



International  
Social Service  
HONG KONG BRANCH  
香港國際社會服務社

二零二一年十月

第九十一期

# 寄養 互動專頁

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心6樓  
傳真：2834 7627

電話：2834 6863  
電郵：fc@isshk.org  
網址：www.isshk.org

## 寄養服務總監隨筆



還有兩個月，2021年便過去了。近月來，我們有幾位同工因着不同的個人或家庭原因，而先後離開了寄養服務，其工作崗位現已順利由新加入我們團隊的陳姑娘、黃姑娘及曾姑娘補上。

在寄養家長當中，為我們服務多年的張生、張太及呂生、呂太，也於剛過去的暑假退休了。張生、張太及呂生、呂太均已加入寄養服務超過廿載，若非因疫情關係今年取消了《寄養家庭服務獎頒獎典禮》，兩個家庭對寄養服務的恆久熱誠和默默耕耘的奉獻，定必在典禮上獲受表揚，得到大家的喝采。兩個家庭無獨有偶，都曾照顧過智障的寄養兒童，悉心栽培他們的學習和自立能力；亦曾同時照顧寄養兒童及其兄弟姊妹，使他們雖不能由親生父母照顧，仍然可與親兄弟姊妹一同成長。而曾被兩個家庭照顧過的多位寄養兒童，在離開服務以後，依然跟他們保持聯繫，互相關心，延續着彼此之間一份難能可貴的感情。

無論是離開了寄養服務而仍然令寄養家庭沒有忘懷的社工，還是在服務完結後依然讓接受過照顧的寄養兒童惦念着的寄養家庭，都肯定曾在他們的崗位上付出過不少愛心和勞力！我們衷心感謝你們的盡心，多謝你們的服務及典範。祝事事順利，身體健康！

梁太

## 寄養家庭榮休

張剛先生、黎妙卿女士

自1992年加入寄養服務至今廿九年，韌力非凡。張生、張太照顧下的寄養兒童，都能感受到他們一份無比的愛與包容。



\*榮獲卓越至尊大獎



\*獲邀頒獎台上  
接受嘉賓訪問

呂龍烈先生、葉妙馨女士

自1999年服務至今超越廿二載。叔叔有求必應，姨姨嚴中有愛。在呂生、呂太盡心栽培下，喜見多位寄養兒童的學業成績躍進，孩子們和他們的父母都對呂生、呂太深存感激。



\*携同正在照顧及已離開服務的寄養兒童參加我們  
舉辦之聖誕聯歡會



\*獲邀出席本機構  
60周年慶典



## 進修增值 - 郭詠雯姑娘

各位寄養姨姨叔叔：

我是郭詠雯姑娘，我要去讀書，完成我的學業了！

雖然我於寄養服務工作時間不長，但我非常高興認識你們一班志同道合、關心孩子的家長。與你們合作的日子裏，實在非常充實及開心！你們除了照顧小朋友外，對我也不時提點、關愛有加，我會一一銘記於心！

在未來的日子，雖然我未能繼續與大家一起陪伴寄養小朋友成長，但每位寄養小朋友，在各位姨姨叔叔的悉心照顧下，定能健康快樂地成長！

最後，祝大家生活愉快！



\*我去讀書了，工作就交由新同事接棒啦！

## 歡迎新同工 - 黃希蔚姑娘



各位寄養家長及寄養兒童，大家好！我是新入職的社工黃希蔚姑娘，又稱Shinko。我自畢業後就一直任職兒童工作，包括領養、寄養服務及兒童之家。一直以來，我都很喜歡這種與兒童共同成長的經歷，做寄養服務時亦很欣賞寄養家長無私的付出。曾經，我在香港國際社會服務社開始我第一份工作，現在重回舊地做寄養服務，很期待與各位寄養家長一同合作，為寄養兒童提供一個溫暖安全的家而努力。

我平時的興趣是喜歡探索大自然、行山、攝影及旅行。希望在接下來的家訪及活動中有機會與大家交流不同的生活經驗！

## 歡迎新同工 - 曾小蘭姑娘



各位寄養家長及寄養小朋友：

大家好！我是新入職的社工曾小蘭姑娘。我曾經在綜合家庭服務中心工作，深感寄養服務的重要，也很欣賞寄養家庭對寄養兒童無微不至的照顧。很高興我能加入寄養服務的大家庭，能夠與寄養家長合作，一起陪伴小朋友成長。

