

新竹縣北區 居家托育服務中心



雙季刊-NO.4 保親同心 守護童心



指導單位：衛生福利部社會及家庭署



主辦單位：新竹縣政府



承辦單位：明新學校財團法人明新科技大學

新竹縣北區居家托育服務中心 雙季刊

本期季刊主軸為健康概念，根據世界衛生組織 1947 年的定義，健康是指個人在生理、心理及社會適應三方面全部良好的一種狀態，而不僅指沒有生病或者體質健壯。因此，健康是人身體機能、心理和社交生活達至合一而完全的狀態。

在心理和社交生活上，居托中心自 109 年到 111 年三年以來，在協力圈主題上設計健康 1.0 至 3.0 不同的活動，除了提倡托育人員運動休閒習慣，促進規律運動之健康體魄，來讓我們專業的托育人員參與，唯「身體機能」隨著現代人美食當前有太多無法抗拒的誘惑，讓許多人因為「吃」處在健康邊緣而不自知。

健康飲食對人體來說是重要的一環，為此本期內容有邀請淑真老師分享更年期保健、托育人員的家庭健康管理及慧玲督導的減重經驗等。期待大家能藉由她們的經驗分享，重新檢視自己的身體機能，找出既健康又適合自己的理想方法吧！



新竹縣北區居家托育服務中心

保心怡主任

傅慧玲督導

2022 年 12 月 15 日




目錄


一、最新資訊（0-6歲國家一起養）	1
二、吃的健康瘦的漂亮，找出既健康又適合自己的理想方法 ...	2
三、人生中的黃金時期.....	10
四、主題特色（托育人員心路歷程）	13
五、婆婆媽媽是保母（家長感謝文）	15
六、訪視輔導員心得分享.....	21
七、112年新竹縣(北區)居家托育服務中心活動預告.....	24
八、托育安全宣導.....	27



【最新】

衛生福利部社會及家庭署為落實「0-6歲國家一起養」，全面照顧0-2歲幼兒，自2023年起取消平價托育服務與育兒津貼之排富規定，讓所有家庭均能享有政策美意，展現政府強化國家照顧兒童的決心。

 育兒津貼/托育補助不排富：自明(2023)年1月起，未滿2歲育兒津貼及托育補助將取消排富規定，減輕家長育兒經濟負擔。

 提高準公共保母服務品質獎助：自明(2023)年起持續優化居家托育環境安全，更將每年獎助提高至1萬2千元，充實教玩具及設施設備，穩定居家托育服務品質。

資料來源：衛生福利部社會及家庭署官網
發布日期：111-10-27



  **衛生福利部社會及家庭署**
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

  **福利諮詢專線「1957」**
每日早上8點-晚上10點專人解答！

 **搜尋關鍵字**  

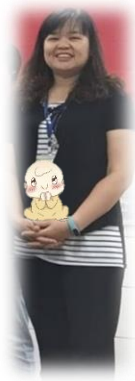
吃得健康、瘦的漂亮

找出既健康又適合自己的理想方法

分享人:傅慧玲督導

「改變吃飯習慣」六個月減掉 24 公斤！分享兩年來不復胖的重點

因長期習慣讓自己釋放一天的工作壓力，在下班後晚餐放縱的吃導致體重飆升，身高 167 公分的我憑藉「改變吃飯習慣」及運動，耗費了 6 個月時間，從 109.4.28 我的體重是 81.3 公斤，直到 109.9.30 瘦到 57.3 公斤（共計減掉 24 公斤），目前我的體重一直維持在 57-58 公斤之



間，BMI 指數從 30.1 降到 21.1，體脂率 41.4% 更降至 27%，內臟脂肪率從 10 降至 4.5；自己坦言以往的瘦身經驗總是不見明顯功效，直到因肥胖造成身體負擔（頭痛、肩頸痠痛、失眠、



疲累...），長期吃藥卻不見好轉，讓自己下定決心開始改變吃飯習慣及運動後，發現身體的疼痛一一消失，不再需要吃任何藥物（很多病痛是吃出來的），過程中不但更加認識自己身體需求，也重拾健康與自信，才因而了解到堅持的重要性。

在此分享我的「健康管理之路」小小祕訣，一路執行至今已成為自己全新的生活型態(不再回到從前錯誤的飲食生活習慣)，以下九項原則提供大家參考：

導正自己的觀念:不是減肥，而是「健康管理」，改變往後的飲食生活習慣，不要抱著瘦下來後，要好好慰勞自己大吃……，不然復胖的機率一定很高(或許更會胖)。

2. 選擇食物:

