

幸福孩童

保護**孩童**身心靈計劃

兒童福祉及發展資助計劃 - 由兒童事務委員會贊助

《飛煩家庭、 造就幸福孩童》 支援教育手冊



兒童事務委員會
Commission on Children

兒童福祉及發展資助計劃由兒童事務委員會贊助
在此刊物或物品上/活動內表達的任何意見、
研究成果、結論或建議，並不代表香港特
別行政區政府或兒童事務委員會的觀點。



目錄

前言

一、 保護兒童的重要 ...3

二、 Take It Easy 家長講座 ...5

1. 安全社交距離
2. 保護照顧
3. 家居安全意識
4. 網絡安全分享
5. 分辨秘密與驚喜



三、 親子工作坊相片回顧 ...22

四、 教學資源分享 ...27



前言

孩子的心，不是很簡單，很容易就處理得了嗎？原來早已不是了。世界很大，孩子的內心比世界更大，他們面對自己，面對身邊所愛的人，甚至面對現實和網絡世界上傷害他們的人，他們雖然有很多不明白的地方，但又因為言詞所限，很多時就是一句「不開心」了事。有時這種不開心的感覺是由於他們不懂與人相處、或可能被侵犯了、可能在網上被人騙了也不自知、可能在與人交往建立信任的過程中被出賣了，因而變得不知所措，亦有可能因為被疏忽照顧，引致不只心靈，連肉體也受到傷害。

因此，明光社在兒童事務委員會「兒童福祉及發展資助計劃」的資助下，舉辦了「幸福孩童：保護孩童身心靈計劃」，計劃內容包括一連串的家長講座、親子工作坊，以及製作不同主題的公眾教育短片，旨在提升基層家庭孩子的幸福感及成功感，讓孩子得到適當的保護，防止虐兒的情況出現及令基層孩子能在健康的環境下成長。

我們把整個計劃不同內容集結成這本小冊子，介紹一些我們認為最基本、孩子最應該受到保護的幾個方面，並重溫家長講座和親子工作坊中的快樂片段。我們期望父母、照顧者們看了這小冊子能飛越煩惱，也能多了解，多思考，以致能夠更好地與孩子同行，一起在過程中安全地成長起來。



一、

保護兒童的重要



一、保護兒童的重要

根據社會福利署資料顯示，新呈報虐待兒童個案由 2014 年的 856 宗，上升至 2023 年的 1,457 宗，一方面可見社會各界對保護兒童的意識有所提高，另一方面反映出傷害兒童的趨勢持續上升。香港警務處指出 2023 年共有 1,394 宗傷害兒童的個案，當中大約一半涉及性侵犯；在「兒童性侵案」中，有 45 宗是與網上結識不良「網友」有關；網絡活動引起的「兒童色情物品案」就有 44 宗。由此可見，現時傷害兒童的情況不單是傳統上大眾認知的身體虐打行為，而是演變至以網絡形式進行的傷害兒童的行為。

兒童是社會的未來與基石，他們的成長對其建立個人性格、價值觀、行為品格帶來深遠的影響。保護兒童能夠預防未來的社會問題，不同的研究顯示，兒童如經歷過被傷害的情況，未來有更大機會遇到心理健康問題，對社會將造成一定的負擔。若兒童能在一個安全和獲支持的環境中成長，將有助他們建立及發展同理心和責任感，而這些特質對於增進社會的和諧與進步都是不可或缺的。因此，社會各界共同攜手防止傷害兒童，是建立未來社會繁榮穩定的重要基石。



二、Take It Easy 家長講座

1. 安全社交距離

孩子與不同的人相處，不論是家人、親戚、同學、朋友，在過程中都有機會與人有身體接觸，例如拍拍手掌、互相擁抱，而與家人一起時會有更多親密的接觸。大部份接觸都是友善的互動，也有些會讓小孩感到自在，不過當遇到使他們不自在的親密互動時可以怎樣做？我們可以怎樣教導孩子理解甚麼是合宜的身體接觸，使他們可以保護自己，免受傷害呢？