我平日喜歡D.I.Y.手工，亦喜歡戶外活動，如跑步、行山及露營。期待與大家見面，分享不同的生活經驗。

# 寄養 專題



## 甚麼是「焦慮」？

- 「焦慮」是指對將來、未曾發生的事有所擔憂
- 焦慮是與生俱來的**正常情緒反應**，每個人也會有感到焦慮的時刻
- 焦慮情緒是兒童正常發展的一部份。兒童在不同的發展階段會有不同種類的焦慮問題，例如：嬰兒會對陌生人或嘈吵的聲音感到恐懼；學前兒童可能會害怕行雷閃電、動物、昆蟲、黑暗、怪獸，或與照顧者分離；學齡兒童則可能因學業、考試或朋輩關係而感到憂慮。

## 「焦慮情緒」和「焦慮症」的分別

焦慮是一種與生俱來的情緒。兒童感到焦慮時，會透過身體、行為和思想反應，把情緒顯露出來。一般情況下，焦慮情緒的問題會隨著兒童長大而逐漸減輕或消失。而焦慮症是一種心理情緒疾病，是指其焦慮過度或不合理地，在一種或多種情況下，嚴重及持續，並明顯地影響着日常生活(包括在學習、社交、與家人溝通等)。

## 兒童/青少年常見焦慮的分類

焦慮的種類	社交焦慮	分離焦慮	廣泛性焦慮	特定恐懼
行為表現	兒童很害怕與陌生人接觸。他們出席社交聚會時表現不安，與人交談時顯得緊張和不自然。	過份害怕與父母或主要照顧者分開，可能出現持續及過度的哭鬧、長時間未能平復情緒。	可能出現身體不適的情況，例如睡眠問題、肌肉繃緊等、經常要上廁所、咬手指或指甲、扯自己頭髮甚至食頭髮等。	兒童對某些特定事物或情境，例如動物、昆蟲、打針、血、站在高處、處於黑暗等顯得非常恐懼，會大叫、哭鬧或逃跑。
心理狀態	他們很害怕別人的評價和審視。如果要成為眾人的目光焦點，例如在台上表演或上課時回答問題，就顯得更加恐懼。	他們可能擔心失去父母或主要照顧者，或害怕與他們分開後自己會非常恐懼，因而不願與他們分離。	經常處於緊張的狀態，容易感到煩躁、難以集中精神，並易產生負面想法。	兒童面對某些特定的事物或情境，會產生突如其來的緊張和懼怕，而自己也覺得很難控制這感覺。



## 焦慮對兒童 有甚麼影響

### 心理情緒

他們會不願意作出新嘗試，經常表現逃避和退縮的行為。有些兒童亦會較容易發脾氣。

### 生理

情緒緊張會令他們出現身體不適的反應，例如頭痛、肚痛、流汗、肌肉酸痛等。

### 社交

兒童會對事物有不合理的恐懼和逃避，可能會妨礙他們參與社交活動和建立正常的朋輩關係，亦會影響他們在學校的參與和表現，甚至阻礙他們日常與人接觸及適應生活的能力。

### 行為

年紀較小的兒童難以有效用語言去表達自己的恐懼、擔憂和焦慮等，故此，家長宜多留意兒童的行為表現及與焦慮問題相關的徵狀，例如脾氣暴躁及行為改變就是出現焦慮情況下常見的徵兆。有些兒童亦可能表現出一些緊張的行為習慣，例如睡眠問題、胃口改變、經常要上廁所、咬手指或指甲、扯自己頭髮甚至食頭髮等。

## 焦慮的 正面 影響

焦慮無疑對兒童會造成以上各方面的負面影響，但也有積極性的功能。焦慮可令人更謹慎行事，避免重大危機的發生。另外焦慮也可以是引發動機的因素，適當的焦慮會化成動力，令人更加積極主動地改善眼前的處境。



# 如何幫助有焦慮問題的兒童？

治療方法要視乎焦慮問題的種類和程度。在兒童中較常採用的是認知行為治療。

## 認知行為治療

根據研究顯示，認知行為治療(Cognitive Behavioural Therapy, CBT) 對於治療兒童焦慮症有顯著成效。治療內容主要針對思想、行為和生理三方面。

