

天水圍喺咪註定無得發圍？
在城市談永續，如何可能？
《天水圍社區報》將繼續為大家
探討不同社區議題，
分享綠色生活點子，描繪
我們心目中的理想社區。

天水圍社區報

婦女湊仔甚艱難 社區支援需求大

天水圍湊仔甚艱難！洗衫煮飯一人幹，包攬寶寶五六餐。產後支援及社區託兒服務對婦女幫助甚大，惟現時能使用這些服務的婦女比例嚴重偏低，社區支援亦不足。今期社區報會就此議題深入了解天水圍媽媽的身心需要！

耐人尋味 考考你

圖中為天水圍一個商場內的哺乳間，你知道在哪兒嗎？

答中可獲贈天然薄荷牙粉試用裝一份，名額10份，先到先得。
答案下期揭曉！

(請將答案連同姓名及聯絡電話，電郵至permatSW@gmail.com)

上期答案：頌富街市



天水圍產婦困境



幼兒託管服務 未能支援家長

目前為0-2歲嬰兒家長提供託兒服務的「獨立幼兒中心」，服務長期爆滿，有中心輪候時間達兩年。「鄰里支援幼兒照顧計劃」（即「社區褓母」計劃），服務亦只供0-6歲的兒童參加，但因為數量少，輪候期長；加上屬義工性質，難以提供穩定的服務，未能讓家長安心使用。且該服務收費昂貴，每小時收費\$18-\$24元，對比不少基層街坊只獲最低工資，長遠實在難以負擔。



你又知唔知？

社康護理服務，從來僧多粥少！

「社康護理服務」能免除產後婦女舟車勞頓前往檢查之苦，上門護理服務也能更確切評估婦女在身體及照顧嬰兒的各種需要。一般而言，產婦出院時，醫院會提供產婦有關產後護理的單張及聯絡電話，以便產婦參閱及查詢。產婦在母嬰健康院作產後跟進時發現問題，如：傷口感染、血壓過高、情緒問題或育嬰困難等，醫院均會轉介社康護士跟進，包括為母親評估身體狀況、作產後情緒評估及教育母親產後護理、育兒等技巧，例如自我傷口護理、育嬰指導及母乳餵哺等。社康護士若發覺產婦及其家庭需要其他支援，亦會轉介她到相關社會福利機構或政府部門，如社會福利署及母嬰健康院等，以便接受其他援助。

但從日常觀察所見，絕大部份曾分娩的婦女均未曾使用該服務，甚至入院分娩

時亦從未有醫護人員詢問她們是否需要「社康護理服務」。2012-2013年間共有446名社康護士，為3,077個產婦提供相關的社區支援服務。而2011年公立醫院分娩及預約分娩數字的總數為45,372，由此推算，每年能使用「社康護理服務」的產婦比例不足一成。

由於社康護士服務按醫管局新界西醫療聯網分配，而社康護士服務對象為因年老體弱、殘疾、長期病患、行動不便等因素以至未能到醫院、診所或其他醫療服務機構接受治療或護理的人士，因此社康護士並非只服務產婦，故實際能使用此服務的產婦數目應更少。

資源來源 立法會公開資料、《醫管局統計年報2012-2013》

媽媽不易做！

天水圍
婦女的心聲

天水圍媽媽在缺乏社區支援的情況下，如何在區內擔起照顧寶寶，打理家居的重責？區內服務對於帶著孩子的婦女來說，究竟又有什麼問題或缺陷？我們訪問了幾位背景不同的全能媽媽，看看他們對區內產婦支援服務的看法。

居於天水圍的Vikki對產前產後的一段艱辛日子仍然記憶猶新。她回想在屯門醫院需要緊急開刀生產。出院後她去天水圍的母嬰健康院進行產後檢查，對方只是基本「望一望」傷口便了事，沒有主動了解她產後的身心狀態。坐月時，因為她的傷口未完全癒合，所以她要隔日去健康院洗傷口。在家中，亦要忙於照顧寶寶，幸好家有工人姐姐幫忙，她無法想像沒有別人幫忙會怎樣，因為每兩小時餵一次奶及泵奶已令她筋疲力盡。

她認為政府應提供一些資助形式的陪月或社區保姆服務，讓產婦有更多選擇。此外，她亦希望有更多渠道獲得育嬰資訊，讓她在照顧時知道遇到困難應如何處理。她回想產後首個月情緒起伏很大，因為先生工作非常忙碌，兒子又經常不能安靜入睡，她整個月裡從沒好好睡過一覺，情緒變得有點抑鬱，感覺孤立無援，所以她希望社區內能提供產後情緒支援服務，回應婦女需要。



Vikki

魚仔住在水圍已有13年，兩個月前剛剛誕下一名小寶寶。魚仔認為，天水圍沒有醫院對於準媽媽來說十分不便，天水圍很多準媽媽都要到屯門醫院生產。因為她的小寶寶出生時曾住氧氣箱，因此第一個月，魚仔都是帶寶寶回屯門醫院打針及檢查。

