

同心童心

Dec 2024
NO.07

新竹縣北區居家托育服務中心

Family ChidCare Services Center



Being with you

我們
互相
共好
一起

人生風景可能不盡相同，試著放慢腳步，觀察身旁的事物。學會生活之間保持平衡，享受生命中的美好，體會「這一路實在顛簸，但路上風景真好」。



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

莫忘初心

感謝您一直以來對《同心·童心》雙季刊的關注和支持，本次季刊內容著重於「初心」的概念，透過未滿三年的托育人員投稿，回顧從事居家托育服務的理由、成長及挫折，如何克服困難，獲得自我成就，溫習「初心易得，始終難守」的智慧，鼓勵自己對未來的展望。

「初心」不僅是一個語詞，更是一種精神、一種力量。它指引著我們在人生的道路上不斷前行，提醒我們始終保持對目標的清晰認識和不懈追求，本季我們將聚焦於這個重要的主題，省思自己在「托育工作」中的困難和挑戰，期盼無論是十年還是二十年的托育人員~莫忘初心！

「初心易得，始終難守」這句話反映在追求夢想和目標的過程中，隨著時間的推移，外界的壓力及內心的疲憊，儘管「始終難守」，你、我的人生風景可能不盡相同，當陷入日常瑣事時，我們可能會迷失方向，忘記最初為什麼選擇這份托育工作。因此！我們可以試著放慢腳步，調整呼吸，觀察身旁的事物。最重要的是，學會生活各項事務之間保持平衡，找到工作的樂趣和意義，享受生活中的美好。體會「**這一路實在顛簸...但路上風景真好**」。

對初心的回憶和重新審視，能激勵自己堅定信念，莫忘初衷，在托育的道路上堅持前行。願每一位托育人員都能在自己的工作中找到滿足感和成就感，為孩子的成長貢獻自己的力量。

新竹縣北區居家托育服務中心

保心怡 主任
傅慧玲 督導

2024年6月15日

目 錄 *Contents*

一、托育人員招募-擁抱托育服務工作.....	01
二、特色托育人員/初心.....	03
三、保親神隊友.....	12
四、托育人員與家長不可不知的兒童權利公約.....	16
五、先處理情緒再處理事情.....	17
六、113 年(上)在職研習/主題活動花絮.....	21
七、居家托育事故防制/育兒防震宣導.....	23
八、113 年(下)活動預告.....	26



一、托育人員招募

擁抱托育服務工作



擁抱托育服務工作為社區帶來溫暖，歡迎加入居家托育行列，新竹縣北區居家托育服務中心現正積極招募竹北市、湖口鄉、新豐鄉地區的居家托育人員（保母）！此中心由新竹縣政府委託明新科技大學運營，地點位於多個工業區和科學園區附近，地理位置優越，為該區的保母及家長們提供便利。

為了吸引更多有志於從事居家托育服務的保母，政府提供福利和支援措施：每年可獲得 1 萬 2 千元的(準公共)托育品質獎助金福利、每兩年安排一次免費健檢、托育責任保險、辦理在職進修課程提升托育專業、舉辦協力圈團體主題活動、管理輔導、訪視輔導協助、免費協助托育媒合及轉介、申訴溝通協調、舉辦親職講座、提供育兒諮詢宣導托育法規政令及補助福利、托育環境安全檢核、托育資源袋書玩具使用，以及連結托育及社會福利服務等。

為何需要招募更多保母呢？參考衛福部社家署的統計資料 2023 年居家托育人員總計為 2 萬 7281 人，其中年齡超過 40 歲以上者佔 86.53%。顯示保母高齡化現象明顯，50 至 59 歲年齡層更是人數最多。若無新血加入，保母人力將大幅減少，而家長對托育的需求持續增加。眾多家庭需仰賴雙薪收入以維持生計，因此，迫切需要招募更多居家托育人員，以滿足日益增長的托育需求。擴大居家托育服務不僅創造更多托育工作機會，也支持家長兼顧工作與育兒，進而提升生育率。

為了應對這樣的需求，中央對「居家式托育服務提供者登記及管理辦法」進行了修訂，調整了居家托育人員的收托人數規範。此外，在新竹縣政府於 113 年度也調整了「居家式托育服務收退費項目及金額」，以更友善地支持同時需照顧自己孩子的托育人員，讓其更能夠兼顧家庭和托育工作。這不僅擴大了居家托育服務的容量，也使有就業需求和托育專業的民眾更容易進入這一領域。

如果您是熱愛幼兒、有責任感、願為社會服務的人士，歡迎加入我們！成為新竹縣北區居家托育服務中心托育專業團隊的一員，為幼小生命注入關愛和溫暖，同時為自己的事業和家庭帶來更多收穫和幸福，詳情請洽新竹縣北區居家托育服務中心 03-5593142 分機 3822、3824。





二、 特色托育人員/初心

「初心」不僅是一個語詞，更是一種精神、力量

分享人:許家綺托育人員

初心，是指我們做某件事最原始的想法或是最初的期盼，從小到大我擁有過不同的初心：考大學的初心、剛出社會時的初心、攜手另一半的初心、當媽媽的初心、追求夢想的初心，但最重要的是-不忘初心，方得始終。

人的一生，求學與工作所佔的時間最長，出了社會之後，工作就主宰了我們的生活，漸漸的，經過思慮的、美好的初心，就因為複雜環境的變化，慢慢變了質，帶小寶貝的幾年裡，我有了沈澱自己的時間。在幼兒園待了十年後，因為最後兩年的行政職務，我突然發現自己對課程設計與教學非常有興趣，恰好那時大女兒準備進入小學，我便去考了國小教師，也開始了人生中另一段旅程-長達八年的國小教師生活。這八年陪著大寶貝走過了國小進入國中以及迎來小寶貝，經過考慮我辭去人人稱羨的鐵飯碗，只為了陪伴小寶貝的童年，看著小寶貝熟睡中的胖臉，突然想起陶淵明「衣沾不足惜，但使願無違」的初心，當時先生每年待在美國的時間長達好幾個月，我開始思索著什麼工作兼顧興趣及家庭？當保母的想法也在我心中成形，但直到疫情緩和，我才正式踏入保母這個行業。

