

第 223 期

2026 · 02



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、郭秀綱、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

115 年 2 月份

※115/2/16 (一)~20(五) 逢農曆春節休假日中心暫停服務，造成不便，敬請見諒。

正常上班日 115/2/23(一)

115/2/27 (五) 逢和平紀念日補休中心暫停服務，造成不便，敬請見諒。

正常上班日 115/3/2(一)

AM08:00~歡迎來電洽詢托育相關業務

一、115 年度 2、3 月體檢名單如下：

| 新竹市北區居家托育服務中心 115 年 2、3 月托育人員需體檢名單 |    |       |           |                |    |       |           |
|------------------------------------|----|-------|-----------|----------------|----|-------|-----------|
| (115 年) 二月體檢名單                     |    |       |           | (115 年) 三月體檢名單 |    |       |           |
| 序號                                 | 組別 | 名字    | 體檢日期      | 序號             | 組別 | 名字    | 體檢日期      |
| 1                                  | 11 | 王 0 香 | 113.02.03 | 1              | 12 | 鄭 0 震 | 113.03.09 |
| 2                                  | 11 | 陳 0 喆 | 113.02.06 | 2              | 2  | 楊 0 娥 | 113.03.09 |
| 3                                  | 5  | 王 0 華 | 113.02.08 | 3              | 2  | 曾 0 香 | 113.03.09 |
| 4                                  | 12 | 彭 0 琳 | 113.02.14 | 4              | 7  | 彭 0 常 | 113.03.09 |
| 5                                  | 12 | 謝 0 鈞 | 113.02.14 | 5              | 1  | 陳 0 凤 | 113.03.16 |
| 6                                  | 11 | 陳 0 惠 | 113.02.19 | 6              | 4  | 古 0 嬌 | 113.03.16 |
| 7                                  | 4  | 鍾 0 庭 | 113.02.20 | 7              | 12 | 李 0 芮 | 113.03.16 |
| 8                                  | 6  | 莊 0 莹 | 113.02.24 | 8              | 6  | 吳 0 綱 | 113.03.16 |
| 9                                  | 4  | 林 0 枝 | 113.02.24 | 9              | 12 | 蔣 0 花 | 113.03.30 |
| 10                                 |    |       |           | 10             | 12 | 林 0 麗 | 113.03.30 |

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、寄生蟲)

※115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. 115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。傳閱完畢即可繳收回中心。

## 三、115年度在職研習的課程已於1150123寄出，請托育人員留意信件

新竹市北區居家托育服務中心 115年度 托育人員在職研習 課程表

製表日期：115/01/21

| 報名<br>日期   | 場<br>次 | 上課<br>日期 | 領域<br>類別 | 課程<br>名稱                      | 上課<br>人數 | 上課<br>時間     | 上課<br>地點                    |
|--|--------|----------|----------|-------------------------------|----------|--------------|-----------------------------|
| 上<br>半<br>年<br>度<br><br>115<br>年<br>02<br>月<br>08<br>日<br><br>(日)<br><br>報名<br>時間<br>09:00 | 1      | 03/14(六) | 四        | (四)副食品知識及相關教保活動               | 80       | 09:00-12:00  | 新竹市湧雅街88號2樓<br>(光華市民活動中心2樓) |
|  | 2      | 03/14(六) | 五        | (五)兒童健康及照護(與9/5上午課程相同，請勿重複報名) | 80       | 13:00-16:00  |                             |
|  | 3      | 03/21(六) | 七        | (七)各階段遊戲設計及帶領                 | 80       | 13:00-16:00  | 新竹市中正路568號<br>(境福里活動中心1樓)   |
|  | 4      | 04/11(六) | 六        | (六)基本救命術                      | 80       | ★08:30-17:30 |                             |
|  | 5      | 04/18(六) | 一        | (一)居家托育服務消費爭議討論               | 80       | 09:00-12:00  |                             |
|  | 6      | 04/18(六) | 一        | (一)CRC兒童權利公約                  | 80       | 13:00-16:00  | 新竹市湧雅街88號1樓<br>(光華市民活動中心1樓) |
|  | 7      | 05/09(六) | 八        | (八)親子關係                       | 80       | 09:00-12:00  |                             |
|  | 8      | 05/09(六) | 三        | (三)家庭文化的認識與瞭解                 | 80       | 13:00-16:00  |                             |
|  | 9      | 05/16(六) | 六        | (六)基本救命術                      | 80       | ★08:30-17:30 | 新竹市湧雅街88號2樓<br>(光華市民活動中心2樓) |
|  | 10     | 06/06(六) | 九        | (九)身心社會健康~成人瑜珈                | 80       | 13:00-16:00  | 新竹市中正路568號<br>(境福里活動中心1樓)   |
|  | 11     | 06/13(六) | 九        | (九)性別多元認同與權益                  | 80       | 09:00-12:00  | 新竹市湧雅街88號2樓<br>(光華市民活動中心2樓) |
|  | 12     | 06/13(六) | 二        | (二)嬰幼兒語言發展及口語訓練<br>技巧         | 80       | 13:00-16:00  |                             |

