

新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 188 期

2023 · 02

發行單位：新竹市北區居家托育服務中心

發行人：彭雪貞

總編輯：劉惠菱、郭秀綢、江宜臻、孫楓棉、蔡宜珍

發行地址：新竹市和平路 142 號 6 樓

電話：03-5253282

傳真：03-5253283

網址：<http://www.mommybaby.org.tw>

E-mail:hcitca@gmail.com



北區居家托育服務中心公告

112 年 2 月份

※112/2/25(六)~112/2/28(二)逢 228 和平紀念日中心暫停服務，造成不便，敬請見諒。

正常上班日 112/03/01(三)AM08:00~歡迎來電洽詢托育相關業務。

一、112 年在職研習及親職講座課程表，已於 1 月 30 日(一)寄出，請各位托育人員注意收信。

新竹市北區居家托育服務中心 112 年度 托育人員在職研習 課程表

製表日期：112/01/09

報名日期	場次	上課日期	領域類別	課程名稱	上課人數	上課時間	上課地點
上半年度 112 年 02 月 12 日 (日) 報名時間 09:00	1	03/18(六)	六	(六)危機處理~嬰幼兒基本救命術-A	80	★08:00-17:00	新竹市 市田美三街 2 號 勞工育樂中心
	2	04/15(六)	一	(一)托育服務導論(與 7/22 課程相同，勿重複報名)	80	09:00-12:00	
	3		二	(二)嬰幼兒早期療育	80	13:00-16:00	
	4	04/29(六)	九	(九)身心社會健康	80	09:00-12:00	
	5		四	(四)嬰幼兒基本生活照顧	80	13:00-16:00	
	6	05/06(六)	三	(三)托育服務評估及調整	80	★09:00-12:00	
	7	05/27(六)	八	(八)不同的親職階段及需求	80	09:00-12:00	
	8		九	(九)專業成長	80	13:00-16:00	

	9	06/03(六)	五	(五)兒童疾病預防及照顧-A	80	09:00-12:00	二樓大禮堂
	10		五	(五)兒童疾病預防及照顧-B	80	13:00-16:00	
	11	06/10(六)	六	(六)危機處理~嬰幼兒基本救命術-B	80	★08:00-17:00	
下半年度 112年 06月 11日 (日) 報名 時間 09:00	12	07/08(六)	三	(三)托育服務規劃	80	★09:00-12:00	
	13	07/22(六)	一	(一)托育服務導論(與4/15課程相同,勿重複報名)	80	09:00-12:00	
	14		六	(六)托育安全	80	13:00-16:00	
	15	08/19(六)	九	(九)資訊科技-A	80	09:00-12:00	
	16		九	(九)資訊科技-B	80	13:00-16:00	
	17	09/09(六)	四	(四)兒童營養及食物調配	80	09:00-12:00	
	18		二	(二)嬰幼兒語言發展	80	13:00-16:00	
	19	10/14(六)	五	(五)兒童衛生及保健	80	★09:00-12:00	
	20	10/28(六)	七	(七)遊戲及活動設計	80	09:00-12:00	
	21		八	(八)托育人員與家長的溝通及合作	80	13:00-16:00	
22	11/11(六)	六	(六)危機處理~嬰幼兒基本救命術-C	80	★08:00-17:00		

新竹市北區居家托育服務中心 112年度 親職(子)講座 課程表

場次	日期	講座主題	時間	上課地點
1	03/11(六)	搖擺紓壓	09:00~12:00	新竹市田美三街2號 勞工育樂中心 五樓會議室
2	05/06(六)	嬰幼兒手語	13:00~16:00	新竹市田美三街2號 勞工育樂中心 二樓大禮堂
3	07/08(六)	一起動動手	13:00~15:00	
4	10/14(六)	嬰幼兒按摩	13:00~15:00	

1、課程報名方式:

★在職研習採網路報名：

112 年報名網站更新為「托育媒合平臺」：<https://ncwisweb.sfaa.gov.tw>

報名分為二梯次，上半年度(03 月~06 月課程)於 111/02/12(日) 線上報名

下半年度(07 月~11 月課程)於 111/06/11(日) 線上報名

三區課程分流報名，時間如下：

東 區課程：AM 08:00

香山區課程：AM 08:30

北 區課程：AM 09:00

P.S. 三區課程表皆公告於北區官方網頁，請多加利用

★親職講座採電話報名：報名方式：電話報名 可代報名喔！

親職講座選一場，報名時間為

02 月 13 日(一) AM09:00 起~ 02 月 17 日(五) PM16:00 截止報名。

2、在職研習注意事項：

月公告於中心網站、line、FB 及月刊。提醒您請務必定期查閱公告訊息。線上報名至網路顯示課程人數
半年度需完成 18 小時(包含兩年一次 8 小時之基本救命術)，三年內需完成在職訓練實施計畫中之九大類
小時，請托育人員自行規畫並確實完成。

3、上課報到時間：

在職研習、親職講座請於開課前 30 分鐘至上課地點，辦理報到手續。

4、參訓時數證明：

開課 30 分鐘後截止簽到，超過截止時間進入會場，本中心將不給予參訓時數證明，不便之處敬請
見諒。(親職講座不包含於在職研習之 18 小時時數內。)

5、課程取消/請假：

經報名後如遇不可抗拒之因素需異動參訓課程，請您於課程開課前至網站取消課程，或電洽開課單位辦
理，若無告知請假或取消課程視同曠課乙次。

6、課程日如遇颱風等天災，經人事行政局公告休假日，課程將擇期舉辦，訊息將公告於北區居家托育服
務中心網站。

※以上課程會因應 疫情狀況隨時調整，如有不便請多多包涵。

二、112 年二月資源中心暫停開放：

中心會將繪本、教具盤點及消毒整理，感謝您今年的熱情參與。112 年開放借閱時間會再公告通知謝謝
大家！

四、托育人員注意事項：

(1)收托幼兒第一天起，請盡快交出【托育人員意外責任保險同意書】，並回報訪視員。

(2)一旦結束托育，請填寫【異動陳報表】以便辦理解除托育，並回報訪視員。

(3)請托育人員自行檢閱目前收托幼兒之托育契約書是否到期，收托兒之契約書若已到期，請重新簽約後交回中心，讓訪視員執行登錄契約書內容。

(4) 為配合育兒津貼及其他津貼之發放，托育補助為當月撥款。

(5) 若家長申請托育補助，請托育人員詢問是否領有育兒津貼，若有領有新竹市育兒津貼，可請家長填寫新竹市育有未滿二歲兒童育兒津貼同意註銷切結書，並附上家長雙方身分證正反影印本。

五、托育費用由次月撥款改為當月撥款。

六、112 年托育補助不排富：

轉傳設家屬網站訊息：

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1057&pid=11971>

請各位托育人員轉知給家長，之前如有因排富而無送件家長，請重新繳件。

※托育費用為當月撥款。

新竹市北區居家托育服務中心辦公室電話：(03)525-3282 傳真(03)525-3283

服務時間：週一至週五上午08：00~12：00、下午13：00~17：00

(新竹市和平路142號6樓~北區居家托育服務中心)

新竹市北區居家托育服務中心敬啟



好文分享

孩子壞脾氣、愛生氣有解？5 步驟有系統性引導孩子安頓情緒

情緒問題不管在孩子哪一個成長階段，都是家長教養路上的難題之一，通常家長比較常看見孩子在顯性上的認知發展，但卻容易忽略了社會情感上的發展。身為家長的我們要如何接得著孩子的情緒、好好引導，SEL 社會情緒學習就會是一個好的練習

孩子在成長過程中也會有階段性的情緒需求，像是小小孩會哭鬧，幼稚園開始會鬧脾氣、害怕輸的感覺，到了青少年時期因荷爾蒙等原因，讓孩子情緒比較容易激動，都是家長的教養大難題。孩子常見的情緒問題，像是吃早餐拖延、要爸媽幫忙穿鞋、到了學校門口不進去，當家長仔細觀察這些情緒，會發現其實其來有自。

在 SEL 社會情緒學習中有五大內涵，其中一項就是「自我覺察」，當孩子早上因為要穿哪雙襪子而花了大半時間時，家長可以試著對孩子說：「你是不是覺得捨不得，想再跟媽媽多相處一下？」