當了保母之後，感覺這個工作是個非常花費勞力與注意力的工作，除了寶貝的安全吃飯、睡眠、情緒起伏需要兼顧，有時還要安排學習活動，壓力可想而知，但孩子給的甜蜜回饋也頓時讓我眼前大半的人生路光明許多：孩子哭著不想回家、第一次彎腰說謝謝、轉頭開心的燦笑、學會自己穿鞋子、爭風吃醋搶著要保母阿姨抱抱...，這些都帶給我很多正能量，讓壓力瞬間化為甜美的果實。

不過每個行業都有需要克服的挑戰和挫敗感，這幾個月來，我最大的挑戰是面對家長提出的不合理要求如何勇敢說不，以及當寶貝的行為與家長認知差異過大時，如何讓家長看清事實。我是一個不太好意思跟別人說「不」的人，雖然我心中有一把尺，但如果遇到不守規矩的家長，我總是一再退讓，例如有一位家長，原本都會按時來接，這是簽合約時就談好的，家長也了解我必須接送小孩的狀況，但慢慢地那位家長越來越晚，也沒有意思要給延時費用，這個狀況導致我的寶貝們沒有吃晚餐就必須出門去補習，所以後來我鼓起勇氣跟家長說明依照合約，接下來超過時間必須收延時費，家長隔天馬上準時接走，也許別人會覺得我很笨，但是我知道自己慢慢克服了個性上的缺點，對我來講是很大的突破。

在宅保母這個工作，讓我學會克服性格上的缺點也讓我學習時間管理與規劃，原本孩子們上學後，空蕩蕩的家裡在這些寶貝們來了之後，笑聲、吵架聲、哭聲、遊戲聲和每天發生的趣事，交織成美好生活的交響樂，光彩了我的生活。

我的寶貝總是似懂非懂的問我，保母是什麼？要我說，我覺得保母是寶貝們的守護天使，是馬戲團特技演員，是能把一樣東西變成另一樣東西的女巫，更是爸爸媽媽們安心工作的好夥伴。

與寶貝們相處的點點滴滴，這三個月來細雨潤無聲的把我拉回初心，原來喜愛才是自己工作的初心。





特色托育人員/初心

你、我的人生風景可能不盡相同，發現生活中那些細微的幸福與美好

分享人:林喬琪托育人員

想當初剛從學校畢業的我，那時還年輕，讓我誤打誤撞進入了幼教的圈子，本來只是想找份穩定的工作做而已，沒想到越來越喜歡上這份教導、照顧幼兒的工作，進而去充實自己並考取保母證照，我一做就是 2 年左右，但也因為身體出了一點小狀況，被迫休息一陣子。

我也輾轉投入別的領域上班，曾在補教業服務過，但待了 1 年也漸漸發現，這種天天奔波到各個學校招生，還有很重的業績壓力，並不是我真正想要的，兜兜轉轉我又回到了幼兒園工作，雖然幼兒園的工作也不輕鬆，常常需要備課、寫教案、辦活動等，但我一待就是 10 幾年，支持我一直在幼教動的力來自於家長的肯定、孩子們的成長。

隨著年紀漸長，我也結婚生了兩個孩子，除了要照顧幼兒園的孩子們和消化一些工作量以外，也還要同時兼顧自己的孩子，最難熬的時候，就是當我的孩子生病時，要請假在家照顧，但在幼兒園我自己班上的學生，我也必須時刻關注著狀況，並不是請假就沒我的事，常常忙到喘不過氣來，我的孩子在幼兒園階段都還可以應付得來，然而當兩個孩都升上了小學，我的內心開始有其他想法，到底甚麼樣的工作，既可以在上班賺錢又可以顧及到家裡的孩子？這問題真的讓我困擾很久，為了找尋答案，我利用了一些時間，去考取了中餐、西餐、咖啡師、保險等證照，但還是不清楚自己真正想要做什麼！



在一個機緣巧合下，跟一位以前的幼兒園同事聊天，才知道他轉職當居家保母，真的是上帝給的一條明路阿！當下立馬跟同事詢問了一些相關資訊，回到家上網查詢該如何申請，當天我就告訴老公，我人生的重要決定，就是帶完這屆學生要轉職當居家保母，老公聽了也很贊同，他說因為我喜歡小孩又可以把這個當作是一份工作，更重要的是連自己的孩子都顧得到了，有老公的一番話，讓我更有信心能勝任這份工作。

確定要做，我就要做到最好，依照中心規定的環境進行變更，之前我也待過托嬰中心，知道安全性的重要，所以我採取跟托嬰中心一樣的高標準來設置寶寶的活動範圍，花了不少錢在地墊、牆貼及圍欄上面，就是要安全，以免寶寶在爬行、走路或玩耍時受傷。

我覺得居家保母跟幼兒園老師的性質都是一樣的，都是要讓孩子們平安健康成長，我們都要當「五心級」的好老師或好保母，愛心、信心、耐心、細心、恆心，除了五心，我認為專業進修也是很重要，現在很多資訊都在更新，我們也必須知道福利法規、醫療急救、兒童發展等有關幼兒的新資訊，這是身為一個專業的保母必須自我提升的方式。

目前登記居家托育已經第二年了，希望能在我的照顧下，寶寶們都能平安健康長大，當他們進入每個不同年齡發展的階段，也會設計合適的活動以及協助，我在幼兒園任教的期間購買了很多教具、玩具和書籍等，終於又可以派上用場了！

