

同心童心

June 2025
NO.09

新竹縣北區居家托育服務中心

Family Child Care Service Center



食在用心 • 善在其中

每一口副食品，都是孩子邁向健康的起點，更承載著滿滿的愛，這份專業與貼心，不只滋養孩子的身體，也讓父母倍感安心與信任。

- 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-NO.9

本期《同心·童心》聚焦在居托中心團隊人員和保母們。一群充滿愛心與使命感的居家托育服務人員，她們以專業與溫柔同行，在家庭照顧支持系統中發揮穩定而溫暖的力量。在政府積極推動托育公共化與準公共化政策的背景下，保母不僅是服務的提供者，更是制度落實的關鍵角色，展現居家托育多元且深刻的價值。

在「斜槓人生」單元中，我們看見兩位保母展現職涯轉型的勇氣與彈性。一位自美髮業跨界托育，憑藉育兒歷程與持續進修，自 2014 年起投入到府托育行列，並堅持公益義剪，將溫暖傳遞至每一個家庭；另一位曾經是幼兒園經營者，面對少子化趨勢轉而選擇居家托育，以「三心」（耐心、愛心、細心）守護嬰幼兒的每一天，同時投身歌仔戲文化的保存與傳承，展現學習不懈與文化責任。

「善用資源」的故事中，我們看見保母靈活運用準公共化獎助金，添購安全設備，打造更安全、舒適的托育空間，實踐「以兒為本」的照顧理念，也突顯制度支持如何轉化為服務品質的具體提升。

在「愛心勸募」的篇章，一位保母將作為母親的柔情延伸至社會公益，十多年來持續募集尿布、營養品捐助弱勢育幼機構，總額突破百萬，傳遞「取之社會、用之社會」的信念，也讓托育成為連結社會善意的重要力量。

「好 CUTE 的萌寶食刻」展現保母們在副食品製作上的用心，天然、營養、美味兼具，讓寶寶吃得安心、家長放心。而「保親神隊友」單元中，更記錄下家長與保母從雇傭關係走向夥伴關係，建立深厚情誼的真摯歷程，見證彼此在育兒路上的互信與扶持。

每一位保母的故事，都是對托育工作專業與情感投入的最佳詮釋。在這個講求彈性與社會支持的育兒時代，她們不僅是家庭的重要後盾，更是嬰幼兒穩定成長的守護者。讓我們在《同心·童心》中一同持續看見愛和希望。



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 6 月 15 日

新竹縣北區居家托育服務中心雙季刊 1

目 錄 *Contents*

一、114 下半年(活動)訊息預告.....	03
二、居托中心生力軍.....	05
三、特色托育人員-愛心托育人員.....	08
四、保親神隊友.....	12
五、好 cute 的萌寶「食」刻.....	15
六、托育百寶袋.....	17
七、好事來分享.....	23
八、114 年活動花絮(上半年).....	26
九、托育資源分享.....	29



一、114 下半年(活動)訊息預告

親職講座

114 年度的親職講座規劃中，我們依據家長們 113 年回饋問卷結果，聚焦於 2 至 6 歲兒童的發展認知與實務應用。

首先，課程將幫助家長建立對幼兒發展的基本認識與整體架構，從感覺統合理論出發，結合兒童發展歷程碑與篩檢量表，協助家長看見孩子的獨特性與潛能，而非僅僅關注於幼兒發展落後與否。

此外規劃感統闖關遊戲，將透過家中常見的物品，引導家長學習如何在日常中訓練孩子的動作協調能力、兩側整合、注意力與情緒穩定性。不只著眼於感統本身，我們也會融入親子互動、同儕人際互動與行為認知的刺激設計，並搭配視覺—認知注意力訓練與精細動作練習，整合多元面向，加強孩子的專注力與靈巧度。

活動日期&時間	活動名稱	講師
6 月 15 日(日) 09:00-12:00	親子幼兒感統闖關好好玩，了解孩子發展需求	陳俊宇職能治療師
8 月 24 日(日) 09:00-12:00	我家沒有噴火龍-幼兒情緒感統親子遊戲	陳俊宇職能治療師



114 下半年(活動)訊息預告

協力圈主題活動

114 年度的協力圈活動中，我們以新豐鄉托育地的環境認識為起點，規劃一系列結合環境教育與身心照顧的活動，期望能讓托育人員在熟悉工作場域的同時，也重新連結自我與土地的關係。

這次活動強調「從自身做起，開啟環境教育」，以感官體驗為核心，帶入五感探索、紓壓手作、魔術表演與造型氣球等多元活動形式，讓參與者在輕鬆互動的氛圍中放鬆身心、互相交流，達到正向能量的回補。

