

宣揚更健康更環保理念 溫哥華推廣母乳育嬰集體餵哺



Kyla說經常在公眾地方哺育Addia。(陳志強攝)

【明報專訊】溫哥華昨日舉辦母親集體哺乳活動，宣揚母乳育嬰更為健康，也更為環保。

「2016 世界哺乳周」(2016 World Breastfeeding Week)的集體公開哺乳運動，昨日獲得卑詩省的溫哥華、北溫哥華及陽光海岸等社區的響應。溫哥華的集體哺乳在基斯蘭奴鄰舍中心(Kitslano Neighbourhood House)內舉行。一批不同族裔的母親，昨日齊聚在禮堂內欣賞音樂表演，交流育嬰經驗。個別媽媽也與男性伴侶攜手到來。昨日原本是在11時正開始集體哺乳，但有些嬰兒就是不配合，無論媽媽如何擺弄，就是不願吃奶。有些媽媽也聽不清楚指示，沒有在適當時間哺乳。

母親Kyla以自己乳液哺養5個月大的Addia。Addia是她第一個孩子，故此特別講究母嬰健康。Kyla說平常在公眾地方、在商場內、在巴士上，也會為女兒哺乳，沒有人干擾。但由於她弱視，看不見別人的面部表情，不知道其他人有何反應。在公眾地方，有時她會用圍巾覆蓋，但女兒不喜歡。公眾地方人聲嘈雜，也可能對女兒造成干擾。昨日集體哺乳期間，有人演講，有人拍掌，讓Kyla的哺育斷斷續續進行。

Kyla鼓勵其他媽媽也餵哺母乳，認為對母親、對兒童，都是一件好事。

基斯蘭奴集體哺乳活動的統籌者之一Tracy指出，加拿大目前大部分母親都是採用母乳哺養嬰兒，但仍然需要進一步加以推廣。

Tracy指出，今年的活動更強調可持續性，凸顯母乳哺育有利母親嬰兒，是一件環保的事。奶粉哺育所需要的奶瓶奶嘴，拋棄後難以在堆填區分解，要花上200至450年才可以。

飼養奶牛製造奶粉亦減少森林覆蓋，增加水土流失。

The Quintessence Breastfeeding Challenge在2001年在卑詩省發起，當年有26個地點856個嬰兒參加，其後演變成一年一度的盛事，再擴散到世界各地。至2015年，已經有161個地點4016名嬰兒參加，其主旨就是向公眾提倡母乳哺育嬰兒，讓其正常化、自然化。

列市輔導家庭半數華裔 影響兒童早期精神健康

特稿

列治文醫院「早期兒童精神健康項目」(Richmond Early Childhood Mental Health Program)自十年前開始致力於0至5歲兒童的行為問題，每年為數百個家庭提供輔導和治療，其中半數是華裔家庭。專家指出，幼兒與親近的家人突然分離、母親獨自照顧幼兒產生情緒問題，以及父親角色在家庭中的缺失等，都可能導致幼兒的行為異常，也是華裔家庭普遍遇到的問題。

該項目負責人、兒童精神科醫生斯坦伯格(Carolyn Steinberg)接受專訪時表示，0至5歲是幼兒出生至上學前的時段，這幾年的精神健康對人的一生都非常重要。她說，接受治療的家庭亞裔雖佔60%，但並不表明亞裔問題比其他族裔更多，而是由列治文的居民人口構成所決定。不過，華裔家庭在幼兒行為方面的問題的確有一些共通性，她也曾於2014及2015年兩

次赴中國南京進行調研，了解這些問題家庭的背景。

斯坦伯格指出，在列治文，不少家庭只有母親一人獨自照顧孩子，缺乏其他家庭成員或者親戚朋友的幫助。她們往往感到非常無助，遇到困難也不知如何尋求幫助，壓力過大或可導致她們出現抑鬱或情緒問題，令她們無法專心照顧幼兒，對幼兒的健康造成傷害。

一些家庭或許得到來自祖父母的幫忙照顧幼兒，但這些祖父母往往是持短期簽證來加，住滿六個月便要離開加拿大，對嬰兒來說，一個如此親近的照顧者突然消失，是非常巨大的打擊，可能會帶來傷心、生氣等情緒，亦有可能造成本來學習的內容無法繼續，一些在學習用勺子的孩子，可能會突然停下不學了。

另外，一些家長的歷史創傷也會令其在照顧孩子時表現異常。斯坦伯格舉例說，一位祖母總是怕孫子吃不飽而給予過量的食物，因此經

常與其母親在孩子進食時發生爭吵，結果導致孩子更加無法正常進食。經過了解，這位祖母小時候曾經歷食物嚴重不足的饑荒，而這段歷史創傷令她今日依然對食物非常緊張，從而對孫兒進食出現異常行為。

列治文還有不少家庭是父親在中國賺錢養家，母親在加拿大照顧孩子。但斯坦伯格說，父親的角色應該不止是賺錢養家，他還有非常重要的功能，就是幫助媽媽及愛護孩子。而且，父親角色的缺失，會令孩子失去榜樣。不過，斯坦伯格指出，若家中有叔叔或者祖父等男性角色，只要他們能幫助媽媽及愛孩子，也是可以代替父親的地位。

斯坦伯格說，華裔家庭往往對孩子寄予厚望，這是非常好的，一些家長給孩子報讀很多課後班，學習很多技能，但她指出，家長們不單只關心孩子學到技能，更應該關心孩子們是否開心，在他們不開心的時候主動給予關懷和安



斯坦伯格在列治文創建「早期兒童精神健康項目」已經十年。(王學文攝)

慰。尤其現在剛剛開學，不少學生的環境都發生了改變，那些剛從幼兒園升至小學的學生，家長更應多關心他們是否適應。

此外，高科技的發展在帶來方便的同時，也帶來不少困擾。斯坦伯格說，她曾遇到一個孩子每天看電視12小時以上，結果造成與人交際的困難。她指出，0至1歲幼兒無必要看任何屏幕，而1至5歲的孩子，每天面對屏幕的時間也不能超過1.5小時。

明報記者王學文

明報

加西版 23 周年



機票大抽獎

明報為酬謝讀者23年來的支持，特與國泰航空公司
舉辦「明報23周年報慶」機票大抽獎

遊戲玩法：

1

明報 Facebook 官方網頁



Like



mingpaocanada

或

明聲網溫哥華微信號



mingshengvan

2

然後發送信息 Message 至：明報 Facebook 官方網頁 或 明聲網溫哥華微信號
輸入「明報23周年報慶 Happy Birthday」，取得第一組「生日密碼」；

3

由即日起至10月23日，記下在
明報廣告上刊登的第二組「本周密碼」；

4

登入《明報抽獎站》，填寫網上表格；
輸入「生日密碼」及「本周密碼」兩組
密碼，並回答表格上的5條問題及
填寫個人資料，便可參加抽獎。



《明報抽獎站》

本周密碼*

JVHA-4PJ3-MCKF

*本周密碼共有3個，
分別於3段時間刊登。

下期「本周密碼」將於10月10日刊登

獎品

名額2位 (每位一張)

國泰航空公司

送出

來回溫哥華及香港或
中國任何一個城市

特選經濟艙機票



獨家贊助：

國泰航空公司

www.cathaypacific.com/ca

明報

明報員工及直系親屬不得參與，以示公允。

列治文辦事處：5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 電話：604-231-8992 www.mingpaocanada.com/van/

Join us on facebook

Follow us on twitter

加入成為明報粉絲

立即關注