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

寄養互動專頁

第106期
2026年10月



編者的話

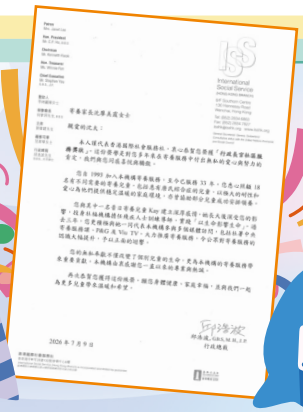
「自我照顧」的概念和重要性在不同年齡階段和身份角色轉變中，都是終生需要學習的課題。我們透過今期的寄養專題「身心調適與養生之道」，讓寄養家長在忙碌的生活中能身心放鬆，容許自己稍作休息、注視自己的需要。首先要好好愛自己、調適內在情緒，作為照顧者才有足夠的力量去協助孩子，讓他們有安全感去面對成長中的各種際遇。

新學年剛開始了兩個月，相信各位大人小朋友正密鑼緊鼓為測驗、考試週作準備。孩子面對功課和學習壓力，不免感到焦慮，我們透過規律作息與耐心陪伴，從容地接納他們的焦慮情緒，與孩子一起輕鬆迎接新學年的挑戰！

讓我們一起重視自己和孩子的情緒健康，接納每一個內心的感受，讓你的家成為孩子最安全的避風港。

寄養家長沈廖美霞女士榮獲本年度「行政長官社區服務獎狀」

過去33年來，沈太全心投入寄養服務，悉心照顧不同需要的寄養兒童，以無比的耐性和愛心為他們提供穩定溫暖的家庭環境。本機構由衷感謝她和她的家庭一直以來的專業與熱誠，恭賀她獲得這份實至名歸的殊榮。



同工消息

珍重再見 — 陳允芝姑娘

陳姑娘已於8月底離職，衷心祝福她未來的日子裡，充滿溫暖與幸福！



很高興能認識每一位無私奉獻的寄養家長、充滿好奇又有無限可能的小朋友及滿腔熱忱的同事，真的捨不得大家。

在家訪時，我親身感受到各位家長的細心，想像到大家在日常生活中，對寄養小朋友那份無微不至的照顧。那瓣甜到入心的橙，那杯熱呼呼的茶，還有大家溫暖的問候與關心，我都一一銘記於心。

希望大家繼續將愛感動身邊的人，將溫暖帶給更多小朋友，將光照亮兒童的前路，你和家人也從中得到滿足及喜樂。

歡迎新同工 — 黃安琪姑娘、呂雅欣姑娘

黃姑娘及呂姑娘分別於7月及8月到任，歡迎她們加入我們的團隊！

各位叔叔姨姨、小朋友，大家好！

我是新加入寄養服務的社工黃姑娘，好開心可以加入這個大家庭，一起陪伴小朋友同寄養家庭成長！

我之前在學校社工服務工作多年，特別關注學生的情感需要和家庭支援。我深信每個小朋友都值得擁有一個安全、充滿愛的環境，而寄養家長正正就是這個環境的締造者，幫助有需要的孩子健康快樂地成長。

我好期待與大家一起守望孩子，一起成長！



大家好！我是新入職的社工呂姑娘Rain。

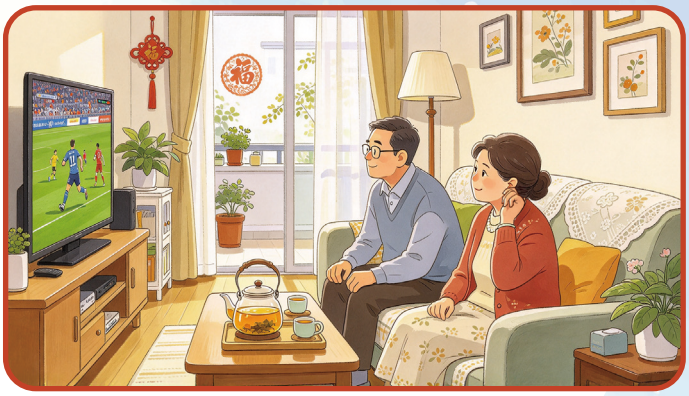
過去我一直在家庭服務中心工作，非常喜歡陪伴小朋友成長，也熱衷於家庭工作。我知道每一位需要寄養服務的孩子，背後都有著獨特的故事，在成長路上難免遇到各式各樣的挑戰。