|  |    |          |   |                                |    |              |                             |
|--|----|----------|---|--------------------------------|----|--------------|-----------------------------|
| 下<br>半<br>年<br>度<br>115<br>年<br>06<br>月<br>07<br>日<br><br>(日)<br><br>報名<br>時間<br>09:00 | 13 | 07/04(六) | 二 | (二)情緒障礙與自閉症判斷過程和注意事項           | 80 | 09:00-12:00  | 新竹市中正路568號<br>(境福里活動中心1樓)   |
|  | 14 | 07/04(六) | 九 | (九)多元保健方式的認識與運用                | 80 | 13:00-16:00  |                             |
|  | 15 | 07/11(六) | 三 | (三)托育服務規劃                      | 80 | 09:00-12:00  | 新竹市湧雅街88號1樓<br>(光華市民活動中心1樓) |
|  | 16 | 07/11(六) | 八 | (八)托育日誌的意義及書寫技巧                | 80 | 13:00-16:00  |                             |
|  | 17 | 08/08(六) | 六 | (六)基本救命術                       | 80 | ★08:30-17:30 | 新竹市湧雅街88號2樓<br>(光華市民活動中心2樓) |
|  | 18 | 08/15(六) | 四 | (四)幼兒營養與健康的管理                  | 80 | 09:00-12:00  |                             |
|  | 19 | 09/05(六) | 五 | (五)兒童健康及照護(與3/14下午課程相同，請勿重複報名) | 80 | 09:00-12:00  | 新竹市中正路568號<br>(境福里活動中心1樓)   |
|  | 20 | 09/12(六) | 九 | (九)多元性別及消除性別刻板印象               | 80 | 09:00-12:00  | 新竹市湧雅街88號1樓<br>(光華市民活動中心1樓) |
|  | 21 | 09/12(六) | 五 | (五)視力保健                        | 80 | 13:00-16:00  |                             |
|  | 22 | 10/17(六) | 七 | (七)遊戲及活動設計                     | 80 | 13:00-16:00  | 新竹市中正路568號<br>(境福里活動中心1樓)   |

## 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115/02/08(日)線上報名

下半年度(07月~10月課程)於115/06/07(日)線上報名

三區課程分流報名，時間如下：

東 区課程：AM 08:00

香山區課程：AM 08:30

北 区課程：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

## 二、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。

## 三、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。

## 四、參訓時數證明：

開課15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。)

## 五、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。

## 六、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。

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

辦公室地址：新竹市武陵路250巷11號一樓

新竹市北區居家托育服務中心 敬啟

## 四、托育人員注意事項：

- (1)收托幼兒第一天起，請於7日內盡快交出【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，請於7日內填寫【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)「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。
- (7)新竹市政府 115 年度補助居家式托育專業人員精進服務品質計畫補助對象須符合以下條件：
  - 一、 提出申請時為本市在職居托人員。
  - 二、 為本府之準公共化服務合作對象。
  - 三、 115 年度有收托本市幼兒非三親等內且依規於 7 日內完成回報。
  - 四、 115 年度有收托本市 6 歲以下身心障礙或發展遲緩幼兒，且該幼兒持有下列證明之一者：
    1. 身心障礙證明。
    2. 發展遲緩診斷證明書。
    3. 經衛生福利部指定之鑑定醫院或 本 市衛生局公告之鑑定醫院開具之評估報告書(有效期間依報告書有效期限認定之有效期間依報告書有效期限認定之)。