(1)避開所有的精緻澱粉，選擇低 GI 的食物:譬如把所有的白飯、白麵、白饅頭、包子等等的主食，換成地瓜、芋頭、玉米…穩定你的血糖+提高飽足感。

(2)每餐都要吃到低脂蛋白質:譬如海鮮、白肉、紅肉、蛋豆奶等，來增加基礎代謝率，也提高你的肌肉量。

(3)每餐至少吃兩碗以上的蔬菜:譬如青江菜、花椰菜、菇類、玉米筍…愛吃的均可，幫助我們穩定血糖還有排便。

(4)多食物少食品:減少或避免吃零食甜食與各種加工品，讓身體不要再發炎持續肥胖了，把激素校正回身體的原廠設定。

3. 養成每天起床第一件事(秤體重)且紀錄下來。

4. 每天運動至少 30 分鐘。

慧玲體重管理：
4/28 (81.3)
4/29 (79.9)
4/30 (77.4)
5/1 (76.7)
5/2 (76)
5/3 (75.5)
5/4 (75.2)
5/5 (75.1)
5/6 (74.5) 吃比較多
5/7 (75.2)
5/8 (74.4) 晚上娘家母親節聚餐
5/9 (74.1)
5/10 (74.1) 製作 211 餐



5. 早餐吃自製的優格奇亞籽水果燕麥。
6. 午、晚餐依循宋晏仁醫生推行的攝取（原型食物）採取（211 餐盤）概念進食依照「水肉菜飯果」的吃飯順序進食，（盡量在 7:00 以前用完晚餐）保持睡前 4 小時不能再進食，每天至少要攝取 2000-3000cc 的水，這樣才能啟動身體的新陳代謝。
7. 每餐（均衡 7 分飽足），不能讓肚子有餓的感覺，就能減少餐與餐之間不必要的進食。
8. 不熬夜（讓身體有時間進行修復工程）。
9. 減少「糖與醣」的攝取。（含「糖與醣」食物吃太多，容易快速上升血糖，也會立即刺激胰島素快速增加，就會轉化成肝醣或脂肪存放，造成體重悄悄上升）。

最後，鼓勵大家：「記得在往健康的過程中，試著去認識自己，然後更愛自己，唯有展現自信才是最美而健康的自己！」



健康減重!開心過每一天~

分享人: 鄒紫玲輔導員

很多人是因為健康亮起紅燈,才開始檢視自己的狀態,我也不例外,原本一直過著小腹婆的日子,在一次因緣際會的健康檢查中,醫生告訴我「有脂肪肝,當下沒啥感覺,和朋友分享時還被朋友調侃:「唉唷!那沒啥事啦~現在很多人都有脂肪肝,不用理它!」,一直到9月中另外一名醫生看我的抽血報告時說:「正常人的GPT值是0-41,妳的指數高達155」,於是問醫生怎麼辦?醫生回應:「減重囉~減重完若GPT值還是那

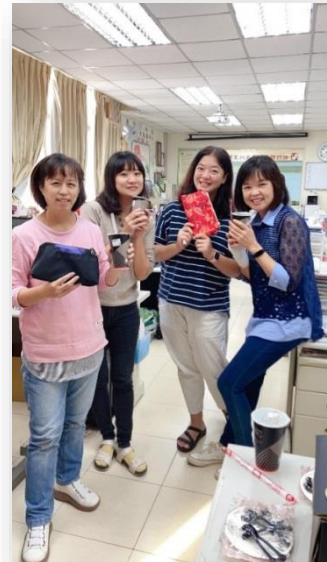
麼高,就必須朝肝功能的方面做檢查了。」



其實這次的減重計畫是更早之前就已醞釀,但沒有執行的動力,擱置很久之後被醫生當頭棒喝才

執行的,執行前先是觀察督導的減重狀況,督導給了很多好的建議及健康訊息,再來是網路蒐集各種資訊,讓我認識什麼是低GI食物、什麼是胰島素、什麼是植化素...當然也少不了接觸到各式各樣的減重方法,總之在這資訊開高鐵的時代,只要動動手指頭,各種減重方式信手捻來,最終在評估自己的身體狀態後擬定了一個適合自己而又能永續經營的減重計畫。

在9月中覺得自己各方面已經準備好，於是正式執行自己的體重管理計畫，減重過程中70%是食物的調整，30%靠運動。首先改變飲食習慣(用餐時間固定、只吃原型食物、每日喝2000CC水)，其次是每天至少1.5-2小時的伸展健身操，執行至今體重已朝理想的方向下滑，自從執行減重管理計畫以來，多年成癮的咖啡已經變成普通飲料，一直以來有失眠困擾的狀態也逐漸改善，經過這一段時間的體重管理之後，我的GPT值已恢復正常，整個人感覺好輕鬆喔!



