

# 同心童心

Dec 2025  
NO.10

新竹縣北區居家托育服務中心

Family Child Care Service Center



## 解讀心語 • 溫暖相伴

情緒，是孩子的小語言。  
一句哭、一個笑，都是他在向世界說心事。  
陪伴與理解，是最溫暖的回應。

- 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

在托育的日常裡，每一位幼兒的成長都像是一段溫柔而細緻的旅程。隨著家庭型態與育兒方式的變化，我們深刻感受到：孩子的健康，不只是身體強壯，更是心理安穩、心靈踏實、情緒能夠有安全出口。於是，本期雙季刊以「健康三力」為主軸「健康三力：身體・心理・情緒」的穩定與成長，居托中心、托育人員、家庭、幼兒攜手全方位的健康。

在「身體健康」中，我們帶領讀者了解托育人員們如何以專業與細心，守護孩子的日常安全與生活作息，讓良好體能從小建立；同時分享多位托育人員在日常照護中，除了照顧幼兒環境、遊戲與飲食，讓孩子在自然互動中「長得好、動得開心」；除此之外，托育人員自身的健康也是十分重要的環節，首要照顧好自己才更能照顧好幼兒。

在「心理健康」的分享中，我們看見托育人員如何在生活當中穩定自己，透過一些放鬆的課程、學習的過程、靜下心來理解自己。這些看似日常的生活，其實都是讓孩子未來能夠穩定情緒、正向面對挑戰的重要基礎。

本期也特別聚焦「情緒穩定」。孩子的心靈，如同一朵需要細心灌溉的小花。在故事、遊戲、情緒練習與愛的回應中，托育人員們以溫柔的力量，陪伴孩子認識情緒、表達情緒，並在一次次的學習中，累積成長的能量。這些溫暖的片刻，都真實映照出托育工作者的耐心與深度。

每一位托育人員的故事，都是投入與專業的結晶；每一位家長的暖心感恩，都是家庭與托育合作的美好成果。在這段共同守護幼兒健康的旅程中，我們期待繼續與大家攜手，讓孩子與照顧者在身體、心理、情緒都穩定的狀態下，勇敢探索、自在成長。讓我們在這一期《同心・童心》中，一起看見托育最動人的健康力量。



新竹縣北區居家托育服務中心

保心怡 主任  
傅慧玲 督導

2025 年 12 月 15 日

## 目 錄 *Contents*

一、114 年活動花絮(下半年).....	01
二、共同努力的我們.....	03
三、特色托育人員-分享健康、迎向陽光.....	06
四、保親神隊友 .....	14
五、小小情緒、大大世界 .....	18
六、居家安全行不行.....	22
七、115 年度中心活動預告 .....	30



## 一、114 年活動花絮(下半年)

在照顧孩子的路上，每一個大人都需要一些陪伴與支持。居家托育服務中心，就像在社區裡的一位好鄰居，不只關心孩子的成長，也希望在托育人員、家長需要時，提供最實用、最貼近生活的協助。

因此，我們定期舉辦各種研習課程、主題活動與親職講座，讓托育人員能一起分享經驗、充電學習；也讓家長在忙碌生活中，仍能獲得與育兒相關的貼心資訊。從孩子的情緒小秘訣，到日常照護技巧；從親子互動方式，到社區資源認識，我們希望每一場活動都能讓大人們覺得：「原來育兒可以更輕鬆、更踏實！」

托育不是一個人做得到的事，而是一群人一起努力的成果。期待透過這些活動，我們能夠陪伴更多家庭，一起打造更溫暖、安心、充滿活力的照顧環境，讓每個孩子都能自在開心地成長。

### 主題活動



▲「一起合作，一起微笑」



▲「攜手同行，共譜小成果」



▲「牽起小手，團隊更靠近」



▲「孩子樂合，笑語中達標」





## 114 年活動花絮(下半年)

### 在職研習



▲「專心進修，提升托育專業」



▲「透過研習，托育貼近需求」



▲「精進專業，給予最好陪伴」



▲「共同學習，打造托育堡壘」

### 親職講座



▲「大手牽小手，歡動笑開懷」



▲「親子活動，共享彼此的快樂」



▲「家長專注，用知識守護成長」



▲「父母陪伴，是孩子最強後盾」



## 二、共同努力的我們

母親 vs 訪視輔導員

郭鳳玫

訪視輔導員



還記得去年九月一日，第一天踏入北區居托中心，

映入腦海裡的記憶，是中心裡每位成員親切溫柔的笑臉。接著踩踏的每一天，是充實而緊湊的新人訓練課程。成為居托中心的訪視輔導員，要學習的內容很多，要面對的各種情境和人事物盡不相同，經常有朋友問我：為什麼選擇這份工作？我的回答始終如一，因為我是一個母親，我能感同身受每位母親將孩子送托的心情和期待；我希望藉由一己之力，協助每個家庭的孩子能得到完善的托育品質！

在執行各項工作時，我經常問自己--是否能接住每個孩子？這句話是在一次年中會議時，主任一再強調的事情；當時聽到這句話，甚為震撼！這是很崇高的理想，也是很偉大的夢想；但如果能將它當成目標，在執行每項任務時捫心自問——是否能接住每個孩子？以這樣深刻關懷的方向做為起始點，雖無法做到盡如人意，但至少無愧我心！

在訪視托育人員過程中，看見許多家庭不同的景況。有些托育人員除了盡本份照顧好托兒之外，在家長遇到困境或走在人生十字路口時，也溫暖的提供協助和建議，讓家長安然渡過人生關卡。這點滴的溫暖也滋養著我的心靈，期許自己也能照亮孩子初始的人生之路，為他們搭建優質的托育環境，讓家長每次送孩子到托育地時，都是安心且充滿期待與感謝的心情。







## 共同努力的我們

一定是特別的緣分，一路走來變成了最棒的一家人

陳曉萍

訪視輔導員



第一次入職當任新竹縣北區居家托育服務中心輔導員是在 106 年任職 4 年，於 109 年那年列出自己人生清單，決定要完成自己的創業夢，經過時光飛逝，再次在 114 年 5 月 1 日回歸到熟悉工作場域，為何想再次回歸是多人想詢問的題目？答案是..團隊精神以及支持溫度依舊不減，以及提供自己所能幫助到家長跟托育人員，助人助己是一件很有意義的工作。

