及生產的十級痛楚，嘉嘉都一一撐過。即使照顧孩子一點也不容易，她還是會硬著頭皮去做。母親的角色，令嘉嘉變得更強，更勇敢，並學習以正面的態度面對生命中不同的難題。只因嘉嘉體會到她不只是母親的孩子，她更是孩子的母親。她要「做好自己成為孩子的榜樣」，這就是她改變生命的動力。

寶寶是我生命裡的方向

阿樂：「以往的我，只懂得奢品麻醉自己，一直活在自己的世界裡。現在的我，充實又忙碌，為寶寶的來臨作好準備！」

阿樂的母親長期吸毒，很少照顧她，自少天生天養，在吸毒的家庭中成長，年少時已與毒品為伍。清醒的時候，阿樂只感到空虛及苦惱，要靠吸食可卡因忘憂。日復日，一直糾纏在這個惡性循環中。「在毒品的世界裡，我可以忘卻煩惱，沒有壓力與負擔，也不需要為任何人負責任！」

和很多吸毒媽媽一樣，阿樂也是在沒有準備下懷孕，當她知道自己懷孕時，胎兒已經十五週大了。阿樂過往只沉醉於自己的世界，做事只從自己的角度出發，亦從沒有想過要為其他人付出什麼。但隨著寶寶在肚裡成長，阿樂開始感受到，她不再是孤獨一個。即使男友將金錢花在毒品上，她總會偷偷留下一點點金錢，用作購買寶寶的日常用品，迎接小生命的來臨。這一個在旁人眼中或許是微不足道的行動，卻是阿樂人生中的一大轉變，因為，

她不再只從自己出發，更開始懂得為寶寶盤算。「原來照顧寶寶要預備很多大小事務，又要購買合適的寶寶用品，過程殊不簡單。雖然如此，我卻感到很滿足。現在的生活，忙碌又充實，尤其在寶寶出世後，實在要花很多心機照顧他，但寶寶讓我感覺很實在，他需要我！」

懷孕對於一個吸毒婦女而言，是轉化生命的契機。寶寶出世後，與阿樂建立依附關係，我們稱之為「母子之間的共生關係」，這關係對寶寶而言十分重要。是日後寶寶建立健康人際關係的重要基石。在嬰兒期，母親這人物是無可取替的，當寶寶聽到媽媽熟悉聲音，得到母親的關注，親子之間會衍生出一份無可取替的滿足和喜悅。這「共生關係」產生的喜悅，給予吸毒媽媽勇氣和力量，助她們走出毒品的世界，重拾溫暖與被愛的感覺。

跨界同行

感動你也溫暖我

「媽媽，足孕」戒毒支援計劃，不經不覺已進行兩年了。回想起最初接觸一群受毒品困擾的媽媽，心裡總是帶點酸楚。生怕自己不明白她們，但最後還是懷著一份期待去迎接挑戰。在這兩年的相處日子，看到大部份媽媽在懷孕及生產後均需力承更多方面的壓力如：家庭、經濟、懷孕中的身體不適及不懂照顧孩子或產後調理等的情況。這一切原本已經不容易處理，對有吸毒背景的媽媽而言，就更困難。因此，這群媽媽較常出現情緒，我也要學習耐心的聆聽，用心的與她們傾談，給予勸慰。我又會運用我擅長的育嬰知識和烹調煮食技巧，為她們烹調湯水，助她們放下擔憂。我相信這一碗「藥燉的湯水」，能夠將我們彼此拉近。

還記得有一次，我陪同一位準媽媽進行結構檢查，當我們在螢幕上清晰地看到一個小生命。我和這位媽媽都為之感動。因著她的努力和決心，寶寶能在社區健康成長。媽媽與寶寶血脈相連，我為自己能見證到小生命帶給媽媽新的希望和動力而感動，也更為著能與她們同路而喜悅。

祝願每位媽媽能堅守信念，與孩子健康快樂地成長！

廖淑燕結巢
育嬰指導員

缺一不可的養份——同行

「兩個……中咗？」當知道自己將成為人母，不知道準媽媽和身邊的家人，會有甚麼反應呢？興奮？期待？急不及待想告訴家人，自己將展開人生新的一章？在我的工作崗位裡，看到最多的反應是擔心。受毒品困擾的準媽媽，會掙扎於要不要吐視的寶寶，又會害怕自己處理不來。我擔負計劃中的新手媽媽，那份孤軍作戰的感覺。因此，作為她們的個案社工，我會以輔導的方式陪伴左右。再加上計劃以跨專業專業合作，透過育嬰指導員、兒科醫生及助產士等的支援，支持這群準媽媽踏上新的旅程。讓她們在懷孕及照顧嬰兒的過程中，留下一個又一個成功的印記。