體檢報告日期為
110年12月28日

平均每天運動時間 4.5小時

生化篩檢		參考值
肝功能(GOT)	46	U/L < 35
肝功能(GPT)	44	U/L < 41
伽瑪麩胺轉勝酶(r-GT)	52	U/L 10-47
鹼性磷酸酶 (ALK-P)	46	U/L 35-130
總蛋白(T-P)	8.4	g/dl 6.4-8.8
白蛋白(ALB)	4.6	g/dl 3.5-5.2
球蛋白(GLOB)	3.80	g/dl 2.4-3.6
白蛋白/球蛋白(A/G)	1.2	1.1-2.5
總膽紅素(T-BIL)	0.19	mg/dl 0.1-1.2
直接膽紅素(D-BIL)	0.09	mg/dl 0.1-0.4
尿素氮(BUN)	12	mg/dl 7-20
肌肝酸(Cr)	0.69	mg/dl 0.5-1.2
尿酸(UA)	6.0	mg/dl 2.6-7.2
飯前血糖(AC)	83	mg/dl 70-100
糖化血色素(HbA1C)	5.8	% 4.0-6.0

體檢報告日期為
111年11月1日

採檢時間:2022/11/01 15:12 收件時間:2022/11/01 15:39 檢體編號

檢驗項目	中文名稱	檢驗值	單位	參考值	說明
AST(GOT)	天門冬胺酸轉胺酶	30	U/L	8-31	LOH1010
ALT(GPT)	丙胺酸轉胺酶	41	U/L	0-41	LOH1010

檢驗項目	中文名稱	檢驗值	單位	參考值	說明
W.B.C 白血球	血液白血球	6.25	k/ μ L	3.25-9.16	
R.B.C 紅血球	血液紅血球	4.39	M/ μ L	3.78-5.25	
Hgb 血紅素	血紅素	12.9	g/dL	11.0-15.2	
Hct 血球比容積	血球比容積	40.5	%	34.8-46.3	
MCV 平均血球體積	平均血球體積	92.3	fL	80.9-99.3	
MCH 平均血球血紅素	平均血球血紅素	29.4	pg	25.5-33.2	
MCHC 平均血色素比容積	平均血色素比容積	31.9	g/dL	31.0-34.9	
Platelet 血小板	血小板	320	k/ μ L	150-378	
RDW-CV	RDW-CV	13.5	%	11.6-15.0	

LL 新竹冷光室
採檢時間:2022/11/01 15:12 收件時間:2022/11/01 15:39

檢驗項目	中文名稱	檢驗值	單位	參考值
AFP 胎兒蛋白	α 胎兒蛋白	2.82	ng/mL	0-8.78(non-pregnant)

托育人員家庭的健康管理

分享人：林怡君 托育人員



每當托育的寶貝午睡時，整理消毒完環境後就會想要吃個點心休息一下。日積月累下來體重也增加不少，再加上陪玩及勞動的肌肉酸痛

，讓我決定真的要運動一下才行。於是平日下班後我都會開電視的youtube 跟著頻道的健身教練一起做有氧運動，晚餐就選擇吃地瓜加上一顆水煮蛋。假日則是偶爾全家會從興隆路的河堤自行車道騎到新竹左岸再繞回興隆大橋到住家或是一起去爬山。

從今年過年開始實施到現在也超過半年了，身體及精神狀況真的有改善而且又能增加全家人的互動及感情，更重要的是下午吃點心再也不會再有罪惡感了！托育人員擁有健康的身體，當然也要好好照顧家人的健康才行。

先生在竹科上班，整天就是一直坐在電腦前工作直到下班，每年體檢總是拿到肥胖相關紅字，今年則是已經高血壓到要吃降血壓藥了。我

這時才驚覺這樣下去真的不行，於是開始請他在飲時上做些調整以及運動。一大早起床就叫醒先生及小孩，叫他們去社區外跳跳繩六百下。早餐則是吃無糖優格配上香蕉及牛奶、地瓜配牛奶或是烤全麥吐司煎蛋配牛奶，就是這幾種輪著吃。中餐先生吃公司餐廳，就讓他自選擇吃飽一