同時，我們善用新豐鄉在地的自然與人文資源，不僅讓托育人員在活動中獲得喘息機會，更進一步認識新豐鄉的環境特色與文化底蘊，進而提升在地連結感與教育意識。

活動日期&時間	活動名稱	活動地點
9月13日(六) 9:00-12:00	新豐天空下的哈利波特	明新科技大學 立緒樓 二樓創意展演廳
10月18日(六) 9:00-12:00	時光隧道-我們的故事	新豐紅樹林
11月15日(六) 9:00-12:00	航向「心」世界暨年底成果展	明新科技大學 立緒樓 二樓創意展演廳



二、居托中心生力軍

專職專案人員：周嘉玲

【成為托育人員和家長的堅定後盾】

我是嘉玲，自加入北區居家托育服務中心至今已近一年。回顧剛進入這個領域的自己，對托育人員的角色與任務幾乎一無所悉，幸好有前輩輔導員們在繁忙的工作中仍願意耐心指導，手把手帶領我熟悉流程，讓我在半年內逐步掌握中心業務的輪廓與實務操作。



從報到時的陌生、滿一個月時撰寫新人心得的懵懂，到如今能漸漸了解整體運作的樣貌，這段歷程讓我看見一個截然不同於以往工作經驗的場域——一個以「孩子的安全與福祉」為核心，不斷努力耕耘的地方。

北區居家托育服務中心的宗旨，是成為托育人員與家長的堅實後盾，致力於建構一個更友善、更具支持系統的托育環境。我們的工作內容十分多元，包括托育人員的登記與輔導、家長媒合、定期收托訪視、保母研習課程、親職教育活動，甚至也承接縣府列管的特殊境遇兒童，安排 24 小時照顧的安置保母等。

在這裡，看不到商業組織常見的績效數字，但卻有處理不完的細節與需要用心面對的挑戰。在人力與資源有限的情況下，夥伴們仍齊心協力，努力發揮最大的影響力。工作中也有許多溫馨時刻，例如聽見輔導員分享訪視過程中寶寶可愛反應，令人會心一笑。



居托中心生力軍

專職專案人員：周嘉玲

但同時，若發生孩童意外，則需立即啟動通報程序、釐清事件經過，並加強後續的訪視與關懷。這些經驗讓我深刻體會到，這是一份若沒有耐心與愛心，很難長期堅持的工作。

其中，「人與人之間的信任與溝通」無疑是最具挑戰的一環。無論是線上系統或紙本表單，都有固定流程與標準答案可供遵循，但唯有人與人之間的互動無法照本宣科，需靠時間累積信任、透過實務經驗反覆磨合與調整。

在北區中心，將近三分之二的夥伴擁有超過五年以上的輔導經驗，雖然大家資歷豐富，但在面對新個案時，仍會共同討論、集思廣益，只為找出最適切的支持方式。法規隨時可能調整，服務也必須與時俱進，這是一條需要理性與感性並存的長期道路。

身為行政人員，我雖然不直接面對托育家庭，但從輔導員們奔走於社區的身影中，能清楚感受到那份不曾熄滅的使命感與專業態度。每一份報表、每一次聯繫協調、每一場活動背後，都牽動著孩子的安全與家庭的穩定。

在這個高度追求效率與利益的社會中，若能多一些願意為孩子投注心力的從業人員，便多一份對社會的回饋與守護。我很慶幸自己能成為這份使命的一部分，與北區夥伴們一同努力，透過行政支持、公部門資源的運用，協助保母們穩定專業成長，為每位孩子打造更安心、更溫暖的成長環境。

願孩子們都能平安快樂地長大，願托育人員擁更多的支持與尊重，也願我們這群在北區默默耕耘的工作者，能持續守護這份平凡卻深刻的價值。





居托中心生力軍

專職專案人員：閉韜

【默默的守護】

我是閉韜，身為一名在居家托育服務中心工作的行政人員，我每天的工作都圍繞在收件、溝通與支援的角色上。這份工作雖然不直接面對孩子，但卻是托育服務中不可或缺的一環。透過行政工作的推動，我們讓保母、家長與整個托育系統能夠順利運作，也守護著無數家庭的育兒生活。



在這份工作中，最常接觸的對象是保母與家長。每一位保母都有不同的個性、教養理念與專業背景，而家長則懷抱著各式各樣的育兒需求與期待。舉例來說，在媒合保母與家長的過程中，我們不只看托育的地點與時間是否符合，更要觀察彼此的溝通風格、價值觀是否契合。有時候，一通電話就能解決疑問，但也有時候，我需要花時間傾聽家長對育兒的焦慮，或者保母對孩子照顧方式的堅持，進而找到折衷與理解的空間。

這份工作教會我最大的，就是「尊重與耐心」。每一位家長都想給孩子最好的照顧，每一位保母也都有她們多年累積的照顧智慧。當然，工作中也有挑戰。比如在溝通不順時，容易造成誤會；或是面對政策變動，我們必須快速更新流程與說明方式。但正因為這些挑戰，我更加理解托育工作的意義，也更珍惜團隊合作的力量。

這份工作或許不像育兒現場那般直接與孩子互動，但我知道，自己參與在每一個孩子成長的背後，默默守護著他們的第一哩路。那份責任感與成就感，就是我繼續努力下去的最大動力。



