

▪ 介

▪ 迎 ▪ ▪ 北 ▪ ▪ ▪ 安全父母手册。

▪ 人父母是世上最 ▪ 的事之一 —— 你会得到回 ▪ ，但有 ▪ 挑 ▪ 性也很大。极少有 ▪ ▪ 父母之 ▪ 的培 ▪ 提供 ▪ 新晋的父母。我 ▪ 希望 ▪ 本手册能 ▪ 你掌握更多相 ▪ 的知 ▪ 和技能。

北 ▪ 冲突 ▪ 生活在 ▪ 一地区的孩子和年 ▪ 人的生活影响很大。父母因此而 ▪ 受 ▪ ▪ ▪ 或痛失 ▪ 人的 ▪ 可能会 ▪ 得更 ▪ ▪ 付。

▪ 个家庭都会有 ▪ ▪ ▪ 期，父母将面 ▪ 严峻考 ▪ 。此 ▪ 再遇到 ▪ 外 ▪ 力，本已 ▪ ▪ ▪ 的工作将 ▪ 得近乎不可能完成。 ▪ ▪ ，你可能很少想起 ▪ 会需要什 ▪ 的帮助或信息。

你 ▪ ▪ 困 ▪ 的方法会影响你孩子 ▪ 在及将来面 ▪ 困 ▪ ▪ 的 ▪ 度。有些方法可以帮助父母，减 ▪ ▪ 力并 ▪ 得更多回 ▪ 。

▪ 本手册的内容是什 ▪ ？

▪ 本手册提供了一些意 ▪ 和信息，能帮你找到出路。有 ▪ 候各 ▪ 问题和建 ▪ 会显得如同迷 ▪ 一般复杂， ▪ 了 ▪ 你使用方便，本手册有些章 ▪ 是前后参照的。手册中 ▪ 有 ▪ 系方式及 ▪ 找更多信息的方式，在你考 ▪ 如何 ▪ ▪ 自己的担 ▪ 和困 ▪ ▪ ，可以由此 ▪ 得更多的帮助。手册中也列出了一些特定 ▪ ▪ 的征兆，及其相 ▪ 的 ▪ ▪ 技巧。

▪ 本手册是 ▪ ▪ 写的？

▪ 本手册是由健康、社会服 ▪ 及公共安全部(Department of Health, Social Services and Public Safety) 与四个健康和社会服 ▪ 委 ▪ 会(Health and Social Services Boards) 属下的地区儿童保 ▪ 委 ▪ 会(Area Child Protection Committees) 合作 ▪ 写的。

目

· ·

| | |
|-------------------|----|
| · 幼儿看 · 者 | 4 |
| 我可以将孩子交 · · 照看？ | |
| 尿床及睡眠 · · | 6 |
| 怎 · 帮助我的孩子？ | |
| 欺凌弱小 | 8 |
| 真 · 的故事 | |
| 儿童保 · | 10 |
| · · 与流言 | |
| 保育 · 及日托 | 12 |
| 怎 · 才能做出正确的 · · ？ | |
| 孩子独自一人 | 14 |
| 常 · 和法律 | |
| 残疾儿童 | 16 |
| 你并不孤 · | |
| · · 孩子参加的活 · | 18 |
| 玩得 · 心而又安全 | |
| 家庭暴力 | 20 |
| · 孩子有怎 · 的影响？ | |
| 不要 · 晃 · 儿 | 22 |
| 不同的 · · 方法 | |
| 滥用毒品和酗酒 | 24 |
| 我怎 · 知道？ | |
| 健康及安全 | 26 |
| 保障你孩子的安全 | |
| 健康 · 食 | 28 |
| · 健康打下良好基 · | |
| 互 · 网安全 | 30 |
| 新技 · ， 老 · · | |
| 出走 | 32 |

从家里和学校出走

| | |
|-----------------|----|
| ▪ 极育儿并培 ▪ 孩子的自尊 | 34 |
| ▪ 他 ▪ 感 ▪ 极好！ | |
| 性剥削 | 36 |
| ▪ 淫 | |
| 青少年 ▪ 孕及性行 ▪ | 38 |
| 与青少年交流沟通 | |
| 大哭大 ▪ | 40 |
| 当 ▪ 天 ▪ 得都不 ▪ | |
| 担心某个孩子？ | 42 |
| 是否不应 ▪ 多管 ▪ 事？ | |
| 可提供帮助的 ▪ ▪ | 44 |
| ▪ 你有帮助的出版物 | 46 |

▪ 幼儿看 ▪ 者

“很 ▪ 把 Natalie 留 ▪ ▪ 人照看，但我有 ▪ 候确 ▪ 需要休息一下。如果我无法信任照看孩子的那人，我会一直 ▪ 此担 ▪ 。我 ▪ 花 ▪ ▪ 找到了一位合适的人选而感到高 ▪ 。”

征兆

孩子不是 ▪ 能告 ▪ 你出了什 ▪ ▪ ▪ ，所以需要注意他 ▪ 情 ▪ 、行 ▪ 和体貌的 ▪ 化。一 ▪ 始就与看 ▪ ▪ 定，出了意外和事故要大家一起商量。

▪ 怎 ▪ 做

▪ 你信得 ▪ 的人来照看你的孩子，或是 ▪ 他 ▪ 推荐某人来照看你的孩子。向其他聘用 ▪ 你正在考 ▪ 中的看 ▪ 者的家庭了解情况。

▪ ▪ 什 ▪

告 ▪ 看 ▪ 者你孩子的生活习惯，以及孩子喜 ▪ 什 ▪ 和不喜 ▪ 什 ▪ 。也要告 ▪ 看 ▪ 者你的原 ▪ ，例如不能打孩子。一定要留一个在 ▪ 急情况下使用的 ▪ 系 ▪ ▪ 号码。

防范意外

一定要到你 ▪ 看 ▪ 者感到完全 ▪ 意 ▪ ，才将你的孩子留 ▪ 他 ▪ 照看。

▪ 系方式

- 皇家 ▪ 防意外 ▪ 会(Royal Society for the Prevention of Accidents, RoSPA)
028 9050 1160
- 防止虐待儿童 ▪ 会(NSPCC)
咨 ▪ ▪ ▪ 0808 800 5000

- 孩子的安全依 ▪ 于父母的保障。
- 你的孩子有 ▪ 得到照 ▪ 以免遭到 ▪ 害。
- ▪ 确保你的孩子得到了最好的照 ▪ 。
- ▪ 真 ▪ ▪ 看 ▪ 者人 ▪ 。
- 避免将你的孩子交 ▪ 不 ▪ 16 ▪ 的人来照看。
- 确保你的看 ▪ 者在 ▪ 急情况下能找到你。

我可以将孩子留在家中照看吗？

孩子的安全和幸福是父母不可推脱的责任。因此，孩子的看护者是否合适非常重要，无论看护人是陌生人、朋友还是关系密切的亲戚，你都需要仔细考虑。

当你将孩子交给他人照看时，你孩子的安全和幸福就要依靠这位看护者了。看护者的时候，看护者的能力及标准的要求，不当低于你自己的要求。包括孩子喂食、换洗、保安全、玩耍和令孩子安心，并有能力应付可能发生的各种情况。

一般来说，看护者会上门来照看孩子。出门前你需要向看护者交代一下。告诉他你大概什么时候回来，并确保他在紧急情况下能联系到你。

看护者无需特别的资格或背景。因此，任何人都可以自荐做看护者。防止虐待儿童委员会建议看护者年满16岁。这是基于年满16岁者会更容易察觉到潜在危险，在必要时能迅速反应，寻求帮助。

一年限考到一旦出了事故致害发生，警察可能相信人采取行。在某些情况下，一旦出了事故而你找的看护者不满16岁，作为父母的你要承担责任。

一个可靠的看护者通常在街坊中会有好名声，朋友或邻居会向你推荐。无论如何你需要亲自看一看看护者，才能决定是否将孩子留给他照看，这点极其重要。

尿床及睡眠

“我次他上床睡的时候我心里都会慌。也是因方法不，但当我得累，所以很不耐。我从未因他一上没尿床而表他。我只是在又要床的时候脾气，当然于事无。”

征兆

孩子尿床可能有生理上的原因，但你也留意一下他/她最近有没有什化。孩子是否得不心？是否家里或者孩子生活里生了什事情，如意外事件之，令他/她担？

怎么做

如果孩子尿床了，不要脾气。

留意一下孩子尿床是不是有特定的。睡前一定要孩子先上一次所。如果你此感到担，与健康探或家庭医生。你自己求支持。

什

当孩子安睡一整夜的时候表他。如果孩子尿床，或者半夜惊醒，不要他/她。孩子有机会跟你心，听的时候保持冷静和松，不要表出或焦。理解他的感受，了解他是否尿床而担，等等。

防范意外

要孩子知道，有什都可以告你。如果你想知道你能做什来防止孩子尿床，和健康探或家庭医生。

系方式

- 你的健康探
- 你的家庭医生
- 与在Bristol的尿病源和信息中心(Enuresis Resource & Information Centre)系，以了解离你最近的所的料，要了解更多情况也可以致0117 960 3060，或者他的网站：www.eric.org.uk
- 孩子少会故意尿床。
- 据估，四分之一的三儿童和六分之一的五儿童常尿床。
- 尿床可能会是疾病的一症状，但更常是，那是你的孩子学控制膀胱程中的一个段。
- 个孩子睡眠的都不一。
- 逐培养孩子的睡眠，其中包括入睡前一段孩子放松的。

- 如果你的孩子常在夜里惊醒，找一下令他/她惊醒的原因，如做了噩梦或是肚子了。

我能怎帮助我的孩子？

尿床

如果你个保持松平静的，孩子会更容易学会控制自己的膀胱。住孩子有自己的学速度，表比更有助于孩子的学。三到四之的孩子一般只会偶尿床。住，一般来改变不是突然发生的，而是一个的程，尿床的天数会越来越来少。

很弄清楚什有些孩子比其他的孩子更容易尿床。不，尿床不能咎于惰或者缺乏自制力。六分之一的七大的孩子也会偶尿床。尽管事你和你的孩子都有力，你要耐心一些。孩子有意在床上便溺是极少的。如果七之后，你的孩子是常尿床，可能是由某些特原因或是重害事件引起的。和孩子谈尿床的事，告他其他比他们大的孩子也有似的。孩子的尿床问题担的，可以和家庭医生或健康探。

睡眠

- 致幼儿不能安睡一整的原因有很多。
- 尽早培孩子的睡，从孩子六周大的候就可以始。
- 要能自信地判断孩子是真的不舒服是只是焦躁不安。
- 如果你的睡眠常被焦躁不安的孩子打断，可以一位信得的戚或朋友来照你的孩子，以便让你能休息一会。