受毒品困擾的新手媽媽，大都在沒有準備下懷孕，對於如何面對懷孕或照顧嬰兒的種種挑戰，可說是全無概念。在心理支援上，我能夠盡力給予支持，但在支援懷孕或照顧嬰兒的知識方面，育嬰指導員則成了我和個案的好伙伴。由孕吐、懷孕後的飲食、餵哺母乳、幫嬰兒洗澡等，這群新手媽媽大多沒有相關的認識，這大大增加了她們的無力感。育嬰指導員細心給予她們教導和支援，令她們從中學習，加強信心。而且每次家訪，育嬰指導員都會帶備湯水或食療，期望給她們點點溫暖和力量。每一次媽媽帶孩子到健康院作檢查，就好像是學生前往學校領取成績單一樣，總是戰戰兢兢。作為媽媽，她會擔心寶寶體重是否輕了？寶寶的生長線有穩定上升嗎？每次陪同媽媽們會見兒科醫生，她們都會認真聆聽醫生的說話。每當聽到醫生的讚賞，她們頓時鬆了一口氣，展露微笑。因為，她們收到了一張很漂亮的成績單。對這群新手媽媽而言，醫生的意見及讚美，為她們注射了一枝強心針。

還記得初次接觸新手媽媽的個案，我有感自己「未準備好」與她們同行。兩年時間過去，這群媽媽不再是新手媽媽，我亦在各專業同工身上受益良多。幸好有著不同專業人士一起同行，陪伴這班媽媽一起走過難忘的一章，令她們知道：「原來我係得嘍！」

程嘉琳結巢
社工

改變沒分你我

2016年，我開始和新念坊展開不同的合作。到2018年，我參與「媽媽，足孕」戒毒支援計劃，透過家庭治療協助一群受毒品影響的家長。一轉眼，四年已經過去。在短短數年，我接觸了十多對夫婦與家庭，亦見證他們經歷轉變和改過。在坊間，很多人對吸毒者有許多誤解與偏見。但事實上，他們和一般人一樣，他們每天同樣要面對工作、日常瑣事及夫婦相處等不同的挑戰。有些吸毒者所面對的夫婦問題比較複雜，我對其中一對夫婦的經歷特別記憶猶新。這對夫婦每次爭執，都會一言不發的打起來。因他們有許多的傷感經歷令彼此對對方有各式各樣的要求和期望，加上生活的磨擦及子女管教方式不一致，令雙方都感到很痛苦和絕望。

面對這一對夫婦的困境，開始時我也抱著盡力一試的心態，用欣賞及好奇的眼光去了解這個生命故事。當我發現他們才是自己生命的「專家」時，沒有人比他們更瞭解自己。若在非制式化、標籤化時，他們反而更開放自己，放下對對方的成見，願意慢慢地走出互相指責的局面。

這對夫婦透過討論及檢視兩人的關係，令彼此更認識和了解自己，明白對方的情緒反應。更重要的是藉輔導治療重塑夫婦關係中的情緒連結，令他們有動力改變過去負面的互動模式。這對夫婦的轉變令我感到驚嘆不已，看到他們改變的決心，實在打破了平常人對吸毒者是沒有自新能力的看法。事實上，他們和一般人一樣，都有很強的改變意念和修復能力，我們要相信他們及為他們提供合適的支援。

我深信，只要願意改變，你和我都能做到！

錢錫博士

於不同機構、電台節目及報章專欄內擔任義務家庭顧問及家庭治療師

愛與關懷帶走黑暗

作為母親，由懷孕到生產，經歷了人生一個重大的轉變。無論生理和心理上都需要更多支持和照顧。對於一班有限毒經歷的婦女，當她們懷孕後，更是她們戒毒的關鍵。為了腹中所愛的胎兒，她們作出了戒毒這個人生中重大的決定。同時間面對懷孕及戒毒，她們所要面對的困難和接受的轉變，真的比一般母親更多、更大。因此，她們的身心靈，更需要大家多一點的關懷和擁護。