記得在疫情的時候，大家常互相提醒要保持 1.5 米的社交距離，其實在一般的社交距離理論中，1.5 米已經是大家作為一般朋友的合理距離，陌生人的距離應該更遠，相反與我們較親密的人，例如父母，就可以較近。一般來說，人與人之間需要保持一定的空間距離，就像一個「氣泡」為自己設定一個「保護領域」。當這個空間被陌生人或者你認為不合宜的人入侵時，會自然感到被冒犯，從而有情緒反應，例如擔心、焦慮、害怕，如果感到來者不善，更會有憤怒的情緒，從而有不同的「攻擊」行為，以保護自己的空間。

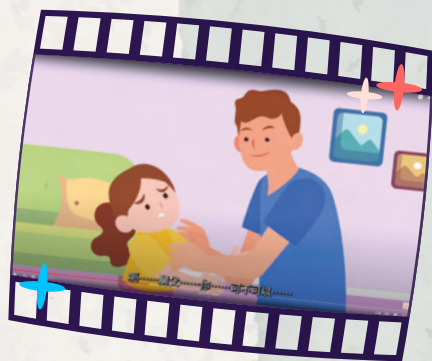
在大部份的情況下，孩子自然而然會分辨出甚麼是好接觸和壞接觸，當孩子感到不自在時會向父母求助，父母理應尊重孩子的情緒。有時有些看起來是善意的親密舉動，但如果孩子感到不自在，也應該尊重孩子的感受，就算對方是相熟的親友，也要協助孩子好好向對方表達自己的感受，並學習遇上壞接觸時要堅決拒絕，離開現場，並將事情告訴信任的大人等等。

當然有另一情況是孩子不知道自己的身體界線，因信任對方，被對方侵犯了身體而不自知。故此，父母應該讓孩子明白，人與人之間有基本的親密界線，即使關係如何親密，那些人是如何值得信任，例如親人，有些界線是不能也不應該逾越的，例如性器官就不能隨便被觸摸，也不能隨便被看見。同樣地，孩子也不能觸摸他人的性器官，也不能隨便觀看他人的性器官。

若孩子能從小就懂得保護自己，認識安全的社交距離，自然可以避免很多不必要的傷害，可以健康快樂地成長。

延伸教材：

公眾教育短片：
安全社交距離



家長必須讓孩子知道，假如有任何人觸碰他們不願意被觸碰的部位，都應該立即說「不」和離開現場，並將此事告訴父母、老師、或身邊所信任的成年人。如發現子女被侵犯，應向子女就讀學校的社工、相關社福機構或警方尋求協助。



家長講座回顧：

盧珏名博士為一眾家長講解甚麼是安全的社交距離，以及分享教導孩子保護自己的方法。



2. 保護照顧



兒童是我們的下一代，是未來社會的棟樑，整個社會都有責任確保他們在快樂和健康的環境下生活和成長。不過在照顧的過程中，或會因為文化或個人的因素，有些照顧者可能不懂得如何保護和照顧兒童，最後辛苦了自己，又令兒童受到傷害。究竟兒童有甚麼基本的照顧需要，我們又可以怎樣幫助兒童得到適當的照顧，令他們可以快樂地成長呢？

《兒童權利公約》列出了部份兒童應有的基本權利，例如：

- 生存權：兒童應有充足的食物、清潔的食水、醫療服務、房屋等等。
- 受保護權：兒童應該有安全的環境，免受任何形式的虐待、疏忽照顧和剝削。在戰爭或者極端的事務中，兒童應受到最大程度的保護。
- 發展權：兒童應有接受正規教育的權利，同時要有享受閒暇和文化活動的機會。
- 參與權：兒童在成長過程中應該有權利表達意見，享受社會、經濟、文化、宗教生活。社會應該尊重他們所表達的意見，同時讓他們接觸各種有益身心的資訊。

在舊時代，兒童沒有機會讀書，年紀輕輕就要工作謀生幫補生計，不聽話可能會被體罰，雙親外出工作就將年幼的孩子獨留家中。孩子可能要自己

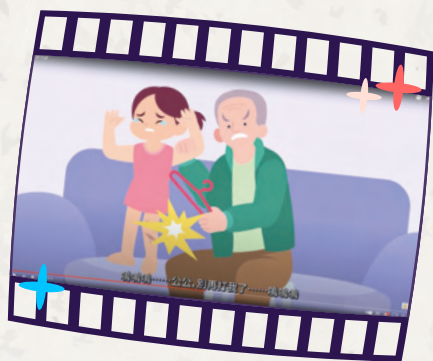
在家用明火煮食，又或者因為父母外出未返，而要在街上或屋邨樓下的公園流連。

以前，可能是生活迫人，但現在社會進步了，我們可以透過社工或者學校，找到更多的幫助。在管教的問題上，學校和社區有不少資源，社會福利署也資助不少非政府機構為有需要的家庭提供不同的幼兒照顧服務。

