

最新消息



風信子行動團隊主任黎飛燕姑娘將於月內調職，將由陳加賢姑娘接任風信子行動團隊主任一職。感謝黎姑娘對風信子行動的奉獻和付出，祝願她在其他工作崗位上繼續發光發亮！

另外風信子將迎來新面孔：文綺彤姑娘(阿蚊姑娘)，歡迎她加入風信子行動這個大家庭！

最後非常感謝替假社工曾建珍(曾姑娘)於此半年間協助舉辦活動，讓媽媽們更了解自己的身體和需要，祝願曾姑娘生活順遂，繼續做自己喜歡的事情！



阿蚊姑娘



明愛風信子行動 年輕媽媽支援及發展服務



茫茫星雲中讓我遇見你
成為繁星拱照當中的一輪明月
彼此成為情人 為知己 為親人
見證成就了我們

與我們聯絡

- 年輕媽媽聚腳點@葵涌：
新界葵涌大連排道 132-134 號
TLP132，一樓 1B 室
- 年輕媽媽聚腳點@富泰：
新界屯門富泰邨美泰樓地下一號
- 3582 4471
- 3107 0315
- hyacinth@caritassws.org.hk



督印人：葉穎汶 非賣品



明愛風信子行動-年輕媽媽支援及發展服務

caritas_hyacinth



年輕媽媽聚腳點@葵涌



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Lam Foundation Limited

鳴謝

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對明愛風信子行動 - 年輕媽媽聚腳點@葵涌的贊助

活動通訊

Newsletter

2022年6月至9月

June - September 2022

活動回顧



鯉魚年糕
Go go go!



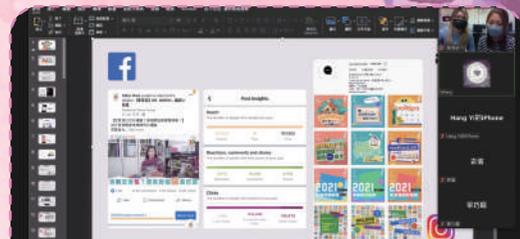
美甲體驗班



揉耳工作坊



蠟燭及
乾花香薰蠟燭製作



多媒體營銷工作坊(簡介會)

不論是全職媽媽還是在職媽媽，總會想盡辦法令BB在每餐飯也可以吸收足夠營養，順利度過加固期，開始進食成人飯菜。為左節省烹調時間，以下兩個方法都可以幫助媽媽們煮食BB加固食物：

BB一開始加固未必會食很多，一餐飯下來，為了分開煮大人飯和BB粥仔，媽媽們肯定會非常忙碌。

建議媽媽可以用瓷製器皿，或坊間一些快速煮飯仔套裝，只要將器皿放入飯煲內，分別加入水和米分開煮，以正常煮飯模式煮飯，便可同時烹調大人和BB的飯食。



便利粥

想更快烹調出營養高的粥仔，媽媽們可以將肉、菜等打成蓉，以生的狀態製成冰粒，以避免食物於烹調時已流失營養。當煮粥仔時，媽媽們便可直接將冰粒放入粥內一同烹調，便可煮成不同味道的粥仔，快捷方便。

建議媽媽們可以選擇以下食物：西蘭花、椰菜花、荷蘭豆、番茄、節瓜、玉米、馬鈴薯及蘆筍等。



蔬菜冰粒

* 蔬菜冰粒請於一星期內食用，不宜久放

加固小TIPS

*至少預早一日做好文件準備，減低對自己和小朋友情緒上的影響。

*服裝以日常舒適及整齊為主，避免過份隆重或有太多配件於衣服上，分散專注力。

幼稚園面試

*面試期間，家長都是老師觀察目標之一。家長可從旁引導及鼓勵小朋友回應老師的問題，但避免幫小朋友回答問題。

*完成面試離開時，記得要推回座椅並跟老師說再見，留下禮貌的印象。



*最好有一位日常照顧者陪伴小朋友在側，令小朋友可以安心面試。

*建議可於面試一星期前向小朋友簡單介紹當天的流程，並講述面試是和老師傾談的活動，切忌強迫訓練。

你準備好未?



長達半年的「物理治療助理+安老院舍護理員證書課程」於6月拉上帷幕，從製作外陰鏡盒，認識自己身體結構、討論常見婦科問題，到邀請註冊物理治療師及註冊護士分享入行資訊和經驗，一步一步為媽媽們了解這個醫護課程。

不論是Zoom還是實體課，媽媽們都非常專心和投入在課堂上，積極踴躍回答問題，於實體課上進一步實踐和運用課本上知識和技巧。

不論甚麼時候，我們都鼓勵媽媽們可以發展自己的興趣和事業，成就自己。



醫西護課程





BB按摩班

我們邀請了導師教授媽媽們幫助BB按摩的技巧，增進彼此間的互動和感情，這段寶貴的親子時間對BB的心理和生理都有正面影響。

除了和BB按摩外，更會製作BB手模和人奶/金盞花皂，為這段親子時間留下紀念。



幼稚園升學工作坊

不論是面臨幼稚園升學面試，還是來年需要選擇幼稚園的家長們，歡迎參加這個工作坊，由準幼教老師為你講述一切準備工夫，以及安排模擬面試和拍攝學生相。有興趣的媽媽可以留意宣傳~



愛連心：車衣班

對縫紉有興趣、想了解製衣過程，甚至發展為職業？可以參加車衣班以了解和嘗試進階的縫紉技巧，閒時為小朋友縫製衣裳。



律動工作坊：瑜珈及頌鉢

工作坊主張與身體對話，配搭瑜珈、頌鉢等活動讓媽媽們放鬆身體、減壓，享受Me Time。

**活動期間有托兒安排。



護士諮詢

媽媽產前對BB的擔心、產後對身體變化的擔憂、女士需關注的HPV等等的疑慮，都可以向護士查詢，得到專業的解答。到時會有一對一的解難時間，有私密問題亦可和護士自私傾。

