

第 224 期

2026 · 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、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

Welcome



北區居家托育服務中心公告

115 年 3 月份

一、115 年度 3、4 月體檢名單如下：

新竹市北區居家托育服務中心 115 年 3、4 月托育人員需體檢名單							
(115 年) 三月體檢名單				(115 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	12	鄭 0 霞	113. 03. 09	1	15	何 0 葉	113. 04. 01
2	1	陳 0 鳳	113. 03. 16	2	15	黃 0 婷	113. 04. 11
3	4	古 0 嬌	113. 03. 16	3	5	胡 0 雲	113. 04. 15
4	12	李 0 芮	113. 03. 16	4	12	呂 0 庭	113. 04. 20
5	6	吳 0 綱	113. 03. 16	5	9	吳 0 琴	113. 04. 20
6	12	蔣 0 花	113. 03. 30	6	9	吳 0 梅	113. 04. 20
7	12	林 0 麗	113. 03. 30	7	8	鮮 0 貞	113. 04. 20
8				8	1	黃 0 霞	113. 04. 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)

※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. 托育人員及收托兒家長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，已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。

三、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，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 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 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。

精進補助申請程序及應備文件

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。

五、 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

2025 美國飲食指南：嬰兒到青少年怎麼吃？醫師畫重點 給你看

還在幫孩子斤斤計較熱量、盯著營養標示看嗎？最新的 2025-2030 美國飲食指南給了家長更簡單的方向：回歸原型食物。從嬰兒到青少年，雖然營養需求不同，但大原則只有一個——少加工、少糖。與其被數字綁架，不如陪孩子重新認識「真正的食物」，讓健康飲食成為最自然的生活習慣！

文／陳如瑩醫師（愛群成長診所小兒科主治醫師）

最新版的美國飲食指南（Dietary Guidelines for Americans 2025 - 2030）針對兒童的飲食指引，依據不同年齡階段的發展需求，強調攝取營養豐富的原型食物，同時嚴格限制糖分與加工食品。以下整理不同年齡層兒童的具體建議：

嬰兒期（0-1 歲）

前 6 個月，母乳就是最好的食物；如果因為各種原因沒辦法全母乳，可以使用有加強鐵質的配方奶哺餵。純母乳的寶寶，通常會需要補充維生素 D，從出生後不久開始，每天補充 400 IU。部分嬰兒可能需要補充鐵質，可諮詢醫療專業人員。

大約 6 個月左右，可以慢慢開始嘗試副食品（台灣多半是 4-6 個月開始接觸副食品）。這個時候的副食品，其實比較像是讓寶寶練習吃東西，而不是要取代奶。一直到 1 歲以前，母乳或配方奶仍然是主要的營養來源。

關於過敏原，現在的觀念跟以前不太一樣。如果是花生過敏高風險的孩子，例如有嚴重濕疹或已經對雞蛋過敏，會建議在醫師指導下，4~6 個月就開始接觸花生製品。其他常見過敏原，像是蛋、堅果醬、海鮮、小麥，大多可以在 6 個月左右，跟其他副食品一起慢慢引入。

食物的選擇上，其實不需要太複雜。肉、魚、蛋、蔬菜、水果、全脂優格或起司、全穀類、豆類，這些看得出原來長什麼樣子的原型食物，都是很好的開始。

嬰兒期應完全避免添加糖。滿 1 歲後，如果已經不喝配方奶，可以直接替換成全脂牛奶。

幼兒期（1-4 歲）

這個階段，孩子可能會開始出現偏挑食。父母要做的，通常是多次提供新食物，有時真的需要接觸 8 到 10 次 才願意嘗試。

飲食上，應更注意提供原型的高營養密度食物，避免營養價值低的高度加工食品，一樣避免攝取添加糖。

學齡期（5-10 歲）

這個階段的核心食物，以 蛋白質、乳製品、蔬菜、水果、健康脂肪和全穀物 為主。全脂乳製品對於兒童非常重要，可以滿足能量需求，同時支持大腦發育。一樣不建議攝取任何添加糖，也避免含咖啡因的飲料。另外，指引也建議帶孩子一起參與烹飪，讓吃飯成為家庭生活的一部分。

青少年（11-18 歲）

這是一段長得很快、但營養常被低估的時期。骨骼、肌肉、代謝都在衝刺，對 能量、蛋白質、鈣 和 鐵 的需求明顯增加。特別是女孩，因月經來潮需特別留意鐵質補充。為了骨骼健康，充足的鈣質與維生素 D，對於達到骨骼質量非常重要。飲食上，建議選擇營養豐富的食物，如乳製品、綠葉蔬菜和富含鐵的動物性食物。避免加工食品，限制含糖飲料與能量飲料。也鼓勵青少年參與食物採購與烹飪，學習如何做出健康的選擇。

鈉攝取量限制

兒童每日鈉攝取量，應隨年齡調整，避免過多來自高度加工食品的鈉。

1-3 歲：少於 1,200 毫克／天

4-8 歲：少於 1,500 毫克／天

9-13 歲：少於 1,800 毫克／天

14 歲以上：少於 2,300 毫克／天

如瑩醫師畫重點

● 核心理念的轉變

從只看營養成分，回到原型食物。

說白一點，就是少一點加工、多一點「看得出原來長什麼樣子」的食物。

● 一歲後，乳品選擇很關鍵

以無添加糖的全脂牛奶為優先。搭配台灣「我的餐盤」，一天兩杯奶，有助於兒童大腦發育與能量需求。

● 日常中避免高加工食品，並留意每日鈉含量。

- 成長期特別注意營養均衡，尤其是蛋白質、鈣、鐵、維生素 D。
- 兒童 10 歲以前，不建議攝取添加糖，10 歲後，也仍需限制含糖飲料與能量飲料。

本文摘自 [《信誼好好育兒》](#)

作者：[陳如瑩](#) 醫師（愛群成長診所小兒科主治醫師）