**思想** - 在治療中，兒童會學習如何去識別、面對和改變那些負面的、不合理的想法和信念（例如：我一定要做到最好，否則我就是個失敗者）。

**行為** - 透過直接面對恐懼的事物，讓兒童明白面對和接觸那些事物並不一定會帶來負面的後果，藉以幫助兒童克服恐懼。

**生理** - 透過鬆弛練習（例如呼吸鬆弛、肌肉鬆弛），幫助孩子處理及減輕焦慮情緒所帶來的生理症狀。

## 藥物治療

受嚴重焦慮困擾的兒童或青少年，需接受兒童精神科醫生的專業評估及治療，透過服用適當的抗焦慮藥以舒緩情緒問題。

## 合併治療

臨床研究顯示，患有焦慮症的兒童或青少年若同時接受認知行為治療及藥物治療，能更有效地幫助他們緩和焦慮的感覺。

# 寄養家長可以怎樣協助兒童面對焦慮？

- 接受焦慮是其中一種正常的情緒反應
- 對兒童的抗逆能力要有信心，鼓勵他們逐步地勇敢面對害怕的事物或情境
- 當兒童嘗試面對他們害怕的事物或情境，無論成功與否，家長也要認同他們的努力，表示欣賞
- 家長要盡力鼓勵有關的照顧者，對兒童要用正面、一致的管教方法，回應他們的情緒及行為
- 家長面對自己害怕的事物或情境時，要身體力行，不迴避，成為兒童的好榜樣
- 為兒童訂立健康均衡的生活模式，每天有充足、優質的休息/睡眠時間，每星期亦有定時鬆弛身心的活動和運動
- 家長可因應自己的興趣，閱覽有關焦慮情緒的書籍和網站，增加自己對情緒管理的認識及處理方法

參考資料：

- 衛生署兒童體能智力測驗服務 (2017) 焦慮症  
[https://www.dhcas.gov.hk/file/conditions/Anxiety\\_Chi\\_1710.pdf](https://www.dhcas.gov.hk/file/conditions/Anxiety_Chi_1710.pdf)
- 醫院管理局「兒情」計劃 (2014) 認識焦慮症(單張) 香港：葵涌醫院  
<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=issue1>

各位寄養家長，如果你們照顧的小朋友有任何以上焦慮的情況，歡迎你們與負責的寄養服務社工商討，以尋求合適的轉介和治療。

# 個案分享



與欣欣初次見面，眼前的七歲小女孩，個子較瘦小，長着一雙水般靈動的大眼睛，好奇地檢視四周每個角落。她的身體緊緊依偎着寄養姨姨，好像害怕著甚麼似的。

這次面見，是因為欣欣的焦慮問題。據寄養服務社工和寄養姨姨所述，欣欣經常感到焦慮：身體出現許多不適，例如手震、肚子痛、經常去廁所、咬手指，有時甚至咬到指頭流血；她很少說出自己的感受，但會突然流眼淚或是鬧情緒；有些時候，她能說出自己的擔憂，例如害怕寄養姨姨會突然不見了；她不喜歡轉變，尤其是突如其來的轉變。每逢她要進入一個新的環境，例如小一入學或到訪不熟悉的人或地方，或是因為各種原因要暫時離開寄養姨姨（如參加興趣班），她的焦慮狀況就會加劇。

面對欣欣的情況，寄養姨姨也不明所以；也認為咬手指、經常去廁所是小孩子常見的行為問題。直至一天，學校提出欣欣可能是感到焦慮，姨姨就開始擔心起來。在第一次的面談，我們剛坐下，她第一句的提問便是「她是焦慮症嗎？是否很嚴重？要不要食藥和睇醫生？」

把焦慮和焦慮症混淆，是很常見的誤解。因此，我和姨姨一起探討欣欣的焦慮的廣泛性、嚴重性、和持續時間。發現欣欣的焦慮雖然持續了一段時間，但她的日常生活並未受明顯影響，情況較為接近焦慮情緒。雖然姨姨鬆一口氣，但欣欣的情緒、行為和思想表現，包括經常去廁所等，也很可能和焦慮有關。姨姨意識到，要把關注多放在欣欣的情緒上，而不是她的行為問題。

不太能夠表達自己的情緒，是年幼孩子常見的狀況。我建議寄養姨姨嘗試運用畫畫、泥膠等，邀請欣欣表達自己的心情和感受。這些輕鬆及具創意的方式，能令孩子更容易表達自己的情緒。姨姨也嘗試利用睡前時間，對欣欣講述有關不同情緒的故事（可參考坊間的兒童情緒教育讀本），讓欣欣更了解不同的情緒，以及學習詞彙表達自己的感受。