值得慶幸的是，我們身邊一直有許多充滿愛心的寄養姨姨和叔叔。未來日子，期待能與大家攜手同行，為孩子們築起溫暖的避風港，滋養他們健康，讓他們快樂地茁壯成長！



寄養專題

身心調適及養生之道



照顧孩子，也照顧自己，兩件事同樣重要。

每一天，我們都有很多情緒和身體反應。也許是孩子吵鬧時，你覺得整個人熱起來；也許是忙完一整天，肩膀硬得像塊板。這些都是身體在告訴你：該停一停，關顧一下自己了。

身心調適，就是覺察自己當下的狀態，知道自己的情緒和身體正在經歷什麼。

養生之道，就是跟著這些自我覺察，做些微小又貼心的事，就能讓自己回復舒服的狀態。

四大快樂荷爾蒙一覽

我們身體裡本身就有四位「快樂荷爾蒙」好朋友共處，本次專題，會與你逐一認識它們，看看在日常生活中怎樣激活對我們有正面幫助的內在元素。不用大改變，從一件小事開始就可以。



多巴胺——動力與滿足

多巴胺是「獎勵系統」的燃料，負責傳遞動力、滿足感與成就感。

如何自然平衡多巴胺？

- 慶祝達成或滿意的事情：煮好一頓飯、處理好文件，在心裡說：「搞定了，做得好！」
- 培養全新興趣：種盆小植物、學唱一首新歌、試做一道新菜式。
- 充足高質睡眠：手機不要帶進睡房，維持規律作息。
- 吃對食物：雞蛋、雞肉、魚、豆腐、奶類含多巴胺原材料。



血清素——平靜與安穩

血清素是「情緒穩定劑」，負責調節幸福感、睡眠與食慾。

如何自然增加血清素？

- 每日戶外日照：清晨或午後曬太陽10至15分鐘。陽光輕輕照在身上，身體就會慢慢製造血清素，人也會安定一點。
- 戶外感官練習：曬太陽時，看看四周有什麼顏色？聽到什麼聲音？把心思放在眼前的顏色和聲音，思緒就變得簡單清晰，情緒也容易平穩下來。
- 練習正念呼吸：腹部呼吸 —— 吸氣肚脹，呼氣肚縮，做5次。手指呼吸 —— 手指沿手掌邊緣，向上吸氣，向下呼氣。呼吸慢下來，身體就能感應可以放鬆了。
- 攝取健康食物：香蕉、堅果、雞肉與乳製品。



安多芬——放鬆與紓壓

安多芬是體內的「天然止痛藥」，能掩蓋身體痛苦並帶來愉悅感。

甚麼時候會釋放安多芬？

- 高強度帶氧運動：跑步、游泳或單車30分鐘以上。對於不習慣做劇烈運動的人士，急步行幾個圈也是好開始。
- 盡情開懷大笑：看幽默節目或與朋友說笑。笑不出？做個笑的表情，大腦也會接收及釋放正面訊號。
- 進行深層伸展：沖涼前拉筋5分鐘，拉拉頸、肩膀和腰。
- 親子靜觀伸展：和孩子並排站，手牽手，外側腳輕輕貼在小腿，像大樹與小樹互相扶持。



催產素——溫暖與信任

催產素被稱為「愛的荷爾蒙」，能帶來安全感、互信並減輕焦慮。

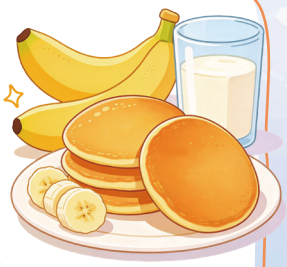
如何激發「愛的荷爾蒙」？

- 與親友促膝談心：打個電話，一句「今日發生了很多事，想跟你傾兩句」就夠。
- 暫停10秒再回應：情緒升溫時，先停10秒，再決定怎麼回應。
- 主動表達關懷：多讚美他人、伸出援手。善意是雙向的良藥。
- 增加肢體接觸：與家人、子女及伴侶牽手擁抱，或透過按摩放鬆身心。

