

新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 201 期

2024 · 03



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

發行地址：新竹市武陵路 250 巷 11 號 1 樓

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

113 年 3 月份

一、北區居家托育服務中心 113 年組別修改:第五組和第十七組合併為第五組、第十八組更改名稱為第十七組

二、113 年度 3、4 月體檢名單如下:

新竹市北區居家托育服務中心 113 年 3、4 月托育人員需體檢名單

(113 年) 三月體檢名單				(113 年)四月體檢名單			
序號	組別	名字	體檢日期	序號	組別	名字	體檢日期
1	1	陳文鳳	111. 03. 19	1	9	吳淑琴	111. 04. 30
2	4	林春枝	111. 03. 19	2	9	吳淑梅	111. 04. 30
3	6	莊秀美	111. 03. 05	3	14	章浙玉	111. 04. 23
4	15	林素慧	111. 03. 01	4	15	何玉葉	111. 04. 02
5				5	12	呂安庭	111. 04. 27
6				6	12	蔣梨花	111. 04. 09
7				7	6	吳秀綢	111. 04. 09
8				8	5	郭如意	111. 04. 22
9				9	8	鮮素貞	111. 04. 30

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)

※113 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。

四、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. 113 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：即日起至 4 月 30 日為止。傳閱完畢即可繳交回中心。

五、113 年 3.4 月份在職研習課程及親職(子)講座課程表

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
1	03/16(六)	六	(六)危機處理~嬰幼兒基本救命術-A	85	★09:30-18:30	暫定新竹市湳雅街 88 號
2	03/30(六)	二	(二)嬰幼兒動作發展(同 10/19 課程)	85	09:30-12:30	
3	04/13 (六)	一	(一)兒童權利公約及福利政策法規	85	09:30-12:30	
4		八	(八)不同親職階段及需求	85	13:30-16:30	
5	04/27(六)	七	(七)兒童行為問題及輔導	80	09:30-12:30	
6		三	(三)嬰幼兒托育新模式	80	13:30-16:30	

日期	講座主題	時間	上課地點
03/30(六)	美勞創作	13:30-15:30	暫定新竹市湳雅街 88 號

●、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 113/02/18(日) 線上報名

下半年度(07 月~11 月課程)於 113/06/16(日) 線上報名

三區課程分流報名，時間如下：

香山區課程：AM 08:00

北 區課程：AM 08:30

東 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，請托育人員自行規畫並確實完成。

●、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 小時時數內。)

●、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。

六、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。

七、今年托育補助調整補助金額：第一胎為 13,000 元、第二胎 14,000 元、第三胎 15,000 元。第四胎視同第三胎補助，新竹市另外加碼，家長其中 1 人及幼兒設籍新竹市額外補助 1,500 元
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1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

如何陪伴孩子走過吞嚥恐懼症

每次吃飯時間一到，孩子就愁眉苦臉，桌上香噴噴的菜餚，每一口都要咀嚼非常久，只要食物稍微大塊一點，最後可能還是會吐出來，或者必須一小口、一小口的，慢慢吞下去。帶去看醫生好幾次，經過檢查評估，並沒有發現任何生理上的毛病……。

門診中，一位媽媽向我敘述她女兒最近吞嚥困難的情形：大約四週前，有一次女兒吃泡麵，誤食包裝袋的一個小塑膠片，卡在喉嚨。幸好，在全家人一陣手忙腳亂的幫忙下，最後順利將異物取出來，沒有造成身體的傷害。

但奇怪的是，從那天開始，女孩對於「吞嚥」這件事，開始產生莫名的恐懼：整整一個月都吃很少。每次吃飯時間一到，女兒就愁眉苦臉，桌上香噴噴的牛肉、豬肉、雞肉，每一口都要咀嚼非常久。只要食物稍微大塊一點，最後可能還是會吐出來，或者必須一小口、一小口的，慢慢吞下去。

媽媽帶女兒去看醫生好幾次，經過檢查評估，並沒有發現任何生理上的毛病。兒科醫師說，如果流質食物都可以吞嚥，甚至看電視轉移注意力的時候，她還能吃進零食與小餅乾，應該就不至於是食道受傷，也不會是腦神經異常的毛病。

然而一個月下來，孩子已經瘦了兩公斤，媽媽煩惱極了！該如何是好呢？

吞嚥恐懼症有多種心理成因

當醫生碰到類似這個女孩的吞嚥問題時，第一項任務是要排除生理上的問題，比如說口腔潰瘍或食道刮傷等源自於「疼痛」而不敢吞嚥的疾病。一旦排除了生理問題以後，這種無法控制的吞嚥恐懼，通常來自各種複雜的心理因素，比如說：

對食物的恐懼：曾經因吃某樣食物而嘔吐或腹瀉，或者擔心食物受汙染，放進嘴裡也吞不下。

進食的負面經驗：就像上述這個女孩，曾有過與進食相關的負面經驗；或是醫療行為上的不良回憶，比如曾做過氣管切開術等。

合併其他恐懼與焦慮：吞嚥恐懼症也可能在毫無任何觸發因素的情況下出現，比如焦慮症發作時，同時合併無法吞嚥的困擾。

降低孩子心理壓力

受吞嚥恐懼症困擾的孩子，最害怕的就是來自父母親與家人的愁眉苦臉。看到孩子狀況，身邊的家人肯定憂心忡忡，但是施以責罵、處罰、碎念，甚至懇求，都只會讓情形雪上加霜，導致孩子的心理壓力更大。

剛才提到這些孩子在心情放鬆、注意力被轉移的時刻，甚至可以在不知不覺的狀態下吃一些甜食、零嘴，表示一整個吞嚥的動作，只要繞過大腦「卡住」的那條路徑，其實是可以順利進行的。

何翩翩也建議，家長自己要試著放輕鬆、不要有太多壓力；用輕鬆大方的姿態與親友互動、打招呼，身教永遠是最好的教材，孩子也會自然而然模仿。

因此，家人們可以在正餐以外的時間，讓孩子不坐在餐桌上，藉由其他喜歡的活動，來迴避大腦的注意力，順便吃一些健康的手抓食物。解決方法還包括：

尋找轉移注意力的方法：比如說看電視、聽音樂、玩桌遊等。

小口進食：小口食物或小口液體，比大分量食物更容易吞嚥。

選擇軟一點的食物：偏軟食物對喉嚨刺激少，比較容易吞嚥。

慢慢咀嚼：藉由咀嚼增加口水量，將食物泡軟。

邊吃邊喝：每吃一口食物，喝一口液體，比如說牛奶、果汁、冰水等，可以使吞嚥過程更加順暢。

尋求醫療幫助：如果情形愈演愈烈，可以帶孩子去找兒童心智科醫師尋求幫助。除了抗焦慮藥物以外，心理師也會搭配認知行為治療（CBT），或者藉由眼球運動、手指敲擊（EMDR）治療，轉移在吞嚥時的大腦路徑。

故事中那位媽媽聽從我的建議，要求全家人表情放輕鬆，不強迫孩子吃飯，吃多少算多少，不久之後，孩子的恐懼感漸漸消失，吞嚥正常，體重也恢復原本的水平。

媽媽告訴我，這女孩的個性本來就是比較容易煩惱，生活中必須多花點時間，耐心跟她解釋各種小困擾。摸清孩子的個性之後，不僅親子感情變好，也愈來愈少發生恐懼發作的情形了。

受吞嚥恐懼症困擾的孩子，最害怕的就是來自父母親與家人的愁眉苦臉，若施以責罵、處罰、碎念、懇求，都只會讓情形雪上加霜。

本文摘自《親子天下》

作者：黃琬寧