

簡介

歡迎閱讀《北愛爾蘭安全父母手冊》。

為人父母，你的工作是最難的事情之一 — 它可能有豐厚的回報，但有時也是巨大的挑戰。很少有給父母提供的培訓，幫助他們準備好前途艱難。我們希望這本手冊能讓你**掌握更多技能和知識。**

北愛衝突對生活在這裏的兒童和年輕人有很大的影響。年輕的父母們若是曾經因此受傷或痛失親人，應付起來可能格外困難。

每個家庭都會不時經歷艱難時期，即便是模範父母，也會面臨嚴重考驗。如果還有外來的壓力，本來就很困難的工作會變成幾乎不可能完成的任務。這些時候你大概很少去想自己需要哪些幫助和信息。

面對困難如何應對 — 正是這一點影響著孩子的現在和未來。有一些方法可以幫助你，讓為人父母變成一種壓力更小、收穫更多的經驗。

本手冊是什麼內容？

有些時候，各種問題和說法又多又亂，像個迷宮，本手冊提供一些建議和信息，能夠幫助你找清道路。你會發現有些章節之間相互索引，方便查閱。還提供聯繫方法和更多綫索，當你考慮如何應對自己的擔憂和困難時，可以繼續深入瞭解。一些特殊的問題，經常會表現出警告症狀來，手冊中也會介紹，並給出有用的提示。

誰編寫了這本手冊？

這本手冊是健康、社會服務和公共安全部與四地的健康和社會服務委員會區域兒童保護工作小組共同編寫的。

目錄

	頁碼
幼兒看護	4
我可以把孩子留給誰照看？	
尿床和睡眠問題	6
怎樣幫助孩子？	
以強凌弱	8
真實的故事	
兒童保護	10
現實與傳言	
托護和日托	13
怎樣做正確的選擇？	
孩子自己一個人	16
常識和法律	
殘疾兒童	18
你并不孤單	
選擇孩子的課外活動	21
既要開心，又要安全	
家庭暴力	24
對孩子有怎樣的影響？	
不要搖晃嬰兒	27
不同的應付方法	
濫用毒品和酒精	29
我怎麼知道？	
健康和安	31
保護孩子的安全	
健康飲食	34
為健康打下良好基礎	
網絡安全	36
新技術，老問題	

出走 從家裏或學校出走	39
做積極的父母，培養孩子的自尊 讓他們感覺良好！	41
性剝削 賣淫	44
青少年懷孕和性行爲 交流溝通	46
大哭大鬧 當每一天過得都不順	48
擔心哪個孩子？ 是否不該多管閑事？	50
幫助機構	52
參考讀物	57

幼兒看護

“把娜塔麗留給別人照看是很困難的一件事，但有些時候我真的需要休息一會兒。我時時刻刻都在擔心照看孩子的人是不是值得信任和托付。我很高興自己花了很多時間尋找到合適人選。”

警告症狀

孩子自己并不總能告訴你有什麼問題，因此要注意觀察他們的情緒、行為和體貌特徵。一開始就要和看護說好，出現意外和事故要大家商量。

怎麼做

看護應該是你放心托付孩子的人，或者請他們推薦合適人選。你考慮用哪些人，可以向其它用過他們的人家瞭解情況。

說些什麼

孩子的日常活動，他們喜歡什麼、不喜歡什麼，都要告訴看護。你自己的原則，比如不許打孩子，也要說清楚。一定要留一個緊急情況聯絡用的電話號碼。

預防

把孩子托付給看護之前，你自己一定要對他們感到完全放心。

聯繫

- 事故預防皇家協會（Royal Society of the Prevention of Accidents，即 RoSPA）
028 9050 1160

- NSPCC
一般諮詢 0808 800 5000

- 孩子的安全依賴于父母。
- 受到照看、不受傷害，這是孩子的權利。
- 要讓孩子得到最好的照看。
- 認真選擇看護人選。
- 不要讓不滿 16 歲的孩子做看護。
- 看護一定要有你的緊急聯絡方式。

我可以把孩子留給誰照看？

為人父母，孩子的安全和幸福是你的責任。因此，照看他們的人是否合適，無論是陌生人、親屬或是朋友，你一定要仔細想清楚。

當你把孩子留給別人照看，就是把孩子的安全和幸福托付給了他們。為孩子找臨時的看護，一定要有足夠的能力和標準，和你自己親自看護是一樣的。包括給孩子喂食、換洗、保護、有足夠的空間玩耍、孩子感到安心，出現問題時還要有應對的辦法。

一般而言，看護會上門來照看孩子。你出門前一定要跟他們交代清楚。告訴他們你大概什麼時候回來，一定要留緊急聯絡方式。

幼兒看護無需特別的資質或證書。因此，任何一個人都可以自告奮勇做看護。NSPCC 建議看護的年齡不應低於 16 周歲。這麼做的考慮是，一個人年滿 16 歲，對潛在危險和風險的認識要清楚得多，必要時也能迅速反應。

這個年限還考慮到，如果有過失情況，導致傷害發生，警方可能對責任人採取行動。某些情況下，如果看護不滿 16 歲，出了什麼問題，你作為父母要承擔責任。

通常，一個可靠的看護在街坊鄰里有較好的名聲，可以是朋友或者鄰居們推薦的。但是，你要親自見一見，才能決定是否把孩子留給他們照看，這很重要。

尿床和睡眠問題

“我每次哄他上床睡覺，都會心慌慌的。大概是方法不對，但到那個時候我已經疲憊不堪、很不耐煩。他一整夜不尿床，我也從不表揚。只是又要換床單的時候，我就大發雷霆，但根本于事無補。”

警告症狀

孩子尿床，可能有生理上的原因，但你也要留意，他們近來有什麼變化。孩子是否顯得不開心？家裏或孩子的生活中是否發生了什麼事，比如重大的傷害事件，令孩子憂心忡忡？

怎麼做

孩子尿床，你不要發脾氣。

留意一下孩子尿床是否有特定的時間。臨睡前一定要讓孩子上廁所。

如果你有擔心，可以跟健康訪問員或醫生談。你自己也要尋求幫助。

說些什麼

孩子安睡一整夜，就要表揚。如果不能做到，或者又尿床了，也不要批評。要讓孩子有機會跟你談心，不要發脾氣，要放鬆，不要表現出焦慮或壓力來。要理解他們的感受，瞭解他們自己是否對尿床憂心忡忡，等等。

預防

要讓孩子知道，有什麼問題都可以跟你談。如果你需要指導，瞭解你能做些什麼來防止孩子尿床，可以跟健康訪問員或醫生談。

聯繫

- 你的健康訪問員
- 你的醫生
- 同布裏斯托的ERIC（Enuresis Resource & Information Centre，即“遺尿病資源和信息中心”）聯繫，瞭解哪家診所離你最近，要瞭解更多情況還可以打電話 0117 960 3060，或者登陸他們的網站：www.eric.org.uk

- 孩子很少有故意尿床的。
- 據估計，四分之一的三歲兒童和六分之一的五歲兒童經常尿床。
- 尿床可能是身體疾病的症狀，但更常見的情況是，孩子能自己慢慢學會控制膀胱。
- 每個孩子的睡眠習慣都不一樣。

- 要慢慢培養孩子的入睡習慣，包括入睡前讓孩子放鬆的時間。
- 如果孩子夜裏經常醒，要尋找原因，比如做惡夢或餓了。

怎樣幫助孩子？

尿床

如果你對這個問題比較放鬆和平靜，孩子就更有可能學會控制膀胱。記住，孩子有自己的學習速度，要更多地表揚，而不是懲罰。3 到 4 歲之間的孩子，一般不再尿床，只會偶爾發生意外。記住，這不是一夜之間的改變，而是一個循序漸進的過程，他們不尿床的天數會漸漸越來越多。

有些孩子比其他小朋友更容易尿床，原因很難弄明白。但是，尿床并非因為孩子懶惰或意志軟弱。7 歲的孩子，也有六分之一會偶爾尿床。孩子很少故意地尿床或便床。如果 7 歲以後孩子還是經常尿床，可能是特殊因素或嚴重傷害事件導致的。要跟孩子談尿床的事，讓他們知道其他孩子也有類似的問題。如果你對孩子有什麼擔心，可以跟醫生或健康訪問員談。

睡眠障礙

- 嬰兒或幼兒夜間不能安睡，可能有多種原因。
- 要儘早培養孩子的入睡習慣，甚至在他們剛剛六周大的時候就開始。
- 要能夠自信地判別孩子是真的不舒服，還是只是焦躁不安。
- 如果孩子擾動經常打斷你的睡眠，可以安排信得過的親戚或朋友幫助照看，讓你可以休息一會兒。

培養習慣

大多數嬰兒和幼兒都會在某個時候遇到睡眠障礙。每天晚上要讓孩子按時睡覺，培養他們的入睡習慣，這很重要。入睡環境要溫暖舒適，讓他們感到放鬆。入睡前給孩子讀書可以幫助他們放鬆。如果孩子怕黑，可以點一盞夜燈。床上可以放一兩件喜歡的玩具，孩子夜間醒來時會感到安慰。如果你擔心孩子有嚴重的睡眠障礙，或者夜間經常醒來，可以跟醫生或健康訪問員談。

以強凌弱

“大多數日子都會發生。他們叫喊說我又臭又肥。昨天他們又搶我的錢。他們是一個班的，總是取笑我。他們說如果我敢告狀，會變本加厲成 10 倍那麼厲害。有時候我不敢上學。……我再也不能忍受了。”

警告症狀

孩子會逃學、曠課。他們並不總能把問題告訴你。要注意他們的情緒、行為和身體是否在沒有明顯原因的情況下發生變化。還有，孩子身上可能有傷，却說不出合理原因來。

怎麼做

跟孩子學校的校長談，得到校長的支持，確保採取適當措施。如果是在校外發生的，考慮聯繫欺負小朋友的那個孩子的家長，找到共同解決的辦法。

說些什麼

遇到以強凌弱，不要忍氣吞聲。走開去，告訴大人或朋友，不要跟他們打架。家長則要傾聽孩子的申訴，安慰他們、支持他們。

預防

- 要跟孩子談學校裏的情況。
- 教育孩子從小尊重他人。
- 教育孩子偏見和以強凌弱是不可接受的行為。

聯繫

- 孩子的老師/校長
 - 你所在地區的教委會（Education and Library Board）— 參見第 52、53 頁
 - PSNI 028 9065 0222
 - 兒童出走問題 Kidscape 熱綫，家長幫助熱綫號碼 08451 205 204
 - 家長諮詢中心（Parents Advice Centre）— 免費幫助熱綫號碼 0808 801 0722
-
- 孩子有不受欺負的權利。
 - 以強凌弱的行為是不可接受的。
 - 任何年齡的任何孩子，都有可能受欺負。
 - 如果你認為孩子受欺負，要立即採取行動。