照顧兒童，是成年人的責任，每位兒童都是寶貴的，如果你因面對不能處理的問題而未能好好照顧孩子，相信社會必定有合適的資源，協助並陪伴你一起面對困難。

延伸教材：

公眾教育短片：
保護照顧



無論是家長還是受託人，都不應該以體罰的方式教育孩子，這會對孩子的成長造成難以磨滅的心靈創傷。若刻意傷害兒童身體，可被視為觸犯《侵害人身條例》，違例者需承擔法律責任。





家長講座回顧：

疏忽照顧兒童？虐兒？不可體罰？精神虐待？盧珏名博士幫助各位家長認識兒童的權利和香港相關的法例，讓家長能保護孩子，也同時保護自己。



3. 家居安全意識

家是每個人的避風港，也是讓人最放鬆的地方。孩子在成長的過程中，應該學懂如何安全地使用家中的物品，也要學懂預防和避免意外發生，這可說是孩子成長過程中的必修課。究竟家中有甚麼物品我們用起來很簡單，但其實是暗藏危險呢？我們又怎樣可以透過改變家中的一些佈置，減低意外發生的機會？

廚房可以說是全屋最高危的地方，以前用明火煮食，再加上處處刀具、熱水，容易引起不同的意外。若不正確使用微波爐和焗爐等煮食工具，也很容易令孩子受傷，所以現在不少家庭都用電磁爐取代明火來煮食，用即熱式熱水器而不再用儲水式熱水器，放置利器在孩子不能接觸的安全位置，減少意外發生。

窗戶是另一個高危地方，不過相對較容易處理。首先窗戶必須安裝窗花，並有安全鎖，限制孩子開窗的大小，同時不宜設置過大的窗，以減少意外的發生。組合櫃有時會因為雜物太多太重，有傾側甚至倒下的危險，因此要留意可以放置物件的重量，並須把櫃固定於牆上，以策安全。客廳中的餐桌和椅子也要留意，減少使用沒有安全鎖的摺枱和椅，枱角可配上防撞枱角或使用圓型枱角以防孩子受到尖角撞擊而發生意外。

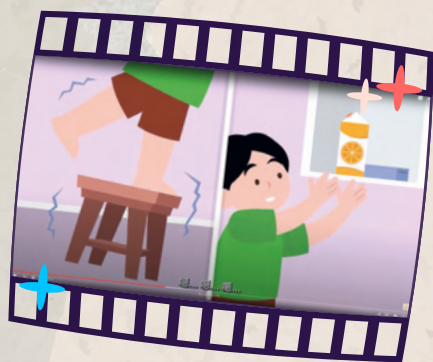
孩子使用家中物品時亦需留意，特別是會發熱的電器，要留心會否因過熱而燙傷自己，也要留意家中電掣是否安全，有沒有漏電的情況。孩子有時

會不知道是否合適，把電器都插在「拖板」上，以為很安全。雖然一般拖板也有漏電保護掣，但意外也會不時發生，所以要教導小朋友不要自己接觸電掣和拖板。

最後，特別要留意家中的食物、藥物和清潔劑，必須全部放好。孩子可吃的食物放在孩子高度可及的地方，不可吃的要放在他們接觸不到的地方，如高處或上鎖的地方，以減少他們意外服用不適當的藥物或清潔劑的機會。雪櫃中生肉和未經煮熟的食物，要盡量放在他們不能接觸的位置，或者用特別的盒子分類，以免他們誤食。

延伸教材：

公眾教育短片：
家居安全意識



家長應該給予孩子足夠的指導和支持，讓他們在安全的環境成長。「疏忽照顧」孩子是違法行為，獨留兒童在家短短數分鐘，已經足以令兒童受到嚴重損傷，甚至死亡。如有需要，家長可考慮使用區內的兒童托管服務，以確保孩子的安全。