培睡眠

很多幼儿都有一段的睡眠。通按孩子上床睡，来你的孩子培睡眠是很重要的。入睡境要温暖舒适，他能够放松。在入睡孩子可以帮助他放松。如果你的孩子怕黑，可以着一夜灯。床上放一两件孩子喜的玩具，孩子半夜醒来会感到安慰。如果你担心孩子有重的睡眠障碍，或者孩子上睡的时候常惊醒，可以和家庭医生或健康探。

欺凌弱小

“基本上每天都会发生。他……我又臭又肥。他昨天又要我……他……他是同一个班的，是取笑我。他……如果我出去，就会……本加……糟糕十倍。有时候我不敢去上学……我再也受不了了。”

征兆

孩子可能会逃学或……。如果出了什么事，他可能不会全都告诉你。留意他情绪、行为和体貌上无明……由的变化。你的孩子身上也可能会有无法解释……来的痕迹。

怎么做

去和你孩子学校的校长……，以获得校……的支持，并确保学校会采取适当的行……。如果欺凌事件在校外……生，考……系欺凌者的家……，……找到途径共同努力……束……行……。

……什……

不能……欺凌忍气……声。走……并告……一个大人或朋友，要避免和父母争吵。父母……听孩子的申……，安慰他……，支持他……。

防范意外

和孩子……谈学校里的情况。

从小教育孩子尊重他人。

教育孩子偏……和欺凌弱小都是不可接受的行……。

……系方式

- 你孩子的老……/校……
- 你所在地区的教育与……委……会(Education and Library Board) – 参……第44和45……
- ……警察服……局(PSNI)
028 9065 0222
- 保……儿童…… Kidscape
家……求助…… 08451 205 204
- 家……咨……中心(Parents Advice Centre)
免……求助…… 0808 801 0722

- 孩子有不受伤害的……利。
- 欺凌弱小的行……都是不可接受的。
- 任何年……段的任何孩子都有可能受到欺凌。

- 如果你 的孩子受到了欺凌，就要 上采取行 。
- 孩子需要知道能保 自己和 求帮助的方法。
- 告 孩子在 情况下 跑 、大声呼叫及告 人。

真 的故事

受欺凌是一 可怕的 。 会孤立孩子，并 害其自信心。 期受欺凌 孩子有持久的 面影响，会产生抑郁甚至自 的想法和行 。

上学期 其他孩子的影响很大，融入其中被 非常重要的一件事。如果某些孩子因 任何原因与众不同，他 可能会被嘲弄及欺凌。 憾的是，在我 生活的社会中，与众不同也会 致嘲笑和欺凌（通常是从家 /成年人 模仿来的）， 将 致偏 被延 到下一代。极 重要的是要警惕可能出 的欺凌，并要能 出蛛 迹。

你可能会以 自己的孩子不会受到欺凌，但 的情况是欺凌可能在任何 生在任何孩子身上。

欺凌其他小朋友的孩子也需要支持和帮助。他 可能在自己家里遇到了麻 ，因此会有欺凌他人的行 。向有 方面 告 一 ， 他 也得到帮助。

- 欺凌可能 生在任何地方，但最 常的 是 生在学校里。
- 欺凌弱小可能有多 形式，从言 侮辱到 和身体攻 。
- 所 的欺凌弱小指的是一个或几个人 常欺 某个小孩子。
- 欺凌者的年 未必会比被欺凌的孩子更大。

如果你的孩子告 你某个朋友或其他孩子正在受欺凌，你 真 听，并 待 一事情。那个受欺凌的孩子可能无法 些什 。 求帮助，不要害怕（“ 怎 做”部分）。

北 地区的所有学校的校 中都有 定，防止各 欺凌弱小的行 发生。但是 学校的行 并不足 ，家 和学校的合作很重要。

如果你 你孩子的学校 理 事件的方式不 ，你可以 求所在地区教育与 委 会的支持。

儿童保

“虐待儿童可能有多形式，如身体害、缺乏、性或情感虐待。虐待可能在多境中生，施虐者可能是成年人也可能是其他孩子。施虐者可能是孩子的人，也可能是陌生人。社会工作者与家庭合作，以确保事化前他能得到帮助。”

征兆

受到虐待的孩子可能在身体或行上表现出某些迹象，如：

- 用不当的性方式行泄，如玩具或物品；
- 得孤僻或者对某人特依；
- 性格化 – 得缺乏安全感；重小候的行，如尿床或吮手指。

如果你需要了解虐待儿童是怎一回事 - “系方式”部分有求助，可以从中得更多信息。

怎做

当收到举报有虐待情况生时，一位社工（有候会是一位警官，或者社工和警官一起）会与举报的家庭面。他会与其他人士磋商，如何帮助你和你的孩子。

什

如果你你自己或是其他人待孩子的方式感到担心，当求帮助，看看在行动上和心理上能得到什的帮助。

防范意外

很重要的是孩子需要知道：

- 当他感到不安全的候怎做。
- 大人的要求令他不安的候，如何拒。
- 当他告你令他担的事情，你会真听。
- 感到不安或害怕的候可以，怎找到一个安全的地方或可以保他的人。

系方式

- 你当地的健康和社会服信托基金会(HSS Trust)
第 44
- 你的社工
- 你的健康探
- 警察服局(PSNI) - 028 9065 0222
- 防止虐待儿童会(NSPCC) 0808 800 5000 - 24 小求助
- 家咨中心 -0808 801 0722 - 免求助

- 孩子的安全是父母的任。
- 如果受到公众注，将会有社会服务机构介入。
- 虐待案件需要慎重考。
- 人士希望得到家庭的合作。
- 只在少数案例中，孩子才会被从受到虐待指控或被的家中走。
- 通常孩子在自己的家里会得到最好的照。

与流言

有些大人故意虐待儿童，在多数情况下，生虐待事件的家庭更需要帮助而不是，或是将他孩子走。

当父母不能保孩子，而且需要外的帮助和支持的候，社工和其他人士将会介入。警察服局的一个特小将与社工一起虐待指控，帮助保孩子，并判断是否有犯罪行生。

有多于儿童保的流言。的情况是：

1. 告虐待孩子的情况，极少致孩子被从家中走。

把孩子从理人走不是儿童保的主要目的，种情况很少生。只有在有迹象表明孩子受到重和即刻的威，社工才能根据法庭的指令走孩子。在急情况下，如果有必要，警察有保孩子。

2. 孩子可能不会出他受虐待的事，哪怕是信任的人。

孩子可能无法出他受到了虐待，或者不理解生了什。但他会表出一些迹象来，父母和理人察到生了什。

3. 虐待儿童的事件并不是那容易辨。

通常需要孩子及其家庭的情况行分析，弄清楚生了什，以确定他最需要什的帮助和保。因此有不免会干扰家庭生活。社工会有的家庭生活情况，衡量事件生的率和重程度，及其孩子的影响。所有的些因素都会用来确定下一步该做些什来保和帮助孩子及其家庭。

社工和警察在虐待儿童事件方面有法律责任。根据行法律，防止虐待儿童会也有力行和提起相。

4. 保 孩子不 是 人士 的 任。

保 孩子的安全不只是社工的 任。他 需要父母、家庭、其他 人士和本地社区提供的信息， 些人的作用很大，可以 他 接触范 内的 。 可以确保在事 化前， 有 家庭提供帮助。

保育及日托

“John 在 7 了，我很心，常走他的外活部，并与那里的他的需要。意味着我在能放心工作一整天，知道他在安全的环境中得到了很好的照顾。他交了很多新朋友，不全是小孩子，也有那里的。我也能松一些，做我做的事……生活在得松多了。”

征兆

孩子可能不愿意去日托所或保育那里。

有时候孩子不能告诉你出了什么，所以需要留意他的兴趣、行为和体貌的变化，找出变化的原因。

怎么做

如果你担心孩子，要立即与保育员或日托所主管。

如果你非常担心孩子的安全，要立即让孩子离开那里，并联系当地健康和社会服务信托基金会的幼童服务小组 (Early Years Team)。联系方式参第 45。

什么

告诉孩子谁会照看他，他去哪里、呆多久、日常的需要应该向谁提出。

要了解清楚通常一天或一个时段是怎样安排的，孩子有所准备。准备要充足，要尽量多提。

防范意外

向那些送孩子去托的人咨询，了解情况。有关的职员应该受过、丰富。

自去看一下，看看那里的孩子是否自信、快乐、活跃、丰富、松愉快。了解一下他们会怎样通知你孩子的发展，出紧急情况会怎样系你。

联系方式

- 你当地的教育与委员会 — 参第 44。
- www.childcarechoices.n-i.nhs.uk

• NICMA

北幼儿保育协会 (NI Childminding Association)
– 028 9181 1015

• NIPPA

幼童服务机构
– 028 9066 2825

- 保育雇主支持会 (Employers for Childcare)
0800 028 3008

- 北 京 所 有 的 保 育 和 日 托 服 务 机 构（包括幼 儿 游 园、托 儿 所、保 育 院 和 外 活 动 部 门）都 必 须 登 记 注 册¹，并 接 受 当 地 健 康 和 社 会 服 务 信 托 基 金 会 的 监 督。
- 一 定 要 提 出 看 看 他 们 的 注 册 证 书。
- 当 地 的 健 康 和 社 会 服 务 信 托 基 金 会 有 保 育、日 托 机 构 和 外 活 动 部 门 的 注 册 名 录。
- 与 其 它 家 长 交 流 一 下；私 人 推 荐 有 帮 助，但 至 少 要 有 两 个 人 的 推 荐。
- 走 进 保 育 中 心 前，先 定 一 份 提 议 书。
- 一 定 要 让 保 育 人 知 道 有 谁 帮 你 接 孩 子，以 及 你 的 紧 急 联 系 方 式。
- 如 果 你 考 虑 把 孩 子 送 到 私 人 的 寄 宿 家 庭，必 须 在 把 孩 子 送 去 之 前 通 知 健 康 和 社 会 服 务 信 托 基 金 会，以 便 各 方 安 排 是 否 适 合 孩 子 的 需 要。