我的養生食譜

認識了四位快樂荷爾蒙好朋友，知道哪些食物可以為它們添上能量之後，接下來為大家介紹兩道簡單易做的養生食譜。這兩道食譜不複雜，材料和步驟都很簡單，適合忙碌的照顧者，即使是入廚新手也能輕鬆掌握。週末有空時，不妨和孩子一起動手試試，既可為身體補充快樂養分，也是一段不錯的親子時光。

養生食譜一：香蕉燕麥鬆餅



材料：
香蕉 1 條、雞蛋 1 隻、燕麥 4 湯匙、牛奶少許

做法：
1. 香蕉壓成蓉，加入雞蛋、燕麥和少許牛奶拌勻。
2. 平底鑊小火，倒入麵糊，兩面煎至金黃。
3. 配上乳酪或水果一起食。

香蕉含血清素原材料，雞蛋和牛奶含多巴胺原材料，燕麥有助穩定情緒。

養生食譜二：合桃蓮子百合瘦肉湯



材料：
合桃 10 粒、蓮子 20 克、百合 20 克、瘦肉 200 克、水 6 碗

做法：
1. 瘦肉切件，汆水備用。
2. 合桃、蓮子、百合洗淨。
3. 所有材料放入煲內，加水煲 1.5 小時，加少許鹽調味。

合桃含血清素原材料，蓮子和百合有助寧心安神，晚上飲一碗，人也可以安定一點。

我的快樂荷爾蒙行動卡

這些行動卡，就像給自己的隨身小提醒。當你覺得提不起勁、心煩、孤單，或者身體繃緊時，可以翻一翻，看看有哪一件小事是自己此刻做得到的。不用勉強，也不用全部做完，只需挑一項，慢慢做，讓身體和心情有一點喘息的空間。日子久了，這些小小的動作，就會成為你照顧自己、也照顧孩子的力量。

當我覺得孤單、好像自己一個人撐時，我可以試：
- ☐ 打個電話給朋友
- ☐ 和家人搭一搭膊頭
- ☐ 約人一齊去行山或參加活動



當我覺得提不起勁、沒什麼動力時，我可以試：
- ☐ 吃一件蛋撻或喝一杯好茶
- ☐ 聽一首喜歡的歌
- ☐ 完成一件小事，跟自己說「搞定了」



當我覺得成個人好實、肩膀同腰好緊時，我可以試：
- ☐ 去公園急步行幾個圈
- ☐ 沖涼前拉筋5分鐘
- ☐ 看一段搞笑影片，大笑一場



當我覺得煩躁、整個人熱燙燙起來時，我可以試：
- ☐ 深呼吸5下
- ☐ 去窗邊曬10分鐘太陽
- ☐ 喝一杯溫水



做完之後，留意一下自己的身體和心情有什麼變化。不用著急，每天做一點點，身體自然會記得這種舒暢的感覺。

四大快樂荷爾蒙，就像身體自帶的加油站：多巴胺給你動力，血清素給你安穩，催產素給你溫暖，安多芬給你放鬆。它們不需要刻意追求，只需要我們在日常生活中，願意為自己留一點空間，做一件讓身心安穩的小事。

照顧孩子是一條漫長的路，不必每一步都走得很用力。累了就停一停，喝口暖茶、按按耳穴、深呼吸幾下；覺得繃緊了，就動一動身體、找個人傾訴。這些看似細微的舉動，日積月累，便是支撐我們走下去的力量。

養生，不是額外的任務，而是對自己的一份善待。願各位寄養家長在照顧孩子的同時，也能好好照顧自己——因為你們安好，孩子才能在有溫度的懷抱中，穩穩成長。

有獎問答

相信每位寄養家長在照顧小朋友的路上，都累積了屬於自己的身心調適小智慧。可能是一道家常小菜或湯水、一個覺得有效的呼吸方法、一條喜歡行的山路，又或者一個令自己鬆一鬆的小習慣。這些經驗看似簡單，卻是日復一日照顧生活中，最真實、最珍貴的累積。