當上班第一天踏入辦公室，督導親自帶著我將報到流程一一完成，漸漸找回一起奮鬥的日子，這些微不足道的回憶卻莫名令人感到充滿活力。當跟著大家一起進行第一次工作會議，回憶全部湧上來，不同以往是大家不管在專業知識以及解決問題的能力，都不分你我將問題分析後，一起給予不同方案提供夥伴解決，有條理且有效率的工作態度，這次回歸大家都更進一步提升時間管理跟專業。

期許自己經歷不同人生歷練故事，跟傾聽團隊優質經驗帶領下，也能為托育人員及家長建立優質良善的托育品質，一起邁向幸福的社會，或許，需要很多久的時間，但相信如種植一般等待花朵綻放美麗是很值得等候的。





自從擔任輔導員工作之後，每天早上出門前一定會先查詢今日天氣，看看是否需準備雨具還有其他防雨的工具。進入到每一個家庭，每一個托育地，看見托育人員和孩子的互動，每一天都是一個充滿愛的故事。從托育人員口中，得知每個孩子的學習狀況及成長步伐，以我們所知的專業知能提供建議和協助；每一次再到同一個托育地看到孩子些微的成長和進步，總能感受到托育人員在孩子身上付出的關愛之情。



陪伴孩子成長是件幸福的事，一些生活上微不足道的小事，在孩子眼中卻是新奇獨特的發現；一些生活中的尋常小物，在孩子心裡卻是難得一見的寶物！單看孩子臉上綻放的純真笑容，就能感覺到世界的美和善。

我們期待，每一次的訪視除了能提供給托育人員所需要的協助之外，更希望能藉由每一次的見面傳遞內心的關愛與感謝之情；感謝每一位托育人員在托育地為這一個國家未來的主人翁奉獻心力，除了給予專業照護及身體需要的養份之外，還給予滿滿豐厚的愛，讓孩子每天在離開托育地時，總忍不住回望，期待明天再回到托育地和托育人員一起共享美好時光！



### 三、特色托育人員-分享健康、迎向陽光

托育人員：林惠玲

#### 【環境安全之重要】

從事保母托育工作將近 20 年，當時心想居家保母的工作環境單純，就是在家工作，但人在江湖走跳，就是處處有驚喜，時時有意外，即使在熟悉到可以閉著眼睛活動的環境下，亦可能發生嚴重的意外傷害。

今天想跟大家分享一個意外，不是發生在托育的孩子身上，而是我們托育人員自己遇到的狀況；這是我一輩子都忘不了的經歷，希望能藉此提醒保母伙伴們，工作環境安全真的不容馬虎，居家托育環境的安全檢核是非常重要的事。

當年我是在朋友家一起進行聯合收托服務，保母資歷僅 3-4 年，某一日在日常托育作息中，要幫一位約 1 歲大的女寶換尿片，當時她已乖乖躺在地毯上等阿姨(圖一)，就在我蹲下去的瞬間，一屁股直接坐到玩具上(圖二)，當下真的痛到立刻反彈站起來，原本以為痛感會隨時間過去而慢慢淡化，殊不知，時間過得越久，私密處卻越腫脹疼痛難耐，但因為還要照顧寶寶們，只能一直忍著.....



▲ 圖一



▲ 圖二

直到過了 3 小時以後，我當時已經痛到無法站起來，才在既害羞又疼痛之下求助一起托育的夥伴，她隨即找人幫忙帶過來消炎止痛藥，但誰能想到，那麼強的止痛藥居然完全無法緩解當下的疼痛！在經歷了一番止痛的掙扎與擔心幼兒無人照顧，或是臨時請家長請假帶回幼兒的心理糾結後，我仍然決定先回家休息，沒想到就在我站起來的瞬間，鮮血直接像爆開的水龍頭般從下體宣洩而出，當場把我們都嚇壞了！



一陣慌亂之下，直接撥打 119 請求支援，未親身經歷過的你們，也許想像畫面會覺得很痛，但那一刻我卻如釋重負；到了醫院，婦科醫生檢查完後的第一句話是：「你很能忍痛耶，這是非常痛的！」他解釋這是撞擊後因內部微血管破裂，在皮下組織內不斷充血所造成的壓力傷害，一般人都很難承受的痛。隨後立即進行手術，還好經修養後順利復原，也未有任何後遺症，但從此對該款玩具，始終有陰影。

經此事件後，我更加深刻的瞭解居家環境的安全真的非常重要，現在的我不論是工作或日常，我每次要坐下一定會先確認週邊是否有物品，身體若有不適要及時就醫不要過於忍耐，感謝訪視輔導員常在訪視時苦口婆心的勸誡我們調整環境安全、注意居家物品不隨意擺放、玩具繪本不隨意散落在幼兒活動區域、維持托育環境的整潔.....還有托育照顧者自身的良好習慣，分享個人親身經驗，希望大家在托育工作中，除了保護寶貝們的安全，記得也要注意且照顧自身的安全喔！





## 特色托育人員-分享健康、迎向陽光

托育人員：范芝菁

### 【先學會愛自己、更有能力去愛人】

從來就沒有意識到，自己會這麼早就會和癌症有所連結。那年我才 40 歲，子宮內膜癌一期的惡性腫瘤，就在我的身體內。

2017 年 6 月，在生理期間大血崩，緊急到湖口仁慈醫院看診、檢查再轉診到台北榮總，我的生活發生翻天覆地的轉變！聽著、看著.....關於子宮內膜癌的資訊，感覺好不真實，其實在聽到醫生說問題不小，要轉診到大醫院詳細檢查治療的時候，腦袋真的有「轟！」一聲的感覺，有點慌、不知所措，心裡瞬間上演了好多的小劇場，也在離開診間走到停車場上車之後，我與先生一起抱頭痛哭.....