怎 样 才 能 做 出 正 确 的 选 择 ？

某 个 保 育 机 构 能 否 满 足 孩 子 的 需 要，作 为 父 母，通 常 你 最 有 说 话 权。

当 你 把 孩 子 托 付 给 某 人 照 看 时，需 要 考 虑 下 面 几 点：

- 孩 子 的 需 要 得 到 重 视 和 满 足。
- 他 们 了 解 孩 子 的 文 化 背 景。
- 孩 子 在 那 里 会 很 开 心。
- 氛 围 感 不 错。
- 有 措 施 帮 助 孩 子 适 应 新 环 境。
- 有 一 定 的 伙 伴 群，你 的 孩 子 可 以 交 到 新 朋 友。
- 吃 饭 的 时 候 松 愉 快。
- 外 活 动 所 开 展 且 合 理。
- 各 项 活 动 丰 富 多 彩，开 展 精 心，可 以 寓 教 于 乐。

你 需 要 明 确 那 里 环 境 安 全，工 作 人 员 受 过 培 训，环 境 丰 富，悉 心 照 顾 你 的 孩 子。你 也 应 当 积 极 参 与，了 解 孩 子 的 一 天 是 如 何 度 过的。

保 育 服 务 机 构 主 要 有 下 面 几 种：

¹ 在 孩 子 家 中 照 看 孩 子 的 人 不 需 要 注 册。如 果 是 近 距 离 照 看、或 是 在 居 家 环 境 内 照 看 且 不 超 过 2 小 时、或 是 帮 忙 无 偿 照 看 的，也 不 需 要 注 册。

注册的保育 - 注册的保育在居家环境中代人照看一个或几个不 12 岁的孩子，并因此收取酬劳。酬劳和条件由父母和保育人商定。

日托所 - 在工作日代人照看不满 5 岁的幼儿。日托所由志愿者、私人公司、个人、商业或社区运营。日托所必须注册，并接受健康和社会服务信托基金会的监管。

幼儿游艺班 - 服务对象通常为 3 到 5 岁的儿童。特殊情况下某些游艺班也可能接受不满 3 岁的幼儿。一个时段通常不超过 4 小时。大多数游艺班由家庭或社区小团体运营，有一到两名领薪工人。游艺班必须注册，并接受健康和社会服务信托基金会的监管。

校外活动部 - 又称儿童活动部，为 3 人以上的学龄儿童提供分时段的游艺和照料。活动部包括了早餐部、课外活动部和假期活动策划。活动部必须注册，并接受健康和社会服务信托基金会的监管。

免学学前教育班 - 如果孩子离入学年差一年，要是你愿意，可以送他参加一年免学学前教育。很多地区都有学前班，包括公立的幼儿园，以及志愿者/私人运营的游艺班。公立机构通常提供非全日制服，也有一些公立幼儿园提供免全日制服。所有公立机构的学前班都只在学期期间。要了解更多信息，与你当地教育与委员会的学前教育咨询小组 (Pre-School Education Advisory Group) 联系。

私人寄养家庭 - 和通过信托基金会找到的可寄养家庭很不一样。它是指把不满 16 岁的孩子交给非亲属的成年人照看超过 28 天。这是由家庭和照看人之间私下达成的。如果你考虑把孩子托付给私人寄养家庭，或是自家计划成为私人寄养家庭，首先必须联系当地的健康和社会服务信托基金会。根据法律要求，要有安排、评估和监督。你联系的寄养家庭需要得到尽可能多关于你孩子的信息（包括既往病史），健康和社会服务信托基金会也会向你提供各种信息，指导你做决定。作为孩子的生身父母，在寄养期间你仍要承担完全的家庭责任。你必须同寄养家庭保持联系，并参与有关孩子生活的全部决策。

孩子独自一人

“出 的 候，我从里面把 反 ……她从 箱口向我 再 ，我亮着灯以防有人 来。 通常在 上我睡着了以后才回来。”

征兆

父母得到的帮助很有限。

孩子 常被 一个人在外逗留比较长的 。 人照看孩子的安排 常出 。

怎 做

如果有 孩子即刻的 害威 ，要 告警方。

什

如果你担心某个孩子无人照看，要与家 、健康探 、老 或社工 谈。

防范意外

考 一下，和你的 居、朋友或 的其它家 人一起照看你们的孩 子。了解一下 外活 部和假期活 划。

系方式

- 你当地的健康和社会服 信托基金会 – 参 第 44
- 北 警察服 局(PSNI) - 028 9065 0222
- 防止虐待儿童 会(NSPCC)
0808 800 5000

- 年幼的孩子 不能无人照看。
- 年 小的孩子 不具 自我保 的能力。
- 孩子独自一人有受 害的危 。
- 独自一人 孩子会 得孤独和害怕。
- 要 划好 急情况 可以 代 照看孩子。

常 和法律

如果孩子 不适 独自一人， 可能是非常 、孤独、害怕和危 的 。 有很多潜在 ，既有身体上的也有心理上的，可能会 孩子造成 面影响。

孩子可能会自己不怕独自一人，一开始可能觉得很，但他不可能完全察觉到潜在并懂得如何这些危险。

即便是生活中相平常的事情，比如了、雷雨、响、或者有人来，都可能造成。孩子也无法理如意外生、感不舒服、或停之的。

也有人会留下孩子，万一有事会有人照他，但情况即便有也是极少。

如果警方及/或社工得到告，某个孩子因疏忽而无人照看，可能会就此采取行动。家或理人未能足孩子基本的食物、住所、安全、心及的需要，或置孩子于危中，将构成疏忽失。

防止虐待儿童会布了指引，建不13岁的孩子不留下独自一人。尽管建并无法律效力，照施行的效果却很好。不13岁的孩子通常不成熟、没有能力独自一人理各。家在个上慎判断。

入青春期的孩子，只要他准充分，知道有担心时或需要什么西怎做，那么在放学以后、傍晚候或白天里是可以他独处的。因此要预先做好准是必要的。如果你的孩子已十几了，你得他足成熟，有能力独处，那，很重要的一是他知道你在哪里、急情况系。

残疾儿童²

“当我有残疾，根本不知道如何。我觉得我自己一个人根本应付不过来。很快我就并不是孤一人。”

征兆

如果你担心孩子的发育状况，向你的医生或健康探求的帮助和建。

怎么做

不要以你是孤一人。尽量多了解孩子的病症。了解可以得到哪些服、支持、福利和咨，并取得系。

什

有很多残疾儿童家提供支持和咨。系他并将你的情况告他。有很多人的情况和你似。

防范意外

并不是残疾都能防，但如果能得到最好的支持，就能尽可能地减小残疾的影响，帮助你自己和你的孩子。

系方式

- 你当地的健康和社会服信托基金会(HSS Trust)
- 你当地的教育与委 — 参第44。
- 学障碍者慈善会(Mencap)
0845 763 6227
- 残疾人行 (Disability Action) - 028 9029 7880
- 天涯若比 (Contact a Family)
免求助 0808 801 0722

- 在北，估有 201,000 名成年残疾人和 14,600 名残疾儿童。

² 儿童残疾有多形式。可能是身体上的，也可能是发育上的。

- 你的孩子受到《1995年残障歧法》的保护。
- 根据1995年《(北)儿童保护法》第18条的规定，你的孩子和家庭有资格得到社会服务支持以满足孩子的需要。
- 你或能能得到经济援助来帮助照顾孩子。
- 你和你的孩子可以得到更多的额外服务和支持。
- 支持团体、家庭团体和其它都会帮助你。

你并不孤独

如果孩子有残疾，你可能会担心他的未来。“残疾”一词涵盖了各种不同情况，据估计，北大大约20%的人在一生中的某段时间中都会患某种形式的残疾。请记住，你和你的孩子并不孤独。

政府、健康和社会服务机构、教育和志愿者服务，能向残疾儿童和照顾他的人提供各种各样的福利、便利、支持和建设。

法律保护

你的孩子受法律的特殊保护。《残障歧法》有保护残疾儿童的条款。任何服务因残疾的原因而向残疾儿童有所怠慢的，将构成违法。法律要求服务作出合理调整以便残疾人也能享受服务。

健康

你的家庭医生和当地的健康和社会服务信托基金会从一开始就会为你提供帮助。他能提供你所需要的帮助和建设以了解和评估孩子的残疾情况。他能帮助制定治疗方案、所需、以及孩子可能需要的特殊医疗。

福利

你可以领取到多种特殊福利，帮助支付照顾残疾儿童所需的费用。其中包括残疾生活津贴(Disability Living Allowance)，护理者津贴(Carer's Allowance)，帮助支付外住房费用和残疾人费用。《2002年(北)护理人和直接支付津贴法》规定父母有要求其需要和直接支付津贴度进行评估，使他能够直接支付所需要的服务。不要忘了残疾人享受免费牙科治疗和配物，而且配眼、在某些情况下看病的交通、学校用餐等也享受，甚至还包括了免缴公路税。

教育

根据不同的特殊教育需要，你的孩子可能最好是就特殊学校 - 学校环境是他的特殊教育需要而定的。另外，你的孩子也可以在有他所需要的特殊措施或特班的普通学校就读。你本地的教育及委员会将孩子的特殊教育需要进行评估，就最合适教育方法提出建设。

▪ 外帮助

你的本地健康和社会服 ▪ 信托基金会将 ▪ 你和你的孩子提供 ▪ 外帮助。包括特殊的休 ▪ ▪ 施、假期、短期休假以及 ▪ ▪ 足特 ▪ 需要而提供的多 ▪ ▪ 外服 ▪ 。
▪ 有很多当地、全国和国 ▪ 性 ▪ ▪ 及慈善机构, ▪ ▪ 与你情况 ▪ 似的人提供 ▪ 一 ▪ 的帮助、咨 ▪ 和支持。

取得 ▪ 系

在左 ▪ 我 ▪ 列出一些可能会 ▪ 你有用的 ▪ 系方式。你并不是在孤军奋斗, 请 ▪ 上 ▪ 络有关机构以 ▪ 得你所需要的帮助。

▪▪孩子参加的活▪

“社区里有那▪多的活▪可供▪▪，家▪和▪理人想鼓励儿童和青少年▪极参与。但怎▪知道▪些活▪是否安全？”

征兆

- 不鼓励家▪参与或留下▪看的活▪。
- 孩子没有明▪原因就中途退出或者不再参加。
- 孩子的行▪有所改▪。

▪怎▪做

尽量多了解有▪▪▪的情况 — 向其它家▪咨▪。
不要怕提▪▪。

▪▪什▪

工作人▪/志愿者是否称▪？
他▪有哪些儿童保▪政策？

防范意外

▪孩子参加某个▪▪或者活▪前，一定要尽量多了解一些情况。

▪系方式

- ▪▪▪▪警察服▪局(PSNI)
028 9065 0222
 - 防止虐待儿童▪会(NSPCC)
0808 800 5000
 - VDA
志愿者▪展机构(Volunteer Development Agency)
028 9023 6100
 - 游▪管理委▪会(Playboard)
028 9080 3380
-
- 孩子有▪利▪心而又安全。
 - 各▪▪▪▪▪放、欢迎加入，有▪▪▪及其活▪的信息▪▪公▪。
 - 你有▪在所有▪▪中享受到同等▪准的服▪，无▪其工作人▪是▪薪▪工▪是志愿者。

- 要听孩子，他所参加活的情况。

玩得心而又安全

了解情况

好的会迎人、有活情况以及境安全。个都、有儿童保政策，包括儿童安全保声明和指引。此外你可能想下列些：

- 他的工作人和志愿者是否适合儿童工作？
所有工作人和志愿者都通适当的招聘程序，包括面和推荐，必要要有警方背景。
- 是否有成文的行范？
个都有成文的行范，明确有儿童工作中好的做法。允欺凌弱小、大声呵斥、族歧和性歧等象存在的境是不可接受的。
- 如何管理工作人和志愿者？
当有主管来管工作人和志愿者。
- 如何付个人理需要？
如果是年很小、或是有残疾的孩子，你当了解一下他怎照孩子上所、喂食和吃等。
- 是否有健康和安政策？
了解一下他是否有具急救格的个人，是否有急救箱，房舍是否符合消防准。
- 孩子外出游玩是怎安排的？
所有必要的安排都当知会家 — 包括往返交通 — 无短的次外出游玩，并且都要征得家的同意。

要警惕.....