- 孩子需要保護自己、尋求幫助的方法。
- 告訴孩子遇到這種情況應該跑開、呼救和告訴別人。

真實的故事

受人欺負是個可怕的經歷。它會嚴重損害孩子的自信心。長期受欺負還可能對孩子有持久的負面影響，導致抑鬱甚至是自殺的念頭和行爲。

上學期間，其他孩子的影響非常大，孩子們都把融入大夥兒看得很重要。如果因爲任何原因與衆不同，就會受到其他孩子的嘲笑或欺負。令人遺憾的是，我們生活于其中的社會，如果有任何與衆不同，也會成爲嘲笑和欺負的對象（是從大人/家長那裏模仿來的），這就使得偏見和歧視一直會延續到下一代。要對這種可能性保持高度警惕，能夠辨別警告症狀，這非常重要。

你可能以爲自己的孩子不會受別人欺負，但真實情況是任何年齡的任何孩子都有可能受欺負。

那些經常欺負其他小朋友的孩子，也需要支持和幫助。可能他們在自己家中遇到麻煩，導致他們有這樣的行爲。如果有擔心，要告訴別人知道，也能讓他們得到幫助。

- 以強凌弱的情況隨處可能發生，但最經常是在學校裏面。
- 以強凌弱可以有多种形式，從言語辱罵到騷擾和身體攻擊。
- 所謂“以強凌弱”，是指一個或幾個人經常不斷地欺負某個小孩子。
- 以強凌弱的并不一定是年紀大一些的孩子。

如果孩子告訴你他們的某個朋友或其他孩子受欺負，你要認真傾聽，嚴肅對待。那個受欺負的孩子自己可能不能講什麼。應該需求幫助，不要害怕（參見“怎麼做”一段）。

北愛爾蘭的所有學校在紀律政策中都要規定如何防止各種以強凌弱的現象發生。但是，單憑學校的措施并不能保證，家長和學校的合作非常重要。

如果你對學校處理事情的方式感到不滿，可以從所在地區的教委會得到幫助。

兒童保護

“虐待兒童可以有多種形式，比如身體傷害，缺乏關愛、性虐待或情感虐待。虐待可能在各種環境中發生，施虐者可能是大人，也可能是其他孩子，可能是孩子認識的人，也可能是陌生人。社會工作者可以與問題家庭合作，在事態惡化之前幫助他們。”

警告症狀

受虐待的孩子可能表現出身體的或行為上的症狀，比如：

- 用不當的性方式進行發泄，比如針對玩具或物體。
- 變得內向寡言，或是特別依賴。
- 性格變化 — 變得缺乏安全感；倒退到幼童時的行為比如尿床或是吮手指。

你要瞭解虐待兒童是怎麼一回事 — 在“聯繫”一欄中有幫助熱綫的信息。

怎麼做

如果報告有虐待情況，社工（有時候還有警察）會跟家裏人見面。他們還會跟其他專業人士交談，討論如何幫助你和你的孩子。

說些什麼

如果你對自己或是別的什麼人對待孩子的方式感到擔心，要尋求諮詢，看能得到哪些實際的或心理上的幫助。

預防

孩子們要知道下面這些事情，這很重要：

- 感到不安全的時候應該怎麼做。
- 大人們的要求如果令他們不安，可以怎麼拒絕。
- 如果把令他們擔心的事情告訴你，你會認真傾聽。
- 可以跟誰講，感到不安或害怕時如何找一個安全的地方或可以保護他們的人。

聯繫

- 你當地的 HSS 信托基金會，參見第 54 頁
- 你的社工
- 你的健康訪問員
- PSNI – 028 9065 0222
- NSPCC 0808 800 5000 — 24 小時免費幫助熱綫
- 家長諮詢中心（Parents Advice Centre）— 0909 801 0722 免費幫助熱綫

- 孩子的安全是家長的責任。
- 如果成爲公眾關注，會有社會服務機構干預。
- 虐待案件要慎重考慮。
- 專業人士希望與家庭進行合作。
- 只有很少的案件，會把孩子從受到虐待指控或調查的家庭帶走。
- 通常孩子在自己家裏得到最好的照顧。

現實與傳言

有些成年人故意虐待兒童，大多數情況下，發生虐待情況的家庭需要幫助，而不是懲罰，或者把孩子帶走。

如果父母不能保護孩子免受傷害，並且需要更多的幫助和支持，社工和其他專業人士會參與進來。一個專門的 PSNI 小組會和社工一起對虐待指控進行調查，幫助保護孩子，決定是否有犯罪行爲發生。

關於保護孩子，有許多不實傳言。實際情況是：

1. 報告虐待情況，很少會導致把孩子從家中帶走。

把孩子從監護人那裏帶走並不是調查的主要目的，也很少發生這種情況。社工必須有法院命令，能夠表明孩子的福利受到嚴重和迫切的威脅，才能帶走孩子。在緊急情況下，警方如果認爲必要，也有權干涉，保護孩子。

2. 孩子並不總是能夠把受虐待的事情對別人講出來，甚至包括他們信任的人。

受到虐待的孩子，並不總是能夠說出來，或者理解發生的事情。但他們會表現出一些症狀，提醒父母和監護人注意到他們遭遇的事情。

3. 兒童受虐待的情況並不總是容易辨別。

通常需要對孩子和他們的家庭進行評估，弄清楚發生的事情，決定最好採取哪些幫助和保護措施。結果，有些情況下可能侵犯家庭隱私，這很難避免。社工會詢問家庭生活情況，考慮事件的頻率和嚴重程度以及對孩子的影響。所有這些因素都有助於確定下一步採取哪些措施，來幫助和保護孩子和他們的家庭。

社工和警方有法律規定的義務，對兒童受虐待案件進行調查。根據現行法律，NSPCC也有權自行展開調查并提起訴訟。

4. 保護孩子并不只是專業人士的責任。

保證孩子的安全，并不只是社會工作者的責任。他們需要父母、家庭、其他專業人士和當地社區提供信息，這些人的作用很大，能够在他們接觸範圍內發現問題，確保在事態惡化之前，家庭能够得到幫助。

托護和日托

“約翰今年 7 歲。我很細心，經常走訪他放學後的課外活動俱樂部，同工作人員討論他的需要。現在我可以放心工作一整天，知道他在安全的環境裏面，有人在很好地照顧他。他交了很多新朋友，不光是別的小孩子，還有那裏的工作人員。我也能放鬆一下，繼續做我必須做的事情。……生活變得容易多了。”

警告症狀

孩子可能不願意去托護員或日托所那裏。有些時候，孩子并不總能告訴你有什麼問題，因此你要留意觀察他們的情緒、行為和身體外表是否有變化，找出變化的原因。

怎麼做

如果有什麼擔心的地方，要立即同托護或日托機構的主管談。

如果你嚴重擔憂孩子的安全，要立即帶孩子離開那裏，并同當地 HSS 信托基金的“幼童事務小組”（Early Years Team）取得聯繫。聯繫方法參見第 54 頁。

說些什麼

告訴孩子誰會照料他們，他們去哪里、呆多長時間、日常需要向誰提等等。

通常一天或一個時間段怎麼度過，要瞭解清楚，讓孩子事先有心理準備。

要準備充足，儘量多提問題。

預防

別人曾經用過的托護機構，可以向他們瞭解情況，進行諮詢。要找那些受過訓練、有經驗的人。

親自去參觀一下，看那裏的孩子是否自信、快樂、活動豐富、輕鬆愉快。瞭解一下他們怎麼通知你孩子的進展，如果出現緊急情況，怎麼聯繫，等等。

聯繫

- 你當地的教委會 — 參見第 52 頁。
- www.childcarechoices.n-i.nhs.uk
- NICMA
北愛托兒服務協會（NI Childminding Association）
— 028 9181 1015
- NIPPA
幼童服務機構
— 028 9066 2825
- 雇主托兒支持會（Employers for Childcare）
0800 028 3008

- 北愛爾蘭所有的托護和日托服務機構（包括遊戲小組、托兒所、保育院和課外活動俱樂部）都須註冊¹，接受當地健康和社會服務（HSS）信托基金會的檢查。
- 你一定要提出來看一看他們的註冊證書。
- 你當地的 HSS 信托基金會有注册的托護、日托機構和課外活動俱樂部名單。
- 可以跟其他家長交流；私人推薦有時很有幫助，但至少要有兩人的推薦。
- 參觀托護機構前，先擬一份提問清單。
- 一定要給托護員留下你的緊急聯繫方式，還有誰有權替你接孩子。
- 如果你考慮把孩子送到私人的寄養家庭，必須在把孩子送去之前通知 HSS 信托基金會，以便檢查各種安排是否適合孩子的需要。

怎樣做正確的選擇？

某個服務機構是否能滿足孩子的需要，通常，作為父母你最有發言權。

當你把孩子托付給別人照看，需要檢查下面幾點：

- 孩子的需要得到重視和滿足
- 他們瞭解孩子的文化背景
- 孩子在那裏會很開心
- 環境感覺不錯
- 有幫助孩子適應的措施
- 有穩定的夥伴群，這樣你的孩子可以結識新朋友
- 吃飯的時間輕鬆愉快
- 戶外活動場所設計合理，空間開闊
- 各種活動豐富多彩，精心設計，可以寓教於樂

要確認孩子在安全的環境中，工作人員受過訓練，經驗豐富，有愛心。你也要積極參與，多瞭解一下孩子的每一天是如何度過的。

托護服務機構主要有下面幾種：

¹ 在孩子自己家中照看的人不需要註冊。如果是近親照看，或者在居家環境內、照看時間不超過 2 小時，或者免費或無償幫助照看的，也不需要註冊。

注册的托護員 — 注册托護員收取報酬、在居家環境中代人照看不滿 12 歲的孩子，可以同時看護多個孩子。報酬和條件由家長和托護員之間商定。

日托所 — 在工作時間代為照看不滿 5 歲的幼兒。志願者組織、私營公司、個人、商業或社區組織也可以經營。須注册，接受 HSS 信托基金會的檢查。

遊戲小組 — 服務對象通常為 3 到 5 歲的兒童。特殊情況下也可以接受不滿 3 歲的幼兒。一個時間段通常不超過 4 小時。通常是由家長或社區組織的小組舉辦，有一到兩名帶薪工作人員。須注册，接受 HSS 信托基金會的檢查。

免費學前教育班 — 如果孩子馬上到入學年齡，如果你願意，可以送他們參加一年的學前教育。學前教育班可以設在各種地方，包括公立幼兒園和學前班，也有志願者/私人舉辦的遊戲小組。公立機構通常提供非全日制服務，也有一些公立幼兒園和學前班是免費全日制的。所有公立機構都只在學期期間服務。要瞭解更多信息，請與你當地教委會的學齡前諮詢小組（Pre-School Advisory Group）聯繫。