因本人對兒童黏土捏塑有興趣，我又抽空去考了兒童捏塑講師以及袖珍屋講師證照，對於學習各種不同的捏塑技巧，就是為了有朝一日，可以手把手的教給我帶到的寶寶，讓他們有另一項才藝可以學習，還可以促進小肌肉的發展以及天馬行空的想像力，真是好處多多呢！



▲ 看圖卡

把寶寶們當作自己的孩子在照顧，紀錄寶寶作息活動，也有錄下寶寶們的點點滴滴並在家長群組內增設相本，方便家長存檔紀念，換個角度想，如果我是家長，我也希望看到我的寶寶的成長相片和影片，這樣會讓我一整天上班都非常有精神，除了心情愉悅同時也很放心。

寶寶們是 2 個月開始給我帶的，他們從只會喝奶、睡覺跟躺著，到現在已經 7 個多月了，平時我有唸故事、看圖卡、玩教具，現在開始練習吃副食品、喝水、坐起來跟抬頭爬行!一轉眼，寶寶真的長大了!感覺是飛速成長耶，之後等他們慢慢長大，我就要教他們唱唱歌、跳跳舞、唸手指搖、自己吃飯、上廁所等，從生活中學習，想到就無比興奮，一定會讓我很有成就感呢!

當我看到他們的笑臉和聽到他們的笑聲，一整天的辛苦就瞬間沒了!我想這就是我的【初心】吧!在這裡，我就是他們的第二個媽媽，讓我們一起成長!未來一起手牽手看看這美麗的世界! 一起度過每個特別的節日吧!



▲ 聖誕節



▲ 年曆新年

至於我對於未來的憧憬，就是能夠在社會上成為一個有用的人，替上班無法親自照顧寶寶的家長們托育，能盡我所能的把我會的教給他們，讓爸爸媽媽安心的上班。在此也非常感謝中心的輔導老師們，當我有問題請教他時都會不厭其煩的告訴我，解決及應變事情的處理方式，讓我很有安全感，不是這麼的徬徨無助，也謝謝協力圈小組，通知中心重要的事項及活動，讓我不會漏掉資訊!最後謝謝無私奉獻給幼兒們的幼教老師們及保母們!你們是最棒的!!



特色托育人員/初心

莫忘初衷守護孩子的心，成就不同階段的自己

分享人:吳旻珊托育人員

我是居家托育人員，剛加入中心，一開始是自己為了帶自己的孩子去考保母證照，考上之後覺得有保母證只是基本，後來帶著孩子去上親子課程、嬰幼兒手語、嬰幼兒按摩、嬰幼兒瑜珈後來孩子大了，就自己去上這些證照、檢定課程，從孩子在嬰幼兒所需要的刺激進而協助他們成長，加上在托嬰中心的服務經驗後，就從托嬰中心畢業決定居家托育，將一路上所學習到的知識幫助孩子們。

真正決定進入托育行業，就是可以照顧到自己的孩子和家庭，陪伴他們成長，因為孩子單純，給予他們什麼刺激都是無條件吸收的，而且男生和女生的成長發展略有不同，在教導的過程中發現也提醒我自己，幼兒在每個階段有不同的發展，在不同的發展中給予的不同經驗，加上孩子的個性不同，需求也會因人而異，例如：家中排行、九大氣質向度等，可以幫助每個孩子健康快樂的長大，這是我單純又簡單的期望。

因為待過托嬰中心，每天的忙碌感十足，但因為是和其他老師一起帶孩子，所以會有分工合作的事項，加上不需要由老師出面和家長直接溝通，所以我轉家托時就要從團隊合作到自己一個人獨當一面處理任何事情的心態調整，與家長的面對面討論孩子的教養問題到孩子相關飲食、作息等大大小小事都只有自己去面對，好處就是家托不會再有時間上的緊迫的壓力，可以充分的運用時間，加上和托育的家長都有保持雙向的溝通，照護上都是規律的生活作息、均衡飲食、充足的睡眠、自主抓食到自己主動進食、從共讀到自己閱讀、嬰幼兒按摩、嬰幼兒瑜珈、口語加上手語到孩子開口說話、手指謠和音樂、美術畫畫、感官活動、和托育孩子們的良性互動等，都是在增進他們日後社會化的成長過程。

對於家托，有更多的時間陪伴托育的孩子，更可以專心照顧到孩子們的需求，根據孩子的發展需求給予協助，對於嬰幼兒的活動不需要太多，可以慢慢的進行，當孩子需要協助時我可以隨時停下來，然後再繼續進行活動，完全不會為了達到目標而疲於奔命，對於嬰幼兒來說就不斷地重複同樣的事，對於重複這件事情是非常重要的，進而達到內化，例如：唸繪本，就是重複裡面的句子，等到孩子口語發展成熟，看到那本繪本就會自然而然地說出口，甚至在生活中就會說出來。與托育家庭溝通也是，為了幫助孩子而共同努力，所以在托育孩子前，都會和托育家庭好好聊聊育兒理念，看看彼此的理念是否相同，未來在處理孩子的情緒問題、發展問題、飲食、作息等是否都可以有良好的溝通，托育的家庭在家裡和孩子遇到的狀況等，可否能在托育人員這裡得到良好的回饋，托育人員和托育孩子的家長是夥伴關係，托育兒的大小事就是我們一起共同努力的目標和彼此良性的成長。

對於居家托育的職涯規劃，除了每年的 18 小時教育訓練課程，還有就是會關注一些育兒文章，例如新竹縣北區托育服務中心、黃琮寧醫生臉書、信誼育兒（不定時會有線上講座）、新竹縣親子夢想館不定時辦的講座、圖書館的講座等有非常多的資訊，時間充裕都會參加實體的講座。未來對於繪本說故事師資培訓、嬰幼兒體能師資、幼兒情緒壓力管理師資等都很有興趣，但目前課程大多開在台北居多，而且會佔用到平日的托育時間，希望未來新竹可以開課，並利用假日的時間讓托育人員可以更精進自己的專業，雖然無法達到讓所有家庭都滿意，但就是給自己目標，好好運用自己所學盡可能幫助到托育的家庭。加入居家托育雖然沒有很長的時間，但目前都是順利的進行中，因為喜歡這單純的托育環境做自己擅長的事情，發揮自己所學的運用在托育環境裡，不論是孩子和家長大部分都有很好的反饋，這也是我可以對托育維持熱忱的原因，從一開始的不熟悉到信任，都是要謹慎而持續經營的關係。