從發現不對勁到開刀的期間，每個月要安排 1-2 次的回診及檢查，心理上的壓力不可能小，除了自己病情的不確定性、需要頻繁向收托幼兒的家長請假，家人間心態的調適以及家庭收支結構的調整.....開始讓我對手上的孩子以及家長還有我的先生、兒子感到抱歉、愧疚。但是先生的陪伴與支持在這段時間發揮了非常大的安定作用，低落的情緒很快就調整好了，哭過了！還是要積極的面對它；我和先生都是遇到問題會積極尋求解法的人，困難出現在眼前，那就接受它、面對它、解決它！



經過不斷安排多項檢查後，結果確認是惡性腫瘤沒錯，但沒有擴散的結果！其實我是開心的，感謝上天對我的恩賜！雖然要手術、開刀摘除子宮和卵巢，但我沒有害怕，既然它在我身體已經不合用了，就無需留戀，藉此機會把身體的壞東西清理掉，我給自己訂了半年的休養期，要趁這段時間好好休息放大假，再加上年輕時有買癌症險，保險的給付大大降低了我對休養期間沒有收入的焦慮，也是因為有這樣的想法，所以在住院開刀還有後面的恢復期，我整個人都是輕鬆愉悅的狀態，對此，我真的滿心的感謝~感謝我



的先生一直以來的陪伴、兒子的成熟懂事、家長的體諒、朋友的關懷、醫療人員的用心...讓我在治療恢復得期間狀態越來越好，家人朋友見了我，都覺得氣色也太好了吧!很幸運地，一直到現在我都很好、很好!

經過半年的休養生息之後，再回到保母工作，很想跟大家分享一個觀念，我們的工作是照顧者，相信夥伴們都是十分有責任感的人，但當我們自己的身體、心理健康出現問題的時候，試著先把責任放一邊，把自己的健康當成最重要的事。

「先學會愛自己、把自己照顧好，才有能力去愛、去照顧身邊的人」。

「先學會愛自己、把自己照顧好，才有能力去愛、去照顧身邊的人」。

「先學會愛自己、把自己照顧好，才有能力去愛、去照顧身邊的人」。

你知道的，很重要，所以說三遍。





## 特色托育人員-分享健康、迎向陽光

托育人員：陸喆琦

### 【身心健康-成為孩子穩定溫暖的力量】

在我每天的托育保母工作中，喜樂的心是我最大的助力。孩子們純真的笑容、好奇的眼神和無限的想像力，是我生活中最美的風景。每天清晨，當陽光灑進房間，我帶著一顆感恩的心迎接孩子們，準備好穩定的作息安排，讓孩子們在安全、規律與充滿喜樂的環境中成長。在穩定的生活節奏中，我用耐心與愛心陪伴孩子們吃飯、午睡、一起閱讀一起玩，跑跳，孩子跌倒了給予抱擁關懷鼓勵與正向教養，孩子們需要的是一位可以信任的大人，而我正努力成為那個穩定且溫暖的大人。

與家長互相協調信任溝通分享著孩子成長的每個日子，感恩家長的認同與配合讓我在星期一下午提早結束照顧孩子的工作，參加社區大學太極拳課程，整整 3 小時體操，老師耐心說明示範指導太極拳的基礎動作，手腳協調身體核心耐力的練習，太極拳的緩慢節奏、穩定呼吸讓我從身體的深處感受到平衡與內在的力量，謝謝陳世文老師開啓太極拳學習之門，讓 60 歲的我重新歸零當學生好好練功喜樂學習。



星期六一早 2 個小時的瑜伽課程則讓我與自己的身體展開對話，瑜伽動作能增強肌力與柔軟度，改善關節活動力，降低跌倒風險。透過呼吸與冥想練習，有助於減輕壓力、焦慮與失眠，增進情緒穩定，此外，瑜伽促進血液循環與新陳代謝，練習當下，流了很多汗，消除脂肪，身體重量減輕減肥真是好處多多，並且和年輕的夥伴一起練習－



起堅持，對身體的覺察，提升了我的生活品質與自我照顧能力，讓 60 歲的我感覺筋骨輕鬆更有活力，更讓自己在日復一日的照顧工作中保持照顧好自己並內在充滿喜悅。這份喜悅，不是表面的快樂，而是一種由內而外的豐盛感，養好自己然後再養好孩子們，我和孩子們彼此陪伴過好每天，感恩我們的豐盛小日子。

我們一起讀繪本、畫圖、玩積木，一起唱歌跳舞，也一起學習等待、分享與尊重。這些看似平凡的小日子，其實正是構築孩子們成長的基石。在這樣的生活中，我與孩子們共同呼吸、共同成長，我用喜樂與感恩的心陪伴他們，也在他們的天真無邪中找回了自己的初心。

每天完成托育工作孩子回家後，我總會在心中對自己說一聲：「謝謝我，今天做得好。」每次完成瑜伽練習最後雙手禮拜冥想：“那馬斯爹 ” 我改成 “ 你好，我好，大家好” 嘴角揚起，微笑暖心，然後好好休息睡覺，全心期待明天心的陪伴、心的挑戰，與更多的小日子裡的喜樂時光。這~就是我選擇的生活——豐盛、穩定、滿足。







## 特色托育人員-分享健康、迎向陽光

托育人員：賴心琪

### 【走過恐懼、更愛自己】

曾經，我以為自己永遠不會與「癌症」這兩個字有任何交集。直到那一天，醫生凝重的表情與「卵巢癌」的診斷結果，讓我的人生瞬間按下了暫停鍵！那是一段混亂、害怕、不確定的日子，彷彿每一次呼吸都充滿了未知。

因為從事托育工作的我，因為要做緊急的手術、後續一連串的檢查與治療，所以我需要在倉促的時間內安排托育幼兒的去處，而我收托的幼兒有 4 名，更是令我忙亂不堪，一位年齡較大的幼兒安排就學、二位由同區域的托育夥伴接手托育照顧、其中一位最是令我感到抱歉是等待了 5 個月後來到我家托育一周，就被我告知需要停托的小寶貝，對此我真的深感抱歉，但也感謝家長們的體諒。



在經歷一段長時間手術、化療、無數次的檢查與等待，身體的痛苦是一回事，心理的煎熬更是難以言喻。有時我問自己：「為什麼是我？」但更多時候，我學著問：「我還能做什麼？」心中真的會有許多的想法、包含自己、家人、工作、未來.....如今，當我站在「初癒」這個階段，回望過去的一切，我不敢說自己戰勝了癌症，但我學會了如何與它共處，如何堅強地活著。

