

新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 220 期

2025・11



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 11 月份

一、114 年度 11、12 月體檢名單如下：

新竹市北區居家托育服務中心 114 年 11、12 月托育人員需體檢名單							
(114 年)十一月體檢名單				(114 年)十二月體檢名單			
序號	組別	名字	體檢日期	序號	組別	名字	體檢日期
1	2	陳 0 秀	112.11.25	1	13	林 0 瑾	112.12.09

- 、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：傳閱完畢即可繳交回中心。。

三、114 年 11 月份在職研習課程及親職子講座課程表：

今年課程已結束，新課表還在安排中，預計於明年年初寄出。

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

建立孩子的目標感，陪他想像未來的「那個我」

很多孩子每天都會認真寫作業，錯誤的地方也會乖乖訂正，但就是成績普通，沒有太出色的表現。教育現場總會有這樣的孩子，明明這麼「依照本分做事」看起來每天都很努力，但好像一直在原地踏步，該怎麼辦才好？

文 / 顏安秀（國小校長、素養教育專家）

孩子可能不是沒目標，而是設定錯誤？

通常問起這類孩子的學習目標，不是表情木然沒有想法，就是覺得「把功課完成就是目標」。這時身為父母、師長的我們應該幫助孩子釐清「目標」和「任務」的不同，並清楚區分這兩者各自要以什麼態度面對。

至於另一類對讀書學習沒有太多感覺的孩子，很多都是為了父母而學習或是為了老師的作業和考試而學習。他們想要得到父母的讚許（或逃避父母的責罰），不管是否明瞭課本內容，就只是生吞活剝的背誦，好得到每一次來自父母的誇獎。

最麻煩的是，國小年級低的時候還可以這樣應付，越往上或到國中，硬背就沒效果。另一個問題是，假設表現不理想，得不到父母的肯定，很快就會喪失學習動力，因為那股動力不是來自自己，加上難度變高，最後乾脆放棄學習。

這類孩子一次沒考好就會陷入自我懷疑，不相信自己是可以學習的；在追尋分數的同時，也不會感受到吸收知識的快樂，更無法善用所學，得到解決問題的成就感。說到底，這類孩子的目標錯誤。

釐清「目標」與「任務」大不同

但更多的一大群孩子只是日復一日的上學、抄筆記、寫功課、交作業、訂正，做著大家都在做的事，從來沒想過自己內心真正要賦予學習怎樣的目標，然後在目標的追尋中思考、努力，從挫敗爬起，最後得到快樂。

所以，先讓孩子知道「任務與目標不一樣」，再來「建立目標感」，最後「自我產出正確的目標」，是從小就得訓練的課題。簡單來說，「目標」就是帶孩子思考「你在未來哪個時間點，期待一個怎樣的自己」，而「任務」是「在前往期待的路上，必須運用哪些方法，逐步完成哪些事」。

以寫作業為例，我們可以和孩子聊聊，是否願意期待自己是個「對作業認真且負責的人」，或者是個「能從學習與複習中學會知識的人」。「成為怎樣的人」是目標，任務則是「每一天、每一周都用心仔細、態度認真的寫作業，然後好好訂正錯誤。當我累積很多次成功的任務，這些成果累積起來就會達到我預設

的目標」。

讓孩子把「該完成的任務」賦予意義

具備「目標感」這件事，不會上了國小開始學習才萌芽。在幼兒時期還不知道什麼是目標時，就可以常問孩子對於許多事的意見，並且逐漸透過父母派給孩子任務，慢慢過渡到由孩子派給自己任務。

舉例來說，父母本來晚上會不定期要求孩子洗碗筷，但當孩子熟練這項家務後，就能要求孩子自己設定「每周幾天主動洗碗筷」。當孩子完成他該周所設定的次數，就要讚美並肯定他「是個能設定任務也能完成的人」。

能在多樣化的任務中完成、產生自我效能感的人，就會在腦中慢慢植入「我也可以是個設定目標的人」這樣的觀念。因為只有「期許自己成為怎樣的人」，這種自我動力才能促使孩子在前往目標時，縱使遇到挫折，也可以鼓舞自己振作起來。根本關鍵還是在於要讓孩子有自我效能感和內驅力，因為每個人都喜歡有能力的感覺，也喜歡有能力的自己。

夢想可以很遠大，但短期目標必須「可視化」

當然，有的孩子天生較內向怯懦，可能不敢設定目標，也不相信自己做得到。此時父母要幫忙的就是陪伴孩子討論，找出他想嘗試且有機會達到的目標。最好的目標是「跳一跳，構得著」。

一個成績在班級都殿後的小朋友，要他設定一個一學期內就突飛猛進到前三名的目標，顯得強人所難。一般來說，短期目標設計的宗旨是要能覺得「我如果試試看、如果有努力，應該有機會成功」，而不是找一個空中樓閣，雖然很美很動人，但根本攀不上去。

就好像一個過重的小胖子跑起步來氣喘吁吁，投籃時連籃板都碰不到，卻想要在下個月的選拔中獲選入籃球校隊，也是不切實際的短期目標。

但藉著孩子的夢想，轉化成未來「我是那個樣子的人」的想像，就是很好的目標。例如「我想考入全班前三名」、「我想獲選進入籃球校隊」，這都是孩子自己想要的目標，當他們有這樣的自我期盼時，夢想已化為目標。接下來要學的就是如何把目標化為一個個任務，再搭配時間管理，逐步完成。

所以，「具象」的目標很重要，也就是要教孩子「將目標可視化」。

陪孩子想像未來的「那個我」

要給孩子一個練習，就是要能常常想著夢想中的自己。不管是上臺領取成績優異獎狀的自己，還是在籃球場上馳騁的自己，只要能經常去想，就會逐漸朝那個最期待的自己靠近。

如果可以的話，大人們要多與孩子分享自身的經驗。比如說，我會跟孩子分享從小就想像當作家的自己，那是我的人生目標之一。我也會跟學生分享，以前照顧一個班級，後來希望能照顧一整個學校，而那個當校長照顧全校師生的自己，就成為激勵我前進的畫面。

多想想未來的「那個我」，於是就會想要靠近。然後開始思考「從今天走到那一日，中間需要完成哪些事」。「那個我」的圖像既是期盼的目標，更是整理沿途任務的線索，對於建構奮力往前的動力有很大幫

助。

因此，要建立孩子的目標感，就從分享自己的目標開始吧！然後鼓勵孩子對自己的未來多點熱情的想像（例如「想成為怎樣的人」、「想在人生裡有哪些高光時刻」）、賦予意義，接著明確設定、逐步努力、自我激勵，終有一日一定可以如願以償。

本文摘自 [《信誼好好育兒》《教出自控力》遠流出版](#)