- 鼓励粗野游、淫言或令人堪的做法。
- 主管的工作人脱离指引而擅自行。
- 工作人厚此薄彼、或者私自励某些孩子。
- 鼓励不恰当的身体接触。
- 缺乏沟通和家参与，令你得不安。
- 邀孩子与工作人或志愿者独相（甚至到他家里）。

请注意，要听孩子，他所参加活的情况。

刻注意安全

家和理人有责任和任保证孩子刻安全。有任放和迎加入，并公及其活的信息。日托活，比如学前游和幼儿园，必在当地健康和社会服信托基金会注册。并不是所有提供受管活的——比如事化、体育部和青少年部——都必注册，但它仍有你的孩子提供一个安全的境。

很多活是靠志愿者支持的，他牲了自己的来你的孩子提供各定期的活。但是，无工作人是否拿薪水，你都有享受到同等准的服。

有担要出来

如果你或你的孩子有任何担，有告你去哪里、怎做。你可能会得自己的担心没有根据、或是会孩子有不好的影响，因此不愿意出来，但如果你有担，你一定要采取行：

- 和其它家论这个话题。
- 跟主管人论这个话题。
- 如果你得他不合适，当要求和他上的主管论这个话题。
- 如果你他的答不意，孩子离那里，并与“系方式”一（左）列出的任何机构取得系。

家庭暴力

“我听到吵架声，就爬下楼梯来。爸爸把■■■在脚下并踢她。我■法不■妹妹看到■情景，但我■■是听得很清楚。当■■上楼来的■候，她的鼻子在流血，我■都哭了，我们呆在楼上直到爸爸离■家。”

征兆

大人之■的任何暴力或虐待都会■孩子造成■面影响。

要尽早■求支持和帮助。■■拖得越■，家庭暴力■来的危害就越大。

■怎■做

你若■自己或其它人感到担心，应当■告警方。

如果你担心孩子受到影响，要跟他■■一下，■■■生了的事情。

■■什■

要■孩子■■，■他■能■出自己■暴力或虐待的感受。

要■孩子知道■不是他■的■，伴侣之间的■系不■当是■■的。

防范意外

施行暴力的一方■■任的做法是■求帮助来■自己住手。一定要■孩子■立一个好榜■，以免■他■模仿暴力行■。

■系方式

- ■爱■■警察服■局(PSNI)
028 9065 0222

- 北■■■■女援助会(NI Women's Aid Federation)
24 小■■■：028 9033 1818

- 男性咨■■目(Mens Advisory Project,即 MAP)
028 9024 1929

- Relate
028 9032 3454

- 家庭暴力可能会教会孩子使用暴力或虐待。
- 家庭暴力可能会■孩子造成■重而且持久的影响。
- 存在家庭暴力的地方往往也会有虐待儿童的情况■生。
- 孩子常常会将家庭暴力的发生■咎于自己。
- 出■家庭暴力的地方常有酗酒的情况，它既是造成家庭暴力的因素之一，也是求生存的一■手段。

- 4名女中就有1名可能在某个时候遭受家庭暴力。
- 孕妇更容易受到家庭暴力伤害。

孩子有怎样的影响？

家庭暴力是一种犯罪，也是影响很多家庭的重大社会问题。90%的家庭暴力案例中，孩子就在事件发生的房子里面或是在附近的房子。大多数家庭暴力案的受害者是女性和儿童，施暴者是男性，但也有少数案例中，男性是受害者。

目睹、听到或亲身卷入暴力事件的孩子，会受到多方面的影响。可以确定的是，孩子生在家里的暴力事件是会听到、看到和感受到的。

孩子的行为部分是从父母那里模仿来的。家庭暴力教会孩子一些关于伴侣关系和人际交往的东西。

例如：

- 教会他暴力是解决问题的一种方法。
- 他因此学会保守秘密。
- 不信任身边的人，自己会因虐待而受到伤害，尤其是在孩子而吵架之后。

很多人可以理解的是某些人暴力环境忍气吞声、或者重回那个环境。恐惧、无家可归的危机、精神上的困扰交在一起，令他难以离开家，也有人可能想要守住自己的家，并施暴者离开。

短期影响：

家庭暴力对孩子造成多方面的影响，经过一段短的时期之后仍然明显。影响包括了：感到害怕、变得内向、尿床、离家出走、暴力倾向、行为障碍、在学校有攻击性、注意力不集中、情绪波动大。

长期影响：

孩子接触暴力的时间越长，受到的影响也就越大。

影响包括：

- 父母中的非施暴一方缺乏尊重。
- 程度同于父母中的施暴一方并模仿暴力行为。
- 缺乏自信，将影响他未来与他人形成伴侣关系。
- 父母过分保护孩子。
- 失去童真。
- 在学校里有攻击性。

- 出走。

如果你因家庭暴力感到担忧，要和他人谈谈。

如果你是暴力或虐待的施行者，也可以寻求帮助和支持来停止施暴。

如果你受到家庭暴力的影响，你并不是孤身一人——你可以从北美的各服务机构寻求帮助。你也可以向警方告发，将日后起诉你的施暴者提供有价值的证据。

除了刑事司法程序，你也可以申请法庭下令保护自己。你可以和当地受理家庭案件的律师联系。

不要晃儿

“我得自己真的付不了。她刻刻在哭，我疲不堪，什法都不起作用。我得自己真是失。我气极了，直想使晃她，她收声。我根本想不到做可能会弄她。”

征兆

- 家/理人孤立无援。
- 家/理人力很大或是无法付。
- 儿不停地啼哭、没法让婴儿安静下来。

怎么做

如果你担心你的孩子，应当孩子去看你的家庭医生、健康探或是急诊部(A & E department)。设法求帮助，包括在“系方式”一中列出的求助。

什

要用眼神、微笑、爱抚和话语来和孩子交流。这能培养你在孩子遇到问题时对孩子需要的理解能力和反应能力。

防范意外

任何时候都绝不能晃孩子，即使是在玩耍中也不行。

重要的是要让在一起玩的兄弟姐妹、孩子的看者或其他照顾孩子的人，都能到晃的危。

系方式

- 你当地健康和社会服信托基金会的儿童保理咨 (Child Protection Nurse Advisor) — 参第44
- 你的健康探/科士
- 家咨中心(Parents Advice Centre)
免求助 0808 801 0722
- 防止虐待儿童会(NSPCC)
0808 800 5000 - 24小求助
- 无出于何原因，不可以晃孩子。
- 在粗野的游中晃小孩子可能致受 — 不可以晃孩子。
- 晃可能致重的期甚至死亡。

- 晃孩子通常是极度受挫的一反应。
- 有不同的方法对付不停啼哭的儿。
- 不要自己一个人苦，应当向人求帮助。

不同的方法

人会晃儿？

通常来是因幼儿腹痛、生病或者喂食困而不停啼哭，父母或理人备受挫折，才会晃他。一般来，个儿天的啼哭至少有两个小，如果有其它，儿会哭得更多，人觉得心意乱。有十分之一的儿的啼哭大大超个平均数，令很多家感到非常以付。

很多家可能没有意识到晃可能小孩子造成的。家/理人如果耐心差，可能会比较容易怒，更有可能晃孩子。但是，对孩子啼哭有很多其他付方法，也可以向人士咨。

晃会造成什么？

晃儿可能致死亡或重的大及/或眼睛期。“晃儿合症”（Shaken Baby Syndrome）就是当儿被晃，部急前后晃而致的害。晃的力量足以撕裂接大和骨的血管，是因小孩子的部肌肉不，不能保持部定。即使父母得晃的力量并不很大，也可能致重受。无出于何原因，不可以晃小孩子。

对付不停啼哭儿的方法

所有儿都用啼哭来确保自己的需要得到足 — 他可能是了、了、需要尿布或是需要有人陪伴。啼哭既不是你的，也不是孩子的。

对的方法包括：

- 采取任何行之前先数到 10，自己平静下来。
- 温柔地抱着孩子 — 可以用儿背，他近你的身体，有助于他安静下来。
- 用眼神、微笑和和孩子交流。
- 孩子出去散或用推车推孩子出去兜兜，帮助他入睡。
- 必要而且确保孩子是安全的情况下，走出房待一会儿，但一定要留在附近。
- 把孩子托付你信任的人照看一会儿。
- 重要的是要向社区的科士或健康探咨。

滥用毒品和酒精

“一开始我以十几岁的孩子都是这样的。Paul 开始很晚回家，多数情况下我们会吵架，然后他就冲到自己的房间里去。他的体重开始下降，脸色很差，我得他在我撒。他根本不想呆在家里。”

征兆

一般地，如果孩子的外貌、行为或健康状况出了急的变化，你应把毒品和酒精包括在“我疑是不是……”的疑问清单中。

怎么做

如果你对此担，应观察孩子，并和他。如果情况急，应立即叫救。如果孩子没有迫切的危，要挑一个他没有服用毒品的，和他论毒品的。

防范意外

你当了解毒品的使用和各种型毒品的症状。有很多有用的指引 — 参“系方式”一。

系方式

- 你当地教育及委员会的教育福利服务 (Education Welfare Service) — 参第 44
- 你的家庭医生
- 你当地的健康和社会服务信托基金会 — 参第 45
- 你所在地区的毒品/酒精服务家
- 全国毒品求助 (National Drugs Helpline) — 24 小时免费咨询 0880 77 66 00