成為一位「注重身心全面發展服務」的助產士後，便肩負著照顧她們懷孕期間的責任。在開始緊密接觸她們時，發覺她們常常焦慮，又欠缺毅力和持久力遠離毒品。及後知道，她們很多都是在不利兒童環境下成長的，她們可能曾經歷父母離異、父母吸毒，或被疏忽照顧，或曾被性侵犯等，因而缺乏自信及安全感。

她們既要面對作為母親這身份的轉變，亦要承受戒毒所帶來的挑戰。為了戒毒，她們往往要離開引誘她們吸毒的朋輩或伴侶，就要承受戒毒的苦楚，又要承擔著作為人母的壓力。就在這最徬徨的時候，若得不到適切支援，挫敗感往往使她們很容易再次吸食毒品。唯有用愛與關懷，及在專業的輔導和支援下，才能協助她們渡過困境。我很高興能將有需要的婦女，及時轉介至「媽媽，足孕」戒毒支援計劃。在計劃中，有社工、育嬰指導員及家庭治療師的輔導及支援，為一班榜徨無助的吸毒母親提供協助。透過專業有規律的生活，增加自我認識，建立健康的朋輩支援網絡等，從而令她們提升自信，成為一個懂得愛自己和照顧孩子的母親。

藉著愛嬰醫院政策支援下，曾經吸毒的婦女們哺喂母乳的成功率大大提升，與此同時亦增加母親連繫，使她們重拾自信和尊嚴，改善與家人的溝通，從而增強擔當母親的信心和能力。此外，計劃加強家人對她們的了解和支持，令整個家庭重新出發，同心同行之後的道路。

雷敏儀結巢

威爾斯親王醫院助產士

計劃回顧

「懷孕」是婦女角色認同和人際關係的重組時期。

外國學者 Norderfors 和 Hojer (2017) 的研究亦指出，懷孕和生育孩子能激發受毒品困擾的女性反思個人的吸毒行為，而母親這個身份更是一個重要的戒癮動力，因此應好好把握懷孕和剛生產的黃金改變期。

「媽媽·足孕」戒毒支援計劃 為戒毒孕婦建立可持續性的保護因素

本計劃正是抓緊懷孕或初為人母這個介入契機，於 8/2018-7/2020 為近五十位受毒品困擾的孕婦或新手媽媽提供服務。計劃旨在全方位支援這群婦女，運用多元化的個人及親子小組、醫療服務、產前產後護理服務、育嬰指導、專業戒毒輔導等作為戒毒輔導的介入點。透過輔導作個人內在重塑，協助她們檢視個人及家庭角色，處理創傷，重建動力。同時亦推動她們於原生家庭的互動，重新連結家人，舒緩緊張關係，邁向復和，並將嬰孩轉化為戒毒康復的推動力，增強戒毒的決心，減少因家庭角色轉變而帶來的壓力及適應困難，從個人到家庭建立安全網，裝備她們持守康復路。

兩年經驗，我們發現：

1 需要度身訂造，為吸毒孕婦 提供「一站式服務」

文獻顯示受毒品困擾的新手媽媽在產後的 0 至 6 個月，在很大程度上能減少吸毒量；但在產後 6 至 12 個月，卻出現重吸並使用量急劇上升的情況 (Föray, Merry, Lin, Ruger & Yonkers, 2015)。因此，我們為這群婦女設立「一站式」介入的計劃，從個人出發，提供上門的專業陪月諮詢、育嬰指導服務及專業輔導治療服務等，協助她們舒緩緊張的家庭關係。計劃參加者對於度身訂造的服務，表示能大大提升對她們在產前產後的支援，促進她們建立正面的養育態度，預防及減少產前或產後所面對的抑鬱情緒，並改善兒童的成長發展。我們相信面對日益複雜的個案，更需要透過不同的專業介入，方能協助她們渡過高危處境階段，達致戒毒持守。

2 需要從受毒品困擾的孕婦出發，進行內在重塑

從懷孕、生產、照顧嬰孩，婦女面對不同的挑戰，對於慣常以毒品應對困難的婦女而言，挑戰就更大。而且，大多數受毒品困擾的孕婦或新手媽媽在成長過程中經歷不少創傷，她們難以有一個合適的親職和家庭模範，變相容易把不健康的親子相處模式帶進自己與孩子的互動中。