我們很想知道你的獨門心得，也相信你的分享，能夠成為其他家長在疲憊時的一點鼓勵和力量。

邀請你在下面寫下你的方法，與其他寄養家長分享：

1. 我的方法／食譜：

2. 我覺得它對我有幫助，因為：

第105期「寄養互動專頁」之寄養專題有獎問答遊戲得獎者

感謝以下得獎者分享可以支援你面對照顧的挑戰的服務

何詠琴：機構為本為寄養兒童提供的加強臨床心理支援服務

林怡璇：賽馬會「凝伙」計劃

恭喜！恭喜！

活動花絮

驅蚊噴霧工作坊





我們於2026年6月25日，在本社位於天水圍的服務單位舉辦《驅蚊噴霧工作坊》，共有16名寄養家長參與。在香港婦女中心協會導師的指導下，寄養家長運用天然材料親手製作驅蚊噴霧，並了解天然驅蚊用品的使用技巧及好處。

完成工作坊後，本社寄養服務社工與參加者茶聚交流，分享照顧有健康狀況的寄養兒童及固中經驗，包括改善兒童濕疹及皮膚敏感的方法等。家長們踴躍交流照顧心得，展現寄養家庭之間互助互勉的精神。





中醫耳穴按壓工作坊

我們於2026年7月8日舉行《中醫耳穴按壓工作坊》寄養家長活動，地點為本社位於上水的服務單位，共有11位參加者。是次工作坊邀請了基督教聯合那打素社康服務的註冊中醫師，向寄養家長介紹中醫耳穴貼療法及其效果，並分享了不同耳穴對於緩解疼痛、促進睡眠和調節情緒的用途。在活動中，寄養家長積極參與，將所學內容付諸實踐。所有參與者都反映此次工作坊內容實用，對自己和家庭成員的健康都有幫助。

「童」你玩魔術——暑期藝術探索小組

是次工作坊於2026年8月3日、7日、10日及14日順利舉行，共有9位寄養兒童報名參與。感謝香港青年藝術協會籌辦及贊助活動。參加者由專業魔術導師袁志鵬先生帶領，學習各種迷人的魔術技巧。四節工作坊涵蓋魔術手法、道具運用及表演技巧。每位參加者皆學有所成，逐步掌握當中的技巧。最後化身「小小魔術師」，在觀眾面前自信地展示成果，為四節的努力畫上圓滿句號。







訪問連結

寄養服務宣傳活動（父親節專訪）

寄養父母梁先生及梁太太早前接受《明報》及香港電台父親節特輯訪問，分享退休後投身寄養服務的經驗。於照顧初期，他們面對寄養兒童因專注力不足／過度活躍症所帶來的情緒及行為狀況，一度感到壓力並考慮放棄。經過一年耐心陪伴和磨合，以及寄養服務社工督導及協助，彼此已建立猶如家人的深厚感情，也讓夫婦彌補年輕時未能多陪伴女兒的遺憾。

「以愛灌溉生命同行」——園藝體驗暨寄養服務分享日

我們於2026年10月8日在景林鄰里社區中心舉辦《「以愛灌溉生命同行」——園藝體驗暨寄養服務分享日》，邀請現任寄養家長及有興趣人士共聚交流，分享寄養路上的點滴與感動。

活動由基督教聯合那打素社康服務的註冊社工帶領，參加者透過親手製作多肉植物小盆景，體驗園藝活動舒緩情緒的力量；並透過真摯分享，令參加者加深對寄養服務的認識，體會以愛陪伴孩子成長的意義，攜手為孩子灌溉希望，同行邁向未來。





活動預告

名稱：品茶紓壓健康好心情——寄養家長茶藝工作坊
對象：寄養家長
日期：2026年12月4日（星期五）
時間：10:00-11:30
地點：待定

改「膳」健康從「營」開始
日期：2027年1月15日（星期五）
時間：上午10:00 至中午12:00
地點：講座於網上平台Zoom舉行
內容：由註冊營養師介紹設計強化營養飲食的食譜要訣，教你如何準備簡易健營三餐。
導師：註冊營養師Ms. Angel Leung
（基督教聯合那打素社康服務）