## 補助項目

- 一、健康檢查：居托人員每 2 年至少 1 次健康檢查。
- 二、收托 6 歲以下身心障礙或發展遲緩幼兒提供日間托育或全日托育特殊需求幼兒照顧期間獎勵金。
- 三、責任保險：托育人員責任保險費額度增額。
- 四、監視錄影設備：於本市居家登記核備之托育空間裝設監視錄影設備。

## 捌、 補助條件及金額

### 一、 健康檢查：

- (一) 重新健康檢查之到期日為 115 年 1 月 1 日至 116 年 2 月 28 日止。

居托人員須於到期日前完成檢查，且完成日為 115 年 1 月 1 日至 115 年 11 月 30 日期間。

- (二) 每人補助 1 次健康檢查費用，最高補助新台幣（下同）500 元。

### 二、 收托 6 歲以下身心障礙或發展遲緩幼兒

- (一) 每名居托人員以照顧 1 名身心障礙或發展遲緩幼兒為限。

(二) 需為全日托育或日間托育，**課後托育及安置兒不列入此補助。**

- (三) 證明文件及申請區間皆需為當年度無跨年度申請。

- (四) 按季申請並檢附相關證明文件。

- (五) 無加入準公共化之托育人員亦具申請資格。

- (六) 補助金額以月為單位，每人每月補助 1500 元，每年最高補助 18000 元，依實際收托月份按比例計算獎勵費用收托滿 15 日以上，以 1 個月計；未滿 15 日以半個月計。

### 三、 責任保險：

- (一) 居托人員自行辦理 115 年度托育人員責任保險費之增額事項。

- (二) 每人補助 1 次責任保險之增額費用，最高補助 500 元。

### 四、 監視錄影設備：

#### (一) 裝設標準：

1. 裝設區域：以收托兒童主要生活照顧、活動及睡眠之區域進行裝設。同一區域裝設 2 組監視錄影設備，攝錄角度應不同且全面。

2. 錄製時段：與家長簽立之托育服務契約記載之收托時間。

3. 每組設備：每組設備：1 台監視攝影機（須含錄音麥克風及監控主機或軟體）及 1 張專用記憶卡（256G 之容量之容量）。

#### (二) 配合事項：

1. 居托人員須定期檢查及保養維護監視攝影設備，如有異常、故障或影響運作效能之虞，應儘速修復。
2. 如發生兒童保護案件或意外傷害事件等，涉及違反兒童及少年福利與權益保障法等相關法令之情事，本府社會處得查閱監視攝錄得查閱監視攝錄影音資料，以事件發生前後一定期間（7 日）之影音為限，

並由居托人員或其指定之人員陪同查閱。

3. 本府社會處基於職權或法院、司法檢察機關為調查兒童保護案件所需，或為釐清事件原由，本府社會處得複製或保存監視攝錄影所需，或為釐清事件原由，本府社會處得複製或保存監視攝錄影音資料，居托人員有配合提供之義務。

4. 前項取得之攝錄影音資料，其處理、保存及利用，居托人員及相關業務權責人員均業務權責人員均應遵守個人資料保護法相關規定，確保資應遵守個人資料保護法相關規定，確保資料安料安全並防止外洩，以維護當事人之隱私權益。