點，但就是不要吃炸類的。晚餐是吃沙拉配上無糖豆漿，回家後再吃一份拳頭大小的水果，如果是太甜的水果則會減少份量。這個方法施實一個月已經減少 2 公斤，而且看到他的人都問他是不是有變瘦了。希望能繼續維持下去，讓肥胖紅字說掰掰～

看完這篇，也有一樣煩腦的你，不妨也一起來試試找出適合的方法來進行自己及家人的健康管理吧！



人生中的黃金時期

作者：王淑真職能治療師

日期：111年09月15日

(2022-09-15)

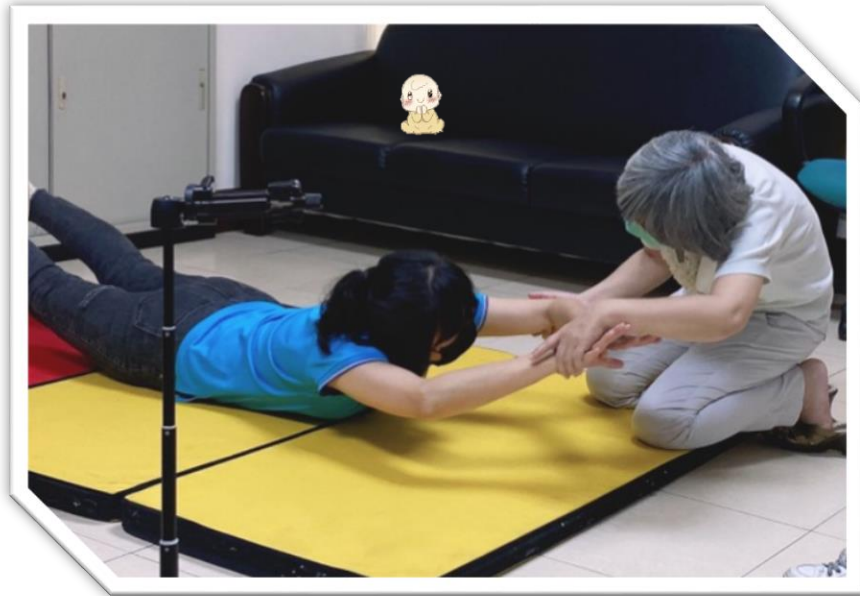
關於女性更年期的二三事

四季有序，花開有時：女性的更年期是人生的必經之路！

一、女性更年期的定義：根據《黃帝內經》中記載：「七七（49歲），任脈虛，太衝脈衰少，天癸（月經）竭（結束），地道不通，故形壞而無子也。」因此女性的更年期可以是49歲加減5歲，意即44~54歲進入更年期都是正常的。

二、女性更年期的特徵：由於開始進入更年期之後，卵巢不再如期分泌動情激素，因而造成的身體生理產生的變化。包括：女性在更年期前發生心血管疾病的機會比男性低，但更年期之後，就逐漸上升，呈現比男性高的現象。其他如糖尿病、高血壓、高脂血或肥胖等，也都隨著更年期而迅速增加。更年期婦女約有10% 出現熱潮紅，也會出現胸口燥熱、夜間盜汗、甚至憂鬱、無法集中精神等症狀，有些人是平穩的度過，有些人也會在更年期時合併兒女長大後，外出工作、就學，而在心理上產

生空巢期後的失落感等負面情緒，雖然這些更年期現象主要是因為停經後荷爾蒙濃度的變化有關，但是也可以歸因於老化的自然過程。



落花不是無情物，化作春泥更護花：更年期的保健之道！

一、維持健康的生活作息習慣：首先，應先減少或是避免危險因子的攝取習慣，例如：如果有抽菸、喝酒、喝濃茶、酗咖啡的習慣時，逐漸調整代以麥茶、花茶、水果茶等天然新鮮材質取代，除此之外，也應注重預防骨質疏鬆症及心血管疾病的發生。綜合而言，盡可能維持理想身體質量比例(BMI：18-24)，養成多樣化的營養攝取與適合自己生活作息的運動習慣。