童樂天地——成就推薦

孩子在成長路上需要得到欣賞、肯定，他們的潛能被看見、發掘，並予以機會發揮。在此，讓我們為孩子們的每個小成就熱烈喝采！

軒軒（11 歲）



軒軒用功學習，姨姨亦常陪伴小朋友溫習，故小朋友下學期考試取得好成績，中文及數學成績特別好，並獲得學業進步獎，值得嘉許！

包包（7 歲）體藝卓越——視覺藝術



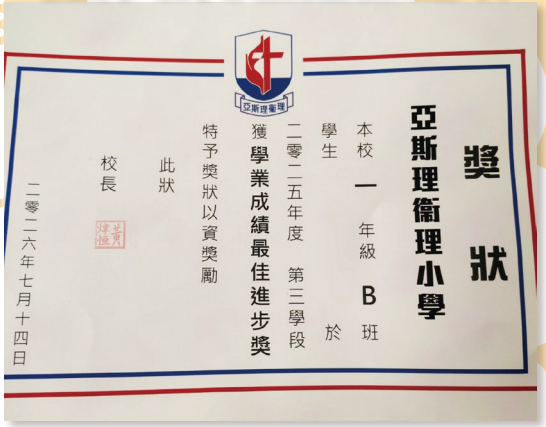
包包升上小一以後，努力投入校園生活，在田徑及足球方面發揮自己的潛能。包包的藝術天份高、觀察力強，能繪畫得生動細緻。

小名（7 歲）飛躍學童獎



小名步入小一後，主動參與補習，憑著努力不懈的精神，讓學業成績有了顯著的突破，更榮獲「飛躍學童獎」的肯定。這種勇於面對挑戰的精神，實在難能可貴，值得大力表揚！

健健（7 歲）學業成績最佳進步獎



升小後對健健來說並不容易，他於上學期曾一度抗拒上學。幸得各方專業團隊的適時協助，加上寄養姨姨無微不至的陪伴與堅持，健健慢慢適應了小學生活的步伐，能每天好好上課。 這個『最佳進步獎』實在得來不易，悉心照顧他的姨姨一定感觸最深。期盼健健帶著這份力量，繼續在學校遵守紀律，努力學習！

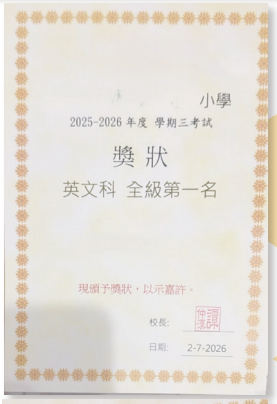
晞晞（5 歲）2026 全國奧林匹克數學挑戰——K2 組——卓越金獎



晞晞的數學理解不錯，姨姨一直在旁鼓勵他發揮其天份，並替他報名參加校內的奧數訓練班。晞晞對有挑戰性的題目特別有興趣，並在公開比賽中表現出色！

Jayden（9 歲）全級英文科第一名、全級數學科第三名及學校數學速算比賽第三名





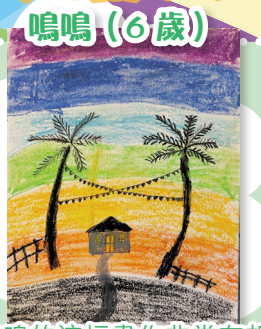


Jayden認真學習，對英文及數學有濃厚興趣，課餘時更會觀看相關教學影片，他自主學習的態度值得欣賞！

童樂天地——投稿天地

細心觀賞孩子們天馬行空的藝術創作時，我們也好像變回小孩子！他們每個作品都藏著一個獨一無二的小宇宙。快來跟著他們的腳步，一起跳進這個充滿驚喜的彩色世界吧！

鳴鳴（6 歲）



鳴鳴的這幅畫作非常有想像力而且色彩豐富，給人一種溫馨又魔幻的感覺！

知多一點點——服務質素知多少？

守護孩子的專屬「小天地」：談談孩子的私人財物（服務質素標準十三）

今期通訊，我們重溫SQS 13「私人財物」。簡單來說，這項標準的目的，就是要讓孩子的私人財物得到充分的尊重與保障，而私人財物不單是物質層面的擁有，更是兒童自我價值感，尊嚴與安全感的象徵。