- 很多家都担心自己的孩子可能会用毒品。
- 防比治更好。
- 用毒品和酒精的情况在青少年中越来越普遍。
- 你当了解各毒品及其可能的症状。
- 从小始和孩子论毒品。
- 北学校有防毒品的程。

我怎么知道？

毒品有各式各样，从喝酒和酗酒、到各式“硬”毒品、溶剂及处方药。

孩子需要了解处方药、酒精和非法性物质（如溶剂）的危害。青少年中有酗酒和吸毒的人数大大超过处方药使用人数。

如果你担心孩子已或可能在服用毒品/酒精，你可能会因其潜在危害而感到很害怕。可能是因为你或孩子对毒品了解不够，没有信心去阻止孩子。大多数使用毒品的青少年不会永久性地使用。你应当了解孩子所在学校的毒品教育政策和计划，如有可能，可以跟孩子一起在课堂上听听有关的讲解。

青少年中的处方药和酒精现象 — 到底有多泛滥？

现在，处方药和酒精情况在青少年中的普遍程度超过以往任何时候。

北卡罗来纳州6000名中学生所做的调查表明，12岁青少年的13%、14岁青少年的26%、和16岁青少年的40%，都承认曾使用过毒品。³

重要的是尽早跟孩子谈论毒品和酒精。

有些家长/监护人担心孩子使用毒品和酒精。避而不谈并不能保护孩子。孩子在小学之前就会从某些渠道听说毒品和酒精。在很小的年龄，孩子更容易接受你所教的处方药和酒精的危害。一定要让孩子了解其危害性，告诉孩子如果不和信任的人一起，他/她会更容易受到危害。准确的信息和家人的支持能帮助他/她决定怎么做。不能保证他/她不碰毒品和酒精，但能使他/她更有可能做出正确的选择。

青少年为什么会使用毒品和酒精？

他/她对毒品和酒精感到好奇，他/她想打破常规、想逃避压力、以应付困境或情绪、喜新厌旧感、或者只是随大流。

我怎么知道？

与家人或朋友的关系可能会有变化，或者学习成绩可能会有变化。

其它迹象包括行为状况的突然改变，私人物品“不翼而飞”并被发现。

你应当了解孩子会去什么地方。

父母使用毒品和酒精

家里的成人使用毒品和酒精，会严重影响孩子得到的照顾和他们的幸福，并引起他的效仿。

³ 据DHSSPS毒品和酒精信息及研究小组于2002年10月提交的“北卡罗来纳州青少年毒品和酒精使用情况”。

健康及安全

“肖恩出生前我从不考虑自己把东西扔在什么地方。在房里的东西看上去都很危险。我得我得寸不离地跟着他。昨天他在卧室里找到了我的止痛药，差一点吃了下去。一切都生得那快。”

征兆

花点时间在房里，假装自己是个小孩子。你会很多潜在的危险，如果不消除就有可能害到孩子。

怎么做

一些潜在的危险列一份清单，将其移到安全的地方，或是用安全装置来防止孩子接触到。如果有疑问，可以向“系方式”一中列出的机构咨。

什么

年很小的孩子，除了解的语言以外，你的气和面部表情都非常重要。了，孩子就会感知你气中的警告意味。

防范意外

危险物品如物、管、家用化学品等要放置到孩子接触不到的地方并做好。要尽快做，以免孩子遭遇危险。

系方式

- 和你的健康探或科士谈
- 皇家防意外会(Royal Society for the Prevention of Accidents, RoSPA)
028 9050 1160
- 儿童事故防信托基金会(Child Accident Prevention Trust)
020 7608 3828
- 北健康和安全行(Health & Safety Executive for NI) – 有用的网站：
www.hseni.gov.uk/kids.cfm

- 孩子通探索周世界来学。
- 孩子自己不懂得什么是危险。
- 孩子需要居家安全的指。
- 家里有潜在危险的都要移到孩子碰不到的地方。
- 火柴和打火机不能让孩子看及拿到。
- 无在家里是外面都要留意孩子，令其离危险。

- 要尽早开始孩子的安全教育。
- 家里生事故，要立刻就医。

保障你孩子的安全

幼儿通过探索周围世界来学习。这意味着只要能做到，他就会爬到、摸和抓他看到的任何东西。他天性好奇，需要从小心温柔地教什么是危险的，以及要尽量避免危险。

大多数事故生在家里或居室附近，因此，一定要保证居室内外对于全家人、特别是小孩子来说是安全的。每年都有很多孩子食物中毒的案例。

确保室内安全：

- 确保所有物品都在孩子接触不到的地方，服药时不要让孩子看见，以免他模仿。
- 有些房间，如厨房免不了会充满危险，所以不能让孩子进入，或是用安全装置保护起来。可以考虑使用厨柜、楼梯安全、隔火板来令家居环境更安全。
- 你的孩子能自己出阳台吗？阳台上的安全护栏的高度是否足够，是不是即使是活泼好动的学龄儿童也够不着？
- 四脚爬和探索是孩子成长的一个重要部分——要保护着他，尤其当他靠近电源线和插座附近的时候。
- 千万不要将小孩子一个人留在浴缸里。
- 千万不要让孩子和宠物独处。即便有素、脾气温和的宠物也可能伤害孩子。
- 熨斗、平底锅、电水（包括电水壶）和电吹风不能让孩子接触到。常年的火灾和触电是可以避免的。
- 被动吸烟对孩子健康有害。受被动吸烟影响的孩子长大后也会模仿你吸烟。
- 玩具的安全。不适合孩子当前年龄的玩具，尤其是那些有可以导致窒息的小零件的，不要让他玩。不安全的玩具可能会是很危险的。

确保室外安全：

- 不要让孩子接近工地和弃建筑 — 它不是玩探的地方，可能会导致死亡。
- 脚踏的时候，一定要戴盔；从事其它户外运动如滑板，一定要穿戴推荐的防护装。
- 在车内的時候一定要让孩子系好安全带。
- 孩子离无人照看的或花园机械。些机械可能会导致死亡。要从小孩子一些机械的危险性。
- 在孩子靠近河流、花园池塘或游泳池的时候一定要有人照看。
- 教孩子如何安全地走路，自己走路的时候，他立一个好榜样。

健康 ▪ 食

“每位家长都希望自己孩子的人生能有最好的开端。你能为孩子做的最重要的事情之一，就是确保他们的饮食种类丰富而且适量。”

征兆

孩子的体重超重或过轻都会对健康造成短期和长期的影响。可以就此咨询你的家庭医生或健康探访员。

鼓励孩子从小培养良好的饮食习惯，这样他们长大后更有可能健康饮食。

光说是不够的 — 还要身体力行 — 为孩子树立好榜样。

不要让孩子养成对诸如含气饮料、油炸食品和加工食品之类的依赖。

- 你当地健康和社会服务委员会的促进健康资源服务机构(Central health promotion resource services)可提供各种小册子 — 参见第44—48页
- 你的健康探访员
- 你的家庭医生

- 对婴儿来说，母乳是最自然、最健康的食品。
- 无 ▪ 是用母乳 ▪ 是用配方奶粉喂 ▪ 的 ▪ 儿， 都建 ▪ 在 6 个月大的 ▪ 候 ▪ 始吃固体食物。
- 孩子一 ▪ 始可能不喜 ▪ 某些食物， 不要放弃， ▪ ▪ 努力。可能要 ▪ ▪ 多次，孩子才会接受一 ▪ 新食物。
- 自制 ▪ 儿食品更 ▪ ▪ ， 也 ▪ 孩子更适 ▪ 自家做的食物。
- 真正的食物 ▪ 敏其 ▪ 相 ▪ 少 ▪ — 如果你有 ▪ 方面的担 ▪ ， 可以向你的家庭医生咨 ▪ 。

儿童 ▪ 期是快速成 ▪ 、 ▪ 育和 ▪ 极活 ▪ 的 ▪ 段， 因此 ▪ ▪ 非常重要。孩子在不同 ▪ 期有着不同的 ▪ ▪ 需求。

儿童的消化系统和免疫系统尚未发育完全，不宜过早开始吃固体食物。过早断奶可能导致日后出现某些问题，如食物过敏。建议在6个月大时开始给孩子断奶和吃固体食物。母乳或配方奶粉喂养的婴儿都适用。开始断奶时，比较适合的食物包括原味婴儿米粉、煮熟的水果和蔬菜。但重要的是要让孩子开始吃各种口味和质地的东西。当地的促进健康来源服务机构（参见“联系方式”一节）能提供《轻松断奶》(Weaning Made Easy) 之的小册子，其中有更多的材料。

1-5

5

2 5

5

-
-
- 肉类
-

”

Getting A Good Start

“

6-11

12

1

互 网安全

“Greg10 — 跟我一 大。我没有 他，但我 是在网上聊天。他真的很有趣。他想明天跟我 面，一起踢足球。……我真等不及要 他的模 。”

征兆

• • • • • 地上网、行 或情 上的 化、不当的性行 、 • • 性 • • 或 •
• 、把色情 物、日 或信件放在他 拿得到的地方(参 性剥削部分)。

怎 做

如果你 • • 孩子受到任何形式的性剥削， 当鼓励他 • • 出真相， 他 • 知道他 • 并没有做 • 什 • ，你会支持他 • 。 • 系儿童保 • 、青少年服 • 、反虐待儿童或其它的相 • • • ， 求 • 一 • 的咨 • 和支持。

• • 什 •

要 • 孩子知道你相信他 • • 的 • ；要在彼此之 • 建立信任。用你自己的方式向他 • 解 • • 什 • 会 • • ，不要 • 他 • • 做 • 的事感到羞辱或是愚蠢。要 • 他 • 知道，你会保 • 他 • 不再受 • 害。

防范意外

你需要知道孩子的行踪；了解他 • 的朋友和日常活 • 。
教孩子信任自己的感 • ，告 • 他 • 感 • 不 • 的 • 候有 • 拒 • 。
• 真听孩子 • 述自己的恐惧，并支持他 • 。

• 系方式

- 你当地的健康和社会服 • 信托基金会 – 参 • 第 44 •
- • • • • 警察服 • 局(PSNI)
028 9065 0222
- 防止虐待儿童 • 会(NSPCC)
0808 800 5000
- NCH
全国儿童慈善会(National Children's Charity)
– 有用的网站：
www.nch.org.uk/itok
- 互 • 网 • 察基金会(Internet Watch Foundation)
www.iwf.org.uk