私人寄養家庭 — 這跟通過信托基金會找到的寄養家庭很不一樣。它是指家長和照看人之間私下達成協議，把不滿 16 歲的孩子交給非親屬的成年人照看超過 28 天。如果你考慮把孩子托付給私人寄養家庭，或是自家成為私人寄養家庭，必須做的第一件事就是聯繫當地的 HSS 信托基金會。法律要求社工對有關安排進行評估和監督。計劃做寄養家庭的人家，要得到關於孩子的盡可能多的信息（包括既往病史），HSS 信托基金會也會向你提供各種信息，指導你做決定。作為孩子的生身父母，你要負完全的父母責任。你必須同寄養家庭保持聯繫，並參與有關孩子生活的全部決策。

孩子自己一個人

“媽媽出去的時候，我就把門反鎖……她從郵筒口那裏向我說再見，我把燈亮著，以防有人闖進來。媽媽通常在晚上我睡著了以後才回來。”

警告症狀

得到幫助有限的父母。

經常看到孩子一個人在外面，時間比較長。

請人照看孩子的安排經常出問題。

怎麼做

如果孩子受到迫切的威脅，要報告警方。

說些什麼

如果某個孩子無人照看，令你擔心，要跟家長、健康訪問員、老師或是社工談。

預防

可以考慮共同請人照看，跟你認識的鄰居、朋友或其他家長商談。瞭解一下課外活動俱樂部 and 假期活動計劃。

聯繫

- 你當地的 HSS 信托基金會 — 參見第 54 頁。
- PSNI — 028 9065 0222
- NSPCC
0808 800 5000

- 年幼的孩子，絕對不能無人照看。
- 年紀較小的孩子不能承擔照看其他小孩的責任。
- 留孩子自己一個人，會威脅到他們的安全。
- 獨自一人的經歷可能非常孤獨和恐怖。
- 要計劃好緊急情況時可以請誰代為照看孩子。

常識和法律

如果孩子還不適應獨自一人，這可能是非常難過、孤獨、恐怖和危險的經歷。有很多潛在風險，既有身體上的，也有心理上的，可能對孩子造成負面影響。

孩子可能說自己不怕一個人呆著，一開始可能還覺得很興奮，但他們不可能全面認識到潛在風險、知道如何應對。

即便是生活中相對平常的事情，比如肚子餓了、颶風下雨、電話鈴響、或者有人來訪，都會造成問題。也有可能發生意外、感覺不舒服、或停電等等，這些都不是孩子能夠處理的。

認為留孩子一個人沒關係，萬一有事總會有人照顧他們，這種情況即便真的有，也是很少見的。

如果警方及/或社工得到報告，認為某個孩子無人照看，可以採取行動。家長或監護人未能滿足孩子基本的食物、住所、安全、關心愛護的需要，不能保護孩子免于危險，就是疏忽失職。

NSPCC 發布了指導方針，建議不要留不滿 13 歲的孩子獨自一人。儘管這種建議并無法律效力，却是推薦的好做法。不滿 13 歲的孩子通常沒有足夠成熟、能夠承擔獨自一人的責任。家長在這個問題上要審慎判斷。

進入青春期的孩子，只要他們準備充分，知道在擔心或需要什麼東西的時候應該怎麼做，放學以後、傍晚時候或白天裏無人照看還是可以的。因此一定要準備充分。如果你的孩子已經十幾歲了，你覺得他們足夠成熟，可以獨自一人，那麼，一定讓他們知道你在哪里、緊急情況如何聯繫，這很重要。

殘疾兒童²

“當我發現瑪麗有殘疾，根本不知道該如何應付。我認爲自己一個人無法做到。很快我就認識到我并不是孤單一人。”

警告症狀

如果你擔心孩子的發育狀況，應該向你的醫生或健康訪問員尋求專業的幫助/諮詢。

怎麼做

不要以爲你是孤單一人。應該儘量多瞭解孩子病情的有關信息，打聽有哪些服務、支持、福利和諮詢，并取得聯繫。

說些什麼

有很多專門的組織，爲殘疾兒童家長提供支持和諮詢。聯繫他們，講述你的故事。有不少人的情況跟你類似。

預防

并不是每一種殘疾都能預防，但是，得到最好的支持服務，就可以儘量減小它的影響，幫助你自己和你的孩子。

聯繫

- 你當地的 HSS 信托基金會
- 你當地的教委會 — 參見第 52 頁
- 殘疾人問題 Mencap

0845 763 6227

- “殘疾人行動” (Disability Action) — 028 9029 7880
- “天涯若比鄰” (Contact a Family)

0808 808 3555 — 免費幫助熱綫

- 在北愛爾蘭，估計有約 201,000 名殘疾成年人和 14,600 名殘疾兒童。

² 兒童殘疾有多種形式。可以是身體上的或發育上的。

- 你的孩子受到 1995 年《反殘疾歧視法》的保護。
- 根據 95 年《(北愛) 兒童保護法》第 18 條的規定，爲了滿足孩子的需要，你的孩子和家庭有資格得到社會服務支持。
- 你或許能得到經濟資助，幫助照看孩子。
- 爲了幫助你和你的孩子，還有其它很多種服務和支持。
- 支持小組、家長小組和其它組織都能幫助你。

你并不孤單

如果孩子有殘疾，你可能憂心忡忡、擔心他們的未來。“殘疾”一詞涵蓋了各種不同情況，據估計，北愛爾蘭大約 20% 的人在一生中都會經歷某種形式的殘疾。記住，你和你的孩子并不孤單。

政府、健康和社會服務機構、教育和志願者服務組織，能爲殘疾兒童和照顧他們的人提供各種各樣的福利、幫助、支持和建議。

法律保護

你的孩子受到法律特別保護。《反殘疾歧視法》有專門保護殘疾兒童的條款。任何服務提供方，因其殘疾緣故，對待殘疾兒童比其他人差的，將構成違法行爲。法律還要求服務提供方做出合理調整，讓殘疾人也能享受服務。

健康

從一開始，醫生和健康訪問員就能幫助你。他們能提供你需要的幫助和建議，發現和評估孩子的情況。他們能幫助計劃治療方案、所需設備、以及孩子可能需要的持續醫療護理。

福利

你可能得到多種特殊福利，幫助支付照看殘疾兒童的額外費用。包括“殘疾生活津貼”(Disability Living Allowance)，監護人津貼(Carer's Allowance)，幫助支付額外住房費用和殘疾人專用泊車證。2002 年的《(北愛) 監護人和直接給付津貼法案》，規定家長有權要求對其需要和直接給付津貼額度進行評估，幫助他們直接支付各種殘疾人服務。不要忘了殘疾人還享受免費牙科治療和藥物及配鏡優惠，有些情況下醫院交通補貼、學校餐等也可以享受補貼，甚至包括免公路稅。

教育

根據各人不同的特殊教育需要，到特殊學校就學可能對你的孩子最好 — 這個環境專門適應他們特殊的教育需要。另外，你的孩子也可以在主流學校就讀，有特殊措施或特別人員專門幫助他們。你當地的教委會會對孩子的特殊教育需要進行評估，就哪種教育方法最合適提出建議。

額外幫助

你當地的 HSS 信托基金會可以為你自己和你的孩子提供額外幫助。包括特殊的休閒設施、假期、短期休假、和滿足各種需要的多種服務。還有很多當地、全國和國際性組織及慈善機構，專門為與你類似情況的人提供進一步的幫助、諮詢和支持。

取得聯繫

我們在左側列出一些聯繫信息，可能很有用。你并不孤單，今天就取得聯繫，得到你需要的幫助。

選擇孩子的課外活動

“社區裏有那麼多的活動可供選擇，家長和監護人想鼓勵小孩子和青少年積極參與。但怎麼知道它們是否安全？”

警告症狀

- 不鼓勵家長留下來觀看或參與的活動
- 孩子沒有明顯原因就中途退出或者不再參加
- 行爲改變

怎麼做

儘量多瞭解有關組織的情況 — 可以詢問其他家長。不要害怕提問題。

說些什麼

工作人員/志願者是否稱職？
他們有哪些兒童保護政策？

預防

讓孩子參加某個組織或者活動前，一定要多瞭解一些情況。

聯繫

- PSNI

028 9065 0222

- NSPCC

0808 800 5000

- VDA

(Volunteer Development Agency, 即 “志願者發展機構”)

028 9023 6100

- 遊戲小組 Playboard

028 9080 3380

- 孩子有快樂和安全的權利。
- 各種組織應該開放、熱情，關於組織及其活動的信息應該透明。
- 各種組織，無論其工作人員是帶薪還是志願者，你都有權享受到同等標準的服務。

- 要傾聽孩子，詢問他們參加活動的情況。

既要開心，又要安全

瞭解情況

一個好的組織，歡迎人們詢問有關活動情況以及環境安全。每個組織都應該有兒童保護政策，包括兒童安全保護聲明和指導方針。除此之外，你可能還想問下面這些問題：

他們的工作人員和志願者是否適合兒童工作？

所有工作人員和志願者都要通過適當的招聘程序，包括面試和推薦，必要時還有警方背景調查。

是否有成文的行為規範？

每個組織都要有成文的行為規範，說明從事兒童工作的良好做法。存在以強凌弱、大聲呵斥、種族歧視和性別歧視等現象的環境是不可接受的。

該組織如何管理自己的工作人員和志願者？

要有管理者督導工作人員和志願者。

該組織如何應付一些個人護理方面的需要？

如果是年紀很小、或者有殘疾的孩子，你要瞭解一下他們怎麼照顧孩子上廁所、喂食和吃藥等。

該組織是否有健康和安全管理政策？

瞭解一下他們是否有領導人員，具備急救資格，是否備有急救藥箱，房舍是否符合火險標準。

孩子們外出游玩的安排如何？

每次外出游玩，無論長短，一些必要的安排都應該通知家長知道 — 包括交通往返等，還要征得家長的同意。

要警惕……

- 鼓勵粗野遊戲、淫穢語言或難堪懲罰的做法
- 自作主張、脫離組織指導方針獨立行動的工作人員
- 厚此薄彼、或者私自獎勵某些孩子的工作人員
- 鼓勵不恰當身體接觸的做法

- 缺乏溝通、沒有家長參與，讓你覺得不安
- 邀請孩子和工作人員或志願者單獨相處（甚至到他們家裏）

記住，要傾聽孩子，詢問他們參加活動的情況。

時刻注意安全

確保孩子時刻安全，是家長和監護人的權利和責任。各種組織應該開放、熱情，關於組織及其活動的信息應該透明。日托活動，比如學齡前遊戲小組和幼兒園，必須在當地健康和社會服務信托基金會注冊。但提供督導活動的各種組織 — 比如體育俱樂部和青少年俱樂部，並不都要求注冊；但它們仍有義務為孩子提供一個安全的環境。

