

一片天社區客廳

提升照顧者幸福感

位於李伯忠一片天國際啟育中心的社區客廳，透過舒適愜意的空間，內容豐富的活動和服務，提升照顧者的育兒知識和滿足其身心靈需要，兼顧0-6歲幼兒的成長需要和照顧兄姐的需求，讓照顧者暫時放下生活壓力，凝聚社區，提升照顧者的家庭幸福感。



圖一



圖二



圖三

育兒路上共樂共學

每到節日期間，一片天社區客廳便會舉辦各式活動，與會員同樂。在最近的復活節（圖一），我們透過創意小手工製作、尋蛋與運蛋遊戲，還有小朋友至愛的面部彩繪和印水紙來增添歡樂氣氛。深受新手家長歡迎的嬰兒按摩班（圖二），分享為寶寶按摩的正確手法，更會傳授安撫初生嬰兒情緒和安排作息的心得。一片天二樓的遊樂空間（圖三），則每季更換佈置主題，將生活細節融入遊樂環境，讓照顧者和兒童一起共樂共學！

一片天功課滿FUN支援計劃

在 2024 年 4 月我們推出「一片天功課滿 FUN 支援計劃」，由富經驗的義工為中心會員 7-12 歲的哥哥姐姐提供功課輔導，和培養獨立完成功課的好習慣，讓照顧者可以在中心抖抖氣，及騰出時間與弟妹互動。

計劃目標：

協助中心會員的 7-12 歲的哥哥姐姐完成功課

日期及時間：

星期一至五下午 5:00 - 6:30

一片天中心活動豐富，我們期待您成為會員，與我們一起創造歡樂的一片天！



照顧者支援

Caregiver Support

照顧者培訓課程 打開育兒一片天

要養育年幼的孩子，大部份照顧者都有滿腦子的問題。小朋友發脾氣怎麼辦？照顧者可以如何幫助孩子日常學習？一片天本著支援照顧者的育兒需要，推動香港早期親職教育，定期舉辦為期八節的照顧者培訓課程，與照顧者共樂共學。

曾參與課程的青海媽媽（圖四）育有三名兒子。她很喜歡小朋友，但要照顧三個精力充沛的幼兒真的會精疲力竭。有時媽媽不單壓力爆煲，也難免會向將情緒發洩到兒子們身上。在朋友介紹下青海媽媽到一片天參加照顧者培訓課程，了解「回應式」啟育方法，漸漸學會從孩子的角度觀察和回應他們的情緒，母子關係大大改善，也令家裡更和諧。

住在深水埗區的丁丁姨姨（圖五），退休後在機緣巧合下參與照顧者課程，學習幼兒發展階段和回應孩子情緒。她說：「例如小朋友爭玩具，以前我會立即停止他們，但現在我會先觀察他們如何處理，好像他們的動作、眼神，猜猜他們下一步會怎麼辦。」丁丁姨姨說學到遇事時照顧者要鎮定，多貼近孩子的心，課程大大提升了她照顧幼兒的技能。

一片天照顧者培訓課程圍繞成長、照顧、管教、情緒、遊戲和閱讀六大主題，分享實例和應用不同工具，參加者學會如何促進幼兒健康發展、回應他們的情緒，和怎樣透過遊戲和閱讀幫助幼兒建立語言能力等。參加者若達到一定的出席率將獲發證書，有機會受聘成為一片天姨姨叔叔，一展所長。有關課程適合家長、祖父母和社區保姆等有志照顧幼兒者參加。



圖四

圖五



掃瞄QR CODE
了解照顧者培訓課程

最新動向

What's New



照顧者活動點滴

照顧者需要在忙碌的日常生活中透透氣，因此我們定期安排不同形式的活動予會員參加。我們在農曆新年時曾舉辦「冰島棉暖暖抱枕」手工班，深受照顧者歡迎。大家在「織織復織織」的期間，暫時拋開雜亂的情緒和念頭，找回一刻平靜；完成後製成品可充當軟座墊和腰墊，也可用來給嬰兒當餵奶枕，舒適實用又美觀，內內外外支援照顧者的身心靈！

* 最新活動詳情請緊貼一片天 WhatsApp 或 Facebook 最新消息。

感謝巴克萊銀行 全力支持照顧者培訓課程

打點幼兒的生活或許枯燥和孤單，透過互相支援則可以為照顧者的育兒路加添力量和色彩！巴克萊銀行的 LifeSkills 項目為參與者發展技能、提升信心和開拓人際網絡，協助學員兼顧家庭，開拓屬於自己的事業。

