

新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 218 期

2025・09



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 9 月份

一、114 年度 9、10 月體檢名單如下：

新竹市北區居家托育服務中心 114 年 9、10 月托育人員需體檢名單							
(114 年)九月體檢名單				(114 年)十月體檢名單			
序號	組別	名字	體檢日期	序號	組別	名字	體檢日期
1	16	范 0 綢	112. 09. 11	1	9	蔡 0 鳳	112. 10. 03
2	3	楊 0 足	112. 09. 15	2	8	李 0 月	112. 10. 06
3	11	陳 0 如	112. 09. 16	3	14	曾 00 卿	112. 10. 07
4	3	葉 0 秀	112. 09. 22	4	8	廖 0 權	112. 10. 09
5	17	江 0 秋	112. 09. 23	5	8	李 0 憶	112. 10. 14
6	5	李 0 漆	112. 09. 30	6	11	黃 0 均	112. 10. 14
7				7	12	劉 0 嫻	112. 10. 14
8				8	10	林 0 廷	112. 10. 23

- 、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、寄生蟲)

※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：即日起至 10 月 31 日為止。傳閱完畢即可繳交回中心。。

三、114 年 9.10 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
20	9/13(六)	二	(二)嬰幼兒氣質	85	13:00-16:00	新竹市湳雅街 88 號 1 樓 (光華市民活動中心 1 樓)
21	9/20(六)	六	(六)基本救命術	85	08:30-17:30	
22	10/18(六)	九	(九)健康樂活保健	85	13:00-16:00	

114 年 10 月親職子講座課程表：

日期	講座主題	時間	上課地點
10/18(六)	幼兒成長檔案製作	10:00-12:00	新竹市湳雅街 88 號 1 樓(光華市民活動中心 1 樓)

●、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 16 分鐘至上課地點，辦理報到手續。
- 、參訓時數證明：開課 16 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。
- (6)七月起開始，在職研習開課後的 15 分鐘內未簽到，即視為曠課，此規定更動是依據社會處 114/06/27 所發的公文內容所定。。

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)



好文分享

用對方法，培養幼兒的情緒力

希望養出快快樂樂、無憂無懼的孩子，並不需要刻意制止他表現生氣、苦惱、討厭、害怕或妒忌等負向情緒，而是在他經歷各種情緒時，陪他找原因、練習表達與調節，讓孩子自己感受情緒，成為情緒的主人。

爸媽別再說：數到3，不准哭！

當你的另一半看見你正傷心地哭泣，卻對你說：「數到3，就必須停止哭泣」，你會如何回應呢？

首先，當另一半提出這樣的要求，一定會讓你覺得他一點也不能同理你；而且，因為調節與處理情緒是需要時間的，數了123之後，即使大人也不見得能即刻妥善處理好自己的情緒，何況是小小孩。因此，當孩子的情緒強度正在高點，爸媽卻要求孩子立刻拔除當下的情緒，通常，若不是因為父母對孩子這些情緒感到不知所措，便是擔心孩子反應出來的這些「壞情緒」，會顯示出自己是一位育兒無方的爸媽吧。

親子之間每天都有許多情緒互動的機會，父母若常使用責罵、忽視、處罰等負面回應，例如：對孩子說「這麼大了還哭哭，羞羞臉」，或「媽媽幫你打地板，地板壞壞害你跌倒」，雖然當場停止孩子的哭鬧，卻錯失了孩子認識情緒和學習自我調節的機會。父母等於在告訴孩子，不要有情緒，或只能有好情緒，但幼兒正需要透過這些傷心、生氣、失望、妒忌等各種情緒的表達，以及經歷不斷的調整，才能了解自己的情感世界。

爸媽先做到：情緒不失控

孩子是透過父母親的情緒表達方式，來了解事件的意義和學習如何反應的。提醒爸媽，如果一急就火冒三丈，孩子可能模仿到以生氣來面對許多事情。尤其，面對爸媽強烈爆發的脾氣，很可能會超過孩子所能處理的程度，這樣一來，也會阻礙他接收爸媽要傳遞給他的正確訊息。