- 性剥削会 • 儿童造成 • 重的身心 • 害。

- 成年性剥削者很快开始利用互联网作工具；接近儿童的手法非常狡猾和熟练。
- 孩子非常向往“成人”世界，但有一些方法，可以避免孩子遭遇网·危·，尽可能地网·安全。
- 孩子行·上的·化感·要敏·。性侵犯的蛛·迹·，要靠·心的大人察·。（参·“性剥削”部分中介·的警告症状。）
- 防止虐待儿童·会最近的·示·，五分之一的9—16·孩子会上网·聊天室。

新技·，老·

互·网·

网·已成·剥削者接近儿童的有用工具。最近媒体披露的重要案件表明，恋童癖者用网·聊天室接近孩子，欺·他·。然后哄·孩子成·受害者，有的是在网上造成的心理·害·，有些·安排了·会面。大多数受害者都以·和自己在网上聊天的是其它孩子。

网上色情内容会·孩子心理造成·害·。但更糟糕的是，互·网是成年性剥削者·播和交流儿童色情·像的主要方式。·憾的是，·像的需求很大，色情行·不惜各·手段·使和·迫儿童·背自己意愿参与其中。

使上网·得安全

有一些方法可以帮助你保·孩子安全地上网，·互·网成·一个学·和·的安全·所。

可以向你的网·服·供·商或当地的·算机·人士咨·，安装家·控制系·，不·孩子接触含性色情内容的网站。·些手段不能提供·底的保·，但在一定程度上提升了网·安全。

多多了解互·网。在教育孩子警惕陌生人的危·，以同·的方式提醒他·互·网的·，并就上网·定下一些基本·。如有可能不要·孩子独自上网，或者至少你要能用他·的·算机。一定要·他·知道，决不能在无人陪伴的情况下，跟新·的网友·面。

要留意是否有性剥削或虐待的迹象。有些迹象看似完全无·，但要留意孩子情·或行·的·化、如睡眠障碍或尿床、解·不清的·痕、成·出·、离家出走或是自·，·性·或·、或是有色情的·西。尤其要留意孩子新·的·年·的朋友，无·男女。

如果孩子确 受到某 形式的性剥削，无 程度 重，你一定要 他 百分之
百的支持， 他 知道不是他 的 ，你无 如何都会帮助和保 他 。

离家出走

“她离家出走，我很震惊，尽管回想，她一直比她弟弟孤僻。我在才知道她常逃学。”

征兆

可能毫无征兆，但你的孩子是否看起来不开心？

你能否确定他没有逃学？

家里是否生了什么事情，你没有告孩子？

怎么做

如果你孩子有可能逃学，要和学校或教育福利干事(Education Welfare Officer)。

如果孩子离家出走，你当警。

什么

要孩子知道他你来有多重要。如果孩子，要他知道你的是他的行，而不是他本人。

如果家里出了什么事，不要孩子那是他的。

防范意外

孩子行的无无故改要警。

多跟孩子相，留心他的生活和。

你是否了解孩子的朋友？他上网和使用“聊天室”要特小心。

系方式

- 警察服局(PSNI)
028 9065 0222
- 你孩子的学校
- 24小时通的失踪者求助(Missing Persons Helpline)
0500 700 700
- 音信之家(Message Home, 青少年向父母送音信)
0800 700 740

- 要有听孩子向你述他的
 - 即使是在你要他的候。
- 你知道受到良好教育的重要性
 - 要孩子也知道。
- 孩子只能在病重的情况下才不需要上学
 - 不能是因外出游玩或物而假。

- 家里发生的事，要和孩子公布。
- 要尽早和孩子不心的情况并和他的学校谈。
- 有人可以帮助你 - 不要因不堪或害怕而不出来。

从家里和学校出走

各背景的孩子都有可能因各种原因而离家出走。我都记得自己小时候曾因遇到困无法付、无人心自己或是受到不公正待，而想要出走。一般来孩子出走的都很短 - 直到他已引起了父母的注意。通常他会在朋友或是戚家中。

孩子出走并不是在故意淘气 - 他是在告诉我他不心，或是想看看我到底有多在乎他。

但是，如果孩子常离家出走、收到来不明的礼物，并可能有一位较年的“朋友”，有可能他正在遭受性侵犯（参第 36）。

法律定，父母必保孩子得到适当的全日制教育，如果孩子没有正常上学，父母将受到法律的指控。不上学的孩子，在学、就或如愿上大学方面会有更多的。通常他更建立和持友，在校内外也都更容易卷入麻。

如果孩子逃学或，遇到意害他的成人或其它青少年的可能性会更大。

如果孩子背着家逃学，情况叫做“逃学”(truancy)。常逃学的孩子，可能是因他担心什事情。有可能在上下学的路上有什事令他担。他有可能受到了欺凌。有可能某些程或科目太（或太容易），或者以完成作。有些候，孩子不愿意离家，是因害怕自己上学的候父母会出什意外。

积极教育并培养孩子的自尊

“我的一些朋友抱怨父母太忙了，顾不上他。但我的很棒——她愿意花跟我聊各事情，我得自己很重要——我知道我可以无所不。”

征兆

可能毫无征兆。

你和孩子的关系是否有比？孩子是否有做足了的运？他行有没有什改？

孩子是否在告你一些西？

怎么做

在孩子入青春期之前参与孩子的生活并建立良好关系。如果你自己人父母的方式有担心，可以从“关系方式”一中所列出的服务机构那里得帮助。

什

- 于年小的孩子，要他知道哪些事情能做、那些不能做。
- 于十几岁的孩子，努力就那些事情能做、那些不能做达成共。
- 于十几岁的孩子，要努力沟通，哪怕你只得到一声咕作回答，也不要轻易放弃沟通。

防范意外

要跟孩子一起心。

鼓励孩子多交朋友，培各趣好。

要心听孩子的看法。帮助他思考并作。

要更多了解孩子的事情——从他角度的出看。

关系方式

- 家咨中心(Parents Advice Centre)
免求助 0808 801 0722
- Barnardo 人父母事划(Barnardo's Parenting Matters Programme)
028 9049 1081

- 孩子需要感到安全、被、受重——是自尊和自信的基。
- 留心并夸孩子的好行是影响他行的最好方法。
- 持原，用极的方法影响孩子的行。

- 家 和 理 人 需 要 共 同 努 力 ， 点 一 致 。
- 当 听 孩 子 并 与 他 交 一 一 很有 作 用 ！
- 和 孩 子 一 起 做 你 都 喜 的 事 ， 高 一 下 ！

他 感 极 好 ！

积极教育

人 父 母 有 可 能 会 是 一 件 事 ， 尤 其 是 在 北 美 。 父 母 通 常 无 法 控 制 外 在 境 和 影 响 。

积 极 教 育 就 是 通 过 听 和 理 解 他 的 努 力 、 表 扬 和 鼓 励 他 的 努 力 、 留 意 和 励 他 的 好 行 并 和 孩 子 一 起 做 你 都 喜 的 事 ， 来 令 孩 子 做 到 最 好 。

在 你 和 孩 子 最 初 建 立 关 系 的 时 候 就 开 始 了 。 你 想 帮 助 孩 子 ， 不 断 地 指 出 他 哪 里 做 得 正 确 的 地 方 。 你 在 无 意 之 中 孩 子 更 多 地 注 意 到 那 些 不 好 的 行 为 ， 而 不 是 那 些 你 希 望 他 成 成 的 好 行 为 。 这 会 影 响 你 和 孩 子 之 间 的 关 系 。 父 母 的 注 意 和 表 扬 是 孩 子 最 大 的 力 量 之 一 ， 所 以 你 需 要 将 它 用 在 正 确 的 方 向 上 ！ 不 但 要 用 在 以 积 极 的 方 式 影 响 孩 子 的 行 为 ， 还 要 孩 子 感 到 幸 福 、 受 到 关 怀 、 护 护 、 受 重 和 有 安 全 感 ， 也 是 孩 子 一 生 中 自 尊 和 自 信 的 基 础 。

管教

要 从 小 孩 子 明 白 哪 些 事 情 不 能 做 并 解 释 理 由 ， 帮 助 他 学 会 自 律 。

格 而 一 的 指 导 是 积 极 教 育 的 一 部 分 ， 能 有 效 地 正 不 良 行 为 。

大 声 呵 斥 或 是 管 束 于 孩 子 ， 可 能 会 对 孩 子 造 成 身 体 和 情 感 上 的 伤 害 。

要 鼓 励 孩 子 的 好 行 为 ， 有 很 多 积 极 的 方 法 ， 比 如 鼓 励 、 以 身 作 则 、 孩 子 父 母 的 有 安 全 感 ， 即 使 是 他 做 了 事 。

青少年

十 几 岁 的 青 少 年 要 学 会 自 己 作 主 ， 离 开 父 母 而 自 立 。 令 人 感 到 不 满 的 是 他 的 决 定 并 不 能 和 你 的 一 致 ， 因 而 会 引 起 矛 盾 。 要 支 持 孩 子 ， 鼓 励 他 多 和 父 母 交 流 。 青 春 期 的 孩 子 最 担 心 的 就 是 他 所 做 的 一 切 是 否 正 常 。 注 意 要 他 提 供 他 需 要 的 身 体 育 方 面 的 用 信 息 ， 他 知 道 自 己 的 身 体 育 完 全 正 常 。

孩子的健康

孩 子 更 健 康 ， 是 大 多 数 家 长 无 需 思 考 就 会 做 的 事 情 。 无 论 是 在 督 促 孩 子 刷 牙 、 参 加 体 育 活 动 和 或 是 提 醒 他 注 意 个 人 生 活 的 方 面 ， 你 都 是 重 要 的 信 息 和 建 议 来 源 和 极 具 影 响 力 的 榜 样 。

自尊

自尊，是面对同伴压力的最好防御。有很多方法可以帮助孩子建立自尊，比如建立积极的榜样、恰当地表扬孩子、并纠正孩子的误解以及自然和有爱心。他自我感觉极好！

性剥削

“我以前一直自。我怎会蠢到受！在我看得更清楚了。我当 13，他 20。他我，但他一直很清楚他自己想做什。”

征兆

孩子离家出走或逃学；不明来源的金、衣服、首或其它礼物；新 年 的男性；有 用毒品或酒精的 据；情 或行 化；与以前的朋友失去 系并 一些 年 的新朋友；缺乏自尊；自我 害；离 家 穿着怪异。