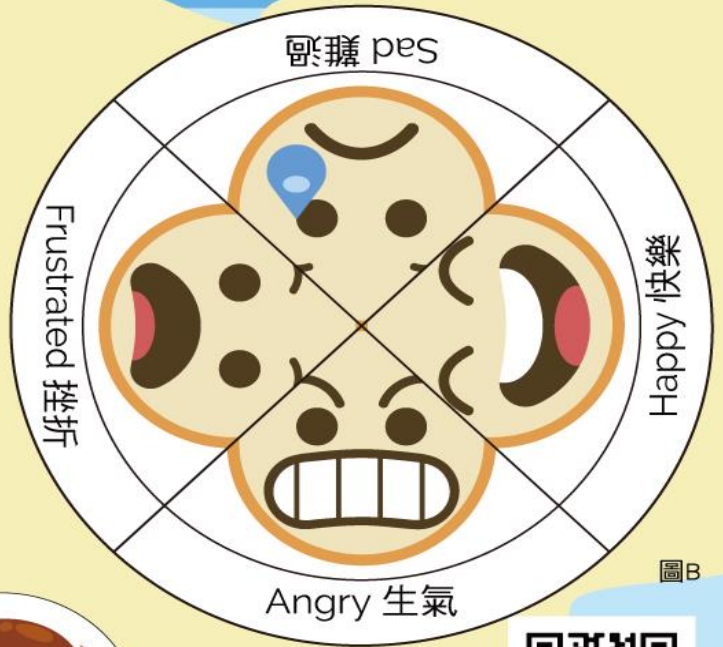
我也邀請欣欣把她心愛的毛公仔帶來給我們「訪問」。有時候，以「別人」的身份來訴說自己的故事，比自己說出來更容易。她帶來的毛茸茸小熊，是最了解欣欣的朋友。我們請欣欣扮演小熊，讓我們「訪問」欣欣的日常生活、她不喜歡和害怕的事情、焦慮的原因，以及能減低焦慮的方法。這個訪問讓姨姨更為了解欣欣未能說出的擔心，以及可以幫助她的方式。

面對在特定情況感到焦慮的孩子，我們可以循序漸進的方式，讓她在感到安全的情況下，慢慢適應和擴展面對這些情景的能力。對欣欣而言，她最感到焦慮的，是要暫時離開寄養姨姨（如參加活動，姨姨要處理其他事情）。我們首先找出影響焦慮的因素，例如時間的長短、距離。其後，我們訂立計劃，讓欣欣從較容易面對的情況開始（例如寄養姨姨在房間和姑娘傾談10分鐘，欣欣在另一個房間玩玩具），漸漸適應姨姨離開自己的情景。同時亦可使用一些方法可以增強欣欣的信心，例如在離開之前告訴她10分鐘後必然會回到她的房間，並確保兌現承諾；又或在訓練後給予獎勵（如玩具或食物），以提升她參與的動機。這些訓練也在欣欣的日常生活中擴展開來，在每次面談之間，欣欣在姨姨的鼓勵下都在逐漸進步。在輔導完結時，姨姨對處理欣欣的焦慮感到鬆一口氣，更有信心和樂觀，而欣欣也表現出明顯的進步。





圖A



圖B

1. 先將圖A及圖B兩個圓形剪下
2. 把圖A疊在圖B上
3. 背面貼上厚紙板
4. 在圖卡中心穿洞
5. 用file繩或鉛筆(你也可以發揮創意用其他安全工具), 把兩幅圖串連一起



Angry 生氣

完成圖

\* 你可自製(或請叔叔姨姨協助)一個更大的圓形, 放在最底層, 做成外圈, 並寫上你建議處理不同情緒的方法。



\* 可參考上面二維碼, 看看製作影片

投稿天地

### 作文分享 - 文軒 (7歲)

有一天, 公園裏的小草弟弟和樹哥哥正在吵架, 雄壯的樹哥哥說:「我的身體多強壯, 你看! 你的身形多麼瘦弱啊!」小草很有禮貌地對樹哥哥說:「我是瘦弱的啊, 但是我有很多本領你卻沒有, 例如: 人們在我的身上踩過後, 明天我仍然可以堅強地站立着, 無論有大風大雨我也能夠開開心心地生活。」