特色托育人員/初心

這一路實在顛簸.....但路上風景真好

分享人:楊瑋姍托育人員

每當我們看見嬰幼兒的笑容、學爬學走和牙牙學語，陪伴每一階段的成長，都是新生命的喜悅，也是我們當居家托育人員的初衷。

向新進保母推薦「新竹縣北區居家托育服務中心」，座落於大學校園，本身資源豐富，安排六日在職訓練，中心邀請的講師，均來自於消防局、醫療院所及不同專業領域的講師團隊等，結合時事和實務教學，有效提升托育品質。還有 113 年改版成美觀又實用的托育日誌，深獲家長好評。113 年改版的嬰幼兒發展檢核表，中心將其裝訂成冊，增加兒童生長曲線百分位圖，呼應家長手邊的寶寶手冊，更方便托育人員使用。而且，中心印製的文宣品，貼心加上 QR Code，家長用手機一掃，即時獲得重要的居家托育資訊。

畢業於幼兒與家庭科學學系，103 年 10 月取得中華民國技術士證保母人員。原先規劃在宅托育，104 年 8 月備孕，想生育自己的兒女及自己親手照顧，因某種原因可惜沒有機會為人母，恢復健康之後，也完成馬拉松的挑戰。重新規劃職業生涯，回到居家托育服務中心，完成九大類在職研習的時數。

回想起大學時期，寒暑假當家教的溫馨時光，除了償還助學貸款，還可以分攤北上求學的雜費支出；因此，申請了良民證和健康檢查，登記縣、市「到宅托育」，還有加入準公共化，家長每個月可以申請\$13000 到\$15000 補助。同時媒合到家長的住家，結合家庭資源、社區與親子夢想館，來提升托育品質。

在媒合過程中，有收到正面回饋，家長（新手爸媽）表示，自己也想參加「托育人員專業訓練（126 小時）課程」，成為在宅保母的一員。如果有機會的話也會幫忙安排嬰幼兒在定點臨托 8 小時，方便家長（新手爸媽）在親子夢想館的教室上課 8 小時；支援家長（新手爸媽）16 次以上，讓家長（新手爸媽）安心接受訓練，大力鼓勵新進保母，順利踏出第一步。

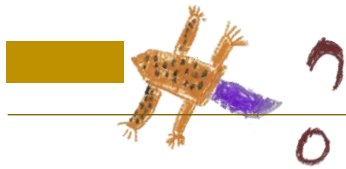
光陰似箭、歲月如梭，期許自己持續接案雙胞胎到府托育，以及大小寶到府托育，在與家長合約的空檔中也會支援親子館的定點臨時托育。還有加入準公共化，善用補助款，增加適合月齡的教具與教材，充實托育環境。

現今社會越來越重視工作與家庭的平衡，但我國的家外送托率，卻仍低於 OECD 國家的平均，除了政府補助之外，更有賴居家托育服務中心與居家托育人員，彼此的信任與協助，與家長們一同照顧國家下一代的幼苗。最後，期許全國各縣市居家托育服務中心，未來增設親職必修時數 13 到 15 小時左右，內容包含 CRC 兒童權利公約、異物梗塞及緊急應變等，通過時數的家長，才可以申請 13000 元到 15000 元托育補助。除了滿足家長對居家托育的需求，我們願意陪同家長，理解為人父母的責任，好好愛護嬰幼兒的成長，減少憾事重演。

我們的國家幼苗安全，需要我們自己保護，由家長、居家托育服務中心與居家托育人員，大手牽小手，守護我們下一代的未來。

(特別感謝陪我寫文章的好朋友：《國立成功大學·張雅婷》、《國立臺灣師範大學·周從文》交流及尋找數據資料，激發此篇初心靈感)





三、保親神隊友

奇妙的緣份，感謝緣份讓我們遇見 / 雙寶媽咪/雙寶爸比

「每個孩子都是上天給予最棒的禮物」當了媽媽後感觸特別深！因此在面對孩子的任何人事物都格外小心謹慎。照顧一位孩子需要的體力就難以計算，更何況我們家是雙胞胎！所以「保母」這個職業真的很偉大，是需要多少的專業和經驗才能更勝任這份工作！

由於備孕前就已經和先生在家庭經濟上達到雙薪的共識，開始留意相關資訊。一開始和先生尋找的方向比較模糊後來越深入了解，過程中花了很多時間和親朋好友做了多次交流，最後和先生討論後覺得現在的保母無論在理念上、照顧方式甚至環境都很用心及非常符合我們的理想，故做好決定並開始滿懷期待迎接寶寶及未來的生活。

每次與保母聊天的過程都能從她的眼神、話語中感受到對孩子的真誠與喜愛，對於照顧孩子這件事更是有方法又滿腹熱忱！在教育上保母也非常地有想法且很專業。雖然保母只有固定的時間負責幫忙照顧孩子，但我們的保母卻像自己的父母那般時不時地關心著我的孩子們及我和先生這對新手爸媽，這點讓我和先生都感到無比暖心也覺得保母真的是非常細心。

另外和先生也曾經擔心會不會因為把孩子交給保母而錯過很多成長的過程，沒想到我們的保母非常理解父母的角色，完全不用特別請求就主動協助用相片紀錄！若是遇到特殊節日還會幫忙孩子們打扮，除了讓我們可以無後顧之憂的去面對工作；亦分擔了帶寶寶的精力和體力；對新手爸媽來說保母真的就像一本教科書，面對任何疑難雜症多了一個專業的人可以請教是件非常幸福的事情。所以這一切真的都是滿滿的「感謝」，感謝緣份讓我們遇見現在的保母；更謝謝保母把寶貝們都照顧得很好讓我們很放心！最後也非常感謝政府的補助，讓新手爸媽減輕了很多負擔。





