

香港文匯報訊（實習記者 嚴杏意）近年屢有新手媽媽在社交媒體上發文，分享育嬰時與「四大長老」（爺爺、嫲嫲、外公、外婆）之間的矛盾，表達她們產後所承受的壓力。有機構於今年5月中進行了一項「媽媽壓力調查」，以網上問卷形式，成功訪問274名育有0歲至6歲小孩的媽媽（包括150名早產媽媽），發現有八成半媽媽產後壓力上升，更有兩成媽媽曾經想過傷害嬰兒。機構認為家人往往給予媽媽很多意見，卻忽略了這樣只會增添媽媽的心理壓力。

香港幼兒教育及服務聯會（幼聯）經理劉德權昨日在記者會上表示，調查中有八成半的受訪媽媽感到產後壓力上升，主要源於初為人母時的不適應和擔心嬰兒健康，例如產後要餵食母乳還是奶粉等問題。同時，有近七成媽媽認為家人朋友給予過多意見亦會帶來壓力，而近半數受訪者覺得產後未能得到家人的支持。

八成半感產後壓力增

劉德權指，因為身邊人在表達對媽媽的關懷時，往往是透過「界意見」的方式，希望能向新手媽媽分享自己過往成功的經驗，借此輔助嬰兒健康成長，但他們卻忽略了媽媽的心理承受能力，若每個人都要向媽媽「講一次經」，只會讓媽媽覺得被一群人拉扯，

徒添壓力。

調查顯示，三成媽媽曾經討厭自己的嬰兒，兩成更想過傷害嬰兒。

註冊臨床心理學家鄧詩琪表示，孕婦/媽媽為情緒病高危者，三成至八成媽媽在產後3天至5天內會情緒不安，約持續1天至10天，更有約一成半媽媽在產後患有抑鬱。情況嚴重或患上妄想症時，可令媽媽有自殺或傷害嬰兒的念頭，因此社會大眾應正視及多加支援媽媽產後壓力狀況。

專家：持續無故哭泣應求助

鄧詩琪列出孕婦/媽媽抑鬱徵狀，指出如配偶或家人發現媽媽懷孕或產後持續兩星期出現其中幾個情況，如無故哭泣、失眠、內疚自責、恐懼嬰孩和焦慮等等，應盡快尋求專業人士協助。

鄧詩琪表示，曾有一名懷有第二胎的35歲媽媽在懷孕第二十八周時求助，她曾在誕下第一胎時患有產後抑鬱，她擔心第二胎出生後母乳會否足夠和坐月子期間未能處理家務，且她的家人不諒解媽媽心中所憂，反而時常予以怪責，令她感到內疚、焦慮，並出現失眠、發惡夢和情緒低落的情況。

遊日團無機返 民記偕苦主報海關

香港文匯報訊（記者 文森）外出旅遊本是樂事，惟早前香港一個日本旅行團卻「有機去無機返」，35名團員受影響，有人需即場自費購買單程機票回港，另有14人則滯留一晚，其中一對夫婦更需額外多付住宿及機票費合共約1.4萬元。一眾受影響團員早前在民建聯立法會議員陪同下到旅遊業議會投訴，昨日再去海關投訴，懷疑旅行社違反商品說明條例。民建聯立法

會議員梁志祥表示，希望海關能透過違反商品說明條例，追究旅行社責任。

有團員焗捱1.5萬元貴飛

涉事的廣東旅遊東京大阪5天團，團費約7,200元。一行35人原定於今年4月14日由日本關西機場返港。

惟到達機場後，領隊卻指原定的航班停飛，團員需即場自行尋找航班回港。有團員

引述導遊指，其手機不能上網，不能為團員購買機票，又因當天機位緊張，當中4人急於返港，每人以2,000美元（約15,000港元）購買單程機票回港。另14人留宿一晚後，再自行購買機票回港，每張約4,000元。

團員麥先生昨日表示，廣東旅遊沒有在回程航班被取消後，安排另一班航班接送他們，導遊亦沒有陪同他們返港才解散。他指

出，廣東旅遊為他們購買的保險只有5天，因此他們延期後的損失不受保障，批評廣東旅遊不負責任，且只答允賠償900港元廉航回港機票。

他形容當時非常惶恐，身上日圓所剩無幾，最後要透過在港兒子代訂香港航空機票返港，額外多住一晚貴價酒店。

另一名團員李小姐展示廣東旅遊該團推廣廣告，質疑廣東旅遊貨不對辦。

她指回港後向航空公司查詢，航空公司指早已在回程前一天通知旅行社航班停飛

安排，與當天導遊向團員聲稱航班突然停飛的說法並不吻合，質疑涉事旅行社及導遊蓄意隱瞞事件。

梁志祥冀循商品例追究責任

梁志祥表示，早前已到旅遊業議會投訴，議會正循小額錢債途徑協助團員向廣東旅遊索償，但預計需時約半年。

至於今次向海關投訴，是由於團員認為獲得的服務與海報上的內容有出入，希望海關能透過違反商品說明條例，追究廣東旅遊的責任。

兩成阿媽諗過傷害嬰兒

親友意見多多帶來壓力 近半受訪母感產後未獲家人支持



劉德權（左）及鄧詩琪（右）。

香港文匯報實習記者嚴杏意 攝

該名媽媽求助幼聯後，順利在37周時誕下嬰兒。鄧詩琪建議，家人要明白媽媽產前產後的生理心理變化，多些聆聽，避免過分給予意見，而丈夫也可多給太太鼓勵，穩固夫妻關係。

在150位早產媽媽中，近九成人滿意醫院照顧早產嬰兒所投放的醫療資源，但同時有逾六成受訪者認為醫院未有提供足夠心理輔導給早產嬰兒家長。

鄧詩琪表示，早產對於媽媽來說可以算

孕婦及產後紓壓建議

- 產前留意自己的情緒變化
- 循序漸進適應上班工作，盡量在上班時段內完成工作，避免帶工作回家
- 慢慢尋回個人價值及以往生活
- 雖然多了孩子，但不要忽略夫妻關係還是家庭核心
- 母乳餵哺享受親子時間，感受BB對自己的愛
- 多鼓勵和愛護自己
- 家人給予支持，多正面態度與聆聽
- 社會加強對媽媽壓力的認識和支持

資料：註冊臨床心理學家鄧詩琪

整理：香港文匯報實習記者 嚴杏意

是一個創傷經歷，由起初懷孕的欣喜，到突然之間要面對早產，每天進出初生嬰兒深切治療部，擔心嬰兒成長健康，壓力難以言喻，有需要為這班媽媽提供足夠的心理輔導。

本會會長施文誕鄉賢 之先嚴 施府湧銘老先生千古



世界晉江同鄉總會

暨 屬 會

澳大利亞晉江同鄉會

香港晉江社團總會

澳門晉江同鄉會

馬來西亞晉江社團聯合會

新加坡晉江會館

高雄市泉州晉江同鄉會

美國晉江聯合會

加拿大泉州晉江聯誼會

印尼晉江同鄉會

緬甸晉江公會

菲律賓晉江同鄉總會

台北市晉江同鄉會

泰國晉江同鄉會

全體仝仁 同敬輓

銘心萬載澤衍晉江

湧泉千秋難報懿德