二、均衡攝取六大類食物：不同的食物種類提供不同的營養素，例如：奶類供應蛋白質及鈣質，蔬菜類提供維生素與礦物質，米飯類是供應醣類及纖維素。另外蛋白質也鼓勵攝取豆腐、豆漿等黃豆製品(含異黃酮素)。補充鐵質也應攝取適量紅肉，且注意纖維質和水分的攝取，烹飪方法上可以搭配低油、低鹽的少油炸烹調方法，如清蒸、水煮、涼拌等。並以新鮮食物為主，少醃製少加工，多用自然風味的食物增加美味，如香菜、芹菜、海帶、蕃茄、蘋果、鳳梨等，以減少鹽份的攝取。也不可忽略鈣和鎂的攝取。

總之，更年期是婦女展現成熟女性所具有的智慧，可將人生經驗傳授給年輕人，也是進入老年銀髮族之前，最好的預備期，若能兼顧營養、身體保養及生命哲學修養，反璞歸真，清淡自然的飲食，老而美麗的人生是大家都做得到的。

主題特色 托育人員心路歷程

分享人：莊秀美托育人員



感謝居家托育服務中心提供進修管道，感謝中心所有人員的陪伴與輔導，中心所屬的每一個保母都優質、用心，也很有能力。所以在此不談方法，只單純的分享，擔任保母工作的心得。



有人說、保母是孩子們的第二個媽媽，真的，每當孩子們進步了，我們就像媽媽一樣的開心而當孩子們生病了，我們內心也和媽媽一樣焦急，今年剛好是我從事保母工作的30年。我想無論是誰同一件工作做了30年一定有很多經驗和心得，先不說這個

工作有多繁瑣責任多重大，我深深覺得保母的工作是良心事業，也很有義意，你的用心家長們看得見，你的付出從寶貝們的成長裡展現，而當你克服了重重困難把孩子帶往更好的方向，在家長們感激的眼神裡就找到了成就感，保母是一個很特別的工作，最大的收穫不是收入，是孩子們天真無邪的笑容。

今年剛好也遭逢 30 年來第一次遇到疫情而暫時停下工作，女兒問：「是不是就順便退休了？」我回答說：「我會做到沒有人需要我為止」～（不過希望不是家長說的：「阿姨你不可以退休唷！至少要等我生第二個胎」），做到...做到 80 歲，天哪！



婆婆媽媽是保母 家長感謝文

我的婆婆是保母



分享人: 郁珊



我是位幼稚園老師，我與老公因小孩結緣，為什麼會這麼說呢?因為老公的母親是位保母，與我的職業有許多雷同的地方，讓我結婚前對於婆婆是位保母感到很親切，因此我與老公都很愛小孩，從相識到結婚生子都圍繞著小孩。

婚後很快我們就有了愛的結晶，在懷孕期間我的婆婆提醒我需要注意的事項，並方方面面照顧我的生活；生孩子後，本要擔心的幾個問題，在婆婆的幫助下都迎刃而解；首先遇到的就是做月子問題，因婆婆每天都會準備營養的月子餐給我補充能量，在我需要休息時，幫我照顧孩子，讓我有充分的時間休息。

在做完月子後，讓我不用煩惱該回到工作崗位還是待在家照顧孩子，因為我的婆婆不只是一位合格的優質保母，而且婆婆的專業帶孩子經驗是無可挑剔的。假日時間，婆婆會去上課、進修，學到更多更新的育兒知識及專業的副食品規劃等，讓我可以放心將小孩交給婆婆去照顧及教育。在育兒的過程中，或多或少會有小衝突的一面，但開明的婆婆是可以溝通的，我們常常會一起討論哪個方法適合小孩?並將自己的想法分享給雙方知道，讓育兒達到更好的方法。很開心我的婆婆是一位保母。



何包蛋的保母是外公外婆



分享人：明龍/聿彤



我是今年6月出生的雙子座小公主-何包蛋，從媽咪肚子出生後開始了我的成長大冒險旅程，因為爹地媽咪都還要認真上班賺我的尿布錢！所以就來到外公外婆這邊(親屬保母)生活~外公外婆都非常有耐心的照顧我，慢慢陪著一開始每餐只能喝90c.c.的我，一直到幾個月後喝到150c.c.、接著進展到5個月開始嘗試副食品，體重也像火箭般直線上升！給你們瞧瞧，我胖嘟嘟的可愛嬰兒肥~