學齡前的孩子不一定能清楚表達自己的情緒，但可以試著發現卡住孩子情緒的關鍵為何，提早想好對策。

家長並非學了 SEL 社會情緒學習這套方法，就能幫助孩子在情緒爆炸時刻很快地恢復。SEL 社會情緒學習包含許多概念，情緒教育、EQ、自我管理，但這些都是要在孩子心平氣和的日常練習做起，慢慢帶領孩子認識、調節自己的情緒。對孩子來說，剛開始辨識情緒是有些挑戰的，家長可以帶著孩子認識、命名情緒，大一點 6-7 歲的孩子，可以開始進行調節情緒的練習，發現自己的情緒地雷。

SEL 社會情緒與最被大眾熟知的 EQ，有何不同？

EQ 情緒智商是美國心理學家丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 在 1990 年代提出的概念，隨即引起全球熱議，在此之前社會主要看重的是 IQ 智能商數。而 SEL 社會情緒學習則是由美國非營利組織 CASEL 提出，涵蓋五大核心概念：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策。簡單來說 SEL 是一套教學方法，重視如何營造一個同理、尊重、關懷和愛的環境，除了 EQ 強調的情商與情緒外，也很重視人與人之間的互動，以及達成個人的目標。

舉例來說，以孩子完成作業為例，有的孩子喜歡一鼓作氣完成，有的喜歡寫一段休息一會，當孩子夠了解自己，就能夠發展適合自己的策略，去達成這個預設目標，這就是 SEL 五大內涵裡的「自我管理」，這在未來升學、工作都是相當重要的必備能力。

SEL 的學習其實就是將較為抽象的非認知能力，與邁向成就上的實際能力結合起來。

SEL 近幾年備受討論的其中一個原因也與全球疫情有關，而網際網絡的發達也讓孩子有機會接觸到更多人，並加速獲取知識的速度，孩子累積的壓力也相對大。身為大人的我們可能已經有一些定見，但孩子可能還沒具備好好覺察自己的能力，這時候 SEL 就是透過深度自我覺察，幫助孩子找到天賦，也是讓孩子未來做決定時可以不那麼迷惘。

如何在家裡帶著孩子練習 SEL 呢？

親子天下十二月號中介紹了五個分齡的學習方法。

自我覺察：以學齡孩子來說，聊天就是很好練習自我覺察的方法。學齡孩子比起學齡前，與家長的相處時間相對較少，家長可以試著扮演引導者的角色，幫助孩子發現、排解當天的情緒狀況。

自我管理：而自我管理則是讓孩子安排自己的日程，現在很多孩子都會上安親班、才藝班，這時家長就可以帶孩子練習做決定，階段性放權。另外，幫助孩子找到適合自己的紓壓方式，其實也是自我管理很重要的一環。

社會覺察：指的就是同理心的養成，通常孩子到 5-6 歲時會開始有「分享」的概念，這個階段家長可以引導孩子去學習分享、同理他人的情緒。親子天下十二月號訪談心理師也提到，社會覺察在華人社會裡被落實得太徹底了，很多家長會在孩子小時候灌輸以和為貴的觀念，太在意別人的看法無形之中也會造成孩子的壓力，如果又少了自我覺察的建立，孩子就很容易覺得不快樂。

人際技巧：學齡前到學齡的孩子都很適合以角色扮演的形式，引導孩子重新思考在該情境下如何應對。到了國中青少年階段，家長就需要站在顧問的角色，可以給孩子建議，但需要把決定權交給孩子。

負責任的決定：試想以下情境，孩子因為想和好朋友讀同所學校，選擇了一所離家非常遠的學校，家長可能會說：「好啦那我每天載你上學」，可是萬一家長哪天沒空載孩子上學，孩子反倒回頭怪家長說：「都是你沒載我害我遲到」，心理師建議，當孩子做出一項決定時，家長需要先讓孩子自己試著想解決辦法，而不是硬把孩子全部的責任都扛在身上。

不管是大人還是孩子，每天都會產生多種情緒，每天練習說出三種情緒，其實就是很好的自我覺察，覺察情緒之後才能知道如何消化與調節情緒。

精算媽咪的家計簿

媽媽們專屬的家計簿，以家庭財務、自我成長與斜槓創業與家庭溝通等三個重要的影響家庭課題，讓媽咪們在家庭和自我間找到安全感與幸福感！透過理財擺脫現狀，不再為錢煩惱。

本文摘自《親子天下》

作者：精算媽咪珊迪兔