家長講座回顧：

盧珽名博士與各位家長分析常見的家居陷阱及高危地方，以及如何提高孩子的家居安全意識。



4. 網絡安全分享

孩子放假，很多父母擔心他們外出就會學壞、被騙，但其實在網絡世界，騙徒何嘗不是無處不在？孩子被騙的情況和在現實社會根本不遑多讓。如何讓孩子安全地上網？又如何防止孩子過度使用網絡及觀看對身心有影響的網頁？

答案是有的，但問題是：你願意花時間嗎？

網上騙案其中一大特點是：騙徒是不會理會受害人年齡的，不會因為是小孩子就騙，例如騙財。孩子有時可以透過父母的手機接觸到騙徒，只要他們騙取到孩子的信任就可以輕鬆「賺錢」；部份騙徒是變童者甚至性上癮，他們未必會理會孩子的年齡，就直接要孩子拍下裸照甚至色情視頻。當中大部份騙款或者相片，被騙了就回不了頭，成為一個永久的教訓。

不過，騙案要出現，總有以下條件：1. 孩子有上網的工具；2. 孩子在一個可以讓他們上網的地方。那麼甚麼是上網的工具呢？孩子未必有自己的電話，但他們會用父母的手機、平板電腦等，這些就成為他們上網的工具，因此我們首先要思考的是怎樣給予他們上網的工具？給予了甚麼工具？是甚麼時間給予他們使用？

第二，他們的網絡配備是甚麼？是家中的無線寬頻？手機網絡？還是其他？不少網絡公司都有提供父母監控設定的服務，如果透過家中無線寬頻上網，我們是可以控制家中上網的速度及可瀏覽的內容。如果是手機，我們可以給他們一個獨立的戶口，然後限制他們能夠使用的程式。

第三，如果我們隨便讓他們使用自己的手機，又隨便讓他們使用所有程式，這樣危險自然大。實際上，當很多即時通訊工具、社交媒體和串流平台也設有年齡限制時，我們也不禁要問：我們是否把這些應有的限制放寬給他們使用嗎？

當你愈想限制孩子使用網絡，你就愈需要用更多時間教導孩子安全使用網絡的方法，而除了教，你還要學，因為你要認識孩子在網絡世界有機會接觸的一切，好使在他們未發現問題之前，你已經可以提醒他們可能出現的狀況，而當出現問題的時候，請告訴他：我們會一起和你面對。

另一方面，父母要以身作則做好榜樣，做一個醒目的網絡使用者，既不沉迷網絡，也懂得保障自己和子女的私隱。不少父母喜歡在網絡上分享子女的生活點滴，但過度透露子女的個人資料，也會有機會危害子女的人身安全。

我們的孩子可能不可避免要活在網絡世界，但我們不是任由他們成為騙徒的獵物，相反我們應花更多時間，陪伴他們，保護他們，使他們能在網絡世界安全成長。

延伸教材：

公眾教育短片：
網絡安全分享



假如過度透露子女個人資料，會讓一些心懷不軌的人有機會去接近你的子女，危害他們的人身安全。此外，部分公開的資料更會令子女感到尷尬，引致其他小朋友嘲笑或欺凌他們，對子女的身心發展和社交帶來負面的影響。



家長講座回顧：

今天網絡已成為生活的一部份，但如何可以讓孩子上網
上得安心？盧珏名博士向各位家長分享使用網絡上要注意
的地方，以及如何防止孩子過度使用網絡和觀看對身心有
影響的網頁。



5. 分辨秘密與驚喜

人與人之間應該有秘密嗎？這是一個有趣的問題。孩子往往會跟你說：「我告訴你一個秘密，但你千萬不要向其他人透露……」然後他會把秘密告訴他身邊每個對他重要的人。原來這是他們建立人際關係的方法，透過分享秘密來劃定自身的安全網，有甚麼可以說，有甚麼不可以說，漸漸成為保護自己的一把傘。然而，我們可怎樣在這階段協助孩子有安全的人際關係？

告訴別人秘密，換一個角度就是孩子特別信任世界中的某些群體，所以會把很多他認為有風險、不應該說的東西告訴他們，因為相信他們能夠保護自己，是安全的。如果孩子告訴你秘密，其實就代表他信任你，相信你聽完他的話之後會保護他，可以依賴你，也會得到你的幫助。父母也要信守承諾，保守孩子的秘密，讓孩子在家庭中得到安全感。