在日常生活中，我們可以用以下三個實務小錦囊，和孩子一起落實這個標準：

1. 提供專屬收納空間

- **安全小空間**：在起居環境中，為孩子提供一個安全妥當的貯物地方（例如一個專屬的抽屜、有鎖的小盒子）擺放個人物品，讓小朋友感到這是屬於我的地方，確保物品不會被誤用，並幫助他們學習妥善存放及保管自己的心愛物品，也可隨時找到或查看自己的個人物品。

2. 尊重孩子的「專屬權」



- **隱私核心**：絕對不隨意翻閱或搜查孩子的個人物品。
- **身教示範**：家庭成員借用孩子玩具或文具前，必須先取得孩子同意，並教導孩子也要同樣尊重別人
- **即時介入**：若發現成員誤用物品，家長應立即引導並講解，讓孩子深刻理解尊重他人物品的重要性。

3. 妥善處理孩子的零用錢與「利是錢」

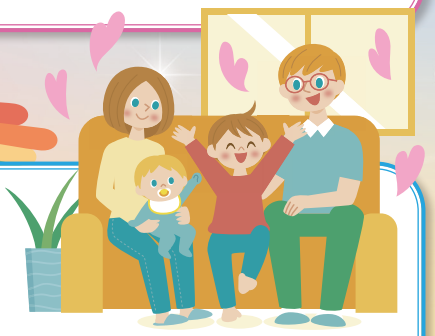
- **讓孩子學習理財**：家長可教導孩子記錄自己的小帳本，記下零用錢、利是錢和支出等，培養正確的理財觀念。

案例：在農曆新年，小明收到親生家長給予的利是錢，寄養家長應如何處理呢？

✓ 清楚告訴小明利是錢專屬於他本人。
✓ 讓小明決定如何使用，並提供理財指導，鼓勵孩子儲蓄及理性消費。
✓ 寄養家長不代為使用，以免引起與小明及其親生家長的不信任或猜疑。
✓ 如有餘額，應清楚記錄，不靠記憶，建議以「獨立封袋」或「獨立錢包」分別存開，並記錄何時收到、何時支出、支出目的及結存數額。

尊重孩子的財物，能建立他們的「安全感」與「責任感」。如果家長在日常照顧中，對孩子的財物處理、零用錢安排有任何疑問，歡迎隨時聯絡我們一起商討，讓我們繼續並肩同行！

賽馬會「凝伙」計劃



本機構受惠於香港賽馬會慈善信託基金資助，推出「凝伙」計劃，為寄養兒童及青少年提供成長支援，建立穩定依靠，為未來人生作好準備。計劃按不同狀況，提供普及介入及三個層級的專門介入服務，現為大家逐一介紹。

個人化發展計劃

所有參與計劃的兒童及青少年均會獲得普及介入服務，由軌跡發展主任（下稱「主任」）或寄養服務社工跟進。專業團隊會與兒童及家長共同協商，訂造「個人化發展計劃」。此計劃建基於「正向軌跡發展框架」，涵蓋「身心健康」、「互信伙伴」、「社會資源網絡」、「個人目標」及「未來領航能力」五大範疇，以照顧兒童身心、建立互信、連接社區資源、推動自我探索，並掌握獨立生活和應對挑戰的能力，全面提升抗逆力。

家庭參與計劃

至於未有明確重聚計劃的兒童及家庭，主任會與家庭共同制訂包含明確參與目標的計劃，旨在促進建立正面的親子互動。主任亦會定期舉辦多元化的家庭活動，讓雙方在輕鬆互動中留下美好回憶、重建家長信心，並提升兒童在重建關係中的投入感。主任亦會為每個家庭配對義工伙伴，提供過渡期的穩定支援，包括協助接送往返及支援家庭活動，以減輕家庭成員於相處時產生的壓力。