魚仔覺得社區支援不足，欠缺廉價的陪月及社區保姆等產後支援服務，令她在照顧寶寶時遇到很多困難，例如她剛生產完的時候，傷口還在痛，卻要走20分鐘的路帶寶寶到母嬰健康院打針，如沒人幫忙，她更要一個人帶著寶寶買餵。

魚仔希望社區可以增加對產後媽媽的支援，例如在水圍區，普遍商場的哺乳室格數都不多，如能增加哺乳室數量，她便可以間中帶寶寶到遠一點的地方散步，不用趕回家餵奶。另外，她希望區內可以增設多點關於社區保姆的資訊平台，讓媽媽可以間中躲一躲懶，或找點兼職幫補家計。



魚仔



詩詩

詩詩(化名)搬來天水圍約兩年，育有兩子。詩詩表示，因為不是雙職父母，因此不合資格申請區內的托兒或社區保姆服務。弟弟只能唸半日制幼稚園，以致詩詩每天都需要分別到學校接送兩個孩子，每天都非常忙碌，甚少私人時間。

詩詩認為，天水圍的診所及母嬰健康院太多人使用，感覺擠迫，而且往往要花很長時間打電話預約。誰能預知自己會生病呢？不過，最令詩詩煩惱的是，當其中一個孩子生病，假如找不到人幫忙，她便要帶著兩個孩子跨區看醫生。

詩詩希望天水圍的醫院能快點落成，同時要提供24小時急症服務，她便不用到元朗看醫生。此外，詩詩也希望增加全職媽媽托兒或社區保姆服務，讓她可騰出時間唸家務助理課程，將來幫補家計。



