

# 育兒神隊友

新北市家庭0~6歲育兒電子書



新北市政府家庭教育中心



新北市政府  
New Taipei City Government

# 育兒神隊友

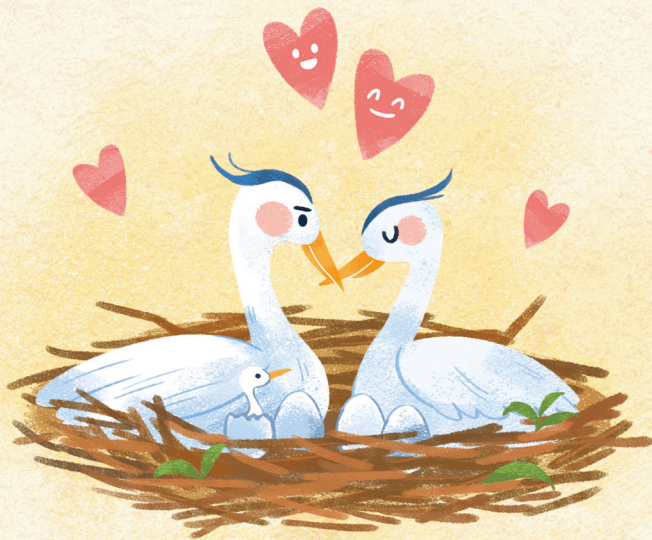
新北市家庭0~6歲育兒電子書





# 育兒神隊友

新北市家庭 0-6 歲育兒電子書



# 編者序

## PREFACE

孩子來報到帶來無比的喜悅，但照顧孩子成長的過程中，也不免感到壓力及擔憂。迎接新生命到來，是所有家長都必須學習的「愛的課題」。

本手冊共分三大部分，彙整生育補助、育兒居家環境、友善職場，以及幼兒發展、健康醫療，親職、婚姻等家庭教育的各項福利服務及學習資訊。

「育兒神隊友」，期望支持家長同心協力、攜手育兒，理解、尊重另一半，好好育兒、也做好伴侶。親子、祖孫、家庭代間一起同樂、共學，讓和樂在我家、幸福在新北市的每一個家庭。



# 目錄

## CONTENTS

### 協力共親職

#### 1. 陪伴孩子健康成長 p.12

- 發展與醫療資源
- 篩檢評估與早期療育

#### 2. 兩人三腳向前行 p.14

- 育兒壓力與調適策略
- 婚姻關係的維繫與溝通
- 教養的原則與方法建議



### 孩子來報到

#### 1. 資源點一點 p.6

- 生育補助與相關資源
- 支持育兒的友善職場
- 育兒的居家環境

#### 2. 好幫手在這裡 p.9

- 產後護理與哺育支持
- 托育安排與照顧資源

### 和樂在我家

#### 1. 共讀樂趣多 p.18

- 親子共讀的做法
- 善用資源輕鬆選書

#### 2. 快樂出遊去 p.20

- 帶孩子出遊的好處
- 新北好好玩

#### 3. 世代樂融融 p.22

- 祖孫世代同樂
- 全家一起好好吃飯

# 孩子來報到

孩子的誕生帶來無比的喜悅，  
但在照顧孩子成長的過程中，  
也不免感到壓力及擔憂。

瞭解各項經濟補助津貼、  
福利服務及親職資訊，  
政府資源不漏接，  
育兒生活幸福又美好！



# 資源點一點

## 生育補助與相關資源

如何分配家庭的資源以因應育兒支出是一大挑戰！充份掌握政府資源，有效規劃運用，一起來看看可以怎麼做：

- ★檢視：一起檢視家庭的各項資源。
- ★節流：討論各項育兒支出的原則。
- ★開源：掌握新北市的各項育兒補助與資源。

生育獎勵金	【育兒津貼】		5歲至入小學前 就學補助
	未滿2歲	2歲到未滿5歲	
2至3歲 原民子女 學前補助		弱勢幼兒 教育津貼 (延長托育、 餐費補助)	

★惜福使用二手玩具、書籍等育兒用品，省錢又環保。



▶▶ 玩聚窩  
【新北玩具銀行】

★新北市育兒寶貝袋，滿滿教具、玩具帶回家。



▶▶ 育兒寶貝袋  
【新北市社會局】

## 支持育兒的友善職場

育兒生活中，身兼伴侶、家長、與員工等多重角色的育兒日常，不免耗損。善用職場資源，平衡工作與家庭，共同協調家庭生活與家務分工，一起來看看可以怎麼做：

- ★和樂共親職：兩人皆投入心力，協調陪伴與照顧孩子的分工方式是育兒長期作戰的關鍵。
- ★瞭解並善用職場的各項支持育兒福利。



上班哺乳時間規定  
【新北市政府勞工局】



職場互助教保服務中心  
【新北幼兒教育資源網】



友善家庭職場資源地圖  
【新北市政府】

★進入新北勞動雲，掌握職場支持育兒相關規定。



育嬰留職停薪



性別平等工作法  
相關請假規定



## 育兒居家環境

新生兒生活以睡眠和探索世界為主，因此，睡眠和居家環境的各項安全極為關鍵，建議注意以下重點：

- ★預防墜落（樓）、跌倒。
- ★避免容易造成窒息的危險因子。
- ★熱燙物品遠離孩子。
- ★中毒風險物品（藥物、清潔用品等）遠離孩子。
- ★避免孩子長時間獨處，注意孩子獨自睡眠時的睡眠環境。

