

### 背景：

華人傳統有一個習俗，女性產後首月叫「坐月」，這一個時期，若得到適當的照顧及調理，能增強其免疫力，減少病痛，故「坐月」是女性生育後一個非常重要的時期。

有見及此，黑沙環天主教牧民中心舉行「陪月課程」，藉著陪月員培訓的開展，讓參加者掌握照顧母嬰技巧及知識，經考核合格後，協助他們投入服務，增強能力、信心，促進互相支持並與服務使用者建立平等的合作關係，滿足社區的需要。

### 陪月員的訓練：

具備生育及照顧初生嬰兒經驗的婦女，曾接受 60 小時嚴格及有系統的訓練，經過考核合格，訓練內容包括：

- 由兒科醫生教授初生嬰兒常見的疾病預防與護理
- 由婦產科醫生教授產婦產後護理與常見的疾病
- 由專業註冊護士講解新生嬰兒的健康護理及常識
- 國際認證泌乳顧問講解母乳餵哺方法、好處
- 由中醫生推介坐月的進補湯水、食療、燉品
- 由營養師介紹初生嬰兒及產婦的營養與健康飲食之道
- 由心理輔導員講解產後抑鬱症的成因、症狀及預防方法
- 由專業社工教授時間管理及人際溝通技巧
- 由心理輔導員分享嬰幼兒心理發展

### 陪月服務內容：

本單位作為一個平台的角色，協助有需要陪月服務的家庭，與陪月員促成配對服務，陪月員以自僱形式提供服務，以下為陪月員的服務內容：

- 服務內容：主力照顧初生至 3 個月大嬰兒及產婦飲食，不包括其他家庭成員膳食及家務。
  - 服務時間：1 個月(30 日)
1. 產婦部份
    - 按產婦的體質烹調合適的餸菜、湯水和燉品；
    - 教授產婦坐月期間的保健知識及產後運動。
  2. 嬰兒部份
    - 協助照顧初生嬰兒的起居飲食，包括沐浴、餵奶、護理及消毒奶瓶等；
    - 指導和交流育嬰的心得及方法。

**配對須知：**

1. 懷孕滿3個月後便可致電查詢陪月服務及陪月員的預約狀況；
2. 服務申請者可在中心工作人員透過電郵傳送陪月簡介及陪月服務預約表格後，填妥表格，透過電郵回覆本中心。
3. 中心工作人員會在服務申請者預產期前3個月進行服務配對的程序，安排陪月員上門家訪，面試成功後，雙方同意下需簽訂購買服務協議，確認雙方服務關係，而該服務協議，雙方一式兩份各自保存，副本由本中心保管及存檔，其後任何一方解除協議，需以7個服務天的報酬作賠償；
4. 陪月員基本的服務期限為1個月(30日)；
5. 若嬰兒的出生日期超過預產期前後10天或以上，陪月服務預約協議作廢，雙方不用賠償，視乎情況再作配對；
6. 服務使用者與陪月員須在服務提供首日，雙方簽訂《陪月服務勞務合同》，一式兩份各自保存；
7. 陪月服務期間，任何一方解除合同需要以最少7個服務天通知對方，否則需要以相等於通知期的賠償金替代；
8. 服務報酬的支付期以提供服務最後一天結算，例子：服務日期為3月2日至4月1日，建議服務使用者在服務結束當天(4月1日)或前支付，服務使用者在服務地點直接以現金支付報酬或透過以陪月員名義開立在澳門特別行政區的銀行存款戶口支付報酬，而陪月員需向服務使用者開立M7收據；
9. 配對服務成功與否，則以服務使用者及陪月員雙方意願作為準則；
10. 為完善整體陪月服務的質素，懇請服務使用者務必在合同完結後7天內填寫「服務使用者意見回條」並傳真或交回本中心，以作評核陪月員的服務質素；
11. 颱風信號下之陪月員服務安排：

天氣情況	陪月員之服務安排
懸掛一號風球	服務如常
懸掛三號風球	服務如常
懸掛八號或以上風球	
於提供服務前1小時30分鐘或以上取消	服務如常
於提供服務前不足1小時30分鐘懸掛	豁免提供服務
於提供服務時間結束前3小時或以上取消	在取消八號風球後1小時30分鐘內提供服務
於提供服務時間結束前不足3小時取消	豁免提供服務
於提供服務時間內懸掛	如需要提供服務，以每小時100元超時報酬計算

**預約及查詢：**

電話：28415231

傳真：28370485