

Issue
05
OCT 2024

一片天
通訊

一片天擴展稍息服務

紓緩照顧者壓力



嬰幼兒缺乏獨立能力照顧自己，身心發展十分依賴照顧者。照顧者既要承擔起全天候的育兒工作，又要打點日常生活，一旦遇上身體不適、或要處理家中的突發情況，其壓力之大令照顧者身心俱疲。另一方面，照顧者亦需要看顧自己的身心健康、發展興趣或就業等。因此李伯忠一片天國際啟育中心於2024年7月開始推出免費稍息服務，短暫看顧0-8歲兒童，紓緩照顧者的壓力。

一片天的稍息服務，由中心的幼兒發展培訓導師及曾接受培訓的一片天姨姨為家庭提供短暫看顧服務，並根據年齡組別和需要，為他們安排遊戲活動、排洗、午膳或茶點等，切合兒童成長需要。

欣欣媽是稍息服務的使用者。自從妹妹出生後便全職育兒。要分身照顧快2歲的妹妹，不單過程甚為辛苦，也令8歲的哥哥感到被忽視而產生不快的情緒。她說：「香港夏天經常下雨，我一邊揹著妹妹，一邊拿著購物袋，還要為哥哥打傘，真的狼狽不堪。」稍息服務令她可以抽時間喘氣：「特別在暑假，每天一睜開眼就是想著照顧他們，完全沒有自己的時間。」欣欣媽使用稍息服務暫時看顧妹妹後，可以參加一片天專為照顧者而設的活動，並計劃報讀坊間的增值課程，也可以分配更多時間關心哥哥。

稍息服務由傅德蔭基金慷慨贊助。名額有限，有需要家庭請與負責社工聯絡。



開放時間：

逢星期一至五9:45AM-6:15PM (公眾假期不設服務)



照顧者支援 Caregiver Support

提升技能與健康

照顧者平日生活忙碌，不得不暫時放下自己的興趣和夢想來照料家人。一片天希望照顧者可以在中心的大家庭裡尋回自己的興趣，更有力量走下去！我們在過去數月間舉行了動靜兼備的活動，讓照顧者可以在忙碌的生活中舒一口氣。

在手工藝方面，我們舉辦了自製潤唇膏班（圖一），以及由一片天姨姨親自帶領的手繩班和手袋編織班。而禪繞布袋班（圖二）則讓照顧者專注當下，重拾生活閒情。健康對照顧者至為重要。我們開辦了多場親子 K-POP 跳舞班和瑜伽班，增進親子感情；而律動班則鼓勵大家多做運動。另外，我們亦有新嘗試，在照顧者鬆 Zone 舉行了早餐交流會（圖三），照顧者一起製作飛碟三文治，媽媽同時交流彼此的「拿手」菜式，增進照顧者圈子的感情。親子食堂在過去數月亦迎來革新。除了新增週五兒童餐外，食堂亦舉辦更多活動，組織「街市特攻隊」，善用廚房齊齊煮幾味，令社區客廳飄來家的味道，十分溫馨！

我們再次感謝協助舉辦這些活動的導師和照顧者，讓大家在忙碌的生活中找到喘息機會。期待在中心見到大家積極參與！



圖一：照顧者在導師指導下自製潤唇膏，成品實用，大添滿足感。



圖二：禪繞布袋班的參加者根據自己的愛好設計圖案，並臨摹在小布袋上。



圖三：早餐交流會讓照顧者增進感情。

Hana 的編織之旅：從興趣到開班「授徒」



Hana 姨姨（相中紫色衣服者）從小喜歡做手工，最拿手製作頸巾和帽子。有一次她參加一片天的編織班後，利用毛線編織了一個手袋，剛好給社工看見，立即邀請她在中心開班。

為此 Hana 努力尋找不同款式的毛線，鈎織了各種款式的小手袋。過程中她一直思考如何讓對編織零經驗的照顧者也能輕鬆上手。每一位參加者的能力和學習速度都不一樣，但 Hana 覺得所有照顧者都很了不起。

她說：「例如一位左撇子媽媽，很快就掌握了技巧，織得又快又漂亮。有一位媽媽本來覺得自己做不了，焦急得差點哭出來。然而有一天我看見她已完成手袋，掛在身上使用，我也感受到她的快樂。在鈎織中大家可以放輕鬆，學到新技能，製成品也十分實用。」

Hana 經常在中心，隨時準備支援參加者。這等同給予參加者一支強心針，讓他們任何時間都找到人求教。她指照顧者有很多不同技能，可以回饋給一片天社區。大家一邊鈎織一邊談天，正是這個編織旅程的美妙之處。



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



一片天社區客廳 暑期活動大集合

今年暑假一片天社區客廳十分熱鬧！為了讓小朋友和照顧者可以渡過一個舒適又充實的暑假，一片天的幼兒導師和社工們安排了多項活動，包括繪本閱讀、藝術營（圖四）、夏日長幼甜品班（圖五）、屯門大旅行（圖六）、暑期電影放送和睡衣派對等，善用社區客廳資源協助幼兒成長。