過了一會兒, 他們的聲音吵醒了熟睡的風姐姐、雷公公和雨媽媽, 他們異口同聲地問:「是誰吵醒我啊!」

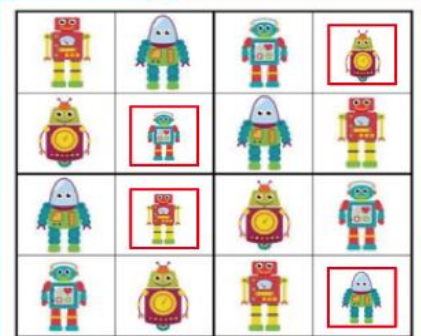
樹哥哥和小草弟弟把事情的經過告知他們。雷公公笑着說:「哈哈, 我們舉辦一個比賽給你們, 看看誰人本領高。」話剛說完, 雷公公轟隆隆地響過不停, 雨媽媽便下起傾盆大雨, 接着風姐姐賣力地吹起來, 經過一場激烈的比賽後, 又謙虛又聰明的小草弟弟仍然站着, 但是又自大又驕傲的樹哥哥連根拔起。



老師評語:  
文軒, 欣賞你超級用心去構思故事, 完成得超出色!  
不但有趣, 而且帶出深刻的道理。



### 成就推薦計劃



上期卡通數獨答案



服務優良獎 - 家謙(6歲)



服務優良獎 - 子善(5歲)

## 《煲劇打機時 4個護眼貼士》

長時間使用智能裝置煲劇打機，隨時患上電腦視覺綜合症，徵狀包括眼睛感到痛楚及乾澀、紅腫發炎、視覺模糊等。不想往後要「矇查查」過日子，緊記以下護眼貼士啦！

- **20/20/20原則**：每觀看電子屏幕20分鐘，就休息至少20秒，並遠望20呎以外的景物，以放鬆眼球肌肉。
- **不要邊走邊看**：身體的搖晃會令眼睛需要頻繁調整對焦，導致眼睛疲勞。走路或坐車時都應避免觀看電子屏幕。
- **保持距離**：智能手機：約30厘米；平板電腦：約40厘米；電腦：視乎屏幕尺寸，由50至100厘米不等。
- **進入黑暗模式**：如你有臨睡前「碌手機」的習慣，起碼將屏幕調校成黑暗模式，以減少黑暗環境與屏幕之間的光度對比，令瞳孔不需經常收縮放大，從而減輕眼睛負擔。不過，最好還是在充足光線環境下觀看電子屏幕。

資料來源：消費者委員會網頁(<http://www.consumer.org.hk>)



## 哈佬喂大挑戰



6x6方陣裡面已擺了12顆南瓜，請移動其中的3顆，讓每個橫行、直列、對角線上都有2顆南瓜：

難度：  
★★★★☆

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						
6						



參考網址：<http://www.morningrefresh.com/iq/daily/2012-10-31/>

(答案將於下期揭曉)

## 成就推薦計劃



創意科技教育獎 - 芷良(中三)



中史科全級第一名 - 海晴(中四)





# 活動 花絮

## 寄養家長加油站 - DIY防蚊膏工作坊

活動於2021年6月25日上午在本機構的天水圍北綜合家庭服務中心舉行，共13名寄養家長參加。寄養家長十分投入，一起自製天然有機防蚊膏。完成後更將製成品帶回家，與家人及寄養兒童分享。



## 寄養兒童活動 - 親子桌遊初體驗

活動已於2021年7月16日透過Zoom舉行，共有13個家庭31名寄養兒童及寄養家長參與。導師首先簡介桌遊對親子關係和學習的好處，接着便與各家庭進行了3個遊戲，其中包括「變形蟲在那裡」。大家也十分專注及投入呢！



## 寄養兒童活動 - 靜心禪繞

禪繞畫活動已於2021年8月12日以視像形式舉行，共20名寄養兒童、寄養家長及親生家長參與。導師Ms. Connie首先講解禪繞畫的由來及創作特色，接著便讓參加者體驗繪畫禪繞畫的樂趣。大家雖然身處不同的地方，但透過科技以致能在同一個時空，靜心地、專注地一筆一筆的繪畫著自己的畫作，很有意思呢！