我發現一開始從只能有單調的仰躺視線中，漸漸在外公外婆教會我順利翻身後，已經可以趴著讓視野追隨這個溫馨充滿活力的世界！即使微不足道，觸目所及的物品全都像奇蹟般綻放耀眼的光芒，令人興奮！讓我每天都笑嘻嘻地度過每一天。

外公外婆總是不厭其煩地不停叮嚀身為新手媽咪的娘，種種養育我的撇步，諸如：餵奶完一定要拍嗝後才能把我放下來、幫我洗澡時一定要好好抓穩不能將我掉進水裡、便便時盡可能用水洗避免紅屁屁、指甲變長一定要修，千萬不要讓我變成小花貓等等，這些眼前點點滴滴的成長歷程，背後絕對都有外公外婆盡心盡力的陪伴，才能讓我繼續健康成長，這一段因為爹地媽咪工作不在我身邊，而絕對不可能參與到的過程、以及發生的事情，一定會成為我不可或缺的養分，期待我快點長大，才能好好孝順我最親愛的家人！




何包蛋&爹娘 2022.10

我的婆婆是居托中心督導

分享人: 佳佳



在育兒之路上，如果說會陪吃陪睡陪玩的老公是好隊友，那婆婆可以說是神一般的隊友了。

宸宸三歲前幾乎沒買過衣服，婆婆總會蒐集到又新又好看的二手衣。老公還在猶豫要不要買美式賣場的廚房玩具組，婆婆已經借了整組小廚房擺在家裡。每到周末，婆婆從起床開始清潔遊戲墊、消毒玩具，每次回家看到一字排開的教玩具和繪本，都像進入一座小型親子館。有一次婆婆甚至在家裡搭了整座橋(大型教玩具)——就為了讓寶貝孫子可以在家裡爬上爬下運動。

我有長達一年多因為工作九點多才能回家，那時也是多虧婆婆幫忙，每天下班幫忙接送宸宸，陪伴宸宸到我們回家。記得前陣子宸宸學校因為疫情停課三天，婆婆擔心我們帶小孩上班不方便，隔天一早特地開車來，當宸宸的「一日保母」。婆婆也常常分享很棒的講座和育兒觀念。



我最感恩婆婆的，除了她在育兒之路上提供超有力的支援，還有對身為媳婦的我而言，她可以說是最天使的婆婆。家裡不習慣吃甜點，但婆婆知道我喜歡，去市場都會多買一份。我跟老公吵架，婆婆也會幫我說話。兒子半歲前和我住在娘家，有一次婆婆特地來接宸宸，要讓我放風一天，得以出門看個電影放鬆一下。我婆婆的好真的



的數不完，她是我們育兒路上最安心的後盾，也是我最愛的第二個媽媽。



婆婆 生日快樂



訪視輔導員心得分享

分享人:陳暄妮輔導員



大家好，我是暄妮，寒暄的暄，左邊日出的日，右邊宣導的宣，日字暄，認識最久的托育人員們，我們即將邁向 102 個月份囉！從你們身上，讓我認識不同的自己，有軒妮、萱妮、喧妮、瑄妮、宣妮、煊妮，至今我的《丁口弓》，太陽還是會被藏起來，這讓我覺得很特別，感覺有著許多的我與你們一起。

在一個機緣下，讓我從事家庭相關工作，任職居家托育服務中心訪視輔導員，進入「社福」的領域學習，每位「你」是獨立的個體，only YOU 讓我認識獨特性的你擁有的魅力，同樣的，你所轄的社工/輔導員也擁有著獨特的吸引等著您發掘唷！



與人互動的工作，時常會有難題，訪視輔導的過程裡需要不畏挫折，透過適當的技巧去引導托育人員如何去觸發孩子的學習動機，讓孩子以正向行為取代負向行為。在正向教養的托育關係裡，不靠威嚇來控制，而是透過情感的連結和動機的培養，以及溫和而堅定的態度，來讓幼兒

習得自律、合作、行為原則，並使托育人員和幼兒之間形成親密而具支持性、保護性的托育關係，才能讓每一位受托幼兒能得到「安全完善的照顧」。這項「助人的專業」說起來簡單，做起來不易，在共同一起經歷的過程裡，我們都會有自己的想法與堅持，也有思想上的碰撞，都需要透過溝通看到不同的觀點和自己的盲點。良好的托育關係需要建築在信任的基礎上，即使一開始發生誤解或衝突，只要雙方願意持續磨合，大家才能共同成為照顧幼兒的合作夥伴。



