

「一杯涼水」資助申請計劃書

申請單位

循道衛理楊震社會服務處 九龍城區青少年外展社會服務中心
九龍何文田愛民邨嘉民樓 506-508 室

申請計劃

「快樂的孕記」- 年輕媽媽支援計劃

計劃詳情

計劃背景：由於服務單位近年的年輕媽媽個案數字倍增，當中絕大部份都是意外懷孕，加上年紀小及成長背景複雜，缺乏經驗及正面的支援網絡，令她們在孕育孩子的過程中面對更多的壓力和挑戰。因此，計劃希望能透過定期的小組活動，包括互助支援小組、安排不同的專業人士提供教育及照顧小孩的技能、減壓小組及媽媽成長發展等以支援年輕媽媽繼續努力，給予年輕媽媽們更多力量及資源在愛中孕育孩子。

推行時間：2020 年 8 月至 2021 年 6 月

服務對象：本單位服務的年輕媽媽個案，大部份都是住劏房戶、低收入家庭、低學歷及缺乏家庭支援。

預計受惠人數/人次：15 對媽媽及小朋友 / 約 280 人次

計劃目標：

- a) 提升新手媽媽育兒的技巧及知識；
- b) 協助年輕媽媽處理及舒緩壓力；
- c) 增加年輕媽媽朋輩及正面的支援網絡分享感受及經驗；
- d) 協助年輕媽媽們發展技能，以增加正面自我認同感。

服務內容：計劃共進行 **33** 節小組，不同活動中年輕媽媽們會互相分享及交流，有助增加同路人的支持及鼓勵。當中一些節數會與媽媽們共同商討發展內容及方向。

節數	活動主題	推行內容原因
3 節	提升育兒技巧 邀請不同的專業人士(專業護士、幼兒教育導師等)教授及分享有關育兒的技巧及知識，如嬰兒照顧技巧、嬰兒發展需要	本單位的年輕媽媽個案多是家庭成長背景複雜，缺乏正面的支援網絡可分享及教授正確的育兒知識及技巧，所以希望可邀請專業人士教授相關內容以讓參加者可學習正確及正面的育兒知識。
10 節	關注幼兒成長	

	為幼兒提供/協助參與遊戲小組，使生於基層家庭的幼兒亦能獲得參與遊戲小組的機會	年輕媽媽個案絕大部份經濟狀況欠佳，沒有多餘的金錢可供孩子報讀課程以助成長，所以在是次計劃中，會舉辦十節遊戲治療小組，讓年輕媽媽與孩子透過遊戲學習及成長。
6 節	舒緩親職壓力 小組以處理及舒緩壓力為主題，邀請專業人士教授及進行放鬆運動或活動，如：瑜珈活動、藝術手工、中醫推拿等	年輕媽媽在育兒過程中必定會遇到很多的挑戰及困難，所以她們長時間在高壓力下生活。有見及此，希望可透過計劃進行減壓活動，讓她們在活動中有放鬆自己的時間，可更有力量繼續照顧孩子。
2 節	增進親子關係 鼓勵親子活動，使親子關係融洽，打好家庭關係基礎，參加者將參與戶外活動和室內遊戲室等活動	年輕媽媽最重視與孩子的關係，在忙碌及高壓的生活中未必可專心享受與孩子一起的時間。親子活動有助年輕媽媽與孩子們有一同玩樂、開心的時光，建立正面的親子關係。
6 節	建立及鞏固正面支援網絡 發展性興趣班 (縫紉班、手工制作班、烹飪班等)	年輕媽媽們大部份為低學歷、低技能及家庭低收入，但各有不同興趣及優點。透過興趣發展及找尋未來出路方向，有助媽媽們自我增值，並在照顧小朋友的同時嘗試一些網上生意以增加收入，幫補家庭開支。
4 節	出路發展小組-網上銷售 (花茶、布藝等)	
1 節	鞏固成長經驗 透過成長印記制作，回顧計劃內容，梳理成為日後個人成長的正面經驗。	與年輕媽媽們總結一年的經歷，並將回憶製作成紀念相冊以作留念。
1 節	實際生活援助 教導組員制定每位小朋友成長的需要清單，善用資源，為孩子的成長作適當準備	年輕媽媽或多或少生活上都面對著不同的經濟壓力，以至未能滿足小朋友成長中的需要。就著了解每位媽媽的小朋友成長中的需要，以現金或禮卷贈予媽媽去滿足不同需要。

成效評估

成效指標：

- a) 80%參加者能提升育兒的技巧及知識；
- b) 80%參加者能處理及舒緩壓力；
- c) 80%參加者能增加朋輩支援網絡分享感受及經驗；
- d) 80%參加者能發掘興趣，同意有自我增值。

預計困難：

- a) 參加者因孩子的狀況而未能出席或會遲到出席小組；

- b) 部份小組節數內容孩子不適合一同參加，有參加者未能找到親人協助照顧而未能出席；
- c) 參加及孩子在小組過程中有不同的狀況需要母親協助而令參加者未能專注於小組中。

解決方法：

- a) 工作人員在安排小組的日期及時間時會盡量提早與參加者作配合及較多會選擇下午的時間進行小組，以讓參加者可有更多時間作準備；
- b) 會申請保姆服務及在中心設置小朋友遊玩區域，讓保姆姨姨可在小組時間在遊玩區協助照顧小朋友；
- c) 在小組內容設計上會安排較多小休時間，讓參加者可處理孩子的狀況。