然而每一道手術的疤痕，每一次因化療的掉髮、身體的虛弱、心靈無助地哭泣，這些並沒有打敗我，反而都是我重新定義自己的過程。這段路，我並不孤單；我有家人的陪伴、朋友的關心、托育夥伴的鼓勵、中心訪輔員的支持、醫療團隊的專業.....都是我能走到今天的力量來源。



走過這一段路，我學會了放慢腳步、傾聽身體的聲音，也更懂得珍惜日常中那些看似微不足道的美好；我知道，未來的路依然需要小心翼翼地走，但我不再恐懼；我知道自己曾經跌倒過、痛過、懼怕過，卻也能夠重新站起來！這次，我帶著更多勇氣與感恩走下去。

給同樣正在與病魔對抗的你、甚至是遇到任何你覺得巨大困難的你：我們都比自己想像中還要堅強。請相信，只要有一絲希望，就值得我們全力以赴。  
謝謝自己，沒有放棄。





#### 四、保親神隊友

米修家人

#### 親愛的奶爸:

時間過得好快，轉眼間柚子就要從這個溫暖的家畢業了。從一個還不太會走的小小孩，到現在是個活潑、好動、充滿想法的三歲小男孩，謝謝你每天耐心的照顧柚子，陪他哭、陪他笑、陪他探索這個世界，你的細心、溫暖讓我們做父母的無比的安心，柚子總是開心的分享在爸爸多開心，從語氣就知道他有多信任你，也有多喜歡你。

在這裡柚子學會規矩、也學會了分享、等待與道歉，也學會了怎麼去愛與被愛，這些都是你一點一滴教會他的....我們會一直記得、柚子生命中有一段這度溫暖的時光、是在奶爸的呵護下渡過的。

未來即使離開了，但這份感謝與感動永遠不會畢業。謝謝你~親愛的奶爸：「我們心中最讚的保母」，也代表柚子的一個大大的擁抱

柚子的爸爸媽媽(紫蘋、宇庭)敬上







## 保親神隊友

米修家人

Dear 奶爸:

小柚子長大了要上幼稚園啦!因為有您的陪伴與細心照料,他才能夠成為一個活潑可愛又樂於分享的小男孩,您已經常送給我們禮物,過年時弟弟有紅包,我們也有一份,收到您的心意真是溫暖,由衷的感謝您,感謝您的付出。

祝福您, 身體健康、平安喜樂~

So Good

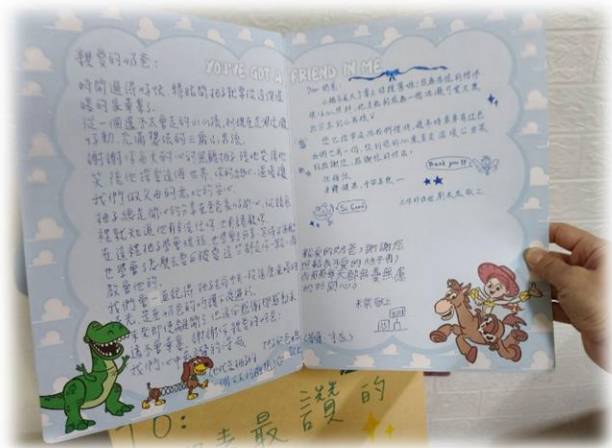
Thank you !!

米修的姐姐米恩 敬上,

親愛的奶爸,謝謝您

照顧我可愛的柚子弟, 我弟弟每天都無憂無慮的好開心。

米修的哥哥米桀 敬上





## 保親神隊友

沛恆家人

### 【最幸運的事】

當新手爸媽的我們，曾擔心寶貝因是獨生子而缺少陪伴與模仿對象。但自從交給保母——寶貝口中的「婆婆」照顧後，這些擔憂都放下了。在保母家，寶貝和哥哥姊姊一起玩耍、吃飯、學習，不但變得更大方有自信，還會主動分享與打招呼，讓我們感到驚喜又感動。保母營造出溫馨如家的環境，讓孩子快樂成長、自在學習。

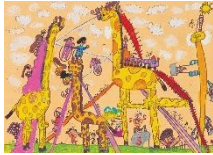
保母不只是有愛心，還具備幼教專業，對孩子的每個成長階段都很了解，常常在我們還沒注意到之前，就已經開始引導與照顧。寶貝常常說：「我最喜歡媽媽、爸爸，還有婆婆了！」這句話，是信任的證明，更是我們心中最大的安心。

能遇見這樣的保母，是我們最幸運的事。如果你也在找像家人一樣用心照顧孩子的人，我真心推薦——婆婆不只是保母，更是孩子成長路上最溫柔可靠的引路人。

沛恆爸爸&媽媽







保親神隊友

品皓家人

【滿心感謝】

Dear 依辰:

胖胖今天是最後一天在家學習，衷心感謝你們一家人一路以來的照顧與陪伴。能與你結下這份緣分，真的非常開心，胖胖即將邁向下一個成長階段，他會帶著你們給他的滿滿愛與溫暖繼續前行。

或許未來的路不會總是一帆風順，但我相信，有你們灌注的愛與信心，他一定能勇敢跨過每一道難關。

這段日子裡，你真的辛苦了。回首這一路的點滴，若沒有你，那段時光或許會艱難許多，胖胖的笑容也可能不再那麼燦爛。因為有你，他始終能快樂、安心地成長。願這份正能量永遠陪伴著他，也相信他會一直記得你們的好。

祝福無限，感恩無限——願平安、喜樂、健康，永遠隨著你們。

品皓一家 敬上





## 五、小小情緒、大大世界

在居家托育的日常裡，孩子的情緒往往來得又快又急。托育人員不僅是陪伴者，更是孩子情緒發展的重要引導者。透過細心觀察、溫柔回應與適當的提醒，托育人員能幫助孩子學會表達感受、理解情緒並逐漸建立自我調節的能力。良好的情緒引導不只讓孩子更安定，也能讓托育環境更和諧，讓每一天都更順暢、安心。