很多活動是志願者組織的，他們通常用自己的時間為孩子提供各種定期活動。但是，無論工作人員是否拿薪水，你都有權享受到同等標準的服務。

有擔憂要講出來

如果你或你的孩子有任何擔心的地方，他們應該告訴你去哪里、怎麼做。你可能覺得自己的擔心沒有根據、或者對孩子有不好的影響，因此不願意講出來，但是如果有擔憂，你一定要採取行動：

- 跟其他家長談
- 跟主管人員談
- 如果你覺得他們不合適，應該要求跟他們的上級主管談
- 如果你對他們的答復不滿意，應該帶孩子離開那裏，同“聯繫”一欄（左側）列出的某個機構取得聯繫。

家庭暴力

“我聽到吵架聲，就爬下樓梯來。爸爸把媽媽踩在腳下踢她。我設法讓妹妹不會看到這一幕，但我們還是聽得清清楚楚。媽媽上樓來，她的鼻子在流血，我們都哭了，呆在樓上直到爸爸離開家。”

警告症狀

大人們之間的任何暴力或虐待都會對孩子造成負面影響。要儘早尋求支持和幫助。時間拖得越長，家庭暴力帶來的危害就越大。

怎麼做

你若為自己或其他人感到擔心，要報告警方。如果你擔心孩子受到影響，要跟他們談，說說發生的事情。

說些什麼

- 要給孩子時間，讓他們能說出自己對暴力或虐待的感受。
- 要讓孩子知道這不是他們的錯，親密關係也不應該是這個樣子。

預防

如果是施行暴力的一方，負責任的做法是尋求幫助，讓自己住手。一定要給孩子樹立一個正面的榜樣，讓他們學會好的行為方式。

聯繫

- PSNI
028 9065 0222
- NI Women's Aid Federation (北愛婦女援助會)
028 9033 1818 — 24 小時幫助熱綫
- Men's Advisory Project (男性諮詢項目，即 MAP)
028 9024 1929
- Relate (人際之間)
028 9032 3454

- 家庭暴力可能教會孩子暴力或虐待。
- 家庭暴力可能對孩子造成嚴重、持久的影響。
- 存在家庭暴力的地方，通常也有虐待兒童的情況。
- 小孩子常常會將家庭暴力歸咎于自己。
- 出現家庭暴力的地方，常常有酗酒的情況，它是造成家庭暴力的因素之一，也是受害者求生存的一種手段。

- 每 4 名婦女中就有 1 名可能在某個時候遭受家庭暴力。
- 孕婦更容易受到家庭暴力傷害。

對孩子有怎樣的影響？

家庭暴力是犯罪，也是影響很多家庭的重大社會問題。在報告的家庭暴力案例中，90% 的情況下孩子就在現場、房間裏面或鄰近的房間。絕大多數的受害者是婦女和兒童，施暴者是男性，但也有少數報告案例中，男性是受害者。

目睹、聽到或親身捲入暴力的孩子，受到多方面的影響。可以確定的是，孩子對發生在家裏的暴力事件是會聽到、看到和感受到的。

孩子學會如何行爲，一部分是從父母的例子那裏學來的。家庭暴力教給孩子一些關於親密關係和與人交往的負面東西。

比如：

- 教給他們暴力是解決問題的一種方法
- 學會保守秘密
- 不信任身邊親近的人，認爲自己要爲這種情況承擔責任、受到懲罰，尤其是在因孩子吵架之後

一些人對暴力環境忍氣吞聲、或者回到那個環境去，很多人對此感到難以理解。恐懼、愛、無家可歸的危險、經濟上的困難等等因素，可能使得他們難以離家，還有一些人可能想守住自己的家，設法讓施暴者離開。

短期影響：

家庭暴力對孩子造成多方面的影響，短期之內仍然明顯。包括：感到恐懼、變得內向、尿床、離家出走、暴力傾向、行爲障礙、在學校的問題、注意力不集中、情緒波動大。

長期影響：

孩子接觸暴力的時間越長，受到的影響也就越大。包括：

- 對非暴力一方的父母缺乏尊重
- 過度認同于暴力一方的父母，模仿暴力行爲
- 缺乏自信，影響他們未來與他人形成親密關係
- 對父母過于保護

- 失去童年
- 學校裏的問題
- 出走

如果你對家庭暴力感到擔憂，要跟別人談。

如果你自己是暴力或虐待施行者，也能得到幫助和支持，停止正在發生的事情。

如果你受到家庭暴力的影響，並不是孤單一人 — 北愛爾蘭有各種專業服務機構可以幫助你。你也可以向警方報告 — 這將為日後對施暴者提起訴訟提供有價值的證據。

除了刑事司法程序，你也可以申請法庭下令保護自己。可以跟當地受理家庭案件的律師聯繫。

不要搖晃嬰兒

“我覺得自己真的應付不了。她時時刻刻在哭，我疲憊不堪，什麼辦法都沒用。我覺得自己真是失敗。我氣極了，直想使勁搖晃她，讓她收聲。我一點兒不知道這樣會弄傷她。”

警告症狀

- 家長/監護人孤立少援
- 家長/監護人壓力很大，無法應付
- 時刻啼哭、沒法安慰的嬰兒

怎麼做

如果你擔心自己的孩子，要帶他們去看醫生、健康訪問員或是 A&E 部門。要尋求幫助，包括在“聯繫”一欄中列出的幫助電話。

說些什麼

要用眼神、微笑、愛撫和話語跟孩子交流。這能培養你對孩子需要的理解和反應能力，他們有困難時你能應付。

預防

無論何時，搖晃孩子都很危險，玩耍中也不行。

一起玩弟兄姊妹、看護或任何其他的照看孩子的人，都要認識到搖晃的危險。

聯繫

● 你當地 HSS 信托基金會的兒童保護護理諮詢師（Child Protection Nurse Advisor）— 參見第 54 頁

- 你的健康訪問員/婦科護士
- 家長諮詢中心（Parents Advice Centre）

0808 801 0722 — 免費幫助熱綫

- NSPCC
- 0808 800 5000 — 24 小時免費幫助熱綫

- 無論出于何種原因，**絕對**不可以搖晃小孩子。
- 粗野遊戲中搖晃小孩子可能導致受傷 — **絕對**不可以搖晃小孩子。
- 搖晃可能導致嚴重的長期損傷甚至死亡。
- 搖晃孩子通常是極度挫折感的一種反應。

- 對於啼哭不停的嬰兒，有其它的應付方法。
- 不要自己一個人苦惱，可以向別人尋求幫助。

不同的應付方法

人們為什麼會搖晃嬰兒？

儘管并非總是如此，大多數情況下，是因為嬰兒和小孩子腹痛、生病或者喂食困難而啼哭不停，父母或監護人大感挫折，才會搖晃他們。每個嬰兒每天的啼哭時間至少有兩個小時。如果有其它的困難，還會哭得更多，會讓人心煩意亂。有十分之一的嬰兒啼哭時間大大超過這個平均數，很多家長感到非常難于應付。

很多家長沒有意識到搖晃可能對小孩子造成的損傷。家長/監護人如果耐心較差，可能容易發怒，更有可能搖晃孩子。但是，有很多不同的應付方法，也可以向專業人士諮詢。

搖晃會造成什麼損傷？

搖晃嬰兒可能導致死亡或嚴重的長期大腦及/或眼睛損傷。“搖晃嬰兒綜合症”（Shaken Baby Syndrome）就是當嬰兒被搖晃，頭部急劇前後晃動而導致的傷害。搖晃的力量可以撕裂連接大腦和顱骨的血管。這是因為小孩子的頸部肌肉還不够強壯，不能保持頭部穩定。即使父母并不覺得搖晃的力量很大，也可能導致嚴重受傷。**無論出于何種原因，絕對不可以搖晃小孩子。**

應付啼哭不停的嬰兒

所有嬰兒都用啼哭來確保自己的需要得到滿足 — 他們可能是餓了、渴了、要換尿布、或者就是要人陪伴。啼哭既不是你的錯，也不是孩子的錯。

應付方法包括：

- 採取任何行動之前先數到 10，讓自己平靜下來。
- 抱著孩子溫柔愛撫 — 可以用一個嬰兒抱撫架，讓他們接近你的身體，有助于撫平他們。
- 用眼神、微笑和話語跟孩子交流。
- 帶孩子出去散步或兜風，幫助他們入睡。
- 如有必要，確保孩子是安全的，走出房間待一會兒，但一定要留在附近。
- 把孩子托付給你信任的人照看一會兒。
- 可以聯繫社區的婦科護士或健康訪問員，向他們諮詢，這很重要。

濫用毒品和酒精

“一開始我以為十幾歲的孩子都會這樣。保羅開始很晚才回家，我們會爭吵，他就沖到自己房間裏去。他體重開始下降，臉色很差，我覺得他在對我們撒謊。他時刻不想在家裏呆著。”

警告症狀

一般地說，如果孩子的外貌、行爲或經濟狀況出現急劇變化，你應該把毒品和酒精包括在“我懷疑是不是……”的問題單中。

怎麼做

如果你擔心，應該觀察孩子，跟他們談話。如果情況緊急，可以立即叫救護車。如果孩子沒有迫切的危險，要選擇一個他們沒有用藥的時間，跟他們談毒品問題。

預防

你要瞭解濫用毒品問題和各種毒品的危害。有各種幫助資源可以利用 — 參見“聯繫”一欄。

聯繫

- 你當地教委會的教育福利服務（Education Welfare Service）— 參見第 52 頁
- 你的醫生
- 你當地的 HSS 信托基金會 — 參見第 54 頁
- 你所在地區專業的毒品/酒精問題服務機構
- 全國毒品問題幫助熱綫（National Drugs Helpline）— 24 小時免費諮詢
0880 77 66 00

- 很多家長都擔心自己的孩子濫用毒品
- 預防比治療更有效
- 濫用毒品和酒精的情況在青少年中越來越多
- 你要對各種毒品和它們的影響有所瞭解
- 從小時後開始就要跟孩子談毒品問題
- 北愛爾蘭的學校大綱中有預防毒品課程

我怎麼知道？

毒品有各式各類，從喝酒、縱酒狂歡、到各式“硬”毒品、溶解型毒品和濫用處方藥。

孩子需要瞭解濫用毒品、酒精和揮發性物質（如溶解型毒品）的危險。青少年中有酗酒問題的人數大大超過濫用毒品人數。

如果你發現孩子已經或可能用了毒品/酒精，因為潛在危險，你可能覺得很害怕。這可能是因為你對毒品瞭解不夠，沒有信心談論這個問題。大多數試用毒品的青少年不會繼續永久性使用。你要瞭解孩子學校裏的反毒品教育政策和課程計劃，如有可能，可以跟孩子一起去聽晚課。