三、特色托育人員-愛心托育人員

托育人員：賴怡璇

【募資傳愛】

發起募款集資去購買物資捐贈給公益團體，一開始是在小兒子就讀小學三年級時，在三位媽媽閒聊中，討論著如何讓孩子們認識這個世界上，有許多人正過著與我們截然不同、辛苦的生活。也希望孩子們能在日常生活中，透過親自參與捐贈物資的過程，學會「知福」「惜福」，珍惜自己所擁有的幸福生活而開始的！

民國 100 年，那時我已經當保母兩年了。因緣際會，認識了我所照顧孩子的媽媽。她當時在「華光教養院」擔任社工，我便向她詢問院內院生的實際需求，了解哪些物資是平時較少人捐贈、但其實特別需要的。獲得資訊後，我開始將訊息傳遞給我的至親好友與保母朋友們，尋求大家的幫忙與支持。



一開始募資時，也難免遇到質疑的聲音。但很幸運的是，我所分享的親友們逐漸理解我們，也知道我們每一筆募得的款項，都是用在刀口上。我們會直接尋找廠商幫忙，請對方提供專案優惠價格，讓資金發揮到最大的功效，善款真正落實在物資採購上。

這些年來，我們曾經募集過輪椅、床包寢具組、尿布、濕紙巾、耳溫槍，近年則以捐贈「亞培安素」為主。大多是一年集資一次，但在疫情期間，我們也因應社工通報的緊急需求，增加為一年兩次的募資，希望能及時解決院內的燃眉之急。





特色托育人員-愛心托育人員

托育人員：賴怡璇

雖然目前仍維持一年一次的捐贈節奏，但十多年來，我們憑著一份努力與堅持，逐步累積、積沙成塔，真實地幫助到那些需要幫助的人。我們一直相信：「取之於社會，用之於社會」，這份信念讓我們感到無比榮幸與感恩。

在這段路上，我的家人、保母朋友，還有歷年來的家長們，都默默地參與其中、給予資助。截至 113 年，十三年來我們一共募集到 **1,321,408 元** 的捐款！這不只是數字，更是多年來善意累積的見證。

如果可以，我希望募資活動能夠持續一生，讓這份情誼與溫暖，不斷延續下去。





特色托育人員-愛心托育人員

托育人員：林美萍

【從保母到義剪——用雙手傳遞溫暖的路上】

我原本是美容美髮科畢業，也順利考取了美髮證照。當年考證照時雖然緊張萬分，還被乙級老師半開玩笑地說：「妳還想再考一次嗎？」還好當時時間還充足，我立刻重剪，很快就完成。非常感謝那位男老師的指導，讓我順利通過考試，也放鬆了那天緊張的心情。



某天，我看到明新科大有開設假日保母課程，我沒告訴家人就偷偷報名了。當時班上的同學多數都有正職工作，而我仍在做電機相關工作。課程內容非常紮實，老師們手把手教學，一一檢查每個學生的操作手勢，不對就馬上糾正，真的很辛苦也很用心。

課程結束後，我認識了八位同學，個個都很優秀、實力堅強，我也不甘示弱，暗自提醒自己一定要加油！報名考照的過程其實就像在搶演唱會門票，光復中學的名額只有 100 人，不誇張，星期六就有人在學校旁排隊了。還好有同學住附近，幫忙注意報名情況，我隔天一早馬上去現場排隊報到。

考照當天，我緊張得一早就一直跑廁所，但輪到我時反而完全不怕了。老師站得非常近，距離不到一步，但因為平常訓練充分，我毫不怯場。當天就順利拿到保母證照，真的是非常刺激又難忘的經歷，而那天也有超過一半的人順利通過！

取得證照後，我先到托嬰中心實習，照顧從滿月到三歲的小朋友，完全沒問題。之後我也開始申請在府托育，與明新科大、新竹縣北區及光復中學的合作計畫接軌，認識了更多保母朋友，彼此交流、互相打氣。

從 105 年起，我開始慢慢接案，雖然一開始不太理想，但漸漸地也穩定起來。從新生兒到快上小學的孩子我都帶過。只是現在少子化嚴重，加上有些家長希望「便宜又大碗」，導致保母工作越來越辛苦。家長每月都有補助，但保母一年才有一次獎勵，相



特色托育人員-愛心托育人員

托育人員：林美萍

差太大。我希望未來這份辛苦的專業能被看見，價值能被尊重。

也因為接觸到新竹縣保育工會，我發現許多假日與平日課程對我們這類二度就業婦女非常有幫助。其中我最感興趣的就是假日的美髮課程。前兩年雖然因故無法參加，但第三年終於順利報名成功。雖然距離我上一次剪髮已經是 10 年前，起初很怕自己跟不上，但兩位老師非常親切：一位教基本功，一位教實作。跟著老師的手法練習後，我發現自己剪得還不錯，信心也漸漸回來了！