5. 非相關業務之權責人員（含送托之家長）均不得任意向居托人員查閱監視攝錄畫面。

### （三）每組設備補助：

1.1 台監視攝影機補助台監視攝影機補助 1,500 元，1 張專用記憶卡補助 500 元。

2. 每人至多補助 2 組，合計最高補助 4,000 元。

3. 依購置之發票採覈實支付，如裝設高於補助規格之設備亦得申請補助，惟超過最高補助金額部分由補助由居托人員自籌。

4. 本項補助為設備購置之一次性補助本（如如 114 年度或 115 年度未申未申請至最高補助數量，得提出第二次申請），後續使用之維護或汰換等相關費用均由申請人自行負擔。如設備損壞無法修復使用，一年內不得再提出申請。

## 玖、申請申請程序程序及應備文件及應備文件

### 一、健康檢查：

(一)申請期間：115 年 1 月 1 日至 115 年 11 月 30 日止。

(二)申請應備文件：

1. 健康檢查收據正本。

2. 領據及受款帳戶（郵局）資料。

### 二、收托收托 6 歲以下歲身心障礙或發展遲緩幼兒：

(一)申請期間：115 年 11 月 11 日至 115 年 12 月 5 日止。

(二)申請應備文件：

1. 幼兒身心障礙證明幼兒身心障礙證明、發展遲緩診斷證明書經衛生福利部指定之鑑定醫院或本市衛生局公告之鑑定醫院開具之評估報告書（有效期間依報告書有效期限認定之）正本或影本（須經居托中心確認並須經居托中心確認並核章核章）。

2. 與家長簽訂之托育服務契約書影本（須經居托中心確認並核章須經居托中心確認並核章）。

3. 領據及受款帳戶（郵局郵局）資料。

### 三、責任保險：

(一)申請期間：115 年 1 月 1 日至 115 年 11 月 30 日止。

(二) 申請應備文件：

1. 黏貼支用單據用紙（115年保險增額繳費收據正本及核保資料）。
2. 領據及受款帳戶（郵局）資料。

四、監視錄影設備：

(一) 申請期間：115年1月1日至115年10月31日止。。

(二) 申請應備文件：

1. 申請表。
2. 審核表。
3. 黏貼支用單據用紙（購置監視錄影設備及專用記憶卡之發票或收據）。
4. 查核紀錄表（由居托人員提供完成裝設監視錄影設備之環境照片及攝錄畫面照片）。
5. 領據及領據及受款帳戶（郵局）資料。

六、115年托育補助：目前115年托育補助金額第一胎為13000元、第二胎14000元、第三胎15000元（第四胎以後比照第三胎金額）

※托育補助費用為當月底撥款，若當月未收到撥款，最晚則是於隔月月底入帳。

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

## 玩出韌性大腦：神經科學家爸爸的觀察筆記

「別再玩了，快寫功課！」這句話幾乎是現代家庭中最常聽見的日常對話。然而，從腦科學的角度來看，「玩」不只是放鬆，更是孩子大腦發展的重要工程，特別是在執行功能、情緒調節與動機系統這三大面向上，遊戲的角色遠比我們想像的更為關鍵。

文／謝伯讓（臺大心理系教授、腦與意識實驗室主持人）

### 大腦在遊戲中練功：從假裝到控制

許多研究都顯示，自由遊戲能有效刺激執行功能的發展。執行功能是一組與前額葉密切相關的認知能力，包括工作記憶、認知彈性與抑制控制，這些功能在學齡前與學齡初期快速發展，會影響未來的學習、自律與社交表現。舉例來說，當孩子在玩扮家家酒時，他們需要記得角色設定（工作記憶）、在情境切換時保持角色邏輯（認知彈性），還要壓抑現實反應（明知道那不是飯，卻要假裝好吃），這些都是執行功能的實際應用。

2013 年，加拿大心理學家戴蒙德（Adele Diamond）曾在文獻回顧中指出，無論是結構化遊戲，還是自發性角色扮演，都能有效促進幼兒的前額葉功能發展，效果比傳統的填鴨式學習還好。同時，遊戲中的輪流、等待、遵守規則等情境，也都在訓練孩子的延遲滿足與行為控制能力。

我曾經觀察自己的孩子和鄰居一起玩「超人與壞人」遊戲，一邊要演壞人、被打不能生氣，一邊還要記得劇情順序與輪流出招，看起來只是在打打鬧鬧，其實大腦前額葉正忙個不停地整合與運作！