母乳媽媽產後的血與淚



每兩小時餵一次奶，嬰兒含乳困難，容易咬損乳頭



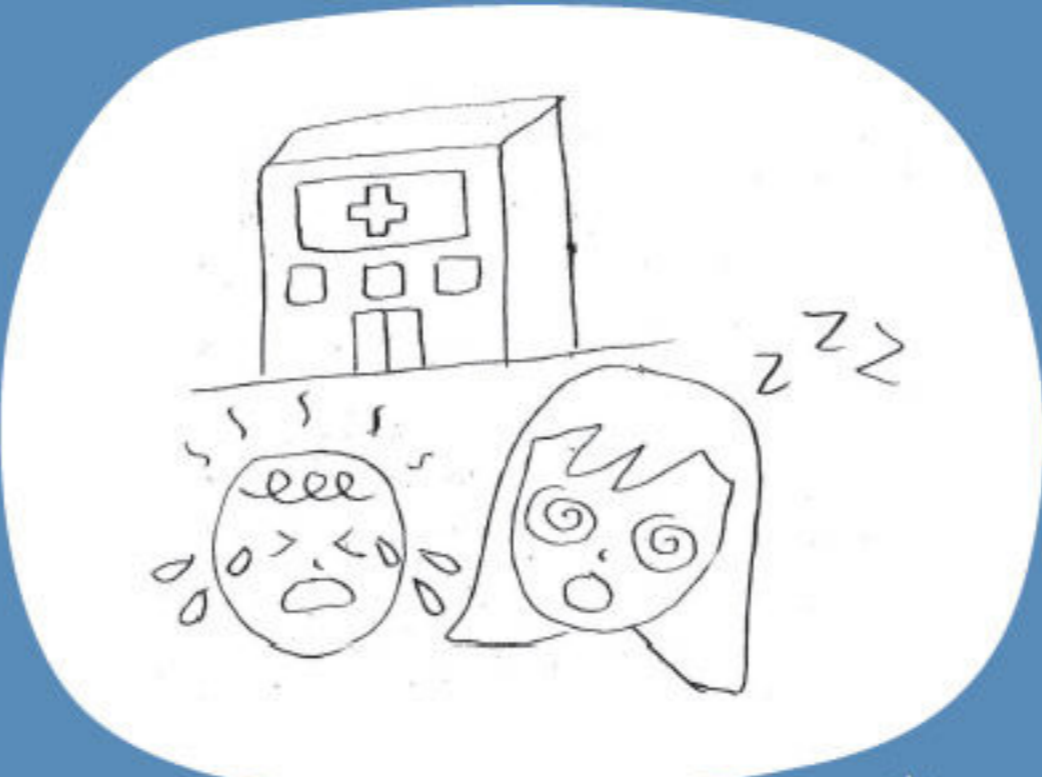
谷奶漲痛，出奶困難，需要泵奶



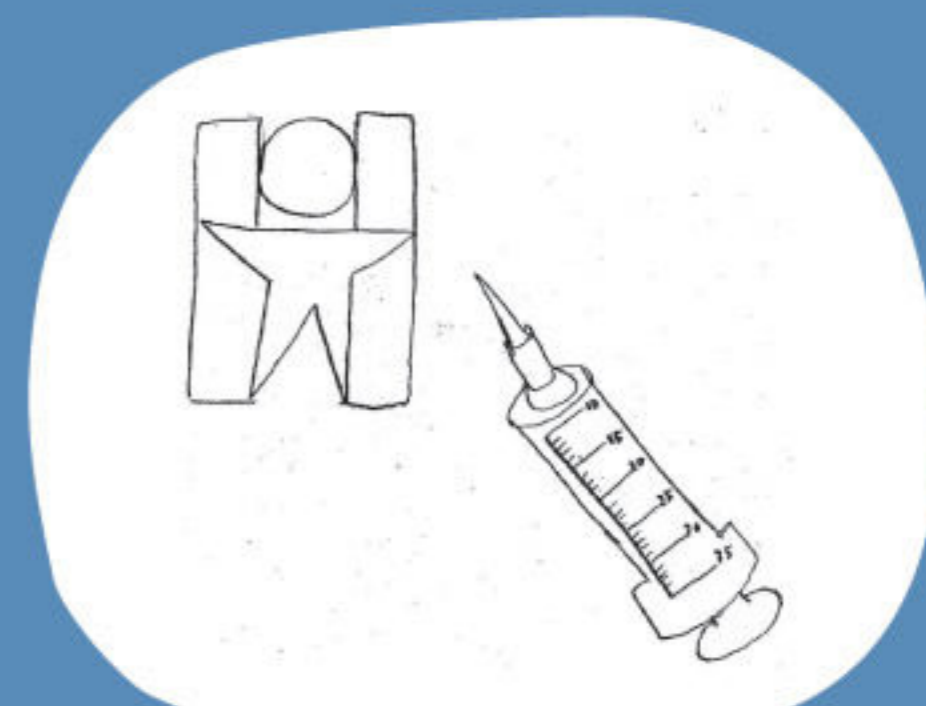
與寶寶惡鬥，處理婆媳夫妻相處問題



清潔寶寶用品，做家務，買餵



寶寶生病，跨區睇急症，不眠不休



傷口未癒，到母嬰健康院洗傷口及帶寶寶打針

婦女很多時都面對照顧家庭、就業的壓力，而基層婦女面對的選擇則更少。照顧者也需要被照顧，政府實有責任照顧社會上辛勞、默默付出的兒童照顧者，減輕照顧者各種經濟和精神壓力，讓兒童照顧者可以兼顧兒童照顧和個人發展，並按自己的意願和需要作選擇。

【天水圍街坊生產】

天然薄荷牙粉

- 清熱消炎，清新口氣



有機冷壓初榨椰子油牙膏

- 加速收斂傷口、含椰子清香

環保清潔酵素

- 氣味清新，除汗臭、去腥臊功效佳
- 可拖地、洗衣、洗廚廁、洗嬰幼兒及寵物用品



環保布衛生巾(3款)

- 天水圍婦女設計縫製，透氣耐用
- 可自行添加棉芯



《天水人志——天水圍綠色生活手記》

- 天水圍青年參與編採
- 書衣打開變成一張天水圍綠色生活地圖
- 環保手作、惜食食譜、民間智慧、社區故事

天水圍寄賣點：天姿作圍(天水圍天秀路天秀墟901號舖)

有關產品簡介及銷售詳情，可瀏覽：<http://www.permatsw.org.hk>

小團體資源匱乏，歡迎捐款支持

東亞銀行：015-184-10-400260-1 (天水圍社區發展網絡)



出版



天水圍自主社區實踐計劃

2016年秋

本期編採小組：陳敏斯, 徐妙君, 徐衍彤, 黃紫慧, 曾卓妍, 趙靜詩, 梁麗欣

設計：悉數行動PIXEL ACTION 封面照片：游藹儀提供

電郵：info@tswnetwork.org.hk Facebook：[tswnetwork / permatsw](https://www.facebook.com/tswnetwork/permatw)

網頁：<http://www.permatsw.org.hk> 地址：天水圍天悅邨悅貴樓地下12室

《天水圍社區報》派發點：

天水圍北：天悅邨悅貴樓地下天水圍社區協作平台,天晴邨晴碧樓地下基督教家庭服務中心天水圍社區服務處,天業路社區健康中心5樓香港善導會朗澄坊,天恒邨停車場大樓A翼5樓博愛醫院慧妍雅集新Teen地,頌富廣場一期L126至L127號Bookaccino,天秀墟203號檔「專業改衣」,天秀墟901號檔「天姿作圍」,天秀墟1603號檔「寧記洗面剪髮1+1」,天秀墟1707號檔「彩藝手工藝坊」

天水圍南：嘉湖銀座二期201C室天水圍癌協服務中心,天瑞社區中心香港基督教女青年會天水圍綜合社會服務處,天慈邨慈屏樓地下街坊工友服務處天水圍婦女綜合服務中心

其他：太子花園街217號1A室婦女動力基金,太子道西204號1樓天經地義生活館,石硤尾白田街30號賽馬會創意藝術中心1樓L1-02室喜居生活,油麻地眾坊街駿發花園百老匯電影中心側Kubrick書店