因此，計劃透過社工與專業治療師協商，透過各種的表達藝術手法，協助這群婦女表達難以言語的情緒，舒緩在壓力及創傷經歷中未處理的情感，協助她們面對過往生命中的起伏並進行重組轉化，調適她們擔任母親角色的心理準備及家庭關係的轉變，建立個人轉變的內在力量及為母親的角色加力。

計劃發現，大部份婦女表示在未有心理準備或意外的情況下成為母親，她們內心感到恐懼、擔憂及不被明白，不易與家人或朋友分享，極需要業界及不同專業有更多的指引與情緒支援，疏理她們過往的創傷，克服生活中的挑戰。

3 需要建立跨專業支援網絡，重塑安全網同時締造改變

受毒品困擾的婦女擔當母親的角色，在照顧子女方面常面對不同的困難，疏忽照顧、虐兒等不幸事件時有發生。這些不幸事件的出現，除因母親的吸毒行為外，亦與家庭關係、親職效能、社會環境等因素息息相關 (Scannapieco & Connell-Carrick, 2007)。若這群婦女的家庭關係、親職效能、社會環境上獲得有效的支援，將有助她們為子女帶來更合適的照顧。因此，及早而全面的跨專業產前及產後支援服務，有助減低戒毒康復懷孕婦女的復吸機會 (Nordenfors & Hojer, 2017)。

在本計劃中，我們與婦科醫生、兒科醫生、威爾斯親王醫院兒童身心全面發展服務、康德堂中醫診所等建立了緊密及穩固的協作關係。藉與不同界別跨專業的合作，大大減低各樣危機的出現，促進她們更有效地接受醫療及各專科服務，推動這群婦女作出改變，連繫社區，迎接新生命，締造新生活，作出新轉變。

4 需要建立連繫，強化親職角色，讓子女成為吸毒母親改變的推動力

母嬰關係也是計劃的重點。母嬰關係推動受毒品困擾的孕婦或新手媽媽作出改變，懷孕至生產的過程及照顧嬰兒，對這群婦女帶來不同的意義，當中既有危，也有機。藉著促進她們與嬰兒建立親密關係，推動她們邁向康復。

計劃透過製作懷孕紀錄冊，記錄整個懷孕過程的點滴，加強這群婦女與胎兒的溝通，促進她們與胎兒逐步連結。計劃亦以不同表達藝術的媒介，協助她們表達內在情緒，舒緩壓力。此外，本計劃也為這群婦女及其子女提供親子關係小組。透過遊戲及建構親子合作平台等介入手法，加強親子間的溝通互動，協助家長掌握子女成長狀況和需要，提升他們對子女成長的關注，並為有情緒、行為、特殊需要的吸毒者子女及關係緊張的家庭提供專業評估及輔導服務，舒緩親職的壓力，強化親職角色。

REFERENCE

- Nordenfors, M. & Hojer, I. (2017). Mothers with substance and alcohol misuse - support through pregnancy and early infancy. *Social Work in Health Care*, 56(5), 381-396.
- Faraj, A., Merry, B., Liu, H., Rogas, J.P., Yorkers, K.A. (2015). Perinatal substance use: a prospective evaluation of abstinence and relapse. *Drug Alcohol Depend.* 150, 147-155.
- Scannapieco, M., Connell-Carrico, K. (2007). Child welfare workload: the state of the workforce and strategies to improve retention. *Child Welfare*, 86(5), 31-52.



寶寶轉食固體食物須知

寶寶大約 6 個月大，就可逐步嘗試不同質感的固體食物：

6 個月：幼滑的米糊

7-8 個月：稠糊和泥蓉狀食物

9-11 個月：有顆粒的泥蓉狀食物，如菜肉粥

1 歲至 1 歲半：軟飯、切碎的肉和菜

1 歲半至 2 歲：略為切碎的家常飯菜

寶寶咀嚼能力的發展快慢各有不同，家長應根據寶寶的情況來準備質感合適的食物。



寶寶為什麼有「頭泥」？該如何處理？

「頭泥」是皮膚炎的一種，正式名稱為「脂溢性皮膚炎」。很多寶寶在出生後兩至三星期就會出現頭泥，黃色一大片的頭皮屑，天氣乾燥時更加容易用皮，嚴重的更會有一陣「酸饊」的味道。

