

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

f Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Mar 2026

從同路到同行：在社區中編織「母愛蜜語」的支援網

作者：Jamie Lau (自然育兒網絡、衛生署「母愛蜜語」朋輩支援計劃項目經理)



母乳餵哺是母親與孩子最親密的連結，但這段旅程並非總是一帆風順。對許多初為人母的媽媽而言，真正的挑戰往往在離開產房、回到社區後才開始。為了持續推動母乳餵哺，自然育兒網絡多年來一直承辦衛生署的「母愛蜜語—母乳餵哺朋輩支援計劃」，透過「同路人」的力量，為無數母乳家庭點燃希望。計劃旨在透過招募並培訓有餵哺經驗的媽媽，在社交媒體及母嬰健康院的平台上，為產前及產後的媽媽提供全方位的朋輩支援。

朋輩支援 — 專業之外的溫柔力量

醫護人員的專業指導固然重要，然而媽媽回到家中後，面對身體疲憊、荷爾蒙變化及家庭壓力時，她們往往更需要生活化的支持。

情感共鳴的獨特性

母乳義工與醫護不同，她們以經驗分享和陪伴為主。她們曾經歷塞奶的痛楚、追奶的焦慮，以及在公眾場所餵哺的尷尬。這種「感同身受」的連結能降低新手媽媽的防禦心理，並減輕其在育兒旅程中的孤獨感。研究亦顯示，朋輩支援能延長母乳餵哺時間，並顯著降低產後抑鬱的風險。



建立信心，而非單純傳授技巧

母乳餵哺的成功，心理素質佔很大比重。「母愛蜜語」大使不是指導者，而是陪伴者。她們透過傾聽與肯定，幫助媽媽了解自身狀況，重拾對身體的信任，並建立餵哺信心，從而選擇最適合自己的方案。

消除孤獨感的橋樑

朋輩支援的核心在於「共鳴」。「母愛蜜語」的義工都是曾親身走過母乳餵哺旅程的過來人。一句「我明白妳現在的心情，因為我也走過這段路」，往往比任何技巧更能撫慰媽媽焦慮的心靈。在「母愛蜜語」計劃下，義工與媽媽之間的聯繫不僅包含同理心，也涵蓋建議與陪伴。她們透過分享親身經歷與實戰心得，讓媽媽感到更實在，並在交流中獲得真正的共鳴。

隨時隨地的心理支持

若母乳餵哺問題在深夜或非門診時間出現，義工仍能透過電話及社交媒體提供即時支援與經驗分享，有效填補醫療體系支援的空隙。

尋找熱血同路人

作為朋輩義工，不僅需要具備母乳餵哺的親身經驗，更必須擁有良好的溝通技巧與正確的母乳知識。「母愛蜜語」定期公開招募，尋找願意回饋社會的母乳媽媽。她們來自不同背景與職業，令支援更具多樣性與包容性。

在正式投入服務前，義工必須接受由自然育兒網絡提供的系統化培訓，內容涵蓋有效的溝通技巧、最新的母乳資訊，以及如何識別需要轉介專業醫護的情況。完成培訓後，義工還需通過考核，以確保服務質素，讓每位媽媽都能獲得可靠而貼心的支援。

健康院內的暖心影蹤

母嬰健康院是準父母和新手父母認識「母愛蜜語」的重要場所。在院內，義工大使穿梭於產前檢查及新生嬰兒檢查的等候大堂，主動與媽媽交談，介紹朋輩支援服務，了解她們的餵哺情況，並提供實用的餵哺貼士。針對不同媽媽的需要，資訊涵蓋產前準備、餵哺技巧，以至重返職場的安排，務求提供全方位支援。

這些互動不僅幫助準父母在心理上做好母乳餵哺的準備，也讓正在餵哺的媽媽知道，社區中有一群過來人能成為她們的後盾，陪伴並支持她們走過這段旅程。

愛的承傳 — 從受惠者到施予者

「母愛蜜語」最動人之處，在於建立了一個循環的「愛心生態系統」。許多今日的義工，正是昔日的受惠媽媽。

回想當年，女兒回母嬰健康院檢查時，我透過護士認識了「母愛蜜語」，並參加了手擠奶工作坊。當時義工大使親身手把手示範技巧，那一幕至今仍歷歷在目。

之後，義工大使與我傾談，給予身為新手媽媽的我一個情感出口，讓我能訴說餵哺與育兒的血與淚。那一刻，我第一次感到有人真正理解我，原來我並不孤單。這股同路人的力量，支持我



一路餵哺女兒，直至自然離乳。當時我甚至立即詢問招募時間，並在下一期加入了「母愛蜜語」義工大使的行列。

如今，輪到我透過健康院、工作坊及社交媒體，把這份勇氣傳遞給下一位媽媽。這就是母乳媽媽之間的浪漫——一份會承傳的愛。

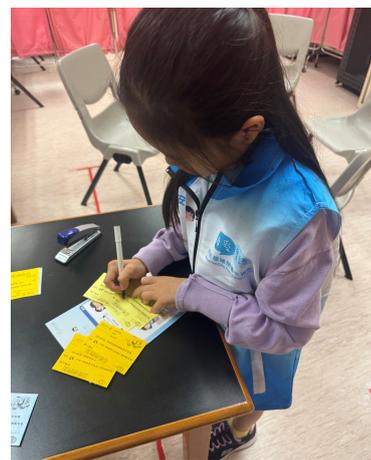
展望未來 — 讓「母愛蜜語」響徹全港

隨著「愛嬰醫院」倡議在香港的推廣，越來越多媽媽認識母乳餵哺的好處。然而，要讓這份選擇成為長久堅持，醫護與社區的支援缺一不可。

我們將繼續與衛生署母嬰健康院合作，擴展「母愛蜜語」的覆蓋面，讓更多家庭受惠。

母乳餵哺是一場充滿愛與汗水的長跑，而朋輩支援就是沿途那聲最響亮的加油。在母乳餵哺的路上，有同路人並肩而行，即使遇到難關仍能獲得前行的力量。

願「母愛蜜語」能持續傳遞，陪伴每一位奮鬥中的媽媽！



欲了解更多資訊，
請瀏覽「母愛蜜語」Facebook、
Instagram、YouTube Channel
及活動登記網頁：

<https://nphk.org/bfpc-event/>



作者在本文表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場。

總編輯：梁士莉醫生

中文編輯：歐葉麗賢女士

編輯部成員：曾珮瑜女士、謝嘉雯中醫師、徐瑩女士、黃章翹女士

本文圖片：由自然育兒網絡提供

P.3



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhika.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