而我是如此幸運，能在工作中與你們共同努力，每當您與我分享正處在的難題中，經過討論過後，下一次再聽見您與我分享問題解決的那一刻，您可能沒有發現，您臉上流露出來的那種笑容就是我在這份工作中最大的動力，你們的微笑是我的原動力。感謝托育人員們教會了我在歲月裡成長，它就像一杯茶，剛品時苦澀，可回味卻無窮。

成長的腳步還在繼續，不管我們是快樂還是煩惱，都是珍貴的經驗。讓我們一起同心，用我們的童心溫柔給予每一棵新生幼苗，「安全完善的照顧」，讓家長安心把孩子們委託於新竹縣（北區）保母們，讓寶貝平安健康快樂地成長。



年中心活動預告



協力圈主題活動

增強托育人員自我覺察及自我調適能力，藉由體驗深層放鬆過程學習紓壓放鬆技巧，協助托育人員培養健康身心以面對日常生活及工作的各種挑戰。112 年規劃的協力圈主題活動主軸為「家鄉味」。以認識湖口鄉的環境出發，了解我們的家鄉-大窩口，營造文化意識，發展人文關懷的能力，也透過湖口健走、賞桐花、利用廢材製作樂器等活動達到放鬆紓壓的療癒效果。

年度協力圈主題活動

活動場次	活動名稱
1	一起開童樂會
2	認識我們的家鄉-湖口特色記憶拼圖大考驗
3	認識我們的家鄉-仁和步道健走拾廢材
4	鏗鏘鏘鏘玩出我的音樂會
5	黏出好心情-鑰匙圈 DIY/客家好滋味
6	一道好食光—邀你一同出好菜





親職講座

依據整合托育人員、家長電訪及年度意見回饋，發現因為孩子生的少及怕麻煩等因素，大人習慣為幼兒代勞，無法放手讓幼兒學習自理能力，進而產生幼兒在語言發展、咀嚼能力及社會互動方面發展偏弱，112年親職教育講座規劃重點於下：

(1)提升嬰幼兒語言能力(2)愛上當爸媽這件事(3)爸媽的自我省思，包括反思自己陪伴幼兒照顧的方式，或從原生家庭成長經驗省思到對自己待孩子的方式，回顧家長本身的成長過程是如何被對待的，而能從長期習慣的教育方式跳脫出來，辦理觀照自我及情緒管理之重要性。

年度親職講座活動

場次	主題
1	愛上當爸媽這件事
2	在日常活動中促進幼兒的語言能力~ 家長就是孩子最佳的老師
3	正向教養這麼教，傳遞幸福感染力



托育人員在職研習

112年計畫以「自我了解與探索」訓練課程方案系列為主軸，希望有助於大家反思自己照顧的托育工作，內容包括：情緒管理、托育倫理、保親溝通、管理壓力、托育職責、角色的認知、工作態度、托育經驗分享、人格特質、育兒專業知能、優質的保母座談分享以及家庭資源、托育資源等。

研習安排調整與挑戰：不流於形式，突破固有的研習方式（你說我聽），轉為互動、演練等課程方式。

112年托育人員在職研習安排

- ◆ 研習場次共計邀請17位講師、28場次、99小時、活動16天。
- ◆ 課程分階配置：

1.初階6場(23小時)

2.進階6場(28小時)

3.共同13場(48小時)

	一類	二類	三類	四類	五類	六類	七類	八類	九類
初階			1		3	1			1
進階	1					2	2		1
共同	2	2	1	2		2	2	3	2
合計	3	2	2	2	3	5	4	3	4



事故傷害類型、防制與緊急處理流程

跌倒、墜落案例 1-1：未鋪設軟墊從嬰兒搖椅墜落撞擊頭部

托育人員同時托育兩名嬰幼兒，下午幫 11 個月大嬰兒洗完澡後，便將該嬰兒放置於嬰幼兒坐臥式搖椅上，隨即進入浴室替另名幼兒放水準備洗澡，突然聽到哭聲，發現該名嬰兒自搖椅上跌落於未鋪設軟墊之磁磚地上。托育人員見狀，抱起嬰兒安撫查看，安撫完之後便將該嬰兒放置一旁的遊戲床內，離開去照顧另名幼兒。

