Hong Kong Well UK
英國心泉

April 2022

孩子移居英國後如何適應? 給父母的10個Checklist

要離開自己成長的香港移遷外地，對大部分家庭都是前所未有的經驗和挑戰，尤其是孩子，他們大多是跟隨父母的決定，離開自己熟悉的環境。面對這些重大轉變，無論什麼年紀的孩子也承受著很大壓力。

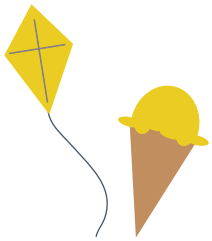
年幼的孩子，無論情緒或起居飲食，都可能會出現一些倒退情況；年青人雖然看似較獨立，但他們的情緒可能更複雜，既憤怒又傷心，這些沉重的情緒往往為他們添加一份無力感。

這段過渡期，孩子們更需要父母加倍的耐心和明白，陪他們走過新移民適應之路。

1 保持日常規律

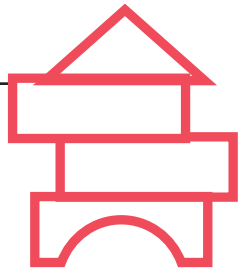
盡量維持孩子日常生活有穩定時間表。例如每天進食、作息、遊戲時間，尤其年幼小孩需要穩定性和充足的休息。孩子可預計的日常越高，他們可越快適應新生活。

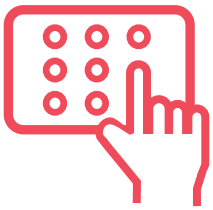
2 快樂的計劃



一些有趣的活動，能增加正面的經驗和生活的樂趣。例如跟孩子一起尋找美味的雪糕店，好玩的公園遊樂場……

3 掌控感與熟悉感





讓孩子有空間話事。增加他們的掌控感，參與某些決定，例如自己房間的顏色。年青人可嘗試給他們一個預算，放手讓他們設計自己的房間裝置擺設。盡快安頓家居，尤其孩子的房間，擺放他們熟悉的物件，讓孩子感到安心，例如：家居擺放孩子喜歡的零食、床單被鋪和玩具。

4 哀傷反應是Okay

明白小朋友可能不捨得香港的親人朋友，讓他們體驗道別時有難過的感覺，這些是我們情感的一部分，反映我們珍惜和看重這些關係。孩子能跟父母表達這種難過又無奈的感受，反而是健康的表現，有助他們情緒調節和適應新生活，父母和孩子就一起去經歷這段哀傷期吧!

It is Okay to be Not Okay

5 與香港保持聯繫

幫助孩子與朋友保持聯絡。移居英國並非等於要斷絕以往珍惜的關係，協助孩子透過社交媒體保持聯絡，例如協助祖父母和孫兒建立電子郵件地址、facetime帳戶，可讓他們上載近況及照片等等。

6 一起投入學校生活

增加對學校歸屬感，是幫助孩子適應新環境的重要因素，家長可以多參與學校事宜，例如跟學校商量開學的安排，與老師保持溝通等等，皆有助培養孩子對學校的歸屬感。

7 聆聽弦外之音

嘗試細心聆聽與明白孩子的心底話，不要急於表達自己的意見及教導，更不要否定他們的感受，要嘗試理解他們說話弦外之音，讓孩子知道父母一定會陪著他們去經歷新生活的各種喜怒哀樂。

8 照顧自己要瞓好

離開熟悉的家，帶著家人去一個新地方重新開始，這份責任實在不輕。適應新生活的路有喜有悲，複雜的情緒是巨大的壓力，所以父母也要好好照顧自己，調節情緒和壓力，必須有足夠的休息和睡眠，太疲累難對孩子予以耐性耐心和包容。

9 調節心態齊冒險

父母帶著什麼心態去面對移民後的新角色和身份，也會直接影響孩子怎樣理解自己的生活經驗。父母與其遺憾沉溺在失去的東西，倒不如先安撫自己心裏的失落，然後給自己一個鼓勵和肯定自己的勇氣，好好去迎接眼前新的一頁，與孩子一起發掘更多可能性，也讓孩子慢慢經歷「雖然我會好掛念香港的...(朋友)，但我仍可繼續...(認識新的朋友)」。就和孩子約定，好好開展一場冒險之旅吧。

10 主動尋求協助

留意子女的身心情況，如果他們持續兩星期出現情緒過份困擾，又或變得容易暴躁，以致影響飲食、睡眠習慣、社交或學習表現，甚至出現倒退行為，如遺尿，便要諮詢專業人士。請記著你們並不孤單，敞開心扉，總會找到同路人。

Hong Kong Well UK 英國心泉

英國心泉（Hong Kong Well UK）為英國註冊社會利益企業，由一群來自香港，具心理治療、社工或教師訓練的義工組成，為移英香港兒童、少年及其家長提供精神健康服務及資訊，扶助他們在「從零開始」的旅程上重新開始。

wearehkwell@gmail.com
https://hongkongwell.uk/
https://www.facebook.com/hongkongwelluk