結業時，工會理事長提到未來會安排義剪活動，我超期待！但有幾位同學說他們很緊張不敢剪，我立刻說：「不用怕，有我在！」大家都很期待接下來的活動。去年課程結束後，我心裡也常想：怎麼還沒接到義剪通知？同學們也一直問我。我猜可能是天氣太熱吧？直到今年過年後的第一個連假，終於迎來義剪活動！

114 年 2 月 28 日，我到湖口老街參加義剪。一開始還以為沒什麼同學會來，結果大家都到了！我在老街現場還遇到新竹縣北區居家托育服務中心的同仁們來做宣導活動，我主動打招呼，他們認得我，但叫不出名字，有點小傷心（笑）。當我說自己是來幫忙義剪的，他們也覺得很驚訝！那天天氣熱到爆，但來剪頭髮的人非常多。有位老闆說要剪光頭，我說光頭不剪啦，要包紅包才剪，他回我說：「好，那剪 1 分就好！」還有同仁也來剪頭髮，我們邊服務邊拍照留念，一整天忙得非常充實，感覺超棒！我現在已經開始期待下一次義剪活動了！





四、保親神隊友

江晏諄媽媽

【保母好朋友】

我的孩子，阿諄，已經 12 歲了，雖然受怡璇照顧僅僅 2 年的時間，但直到現在怡璇阿姨一直是孩子和我的重要友人！依稀記得第一次到怡璇家，與怡璇簡短談話後，心中直覺「就是她了！」往後的 2 年，更是肯定我的直覺及選擇是對的！

一直記得當時，每天下班到怡璇家接過阿諄都是乾乾淨淨、身上也可以聞到洗過澡的香氣，阿諄學會自己吃飯、上廁所、穿脫衣服、鞋子等，怡璇是最大功臣，阿諄每天的成長進步，怡璇常比我更開心的與我分享，我想這就是阿諄的幸運吧！



阿諄約七個月大時，我和諄爸婚姻出了問題，永遠記得自己抱著阿諄，懷著忐忑及害怕被拒絕的心，站在怡璇家門前請怡璇能否幫忙先照顧阿諄幾天，讓我能先處理自己的婚姻狀況，怡璇二話不說的接下阿諄並請我別擔心時，我知道，怡璇不只是阿諄的幸運，也是我的幸運！

接下來的日子，怡璇常主動多準備晚餐給我、邀請我跟孩子一起去家裡用餐、連同阿諄的姊姊，怡璇也會以他的專業知識及經驗，提醒我注意孩子的心理及行為表現，甚至在我們搬家時，主動幫忙協助打掃整理並且貼心的為我準備晚餐，甚至阿諄進入幼稚園就讀後，每一年的畢業表演，怡璇都沒有缺席。就這樣，原本是雇傭關係的我們，變成了朋友關係！



保親神隊友

江晏諄媽媽

因此，當怡璇主動提出想集資捐助弱勢時，我一點也不意外，怡璇從一開始募集到現在，我都看見怡璇對幫助弱勢的堅持，包含有耐心的向周邊友人說明募集的目的及幫助的團體，又針對團體的需要，一一去比價，希望能把大家的愛心發揮到極致，即便在付出的過程曾經遭遇質疑，他也堅持繼續下去！這就是我認識的怡璇！

「乾爹！乾媽！」這個稱呼最常在怡璇家中聽到，在了解怡璇與孩子及父母的互動後，「乾爹乾媽」這樣的稱呼一點也不奇怪了，因為怡璇把孩子當成自己的孩子般照顧，我很幸運人生的路上認識了怡璇，多了一個無話不談的好友，而孩子們也多了一個一直陪伴在他們身邊怡璇阿姨！





【保母陪伴情】

經由我嫂嫂的推薦，我認識了北區保母托育中提供的媒合服務。在提交需求後不久，我接到電話通知在我的需求日僅有一個保母能配合，當時我非常的不安與緊張，不知道是否在選項少的狀況下找到自己能放心託付的保母。但那時距離預產期不到三個月，我便立即與廖保母約時間，親自到她家了解環境與服務內容。

第一次見面時，廖保母不僅經驗豐富，還給予即將臨盆的我許多鼓勵與分享，讓我和先生都感受到滿滿的溫暖與安心。保母家的環境也非常乾淨整潔，看得出來是一個孩子可以安心活動、成長的空間，更能感受到他們對孩子的真心喜愛。當天一離開保母家，我先生就非常篤定地對我說：「我覺得就是他們了。」

現在寶寶已經十個多月了，回想起來，我真的很感謝廖保母一家對樂樂的細心照顧。每次與親友聊起保母，我總是感到非常驕傲也很幸運。廖保母一家性格開朗，還常常帶著家中較大的孩子一起跳舞運動，這樣的氛圍也讓我的孩子耳濡目染，成為一個愛笑、喜歡律動的小孩。