青少年中的濫用毒品和酒精現象 — 到底有多泛濫？

現在，濫用毒品和酒精在青少年中的廣泛程度超過以往任何時候。

對北愛爾蘭 6000 名中學生所做的調查表明，12 歲年齡組的 13%、14 歲年齡組的 26%、和 16 歲年齡組的 40%，都承認曾經嘗試過毒品。³

應該儘早跟孩子談毒品和酒精問題，這很重要

有些家長/監護人擔心這樣做會促使孩子使用毒品和酒精。避而不談不會保護孩子。孩子在小學畢業前就會從某種渠道瞭解到毒品和酒精。在這個較小的年齡，如果大人教給他們毒品和酒精的危險，孩子更聽得進去。一定要讓孩子瞭解它們的危險性，告訴孩子如果不能跟信任的人呆在一起，他們就更容易受到危害。準確的信息和家長的支持能幫助他們決定怎麼做。這不能保證他們不碰毒品和酒精，但能使他們更有可能做出正確的選擇。

青少年為什麼會濫用毒品和酒精？

他們很好奇、想打破規則、逃避現實、應付困難狀況或情緒、喜歡那種感覺、隨大流等等。

我怎麼知道？

與家人或朋友的關係或者學業成績可能變化。

其它症狀包括經濟狀況突變，私人物品“不翼而飛”或者被變賣。

你應該瞭解孩子的行踪、去哪些地方。

家長濫用毒品和酒精

家庭環境中的成人濫用毒品和酒精，會對孩子的生活和福利造成嚴重影響，並引起他們效仿。

³ 據DHSSPS毒品和酒精信息和研究小組于2002年10月提交的報告“北愛爾蘭青少年使用毒品和酒精情況調查”。

健康和安

“肖恩出生前我從來不想自己把東西扔在什麼地方。現在，房間裏的每件東西看上去都很危險。我覺得我得寸步不離地跟著他。昨天他在衛生間裏找到我的止痛藥，差一點吞下去。一切發生得那麼快。”

警告症狀

花一些時間在房間裏轉轉，假想自己是個小孩子。這樣你會發現很多潛在危險，如果不除去，可能傷害到孩子。

怎麼做

為這些潛在危險列一份單子，轉移到安全的地方，或者采取安全手段，避免孩子接觸到。如果還有疑問，可以向“聯繫”一欄中列出的機構諮詢。

說些什麼

對年紀很小的孩子，除了解釋之外，你的語調和面部表情都非常重要。時間一長，孩子能學會感知你語氣中的警告。

預防

危險物品如藥物、針管、家用化學品等等，要轉移到孩子接觸不到的地方，鎖起來。要儘快這麼做，以免孩子接觸任何危險物質。

聯繫

- 跟健康訪問員或婦科護士談
- 皇家事故預防協會（Royal Society for the Prevention of Accidents，即 RoSPA）
028 9050 1160
- 兒童事故預防信托基金會（Child Accident Prevention Trust）
020 7608 3828
- 北愛爾蘭健康和安執行委員會（Health & Safety Executive for NI）— 有用網站
www.hseni.gov.uk/kids.cfm

- 孩子通過探索周圍世界來學習。
- 孩子自己不知道什麼是危險。
- 孩子需要居家安全的教導。
- 家裏一切構成潛在危險的東西，要轉移到孩子接觸不到的地方。
- 火柴和打火機，不能讓孩子看見或拿到。
- 無論在家裏還是外面，要留意孩子，遠離危險。

- 要儘早開始對孩子的安全教育。
- 家裏發生事故，要儘快就醫。

保護孩子安全

嬰兒和小孩子通過探索周圍世界來學習。這意味著只要能夠，他們就會到處爬、摸、伸手抓他們看見的任何東西。他們天性好奇，需要從小耐心地、溫柔地教導，告訴他們什麼是危險、要儘量避開。

大多數事故發生在家裏或家居戶外，因此，爲了全家人、特別是小孩子，一定要保證家居環境的安全。每年都有很多小孩子誤食父母藥物過量的案例。

家裏面的安全：

- 確認所有藥物都鎖起來，孩子接觸不到，服藥不要讓孩子看見，以免他們模仿。
- 有些房間免不了充滿危險，比如廚房，要讓孩子無法進入，或者用安全設備保護起來。可以考慮使用廚櫃門鎖、樓梯安全門、隔火板，讓家居環境更安全。
- 你的孩子自己會出門嗎？前門的安全鎖鏈是否夠高，活潑好動、蹣跚學步的孩子不至於够著？
- 四處爬和探索是孩子成長的一個關鍵步驟 — 要留意看管他們，尤其在電綫和插座附近。
- 絕對不要留孩子一人在浴缸裏。
- 絕對不要讓小孩子和寵物單獨相處。即便訓練有素、脾氣溫和的動物也可能傷害孩子。
- 熨斗、平底鍋、壺、和熱飲不能讓孩子接觸到。燙傷和燒傷這樣的常見事故，是可以避免的。
- 吸入烟霧對孩子健康有害。被動吸烟將影響孩子，你吸烟也會促使他們長大後模仿。
- 檢查玩具的安全標籤。不適合孩子年齡的玩具，尤其是那些有小零件、可能導致窒息的，不要讓他們玩。不安全的玩具可以造成很大危害。

家外面的安全：

- 不要讓孩子接近工地和廢棄建築 — 它們不是游樂之地，而是可能致死的場所。
- 騎腳踏車的時候，一定要戴頭盔；從事其它戶外運動如滑板，一定要穿戴推薦的防護裝置。
- 車內一定要給孩子系好安全帶。
- 遠離無人照看的農業或花園機械，這些可能致人死亡。要從小對孩子強調這些機械的危險性。
- 靠近河流、花園池塘或游泳池，孩子一定要有人照看。
- 教孩子如何安全地過馬路，自己過馬路的時候，要給他們樹立一個好榜樣。

健康飲食

“每位家長都希望自己的孩子人生有最好的開始。你能為孩子做的最重要的事情之一，就是確保他們適量地吃品種豐富的食物。”

警告症狀

如果孩子體重超重或過輕，會對健康造成短期或長期的影響。可以向醫生或健康訪問員諮詢。

怎麼做

鼓勵孩子從小培養良好的飲食習慣，這樣他們長大後更有可能健康飲食。

說些什麼

光說說是不夠的，還要身體力行 — 為孩子樹立好榜樣。

預防

不要讓孩子養成對諸如汽水、油炸和加工食品的依賴。

聯繫

● 你當地的 HSS 信托基金會的促進健康資源服務機構能提供各種小冊子 — 參見第 44—48 頁

- 你的健康訪問員
- 你的醫生

- 對新生兒來說，母乳是最自然、最健康的食品。
- 建議母乳或奶粉喂養的嬰兒，都在 6 個月大時開始吃固體食物。
- 孩子一開始不喜歡某些食物，不要放棄，繼續努力。可能要嘗試多次，孩子才會接受一種新食物。
- 自製嬰兒食品更經濟，也讓孩子更適應自家做的食物。
- 真正的食物過敏實際上相對少見 — 如果擔心，可以向醫生諮詢。

為健康打下良好基礎

兒童時期是快速成長、發育和積極活動的階段，因此營養非常重要。孩子在不同時期有不同的營養需求。

出生後

嬰兒的消化系統和腎臟尚未發育完全，不宜過早開始吃固體食物。過早斷奶可能導致日後一些問題如食物過敏。建議在 6 個月大時給孩子斷奶、開始吃固體食物。對母乳或奶粉喂養的嬰兒都是這樣。最初斷奶時，比較適合的食物包括原味嬰兒米粉、熟制水果和蔬菜。但要漸漸開始吃各種各樣口味和質感的東西，這很重要。當地的促進健康資源服務機構（參見“聯繫”一欄）能提供《輕鬆斷奶》（Weaning Made Easy）的小冊子，其中有詳細的指導。

1—5 歲

不滿 5 歲的孩子需要定時少量多餐。最好是每日三次正餐（早餐、中餐、晚餐），中間有兩到三次營養零食。2—5 歲的孩子開始漸漸多吃纖維素較多、脂肪較少的食物。到了 5 歲，孩子就可以遵守健康的飲食習慣，和家裏其他人吃一樣的東西。爲了保持健康，孩子要吃各種食物，主要是四大類：

- 麵包、土豆、米飯、麵食、早餐麥片
- 水果和蔬菜
- 肉、魚、雞、豆類、蛋
- 牛奶、奶酪、酸奶
- 不要鼓勵孩子吃加工食品、汽水或油炸食品。當地的促進健康資源服務機構（參見“聯繫”一欄）能提供《良好開端》（Getting A Good Start）的小冊子，其中有詳細的指導。

6—11 歲

活潑好動的孩子胃口也好。要鼓勵孩子多鍛煉，這樣能促進食欲，也不大會有體重問題。鼓勵孩子在學校就餐時選擇更健康的食物。如果吃方便午餐，要保證種類多樣，還要有水果和蔬菜。

12 歲到成年

這一時期骨骼還在發育 — 每天要喝 1 品脫的牛奶，或者吃相當的酸奶和奶酪製品。紅色肉類、早餐麥片、豆類和蛋富含鐵等營養元素，對青春期的女孩尤其有好處。給孩子吃健康食物，他們都會喜歡的。

網絡安全

“格雷格 10 歲 — 跟我一樣大。我沒有見過他，但我們總是在網上聊天。他真的很有趣。他想明天跟我見面，踢足球。……我真等不及要見他的模樣。”

警告症狀

長時間偷偷地上網，行爲或情緒變化，不當的性行爲，詢問性經驗或詞彙，把黃色讀物、日記或信件放在找得到的地方。

怎麼做

如果你認爲孩子受到任何形式的性侵犯，要鼓勵他們說出真相，讓他們知道他們並沒有做錯什麼，你會全力支持他們。聯繫兒童保護、青少年服務、處理兒童虐待或其它問題的組織，尋求進一步的諮詢和支持。

說些什麼

要讓孩子知道，你相信他們對你講的話；要在你們之間建立起信任。用你自己的方式向他們解釋爲什麼發生這樣的事，不要讓他們爲此感到羞辱或是愚蠢。要讓他們知道，你會保護他們不再受傷害。

預防

要知道孩子的行踪；瞭解他們的朋友和日常活動。教給孩子信任自己的直覺，告訴他們有權對自己感到不妥的事情說“不”。

要傾聽孩子講述自己的恐懼，給他們支持。

聯繫

- 你當地的 HSS 信托基金會 — 參見第 54 頁

- PSNI

028 9065 0222

- NSPCC

0808 800 5000

- NCH

(National Children's Charity, 即全國兒童慈善會)