三保親神隊友

新手媽媽時期，育嬰令我手足無措 / 來寶媽咪

新手媽媽時期，育嬰令我手足無措；當時我的高中好友為我和水蜜桃媽媽牽起了緣分，面對素未謀面的人，水蜜桃媽媽除了電話說明指導外，她更熱心地把搖椅搬到我們家中實際操作示範並無償出借，最後真的解放我的媽媽手，非常感謝她的幫助。後來考量來寶的托育，水蜜桃媽媽成了我們第一選擇；因為沒接觸過保育，剛開始還是有些擔憂，但很快地我們就完全放心。透過每天的照片/影片分享，讓我們知道來寶在那兒是如此開心地學習和成長。

來寶甫學走時常拖著腳易跌倒，水蜜桃媽媽建議做爬樓梯(腳步抬高)練習，慢慢地走得越來越順。天氣好時，水蜜桃媽媽會帶她到戶外散步玩耍，接觸大自然、曬太陽，順便鍛鍊腳耐力，結交新朋友。來寶開始學說話，水蜜桃媽媽一字一句在她耳邊教導她發音，中英文歌唱頌、陪伴唸書，更自費請老師讓來寶學習 ABC，造就來寶是個說話清晰、會表達和愛歌唱的孩子。水蜜桃媽媽家中多樣的教具讓練習手部肌肉、引導來寶勞作畫畫...依節慶製作各式應景作品。最令我羨慕的是孩子們每日品嚐著水蜜桃媽媽準備的豐盛餐點且營養均衡，生病時還有煲湯伺候，食材用料沒再客氣。偶而也會帶著他們一起烘焙手作小點心，讓來寶很多嘗試新鮮事。最後畢業前，吃飯、如廁、穿衣褲鞋等都能簡單自理；讓來寶銜接幼兒園很快就適應了。



連我老公許多親友們都非常羨慕來寶能遇到一個非常好的保姆媽媽，把她教得很好。水蜜桃媽媽是來寶的第二個媽媽，那兒也可以說是她出生以來第二個家。而二寶嘟嘟還沒出生，我們沒有任何遐想，直接與水蜜桃媽媽預訂了名額。從 5 個多月大就開始托育，到現在也已半年多，從適應期哭哭到現在每天開心去水蜜桃媽媽家玩耍/搗蛋/學習/成長。



非常感謝怡君保母的細心照護及多年來托育的經驗，儘管知道妞妞是早產但仍有大動作發展未跟上的問題，並主動熱心的引薦熟識且專業又有愛心的復健科吳老師來幫忙妞妞做整體發展評估。吳老師看出妞妞在肢體上有些微張力導致施力偏向右側、協調性不佳，另腹部核心無力。老師耐心教導了幾個重點的動作讓妞妞平時練習（包括四足跪姿來刺激妞妞的壓迫覺，另透過一些靠牆及扶物件的練習來誘發加強左腳施力、靠牆站立時留一小段距離讓重心向後以加強下半身的肌力等）。



穩定的托育作息：托育人員給予嬰幼兒穩定的托育作息奏和規律，這有助於他們感到安全和放心。

因為家長平日晚上的練習時間有限，妞妞進步的最大功臣莫過於是怡君保姆，不厭其煩一有空就幫忙妞妞做練習，加上托育環境擁有同齡層的幼兒共同相處，得以讓妞妞在短時間內就獲得非常大的進步。最後也非常感謝社工的熱心協助，提供了很多相關的補助資訊及管道給家長們參考。儘管過程中非常艱辛，家長們的心靈層面也備受煎熬，但回首妞妞的整段歷程，真的是無比勵志及感動。

謝謝一路以來給予妞妞協助的貴人們，妞妞真是上輩子修來的福氣，總讓人疼愛，妞妞自己也會持續的努力，永保笑容、開心健康的成長。



親密關係建立：與嬰幼兒建立親密的情感聯繫非常重要。這不僅有助於他們的情感發展，還能促進他們的語言和社交技能。



四、托育人員與家長不可不知的兒童權利公約

兒童權利公約
Convention on the Rights of the Child

新竹縣政府
Hsinchu County Government

全文共 54 條，其中超過 40 項條文係就兒童的公民、政治、經濟、社會及文化等權利項目予以規範，內容涵蓋兒童最佳利益為一優先考量的權利、不受歧視的權利、兒童生存與發展權、身分權、兒童表示意見且該意見應獲得考量的權利、思想及信仰自由權、受教權、隱私權、社會安全應受保障的權利、司法保障權、家庭權、休息與休閒的權利等。

歡迎更進一步瞭解 CRC 資訊網
<https://crc.sfaa.gov.tw/news.php>

CRC 第 19 條
你有權利受到保護，避免身心受到傷害或虐待。

CRC 第 3 條
所有成年人應該作對你最好的事，當成年人在做決定時，他們應該想想自己決定會怎麼影響。

CRC 第 12 條
你有權利表達自己的意見，成年人應該考量及尊重你們的意見。

CRC 第 31 條
你有休息、休閒和遊戲的權利。

CRC 第 2 條
所有的兒童，不論他們是誰、住在哪裡、家長做的是什麼、說的是什麼語言、信仰什麼宗教、是男孩還是女孩、是什麼文化背景、是否身心障礙、是富有或貧窮，都享有這些權利。沒有任何兒童可以因為這些原因而被不公平的對待。