不過，這並非表示爸媽就不能生氣。而是說，父母必須意識到自己是孩子的模範，面對令人生氣的事件時，唯有「情緒不失控」，才有辦法進一步為孩子示範如何解決問題。另一方面，多表達溫暖、接納、欣賞等正向情緒，提供孩子安全感和穩定的情緒氛圍，對發展幼兒的情緒自我調節能力，也很有助益。

爸媽可善用：4種情緒調節策略

根據國外的情緒研究，可歸納出以下4種孩子常用的情緒調節策略，爸媽不妨試試！

- **轉移注意力**：讓孩子遮眼或閉眼、移開引起情緒的東西，可加快轉移注意力到其他人事物上，以減低情緒反應。爸媽也能引導2歲以上的孩子，試著去想這個刺激可能帶來的正面結果。

- **提供安撫的人或物**：提供寶寶最愛的安撫物，如：小毛巾、娃娃或布偶，可減低負面情緒。隨著年齡成長，除了父母，親友也可以成為孩子尋求情感支持的主要來源。

● **玩遊戲**：讓孩子盡情地玩他喜歡的遊戲，可調節情緒。2~6 歲的孩子，可藉由象徵性遊戲同時扮演不同的角色，以得到情感上的撫慰與滿足。

● **運用語言**：可讓孩子用語言練習表達他內心的感受，或教孩子透過語言引導自己的行為，以安撫內在情緒。如，孩子很想吃餅乾但怕爸爸罵，口中可唸說：「吃餅乾容易蛀牙，爸爸說吃水果最好。」

爸媽要努力：建立安全的依附關係

所謂的安全依附關係，指的是媽媽和孩子之間所具備的正向互動特質。和孩子建立安全依附關係的媽媽就像個「安全堡壘」，擁有安撫與調節孩子情緒的重要能力。無論孩子遇到何種狀況，只要媽媽稍加安撫，孩子便能快速調節負面情緒、重拾笑容。所以，提醒爸媽，**要培養情緒能力，在 0~3 歲幼兒的情緒發展黃金期，必須和身邊的主要照顧者建立安全依附關係**，這是生命前三年最重要的功課。

爸媽別忘記：讓孩子自己感受情緒

每一個情緒事件，都是鮮活的生活情緒教材，即使令爸媽火大或沮喪到需要先離開現場，或者能放寬心地同理接納，都教導著孩子將來面對類似情境時可如何因應。例如：當爸媽發現孩子欺負手足，除了制止外，**一定要先同理孩子，和他討論感受和想法，陪孩子找到更合宜的情緒表達方式**。如此一來，孩子才可能從中學習覺察和辨認自己及別人的情緒，進一步思考出解決問題的方法。

情緒能力是孩子一輩子的必修課。具備情緒能力的孩子，既不是完全不會出現負向情緒的人，也不是對於刺激完全沒有反應的人，它指的是能快速調節自我情緒，找到身心平衡的人。而唯有當孩子親自體驗，長時間的揣摩拿捏，以及不斷地自我修正，才可能真正獲得。

當心！別用錯誤方式回應孩子的情緒！

爸媽，請記得一定要小心回應孩子的情緒問題！國外知名的情緒追溯案例中，有位中年人每次失戀就選擇用「睡覺」逃避。當友伴關心他，他總說：「只是累了，需要休息。」

經心理醫師了解後，才發現童年時只要他一有任何情緒，媽媽總告訴他：「你累了，去休息一下就會好了！」從來不曾幫助他理解情緒與面對引起情緒背後的真正問題，這讓他成年後不僅無法面對感情問題，連工作遇到瓶頸也選擇鑽進被窩，以為睡醒後難題就會煙消雲散，因而造成種種生活問題。

※ 本文出自《學前教育雜誌》

本文摘自 [《信誼好好育兒》用對方法，培養幼兒的情緒力](#)