樂樂在保母家這八個多月來，我深刻感受到保母一家對孩子的疼愛，不僅會帶他散步、觀察他的每個成長變化，還耐心回答我這個新手媽媽無數的疑問，常常讓我有種不是在跟保母互動，而是在和家中親切的長輩聊天。我最記得廖保母說的一句很感動我的話，「雖然我們在顧著你的孩子，但你的孩子也在陪伴著我們。」我覺得這樣相互陪伴的關係真的是一個善緣，謝謝你們，謝謝廖保母一家，謝謝你們帶給我和孩子這麼多溫暖與支持。





五、好 cute 的萌寶「食」刻

好CUTE的萌寶食刻



So Yummy





副食品與奶的比例

月齡	主要營養來源	副食品開始與占比	奶量建議(每天)	餐數
0-4個月	母乳或配方奶	✗尚未添加副食品	700-900ml (依體重)	只喝奶，無需水與副食品
4-6個月	奶為主	✓嘗試副食品(少量泥狀)副食品占比<10%	約600-800ml	一天1餐，觀察吞嚥坐姿、好奇心等準備指標、試敏
6-8個月	奶+副食品	副食品占比約20-30%	約500-700ml	一天2~3餐副食品，質地從泥轉半固體
9-11個月	逐步以副食品為主	副食品占比約40-60%	約400-600ml	3餐副食品+1~2次點心，開始訓練咀嚼與手抓食物
12個月起	正餐為主	副食品≈主食(與成人飲食接軌)	約300-500ml	奶改為點心與營養補充，非主餐



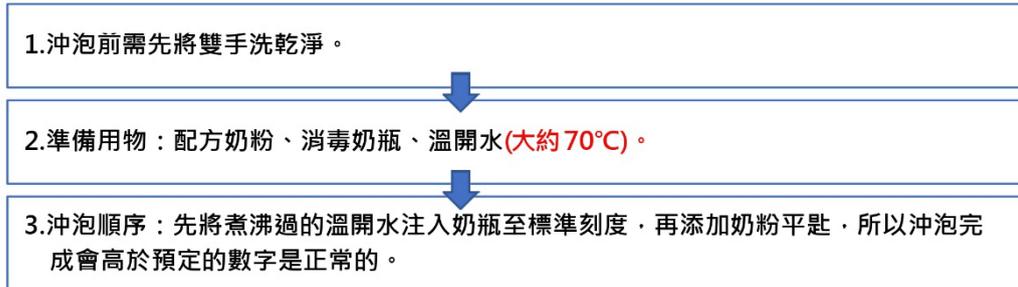


六、托育百寶袋

配方奶沖泡原則

為了給寶寶安全、衛生的照顧，沖泡配方奶前需注意以下事項

※貼心提醒:不同品牌的配方奶沖泡方式皆不同，應依照奶粉罐上的說明進行。



※以下為配方奶沖泡範例

【濃度】 由於各廠牌附有不同大小的量匙，沖泡前需詳細參閱奶粉罐上的比例說明，避免奶水過濃或過淡。	【溫度】 沖泡配方奶水溫需於70°C。媽媽泡好奶後需將奶水降溫，以滴在手腕內側不燙為原則(約37-40°C)。	【搖勻】 搖勻奶粉時可採順時鐘或逆時鐘方式減少氣泡產生，或搖勻後將奶瓶蓋鬆開再旋緊，都是減少空氣囤積的方法。

4.調好的配方奶，可置放於室溫下1小時，若需加溫，應隔水加熱，勿用微波爐，建議要在1小時內喝完。

5.未開罐的奶粉可放於室溫，一旦開罐後應蓋好罐蓋存放於乾涼處，應於3~4週內使用完畢，詳細參閱奶粉罐上之說明。

6. 奶瓶的消毒：

- (1) 塑膠材質 (PA、PP、PES、PPSU)：水滾後將洗淨奶瓶放入，煮沸3~5分鐘將消毒過的奶瓶夾起，置於乾淨通風處，倒扣瀝乾。
- (2) 玻璃材質：將洗淨的玻璃奶瓶放入不鏽鋼鍋中，加入冷水，水量需蓋過奶瓶，加上鍋蓋加熱，煮沸10~15分鐘後，將消毒過的奶瓶夾起，置於乾淨通風處，倒扣瀝乾。

小提醒：玻璃奶瓶需在冷水時放入，以防止破裂。

新竹縣北區居家托育服務中心 關心您

資料來源:中國醫藥大學兒童醫院



瓶餵餵食技巧

一、瓶餵餵食步驟

- (一)確保您舒適地坐著，讓寶寶靠近您。將寶寶以半直立的姿勢抱著，支撐寶寶的頭部，這樣您就可以看到他們的臉，並在餵食期間看著他們的眼睛並與他們交談以安撫他們，寶寶也可以舒適地呼吸和吞嚥。
- (二)首先輕輕地用奶嘴摩擦寶寶的上唇，讓寶寶張開嘴巴。將奶嘴輕輕插入寶寶嘴裡，將奶嘴碰觸寶寶的嘴唇上，當他張大嘴巴時，讓寶寶吸住奶嘴。
- (三)保持奶瓶裡面奶水平面的水平(稍微傾斜一點)以防止奶流過快。