家庭重聚計劃

此計劃專為已有定期回家渡假，並訂立明確重聚計劃的兒童及家庭而設。主任會透過涵蓋11個範疇的「家庭賦權路線圖」以訂定介入方向。同時，主任會邀請原生家長參與家庭賦能工作坊，以掌握與兒童互動的關鍵技能。主任亦會定期聯絡及探訪原生家庭，幫助建立良好的親子關係。此外，家庭可按需要選擇配對義工伙伴；在兒童成功回家後，主任亦會提供長達十二個月的後續支援，鞏固家庭團聚關係。

獨立生活支援計劃

此計劃為年滿十五歲半、正過渡至獨立生活的青少年而設。主任會與青年共同制訂「獨立生活計劃」及訂立自立目標；青年其後需參與涵蓋日常起居、財務管理及社會資源運用等核心課程，並透過實地考察及試行獨立生活體驗，將所學應用於現實生活環境。每位青年均會配對義工伙伴，以獲得朋輩支援。為確保平穩過渡，主任在青年正式過獨立生活後，亦會繼續提供長達十二個月的個人化跟進及支援，鞏固往後獨立自主生活的能力。

用愛陪伴適應期：與兒童攜手迎接新學年

踏入十月，新學年已開展一個月了，各位寄養兒童正處於適應學校生活的關鍵階段。開學適應不僅影響學業，更關係到情緒與社交發展。作為寄養家長，你的細心觀察與主動支持，對孩子而言是最重要的穩定力量。本期通訊將分享實用資訊實踐，包括適應期間需要留意的情緒行為徵兆、如何有效聯絡學校跟進情況、針對SEN學生的特別建議，以及數個簡單易行的家長小貼士，希望幫助你更好地陪伴孩子成長。

1 開學適應期間需要留意的情緒與行為徵兆



孩子適應新環境時，可能出現暫時性或突發性反應。以下為常見情況，如果持續兩至三星期以上，或嚴重影響日常生活與學習，請盡早聯絡寄養服務社工或學校：

情緒徵兆

- 焦慮、害怕上學或明顯抗拒上學
- 情緒波動大，容易發脾氣、哭鬧，或顯得低落、退縮、沉默
- 對學校活動或功課失去興趣

行為徵兆

- 睡眠質素變差如難入睡或睡得過多、食慾改變
- 功課拖拉、逃避做功課或參加學校活動
- 身體不適投訴增加（頭痛、腹痛等），但檢查後並無明顯病因
- 與同學相處出現困難、變得孤立或有攻擊性行為



2 如何與學校保持有效聯繫，跟進孩子適應狀況

良好的家校溝通是幫助孩子適應的關鍵，可試試以下方法：

- 主動聯絡：開學後或發現變化時，主動致電班主任，簡單分享孩子在家情況（例如情緒、作息、功課表現），並詢問孩子在校的表現及老師的觀察。
- 準備好重點：溝通前列出2-3個具體問題或觀察，例如「最近孩子晚間難以入睡，擔心影響日間學習」，讓學校提供切合小朋友的建議。
- 邀請社工協助：如果情況較複雜或需要跨專業支援，可以讓寄養服務社工協助與學校溝通或向校方提出會面。學校社工可以幫助整理資訊、協調資源，以及作為橋樑促進溝通。

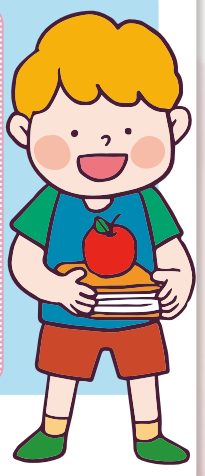
3 針對SEN學生，更有效的聯繫與支援方法

有特殊教育需要(SEN)的寄養兒童適應學校可能面對額外挑戰，以下方法可以提升效果得到有效支援：

- 及早呈報與申請支援：如果孩子有已知SEN記錄（經正式評估確實）或你觀察到他出現學習、情緒或社交困難，盡早通知班主任與特殊教育需要統籌主任(SENCO)。學校可按教育局「三層支援模式」提供適切幫助，例如小組學習支援、情緒輔導或功課及考試調適。寄養服務社工可以協助你準備資料或跟進申請過程。
- 建立資訊交流機制：與學校保持定期溝通，例如每月簡單電聯或有需要時即時通知。分享對孩子有效的在家策略，例如情緒調適方法，與學校討論互相配合的策略。有需要時，學校可協助轉介教育心理服務或進一步評估。
- 三方合作會議：在寄養服務社工協助下，安排家長、學校（班主任／SENCO／輔導老師）與社工一起開會，共同制定或檢視個人學習計劃或行為支援計劃，確保目標一致、資訊流通。