— 有用網站

www.nch.org.uk/itok

- 網絡警視基金會 (Internet Watch Foundation)

www.iwf.org.uk

- 性侵犯會對兒童造成身體和心理上的嚴重傷害。
- 成年侵犯者很快開始利用網絡作爲工具；接近兒童的手法非常狡猾和熟練。

- 孩子非常向往“成人”世界，但有一些方法，可以避免孩子遭遇網絡危險，最好地保護網絡安全。
- 對孩子行爲上的變化要有敏銳感知。性侵犯的蛛絲馬迹，要靠細心的大人察覺。（參見“性侵犯”一部分中介紹的警告症狀。）
- NSPCC 最近的調查顯示，9—16 歲的少年兒童，網絡聊天室使用率達到五分之一。

新技術，老問題

網絡危險

網絡已經成爲性侵犯者接近兒童的有用工具。最近媒體披露的重要案件表明，性侵犯者用網絡聊天室與孩子建立關係，欺騙他們。然後哄騙孩子成爲受害者，有的是在網上造成的心理傷害，有些則安排了實際會面。大多數受害者都以爲自己是在和其他小孩子在網上聊天。

網上的黃色內容會對孩子心理造成傷害。但更嚴重的是，成年侵犯者通過網絡傳播和交流兒童色情圖像。遺憾的是，對這種圖像的需求很大，色情行業不惜各種手段誘使和脅迫兒童違背自己意願參與其中。

使網絡瀏覽變得安全

有一些方法可以幫助你確保孩子上網安全，讓網絡成爲一個學習和娛樂的安全場所。

可以向你的網絡服務提供商或當地的電腦專業人士諮詢，安裝家長控制系統，不讓孩子接觸含性色情內容的網站。這些手段不能提供徹底的保護，但在一定程度上保護了網絡安全。

要儘量多瞭解網絡知識。在教孩子警惕陌生人危險時，用同樣的方式提醒他們網絡風險，就上網時間定下一些基本規則。如果可能，不要讓孩子私密地上網，至少你要能用他們的電腦。一定要讓他們知道，不可以在無人陪伴的情況下，安排跟新結識的網友見面。

要留意是否有性侵犯或虐待的蛛絲馬迹。有些迹象可能完全無關，但要留意孩子的情緒或行為的變化，是否有睡眠障礙或尿床，不明原因的傷痕，學業出現問題，離家出走或是自傷，詢問性經驗或詞彙，或是發現色情讀物。尤其要留意孩子新結識的較年長的朋友，無論男女。

如果孩子確實受到某種形式的性侵犯，無論程度輕重，你一定要給他們百分之百的支持，讓他們知道不是他們的錯，你會盡力幫助他們，無論如何都會保護他們。

出走

“她離家出走讓我很震驚，儘管回頭想想，她一直比她弟弟孤僻。我現在才知道她經常逃學。”

警告症狀

可能毫無徵兆，但你的孩子是否看上去不開心？

你是否確定他們沒有逃學？

家裏是否發生了什麼事情，你隱瞞了孩子的？

怎麼做

如果你認為孩子可能逃學，要跟學校、或者教育福利官員（Education Welfare Officer）談。

如果孩子離家出走，要報警。

說些什麼

要讓孩子知道他們對你來說多麼重要。如果訓斥孩子，要讓他們知道你責備的是他們的行為，而不是他們本人。如果家裏出了什麼事，不要讓孩子認為是自己的錯。

預防

要注意孩子行為是否無緣無故發生改變。

多跟孩子相處，對他們的生活的想法感興趣。

你是否瞭解孩子的朋友？要小心他們上網和使用“聊天室”。

聯繫

- PSNI

028 9065 0222

- 孩子的學校

- 失蹤者幫助熱綫（24 小時）

0500 700 700

- 音信之家（Message Home，專為青少年向父母傳送音信）

0800 700 740

- 要有時間傾聽孩子向你講述他們的擔憂 — 即便當你不耐煩時。
- 你知道受良好教育如何重要 — 也要讓孩子知道。
- 允許孩子不上學，只能是在病重的情況下，不能是因為外出游玩或購物。
- 家裏發生什麼事情，要對孩子開誠布公。

- 孩子若有不開心，要儘早發現，跟學校談。
- 有人可以幫助你 — 只管提出來，不要感到難堪或害怕。

從家裏或學校出走

各種背景的孩子都有可能出于各種原因離家出走。我們都記得自己小時候曾經因為遇到困難無法對付、無人關愛自己、或是受到不公正對待，而起了出走的念頭。通常，如果孩子真的出走，時間都很短 — 直到他們認為已經引起父母注意。通常他們會在朋友或是親戚家中。

如果孩子出走，並不是故意淘氣 — 是在試圖告訴我們他們不開心，或是想看看我們到底有多在乎他們。

但是，如果孩子經常出走，或是收到不明來源的禮物，並且可能有一位教年長的“朋友”，則有可能他們正在遭受性剝削（參見第 44 頁）。

法律規定，父母必須保證孩子得到適當的全日制教育，如果孩子不能正常上學，父母將受到法律指控。不上學的孩子，會有更多的學習問題，也不容易得到他們想要的工作或大如願上大學。通常他們更難建立和維持友誼，在學校內外都更容易捲入麻煩。

如果孩子逃學或曠課，更有可能遇到意圖傷害他們的成人或其他青少年。

如果孩子背著家長逃學，這種情況叫做“曠學”（truancy）。經常曠學的孩子，可能是因為他們擔心什麼事情。可能在上下學的路上發生什麼事，引起他們擔憂。他們可能受到欺負。可能有一些課程或科目太難了（或太容易），或者完成作業出了問題。有些時候，孩子不願意離開家門，是因為害怕自己上學的時候父母出什麼意外。

做積極的父母，培養孩子的自尊

“我的一些朋友抱怨說父母太忙了，顧不上他們。但我的媽媽很棒 — 她總願意花時間跟我們聊各種事情，讓我們覺得自己很重要 — 我知道我對她可以無所不談。”

警告症狀

可能毫無徵兆。

你和孩子的關係是否有時比較緊張？孩子是否有足夠的運動？行為是否有什麼改變？孩子是否在試圖告訴你一些事情？

怎麼做

在孩子進入青春期之前，要積極參與孩子的生活，建立良好關係。如果你對自己為人父母的方式有擔心，可以從“聯繫”一欄中列出的服務機構獲得幫助。

說些什麼

年紀較小的孩子，要讓他們清楚哪些事情不能做

十幾歲的孩子，努力就什麼可以、什麼不行達成共識

十幾歲的孩子，要多多溝通，哪怕你得到的回答只是一聲咕噥

預防

要跟孩子玩耍、開心。

鼓勵孩子多交朋友，培養各種興趣愛好。

要細心傾聽孩子的看法。幫助他們認真做選擇。

要更多瞭解小孩子的事情 — 從他們的角度出發看問題。

聯繫

- 家長諮詢中心（Parents Advice Centre）

0808 801 0722 — 免費幫助熱綫

- 巴拿多父母項目（Barnardo's Parenting Matters Programme）

028 9049 1081

- 孩子需要感到安全、被關愛、受珍視 — 這是自尊和自信的基礎。
- 注意并表揚孩子的好行為，是影響他們的最好方法。
- 原則要堅持，用積極方法影響孩子的行為。
- 家長和監護人要共同努力，持之以恆。
- 要傾聽孩子、跟他們談話 — 談話是很好的！

- 要跟孩子一起做你們都感興趣的事，開開心心！

讓他們自我感覺良好

積極育兒

為人父母可以是一件很難的事，在北愛尤然。通常父母無法控制外在環境和影響。

“積極育兒”就是要培養孩子身上最好的東西，傾聽他們、理解他們，多表揚和鼓勵，注意到他們的好行為，予以獎勵，並跟孩子一起做你們都感興趣的事。

這在最初你跟孩子建立關係的時候就開始了。你總想幫助孩子，不斷指出他們哪里錯了，容易忽略他們做得好的地方。這樣你在無意之間讓孩子很多地注意到那些負面的、不好的行為，而不是那些你希望他們養成的好行為。這還會影響你和孩子之間的關係。父母的注意和表揚是孩子最大的動力之一，因此你要在正確的方向上使用它！不但用它來積極影響孩子的行為，還要讓孩子感到開心、父母愛他們、喜歡他們、有安全感，孩子一生的自尊和自信，都是以此為基礎。

管教

要從小讓孩子明確哪些事情不能做，解釋理由，幫助他們學會自律。

要有嚴格而一貫的指導，這是積極育兒很關鍵的一部分，能夠有效地糾正不良行為。

大聲呵斥或是管束過於嚴厲，可能造成孩子身體和心理上的傷害。

要鼓勵孩子的好行為，有很多積極的方法，比如表揚、以身作則、讓孩子對父母的愛有安全感，即便是當他們做錯了事。

青春期

青春期十幾歲的孩子要學會自己作主，離開父母、獲得獨立。遺憾的是，他們的主張並不總能和你的一致，導致矛盾。要支持孩子，鼓勵他們多和父母交流。青春期的孩子，最擔心的事情是他們經歷的種種是否正常？記住，要為他們提供充分的關於身體發育的實用信息，讓他們瞭解自己身體的發育完全正常。

孩子的健康

讓孩子更健康，這是大多數家長無需思考就會做的事情。無論是督促孩子刷牙、參加體育活動和鍛煉、或是提醒他們注意個人衛生，你都是一個重要的信息和建議的提供者，可以為孩子樹立榜樣，對他們很有影響。

自尊

樹立自尊，是抵禦同伴壓力的最好防護。有很多方法可以幫助孩子樹立自尊，比如，樹立積極的榜樣；恰當地表揚孩子；孩子有什麼錯誤的見解，要找出來，予以糾正；要能隨機應變、處處關愛孩子。讓他們有良好的自我感覺！

性剝削

“我以前深深自責。我怎麼如此愚蠢、受到欺騙！現在我看得更清楚了。我當時 13 歲，他 20 歲。他說愛我，但他對自己所做的心知肚明。”

警告症狀

孩子離家出走、逃學曠課；不明來源的金錢、衣服、首飾或其它禮物；新結識的較年長的男性；有證據表明濫用毒品或酒精；情緒或行為變化；與以前的朋友失去聯繫，結識一些較年長的新朋友；缺乏自尊；自我傷害；離開家門時穿著怪異。