估計「頭泥」的成因，與嬰兒頭皮的油脂有關，分泌與脫落的皮膚細胞混合後，成為黃黃綠綠顏色的皮屑，並在頭皮上積聚，凝結成為黏黏的「頭泥」。而「頭泥」不只出現在頭上，臉部、眼睛周圍、眉及耳朵也有機會出現。

「頭泥」是正常現象，大約在寶寶 6 至 8 個月大左右便會消失。一般而言，並不需要特別治療。如爸爸媽媽希望為寶寶保持整潔清爽，可為他們以橄欖油或 BB 油輕輕按摩，並以溫和洗頭水為沖走「頭泥」。由於寶寶皮膚幼嫩，不宜過度用力擦拭頭泥，或以指甲抓它。否則可能弄巧反拙，弄傷寶寶的皮膚，增加受感染的機會。



寶寶出牙不適，怎樣辦呢？

寶寶一般在 6 至 8 個月大左右出牙。出牙時，寶寶會感到牙肉痠癢，因此特別喜歡咬東西，這是正常的現象。爸爸媽媽只要把含有液體的「牙膠」清洗乾淨，放進雪櫃一會，然後給寶寶咬，就可以舒緩他們的不適。但要注意，切記不要將「牙膠」放進冰格。此外，寶寶可能會有腫脹的徵狀，會有點煩躁不安，爸爸媽媽宜加以安撫，而陪伴寶寶玩耍，讓他們專注於遊戲中，亦有助減輕不安。

若寶寶經常流口水，可替他們抹乾及勤加更換口水肩，以保持衛生。此外，讓寶寶多喝水，以補充水份。而水份的溫度要適中，餵奶時，可以把奶溫度調低一些，以舒緩牙肉疼痛。固體食物方面，要煮得軟身一點，這樣會較易入口。一般而言，寶寶在出牙後，胃口便會改善。

最後，因寶寶出牙時特別喜歡咬東西，會增加細菌感染的機會，如寶寶出現發燒、流鼻水或肚瀉等徵狀，爸爸媽媽必須帶寶寶看醫生。



中心簡介

香港聖公會福利協會新念坊於2008年12月成立，是一所運用藥物者輔導中心。專為吸食危害精神毒品人士及其家人提供服務。我們相信透過開拓新視野、共創新意念，讓人心隨念轉，幫助受毒品困擾人士重建生命意義，活出璀璨的人生。

服務範圍

沙田、大圍及馬鞍山

服務內容

全面支援：透過個人輔導、治療小組、興趣小組、家人支援工作等手法，協助吸毒人士脫離毒害，正視個人需要，並重新掌握生命，建立健康人生。

及早預防：為學生、家長舉辦禁毒講座、小組教育工作、教師專業培訓及社區教育活動，增強社區預防毒品的能力。

外展策略：運用外展手法，前往服務對象聚集的地方，主動接觸有潛在毒品危機的服務對象，以達至「及早識別、及早介入」的效果。

社區協作：連繫團體、學校、家長、其他持份者及社區人士組成網絡，接受轉介，並透過宣傳及推廣活動，共同建立關懷支持的社區。

申請服務

有需要人士及家人可致電 8202 1313，或親臨本中心，或經機構、學校轉介提出服務申請。

計劃簡介

「媽媽，足孕」戒毒支援計劃由禁毒基金資助，為受毒品困擾或戒毒康復的孕婦及新手媽媽而設，為她們提供情緒及身心支援，提升其親職感及照顧孩子能力。懷孕是婦女角色認同和人際關係的重組時期，透過輔導作個人內在重塑，協助她們檢視個人及家庭角色，處理創傷，重建動力，同時亦推動她們於原生家庭的互動，重新連結家人，舒緩緊張關係，邁向復和。

計劃提供個人及親子小組、家庭活動、醫療支援、產前及產後護理服務、育嬰指導、情緒及個人輔導。

服務對象

受毒品困擾或戒毒康復的孕婦及新手媽媽

計劃年期

2018年8月至2020年7月

個案轉介可致電服務專線 8202 1313 或前往中心網址 neoh.skhwc.org.hk 下載個案轉介表