

# 陪月好幫手

## 細節別忽視

經過生產的勞損，媽媽當然要在坐月期間有足夠的休息和保養，這段時間陪月員就是助你調理身體的最好幫手。陪月員幫助媽媽照顧BB、烹調食品補身以及處理簡單家務，減輕媽媽的壓力。

### 專業經驗更放心

在生產後的頭一個月，有些初為人母的媽媽面對餵哺母乳、照顧新生嬰兒、二十四小時不停的身心勞累，調理自己身體可會感到困難重重。家庭成員可會對媽媽給予許多的「溫馨」提示，但一些專業又具經驗的人士才是媽媽的真正需要。僱員再培訓局陪月一站註冊社工簡淑儀表示，「陪月一站」的陪月員需要經過專業培訓，成功考取陪月員基礎證書，可確保媽媽得到質素的服務。

### 各按其職

有些人認為「我找家中成員幫助便可以，不必特意聘請陪月員？」其實即使有長輩、家人、外傭及其他人幫忙，有些坐月資訊如不是專業人士可能會不清楚，例如按產後不同體質及分娩方式製作進補坐月食療等。然而另一個疑問，家庭成員是否不需要幫助呢？不是的，因為陪月員都有她的限制。大部份陪月員的工作時間是大約早上至下午八小時，而晚上的時間便不能涵蓋到，因此家庭成員需要分配晚上的時間來照顧媽媽和BB。



### 陪月員涵蓋的工作

|                              | 陪月員   | 外傭姐姐 |
|------------------------------|-------|------|
| 協助餵哺母乳                       | ✓     | ✗    |
| 安排補身膳食（滋補湯水、煲洗澡薑水）           | ✓     | ✗    |
| 分享育嬰技巧<br>（餵奶、更換尿片、沐浴、清潔臍帶等） | ✓     | ✗    |
| 代購食材                         | ✓（磋商） | ✓    |
| 紓緩產後情緒及壓力                    | ✓     | ✗    |
| 簡單家務（清理膳後碗碟）                 | ✓     | ✓    |
| 大型家居清潔（例如抹窗、清洗抽油煙機、洗廁所和廚房等）  | ✗     | ✓    |



資料提供

## 陪月一站建議陪月員薪金

一星期6天，每天8小時，一個月26工作天

標準陪月員(10次經驗以下) **\$13,000 - \$16,000**

資深陪月員(10次經驗以上) **\$17,000 - \$20,000**

## 懷孕三月預約聘請

由於資深陪月員的檔期一般較為緊張，建議僱主如想找到合適自己的陪月員，在媽媽懷孕三個月後便要預約服務。選擇好陪月員時，記得雙方要簽定合約，僱主要先付10%訂金，這樣就可以確保陪月員的檔期。如果生產的時候早過預產期，陪月員會不來嗎？不會的，由於僱主與陪月員簽約時，「專業」的陪月員會預留緩衝期給僱主，以陪月一站為例規定陪月員預留產前七天及完成坐月後七天的日子不能接受其他工作。然而，如果早於緩衝期，建議媽媽立刻找陪月員中心，安排另一位陪月員。



## 溝通了解雙方期望

媽媽選擇陪月員時，最理想是相約家人一起與陪月員面試。媽媽可在家中進行面試，讓陪月員了解實際工作環境。過程中，要清楚表達雙方期望和要求，避免之後出現誤會。簡姑娘提到一個特別的個案，普遍坐月婦於坐月期間以清淡有營養的食物為主，剛巧僱主是四川人，嗜濃味辛辣食物，故這些習慣及文化的差異便需要在面試時清楚表達，雙方取得共識。由於每個人飲食習性各有不同，如有特別要求例如有食物敏感、食素等都要溝通明白。



## 一個月服務時間

媽媽可在聘請前與陪月員商議訂定陪月員的服務期，視乎個別的需要，一般服務期為一個月，也可能由數天以至數個月服務不等。每星期工作大約五天或六天，每天四小時至八小時不等。有些陪月員可以提供二十四小時服務，但先要磋商訂定，並於合約內清楚列明。

## 同受勞工保障

陪月員同樣受《僱傭條例》保障，謹記要為他們購買勞工保險，一般收費為港幣\$125-\$300一個月。媽媽要因應僱用期的長短，決定為陪月員購買短期或長期勞工保險。同時，清楚了解所投保的保單內容，不幸出現意外時，雙方都有保障。 **Baby**