### 托育人員引導孩子情緒的作法：

#### 1. 先「接住」情緒，再處理行為

孩子在哭鬧、尖叫或生氣時，第一步並不是立刻糾正，而是先接住他的情緒。

說法示例：「我看到你現在很生氣，因為玩具被搶走了，對嗎？」

目的：讓孩子知道「被理解」比「被批評」更重要。

#### 2. 用簡單語句協助孩子表達感受

孩子常不知道如何用語言說出情緒，保母可以用短句示範。「你現在好像有點害怕。」、「你是因為排不到溜滑梯而難過嗎？」，這能幫助孩子將感受與語言連結。

#### 3. 提供可選擇的方式讓孩子緩和情緒

讓孩子在情緒高漲時有具體可做的事：深呼吸一起做三次，拿安撫物（小毯子、娃娃），到房間一角的「安靜角落」休息一下，這能協助孩子慢慢找回穩定。

#### 4. 明確溫柔地設定界線

理解情緒 ≠ 接受攻擊行為。

「我知道你很生氣，但我們不能打人。想踢氣球可以，我陪你。」

目的：讓孩子學到情緒可以有，但行為要安全。

#### 5. 事後陪孩子回顧並強化成功行為

情緒過後，是學習的黃金時刻。「剛剛你很生氣，可是你有試著深呼吸，這樣真的很棒。」幫孩子總結學到什麼：「下次生氣時，我們可以先說出來，再想辦法。」

#### 6. 建立情緒詞彙與日常例行

透過日常遊戲、繪本、聊天累積情緒詞彙。多用：「開心、生氣、害怕、驕傲、失望」等字眼，透過角色扮演、表情卡等方式，讓孩子更懂得辨識情緒。



## 小小情緒、大大世界

### 【情緒繪本推薦，幫助孩子認識情緒】

#### 我真的好喜歡你

以溫柔話語傳遞愛與正能量的繪本

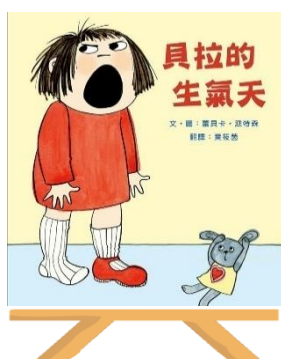
講述在一座森林裡，住著許多毛茸茸的小動物。每當有誰傷心難過、有誰迷惘不安的時候，身旁的小伙伴就會溫柔的打氣……。繪本中有許多溫柔的話語，讓陷在傷心難過、迷惘不安情緒的每個人，看完後感受到自己也是獨一無二的特別存在。



#### 貝拉的生氣天

你家的孩子是不是情緒常陰晴不定，有時甚至會大爆走呢？

孩子不受控的大吼大叫、抱怨、哭鬧、耍賴，親愛的家長，你也曾遇過類似的狀況嗎？作者以第一人稱的視角，來描述孩子的暴怒與失控，從貝拉的一天中，我們可以看見許多細膩的呈現，例如貝拉和媽媽逛超市時，路人的眼光；以及貝拉躺在地上耍賴時，鄰居人家的側目等等。每個人都有生氣的情緒，最重要的是，慢慢接納情緒，管理情緒，不被牽著走，做自己的主人！



#### 魔法抱抱

謝謝你，擁抱我的愛生氣！讓大人、小孩都會心一笑的情緒繪本

超級～超級～生氣的小恐龍小恐龍覺得自己非常生氣，氣到身體都變得紅通通的，但是又不知道自己為什麼要生氣？接著，他變成一隻亂發火的噴火龍，他的憤怒燒掉了爸爸最愛的植物、媽媽最愛的搖椅和弟弟最愛的玩具，最後連自己都被鏡子裡的憤怒模樣燒傷了！在這之後，小恐龍覺得孤單又充滿罪惡感，他討厭這樣的自己，認為其他人一定也不會愛他了，可是……神奇的事情發生了，家人給他一個擁抱，逐漸化解了所有怒氣，而擁抱的力量就是「愛」。小恐龍決定，以後都要用「魔法抱抱」趕走自己的愛生氣，讓大家都感到幸福。



#### 愛唱反調的小貓熊

當孩子開始出現叛逆、愛唱反調的行為，該怎麼辦？

精心刻畫叛逆期孩子的心理和行為，親子共讀後，孩子不僅能學習對自己的決定負責，也能培養責任感和自律的生活態度！當孩子想隨心所欲的時候，可用這本繪本提醒小寶貝：「先完成該做的事，再做想做的事～」





## 小小情緒、大大世界

### 【情緒繪本推薦，幫助孩子認識情緒】

#### 生氣王子

每個「生氣」情緒的背後，都有一個未能滿足的願望，或者被阻撓而無法達成的目標；換句話說，「生氣」本身有其存在的功能和意義

它代表著想要滿足需求的動力，以及渴望改變現狀的勇氣。不過，即使生氣有理，孩子也必須學習以建設性的方式來表達，讓問題朝向解決之道邁進。特別是在親子關係裡，因為年齡、角色不同而產生需求衝突，是常有的事情；這時候，照顧者就必須先安頓好自己的情緒，才能扮演帶領者的角色，引導孩子學習如何協調雙方各自的需求，以達到雙贏共好的結果。



#### 孩子的情緒互動書

教孩子如何面對他人的情緒波動

透過聚焦在情緒發生時的面部特徵，用生動的「表情」，讓孩子學習透過臉部表情觀察別人的情緒。套書中有愛戀、生氣、害怕、睡覺四種情緒，可以讓孩子認識如何應對各種情緒與對應的表情。



#### 愛哭公主

常因為一些小事情就哭泣的孩子，還不懂得轉換心態看待事情的孩子，還不懂得與自己對話的孩子

藉由一位性格鮮明的角色「愛哭公主」，讓孩子以旁觀者的角度觀察一個愛哭孩子的生活，進而體會情緒管理的重要性。



#### 彩色怪獸

將情緒與顏色連結，快樂可能像是耀眼的金色，而生氣可能是烈火般的紅色

透過將不同顏色、材質分類，教孩子認識將情緒分類的重要，釐清自己當下感覺的來源是哪些情緒。







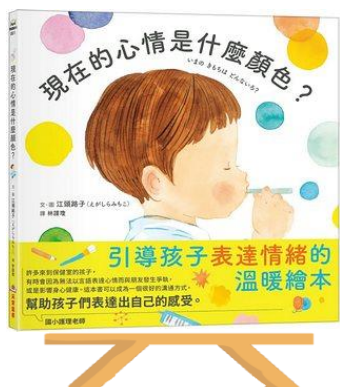
## 小小情緒、大大世界

### 【情緒繪本推薦，幫助孩子認識情緒】

#### 現在的心情是什麼顏色？

用「色彩泡泡」幫助孩子認識自己的情緒，我們每天的情緒都在變化，就連大人有時都很難清楚表達自己的感受，對孩子來說，就更困難了。

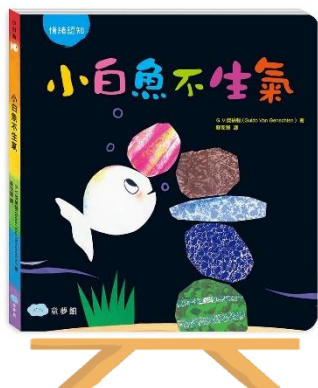
為了幫助孩子練習表達自己的心情，利用彩色泡泡來比喻各種感受與情緒，並透過一連串溫柔的提問，一步步引導孩子去聆聽自己內心的聲音。