輕輕地用奶嘴摩擦寶寶的上唇，
讓寶寶張開嘴巴



保持奶瓶裡面奶水平面的水平
(稍微傾斜一點)以防止奶流過快

- (四)觀察寶寶，並在他們需要休息時停下來；這些跡象會因嬰兒而異。他們可能會張開手指和腳趾、將牛奶從嘴裡溢出、停止吸吮、轉過頭或推開奶瓶。此時，您可以輕輕取下奶嘴或將奶瓶朝下，以阻斷奶流。
- (五)如果您餵奶時奶嘴變扁，請往寶寶的嘴角輕輕轉動或拉動奶瓶，以釋放真空狀態。
- (六)寶寶在進食期間可能需要短暫休息，有時可能需要拍嗝。當寶寶不想再吃東西時，請將他們豎直抱起，輕輕揉搓或拍打他們的背部(拍嗝)。



二、注意事項

(一) **X 不要留寶寶獨自一個人。**

切勿讓寶寶單獨支撐奶瓶餵奶，因為他可能會被奶嗆到或窒息

(二) **X 不要將奶瓶放在或留在寶寶嘴巴裡。**

因為會增加寶寶窒息、耳朵感染與蛀牙的風險，寶寶也可能吃得比他需要的多。

(三) **X 不要讓寶寶含著奶瓶睡覺。**

配方奶會堆積在嬰兒的牙齒周圍，導致蛀牙。

(四) **X 不要強迫寶寶喝完奶瓶中的所有奶。**

切勿強迫您的寶寶吃完奶，因為吃太飽對寶寶來說是很痛苦的(想像一下，當您吃得很飽，然後只能躺下來，感覺是不是很不舒服?)當寶寶吃太飽，不舒服也會讓寶寶容易哭泣，您可能要花更多時間安撫寶寶。

⚠ 配方奶/母乳只能使用一次，勿重複冰存加熱使用餵食寶寶。

新竹縣北區居家托育服務中心關心您

資料來源:衛福部國民健康署



餵食後的評估和嗆奶處理

一、如果您的孩子出現以下情況，則他/她可能吃飽了：

(一)嘴巴閉上→將頭轉離乳房或奶瓶。

(二)雙手放鬆→照顧寶寶一段時間後，您就會了解寶寶想吃奶的徵象。

二、應該什麼時候給寶寶拍嗝？

奶瓶餵食時，拍嗝是重要環節。當寶寶吞嚥時，氣泡會困在他們的肚子裡並引起很多不適。一些寶寶覺得打嗝很容易，而另一些則需要幫助。有些寶寶需要在吃奶時拍嗝，有些則需要在餵奶後拍嗝。如果寶寶在餵奶時看起來不舒服，請稍作休息。如果他們在餵食時看起來很好，請等到他們吃完。可能會在打嗝時溢出一些乳汁(這是完全正常的)，所以在打嗝前，請準備好紗布巾墊在寶寶領口或您的肩膀上。

三、如何幫寶寶拍嗝？

給寶寶拍嗝的最佳位置托住寶寶的頭和脖子，確保他們的肚子和背部挺直，然後輕輕揉搓或拍打他們的背部。不需要花很長時間給寶寶拍嗝，一般來說幾分鐘就足夠了。

四、有幾種方法可以讓寶寶拍嗝。可以每種都嘗試一下，看看哪個效果最好，也可以合併使用：

(一) 靠在你的肩膀上：將寶寶的下巴放在您的肩膀上，用一隻手托住頭部和肩部，輕輕揉搓和拍打寶寶的背部。這樣的拍嗝法，加上抱著寶寶四處走動，效果會更好。





(二)坐在你的腿上：讓寶寶側坐在您的膝上，您的手掌平放在他們的胸前，同時虎口支撐他們的下巴(但不要掐到喉嚨)。將寶寶身體微微向前傾，用另一隻手，輕輕揉搓寶寶背部，或手部拱起呈杯狀，有節奏地拍打寶寶的背部。



(三)趴在你的大腿上：讓寶寶坐在趴您的膝上，支撐他們的下巴(但不要壓到喉嚨)，並用您另一隻手輕輕揉搓或拍打寶寶的背部。



五、如果拍嗝之後，寶寶還是不打嗝怎麼辦？

如果這些拍嗝方法無效，而且寶寶出現肚子痛的跡象(如：哭泣、弓背、握緊拳頭)，請嘗試讓他們仰臥，並以順時針方向，輕輕按摩他們的肚子，也可以來回移動寶寶的腿——就像騎腳踏車一樣。如果仍然無效，請洽詢醫療專業人員。