怎 做

鼓励孩子把他 的状况告 你；要避免疏 孩子或是 他 以 在自己； 系 你和孩子有帮助的咨 和服 机构。

什

要 孩子知道，无 了什，你都会永 帮助他。告 他 不必羞愧，他 是受害者，你理解他 的困 境。

防范意外

要 孩子提供一个 极和相互扶持的家庭 境。警告孩子有 危，了解孩子 交哪些朋友。留意孩子是否表 出缺乏自尊及其它症状。如果你 得孩子可能有危，可以向当地机构咨 并 求帮助。

系方式

- 警察服 局(PSNI) - 028 9065 0222
- 你当地的健康和社会服 信托基金会 – 参 第 44
- Barnardo – 028 9067 2366

- 未成年人 淫是性剥削和虐待的一 形式。
- 未成年人可能受到以牟利 目的的幕后成年人操控而 淫，受到虐待和剥削。
- 受 的是 施虐待和剥削的成年人，而不是孩子。
- 被迫 淫的未成年人，面 着 重的身体、情感和心理 害的危。
- 一定要立即 求帮助， 不会太 或 早。

因·淫而受虐

怎·会·生·？

很·想象孩子会因·淫而受虐待。令人悲哀的是，从虐待儿童的行为中牟利的人，用了精心·的圈套·他·上当，而且不·他·脱身。一·始可能是和新·的年·男友建立“很刺激”的·系，但·男友可能·是、或演·成了皮条客（成年施虐者）。孩子可能收到一些·重的礼物并·始·酒精和毒品。不久，成年施虐者就与受害人建立了一·忠·和依·的·系，随后就·服或·迫他·通·他人提供性服·来·他牟利。但·并非生意·系 — 它是一·法的性虐待，令孩子面·着遭受·重身体、情感和心理·害的危·。

·害

因·淫而遭受虐待的孩子可能会成·身体或性侵犯的·重受害者，有·可能会导致死亡。他·会·易地染上毒·或酒·，感染性病的·极大。情感和心理上的·害非常·重，可能·致自·、·重抑郁和自·。

如何·

·地·明了能·表明孩子可能、或正在因·淫而受到虐待的某些症状。如果孩子符合全部或甚至只是部分的·些症状，你就要考·他·可能正·在危·之中。任何年·的男孩和女孩都可能成·性剥削的受害者。施虐者可能是陌生人，也可能是家庭成·或者朋友。

如何制止

防止孩子受到·虐待或帮助他·脱离苦海需要·的帮助。你和孩子之·若是建立了·密和·极的·系，就能降低他·受害的可能性。如果他·有很·的自尊和良好的自我感·，就更能免于落入虐待·系的圈套。但是，就算有世·最好的父母，孩子也·是有可能成·虐待的受害者。如果情况·、威·重，父母往往会感到无能·力。

有多个·（参·“·系方式”）与家庭合作打·淫虐待·象。如果你·孩子有危·，他·可以·你和你的孩子提供信息和帮助，避免陷入危·系。如果孩子正在遭受·淫虐待，或者面·此·危·，·些机构会与你和你的孩子合作，·定一份·划和全套支持，确保他·不再受意·剥削者的威·。一定要立即·求帮助，·不会太·或·早。

青少年 孕及性行

“有些 候就像感 生活在金 缸里，人人都在看着你，等着你出 。”一位少女如是 。

征兆

青少年若有 心的事，不一定会告 你。和孩子良好交流非常重要。要留意他 的需要， 他 知道你在他 身 ， 意 听他 的心声。

怎 做

要 孩子知道从哪里可以 得可靠的避孕和 防性病知 。如果你 疑女儿 孕，一定要 她看她的家庭医生。

什

要和孩子 论伴侣 系和性行 。如果你 孩子有性行 ，重要的是要和他 论性行 安全。

防范意外

在推 性行 的年 的同 ，重要的是要 孩子 得有 的知 和技巧，知道如何建立自尊和 固的伴 系。

系方式

- 警察服 局(PSNI)
028 9065 0222
- 你的家庭医生
- Brook 咨 所(Brook Advisory Clinic)
028 9032 8866
- 划生育 会(Family Planning Association)
028 9032 5488
- Barnardo 年 父母网(Barnardo's Young Parents' Network)
028 9047 3856
- 学 母 目(School Age Mums Project)
www.youngmums.org.uk
- 家 咨 中心(Parents Advice Centre)
0808 801 0722

• 北 是欧洲青少年 孕率最高的地区之一。

• 要主 和你的儿子或女儿 有 伴 系和性行 的 。

• 不 17 的青少年多数没有性行 。

- 要向孩子、同伴、系要责任，不要因“大家都在做”而被迫发生性行。
- 不要随便下，但如果你某系不健康、或者他有危的候，也不要害怕表达自己的意。
- 你的孩子会学榜——他会学家里人是怎依照你的价、文化、信仰和宗教来理事物的。

与青少年交流沟通

无论你是否愿意，青少年都会学到性。性在我身无不在——在志和、广告和肥皂中。儿童和青少年也从彼此那里学到性——游、上彼此交流的西可能是不准确的，也不是父母想他了解的！

所有些信息令人迷惑，可能使得青少年无法付。青春期通常是孩子和家冲突升的期。尽管有，很不容易，但在个期与孩子保持良好沟通特重要。良好沟通能帮助孩子减少冒行。

你也会担心和孩子论性和伴系的，尤其是在年小的候，可能会致他很早就性行。但研究表明情况恰恰相反。能布公性的家庭中的孩子通常会等到年大才始性行，也更愿意运用避孕手段。

不17的青少年多数没有性行，但之后比率急提升。所有青少年都需要了解性、孕、性病、HIV/滋和避孕方面的知，以帮助他做出正确。

如果你和孩子性感到不安或不确定，不要因此回避。性教育不是一次就完成的事，而是一个持的沟通程。如果孩子知道可以跟你论性和他的感受，当他需要帮助的候，会更有可能向你求助。

北是欧洲青少年孕率最高的地区之一。1998年以来，北地区少女生育的数量已显著下降，但2002年仍有1500例，青少年中的性病播也在增。孩子支持、信息和帮助，他有良好的自我感，孕和感染性病的几率都会下降。

大哭大

“他不但学会了走路和，在学会了脚、嘴、尖叫，直到面通，常在公共场合很堪。我的宝贝怎么啦？”

征兆

孩子哭随可能发生，但要特别注意累了或者了的孩子，他想要某些西却被你拒，这尤其是在外出物、游玩或社交活会发生。

怎么做

要冷静，想一想孩子是不是需要食或是休息。要照孩子，如果有可能找一个安静的地方，或者法分散他的注意力。不要妥，但要尽力理解他的感受。如有必要，做好中断行程的准。（也参“极教育”部分。）

什

可以着孩子一或极的解决方式。保持冷静、理解他。不要事情化。孩子稍后停止哭的候要表。

防范意外

外出物或游玩不要拖得太。孩子特的照和通常会很有帮助。一天中可能致哭的情况，要有所，尽量避免。

系方式

- 你的健康探访员或者家庭医生
- 家咨中心(Parents Advice Centre)
免求助 0808 801 0722

- 五分之一的两大的孩子天至少哭两次。
- “可怕的两”是孩子成的正常程。
- 火是自然的反，但只会使情况得更糟。
- 不妥，找出解决的极方法。
- 事先划以避可能引起哭的事因。
- 住，孩子不会无休止地哭下去！

当 · 天 · 得 · 都 · 不 · 的 · 时 · 候

孩 · 子 · 什 · 哭 ·

孩子可能在大 · 18 个月大的 · 候 · 始 · 哭 ·， 2 · 左右很常 ·， 4 · 以后大 · 减少。年 · 很小的孩子往往不能表达自己的需要，受到挫折便可能会大哭大 ·。

哭 · 通常 · 生在 · 人 · 多的公共 · 合 ·， 令家 · 很 · 堪 ·， 也越 · · · ·。

如果你 · 孩子的行 · 感到担 ·， 可以与家庭医生或健康探 · · · ·。

如 · 何 · 付

- 保持冷静。 · 孩子 · 火和大吼只能令情况更糟糕。
- 孩子可能 · 了或者累了，休息一下或吃点 · 西可能会有用。或者他 · 只是需要一点 · 注或安慰。
- · 着 · 移孩子的注意力。另找一些有趣的 · 西 · 他 · 看或者做会有所帮助。如果是在一个繁忙、嘈 · 的地方，可以 · 着找个安静的地方。
- 如果上面 · 些都不管用，可以 · 着从孩子的角度考 ·， 理解他 · · · 需要什么 ·。可以 · 他 · 一个 · ·， · · 他 · · 得有些事情是自己控制的，要比你 · · 地 · “不”有效。 · 是 · · · 极的解决 · 法。
- 如果你 · 了“不”，就不要稍后改 · 主意来哄他 ·。如果你屈服，孩子就会反 · 哭 · 来达到目的。
- 如果是在家里，可以不理睬他 · 哭 ·， 如果安全的 · 走到另一个房 · 里去。鼓励孩子自己平静下来，能 · 平静一些告 · 你他 · 想要什 ·。
- 哭 · 后，孩子平静下来，要表 · 他 ·。尽管他 · 不再生气了但或 · · 是很不安，所以要 · 抱他 ·， · 他 · 知道你无 · 如何仍然 · 他 ·。

如 · 何 · 避 · 免

可以事先 · 划，减少哭 · 的出 ·：

- 不要 · 孩子 · 于 · 累或者 · 肚子。
- 一定要 · 孩子得到足 · 的 · · · ·。
- 要 · 你跟孩子相 · 的 · · · 得愉快，如果你一天大部分 · · 在工作， · 尤其重要。
- 外出 · 物或游玩 · · 要尽可能短。
- · 着 · 划一 · · 付孩子哭 · 的 · · · 理方法。

· 住，孩子哭 · 很正常，一般不会 · 致 · 重 ·。孩子 · · · 大后，就能学会更冷静地 · 理日常生活中的 · ·。（另外参 · “ · 极教育”和“不要 · 晃 · 儿”中的有 · 段落）。

担心某个孩子？

“我一天听到隔壁的孩子哭，她的父母是呵斥她。昨天在街上我看到她使打她的。可能不是我的事，但我很担心，不知道怎么做。”

征兆

虐待有多可能的表现，从身体伤害到行不改等。另外，你可能目睹了某一事件，或者某个孩子告你他受到

怎么做

如果你有人害孩子，告社会服务机构或警方。如果你不确定，可以打保密，也就是告防止虐待儿童会(NSPCC)。

什么

准确描述你看到或被告知的事情。

如有可能，下日期、害情况和当的原。

有助于你解清楚。

防范意外

要孩子知道，如果需要，他有什么担都可以你。要真听孩子，注意他的化。

联系方式

你当地的健康和社会服务信托基金会 – 参第44

- 警察服务局(PSNI)