過一會兒，該嬰兒又哭了，托育人員出來一看，發現該名嬰兒四肢癱軟無力，立即打電話叫救護車。醫師診斷為顱內出血，緊急開刀，術後因腦壓過高，頭蓋骨無法蓋回造成頭蓋骨受損，此後至 18 歲前評估須更換七次人工頭蓋骨，且影響左邊手腳之發展，須每天進行復健，復健之路漫長。

(一) 傷害評估與緊急處理流程

1. 觀察嬰幼兒的精神活動力好不好，及意識是否清醒。
2. 若懷疑嬰幼兒頸部或脊椎損傷，切記勿冒然抱起嬰幼兒，有可能會造成更大的傷害。

3.撥打 119 求救，由救護人員固定嬰幼兒傷肢及身體後送醫。

(二) 事故發生原因

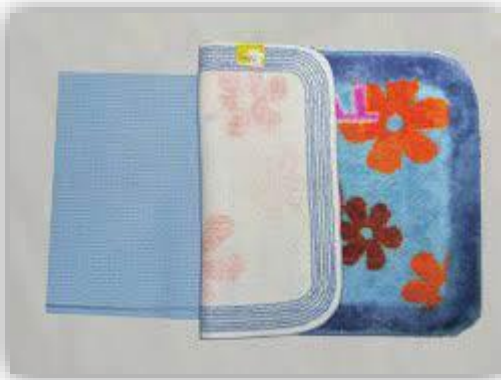
1.環境設施設備:收托兒活動範圍內磁磚地面，未鋪設防滑防撞軟墊。

2.托育行為:(1)未將嬰幼兒置於安全設施，未注意 11 個月大嬰兒，剛要學習站立，容易自嬰幼兒用坐臥式搖椅掙脫，又未繫上安全帶，導致嬰幼兒自搖椅上翻落，直接撞擊頭顱。(2)獨留嬰幼兒於托育人員視線不可及的獨立空間。

3.其他對於嬰幼兒跌墜後缺乏危機意識及欠缺注意觀察嬰幼兒精神活動力的知能，以致延誤嬰幼兒頭部損傷醫治。

(三) 事故防制方法

1.地板勿使用堅硬光滑材質，嬰幼兒主要活動區的地上須鋪軟墊，光滑或潮濕地面應加裝止滑條、止滑墊，以防止嬰幼兒跌倒。



▲加設止滑墊防滑



▲兒童主要活動區鋪設軟墊

2. 嬰幼兒用品須符合年齡，如使用坐臥式搖椅，須確實繫上安全帶
避免嬰幼兒墜落。
3. 切勿讓嬰幼兒獨留，嬰幼兒一定要在托育人員視線可及範圍內。
4. 不應輕忽嬰幼兒跌墜事故，須確實查看傷勢。
5. 托育空間內有另一遊戲床，以遊戲床和搖椅相較之下，遊戲床相對安全性較高，但托育人員卻將嬰幼兒放置搖椅上，顯見托育人員對於兒童發展的特性欠缺認識，安全觀念與危險敏銳度皆明顯不足。

(四) 訪視輔導與安全促進注意事項

1. 依據「托育服務環境安全檢核表」指標 9【收托兒活動範圍內地板平坦，並鋪設防滑防撞軟墊】。
2. 提醒托育人員坐臥式搖椅使用安全事宜，選擇符合發展階段特性的安全設施。
3. 提醒托育人員於收托時間內，嬰幼兒務必在托育人員視線可及範圍內。
4. 加強對嬰幼兒跌墜事故緊急應變的知能。
5. 加強托育人員對安全的觀念及危險的敏銳度辨識能力。

新竹縣北區居家托育服務中心

全體同仁預祝大家～


2023 年心想事成，兔年好運到！



歲末與您玩個小遊戲，以下圖片為藏頭成語，請將空格處填上文字，

由上而下直式唸出唷！



 後面一頁有驚喜喔！



解答：我喜歡你

I LOVE U 兔，Happy New Year 兔 you。



新竹縣北區居家托育服務中心

全體同仁敬上

大手牽小手 用愛豐富孩子的未來



刊物名稱：同心·童心

編印單位：新竹縣北區居家托育服務中心

單位住址：新竹縣新豐鄉新興路1號(明新科大立緒樓7樓)

單位電話：(03)5593142 分機 3822、3824

主編：鄒紫玲、陳暄妮

編著：保心怡、傅慧玲、陳寵惠、邱淑惠

劉怡婷、羅雅惠、莊惠心、張婉瑜

出版日期：111年12月15日



新竹縣北區居家托育服務中心關心您~