## 活動 花絮

### 家庭活動 - 海洋公園一天遊

海洋公園一日遊已於2021年8月21日舉行，共有175人（48個家庭）出席。  
活動當日陽光普照，相信大家都渡過了歡樂的一天。



### 暑期電影欣賞活動

為讓寄養兒童與寄養家庭/親生家庭享受家庭樂，我們在2021年8月17日及26日於九龍灣德福MCL及尖沙咀K11 Art House 舉辦了兩場電影欣賞活動，分別觀看了<波士BB2細祖>及<汪汪隊立大功>。兩次活動分別有35人及24人參與。電影播放中，不時聽到參加者的開心笑聲，大家都享受了一個輕鬆愉快的上午。



<波士BB2細祖>

<汪汪隊立大功>



## 活動預告

### 家庭活動 - 團年盆菜宴

我們將於2022年1月份再度舉辦慶新春活動，通過視像跟大家一起團年。活動詳情會稍後通知大家，請密切留意啦！



### 寄養家長講座 - 嬰兒照顧

日期：2021年12月(暫定)

時間：上午

形式：ZOOM

對象：寄養家庭或

對寄養服務有興趣的人士

費用：全免



# 服務質素標準 知多少？

上期我們講解了16項服務質素標準中第1至3項，今期就為大家介紹服務質素標準第4至6項吧！



## 服務質素標準4 - 職務及責任

所有職員、管理人員及管理委員會等的職務及責任均有清楚界定。我們製備了「香港國際社會服務社寄養服務資料手冊」供大家參閱。

### 寄養服務架構圖



## 服務質素標準5 - 人力資源

### 1) 寄養家長招募及批核

寄養家長並非本機構的僱員，其招募是由社會福利署中央寄養服務課負責統籌。本機構收到寄養課轉介寄養家長的申請後，由寄養服務社工進行家訪及撰寫評估報告，經寄養服務總監審閱後交由寄養課批核，已獲批人士將被記錄在寄養家長名冊內。

### 2) 寄養家長培訓

機構定期為其督導的寄養家長舉辦專題講座、工作坊及活動。我們鼓勵寄養家長積極參加培訓活動，以不斷提升育兒知識和技巧，及了解寄養兒童的需要。

### 3) 督導及表現評估

寄養服務社工透過每月的家訪及其他聯繫，為寄養家長提供督導和支援。

寄養兒童離開寄養家庭後，寄養服務社會填寫服務終結報告，經服務總監簽署後，交中央寄養服務課存檔。

## 服務質素標準6 - 計劃、評估及收集意見

寄養服務會定期計劃、檢討及評估服務表現，並作跟進。我們會收集、審視及回應服務使用者對寄養服務的意見。歡迎大家提出與服務有關的意見。表達渠道如下：

活動方面意見	➢ 活動時向寄養服務社工提出 ➢ 活動後填寫活動意見問卷
個案方面意見	➢ 家訪時告訴寄養服務社工 ➢ 於個案檢討會議中提出 ➢ 於個案結束時填寫「寄養兒童對寄養服務滿意評估問卷」及 「寄養兒童家長/監護人對寄養服務滿意評估問卷」
任何意見	➢ 隨時可把意見親身投入總部辦事處的意見箱， 也可郵寄、電郵或致電寄養服務總監

# 寄養家庭推薦計劃

如果你身邊有親朋好友對寄養服務有興趣，也願意為有需要小朋友出一分力，請即推薦他們申請成為寄養家庭吧！

\* 凡成功推薦親友登記為寄養家庭，本機構會送出購物券一張予推薦人。



# 愛兒有方「寄養家長」培訓 (2021-2022)

早前由中央寄養服務課郵寄到各位府上的培訓紀錄咭，大家還好好保存嗎？請繼續留意我們陸續舉辦的訓練講座，積極參與。記得出席時携同此咭，並蓋章作記錄呀！



歡迎大家掃描左面的二維碼，瀏覽本機構寄養服務網頁  
([http://www.issk.org/zh-hant/our\\_services/detail/17/](http://www.issk.org/zh-hant/our_services/detail/17/))



香港國際社會服務社  
寄養服務

International  
Social Service  
HONG KONG BRANCH  
香港國際社會服務社



香港灣仔軒尼詩道130號  
修頓中心6樓



香港公益金會員機構  
A Member Agency of the Community Chest

根據個人資料（私隱）條例，若你不願意繼續收到此份刊物，請以書面通知本機構寄養服務總監。  
歡迎向我們表達你對本機構寄養服務或本通訊內容的意見，請郵寄或傳真至本機構寄養服務總監。

印刷數量：250份