我們亦特意延伸課程至幼兒的兄姐們，開辦包括由「音樂童行」計劃策劃的小提琴班（圖七），希望小孩子有機會接觸音樂和培養紀律。課程由兩名年僅14歲、對音樂充滿熱誠的年青義工組成的團隊「音樂童行」負責，並自行籌募經費為一片天小朋友提供免費小提琴。參加活動的哥哥姐姐們由從未接觸過樂器、到完成僅僅9堂課後，可以演奏出《BABY SHARK》，令兩位導師既感動又驚喜。「音樂童行」將繼續派出義工教授小提琴，我們再次感激該組織的投入和支持。另外中心亦邀請了導師開辦珠仔首飾班（圖八），製作電話繩和手繩等飾物，哥哥姐姐們完成後把作品送給照顧者，令小飾物滿載意義！



圖四：藝術營大玩messy play，善用環保物料予幼兒玩樂，有助刺激幼兒感官。



圖五：長幼甜品班為夏日帶來涼意。



圖六：一片天安排了暑假大旅行與幼兒遠征屯門公園，探索不同社區。



圖七：專為幼兒哥哥姐姐而設的小提琴班，得到兩名年僅14歲的導師義務協助，開啟了兒童們的音樂之旅。



圖八：哥哥姐姐們以彩色的小珠手製不同實用飾物，送贈照顧者。

一片天孩子畢業 新學期開始了！

每年八月，七歲的孩子們便從一片天畢業！看著他們從蹣跚學步，昂然進入小學，大家都感動滿滿！

畢業禮以孩子們齊唱中心主題曲Hello Song揭幕，然後各自分享在中心最喜歡的活動。老師們特意安排孩子們親手製作自己的畢業小襟章，並在寫有「畢業快樂」的橫幅上打手印，從老師手中接過「畢業證書」，象徵一個階段的結束和新的開始。

出席的照顧者也感謝中心在育兒過程的支援和「功課滿FUN」班義務導師的鼓勵。有媽媽分享說，不論小孩或家長在中心的日子都收穫良多，親子關係越趨融洽，並會繼續以「社區好幫手」身份服務中心。另一位媽媽表示，雖然兒子仍未懂寫很多字，但也盡力寫下感謝之詞，特別感謝陪伴他們成長的幼兒發展培訓導師，希望日後媽媽跟妹妹到中心參加活動時，自己也可以參加恆常功課班和「哥哥姐姐」活動。我們祝福各位畢業生帶著一片天的愛與關懷，繼續開拓屬於自己的天空！



攜手合作 提升照顧者與幼兒生活體驗



圖九：一片天參與織善社區節。



圖十：與白造合作活化親子食堂。



圖十一：一片天參與親子探索式嘉年華。

一片天很榮幸在過去數月與多個組織合作參與各類社區營造項目，共同為幼兒成長努力。在四月底我們參加了由周大福慈善基金及香港社會創投基金共同舉辦的「織善社區節」（圖九），活動共有接近 40 個不同主題的攤位，超過 5,000 名市民參加。一片天的攤位「拋出你的愛」吸引了不少成人攜同小朋友參與，齊齊思考如何簡單地向家人表達愛與關懷，更有不少參加者即場擁抱家人，為活動灑進點點溫暖。

另外在 2024 年下半年，我們與社區組織「白造」合作「活化」一片天親子食堂，包括加入更多食物教育元素，鼓勵幼兒自主進食和學習，增加幼兒接觸食材和簡單煮食，同時讓照顧者發揮煮食能力，令社區客廳更有生氣（圖十）。

一片天亦參加了賽馬會「智·幼·趣」計劃在觀塘海濱舉行的「親子探索式學習嘉年華」（圖十一）。我們派出「一片天綠色守護隊」，結合科學探索和環境教育，與孩子們體驗「植物拓印」和製作「種子曲奇」，鼓勵家長觀察幼兒參與活動時的反應，保持開放心態回應幼兒感受，大人小朋友齊齊共樂共學！我們感激社會各界支持，提供資源和機會，讓基層幼兒和照顧者可以茁壯成長、發展和尋找自我。若您也有興趣與一片天合作，請與我們聯絡。

照顧者外展培訓課程

一片天致力透過外展培訓，提升正在或有意照顧嬰幼兒人士的質素。一片天的社區培訓以「照顧者培訓課程」為基礎，聚焦兒童早期大腦發展，與幼兒建立信任和關係、處理孩子的情緒、建立幼兒自理能力、認識遊戲的重要性，以及幫助幼兒建立語言能力等範疇。我們歡迎慈善團體、非政府機構、幼兒中心或學校，及有志幼兒教育和照顧的機構查詢，為大家提供更完善的訓練。



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



一片天小朋友 慈善晚宴亮相獻唱

一片天今年的慈善晚宴，非常開心邀得李伯忠一片天國際啟育中心的小朋友表演助陣。小朋友們努力排練了中心耳熟能詳的一片天主題曲 Hello Song 和手語獻唱Twinkle Twinkle Little Star，並充滿自信地上台獻唱，台下嘉賓都熱烈拍掌讚賞！我們衷心感激老師悉心為幼兒綵排，並感謝善長人翁捐款支持，盼望所有幼兒都可以培育出自信和堅毅精神。



FACEBOOK OneSky Hong Kong
INSTAGRAM oneskyhongkong
EMAIL hkcentre@onesky.org