

獨特的育兒情境

單親家長

單身並不一定意味著您要獨自一人養育子女。如果您有親近的家人或朋友，他們都會是很好的幫手。無論遇到甚麼情況，您都可以尋求他人援助，也可以參與相關支持計畫。

尋找面向新生兒父母的項目和支持小組

透過以下方式查找您所在地區的支持服務資訊：

- 您所在地的公共衛生護士、社工或醫護人員
- **BC211** : bc211.ca
- **卑詩省家長支持服務協會 / Parent Support Services Society of BC** : parentsupportbc.ca 或 1-877-345-9777
- 您當地的 **YMCA / YWCA**
- **卑詩省孕期外展項目協會 / BC Association of Pregnancy Outreach Programs** : bcapop.ca
- **卑詩省原住民友誼中心協會 / BC Association of Aboriginal Friendship Centres** : bcaafc.com 或 250-388-5522
- **卑詩省移民服務協會 / Immigrant Services Society of BC** : issbc.org 或 604-684-2561



試試這些

透過哺乳互助小組、宗教團體或在線育兒小組（如Facebook）與其他新生兒父母接觸和交流。在遊樂操場、社區中心、電影放映會等場合，與其他寶寶和家長共度時光。



金錢意識

針對求職人士的經濟援助

如需尋找長期工作方面的援助，請與單親家長就業行動 / Single Parent Employment Initiative 聯繫：1-866-866-0800。如果您正在領取收入補助或殘障補助，您可能會獲得：

- 最長達一年的帶薪培訓
- 帶薪工作經驗
- 在培訓期間和工作第一年享受免費托兒服務
- 免費交通往返學校

養育多個子女

照顧一個新生寶寶已經是一項艱鉅的工作，照顧雙胞胎、三胞胎（或更多）可能會更加困難。

同時養育多個寶寶，您的睡眠時間、個人時間會更少，也需要付出更多的辛勞。請您儘可能地照顧好自己。健康飲食，寶寶睡覺時抓緊機會休息，有需要時向他人求助。如果您的社區中有面向多胞胎寶寶父母的互助團體，請考慮加入。

尋求幫助

不要等到您精疲力盡、不知所措時再求援。可以嘗試：

- 向家人和朋友求助，讓他們幫忙照顧寶寶，分擔家務和雜項任務
- 加入為多胞胎寶寶的家長開設的支持小組
- 從您的醫護人員、公共衛生護士、助產士或哺乳輔導師那裡獲取母乳喂養方面的援助