#### 小白魚不生氣

小白魚因為章魚打翻了他的石頭塔而感到生氣和難過。

隨著故事的發展，小白魚在海馬和烏龜的安慰下，逐漸感受到害羞、開心、興奮和自豪等多種情緒。這本書不僅有趣，還能幫助孩子們學習如何表達和理解自己的情緒。



#### 不要，不要，尼尼都不要！

又到了洗澡的時間囉！最近老是說不要的小鬼尼尼，又開始了.....

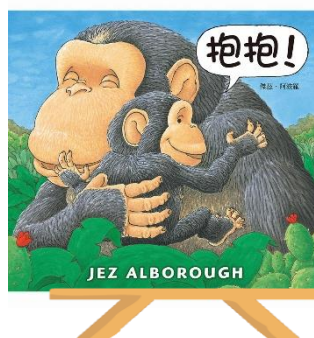
光屁屁尼尼跑來跑去，爸媽追著尼尼跑。要用什麼方法，才能讓尼尼願意乖乖洗澡？每個家庭都出現過經典戲碼，且看尼尼一家如何順利落幕，讓小惡魔變成小天使吧！



#### 抱抱

對於小小孩來說，抱抱永遠不嫌多。孩子在照顧者懷中感受到溫暖、愉悅和舒適。

用擁抱來告訴孩子「我愛你」，也是最直接能讓小小孩感受到大人愛他的方式了。繪本中沒有文字負擔，從頭到尾只出現抱抱、媽媽和寶寶三個詞，但是透過小猩猩的表情變化，讓大家的心弦也在不知不覺中牽動著.....。







## 六、居家安全行不行

### 餵奶拍嗝，我最行

寶寶的食道及胃未發育完整，因此，喝奶時有些小細節需要注意唷！



### 安全照護看這邊



1. 餵奶可少量多餐，勿過度餵食。
2. 奶嘴洞口大小要適中，太小會吸入過多空氣，太大會來不及吸食而溢奶。
3. 喝完奶後一定要拍嗝，一段時間（20分鐘）沒拍出也沒關係。
4. 拍嗝方法要正確



(1)  
身體轉換直立，下巴輕靠肩膀。



(2)  
一手支撐寶寶臀部，另一手掌呈空心杯狀。



(3)  
由下往上輕拍背部，將胃內空氣排出。

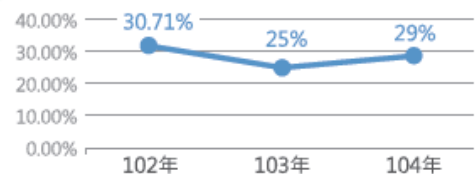
5. 吃奶後避免壓迫腹部（如：曲腿姿勢）或搖晃寶寶。



### 兒童安全，不得不注意

根據靖娟兒童安全文教基金會蒐集分析102-104年的兒童事故傷害新聞分析，居家事故傷害百分比對比各場域的事故事件來看，每年都佔兒童事故新聞的25%以上，顯示居家事故對兒童的傷害來說是相對嚴重的。

#### 102-104年居家發生事故傷害的比例



#### 常見的居家事故傷害類型

分析近3年來的居家事故傷害類型，原因多半為溢奶、趴睡、被厚重物品掩蓋口鼻而導致窒息死亡，建議爸爸媽媽應格外注意寶寶的照護。

#### 居家檢核看這裡

居家事故要如何預防才能保護寶寶呢？因此，提供社家署制訂的居家托育安全檢核表給您參考，雖然內容上較為嚴謹，但多一份小心換得寶寶多一點安全。

請上靖娟基金會網站搜尋 **居家安全環境檢核表**  
請填寫單張回饋表，105/11/15前截止



財團法人靖娟兒童安全文教基金會  
地址：111台北市士林區承德路四段222號3樓之1  
電話：02-2881-1200 / 傳真：02-2881-1326  
網站：www.safe.org.tw/  
f: www.facebook.com/safe515/?fref=ts



## 爬爬走，沒煩惱

寶寶已經長大到會爬、會走、會翻身囉！爸比媽咪知道要注意哪些事嗎？



1. 身形頭重腳輕，頸椎尚未發育完全。



2. 寶寶處於探索階段，對任何東西都有探索的興趣。

3. 在練習時容易因重心不穩而跌倒。



## 安全照護看這邊

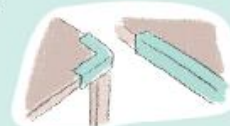
1. 確認寶寶的活動範圍，其四周應鋪設軟墊，避免寶寶跌傷或撞傷。

2. 於寶寶爬行動線上，不應有物品隨意放置。



3. 固定傢俱，避免滑動，以免寶寶跌倒。

4. 傢俱設施若有尖角或銳邊可加裝防撞條或防護桌角。



5. 在櫥櫃、陽台、門及窗戶旁不擺放可供攀爬的物品。





## 居家安全行不行

### 安心睡，快樂長大

「一眠大一吋」，寶寶透過睡眠獲得生長激素，進而成長，在睡眠時，需要注意哪些事項呢？

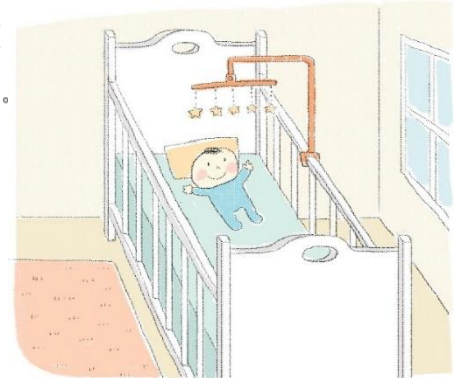
#### 安全照護看這邊

睡眠環境的佈置，可分為嬰兒床及一般睡床。

#### 1 使用嬰兒床 /

0-1歲的寶寶建議您使用嬰兒床，布置上應注意下列事項

- (1) 應放置在平坦的地面上，如嬰兒床設有輪子，應固定。
- (2) 玩具擺放應穩固固定，且繩索不可超過22公分。
- (3) 建議不要使用床圍。
- (4) 勿放置窗戶旁，床板應隨孩子發展調整高度。
- (5) 嬰兒床柵欄間隙須小於6公分。