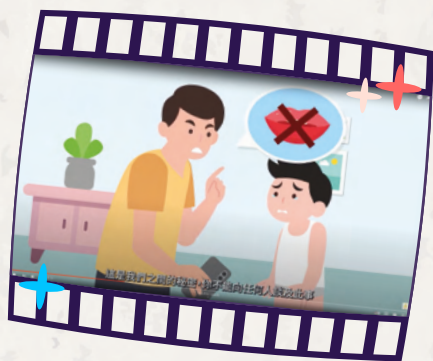
我們要建立一個互相信任的親子關係，讓孩子能安心與父母分享自己的生活和感受，透露心中的秘密。因此，在理想的親子關係中，孩子能暢所欲言，不用隱瞞什麼秘密。但有時，父母也會要求孩子隱藏一些事情，目的只為製造驚喜。驚喜是有時限的，將事情隱藏一段短時間就會公開，為的是令人感到意外及高興。而秘密卻是永遠不公開的事情。

父母需要教導子女，為了給人驚喜，可以向父母短暫地隱藏一些事情，但最終都要將事情公開。但因為子女年齡還小，需要父母照顧，所以不可向父母隱藏私密。

父母也可以向孩子分享一些自己的秘密，透過秘密的交換，可以讓孩子明白父母的一些困難或者迷惘，孩子也同樣可以感受到被父母信任，這也是建立孩子人際關係的一個重要層面。孩子同樣在過程中學懂拿捏與不同人士說話時的分寸，這也是人際關係中建立安全感的一個非常重要的方式。

延伸教材：

公眾教育短片：
分辨秘密與驚喜



家長需要教導孩子，如果有人要求孩子保守一個讓他們感到害怕和不安的秘密，應該立即告訴信任的大人，例如家長、老師、社工等等。如果發現孩子遭受傷害，應該立即尋求專業協助，並給予孩子足夠的支持和鼓勵。





家長講座回顧：

當孩子日漸長大，他們開始不太願意與父母分享他們的心事和感受。盧珽名博士與家長分享如何與孩子建立互信的溝通方法。





三、

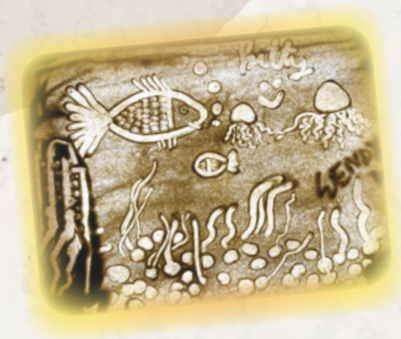
親子工作坊相片回顧



三、親子工作坊相片回顧

在兒童事務委員會「兒童福祉及發展資助計劃」的資助下，我們舉辦了不同主題的親子工作坊，讓父母與子女一同參與有趣的手工藝和活動，增加親子間的溝通，同時在愉快的活動中學習保護孩子的訊息。

沙畫工作坊



烘焙工作坊



環保袋製作工作坊



和諧粉彩工作坊



四、教學資源分享

在兒童事務委員會「兒童福祉及發展資助計劃」的資助下，我們在 2021-2022 年間製作了一系列保護幼兒免受性騷擾和性侵犯的教材，歡迎各位下載使用。

1. 《大手牽小手：保護兒童家長支援手冊》



2. 幼兒親子性教育短片：拒絕壞接觸



3. 幼兒家長性教育短片：如何回答子女的尷尬性問題



4. 性教育兒歌一 身體是寶貝



5. 性教育兒歌一 保護自己我做到



多謝各位閱讀《飛煩家庭、造就幸福孩童》支援教育手冊，現誠邀各位填寫一份簡單的意見表，就此小冊子提供寶貴的意見，謝謝。

意見表





出版：**明光社**

九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：2768 4204

傳真：2743 9780

電郵：info@truth-light.org.hk

網址：<https://www.truth-light.org.hk/>

facebook.com/Soc.for.TruthLight

instagram.com/truth.light.hk

youtube.com/@truthlight1997



@ 明光社

2024年7月

印刷數量：1,200 本

國際書號：978-988-76655-9-5

版權所有 不得翻印

