

擁抱挑戰繪本故事

超人媽媽嗎？



匡智張玉瓊晨輝學校

主要角色介紹



媽媽

日常工作：
打理家中瑣事，照顧
家庭

爸爸

日常工作：
家中經濟支柱，間中
照顧家庭



主要角色介紹



心心

角色：家姐

性格：文靜、內向

健仔

角色：弟弟

性格：活潑、好動



主要角色介紹



學校社工

職責：跟進學生
事務工作

時間精靈

角色：旁白

本領：操控時間



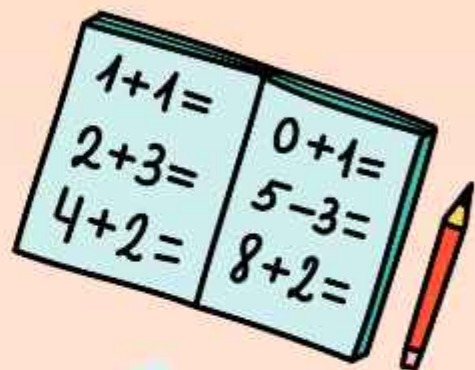


爸爸眼中的媽媽是…



媽媽是家中的超人。

健仔眼中的媽媽是...



媽媽每天教我做功課，
是百科全書。



媽媽每天煮美味的食物給我們吃，
是一流的廚師。

我覺得自己是...



子女的百科全書



家務能手



家中的廚師



子女的接送員

我負責家中所有事情，
全家人依賴我，沒有我怎麼走下去呢？

你們知道甚麼是照顧者嗎？



外傭



護士



父母

照顧者是指為他人提供日常照顧
和情感支援而沒有薪酬的人。



健仔的家



新一天開始了！每天早上，
媽媽也是全家最早起床的人。



啊！又到新的
一天喇！



媽媽一早起床為所有家庭成員準備早餐及飯盒。



媽媽還要叫家人起床，然後接送小朋友上學。

細佬起身啦！
你夠鐘返學。



媽咪，你好煩啊！
我唔想起身！



老師，
早晨！



區智張玉瓊晨輝學校

媽媽每天需要做的事情有很多。



熨衣服



清潔



接送子女上學



準備晚飯



清洗衣服



我完全沒有休息時間。

放學時，老師向媽媽投訴健仔在學校表現不理想，令媽媽感到很苦惱。

健仔上課不專心，成績不好，又常常作弄同學。



回家後，媽媽教健仔和心心做功課，
但他們不理會。



你哋快啲做功課！



晚飯後，媽媽終於可以休息時，
家人仍不斷要求她幫忙。

媽咪，
我要聽故事！



媽咪，
我聽日個飯盒
唔要蕃茄！



老婆，
幫我熨袖衫！



媽媽因不同的工作和壓力，
現在處於情緒崩潰的臨界點！



如果你是爸爸、家姐、弟弟，
你們會怎樣做？



錯誤的想法

家中所有事情，
由媽媽一人處理，
我們可以不用幫忙。



佢地所有事情也依靠我，
但又唔帮手，
我真係好辛苦！

照顧者的感受

照顧別人是相當吃力的，
讓照顧者感到壓力
是正常和普遍的現象。
以下是一些照顧者
常見的感受……



1. 孤獨及無助



2. 感到壓力和擔憂



照顧者的感受



3. 缺乏社交生活
及支援



4. 為別人而活，
忽略自己的感受
和需要





「擁抱自己」的方法

如果照顧者忽視自己的精神需要，可能會導致心理及精神健康問題。



其實照顧者有很多不同的方法能減輕自己的精神壓力，以下為大家介紹一些「擁抱自己」的方法。



「擁抱自己」的方法

1. 尋求支援

照顧者在路上從不孤單，
也可以透過鄰里及社區
認識不同照顧者，
以同路人方式互相支持。



2. 接受自己的不完美

世上沒有完美的照顧者，我們在某些事情
上有機會做得不理想，可以告訴自己：
「下次我會做得更好！」



「擁抱自己」的方法

3. 學習說「不」

當面對我們做不到的，我們也可以坦承地向家人訴說自己的難處。



4. Me Time 自我時間

照顧者也要照顧自己，愛自己的時間一點也不自私！



現實上不止母親會成為
照顧者，我們每個人也有
機會成為照顧者！



關愛家人，溫情滿載！

明智的想法

作為家人，我們應分擔媽媽的工作和責任，
令她也有空間休息和享受生活。

媽媽平日要照顧
我們很辛苦，
我們一起分擔家務吧！



好啊！
我們先來分配工作。



爸爸、心心和健仔
一同分擔家務，
令媽媽十分感動。

我可以幫忙掃地。



我可以幫忙抹檯。



我可以幫忙洗碗。

我終於可以
做運動啦！



尋求協助小錦囊



讓我們教大家如何實踐「擁抱自己」的方法。

媽媽工作繁忙，欠缺照顧子女的時間，
內心容易感到很不安。



媽媽可以聯絡學校社工尋求協助。



以下社會服務中心均有提供託管服務。



家福會
HKFWS



循道衛理亞斯理社會服務處
Asbury Methodist Social Service



香港婦女中心協會
HONG KONG FEDERATION OF
WOMEN'S CENTRES

BGCA
香港小童群益會
The Boy & Girl Club Association of Hong Kong



YWCA
女青



社工經了解後，向媽媽
介紹不同的社區支援服務。



媽媽可以找
托管服務協助。



接受我「不」完美
小錦囊



今天，爸爸負責煮晚飯，
不過落錯了調味料。



食物很難吃，
爸爸相當自責。





家人知道後，決定食杯麵。



其實間中食杯麵都唔錯。



學習說「不」小錦囊

NO!



家姐忙於溫習考試，但媽媽請他照顧弟弟，令她十分為難。



家姐可以坦誠向媽媽說出內心的想法。

媽媽，
我要溫習考試，
未能夠照顧弟弟。





感謝妳向我說出你的難處。
不如我請弟弟自己看書，
這樣妳也可以安心溫習。



Thank You 





Me Time 小錦囊



爸爸、媽媽及家姐因為家中事務很苦惱和很累。



其實他們也可以學習放鬆，與家人分工合作，
給予大家休息時間。



我打波時
可以放鬆心情。



我砌模型時
可以放鬆心情。



我畫畫時可以
放鬆心情。



我聽歌時可以
放鬆心情。



拍攝花絮



勞工及福利局贊助