怎麼做

鼓勵孩子視你為知己，把他們的狀況告訴你；要避免疏遠孩子，讓他們以為錯在自己；可以聯繫諮詢和服務機構，可以為孩子提供幫助。

說些什麼

要讓孩子知道，無論經歷了什麼，你會永遠幫助他們。告訴他們不必羞愧，他們是受害者，你理解他們的困難處境。

預防

要給孩子提供一個積極的、關愛的家庭環境。警告孩子有關危險，瞭解孩子結交哪些朋友。留意孩子是否表現出缺乏自尊和其它警告症狀。如果你覺得孩子可能有危險，可以向當地機構諮詢，尋求幫助。

聯繫

- PSNI — 028 9065 0222
- 你當地的 HSS 信托基金會 — 參見第 54 頁
- 巴拿多熱綫 — 028 9067 2366

- 未成年人賣淫是性剝削和虐待的形式之一。
- 未成年人可能受到以牟利為目的的成年人操控，參與賣淫，受到虐待和剝削。
- 應該譴責的是實施虐待和剝削的成年人，而不是未成年人。
- 被迫賣淫的未成年人，面臨嚴重的身體、情感和心理健康危險。
- 一定要尋求幫助，絕無太遲或過早之說。

賣淫

怎麼會發生？

很難想像一個孩子何以參與賣淫、遭受虐待。令人悲哀的是，用此種方式虐待未成年人、從中牟利者，用了精心設計的圈套誘騙他們上當，且無法脫身。一開始可能是新結識較年長的男友，有“令人激動”的關係，實際上他可能是、或變成皮條客（成年施虐者）。孩子可能收到一些昂貴的禮物，開始接觸酒精和毒品。不久，成年施虐者就與受害人建立了一種忠誠的、依賴的關係，隨後就說服或強迫他們為他人提供性服務、為他牟利。但這并非生意關係 — 它是一種性虐待，是違法的，孩子會面臨嚴重的身體、情感和心理健康危險。

傷害

因賣淫而遭受虐待的孩子，可能成為嚴重的身體或性侵犯受害者，有些情況下甚至致死。他們會輕易地染上毒癮或酒癮，感染性病的風險極大。情感和心理健康上的傷害是非常嚴重的，甚至導致自傷、嚴重抑鬱和自殺。

如何發現

背面詳細說明了一些警告症狀，可能表明孩子遇到危險，或正在遭受賣淫虐待。如果孩子身上有全部這些症狀，或者哪怕只有幾條，都要引起你的警惕。無論男孩女孩、多大年齡，都可能成為性剝削的受害者。施虐者可能是陌生人，也可能是家庭成員或者朋友。

如何制止

防止孩子受到這種虐待，或者幫助他們脫離苦海，有時需要專業的幫助。你和孩子之間若建立了密切、積極的關係，就能減小他們受害的危險。要培養他們有很強的自尊，自我感覺好，就更能免于落入虐待關係的圈套。但是，就算是世間最好的父母，孩子也有可能成為這種形式虐待的受害者。如果情況複雜、威脅嚴重，父母可能很難干預，感到無能為力。

有多個機構（參見“聯繫”），同家庭合作、打擊未成年人賣淫。如果你認為孩子有危險，他們可以為你和孩子提供信息和幫助，避免陷入危險關係。如果孩子遭受賣淫虐待，或者面臨此種危險，這些機構會與你和孩子合作，專為他們個人擬定一份計劃，提供全套的支持，確保他們不再孤立無助、受到意圖剝削者的威脅。一定要尋求幫助，絕無太遲或過早之說。

青少年懷孕和性行爲

“有些時候感覺就像在金魚缸裏，人人都在看你，等著你出錯。”某少女這麼說。

警告症狀

青少年若有煩心的事，不一定會告訴你。要跟孩子多多交流，這非常重要。要留意他們有什麼需要，讓他們知道你會永遠支持他們，傾聽他們的心聲。

怎麼做

要讓孩子知道從哪里可以瞭解可靠的避孕和預防性病的知識。如果你懷疑女兒懷孕，一定讓她看醫生。

說些什麼

要跟孩子談親密關係和性行爲的話題。如果你認為孩子有性行爲，要跟他們談安全性行爲的話題，這很重要。

預防

在推遲性行爲的年齡的同時，孩子也要樹立自尊、建立良好的親密關係，要讓孩子瞭解這方面的知識，知道如何做，這很重要。

聯繫

- PSNI
028 9065 0222
- 你的醫生
- 布魯克諮詢診所 (Brook Advisory Clinic)
028 9032 8866
- 計劃生育協會 (Family Planning Association)
028 9032 5488
- 巴拿多年輕父母網 (Barnardo's Young Parents' Network)
028 9047 3856
- 學齡母親項目 (School Age Mums Project)
www.youngmums.org.uk
- 家長諮詢中心 (Parents Advice Centre)
0808 801 0722

- 北愛爾蘭是歐洲青少年懷孕率最高的地區之一。
- 要主動跟你的兒子或女兒談論有關親密關係和性行爲的話題。
- 不滿 17 歲的青少年，大多數沒有性行爲。

- 要對孩子強調，親密關係中做選擇要負責任，不要因為“人人都在做”而被迫進行性行為。
- 不要判斷孩子，但也不要害怕表達自己的意見，認為某種關係不健康、或是有危險。
- 你的孩子會從身邊例證學習 — 比如，根據你們的價值觀、文化、信仰和宗教，家裏人都是怎麼做的。

交流溝通

無論你是否願意，青少年都會學到性。“性”在我們身邊無處不在 — 雜誌和報紙，廣告和肥皂劇。小孩子和青少年也從彼此那裏學到性 — 遊戲場上彼此交流的東西可能是不準確的，也不是父母想讓他們瞭解的！

所有這些信息令人迷惑，可能使得青少年陷入一些自己無法對付的情況。青春期一般是孩子和家長衝突升級的時期。這個時期尤其要跟孩子保持良好溝通，儘管有時很不容易。良好溝通能夠幫助孩子減少危險行為。

你大概擔心，跟孩子談性和親密關係的話題，尤其是年紀較小的孩子，可能會導致他們小小年紀就嘗試性行為。但研究表明情況恰恰相反。能夠開誠布公談論性話題的家庭，通常孩子會等到年紀較大才開始性行為，也更多使用避孕手段。

不滿 17 歲的青少年，大多數沒有性行為，但此後比率急劇增長。所有青少年都需要瞭解性、懷孕、性病、HIV/愛滋和避孕手段方面的知識，幫助他們做出正確選擇。

如果你對跟孩子談論性話題感到不安或疑問，不要因此回避。性教育不是一次談話就完成了的事情，而是一個持續的溝通過程。如果孩子在成長中，知道可以跟你談性話題和他們的感受，則當他們需要幫助的時候，更有可能向你求助。

北愛爾蘭是歐洲青少年懷孕率最高的地區之一。1998 年以來，少女生育的數量已經大大下降，但 2002 年仍有 1500 例，青少年中性病傳播也在增長。要給孩子支持、信息和幫助，讓他們有良好的自我感覺，則懷孕和感染性病的幾率都會下降。

大哭大鬧

“他不但學會了走路和說話，現在還學會了跺腳、吵嘴、尖叫，直到滿面通紅，總是讓我在公開場合很難堪。我的寶貝怎麼啦？”

警告症狀

孩子哭鬧隨處可能發生，但要特別留意疲倦或饑餓的孩子，他們要某些東西却被你拒絕，尤其是當外出購物、游玩或社交場合。

怎麼做

要冷靜，想一想孩子是餓了還是累了。要關照孩子，如果可能找一個安靜的地方，或者設法分散他們的注意力。不要妥協，但要努力理解他們的感受。如有必要，準備好突然中斷外出活動。（另外參見“積極育兒”一部分。）

說些什麼

可以試著給孩子某種選擇或積極的解決方式。你要保持冷靜、多理解他們。手法要簡單、清楚。孩子停止哭鬧要表揚。

預防

外出購物或游玩時間不要拖得太長。給孩子特別的留意和關照，通常會很有幫助。對一天中可能導致哭鬧的情況，要有所預見，儘量避免。

聯繫

- 你的健康訪問員或醫生
- 家長諮詢中心（Parents Advice Centre）

0808 801 0722 — 免費幫助熱綫

- 兩歲的孩子中，每天哭鬧至少兩次的有五分之一。
- 哭鬧也屬於孩子成長的正常過程。
- 發怒是自然的反應，但只會使情況更糟。
- 要堅定不妥協，找出解決問題的積極方法。
- 事先計劃，避免哭鬧事因。
- 記住，孩子總不會無休止地哭鬧下去。

當每一天都過得不順

孩子爲什麼哭鬧

孩子可能在大概 18 個月大的時候開始哭鬧，2 歲左右就很常見了，4 歲以後則大大減少。年紀很小的孩子，往往不能如願地表達自己，受到挫折便用大哭大鬧表現出來。

孩子哭鬧通常是在人多的公共場合，令家長很難堪，也就越發緊張。

如果你對孩子的行爲感到擔心，可以跟醫生或健康訪問員談。

如何對付

要保持冷靜。發怒、吼叫只能令情況更糟。

孩子可能是餓了或者累了，休息一下，吃點東西可能有幫助。或者他們只是需要一點關注或安慰。

試著轉移孩子的注意力。找另外一些有趣的東西讓他們看或者做，會有幫助。如果在一個繁忙、嘈雜的地方，可以找一個安靜的地方。

如果上面這些都不管用，可以試著從孩子的角度考慮，理解他們實際的需要。可以給他們某些選擇，這讓他們覺得有些事情是自己控制的，要比你單純地說“不”有效。總要嘗試積極的解決辦法。

如果你說“不”，應該堅持，不要後來心軟，改變主意。如果你屈服，孩子就會反復哭鬧來達成目的。

如果是在家裏，可以不理會他們哭鬧，到另一個房間裏去（如果安全的話）。讓孩子自己平靜下來，能夠平靜一些告訴你他們想要什麼。

哭鬧過後，孩子平靜下來，要給他們表揚。儘管他們不再生氣了，或許還是很不安，要擁抱愛撫他們，讓他們知道你無論如何都會愛他們。

如何避免

可以事先計劃，避免出現哭鬧的情況：

- 不要讓孩子過于勞累或餓肚子。
- 一定要讓孩子得到足夠的關愛。
- 要讓你跟孩子相處的時間過得愉快，如果你一天大部分時間在工作，這尤其重要。
- 外出購物或游玩時間要盡可能短。
- 試著計劃一種固定的處理方法，對付孩子哭鬧情況。

記住，孩子哭鬧很正常，一般不會導致嚴重問題。孩子漸漸長大，就能學會更冷靜地處理日常生活中的問題。（另外參見“積極育兒”和“不要搖晃嬰兒”中的有關段落）。

擔心哪個孩子？

“我每天聽到隔壁的孩子哭，她的父母總是呵斥她。昨天在街上我看到她媽媽使勁打她的臉。這可能不關我的事，但我很擔心，不知道該怎麼做。”