#### 2 一般睡床：

如果家中環境不適合擺放嬰兒床或有其他考量因素，仍需與寶寶同睡，建議您應注意下列事項：

- (1) 睡眠習慣翻身的大人，避免與寶寶同睡。
- (2) 四周應鋪設地墊。
- (3) 睡床若靠牆，應緊實避免產生縫隙。
- (4) 睡床若使用護欄，應依說明書正確設置且應穩固並避免產生縫隙。







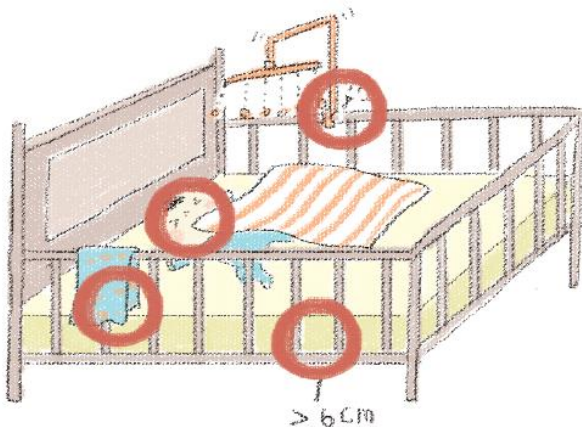
## 居家安全行不行

### 3 寢具選擇：

- (1) 選擇尺寸適合的床墊及床板，並確認穩固不易移動，避免太軟的床及擺滿雜物或玩偶。
- (2) 選擇透氣高且稍有重量的被子，避免長毛毯子掩蓋口鼻

#### 危險行為應避免

1. 欄杆上避免放置任何雜物，如毛巾，以免嬰兒抓取而掩蓋口鼻導致窒息。
2. 掛玩具沒固定好，容易砸到寶寶。
3. 間隙超過6公分，寶寶身體容易穿越到嬰兒床外而使頭部卡住。



一天睡眠時間  
會超過15小時。



資料來源：靖娟兒童安全文教基金會



## 居家安全行不行

# 居家安全

給1-3歲幼兒的家長



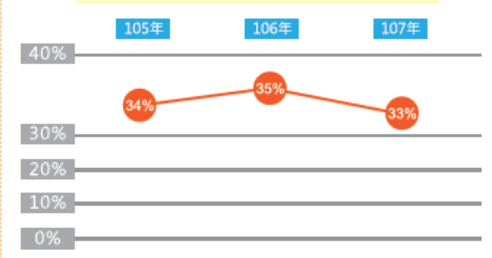
衛生福利部社會暨家庭署  
財團法人靖娟兒童安全文教基金會



### 居家環境危機在哪裡

根據本會蒐集分析105-107年中的兒童事故傷害新聞資料，居家事故傷害案件數，每年都位居兒童事故新聞的第二位，顯示其所帶來之傷害相對嚴重。

●105-107年居家發生事故傷害的比例●



### 常見的居家事故傷害類型

分析3年來的居家事故傷害類型中，1-3歲之幼兒最常因誤食、墜落及燒燙傷...等因素發生事故，此階段之幼兒行為能力已逐漸發展，對於所處環境之人事物具有強烈的探索慾望，因此在支持兒童發展的前提下，更應提供一個適合幼兒活動的安全居家環境。

#### ●居家示範館介紹（靖娟承辦）

地址：111台北市士林區  
德行東路285號  
（芝山國小內）



#### ●財團法人靖娟兒童安全文教基金會

地址：111台北市士林區承德路四段222號3樓之一  
電話：02-2881-1200  
官網：www.safe.org.tw



## 發展V.S.安全

1-3歲的幼兒對比嬰兒時期的他們在發展上有長足的進展，以下說明1-3歲幼兒之發展行為與居家環境之關聯性

### 發展特性

學步兒開始行走探索環境，對於所有事物都感到好奇，並藉由觸摸、丟擲、啃咬等行為發展知能。

### 風險

容易將各種物品放進嘴裡，因此造成異物哽塞；或者拉扯家具、家飾品產生燒燙傷或壓砸等危機。



### 發展特性

學步兒手部精細動作逐漸在發展中，開始會拿取較小的物品探索用途或扭開瓶蓋。

### 風險

可能會拿取物件插入任何孔洞中，因此有插傷自身或插入插座，造成燒燙傷的風險。



### 發展特性

學步兒在大肌肉發展比嬰兒時期好，但卻又還不夠穩健，此階段開始會奔跑、攀爬及運用媒介達成目標。

### 風險

會有借用物品攀爬至高處探索或拿取物品情況，若不專注或站不穩，會有跌落的危機。



### 發展特性

此年段的幼兒在認知學習上仍逐漸發展中，對於物品的安全性或使用方法還無法完全了解及辨識。

### 風險

若不將非食用的物品收納好，可能會有誤食的情況。



資料來源：靖娟兒童安全文教基金會





# 安全探索 平安長大

- 1 窗戶需設有孩子無法自行開啟或防跌落的安全裝置，開口限制小於10公分。
- 2 陽台不堆放物品，且可考量加裝防墜措施。
- 3 陽臺欄杆高度不得低於110公分，十層樓以上不得小於120公分，底部與地面間隔低於10公分。