六、寶寶嗆奶怎麼辦？

(一) **⚠ 立刻停止餵奶**

(二)將寶寶的臉部側向一邊讓奶水流出，以免奶水向後流入咽喉及氣內。

(三)清除口鼻內奶水，避免呼吸道阻塞，可試著以吸鼻器等工具替孩子將鼻腔內的奶水吸出，或乾淨的紗布巾纏繞於手指來清除寶寶口腔內溢出的奶水。

(四)倘若經過處理後，寶寶呼吸道通暢，哭聲恢復正常，呼吸及膚色也恢復順暢與紅潤，原則上應無大礙。若寶寶出現呼吸困難、急促或哭聲異常，例如：聲音變得微弱，抑或膚色變藍紫色(發紺)變得不對勁，可能表示奶水已經進入氣管，避免缺氧是首要急救的目標，若寶寶還是持續無法呼吸，應馬上進行寶寶 CPR，並且立即送醫。



七、如果寶寶昏迷了，怎麼辦？

如果寶寶窒息後失去知覺，立即撥打 119，將電話使用擴音模式，聽從救護人員在電話指示進行寶寶 CPR，直到救護人員抵達現場接替 CPR 才可停手。

※溫馨提醒

幫寶寶拍嗝時，一定要**注意力道的控制與拍打的位置**，不可拍打到腰際兩側的腎臟或是頭頸部，可能會傷害到寶寶的器官。在拍嗝的過程，手掌不能平平的拍，這樣拍起來很痛也容易受傷，此外，不要劇烈的搖晃寶寶，容易讓寶寶眩暈，產生“嬰兒搖晃症候群”的症狀，畢竟寶寶的腦部器官仍相當脆弱，搖晃太劇烈，很可能有腦出血的危險。

⚠️ **任何時候都不要離開孩子**

新竹縣北區居家托育服務中心關心您

資料來源:衛福部國民健康署





七、好事來分享

托育人員/廖綉英

【我的斜槓人生】

人的一生活，真的有很多的際遇，不論好壞我們都要勇敢的去承擔、去接受，像我從民國 74 年起，我就從事幼教事業，一開始我不是幼教科系出生，我就利用假日去修習幼教學分，最後拿到幼兒教師及園長的資格，一路走來，憑著對幼教的熱誠及對幼兒的愛心、細心及耐心，也把自己的幼兒園經營的有聲有色，但是最後會從幼教轉換到保母的跑道，一切都是因為少子化及幼教的師資缺乏下，我才把辛苦經營 31 年的幼兒園，頂讓給一樣具有幼教專業的有緣人。



原本在宅從事保母工作，每天照顧著小寶貝們，日子倒也過得開心自在，但在民國 110 年時，在朋友的推薦下，進入了竹塹築夢歌劇團，這個劇團是專門演出傳統歌仔戲為主，劇團的成員，也是對傳統戲劇有興趣的婆媽們所組成，每週利用下班到固定地點，請大導演來指導團員的身段、唱腔、走位及演員們的對戲和情緒的表現等等，一開始對我來說，最難的是閩南語，因為我是客家人，歌仔戲都是用閩南語來呈現，所以每次選角色時，我都會挑戲份少、台詞少的角色來演，但是經過一兩齣戲的演出經驗後，團長也看到了我的努力與進步，慢慢給我增加戲份，現在我已能駕馭各種角色的演出了，這也讓我慢慢的愛上歌仔戲了。

記得小時候看歌仔戲，都是在土地公廟前，大家站在戲棚下觀看，常常覺得又熱又累，現在竹塹築夢歌劇團每年都會推出一齣大戲，在新竹縣市的文化局演藝廳售票公演，觀眾們可在舒適的環境下欣賞戲劇的演出，我也希望觀眾們，可以給我們這群婆媽們多多支持與鼓勵，讓傳統歌仔戲可以一直傳承下去。





好事來分享

托育人員/蔡依利

【運用準公共獎助金~打造多元安全的幼兒遊戲空間】

近年來政府積極推動居家托育品質提升，每年編列「準公共化托育獎助金」，協助托育人員添購所需設備，營造更完善的照護環境。今年，我再次善用這項補助，添購了一組極具創意與多功能的遊戲設施-「玩轉樹洞」。雖然單價偏高，但其多樣化的玩法與獨特設計，不僅孩子們愛不釋手，連大人也玩得樂在其中！

這套遊具適合 10 個月以上的幼童使用，優點包括：安裝簡便、組合多變、結構安全穩固，其中的口字型設計可當作一個小山洞，還能自由連接組裝，變換成各式迷宮或隧道，讓孩子們在遊戲中激發創意、探索樂趣。

玩法亮點包括：

- ✨ 把球投進樹洞，挑戰手眼協調，當個投球小達人！
- ✨ 花葉板設計有正反圖騰，能刺激幼兒手腳觸覺發展。
- ✨ 側邊鏤空設計可讓幼兒伸出手腳，體驗有趣的「隱藏按摩」。
- ✨ 模擬步道設計，讓孩子在攀爬或扶走過程中練習下肢動作，促進大肌肉發展。