### ● 居家環境安全防護這樣做

#### 新北育兒資訊網：育兒懶人包



- 家中處處藏危機？居家安全這樣做！
- 居家安全小達人，家中樓梯更安全！
- 防墜一不四要
- 窗戶、陽台該怎麼防護？防墜措施一次教給您

### ● 家具、用品這樣選

#### 新北育兒資訊網：育兒用品分享區



- 孩子的家具或用品選擇，除美觀與價格等考量外，「安全」是最重要的原則。
- 活動、睡眠、用餐三大區域，最需要慎選安全用品。

## 好幫手在這裡

### 產後護理與哺育支持

安排產後護理的關鍵是：嬰兒照護及產婦照顧的安全性、合法性。不論是在家坐月子、入住產後護理機構，或哺育階段時外出的哺集乳需求，掌握各項資源，安心育兒。

- 安心在家坐月子，育兒資訊不落後：在家坐月子，可依家長身分申請到宅嬰幼兒照顧指導及服務，學習嬰幼兒照顧知識。



▶▶ 家有新生兒：  
到宅育兒指導服務  
【新北市社會局】



▶▶ 視覺障礙者育兒指導  
【愛明發展中心】



▶▶ 新北市小爸媽  
個管中心  
【善牧基金會】



▶▶ 新北市弱勢家庭坐月子  
到宅服務  
【新北市政府社會局】

### ● 產後護理機構這樣選



▶▶ 新北市護理機構：  
產後護理之家清冊  
【新北市衛生局】



▶▶ 產後護理之家  
【衛生福利部】

### ● 外出哺乳友善環境，出門育兒不擔心



▶▶ 營造母嬰親善的  
哺乳環境  
【新北市衛生局】



▶▶ 地圖搜尋哺集乳室  
【新北市IMAP】

## 托育安排與照顧資源

托育方式分為機構式（托嬰中心）與居家式（保母），孩子適合哪種托育安排？想一想：

- ★每月的托育預算
- ★每日需要托育的時間？
- ★地點選擇：希望鄰近居住地還是工作地？
- ★規劃每日的接送行程：接送的方式？主要接送者是誰？
- ★對於托育服務的期待與排序：建立生活常規、練習團體生活，安全與健康餐食、室內及戶外空間等，考量各項期待的重要性並加以排序。