028 9065 0222

- 防止虐待儿童会(NSPCC)

0808 800 5000

- 家长咨中心(Parents Advice Centre)

免求助 0808 801 0722

- 保孩子，人人有。

- 虐待案件是成年人的任。

- 如果你有担心，可以考孩子提供某些帮助。

- 如果有疑，可以跟人谈。

- 很少致孩子被从父母身走。

- 上行 – 期虐待孩子害很大。

是否不·多管·事？

所有父母都会有遇到一些困·的·候，需要其它家庭成·或是·密朋友的帮助。·日持久的北·冲突更增加了家·的困·。

如果你··的某个人遇到了困·，你可以提供如下的帮助：

- ·听。
- 解决··的想法。
- 鼓励他··求帮助。
- 用··行·来帮助（照看孩子/代··物）。

但是，有·候孩子有遭受虐待的危·，需要··人士的帮助。

如果受到·害的是你自己的孩子，你希望·人怎·做？

- 希望他·不要管·事？
- 希望他·向能提供帮助的··机构··？

如果我··疑、看到或是被告知某个孩子正受到·害，我·可能会有各·不同的反·。我·可能感到自·、·怒、不相信或者不承·。有一些反·可能·致需要帮助的家庭得不到帮助。

很多人不愿意·出来，因·他·有以下的担心：

- 孩子可能受到·一·的·害。
- 他·相信·告了也不会有反·。
- 他·担心孩子会被·走。
- 担心被··的家庭找到··者。
- ··会破坏家人之·的·系。

事·上，尽早采取保·孩子的措施，防止事··化是最好的做法。·期虐待更容易·致孩子·大后的····。即便当你·得某件事情只是·生一次而已，其它的··机构可能已·在··个孩子担心。所以你的信息可能会很重要。所有机构都会···内容保密。

帮助。里列出的是一些重要，如果他不能帮助你，会指你系有关的机构。

Barnardo's

028 9067 2366

www.barnardos.org

Barnardo 年父母网(Barnardo's Young Parents' Network)

028 9047 3856

<http://services.barnardos.org.uk/youngparentsbelfast/>

Brook 咨所(Brook Advisory Clinic)

028 9032 8866

www.brook.org.uk

儿童事故防信托基金会(Child Accident Prevention Trust)

020 7608 3828

www.capt.org.uk

北儿童会(Children in Northern Ireland)

028 9065 2713

www.ci-ni.org.uk

儿童法律中心(Children's Law Centre)

028 9024 5704

www.childrenslawcentre.org

“天涯若比邻”(Contact a Family)

0808 808 3555 – 免费求助热线

www.cafamily.org

健康、社会服务和公共安全部 (Department of Health, Social Services and Public Safety)

DHSSPS

028 9052 0500

www.dhsspsni.gov.uk

残障行动 (Disability Action)

028 9029 7880

www.disabilityaction.org

教育与图书馆委员会(Education and Library Boards, 以下简称教委会)

法斯特教委会(Belfast ELB)

028 9056 4006

www.belb.org.uk

北区教委会(North Eastern ELB)

028 2566 2296
www.neelb.org.uk

▪ 南区教委会(South Eastern ELB)
028 9056 6200
www.seelb.org.uk

南区教委会(Southern ELB)
028 3751 2200
www.selb.org

西区教委会(Western ELB)
028 8241 1411
www.welbni.org

保育雇主支持会 (Employers for Childcare)
0800 028 3008
www.employersforchildcare.org

▪ 尿病 ▪ 源和信息中心(ERIC - Enuresis Resource & Information Centre)
0117 960 3060 for details of your nearest clinic
www.eric.org.uk

▪ 划生育 ▪ 会(Family Planning Association)
028 9032 5488
www.fpa.org.uk

小姜 ▪ (Gingerbread)
028 9023 1417
e-mail: enquiries@gingerbreadni.org

健康促 ▪ 会(Health Promotion Agency)
028 9031 1611
www.healthpromotionagency.org.uk

北 ▪ ▪ ▪ 健康和安 全 ▪ 行处(Health & Safety Executive for NI)
HSENI
www.hseni.gov.uk/kids.cfm

健康和社会服 ▪ 委 ▪ 会(Health & Social Services Boards, HSS)

东区委员会(Eastern HSS Board)
028 90321313
www.ehssb.n-i.nhs.uk

北区委员会 (Northern HSS Board)
028 2565 3333

www.nhssb.n-i.nhs.uk

南区委员会 (Southern HSS Board)

028 3741 0041

www.shssb.org

西区委员会 (Western HSS Board)

028 7186 0086

www.whssb.org

健康和社会服 ▪ 信托基金会(Health & Social Services Trusts, HSS Trust)

Altnagelvin 医院 HSS 信托基金会

028 7134 5171

Armagh & Dungannon HSS 信托基金会

028 3752 2381

Belfast 城市医院 HSS 信托基金会

028 9032 9241

Causeway HSS 信托基金会

028 2766 6600

Craigavon & Banbridge 社区 HSS 信托基金会

028 3883 1983

Craigavon 地区医院群 HSS 信托基金会

028 3833 4444

Down Lisburn HSS 信托基金会

028 9266 5181

Foyle HSS 信托基金会

028 7126 6111

Green Park HSS 信托基金会

028 9066 9501

Homefirst 社区 HSS 信托基金会

028 2563 3700

Mater Infirmorum 医院 HSS 信托基金会

028 9074 1211

Newry & Mourne HSS 信托基金会

028 3026 0505

▪ ▪ **法斯特西区及北区 HSS 信托基金会**

028 9032 7156

North Down & Ards Community HSS 信托基金会

028 9181 6666

皇家医院群及牙科医院 HSS 信托基金会(Royal Group of Hospitals and Dental Hospital HSS Trust)

028 9024 0503

▪ ▪ **法斯特东区及南区 HSS 信托基金会**

028 9056 5556

Sperrin Lakeland HSS 信托基金会

028 8283 5285

联合医院 HSS 信托基金会 (United Hospitals HSS Trust)
028 9442 4673

▪ 建小家庭(Home-start NI)

028 9046 0772

www.home-start.org.uk

保 ▪ 儿童 ▪ ▪ (Kidscape)

08451 205 204

www.kidscape.org.uk

人之初基金会(Lifestart Foundation Ltd)

028 7136 5363

学 ▪ 障碍者慈善会(Mencap)

- 理解学习障碍

0845 763 6227

www.mencap.org.uk

音信之家(Message Home, ▪ ▪ 青少年向父母 ▪ 送音信)

0808 800 7070

www.missingpersons.org

失踪人士求助 ▪ ▪ (Missing Persons Helpline)

0500 700 700 - (24hrs)

www.missingpersons.org

全国毒品 ▪ ▪ ▪ ▪ (National Drugs Helpline)

- 24 hour free advice

0800 77 66 00

NCH

- 全国儿童慈善会(National childrens charity)

www.nch.org.uk

北 ▪ ▪ ▪ ▪ 女援助会(NI Women's Aid Federation)

028 9033 1818

www.niwaf.org

NICEM

北 ▪ ▪ ▪ 少数民族委员会(NI Council for Ethnic Minorities)

028 9023 8645

NICMA

-北 ▪ ▪ ▪ 保育 ▪ 会(Northern Ireland Childminding Association)

028 9181 1015

www.nicma.org

北 · · · 在 · (Nionline)

www.onlineni.net

NIPPA

-幼童服 · 机构(the Early Years organization)

028 9066 2825

www.nippa.org

防止虐待儿童 · 会(NSPCC)

0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

北 · 尔兰家 · · · (Parenting Forum NI)

028 9031 0891

家 · 咨 · 中心(Parents Advice Centre)

0808 801 0722 – Freephone helpline

www.pachelp.org

e-mail: parents@pachelp.org

游 · 管理委 · 会(Playboard)

028 9080 3380

e-mail: ceoffice@playboard.co.uk

· · · · 警察服 · 局(PSNI)

028 9065 0222

皇家 · 防意外 · 会(Royal Society for the Prevention of Accidents, RoSPA)

028 9050 1160

www.rospace.co.uk

学 · 母 · · 目(School Age Mums Project)

www.youngmums.org.uk

家庭 · 害支持中心(The Family Trauma Centre)

1 Wellington Park

Belfast

028 9020 4700

VDA

志愿者 · 展机构(Volunteer Development Agency)

028 9023 6100

www.volunteering-ni.org

▪ 你有帮助的出版物

《欺凌弱小 — 家 ▪ 工具箱》(Bullying – a toolkit for parents) – 家 ▪ 咨 ▪ 中心出版

儿童 ▪ 理宣 ▪ 册(Childcare advice leaflets)

- 可从保育雇主支持会获得

教育部宣传册 (Department of Education leaflets) – 从以下网址获得:

www.deni.gov.uk

《鼓励更好行 ▪ 》(Encouraging better behaviour) - 防止虐待儿童 ▪ 会宣传册

《安全第一 ▪ 》(First steps to safety) – 皇家 ▪ 防意外 ▪ 会宣 ▪ 册

《 ▪ 之以 ▪ 》(Handle with Care) – ▪ 极育儿指南

- 可从家 ▪ 咨 ▪ 中心 ▪ 得

健康促 ▪ 会宣 ▪ 册(Health Promotion Agency leaflets) – 可从当地健康和社会服

▪ 委 ▪ 会的健康促 ▪ 工作小 ▪ ▪ 得

- ▪ 松断奶(Weaning made easy)
- 良好 ▪ 端(Getting a good start)
- 幼年 ▪ ▪ (Nutrition matters for the early years)

《独自在家》(Home Alone) - 防止虐待儿童 ▪ 会宣传册

《爸爸 ▪ ▪ , 我有 ▪ ▪ 你 ▪ ▪ 》(Mum, Dad, I've got something to tell you)

同性恋或双性恋子女家 ▪ 指南

- 可从家 ▪ 咨 ▪ 中心 ▪ 得

《安全教育机会》(Opportunities for Safety Education) – 皇家 ▪ 防意外 ▪ 会宣 ▪ 手册

《降低 ▪ 儿死亡 ▪ ▪ 》(Reduce the risk of cot death)

- 可从当地健康和社会服 ▪ 委 ▪ 会的健康促 ▪ 工作小 ▪ ▪ 得

《奇妙的年 ▪ : 3–8 ▪ 儿童家 ▪ 指南》(The Incredible Years: A Guide for Parents of Children 3-8 years old) - 从以下网址获得: www.incredibleyears.com

《乖宝宝》(Toddler Taming) - Christopher Green 医生著