我們需要被保護
任何人都不可以將兒童單獨進行高風險行為。

我有話要說
我們也有自己的意見，可以表達想法，家長和老師應該尊重我們的想法。

我們都是一樣的
在這個世界上，我們都是平等的，不管是男生還是女生，身體有沒有障礙，都需要被愛被保護。

休息和玩樂要兼顧
如果覺得疲憊，我們應該可以休息，這能保護自己的健康，和朋友一起玩會更開心。



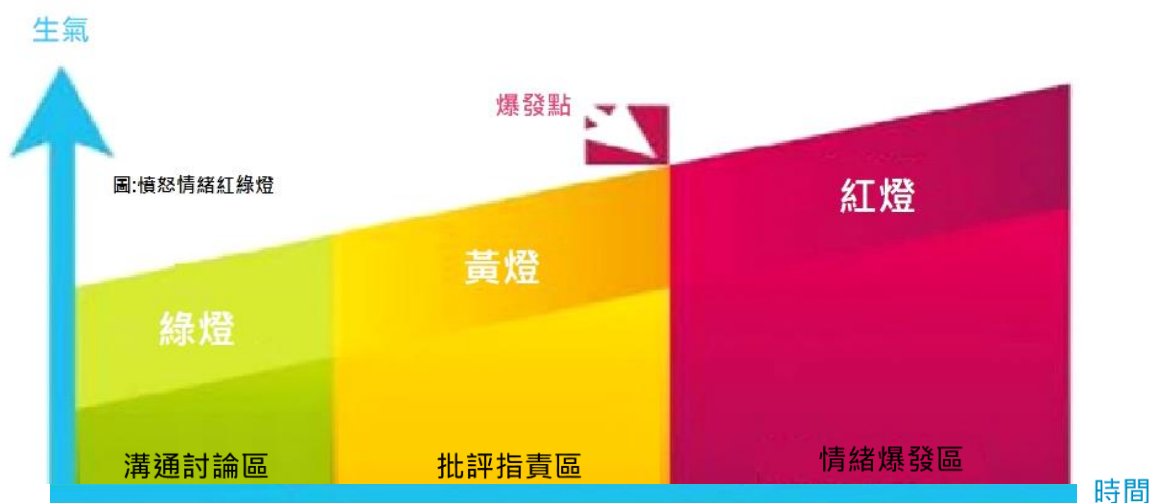
情緒先行，問題隨後-學會先處理情緒再解決困境

新竹縣北區居家托育服務中心訪視輔導員 張婉瑜/陳暄妮

3月11日全台各地發佈了一則令人痛心的新聞-保母虐童致死案，也引發了社會的關注與反思。身為居家托育服務中心的一員，我們更應該思考如何預防這樣的悲劇再次發生，而不是等到悲劇發生後才做出反應。黃柏嘉諮商心理師，協助托育人員在職進修及親職教育中提供了許多方法，讓我們更加覺察情緒並有效處理親子教養課題。

「**接納**你的情緒，選擇你的行為」是一個非常重要的原則。情緒確實具有功能，但同時也可能帶來副作用。當我們感受到情緒時，先觀察自己是處於生氣、難過還是害怕的情緒狀態，可以利用所謂的「情緒紅綠燈」來幫助判斷。紅燈代表情緒高昂，可能是生氣或害怕，需要先冷靜下來再做決定；綠燈則代表情緒較穩定，可以適當地行動。這樣的判斷有助於我們更加理性地應對情緒，避免情緒帶來的負面影響，並選擇合適的行為反應。

認識情緒紅綠燈的概念



對於情緒的正視是至關重要的，這能讓我們找到適合回應它的方式。搭配「憤怒情緒檢核表」可以幫助我們覺察自己目前的身心狀態，並給予自己冷靜的時間和情緒緩和的空間。儘管處理情緒的過程可能並不完美，但透過持續的練習，我們能夠越來越熟練地處理自己的情緒，並找到更加有效的應對方式。

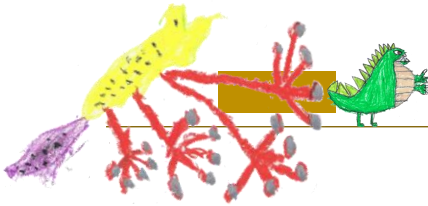
憤怒情緒檢核表			
生理線索			
<input type="checkbox"/> 肌肉緊繃	<input type="checkbox"/> 身體某個部位僵硬	<input type="checkbox"/> 胸口很悶	<input type="checkbox"/> 心跳加速
<input type="checkbox"/> 呼吸急速	<input type="checkbox"/> 臉跟脖子發燙變紅	<input type="checkbox"/> 頭痛	
行為線索			
<input type="checkbox"/> 來回踱步	<input type="checkbox"/> 說話聲音變大	<input type="checkbox"/> 沉默	<input type="checkbox"/> 挑剔或冷嘲熱諷
<input type="checkbox"/> 腳步變重	<input type="checkbox"/> 手不自覺握拳	<input type="checkbox"/> 臉色凝重	
情緒線索			
<input type="checkbox"/> 覺得焦慮	<input type="checkbox"/> 很想離開現場	<input type="checkbox"/> 覺得憂鬱、煩躁或內疚	
<input type="checkbox"/> 煩躁不安			
思緒線索			
<input type="checkbox"/> 滿腦子充滿敵意的自言自語		<input type="checkbox"/> 幻想採取報復或攻擊的行動	
<input type="checkbox"/> 反覆思考對方話語的漏洞			

圖載自桃園市政府家庭教育中心-黃柏嘉諮商心理師「幸福婚姻系列講座」文章

處理教養衝突，需要同時有急診（當下該怎麼做）跟門診（平時如何預防準備）兩種思維。在「某種問題爆發」的當下，我們可能無法做出完美的決策，但我們仍然可以採取一些基本的應對措施，暫時穩定情勢，避免問題繼續惡化。這包括保持冷靜、主動溝通、尋求共識、暫時分開等等。雖然我們可能無法做到完美，但這些行動可以防止情況進一步惡化。而在平時，我們可以通過建立良好的溝通和關係、建立規範和界限、教導解決問題的技巧等來預防教養衝突的發生。這些預防措施可以幫助我們在面臨問題時更好地應對，減少情況的惡化。最重要的是，需要不斷學習和改進。即使無法完美處理每個情況，但通過不斷的學習和實踐，我們可以逐漸提升自己的處理能力，讓家庭關係更加和諧健康。