一片天榮幸獲巴克萊長期支持我們的「照顧者培訓課程」，豐富照顧者的育兒知識和生活技能。完成課程的學員更有機會成為「一片天社區好幫手」，將自己學到的幼兒發展知識技巧，與其他基層照顧者分享，在育兒路上共樂共學，令照顧者們充滿力量！

育有兩名小朋友的Kathy，自2020年便帶著他們來到一片天參加活動，及後更參加了照顧者培訓課程，學習不同的育兒技巧，特別是「回應式」啟育，可以活用在自己兩個孩子身上。Kathy完成課程後成為了一片天的社區好幫手，認為這樣可以回饋社會，連結其他照顧者，更賺到一份兼職收入。她現在每星期約有兩至三次，在送小朋友上學後便到一片天幫手。

為增進彼此了解，巴克萊的員工早前藉三月的國際婦女節，來到一片天與一班已參與「社區好幫手」課程的照顧者茶聚慶祝。大家暢談之餘還分組拍檔學習製作乾花，過了一個愉快的下午。我們再次感謝巴克萊沿路扶持，期待計劃可以與更多照顧者攜手向前。



跨代溝通 樂也融融

長者與孩子一起共渡時光，不但可以互相學習，更能分享快樂！一片天舉辦的一系列親子活動中，少不得照顧者的支柱——一班人生經驗豐富的長者。我們的長幼共融活動包羅萬有，例如美食製作、手工創作和院舍探訪等，實行互相照顧，營造家庭和諧一片天！



照顧者活動前瞻

在未來數個月，一片天將推出一系列活動支援幼兒照顧者。為支援區內少數族裔和非華語家庭，我們將舉辦Family FUNtastic Day，活動包括Art Jamming、說故事時間和育兒知識分享，歡迎3-6歲幼兒家庭參加。為關心照顧者健康，我們將舉辦一連五堂的照顧者律動班。在五至七月，一片天更會推出豐富的母親節慶祝活動，以及與幼兒一起善用暑假時光。記得緊貼一片活動資訊，或與中心老師聯絡。

UBP 守護兒童系列講座



一片天榮幸得到 Union Bancaire Privée (UBP) 在過去一年贊助了 11 場「守護兒童系列講座」，涵蓋兒童成長發展、孩子及家長本身的情緒管理及疏導，及原生家庭和夫妻間相處如何影響孩子成長，和如何減少體罰，學習使用非暴力語言和行為來處理孩子情緒。過去一年，我們有幸邀請到各界專業人士向照顧者們分享守護兒童的心得，包括大學講師、語言治療師和校長等，包括知名育兒專家「超級奶爸」何基佑 (Kay)，分享夫妻相處如何影響孩子成長及親子關係，吸引超過 40 名會員參加。Kay 利用簡單易明又實用的例子，與爸爸媽媽們一同思考和探討如何令小朋友擁有穩定的成長環境。整個主題系列以《守護孩子親子遊戲日》作結，榮幸請到 UBP 代表出席，以及參與家庭分享學到的技巧和經歷到的改變。我們再次感謝 UBP 的支持、義工們的協助和 Kay 的分享！

社區合作

Community Engagement



第二屆一片天 社區親子遊戲嘉年華

為了增進社區聯繫，一片天深水埗社區客廳聯同六個與我們緊密合作的伙伴，於 2023 年底在深水埗美荷樓舉辦社區親子遊戲嘉年華，安排多個遊戲和手工攤位、兒童眼健康檢查和禮物換領等活動，吸引了超過 180 個家庭報名，同時加深照顧者對社區育兒資源的認識。

協辦機構 (排名不分先後)：明愛基層組織發展計劃、成長希望基金會、香港路德會社會服務處、東華三院社會發展部「借嘢」、深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心，及香港小童群益會家庭生活教育組。

歡迎幼稚園校長參觀一片天

一片天致力培訓照顧者有關回應式照顧啟育方法。早前逾 60 名校長到訪中心，就照顧者訓練課程互相交流，了解我們社區客廳如何分擔照顧者在育兒路上的挑戰。一片天關注 0-6 歲幼兒親職教育，歡迎有興趣的學校和團體與我們聯絡。



中心開放時間 Opening Hours

星期一至五 10:00am - 6:30pm
星期六 10:00am - 4:30pm
(星期日及公眾假期休息)

(852) 3598 9338

香港九龍深水埗青山道 25-35 號
永勝大樓地下至二樓

OneSky Hong Kong
oneskyhongkong
hkcentre@onesky.org