### ● 托育服務這樣選 **新北育兒資訊網**



▶▶ 如何尋找合適的托嬰機構



▶▶ 如何參觀托嬰中心



▶▶ 托育媒合轉介



▶▶ 該如何挑選適合的保母？


### ● 在家育兒的臨時照顧服務




▶▶ 臨時照顧服務幼兒園名單  
【**新北市幼兒教育資源網**】



# 協力共親職



養育孩子，父母的合作是關鍵  
理解、尊重、支持另一半  
兩人分工家務，  
協商教養的方法  
同心協力、攜手育兒，  
做父母、也要做好伴侶。



# 陪伴孩子健康成長

## 發展與醫療資源

孩子健康長大的關鍵是 **發展** 和 **生存**

聯合國兒童權利公約中，特別重視孩子的發展與生存權，且兩者相互影響。

- ★發展：注意孩子在不同階段，是否能展現適切的能力，如：社交、認知、語言、情緒、身體動作等。
- ★生存：妥善照顧孩子的生活、醫療保健、營養、睡眠、運動等。



▶▶ 照顧孩子大小事  
【衛生福利部】



▶▶ 和孩子一起遊戲與運動  
【新北育兒資訊網】

認識孩子的各階段發展及常見疾病，掌握醫療保健資源及社區鄰近的醫療資訊，需要時，就能好好處理。

### 新北市政府衛生局



▶▶ 新北兒童醫療院所門診資訊



▶▶ 新北市第三胎幼兒掛號費減免

## 篩檢評估與早期療育

6歲前是孩子發展的關鍵，依據各年齡的篩檢表，檢視動作、認知、語言、情緒等各方的表現，可觀察及評估，孩子是否有「發展遲緩」的現象。

發展遲緩可能是因先天的遺傳因素或後天的疾病與環境產生。透過早期療育，都有機會改善或減輕狀況。

早期療育的契機在於及早發現、及早介入，若擔心孩子未達到各年齡應有的能力，可透過育兒資訊網獲取資訊，或至評估鑑定醫院就診，進行評估鑑定、尋求協助。

新北市政府整合醫療、教育、社會福利等資源，幫助孩子「及早發現、及早療育」



點我篩檢與評估  
【新北市政府社會局】



認識早期療育  
【新北育兒資訊網】





# 兩人三腳向前行

## 育兒壓力與調適策略

孩子報到後，勞務增加、生活作息改變、睡眠不足、伴侶獨處時間減少，都是壓力的來源；並且，若缺少家庭支持、忽略伴侶的感受，也會增加壓力。

減緩壓力，需要伴侶一起 **同心** 與 **協力**

同心是彼此支持、持續經營兩人世界；協力是找出可接受的分工方式、適時尋求外援。

利用公共資源，學習育兒知能，攜手同行。



▶▶ 點擊報名爸媽支持團體  
【新北市政府衛生局】



▶▶ 原住民族家庭教育  
講座資訊  
【新北市原住民族部落大學】



## 婚姻關係的維繫與溝通

穩定的家人關係，能讓孩子感受到愛、情緒穩定。維繫育兒階段的婚姻關係，一起來看看可以怎麼做：

- ★ 培養兩人共同的興趣
  - ★ 創造家庭中的儀式感
  - ★ 欣賞並讚美彼此的長處
  - ★ 維持親密關係和性生活
- 練習增加溝通與善意行為緩解衝突：
- ★ 告知彼此心裡的想法與期待
  - ★ 不口出惡言，盡量中性陳述事件
  - ★ 提供足夠訊息，幫助伴侶理解自己
  - ★ 正向解讀、澄清問題、確認共識



● 學習，如何更相愛，聽聽專家怎麼說 **新北市政府家庭教育中心**



▶▶ 廣播專區：  
幸福家庭123-  
親密關係系列



▶▶ 幸福婚姻成長手冊



▶▶ 廣播專區：  
幸福家庭123-  
家有新生兒與夫妻關係系列



## 教養的原則與方法建議

**養育** 及 **教育**，是育兒過程的重點。

各年齡階段的孩子，需要不同教養方法，適切的方法有助孩子發展和情緒穩定。

● 教養嬰幼兒，可以試著這樣做

- ★ 了解幼兒發展並提出合理期待。
- ★ 使用溫暖的方式回應孩子。
- ★ 提供完整且明確的示範與指導。
- ★ 和伴侶討論教養共識並保持彈性。

● 透過學習，了解教養策略和原則，有智慧的教養孩子。



廣播專區：

如何用對的方式教導孩子  
【新北市政府家庭教育中心】



親職教育影音專區

【新北市政府家庭教育中心】



幸福甜甜圈翻轉教養  
【新北市政府家庭教育中心】



新北親子館講座訊息  
【新北育兒資訊網】



# 和樂在我家

親子、祖孫，  
構築了家庭的世代圖像  
代間同樂、共學，  
是建立良好關係的妙方。  
日常在家，假期出門

【共讀、散步、出遊】  
全家：一起玩·輕鬆玩·好好玩

全家平安

平溪

# 共讀樂趣多

## 親子共讀的做法

親子共讀能幫助孩子大腦發展，尤其是語言、認知和情緒發展。利用圖書館豐富資源，陪伴孩子愉快的閱讀，培養共讀的習慣。

共讀時這樣做，還能提升孩子的字彙量、表達和情緒理解能力。

- ★增加對故事細節的描述
- ★增加一些趣味性的表演
- ★和孩子一起討論、對話
- ★可輪流朗讀並反覆閱讀
- ★扮演故事中的角色來學習理解情緒



全家一起到新北市立圖書館辦張借書證、學習共讀小技巧，讓閱讀陪伴孩子成長，提升親子關係。



辦理圖書館借閱證  
【新北市政府】



親子共讀技巧攻略  
【衛生福利部國民健康署】

## 善用資源輕鬆選書

國家圖書館「公共圖書館分齡分眾服務網」將書籍分為 0-3 歲與 3-6 歲專區，並配合孩子的年齡發展和學習需求，提供六大主題書單，包括：語言學習、認知發展、社會互動、心理成長、感官動作、美感經驗、生活體驗；新北市立圖書館則提供親子共讀技巧與知能相關影片。透過公共學習資源，陪伴孩子快樂共讀。