- ◎ 托育小技巧：「感謝」是最有效的鼓勵，感謝孩子的貢獻跟幫助。
- ◎ 給讀者的小任務：幫助孩子找到一個喜歡自己的理由。

感謝黃柏嘉 諮商心理師提供相關資訊。



托育人員托育照顧-自我檢視

照顧者可藉由下方表單，提醒並檢視自己於照顧幼兒，以避免發生的不適當對待。

不適當的動作、言語及表情

動作	粗魯	1. 用力的推、拉、扯、拍、壓、抓握、搖晃嬰幼兒
		2. 用力強迫進食或喝水
		3. 對嬰幼兒丟東西，如毛巾、被單或玩具等
	限制	1. 壓制嬰幼兒的行動，如強迫嬰幼兒睡覺
		2. 緊包覆嬰幼兒身體使其睡覺
		3. 將棉被、被單或衣物蓋住嬰幼兒眼、口、鼻使入睡
		4. 餐碗放在嬰幼兒圍兜上，限制嬰幼兒用餐行動
		5. 使用嬰兒床、遊戲床或圍欄等，長時間隔離嬰幼兒
		6. 在非餵食或睡眠時使用餵食椅、幫寶椅、搖擺椅限制嬰幼兒行動
	忽略	1. 經常背對嬰幼兒，無法掌握嬰幼兒的行為
		2. 漠視或忽略嬰幼兒的需求，如哭泣、發呆
		3. 漠視或忽略嬰幼兒之間的爭執，如搶玩具、打、抓、咬人等
		4. 嬰幼兒口含著食物即入睡
處罰	1. 體罰嬰幼兒，如打腳底、打手….	
	2. 要求嬰幼兒久坐或久站	
	3. 作勢(打)嬰幼兒	
言語	1. 很少或不與嬰幼兒說話	
	2. 大聲吼叫，斥責嬰幼兒	
	3. 不適當的語言，如：『愛哭鬼』、『哭什麼哭，有什麼好哭的?』	
	4. 恐嚇或威脅嬰幼兒，如：『閉嘴，不要再哭了』、『不准哭』、『再吵，不讓你玩』、『再哭，爸媽不來接你』	
	5. 在嬰幼兒面前負面談論嬰幼兒	
表情	1. 以眼神瞪嬰幼兒	
	2. 用力抿嘴	
	3. 不屑或不耐煩的眼神	

不適當的育嬰行為對嬰幼兒身心的影響

心理影響	缺乏安全感、焦慮、自卑、冷漠、害怕、恐懼
行為表現	哭泣、不願來上學、作惡夢、緊張、咬手指、畏縮、反抗、害怕陌生人、爭執
生理傷害	造成嬰幼兒受傷、抵抗力差、生病甚或嚴重的生命威脅

資料載自:「新北市居家托育人員避免不適切照護行為」一覽表



先處理情緒再處理事情



掃描 QR code 健康促進計劃的第一步就是了解自我心理現況，因此，可利用壓力指數測量表進行壓力評估。

壓力指數測量表

說明：

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

編號	是	否	題目
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近六個月內是否生病不只一次了？
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常意見和別人不同？
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否注意力經常難以集中？

送出

資料載自：「衛生福利部國民健康署健康九九」一覽表。



六、在職研習/主題活動花絮

113 上半年在職研習

在職研習重點:強化幼兒發展及托育人員自我提升調節與溝通能力的課程,期望托育人員更加了解幼兒在不同發展階段的需求和能力,托育人員本身亦須不斷更新知識和技能,28 場在職專業提升課程分階開設。



成人會話-與新世代年輕家長溝通寶典
113 年 3 月 10 日



在家帶領幼兒進行初步的社會情緒
學習 SEL (Social Emotional Learning)
113 年 3 月 23 日



從兒童權利公約談幼兒照顧與親職溝通
113 年 4 月 13 日



CPR 兒童急救與災害預防
113 年 4 月 14 日



學員們操作 CPR 基本救命術
113 年 4 月 14 日



寶寶魔法師: 兒童照護與安全技能
113 年 5 月 11 日



在職研習/主題活動花絮

主題活動/竹北

113 年主題活動以「竹北」為主軸，概略帶動出一系列活動，活動名稱涵蓋、大手拉小手，與你童在、我「食」菜菜籽~「植」想療癒你、光撿蛋就很忙了、有閒來寮~我愛客家庄運動會、時光隧道-我們的故事、Fun 心玩桌遊暨年底成果。運用主題活動提升保母對於居家托育工作的自尊自信，並達成保母對於居家托育服務品質的了解與改善之增能成效。



大手拉小手，與你童在
113 年 1 月 20 日



我「食」菜菜籽~「植」想療癒你
113 年 3 月 16 日



光撿蛋就很忙了
113 年 4 月 27 日



有閒來寮~我愛客家庄運動會
113 年 5 月 25 日



時光隧道-我們的故事
113 年 8 月 3 日



報名資訊



Fun 心玩桌遊暨年底成果
113 年 11 月 16 日

感謝熱情參與的托育人員們，有你們真好~



七、居家托育事故防制

居家托育事故防制(工作指引)

壓傷-事故傷害類型、防制與緊急處理流程

地震發生時，家具可能翻倒、掉落或移動，除了會阻礙逃生出入口影響逃生外，民眾容易在這個時候遭到擠壓或撞倒而受傷，萬一家具翻倒或掉落在暖爐、鍋爐或其他發熱之家電上方或周邊，更有可能引發後續火災。

