

# 新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 214 期

2025 · 05



發行單位：新竹市北區居家托育服務中心

發行人：玄奘大學 趙美盈

總編輯：劉惠菱、郭秀綢、李嘉薇、孫楓棉、蔡宜珍、林玉萱

發行地址：新竹市武陵路 250 巷 11 號

電話：03-5355006

傳真：03-5355022

網址：<http://www.mommybaby.org.tw>

E-mail:hcitca@gmail.com



## 北區居家托育服務中心公告

114 年 5 月份

114/05/30(週五)-114/06/01(週日)逢端午節連假日，因此居托服務中心暫停服務，造成不便，敬請見諒。

一、114 年度 5、6 月體檢名單如下：

新竹市北區居家托育服務中心 114 年 5、6 月托育人員需體檢名單							
(114 年)五月體檢名單				(114 年)六月體檢名單			
序號	組別	名字	體檢日期	序號	組別	名字	體檢日期
1	16	李 0 蕙	112. 05. 01	1	13	陳 0 吟	112. 06. 08
2	10	林 0 君	112. 05. 13	2	9	嚴 0 馨	112. 06. 09
3	12	蘇 0 雲	112. 05. 13	3	14	劉 0 吟	112. 06. 10
4	6	李 0 怡	112. 05. 20	4	16	林 0 蓮	112. 06. 24
5	8	陳 0 卉	112. 05. 20	5	1	陳 0 珍	112. 06. 28
6	17	彭 0 慧	112. 05. 19	6	4	藍 0 芳	112. 06. 29
7	17	吳 0 玲	112. 05. 19	7			

●、請托育人員務必於體檢日期“前”確實前往辦理體檢，您可選擇特約醫院台安診所或自行安排醫院檢查。

請參照規定項目檢查內容：

1、一般檢查及醫師學理檢查。(醫師問診、測量身高、腰圍、體重、視力、辨色力、聽力、血壓、脈搏等)

2、胸部 X 光(大片)。

3、血清檢查(A 型肝炎抗體：AntiHAV、IgM、AntiHAV IgG)

4、糞便檢查(糞便培養、傷寒桿菌)

※114 年體檢的合作醫院沒有變動-台安醫院，體檢費用為 1200 元，需要體檢的夥伴，記得可依規定時間準備體檢表單及糞便盒至台安醫院體檢！

※請體檢完請當月繳交**收據、郵局封面影本(托育人員本人)**，待核銷後會入帳體檢補助 500 元。

## 二、行動圖書包

1. 可以至中心辦理借書證，鼓勵家長辦理借書證，借閱圖書，增加圖書使用率。

2. 114 年度第一次行動圖書包/行動玩具包，於會議當天發給小組長，即可開始傳閱使用。

(1)傳閱方式：由各組新任小組長領回行動圖書包/行動玩具包，請小組長規劃安

排借閱期程，以便組員輪流使用。玩具及圖書皆已消毒，使用後煩請托育人員協助消毒再傳給下位組員。

(2)傳閱日期：下次小組會議再開始傳閱。

## 三、114 年 5.6 月份在職研習課程

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
7	05/03(六)	六	(六)托育安全	85	09:00-12:00	新竹市湳雅街 88 號 2 樓 (光華市民活動中心 2 樓)
8	05/03(六)	九	(九)職場舒壓與調理	85	13:00-16:00	
9	05/10(六)	二	(二)嬰幼兒早期療育	85	13:00-16:00	
10	06/07(六)	六	(六)基本救命術	85	★08:30-17:30	新竹市湳雅街 88 號 1 樓
11	06/21(六)	五	(五)幼兒傳染病預防及處理	85	09:00-12:00	(光華市民活動中心 1 樓)
12	06/21(六)	二	(二)嬰幼兒認知發展	85	13:00-16:00	

114 年 6 月親職子講座課程表:無

### ●、課程報名方式:

#### 一、課程報名方式:

在職研習採網路報名:

▲報名網站為「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 114/02/16(日)線上報名

下半年度(07月~11月課程)於114/06/15(日)線上報名

三區課程分流報名，時間如下：

北區課程：AM 08:00

東區課程：AM 08:30

香山區課程：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

- 、在職研習注意事項：線上報名時間將於近期公告於中心網站、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額滿為止。在職研習每年度需完成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課程，各類別至少3小時，請托育人員自行規劃並確實完成
- 、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。
- 、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。)
- 、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。
- 、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。

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。

新竹市北區居家托育服務中心辦公室電話：(03)535-5006 傳真(03)535-5022

服務時間：週一至週五上午08:00~12:00、下午13:00~17:00

(新竹市武陵路250巷11號~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

# 親子的情緒練習題

## 用比喻法，幫助孩子整理情緒

王理書分享說，2歲多的兒子有次跌倒，痛得放聲大哭。她只有蹲下來輕聲地問他說：「你很痛嗎？你的痛痛像西瓜那麼大？還是像蘋果那麼大？」當淚眼婆娑的兒子緩了緩哭聲說：「像天空那麼大」，王理書知道，兒子明白媽媽看見了、也接納了他的感受。

接著，王理書只輕拍著兒子的背反覆問說：「這樣啊！那現在痛痛有多大呢？」當兒子的答案，從天空縮小成屋頂、西瓜、蘋果，到像沙子一樣大時，她知道兒子的情緒也有了出口。先同理孩子，再幫助孩子用語言覺察與理解自我的感受、整理與表達出情緒的強度，這樣的引導，爸媽其實很容易上手。

## 用情緒溫度計，覺察與理解情緒

不過，幼兒的情緒是很複雜的。有時，情緒中除了傷心，還夾雜著生氣、害怕自責或妒忌。因此，等孩子3歲以後，語言和認知能力進步了，王理書建議爸媽，當看見孩子有情緒卻無法表達時，可以問問他：「告訴我，0~10你有多傷心？」、「0~10，你覺得自己做的不夠好？」用類似情緒溫度計的方式問孩子，爸媽會發現，孩子表面的情緒常常和真正的心意不同，比如：孩子哭，可能是因為自責。

當孩子正在某種情緒中，就是學習情緒詞彙的好時機。像教孩子傷心時，王理書建議可以跟孩子說：「當你覺得心痛痛的，就是傷心。」不過，像「妒忌」這類複雜的情緒，她認為需要較多引導。她建議爸媽可先問孩子說：「0~10，你有多想要他手上一樣的玩具？」或者「0~10，你覺得他有玩具而你沒有，心裡會覺得怪怪的？」然後再連結感覺和情緒詞彙，和孩子說明這種感覺就是「妒忌」。

## 用「數顏色遊戲」，轉移孩子的注意力

陷在情緒中的孩子，王理書還建議爸媽可以和孩子輪流數空間中的顏色，問問孩子：空間裡哪裡有橘色？哪裡有藍色？當孩子跳出內在情緒，和外在世界有了連繫，注意力就被順利移轉了。

王理書說：「需要被處理的不是哭泣，而是裡面受傷的心。」她認為，情緒的能量是身體對世界自然回應的舞蹈，舞蹈是為了心裡自然的需要，不應該為了大人的需要而不哭或不笑。雖然，幼兒期她會容許孩子哭，但哭完後，孩子還是必須面對問題。她也提醒爸媽，如果在帶領孩子時，覺得孩子的情緒有狀況，一定要先回頭看看自己的身心是否安定，因為孩子常常就是大人的一面鏡子。

## 塗鴉畫畫，盡情表達與紓解情緒

任教於台北市立教育大學視覺藝術系暨藝術治療碩士學程的陸雅青教授認為，只要是人都具有表達的欲望，而藝術創作是最適合孩子表達與調節情緒的活動類型。早在孩子能用語言清楚表達喜怒哀樂時，各種感受已存在他的生活中，沒有固定玩法的藝術創作活動，能讓幼兒在過程中自然呈現出他在乎的、喜歡的或是討厭的人、事、物，這些都是情緒。