### ★分齡分眾，輕鬆選好書



繪本選書分齡專區  
【公共圖書館資分齡分眾服務網】



繪本選書分享專區  
【新北育兒資訊網】



閱讀花園  
【文化部：兒童文化館】

### ★親子共讀技巧小幫手



親子共讀服務專區【新北市立圖書館】

### ★線上看好書



中英繪本線上看  
【國立公共資訊圖書館】



# 快樂出遊去

## 帶孩子出遊的好處

出門遊玩有助孩子的情緒與認知發展，還可以培養孩子的社交能力；家長也能彼此交流，舒緩育兒壓力。  
走出家門這樣玩，簡單又盡興：

- ★踏遍新北好風光：接觸自然、體會四季變化有助提升孩子的感官體驗。
- ★雨天備案好去處：新北市有豐富的育兒友善社教場館，寓教娛樂不無聊。
- ★行程安排不宜多：從近程景點開始，逐步培養孩子面對變動與新體驗的適應力。
- ★預告行程與地點：在家和孩子對話排練出遊，有趣又能做好心理準備，減緩出門面對未知的壓力。
- ★搭乘大眾運輸：買票、入站、搭乘都是不同的感官刺激與學習，途中可以欣賞更多不同的風景。
- ★鼓勵孩子與人對話：練習對話、溝通，有助提升社會互動能力。



## 新北好好玩

### ★ 踏遍新北，體驗自然風光 ★



親子出遊精選遊程  
【新北市觀光旅遊網】



來去農家Do一日  
【新北市政府農業局】



新北市觀光景點  
【臺灣觀光資訊網】

### ★ 雨天出遊不煩惱：友善育兒場館 ★



▶▶ 新北親子館【新北育兒資訊網-親子館專區】



▶▶ 寶寶壓印  
【新北市立鶯歌陶瓷博物館】



▶▶ 嬰兒車電影院【府中15電影院】



▶▶ 導覽解說服務  
【新北市立黃金博物館】

### ★ 交通移動也好玩 ★



6歲以下  
免費搭乘捷運  
【新北大眾捷運公司】



搭乘公車免費攜帶至多  
4名6歲以下兒童  
【新北市交通局】



婦幼專用停車格  
【新北市交通局】

# 世代樂融融

## 祖孫世代同樂

忙碌的育兒生活，祖父母是最佳支持；良好的祖孫互動，有利培養孩子尊重不同年齡世代。

家中不同世代聚會，建議以互動性高的活動為佳，避免靜態活動（如：看電視），才有助增進彼此瞭解、累積情感，世代樂融融。



▶▶ 認識祖父母節  
【教育部全國家庭教育專網】



「全家」一起玩，建議考量家中不同年齡世代的需求與能力，避免舟車勞頓，住家附近就可以很好玩。

導入通用設計理念，考量兒童、高齡者、孕婦、身心障礙者等不同的活動需求，新北市的「全齡公園」及「共融特色公園」，是世代同樂的好去處。



▶▶ 住家附近全齡共融公園  
【來新北，玩公園】



## 全家一起好好吃飯

家人一起吃飯，有助凝聚關係，也能幫孩子養成生活好習慣、學習分擔家庭責任、練習人際互動及對話禮儀。

試著這樣做做看，讓家中餐桌充滿樂趣：

- ▶ **餐點選擇** → 選擇當季、在地食材，品嚐食物的好味道，營養均衡又健康。
- ▶ **進餐過程** → 鼓勵孩子自理進餐，在輕鬆的氣氛中全家一起聊聊天。
- ▶ **餐後整理** → 配合孩子的年齡發展，鼓勵參與善後工作，培養孩子的生活自理能力。



閒暇時，從採買開始，全家一起體驗備餐樂趣：

採買食材能認識食物，在烹調過程中觀察食物的變化，處處都是有趣的廚房小實驗，還能瞭解家中個人不同的飲食喜好，傳承飲食文化。



家庭好食光手冊  
【新北市政府  
家庭教育中心】



簡易餐點這樣做：  
食譜示範影片【新北市政府  
家庭教育中心】



認識新北在地農產  
【新北市政府農業局】

# 育兒神隊友

新北市家庭  
0~6歲育兒電子書

出版機關：新北市政府家庭教育中心

主編：林如萍

編撰群：余佳玟、戴秉珊

美術設計：毛戎戎

初版：112年12月

## 新北市家庭教育中心

新北市政府依據「家庭教育法」設置，為教育局所屬二級機關。為增進市民家庭生活知能、家人關係，健全家庭成員身心發展，營造每個幸福家庭，以建立溫馨祥和社會。

- ★地址：新北市板橋區僑中一街1-1號4樓
- ★網址：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>
- ★電話：(02) 2272-4881
- ★傳真專線：(02) 2272-4882
- ★家庭教育諮詢專線：412-8185（手機撥打請加02）
- ★服務時間：

週一至週五 09:00~12:00；14:00~17:00；18:00~21:00

週六 09:00~12:00；14:00~17:00



新北市政府  
家庭教育中心