### 遊戲是安全的試煉場：練習情緒與共情

情緒調節是一項複雜的能力，需要大腦中杏仁核、前額葉皮質與扣帶皮質等區域的協作。遊戲提供孩子一個沒有現實風險的環境，讓他們在互動中學習面對情緒、表達感受，甚至從他人的角度思考。

當孩子在遊戲中輸掉比賽、玩具被搶走，或被踢出隊伍時，他們可能會生氣、難過，甚至感覺被排擠。但因為知道這只是遊戲，這些經驗反而成為一種「安全的情緒練習」。研究也發現，經常參與合作性遊戲的孩子，其情緒辨識與表達能力會比缺乏遊戲經驗的孩子更成熟。

我也在我的孩子身上，看過社交練習的重要性。有一次，他和朋友玩球時不小心被絆倒，一開始他非常生氣，踢走球並和朋友吵架。但經過溝通後，他學會說：「我被絆倒很不舒服，但我知道你不是故意的。」幾周後，他在另一場遊戲中主動對朋友說：「你應該是不小心撞到我的，沒關係，我們繼續玩吧。」這樣的調節力，我相信不是靠說教得來的，而是在一次次的遊戲中慢慢累積出來的。

從腦科學來看，正向情緒會活化大腦中的腹內側前額葉皮質 (vmPFC)，與我們對情緒的主觀評價相關，杜克大學就有研究指出，這個區域在調節情緒中扮演重要角色。而根據美國西奈山醫學院森下博文 (Hiroyuki Morishita) 團隊 2020 年在《自然神經科學》發表的研究，小鼠如果在幼年經歷社交孤立，

其內側前額葉皮質 (mPFC) 神經元的發育會受影響，進而出現社交行為障礙。當研究者以神經刺激技術活化這些神經元後，小鼠的社交行為有所改善，顯示這個腦區與人際互動高度相關。

## 從「我想玩」到「我想學」：動機系統在運作

動機系統與大腦中的多巴胺神經元、伏隔核與額葉有關，主導著我們的學習慾望、好奇心與目標追求，而「玩」正是這套系統的天然引擎。

自發性遊戲會釋放多巴胺，帶來「好玩」與「成就感」的體驗。這種內在酬賞促進孩子重複參與挑戰性活動，進而建立長期的學習動機。許多研究也指出，當學習內容結合遊戲元素，孩子的學習參與度與持久性會顯著提升，這正是「遊戲式學習」的神經基礎。

更重要的是，讓孩子自主選擇遊戲內容，會刺激「自我決定感」，進而強化記憶與學習的動力。相反地，當孩子被迫從事無趣、無意義的任務時，這套動機系統反而會被抑制，甚至出現逃避或抗拒。

我的孩子曾經很抗拒每天練習注音符號，對中文學習也興趣缺缺。後來我改變方式，讓他在搜尋自己想要的資訊(像是球鞋或遊戲攻略)時，自己透過鍵盤輸入注音拼字。當他發現注音能在生活中派上用場，他的學習意願明顯提升，也開始主動練習。這不只是技巧的改變，更是從尊重孩子的主動性與創造性出發，讓學習動機真正從內在被啟動。

## 給孩子多一點「玩」的時間

在節奏快速、競爭激烈的社會中，我們常常希望孩子贏在起跑點，卻忽略了「玩」才是大腦發展最自然的方式。

透過遊戲，孩子學會如何計畫與執行任務（執行功能）、處理情緒與建立關係（情緒調節），並點燃持續探索世界的內在火種（動機系統）。作為父親，我希望我們能給孩子更多時間去「玩」，少一些提早補習與刷題的焦慮。因為從神經迴路的成長到人格的建構，真正讓一個人準備好面對未來世界的，不是提早學會九九乘法，而是曾經在沙坑中輸過、笑過、合作過，也從失敗中長出韌性與好奇心的那個「玩」的自己。

本文摘自 [《信誼好好育兒》](#)

作者：謝伯讓（臺大心理系教授、腦與意識實驗室主持人）