案例 2-1：櫥櫃未固定牆面 幼兒攀爬遭壓傷

托育人員全日托照顧 1 歲 7 個月大幼兒，卻讓幼兒單獨留在客廳內，幼兒因好奇攀爬櫥櫃，不慎摔倒在地，遭倒下櫥櫃砸傷左臉頰、前額頭皮處、左耳及右臉挫瘀傷。

(一) 傷害評估與緊急處理流程

1. 若有可見之出血傷口，應直接加壓以控制出血。
2. 冰敷（以毛巾適當隔離）挫瘀傷部位 2～5 分鐘。
3. 觀察幼兒的精神活動力好不好，及意識是否清醒。
4. 儘快送醫檢查是否有內出血的創傷。

(二) 事故發生原因

1. 環境設施設備

- (1) 傢俱及家飾（如雕塑品、花瓶、壁掛物、水族箱等）未固定。
- (2) 收托兒活動範圍內地板，未鋪設防滑防撞軟墊。
- (3) 傢俱有凸角或銳利邊緣，未做安全處理。

2. 托育行為

- (1) 未注意幼兒肢體動作能力尚在發展，未臻成熟，缺乏防衛能力。
- (2) 讓幼兒單獨留在客廳內，離開托育視線範圍。

3. 其他

對幼兒發展特性缺乏瞭解，幼兒會因好奇而攀爬櫥櫃，造成跌落或傢俱倒下壓傷的危險。

(三) 事故防制方法

1. 收托兒活動範圍內的地面須平坦且淨空，並鋪設防滑防撞軟墊。
2. 傢俱及家飾須固定牢固，不易滑動或翻倒。
3. 傢俱凸角或銳利邊緣須做安全處理。
4. 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。

(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. 依據「托育服務環境安全檢核表」指標 18【傢俱及家飾（如雕塑品、花瓶、壁掛物、水族箱等）平穩牢固，不易滑動或翻倒】。
3. 依據「托育服務環境安全檢核表」指標 19【傢俱無凸角或銳利邊緣，或已做安全處理】。
4. 提醒居家托育人員瞭解嬰幼兒的發展特性，如：1 歲 7 個月的幼兒已能自由移動身體，因此須注意幼兒踩高或攀爬傢俱。未被固定的傢俱可能會掉落砸傷幼兒，攀爬大型傢俱可能會造成倒塌、壓傷幼兒。
5. 提醒居家托育人員，秉持客廳設施設備「不尖、不硬」原則：
 - (1) 不「尖」，包括傢俱、牆壁、柱子、擺設避免出現尖角，選擇導圓角的傢俱；尖銳與凸出處，應有防撞處理；尖銳物品應收納至幼兒無法拿取之處。
 - (2) 不「硬」，包括住家地面選擇不『硬』、安全性較高、易清理的材質；幼兒常活動的空間，應考慮防墜落的因素，如鋪設軟墊或不易滑動的毯子等，以減少地面滑溜跌倒機會；地面應保持清潔、乾燥，避免物品散落地面；不同地面交接處應處理至平坦無凸起，以利幼兒安全行走。
6. 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。



▲ 壁掛物掛於 110 公分以上，且確認其穩固



▲ 傢俱凸出處防撞處理

資料載自：衛生福利部社會及家庭署-居家托育事故防制工作指引

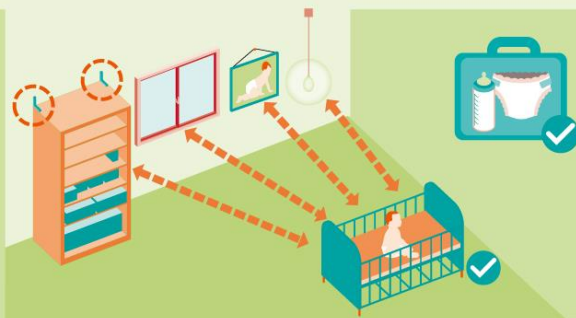


當地震發生時，最重要的就是保護頭部、頸部避免受傷!不管你身處何處，立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下，形成防護屏障，以免被掉落物品砸傷。

寶寶抗震守則

事前預防

- 確實固定嬰兒房裡家具
- 遠離窗戶、吊燈、壁畫或層架
- 嬰兒床須有止滑固定裝置
- 準備寶寶專屬緊急避難包



地震發生

- 將嬰兒抱在胸口
- 「趴下、掩護、穩住」
- 盡可能保護頭頸部



逃生避難

- 地震搖晃停止後
- 再抱嬰兒離開建築物
- 注意掉落物及破碎物品





親職講座 活動報報

神隊友養成計畫～伴侶間如何在育兒上取得良好的溝通與合作:協助夫妻伴侶建立良好的育兒合作，成為陪伴孩子成長的「神隊友」。我們將探討溝通技巧、共同目標設定、分工協作以及處理挑戰的方法。提供資源和工具，以促進伴侶間的情感連結，共同為孩子的幸福成長而努力。

**親職講座
活動報報**

黃柏嘉
諮商心理師

**神隊友養成計畫～伴侶間如何
在育兒上取得良好的溝通與合作**

日期:7月7日
時間:9:00-12:00
地點:明新科技大學

親子幼兒感統遊戲

日期:9月22日
時間:9:00-12:00
地點:明新科技大學

陳俊宇
職能治療師

親子幼兒感統遊戲:活潑有趣的感覺統合遊戲，訓練孩童動作協調，兩側整合提升注意力及穩定情緒，同時加入人際互動、行為認知的刺激元素並搭配視覺-認知注意力或精細動作訓練，加強孩子的專注與靈巧，促進孩童全方位的大腦學習與提昇學習效率。

邀請家長們參加，讓我們與孩子們一同成長!

幼兒的平安快樂是我們共同的目標



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：陳暄妮、張婉瑜

編著：保心怡、傅慧玲、鄒紫玲、陳寵惠、邱淑惠

劉怡婷、羅雅惠、莊惠心、張婉瑜

出版日期: 113 年 6 月 15 日



新竹縣北區居家托育服務中心關心您~