警告症狀

虐待有多種可能的表現，從身體傷害到行爲改變等等。另外，你可能目睹某一事件，或者哪個孩子親口告訴你他們受到傷害。

怎麼做

如果你認為有人傷害孩子，可以報告社會服務部門或警方。如果你不確定，可以打保密熱綫電話，也就是 NSPCC。

說些什麼

準確描述你看到或被告知的事情。

如有可能，記下日期、傷害情況具體使用的語言。

這能幫助你解釋清楚。

預防

要讓孩子知道，如果需要，他們有什麼擔憂都可以對你講。要傾聽孩子，注意他們身上發生的變化。

聯繫

● 你當地的 HSS 信托基金會 — 參見第 54 頁

● PSNI

028 9065 0222

● NSPCC

0808 800 5000

● 家長諮詢中心 (Parents Advice Centre)

0808 801 0722 — 免費幫助熱綫

- 保護孩子，人人有責。
- 舉報虐待案件是成年人的責任。
- 如果你有擔心，可以考慮為孩子提供幫助。
- 如果有疑慮，可以跟別人談。
- 你若擔心，舉報出來，一般很少導致孩子從父母家被帶走。
- 馬上行動 — 長期虐待對孩子傷害很大。

是否不該多管閑事？

所有父母都會遇到一些困難的時候，需要其他家庭成員或是親密朋友的幫助。北愛曠日持久的衝突更加重了家長的困難。

如果你認識的某個人遇到困難，你可以提供下面這些幫助：

- 傾聽
- 幫著想辦法解決
- 鼓勵他們尋求幫助
- 實際幫助（照看孩子/代為購物）

但是，有些情況下，孩子有遭受虐待的危險，需要專業人士的幫助。

如果受到傷害的是你自己的孩子，你希望別人怎麼做？

- 寧願他們不管閑事？
- 希望他們向能提供幫助的專業機構舉報？

如果我們懷疑、看到或是被告知某個孩子正受到傷害，可能有各種不同的反應。我們可能感到自責、憤怒、不相信或者不承認。有一些反應可能導致需要幫助的家庭得不到幫助。

很多人不願意說出來，因為他們擔心下面這些：

- 孩子可能受到進一步的傷害
- 他們覺得管也沒用
- 他們擔心孩子被帶走
- 擔心被舉報的家庭找出舉報者
- 破壞家人之間的關係

現實生活中，最好的方法是儘早採取保護孩子的措施，防止事態惡化。長期虐待更容易導致孩子長大後的種種問題。即便當你覺得某件事情不過一次而已，其它的專業機構可能已經在為這個孩子擔心，因此你的信息會很重要。所有機構都會對舉報內容保密。

幫助機構 — 這裏列出的是一些重要機構，如果你需要更多幫助，它們還能指導你聯繫專業機構。

巴拿多 Barnardo's
028 9067 2366
www.barnardos.org

巴拿多年輕家長服務網 Barnardo's Young Parents' Network
028 9047 3856
<http://services.barnardos.org.uk/youngparentsbelfast/>

布魯克諮詢診所 Brook Advisory Clinic
028 9032 8866
www.brook.org.uk

兒童事故預防信托基金會 Child Accident Prevention Trust
020 7608 3828
www.capt.org.uk

北愛爾蘭兒童會 Children in Northern Ireland
028 9065 2713
www.ci-ni.org.uk

兒童法律中心 Children's Law Centre
028 9024 5704
www.childrenslawcentre.org

天涯若比鄰 Contact a family
0808 808 3555 – 免費幫助熱綫
www.cafamily.org

健康、社會服務和公共安全部 Department of Health, Social Services and Public Safety
DHSSPS
028 9052 0500
www.dhsspsni.gov.uk

殘疾人行動 Disability Action
028 9029 7880
www.disabilityaction.org

教委會 Education and Library Boards

貝爾法斯特教委會 Belfast ELB
028 9056 4006
www.belb.org.uk

東北區教委會 North Eastern ELB
028 2566 2296
www.neelb.org.uk

東南區教委會 South Eastern ELB
028 9056 6200
www.seelb.org.uk

南區教委會 Southern ELB
028 3751 2200
www.selb.org

西區教委會 Western ELB
028 8241 1411
www.welbni.org

僱主托兒支持會 Employers for Childcare
0800 028 3008
www.employersforchildcare.org

遺尿病資源和信息中心 ERIC - Enuresis Resource & Information Centre
0117 960 3060 瞭解離你最近的診所信息
www.eric.org.uk

計劃生育協會 Family Planning Association
028 9032 5488
www.fpa.org.uk

小薑餅 Gingerbread
028 9023 1417
e-mail: enquiries@gingerbreadni.org

健康促進會 Health Promotion Agency
028 9031 1611
www.healthpromotionagency.org.uk

北愛爾蘭健康和執行委員會 Health & Safety Executive for NI
HSENI
www.hseni.gov.uk/kids.cfm

健康和社會服務（HSS）委員會

東區委員會 Eastern HSS Board
028 90321313
www.ehssb.n-i.nhs.uk

北區委員會 Northern HSS Board
028 2565 3333
www.nhssb.n-i.nhs.uk

南區委員會 Southern HSS Board
028 3741 0041
www.shssb.org

西區委員會 Western HSS Board
028 7186 0086
www.whssb.org

健康和社會服務（HSS）信托基金會

阿特納杰文醫院 HSS 基金會 Altnagelvin Hospitals HSS Trust
028 7134 5171
阿瑪和鄧伽倫 HSS 基金會 Armagh & Dungannon HSS Trust
028 3752 2381
貝爾法斯特市醫院 HSS 基金會 Belfast City Hospital HSS Trust
028 9032 9241
堤道 HSS 基金會 Causeway HSS Trust
028 2766 6600
克雷格文和班布裏奇社區 HSS 基金會 Craigavon & Banbridge Community HSS Trust
028 3883 1983
克雷格文區醫院 HSS 基金會 Craigavon Area Hospital Group HSS Trust
028 3833 4444
里斯本下城 HSS 基金會 Down Lisburn HSS Trust
028 9266 5181
富勒 HSS 基金會 Foyle HSS Trust
028 7126 6111
綠園 HSS 基金會 Green Park HSS Trust
028 9066 9501
赫姆菲斯特社區 HSS 基金會 Homefirst Community HSS Trust
028 2563 3700
馬特醫院 HSS 基金會 Mater Infirmorum Hospital HSS Trust
028 9074 1211
紐瑞和莫恩 HSS 基金會 Newry & Mourne HSS Trust
028 3026 0505
北區和西區貝爾法斯特 HSS 基金會 North & West Belfast HSS Trust
028 9032 7156
北下城和阿茲社區 HSS 基金會 North Down & Ards Community HSS Trust
028 9181 6666
皇家醫院和牙科醫院協會 HSS 基金會 Royal Group of Hospitals and Dental Hospital HSS Trust
028 9024 0503
南區和東區貝爾法斯特 HSS 基金會 South & East Belfast HSS Trust
028 9056 5556
斯珀林湖地 HSS 基金會 Sperrin Lakeland HSS Trust
028 8283 5285
醫院聯合會 HSS 基金會 United Hospitals HSS Trust
028 9442 4673

組建小家庭 Home-start NI

028 9046 0772

www.home-start.org.uk

兒童出走問題 Kidscape

08451 205 204

www.kidscape.org.uk

人之初基金會 Lifestart Foundation Ltd

028 7136 5363

殘疾人問題 Mencap

— 瞭解學習障礙

0845 763 6227

www.mencap.org.uk

音信之家 Message Home (專為青少年向父母傳送音信)

0808 800 7070

www.missingpersons.org

失蹤人士幫助熱線 Missing Persons Helpline

0500 700 700 - (24 小時)

www.missingpersons.org

全國毒品問題熱線 National Drugs Helpline

24 小時免費查詢

0800 77 66 00

NCH

全國兒童慈善會 National childrens charity

www.nch.org.uk

北愛爾蘭婦女援助會 NI Women's Aid Federation

028 9033 1818

www.niwaf.org

NICEM

北愛爾蘭少數民族委員會 NI Council for Ethnic Minorities

028 9023 8645

NICMA

北愛爾蘭托兒服務協會 Northern Ireland Childminding Association

028 9181 1015

www.nicma.org

北愛在綫 Nionline

www.onlineni.net

NIPPA

幼童服務機構 the Early Years organisation
028 9066 2825

www.nippa.org

NSPCC

0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

北愛家長論壇 Parenting Forum NI

028 9031 0891

家長諮詢中心 Parents Advice Centre

0808 801 0722 – Freephone helpline

www.pachelp.org

e-mail: parents@pachelp.org

遊戲小組 Playboard

028 9080 3380

e-mail: ceoffice@playboard.co.uk

PSNI

028 9065 0222

皇家事故預防協會 Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)

028 9050 1160

www.rospace.co.uk

學齡母親項目 School Age Mums Project

www.youngmums.org.uk

家庭傷害支持中心 The Family Trauma Centre

1 Wellington Park

Belfast

028 9020 4700

VDA

志願者發展機構 Volunteer Development Agency

028 9023 6100

www.volunteering-ni.org

參考讀物

《以強凌弱 – 家長工具箱》(Bullying – a toolkit for parents)
“家長諮詢中心”出版

兒童護理建議 (Childcare advice leaflets)
可從“僱主托兒支持會”獲得

教育部出版物 (Department of Education leaflets) – 請登陸網站 www.deni.gov.uk

《鼓勵好行爲》(Encouraging better behaviour) – NSPCC 宣傳冊

《安全第一步》(First steps to safety) – RoSPA 宣傳冊

《應之以愛》(Handle with Care) – 積極育兒指南
– 可從“家長諮詢中心”獲得

健康促進會宣傳冊 (Health Promotion Agency leaflets) – 可以從當地 HSS 委員會健康促進工作小組獲得

- 輕鬆斷奶 (Weaning made easy)
- 良好開端 (Getting a good start)
- 幼年營養 (Nutrition matters for the early years)

《獨自在家》(Home Alone) – NSPCC 宣傳冊

《爸爸媽媽，我有話對你們說》(Mum, Dad, I've got something to tell you)
同性戀或雙性戀子女家長指南
– 可從“家長諮詢中心”獲得

《安全教育機會》(Opportunities for Safety Education) – RoSPA 宣傳冊

《降低嬰兒死亡風險》(Reduce the risk of cot death)
– 可以從當地 HSS 委員會健康促進工作小組獲得

《奇妙的年齡：3–8 歲兒童家長指南》(The Incredible Years: A Guide for Parents of Children 3-8 years old) – 可從下面的網站獲得：www.incredibleyears.com

《乖寶寶》(Toddler Taming) 克裏斯托弗·格林 (Christopher Green) 博士著