好事來分享

托育人員/蔡依利

我最喜歡和孩子們一起玩「躲貓貓」，大家輪流藏在樹洞裡，現場常常充滿驚叫與笑聲。在遊戲中，我也會適時提醒孩子遵守安全規則，例如不攀爬或坐在葉板上，確保每一次遊戲都開心又安全。

下一項要添購的托育器材我已經有計畫了！你呢？讓我們一起努力，在這份充滿愛與責任的托育工作中，落實專業、遵守法規、接受評核，持續保有申請準公共獎助金的資格。透過這些資源與投入，打造更優質的托育環境，陪伴每位孩子平安快樂地成長！





八、114 年活動花絮(上半年)

在職研習課程花絮

成為一位具備專業技巧的托育人員，首先要對這份工作有高度的認同感，這就像是進入托育領域的第一張門票。而持續不斷的在職訓練，則是幫助托育夥伴強化技能、提升專業的關鍵途徑。透過學習與實務結合，不僅能累積實用的知識與經驗，也能增強自我效能感，進而成為更成熟、更具信心的托育專業者。



▲ 居家保母的自我照顧與壓力調適



▲ 設計與受托幼兒共同備製餐點



▲ 提升居家托育人員的職場舒適感



▲ 多元保健方式的認識與運用



▲ CPR 基本救命術



▲ CPR 基本救命術



114 年活動花絮(上半年)

協力圈主題活動

114 年協力圈活動設計聚焦於托育人員的專業培力與身心靈支持。透過團隊共學、角色認同與分組訓練，強化保母間的合作與責任感；健康檢測活動則提供完整的身體檢查與衛教諮詢，提升自我健康意識；生活美學體驗則結合五感探索與手作活動，讓保母在紓壓放鬆中覺察自身感受，進一步照顧情緒與內在需求。整體活動兼顧專業技能提升與身心靈滋養，促進托育工作者的整體平衡與成長。



▲ 介紹中心輔導員



▲ 頒發小組長及志工聘書



▲ 托育天使健康大檢測



▲ 托育天使健康大檢測



▲ 品味生活—五感體驗



▲ 手作薰衣草洗手露



114 年活動花絮(上半年)

居家托育宣導活動

為提升托育服務品質與安全，我們推動托育人員依法登記，確保專業與合法資格，同時提供媒合轉介平台，協助家長找到合適保母。2~3 歲育兒補助擴大實施，不分所得、不排富，減輕家庭負擔。我們也積極進行居家托育安全宣導，強化托育環境的安全意識，並持續招募有愛心、有熱忱的托育人員，一起打造安心托育的友善社區。



湖口行春宴宣導



托育人員核心課程招募宣導



新豐鄉鄉公所活動宣導



竹北市兒童節活動宣導





九、托育資源分享

 **育兒福利**

育有未滿2歲兒童育兒津貼 

5歲幼兒就學補助 (未就讀平價教保服務機構) 

未滿5歲育兒津貼 

 **托嬰資訊**

臨時托育媒合管道 

新竹縣核准立案托育機構暨加入準公共服務名冊 

 **幼兒園資訊**

新竹縣公私立幼兒園名錄 

幼兒園裁罰紀錄查詢 

 **居家托育** 

 **親子館** 

 **公共托育設施** 

 **新生兒營養補助** 

來源：新竹縣幼托資訊整合平台



針對本縣育有 6 歲以下兒童且有育兒指導之家庭，並優先服務脆弱家庭、身心障礙者家庭、新手父母家庭、未滿 20 歲父或母，經社工評估有需求之家庭。

免費申請 幸福育兒

新竹縣 13 鄉鎮

到宅育兒指導服務

● 服務對象

- 1 針對本縣育有 6 歲以下兒童且有育兒指導需求之家庭。
- 2 **優先服務** 脆弱家庭、身心障礙者家庭、新手父母家庭、未滿 20 歲父或母、經社工評估有需求之家庭。

● 服務內容

嬰幼兒照顧技巧、嬰幼兒發展、親子互動、嬰幼兒教養等、居家安全環境、副食品製作、嬰幼兒餵食。

● 申請流程

- 1 家長、社工提出申請。
- 2 提供電話諮詢。
- 3 符合資格受理。
- 4 育兒指導免費到宅提供服務。

※本項目皆為【免費】每次服務時間 30~60 分鐘。

● 申請方式

- 1 請上官網填寫申請書
- 2 Mail: 20062165@hchg.gov.tw
- 3 傳真電話：03-5586303
- 4 諮詢專線：03-5518101#3259

新竹縣政府 社會處網站 育兒指導服務 申請表

新竹縣政府 HsinChu County Government

「每一口副食品，都是愛的溫度與營養的堆疊」

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、陳寵惠

編著：保心怡、傅慧玲、羅雅惠、劉怡婷、邱淑惠、陳暄妮

莊惠心、張婉瑜、郭鳳玫、陳曉萍、閉鞏、周嘉玲

出版日期: 114 年 6 月 15 日



新竹縣北區居家托育服務中心關心您~