- 4 將醫藥箱放置櫃中成人可目測，但孩童無法拿取的地方，避免誤食藥品。
- 5 無法食用的物品請貼名稱標籤，放置高處或收納至櫃中，並將櫃子旁淨空以免孩童攀爬。
- 6 桌面收拾乾淨，把危險物品或小物件(如:剪刀、電池、藥品...等)收納至櫃中，並告知孩子不可放入嘴中。

孩子日漸長大，對於環境的探索慾望，為了讓他安心探索，家中最常活動的

## 客廳與陽臺安全防護報你知

- 防墜提醒請參考1-3
- 誤食提醒請參考4-6
- 燙傷提醒請參考7-9





## 居家安全行不行

期望越來越強。  
活動的空間-客廳，應該注意哪些事項呢？

你知

### 居家檢核動起來



歡迎爸爸媽媽使用線上表  
單檢視家中是否有潛在的  
危險喔！



- 7 桌面不放置桌巾與盛裝熱食等物品，避免孩童拉扯導致燙傷危險。
- 8 熱水壺或飲水機，需有安全鎖並放置於孩童不易碰觸位置，並將電線固定。
- 9 將電扇與插座加裝安全防護用品。

資料來源：靖娟兒童安全文教基金會



## 七、115 年度中心活動預告

**115 年** 托育人員專業提升規劃以提升居家托育人員的「健康、安全、法律、兒權」為主軸，提升健康管理能力、增進兒童安全與事故應變能力、提升法律與兒童權益意識、強化特殊兒童照護能力、促進托育人員職場幸福感。

### 在職研習

核心主軸	課程名稱
健康管理意識	嬰幼兒視力及聽力的保健常識-初階 III
	幼兒營養與健康的管理-初階
	0-2 歲嬰幼兒常見健康問題及保健-初階
	學齡兒童常見疾病辨別及照顧知能-進階
	身心調理：提升居家托育人員的職場舒適感-初階
	多元保健方式的認識與運用-進階
	身心放鬆的藝術旅程(禪繞畫)-初階
兒童安全與事故通報能力	兒童事故傷害與防治-不當對待及兒虐風險辨識技巧
	CPR 兒童急救技巧與演練(交通事故傷害預防及處理)-進階
	CPR 兒童急救技巧與演練(嬰幼兒事故傷害與防治(照顧行為))-初階
法律與兒童權益認知	CRC 兒童權利與保護：居家托育中的實踐與責任
	勞動法令與勞資糾紛案例討論-初階

其他課程如「托育活動設計」「打造幸福寶寶居家環境」「感覺統合」「衝突處理」「溝通技巧」及「AI 托育服務行銷」，皆有助於提升托育人員的專業能力與實務發展。





## 115 年度中心活動預告

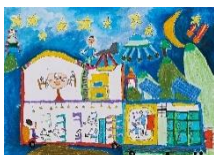
**115 年**居托中心以健康為起點，以托育品質為目標，從專業成長、身心照顧到家庭合作全面推動。延續往年成功經驗，特別邀請歷屆合作、最受托育人員歡迎的熱門老師回歸授課，年度在職研習著重於托育人員專業與身心照護能力的全面提升，涵蓋視聽覺發展、事故防制、親師溝通與身心健康照護等重要主題。

主題活動由輔導員們費盡心思規劃設計，結合托育人員交流與實作，內容具備高度互動性與延伸性，115 年度率先以「身體健康・照顧有力」為年度核心，從托育人員與家庭兩大面向同步推動，落實「健康托育 × 幸福陪伴」的服務願景。

### 主題活動

日期	名稱	地點
1 月 17 日(六)	健康有方—托育組長及志工培力	明新科技大學 立緒樓二樓 創意展演廳
3 月 7 日(六)	定期健檢~健康不減!	明新科技大學 立緒樓一樓
6 月 28 日(六)	痠痛掰掰伸展屋-身體健康 .照顧有力!	竹北東平里 里民活動中心
8 月 15 日(六)	香氛舒緩-身體療育!	湖口信義村 集會所
9 月 5 日(六)	紓壓香草泡澡球	明新科技大學 立緒樓五樓 樂齡生活教室
10 月 31 日(六)	健康樂活 感恩同行	明新科技大學 立緒樓二樓 創意展演廳

新竹縣北區居家托育服務中心從托育人員在職研習課程到連貫三年的主題活動，我們期待與托育人員攜手，共同打造更安全、更健康、更幸福的托育環境。



## 健康樂活 「腰」趁現在

為了促進托育人員的身心健康，提升自我照顧意識，本中心特別舉辦「**幸福健康挑戰**」活動。托育工作雖忙碌，但照顧好自己，才能更有活力地陪伴孩子成長。希望透過這次活動，彼此鼓勵、分享健康飲食與運動方法，讓「健康」不只是口號，而是每天的實踐！

一、報名幸福健康挑戰日期：115 年 1 月 24 日至 115 年 2 月 7 日截止

二、公告錄取名單日期：115 年 2 月 10 日(二)

三、報名方式：請掃描 Qr code 報名

四、參加對象：新竹縣北區居家托育服務中心合格登

記之托育人員和本中心輔導員/社工，限 80 人，  
額滿為止。

五、施測時間和地點：

(一) 健康起步量 ( 現在的自己，就是最好的起點 )：

日期：115 年 3 月 7 日(六)/地點：明新科技大學立緒樓

(二) 幸福里程碑 ( 每個改變都是一個成就 )

日期：115 年 10 月 31 日(六) /地點：明新科技大學立緒樓

六、頒獎日期：將於 115 年 10 月 31 日 ( 六 ) 第六場協力圈主題活動中，進行健康旅程(成果紀錄)，並頒發禮卷或禮物，分享彼此的成就與喜悅。

七、獲獎方式：本活動採個人參賽制，依健康旅程(成果紀錄)前後的進步幅度排序，1-3 名榮獲禮卷(4 位數)、4-10 名致贈精美禮品，以鼓勵大家在健康路上的努力與堅持。



新竹縣北區居家托育服務中心 關心您!

# 「陪伴無形、暖心相依」

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：邱淑惠、莊惠心

編著：保心怡、傅慧玲、羅雅惠、劉怡婷、陳寵惠、陳暄妮

鄒紫玲、張婉瑜、郭鳳玫、陳曉萍、陳雅涵、周嘉玲、閉韜

出版日期：114 年 12 月 15 日



新竹縣北區居家托育服務中心關心您~