4 給寄養家長的實用小貼士

- 建立穩定日常作息：固定上學時間、溫習時間、休息與親子聊天時間，讓孩子有安全感與預期。
- 多聆聽與具體肯定：每天抽5-10分鐘，問開放式問題，例如「今天學校最開心的是什麼？」或「有沒有什麼事令你擔心？」，用具體例子讚賞努力：「你今天主動舉手回答問題，很勇敢！」
- 保持正面合作態度：與學校溝通時強調「我們一起幫助孩子」，多分享正面觀察，提出關注時，宜客觀描述事實而非指責孩子。
- 照顧自己：寄養路上充滿挑戰，記得適時休息，必要時向社工或支援網絡傾訴，避免自己情緒透支。
- 善用支援網絡：如果機構有寄養家長小組或工作坊，積極參加，交流經驗會更有力。



每個孩子適應的步伐不同，但有你的愛心與耐心，加上學校與寄養服務社工的專業支援，相信寄養兒童可以逐步建立信心，享受學習與校園生活。如果你對孩子的適應情況有任何疑慮，或需要協助與學校聯繫，歡迎隨時聯絡你的寄養服務社工。我們與你並肩同行，一起為孩子加油！

寄養家庭支援活動

(一) 寄養家庭相關培訓

按社會福利署中央寄養服務課要求，現役寄養家長需於2027年3月完成四個單元課程。特此感謝各位寄養家長準時出席課堂，投入參與訓練，大部份寄養家長已順利完成共9小時的培訓課程。

尚未完成培訓的寄養家長，請主動與寄養服務社工聯絡，查詢有關課程安排，盡快報名參與。同時，提醒各位家長於出席講座時需帶備並妥善保存培訓卡，以作出席及完成培訓之紀錄。

(二) 專業支援服務

在孩子的成長路上，若能及早發現並把握黃金時間，給予懷疑或確診有特殊學習需要的孩子適切訓練，就能為他們的未來發展注入強大動力！我們的專業支援服務涵蓋臨床心理服務、教育心理服務、言語、職業、物理治療及兒童精神科等不同範疇，予以全面協助。非常感謝每位寄養家長的無私付出與堅持，你們日常的陪伴與居家訓練，是孩子展現進步的最大關鍵。

寄養家庭推薦計劃

✨ 成為照亮孩子前路的光：誠邀寄養家長分享愛 ✨

因為有你的無私奉獻，無數孩子在風雨中找到了溫暖的避風港，在安全穩定的環境中茁壯成長。

這份照顧孩子的「喜」與「樂」，是生命中最美麗的風景。你身邊也有同樣關心兒童福祉、充滿愛心的親友嗎？誠邀你成為「愛心播種者」，向他們分享這份特別的體驗與意義，邀請他們一同加入寄養家庭的行列！

如有合適的同行夥伴，歡迎隨時聯繫你的寄養服務社工。我們會協助進行初步評估，並轉介至社會福利署中央寄養服務課跟進。點點微光，可以匯聚成強大的太陽。讓我們攜手，為更多孩子照亮未來的路！

加強臨床心理支援服務

在社會福利署的資助下，我們致力為有特殊需要、正在輪候長期臨床心理服務的寄養兒童，適時提供專業的評估、輔導與介入治療。我們同樣關心照顧者的需要，會為寄養家長及親生父母提供專業的育兒意見與諮詢。若有任何疑問或困難，請聯絡你的寄養服務社工，為你和小朋友提供最適切的專業支援。

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

香港國際社會服務社
寄養服務
香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心6樓

寄養互動專頁

第106期 2026年10月

歡迎大家掃二維碼，瀏覽機構的電子通訊

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。

歡迎你向負責你個案的寄養服務社工表達你對本機構的服務或本通訊內容的意見。

印刷數量 250 份

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency