

扎根 零歲 金家幸福

1 2 3

資源手冊



金門縣扎根零歲
資源入口網

指導機關 教育部、金門縣政府
辦理機關 金門縣家庭教育中心

扎根零歲教育 培育優質下一代

在金門，我們正在塑造一個嶄新的願景—「扎根零歲教育」。這不僅是本縣施政的重要方針，更是福海對新生兒、新手父母們的深切承諾。

「零歲教育」顧名思義就是針對 0 至 6 歲兒童的全面教育。這一階段的教育不僅關乎孩子自身，也涵蓋對其成長發展有重大影響的所有重要他人；其核心理念在於把握教育本質，營造優質的教育環境，並活化跨域合作機制，通過教育、社會、衛生及文化等各部門的協同工作，在 0 至 6 歲的具體措施上落實緊密支援與合作，最大程度地整合政府資源，從婚姻教育、孕養教育、新生兒照護到早期療育，全方位建構一個安全且高品質的生活教養環境。

當前，金門的出生率正面臨急遽下降的挑戰，每一位孩子的未來都彌足珍貴。我們理解，對孩子的教養不能獨善其身、各行其是，而是要建立一個全面而有效的早期教育系統；教育是投資人才的重要事業，孩子生得少更要照顧好，從小習慣好，學習好，長大自然沒煩惱。透過營造優質的教養生態與環境，為「金門之子」提供最好的起點，讓他們在未來的人生道路上可以充分發揮潛能，為社會做出最大的貢獻。

本手冊《金家幸福 123》是扎根零歲教育系列叢書的第一本，其內容豐富、淺顯易懂，旨在為每個家庭提供具體溫馨的教養策略，書末並附有資源檢索，可做為一份貼近家庭生活需求的參考工具。

福海衷心期盼能夠盡快幫助每位新手爸媽掌握系統化的教養觀念和方法，並承諾縣府會成為大家最強有力的靠山。讓我們共同努力，為每一位孩子創造充滿愛與支持的成長環境，攜手打造幸福島嶼美好的未來。

縣長  謹識

目錄

113 年 12 月

金家幸福學習 123

- ▶ 愛情與婚姻相處1
- ▶ 共組家庭·攜手一生6
- ▶ 懷孕的心情 - 三溫暖15
- ▶ 大手牽小手快樂上學趣21
- ▶ 親職教育 - 培養積極健康的親子關係25

扎根零歲 金家幸福育兒資源小幫手

- ▶ 家有孕產婦 - 孕期旅程學習清單32
- ▶ 家有新生兒 - 育兒新手大問哉37
- ▶ 家有幼兒 - 幼兒入園必知的十件事42



愛情與婚姻相處

文 / 金門大學社會工作學系教授 葉肅科

壹、喜歡與愛

「問世間情為何物，直教人生死相許。」有人說：「愛是兩顆心相知相屬」；也有人說：「愛是下雨天時，兩人撐一把傘，但總覺得雨傘太大」；其他的人則說：「不思量，自難忘」或「魂牽夢繫，朝思暮想。」然而，到底愛是什麼？不僅一般人難以界定，就是學者專家也同樣感到困難。幾千年來，不同學者專家都為了愛的本質而爭論，但對於愛情的定義，不同作者卻有不同的強調重點或特徵。

愛，就是愛他的一切，不僅愛他的濃眉大眼，豪放能幹，也愛他的塌鼻大嘴，因為那是缺陷美；愛他的懶散邋遢，那才讓我有表現的機會；愛他的粗枝大葉，因為那是不拘小節；愛他的一點一滴，一根頭髮，一個哈欠，甚至他的香港腳、富貴手……。

愛，更是時時刻刻的思念，分分秒秒的關懷；是揮之不去他的影子，也是放心不下孤獨的他；是相思難受，不想也不好過；是約好了卻沒來電話時坐立不安；是生他的氣，但一見面就雨過天晴；是關愛，是體諒，但不是佔有……，是欲語還休，道是無情卻有情；漫不經心，卻見柔情又蜜意。是真情，恰似蜻蜓點水；若無意，卻見關懷無數。

什麼是「喜歡」？什麼是「愛」？這是許多未談戀愛者，或第一次談戀愛者永遠問不停的題目，也往往覺得是徬徨且猶豫的問題。有關愛情本質的探討，最受爭議的問題是「愛情」與「喜歡」間的關係。儘管喜歡與愛只是一線之間，但喜歡一個人未必就是愛一個人。喜歡的主要成分是給予對方好的評價、尊敬與兩人相似的感覺。通常，喜歡是一種純欣賞的感覺，是出於欣賞對方的某些特質。與其相處通常以利己為出發點，並對其抱持一種尊重、讚許、不獨佔、選擇性接納與選擇性的自我揭露。而當一方或兩性間有了親

密感覺與依賴需求，有了想幫助對方的傾向，甚至獨佔與吸引對方的情形時，就是愛而非喜歡了。通常，愛是經由喜歡與瞭解而來；對於喜歡的對象會有一種獨佔性與專一態度，親密性高，包容且接納對方的所有優缺點，自我揭露的程度也提高（葉肅科，2010: 93-95）。



歡迎至金門縣家庭教育中心網站及加入粉絲專頁追蹤家庭教育學習資訊喔～



日常生活中，我們該如何判斷自己是「喜歡」一個人或「愛」上一個人呢？簡單的方法是：如果依附、關懷與親密三種愛情元素都出現在自己的身上，那麼，你就已經「愛」上那個人了！如果兩人都有這三種愛情元素，那麼，你們已經在「談戀愛」了。反之，倘若只是與某人談得來，相處甚歡，但見到他與別人相處而不會心生嫉妒，也不會故意去吸引他，眼看著別人與他在一起也不會吃醋，那麼，這只能說是單純的「喜歡」，還算不上是「愛」（簡春安，1996: 19）。

貳、愛情三角形理論

有關愛情的研究與分析中，美國心理學家史坦伯格 (Robert J. Sternberg, 1986) 的「愛情三角形」(Triangular Theory of Love) 理論常被提及。這三角形的三邊分別為：激情 (passion)、親密 (intimacy) 與許諾 (commitment)。他認為：愛情分別是由動機、情緒與認知三種成分形成，並在愛情活動中發揮不同作用：動機使愛情雙方感到「親密」；情緒使愛情雙方體驗「熱情」；而認知則使愛情雙方相互「承諾」。史坦伯格強調：這

三種元素缺一不可，只有擁有這三種元素的愛才是完美的愛。激情是促使愛情產生浪漫、性慾與外在吸引力的驅力。親密是一種接近、分享、相屬與支持的感覺。短期而言，許諾是指決定愛一個人，長期來說，則指承諾對愛情關係的持續 (杜仲傑, 1990)。通常，男女間的愛情始於激情，再產生親密，最後則發展成對所愛者之承諾。三者間以激情最快爆發，也最容易消失，親密的形成較慢，許諾則最慢。由於愛情成分的發展速度不一，戀情不免有高低、有樂有苦。隨著認識時間與相處方式之改變，激情、親密與許諾將有所改變，愛情三角形的形狀、大小與質量也會跟著改變。一般來說，男女雙方對愛情三種成分都有等量的付出，才是美好的愛情，如果兩人間的付出程度不同，則是痛苦之戀情。

參、浪漫愛情的力量

浪漫愛情是一種崇高的理想，也可為配偶提供「從此過著幸福快樂的日子」之基礎。但是，婚姻也基於更實際的考量。為何浪漫愛情在現代社會中是如此重要？其主要理由是：在維持核心家庭制度上，它有三種基本功能 (Goode, 1959; Robertson, 1989: 254-255)：

- (一) 忠誠移轉 (transfer of loyalties)：浪漫愛情幫助年輕伴侶解開他們與其原生家庭的羈絆，進而成立一個獨立的核心家庭。他們的相互專情與投入，有助於將許諾與忠誠從現有家庭與親屬網絡中移轉至新的生殖家庭。
- (二) 情感支持 (emotional support)：在配偶建立其自我新生活的情境下，浪漫愛情提供情感支持使他們可面對各種困難。
- (三) 婚姻誘因 (incentive to marriage)：浪漫愛情有如釣魚的誘餌，可把人們誘入婚姻之中。對於某些人來說，與另一個人立下一份終身許諾契約未必是一項非常迷人的主張，因為未來的憧憬可能較像是一個圈套，而非一席薔薇色床鋪。如果沒有浪漫愛情的感覺，許多人可能就沒有結婚之動機。

對於大多數的人，尤其是墜入情網的人來說，浪漫愛情似乎是世上最自

然的事情，但這全然是某些社會因為特定原因而形成的文化產物。在不同的時間或在不同的社會裡，有些人可能不曾墜入情網過，甚或根本沒有期望過。其實，愛情很少成為決定誰與誰結婚的基礎。雖然現代人似乎可決定墜入情網，但他們也發現失戀的痛苦。難怪有人會說：「為愛所苦是戀愛過程的必要經驗，沒有痛苦的戀愛不是真正的戀愛」（蔡文輝，2007: 73-74；Stark, 1998: 367）。

在現代社會裡，特別是西方文化中，電影、電視情節與小說內容總證明浪漫愛情是婚姻的基礎。然而，這種愛情類型充其量只能持續數年。從長期角度審視婚姻，浪漫愛情是基於友誼與共同目標等其他因素而發展成不同的愛情類型。在美國，浪漫愛情的信念是特別的強烈，且常被引證為「美國離婚率是世界最高」的一個理由。然而，浪漫愛情的概念似乎是持續的擴展至其他社會。這種浪漫愛情力量的形成部分是透過美國與歐洲電影、音樂與書籍之影響力，部分則藉由允許人們享有選擇愛情伴侶之自由以改善生活水準（Farley, 1998: 307-308）。

肆、婚姻相處之道

美滿的婚姻並非天註定，而是雙方當事人不斷努力的結果。婚姻關係的建立與美滿婚姻的維持並非由夫妻的天生能力決定，而是取決於兩人的細心培養。

結婚不僅是一種誓約，也是一種學習發展之過程。換言之，要建立一個美滿婚姻與幸福家庭，就要靠夫妻雙方與社會價值、規範之調適。它們包括：夫妻協調，以及個人的看法與態度之改變或調整。

雖然世界上沒有所謂的十全十美婚姻，但所有幸福或美滿婚姻均有以下這些類似特質或夫妻的婚姻相處之道（葉肅科，2010: 195-197；藍采風，1996: 94-106）：

- 一、表裡迷人，確保愛情的持久：如果你能做到關懷與熱愛你的配偶，謹慎與積極的維護婚姻關係，則你們即可確保愛情的生命力與持久性。
- 二、變即成長，以萬變應不變：「變」是成長的一部份，美滿婚姻特質之

- 一，「即」是配偶間有所改變，且相互忍受改變的能力。
- 三、互相妥協，找出最適合自己的模式：婚後，夫妻雙方都應有心理準備，彼此做某些調整，找出最適合自己的生活方式。
- 四、婚姻至上，建立屬於自己的家：美滿婚姻的配偶往往將「婚姻」排在最重要地位，亦即婚姻觀念認為「婚姻是永久的」。
- 五、互信互賴，自由表達情緒感觸：當配偶互相信賴，方能互相自由的表達情緒感觸。
- 六、維持自我，不要成為對方的負擔：婚後，雖然夫妻應互為伴侶，但千萬不要因過分依賴對方而造成彼此牽制。
- 七、解決衝突，避免破壞性的爭吵：幸福夫妻不用破壞性或敵視性的態度相待，而是以禮讓解決衝突。
- 八、學習溝通，有效相互滿足：夫妻關係是親密與隱私的，而美滿婚姻的先決條件在有效且相互滿足的溝通。
- 九、一起成長，成為最佳拍檔：婚後，多與人接觸，多與配偶溝通，讓夫妻兩人一起成長與改變，也使彼此感情更加濃厚。
- 十、體貼對方，常懷感激讚美之心：夫妻雙方要常懷著感激對方之心，千萬不要將對方為我們所做的事都視為理所當然。

參考文獻

- 杜仲傑，（1990），〈大學生人際親密的評量與身心適應：親子、情人、異性朋友、同性朋友四種角色的相關分析〉，《國立台灣大學心理研究所碩士論文》。
- 葉肅科，（2010），《一樣的婚姻，多樣的家庭》（第二版），台北市：學富。
- 蔡文輝，（2007），《婚姻與家庭：家庭社會學》（第四版），台北市：五南。
- 簡春安，（1996），《婚姻與家庭》（第二版），台北：空大。
- 藍采風，（1996），《婚姻與家庭》，台北：幼獅。
- Farley, J. N. (1998). Sociology (4th ed.), Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Goode, W. J. (1959). "The Theoretical Importance of Love", American Sociological Review, 24: 38-47.
- Robertson, I. (1989). Society: A Brief Introduction. New York: Worth Publishers, Inc.
- Stark, R. (1998). Sociology (7th ed.), Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.
- Sternberg, R. J. (1986). "A Triangular Theory of Love", Psychological Review, 93: 119-135.

共組家庭・攜手一生

文 / 退休校長 張栢樾

當兩人相識、相知、相惜或經由網絡認識、或相親、媒妁之言，或是邂逅一見鍾情，經過一段時間交往，有了感情且漸漸穩定，於是，兩人決定步上紅毯，共組家庭，攜手一生。

結婚是個人生命發展歷程中重要的里程碑，也是家庭生命週期的建立期，進入婚姻生活意味著責任及承擔，不悔的承諾與忠貞，同甘共苦，一起打造理想的「家」。

結婚，需要準備的！

決定結婚後，有很多事情需要準備：

壹、心理準備：

- 一、思考為什麼要結婚？是年紀到了、家人催促？是排遣寂寞？還是，想和對方共度一生？
- 二、認清結婚承諾是什麼？對未來兩人的婚姻關係與家庭生活有何願景及期許？
- 三、心境的調適與轉換，即將步入婚姻，對未來充滿憧憬和盼望，同時又感到焦慮不安，心情上還不知道怎麼調適，也擔心跟彼此家人間的互動關係，此時需透過溝通與關懷調適心境，化解焦慮。
- 四、結婚不僅是夫妻兩人的關係，傳統觀念還維繫兩個家庭的關係，兩人來自不同的家庭，進入婚姻後，過去原生家庭中的生活習慣、溝通方式，也隨之帶到現在建立的家庭。兩人生長環境、家庭背景不同，雙方必須磨合調整，營造一個擁有原生家庭優點，能維繫兩個家庭關係的生活方式。

教育部家庭教育網



不論是伴侶相處、教養秘笈、家人關係、資源管理，您皆可以在網站找到相關的學習資源。

貳、結婚前準備：

一、婚房的選擇：是否購買新婚房？全款買房還是貸款買房？或者是租屋？還是與父母家人同住？婚房的選擇要與對象說清楚，徵求同意，共同解決生活居住的地方。

- 1、購買新婚房：視經濟能力與需求選擇新房坪數大小樓層，是由經濟優勢一方全額購買，或是雙方合資共買，若是貸款，首付後每月（期）還款額度多少？一方全額付款或是雙方共同分攤。
- 2、租屋：視經濟能力與需求，選擇租房的坪數大小、房租多少？租屋地點最好是生活機能佳，離工作場域及學校近為優先考量。
- 3、與父母家人同住：雙方決定與父母家人同住，除了彼此照顧外，亦可減少經濟負擔，但必須事先溝通家庭生活支出的問題，避免誤會不愉快。



內政部「不動產資訊平臺」提供社會住宅、住宅補貼及不動產交易資訊、財政部把關購屋優惠及貸款訊息



二、結婚需要的準備：一旦確定結婚對象，就要懂得「工作與家庭之間的平衡」，要學會「姻親相處」人際關係之道，要溝通「家庭財務管理」經濟收支分配應用，「家務分工」勞務體力活等，維繫新家庭運作。

1、工作與家庭的平衡：工作和家庭之間找到平衡是重要的挑戰，即將結婚的兩人必須深刻了解，哪些事情最重要，先設定優先順序，然後根據這些優先事項分配時間。

- (1) 時間管理：制定一個合理的時間表，包括工作、家庭和休閒時間。避免過度工作，並確保有足夠的時間與家人共度。
- (2) 彈性工作制度：如果工作允許，請詢問雇主是否可以提供彈性工作時間或遠程工作選項，這樣可以更好地平衡工作和家庭需求。
- (3) 溝通：與家人和同事保持良好的溝通。如果需要調整工作時間或處理家庭事務，請提前告知相關人員。
- (4) 自我照顧：照顧自己的身心健康非常重要，確保您有足夠的休息時間，並參加運動、冥想或其他有助於放鬆的活動。
- (5) 家庭支持：與家人共同討論工作和家庭的需求。共同制定解決方案，以確保每個人都能平衡好這兩者。
- (6) 尋求協助：如果感到壓力過大，不要害怕尋求協助。可以諮詢專業心理諮商師或參加工作坊，以學習更好地管理壓力。平衡是一個不斷調整的過程。隨著時間的推移，可以找到最適合的方法，實現工作和家庭之間的平衡。

2、姻親相處：姻親相處是一個重要的議題，涉及到家庭、人際關係和文化。每個家庭和文化都有不同的方式來處理這個問題。建議即將結婚兩人，建立好的姻親關係。

- (1) 溝通：保持開放和誠實的溝通。分享你的感受，並聆聽對方的想法，避免隱瞞或壓抑情感。
- (2) 尊重：尊重彼此的立場和觀點，不評論或批評對方的選擇，而是尋求理解。
- (3) 設定界限：明確設定界限，並尊重彼此的私人空間，不要過度干

涉對方生活。

- (4) 共同利益：尋找共同的興趣和活動，以加強關係，共同參加家庭聚會、節日慶典或其他活動。
- (5) 寬容：理解每個人都有不同的習慣和價值觀，不要因小事而爭吵。
- (6) 解決衝突：當出現分歧時，尋求解決方法而不是指責對方，而是使用良好的溝通技巧來解決問題。
- (7) 尋求專業幫助：如果關係出現嚴重問題，考慮尋求家庭輔導或心理諮詢。

每個家庭和關係都是獨特的，所以沒有一個通用的解決方案，根據自身的具體情況，選擇適合自己的方法。

三、家庭財務管理：家庭財務規劃和管理，是非常重要且值得深思探討的問題，良好的理財規劃和完善的管理，不僅關乎金錢，更關乎家庭的幸福和長遠發展，家庭財務規劃大致歸納下列幾點：

- (1) 設定目標：為什麼要設定家庭財務目標呢？首先，有助於夫妻之間理解彼此的金錢觀念，避免因金錢問題引起糾紛，同時，設定目標也能讓雙方共同努力，實現家庭夢想，設定清楚的財務目標，就能知道現在開始需要存多少錢，哪些錢是可運用的資金，哪些是不能動用的。例如：家電用品汰換費用、房子重新裝修費、孩子上大學的教育金等等。
- (2) 盤點財務狀況：了解家庭的財務情況至關重要，你需要知道家庭的資產、負債、每月開銷、收入和現金流動，這樣有助於掌握家庭的整體財務狀況，避免過度消費或過度節省，並且養成記帳習慣，掌握收支情況，家庭開銷往往繁雜瑣碎，如果始終不清楚錢花了多少？花在哪裡？便無法控管好金錢，記帳是對金錢管理的一種最基礎做法，能幫助家庭了解金錢流向，以利收支控管。
- (3) 準備一筆緊急備用金：緊急備用金就是一筆用來應付突發狀況而準備的可流動資金，建議金額約為 6 個月的家庭生活費，並選擇較高活存利率的帳戶存放，這筆錢平時不隨意挪用，只用來支付

特定狀況。

- (4) 選擇適合的理財策略：根據家庭生命週期，選擇適合的理財策略，家庭的收入，要做妥善分配，可分為日常家庭支出、保險，投資理財三部分。

日常家庭支出：依家庭總收入，合理分配日常生活支出，飲食費、製裝費、電訊通話費、教育支出、娛樂旅遊費、各種規稅、孝親費等都要謹慎支出。

保險費：人無遠慮必有近憂，除日常家庭支出，可能更需要一筆醫療費和額外的長期照護費，以確保家庭生計不會因此受影響，所以要優先針對那些「無法承擔」的風險進行投保，利用保險來轉嫁，以避免突發狀況使生計陷入困境。

投資理財：選擇適合的理財投資策略

債券又稱國債，是國家的中央政府或聯邦政府直接向全世界其他國家或自己國家的人民借錢的方式，因為是國家直接借貸，所以要非常講信用，在投資等級上，國家債券的「信用評級」是最高的，例如投資美債 (U.S.Treasury Securities, UST) 它是美國財政部透過美國公債局發行的國家公債，為了促進整體經濟發展藉由發行債券募集資金向投資者借錢，購買債券者可從中獲取利息並在到期時拿回本金，政府也可成功促進經濟，如何購買美國公債呢？可以分為三種方式，透過美股券商直接買債券、債券基金和債券 ETF，國家債券因為收益穩定、投資風險極低，是許多保守型投資人最喜歡的投資標的，不過國家債券的報酬不如股票。「ETF」，ETF 的英文全名是 Exchange Traded Fund，中文全名是交易所買賣基金，也稱為指數股票型基金，是指買賣交易方式和股票一樣的指數型基金。

儲蓄：分為活期存款和定期存款，利息穩定，是多數人採行策略。

股票：報酬率較高，但風險也較大，投入的心思也較多。

四、家務分工：家務分工是一個重要且敏感的議題，如何規劃家務分工，彰顯夫妻共同責任與公平性，這不僅是分配的問題，還涉及到彼此理解、尊重和關心。

- (1) 家務分工的平等與公平：家務分工的平等和公平是不同的概念，平等意味着每個人都承擔相同的責任，而公平則考慮到個人的能力、時間和其他因素，在家庭中，家務分工不僅僅是工作的分配，還涉及到彼此的關心和付出。因此，公平性比平等更重要。
- (2) 了解期望和價值觀：每個人對家務的看法不同，對家務工作的期望和價值觀也不同，因此需要溝通和理解，家務分工需考慮到伴侶的工作時間、個人喜好和專長，以及家庭生命週期的變化。
- (3) 比較參考點：夫妻對家務分工滿意程度或是否感到公平，會受到個人和團體相互比較的影響，也會受到夫妻間教育程度、相對所得、在外工作時間和性別角色意識的影響。
- (4) 家庭的經營：家庭不同於工作場域，家務工作的分配可能引發不開心，重要的是看到對方是否真心想為這個家付出，以及對家庭經營的重視程度。

「幫一幫我」家庭教育諮詢專線

服務項目

親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源與管理等相關問題均可諮詢。

服務時間

週一至週六 (上午 9~12 時、下午 2~5 時)

週一至週五晚上 (6 時~9 時)

家庭教育專線是由全國家庭教育中心受過輔導訓練的志工老師，義務為民眾服務。

家庭教育專線服務基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之隱私與權利。

412-8185
(手機加 02)



五、婚禮的籌備：

1、結婚前 1 年月至 4 個月

(1) 提親：提親要準備什麼？

流程、人數、伴手禮、穿著注意事項。

(2) 訂親：訂親採用什麼儀式？

流程、人數、訂親物、穿著注意事項。

(3) 討論婚禮形式

(4) 挑選結婚日子

(5) 找場地、新秘、婚攝：

盡早確認婚期，可提前預訂喜歡的場地及合適的新娘秘書、婚禮攝影，以免被別人搶先訂走，結婚要花費多少錢？婚禮費用預算控制好！

(6) 確認預算

(7) 伴郎、伴娘人數及人選

(8) 選擇婚紗公司、拍婚紗

(9) 婚戒

(10) 喜餅、喜帖、婚禮小物形式及數量

(11) 賓客人數

2、婚禮前 4 個月至 1 個月

到了婚禮前 4 個月，緊張的心情開始浮現，此時需要開始討論婚禮當天的流程與細節，以便盡早與各個工作人員確認是否能配合。

(1) 確認伴郎、伴娘服裝

(2) 策畫婚禮流程

(3) 與婚禮主持人討論細節

(4) 準備道具及婚禮中場活動

(5) 禮車規劃或租賃

3、婚禮前 1 個月

婚禮前 1 個月，大部分的事項已確定，此時可以再逐一確認過細節。

婚宴菜色也在這個階段試吃，才較不易出現在婚禮前，餐廳的菜色臨時出現變動等情況。

- (1) 婚宴試菜
- (2) 再次確認流程及人員
- (3) 與新秘討論妝容及換裝細節
- (4) 寄出喜帖
- (5) 訂製捧花
- (6) 確認物品（婚紗什麼時候拿、婚紗照是否取得等）

4、婚禮前 1 天

- (1) 準備好禮服，親自拿禮服並試穿
- (2) 準備捧花、胸花
- (3) 準備婚禮當天紅包暨廠商付款
- (4) 家庭討論
- (5) 早點睡

婚禮前 1 天，除了確認當天要攜帶的物品是否準備齊全外，就是好好做好保養以及心情準備，盡量不要讓緊張壞了大事！婚禮中有安排獻給對方結婚誓言的環節，別忘了事先想好自己的講稿。

5、婚禮當天

- (1) 進行梳化
- (2) 迎親準備
- (3) 良辰吉時出發迎親
- (4) 依雙方習俗約定進行結婚儀式
- (5) 儀式完成，返新郎家入家門、拜堂
- (6) 舉行婚宴
- (7) 新郎新娘第一次進場
- (8) 新郎新娘第二次進場
- (9) 新人敬酒
- (10) 送客、合影

結婚是兩人生活的開始，因為相愛、信守承諾，共度一生，結婚是讓兩個人都比結婚前過得更好，共享原生家庭資源，知識共享，一同成長，結婚前做好準備，可以減少矛盾，建立親密關係，未來的婚姻與家庭生活，就有穩固基礎！幸福婚姻的關鍵承諾是「我願意陪你一起度過難關，一起走向未來的」。



親愛的別擔心～
縣府民政處有提供網路預約申請
戶政服務、線上申辦戶籍登記…
等快捷服務喔～

親愛的～結婚戶政登記遇假
日該怎麼辦？



懷孕的心情—三溫暖！

文 / 退休輔導老師 蔡麗娟

當妳發現自己懷孕了，心中充滿著興奮雀躍，期待週遭的親朋好友都能與自己分享這份喜悅。但在懷孕的過程中，會發現自己會變得多愁善感、煩躁、容易發脾氣，甚至到了吹毛求疵的地步，會懊惱自己到底是怎麼了！心情忽冷忽熱的，簡直就像在洗三溫暖！

懷孕期間，因為內分泌的改變、中樞神經系統的影響，以及對懷孕過程的主觀感受，都是造成情緒波動的原因，多了解自己，多做準備，以面對身心帶來的變化。

無論懷孕初期莫名的焦慮；懷孕中期情感依附（attachment）的建立，感受到生命在自己體內形成的悸動，並與胎兒建立強烈關係的連結。不妨在閒暇時與胎兒說說話和胎兒共同分享心情，進行心靈的溝通，不要忘了邀請先生一起參與。準爸爸也千萬不要吝嗇於付出時間，與準媽媽分享有關胎兒的變化，因為引導準爸爸一起參與情感依附建立的過程，也有助於產後對新生兒產生正向的感受，可避免產後憂鬱的發生喔！

此時，更要利用這段時間閱讀有關生產及產後自我照顧的書籍，吸收相關知識，讓自己更了解生產情境的問題，並可開始準備生產及產後自己及嬰兒的所需用品。此外也可安排適當的休閒活動，如欣賞有趣的書報雜誌、聽聽音樂、短程旅遊等活動，並開始從事各項不會太累的運動，如散步、孕婦瑜珈、產前運動等，來保持心情愉快。

進入緊張的懷孕末期，因體重負擔及新陳代謝的增加，會覺得更容易疲憊，對週遭環境的變化顯得更不耐煩，因而影響情緒，所以密切的與婦產科醫師保持聯繫，熟悉生產過程及生產徵兆，也有助於您對自己情緒的控制。

提供您醫療及最佳的衛教資訊～



體貼的準爸爸，幸福的準媽媽！

許多研究中都證實懷孕婦女產前感受到關懷及支持的滿足，有助於生產及為人母適應的成功。因此懷孕過程是需要夫妻一起參與的，準爸爸應了解懷孕的妻子會變得更依賴別人，甚至有時候會無理取鬧，但這些都是甜蜜的負擔。

育兒甘苦談：

許多第一次養兒育女的爸媽，都有共同的心聲：「沒想到照顧小嬰兒這麼累！」寶寶不會講話，常常哭鬧，要喝奶、要哄睡、又要餵副食品…等，爸媽經常累得筋疲力盡。除了生理需求外，心理需求、教養問題，也是許多爸媽關心的重點。



關於嬰幼兒照顧、營養、安全及疫苗相關資訊，歡迎上網學習。

衛生福利部幼兒專責醫師系統



1. 可以藉由寶寶哭泣的方式來判斷需求嗎？

根據研究顯示，6 週大前的寶寶每天平均間歇性的哭鬧 2 個多小時；12 週大的寶寶每天平均哭鬧 1.2 個小時，不過這僅為平均值，個別的差異很大，週數更大的寶寶差異更大。

對還不會說話的寶寶而言，哭是唯一表達需求的方式。不舒服、有需求、沒安全感，都會引起哭泣。如肚子餓了、尿布濕了、受到驚嚇、身體不適（包括生病、衣服穿多太熱、尿布勒太緊、蚊蟲叮咬、腸絞痛等），可以藉由列出寶寶哭泣的常見原因，爸媽仔細觀察是否為這些原因所導致的哭泣。

2. 寶寶哭泣，到底要不要安撫他？

先前有兩派說法，一派是放任他哭，另一派是安撫他。被放任哭泣、置之不理的寶寶，一開始會哭得更大聲，後來會慢慢減少哭泣，哭的聲音也會變小聲。不過後來研究發現，這類型寶寶常常與大人互動不佳，長大後比較不信任別人，常有退縮的個性。因此寶寶哭泣時，應當下給予適當安撫。

3. 大人如何幫助寶寶的動作發展？

有些大人會害怕寶寶輸在起跑點，希望從小動作發展就比別人快，其實這種事情是急不來的。時間到了，寶寶的大腦與肌肉發展成熟，一切條件水到渠成，寶寶自然而然就會發展出該動作。大人能夠做的，就是多給寶寶適當的刺激，例如：擁抱（觸覺刺激）、跟他說話（聽覺刺激）…等。多親子互動、多陪寶寶玩，除了有助於促進寶寶的神經系統的發展，也能建立良好的親子關係。

4. 寶寶愛把手放嘴裡，要制止嗎？

1歲前的寶寶正值口腔期，這時期的寶寶可以透過吸吮來獲得心理上滿足及安全感。從心理學的觀點，若口欲期沒被滿足，可能容易造成日後缺乏安全感或其他負面的性格。而口腔期的長短，跟寶寶受到的父母的關懷、互動程度有關。因此大人不用強硬制止寶寶把手放嘴裡，應多和寶寶互動，並注意寶寶的手部以及附近環境的衛生清潔。

5. 趴睡、側睡，猝死率都比較高？

嬰兒猝死症發生在1歲前，往往沒有預兆，而且原因不明。2至4個月大為嬰兒猝死症發生的最高峰，發生率約為千分之一左右。目前已知最有效的預防方式為讓寶寶仰睡。有些人擔心寶寶仰睡容易溢奶，但研究發現仰睡不會增加溢奶機會。此外，研究顯示，側睡也不安全，無論是側睡或是趴睡，猝死率皆比仰睡高2倍以上。

6. 寶寶發燒必須立刻看醫生嗎？

林御群醫師說明，首先要確認寶寶是否真的發燒了。發燒的定義為中心體溫（例如：耳溫）大於38度。不同年齡的發燒，也有不同的處理方式。小於1個月的新生兒一旦發燒了，據研究有12%是嚴重細菌感染所引起，

必須住院詳細檢查，絕不可大意；至於 1 至 3 個月大的寶寶發燒，仍要立即看醫生，做詳細檢查，包含抽血等檢測，再依結果決定是否須住院；3 個月以上，可先觀察退燒時寶寶的活動力和食慾。假如食慾和活動力皆正常，可以先觀察；假使食慾和活動力不佳、或有危險徵兆（例如：哭泣時無眼淚、尿量減少、心跳過快或過慢、呼吸會喘、嗜睡等）、或是發燒超過 3 天以上，應盡快就醫。

7. 如何改善寶寶溢奶？

要先分辨寶寶究竟是「溢奶」或是「吐奶」。如果是噴射狀吐奶，就必須看醫生；至於喝完奶後，從嘴角流出一點奶，則是相當普遍的溢奶，屬於正常的生理現象。

倘若寶寶的體重增加狀況正常、食慾也沒問題，爸媽則不用擔心溢奶問題，不過還是可以藉由下列方式來做改善：

- * 選擇適齡、適當的奶嘴吸孔，以免寶寶喝奶時吸入太多空氣。
- * 少量多餐，不要一次餵過多的奶量。
- * 別一次將奶餵完，中間可先拍嗝（如果拍不出來，拍 5 分鐘即可停止）。

8. 寶寶不聽話，真的不能打嗎？

德國的研究建議，大人盡量不要打小孩，打小孩無論是親情的依附、小孩的自尊心都會受到傷害，還是要以勸導的方式來教育。廖賜寶副主任指出，如果是因為寶寶觸碰危險的物品而要打他，那麼大人應該先反省：「為什麼寶寶這麼輕易就可以接觸到這些危險的物品？」是不是大人自己沒有給予寶寶一個安全的活動空間？防範措施有沒有做好？這些都是在處罰寶寶前，要先思考的問題。

9. 要讓寶寶睡到自然醒嗎？

有些爸媽希望寶寶的生活作息規律，會替寶寶訂好時間表，睡覺睡晚一點就叫醒，或是堅持每 4 小時要餵一次奶。醫師大多建議讓寶寶睡到自然醒即可，沒睡飽被叫起來，食慾可能也不佳，而且睡飽有助於寶寶的腦部發育。

10. 長牙前會流口水？

新生兒至 3 個月前，因為唾液腺尚未成熟，寶寶其實沒有口水；3 至 5 個月，寶寶開始流口水，這代表唾液腺發展成熟，卻還不會吞口水。流口水與是否長牙，並沒有直接的關聯。

11. 寶寶愛看 3C 產品，有什麼影響？

現在很常見的 3C 育兒法，往往使寶寶 3C 產品不離手。廖賜寶副主任說明，3C 產品具有電磁波，使用的時間長了，可能會影響寶寶的腦部發育，甚至日後會演變為過動兒的可能性，而且長期使用 3C 產品，對寶寶眼睛健康也會影響。美國與歐洲的兒科醫學會建議，2 歲前的寶寶完全不宜使用；2～6 歲的寶寶，每天最多使用 1～2 小時。

12. 寶寶可以接觸小動物嗎？

廖賜寶副主任認為，除了少數確定會對動物過敏的寶寶以外，多數寶寶都可以接觸小動物。愈早接觸動物，其實可能有助於減少寶寶的過敏反應。

13. 1 歲前的教養重點是什麼？

1 歲前的寶寶年紀還很小，能夠做到的教養原則不多，重點還是放在維持安全的育兒環境，以及爸媽必須以身作則。比方爸媽不想要寶寶使用 3C 產品，爸媽也不要再在寶寶面前使用，以免寶寶有樣學樣。

14. 如何維持安全的居家育兒環境？

小兒科醫師林怡瑩表示，對於小寶寶來說，比教養更重要的事，就是要維持一個安全的育兒環境。例如：桌上不要有桌巾，以免寶寶拉扯桌巾，上面的東西可能會掉下來砸傷寶寶；爸媽也要把家裡危險的物品收好，硬幣等可能會吞食的小東西，應放在寶寶拿不到的地方。另外，桌角最好呈圓形，如果是比較尖銳的桌角，建議加裝防撞角或防撞貼條；地上可以鋪防滑墊，或是讓寶寶穿上止滑襪以免滑倒。

15. 如何讓寶寶知道「這樣做不行」？

林怡瑩醫師認為，寶寶常有「有洞就鑽」的特性。倘若寶寶伸手碰插座，除了可以使用插座保護罩之外，爸媽也可以重複說很多次「不行」，表情要很堅定、嚴肅，寶寶即使還聽不懂，也會從語氣和聲音判斷出「爸

媽生氣了」。萬一制止多次仍不行，偶爾可輕輕打手制止，不過絕對不能打頸部以上的部位，以免發生危險。

16. 寶寶爬到哪裡，爸媽就要跟到哪裡嗎？

許多爸媽在照顧寶寶時，隨時都跟著寶寶走。其實只要打造安全的育兒環境，而且寶寶可以隨時看到爸媽，不用完全隨時跟著。

17. 如何讓寶寶養成定時睡覺的好習慣？

爸媽不妨用輕柔的聲音，在寶寶睡前跟他講講床邊故事、或聽聽輕柔的音樂、或睡前洗澡…等，並將室內燈光調暗，營造適合睡眠的氛圍，寶寶比較容易養成定時睡覺的好習慣。

18. 寶寶的重要發展時間點？

大約 5、6 個月左右會翻身，7 個月左右會坐得穩；8 個月左右會爬；10 個月左右會扶著站；1 歲左右會放手站立；1 歲 2 個月可以放手走。上述為約略的平均值，有些寶寶比較快、有些寶寶比較慢。如果寶寶的發展比較慢一點，不一定是發展遲緩，也有可能是大人平常保護得太好，很少有刺激，因而發展得比較慢。醫師會合併多項指標一起評估，包括粗動作、細動作、體重…等，不是僅依單項發展即可斷定。

19. 副食品多大開始吃比較好？

一般都是建議 4～6 個月開始吃副食品，根據較新的研究顯示，4 個月即可讓寶寶開始吃副食品，並且最好避開高致敏性的食物。4 個月就開始吃副食品的好處，是寶寶對副食品的接受度會比較高；6 個月才開始吃副食品，可能喝奶喝得太習慣了，不習慣濃稠的半固體食物，也不習慣副食品的味道，容易產生排斥。



托育補助、育兒津貼、及就學補助等資訊可至教育處、社會處網站查詢喔！若有相關問題，民眾可洽撥打免費諮詢專線 0800-205-105、教育處（082-325630）、社會處（082-324648）、本縣各鄉（鎮）公所或至全國教保資訊網中之 2 至 4 歲育兒津貼專區下載問答集。

大手牽小手快樂上學趣

文 / 退休幼兒園老師 黃秀治

每一個孩子都是家中的寶貝，幼兒從出生開始一直在家人的呵護中過生活，但到了三歲就必須面對一個新的挑戰，他們必須離開自己熟悉又溫暖的家，去到完全陌生的幼兒園。面對這種改變，有的幼兒能很快適應，有的則需要很長一段時間的磨合，才能融入學校的團體生活，幼兒會出現如此大相逕庭的行為，除了和小孩本身的氣質有關，父母的教養和家庭的氛圍也佔了很重要的影響力。如何幫助孩子很快地適應校園生活，每天開開心心的上學，是為人父母必修的學分也是需要及早做準備的功課。如果家長能提前熟悉幼兒園的學習模式，在家裡讓小孩有模擬練習的機會，那麼他們到了幼兒園就不會覺得那麼陌生，也就不會害怕了。



一、孩子在幼兒園中到底在做些什麼？

孩子從早晨踏入校園進入教室，到下午放學，在這一天之中他們在幼兒園中到底做了什麼？經歷了哪些事？爸爸媽媽必須充分熟知，才能根據幼兒的行為做出因應方案，我們可以從幼兒園提拱的作習時間表來研究一下，才能精準地掌握小孩在園的狀況。

幼兒園一日作息表

7:30-8:30	入園，自由探索
9:00-9:30	上午點心
9:30-10:00	主題課程，學習區
10:00-10:50	大肌肉活動時間
10:50-11:30	活動分享
11:30-12:30	美味午餐時間
12:30-13:00	潔牙，鋪床
13:00-14:20	午睡
14:20-15:00	整理床鋪，儀容
15:00-15:30	下午點心
15:30-16:00	綜合活動
16:00-	放學，親師溝通時間



綜觀上述幼兒園作息表一般家長會覺得，我的孩子在幼兒園一整天就是吃睡、玩，如果您也這麼想那就錯了，其實這一整天孩子挺忙的，除了吃睡玩之外，練習排隊洗手、潔牙如廁、穿脫衣物、整理自己用品都是必須具備的技能，在教室裡小孩是自己的主人凡事得靠自己，老師只能從旁協助而已。孩子到了學校必須自己脫鞋子、換拖鞋才能進教室，進到教室後必須把自己的書包餐盒放在指定的櫃子裡，脫下來的外套也要掛好，這些東西都整理好才能進入學習區選擇自己喜歡的活動。教室裡的學習區老師依據主題課程可規劃為：美勞區、語文區、數學區、積木建構區、扮演區等，孩子可以選擇自己喜歡的角落進行活動，在學習區裡可以找到朋友，學會合作的友伴關係，也在學習區裡獲得學習的成就與快樂並學會物歸原位整齊清潔的規矩。在幼兒園的一天裡小朋友其實是很忙，這些穿穿脫脫的技能、吃吃喝喝、洗洗刷刷的生活自理能力是

在就學前就要慢慢養成的，這樣到了就學前才有自信的融入團體生活，不至於手足無措。

二、入學前需要具備的基本能力

1. 戒奶嘴戒尿布
2. 穿穿脫脫自己來
3. 學綁鞋帶、擦屁股
4. 自己動手吃

以上的能力就是大小肌肉的協調訓練，平常在家透過幫忙做簡單的家事（掃地、洗碗）、自己上下樓梯、從事戶外攀爬、跑跑跳跳等活動，在遊戲中鍛煉孩子的靈活度，凡事讓孩子養成動手的習慣，不要怕孩子做錯，有耐心的等孩子完成一件事，他們會越來越上手，越做越有信心。讓孩子上學穿的衣服儘量選擇簡單寬鬆方便穿脫的樣式，避免長袖襯衫、長裙洋裝、吊帶褲增加孩子行動上的困擾。

三、養成閱讀好習慣

1. 精選好書
2. 定時定位
3. 親子共讀

4-7 歲是培養孩子愛閱讀的關鍵期，從小養成閱讀的好習慣終生受用不盡，主題式的繪本使用圖片和簡潔的文字來敘說一個故事，增加了孩子的知識和生活經驗，然而坊間的出版品良莠不齊，選擇優良讀物需要爸爸媽媽來把關。對於不知道如何與孩子相處的父母，書就是最好的媒介，和孩子共同閱讀一本書，每天安排家庭閱讀時間，最好在相同的時間閱讀，固定的時間空間更能養成閱讀的好習慣。陪孩子一起讀書，透過對書中情節的討論，親子之間可以增加互動與了解的機會，也可以分享生活點滴，聽聽孩子的心裡話，對於家人親密關係的建立、語言發展、認知能力的提升都有明顯的幫助。

四、正視孩子的分離焦慮

分離焦慮發生的主要原因有：

1. 睡不飽



2. 肚子餓
3. 放太多天的假
4. 受到大人情緒影響
5. 習慣午睡

因應對策：

1. 簡單吃：先用少量食物哄哄，因為上學後馬上就會有點心。
2. 早點睡：不要讓孩子跟著大人的時間作息，晚上九點前必須就寢。
3. 不隨意請假：不要因為孩子哭鬧或小事就請假。
4. 忌十八相送：把孩子送到教師門口交給老師便可離開，不要依依不捨，這樣也會影響小孩的心情。

孩子哭鬧不肯上學，有時確實是因為身體不適導致，這時要謹慎處理，如果有發燒感冒的症狀要及時就醫，並留在家中休息避免到校傳染給其他人。但有時大部分原因不肯上學，其實是情緒問題，這時候千不要因為孩子哭得兇就妥協，爸爸媽媽應該態度堅定，把孩子帶到學校交給老師，有經驗的老師都知道怎麼處理，很多時候家長離開之後孩子反而不哭鬧了。

五、建立良好的親師關係

幼兒園是家庭生活的延伸，它提供了同儕互動合作學習的模式，幼兒在這裡建立新的人際關係，學習尊重別人適應團體生活。幼兒剛剛進入幼兒園不僅僅要面對陌生的人事物，也要熟悉適應新的環境，因此幼兒需要爸爸媽媽和老師的全力支持作為後盾，讓孩子在溫暖有愛的氛圍中展開人生新的階段，所以家長要和老師建立良好的合作關係來協助孩子，和老師保持暢通的溝通管道，積極參與學校活動如：家長座談會、教學參觀日、協助校外觀教學活動等，掌握孩子在園學習狀況等，把孩子交給老師相信老師，在親師緊密的合作關係中，對孩的學習與發展將更有助益。



旅遊也是陪伴的一種方式，搜尋縣府網站金門-觀光旅遊網，可找到適合您全家的旅遊導覽。

特別感謝

李孟芳及林才綿老師協助提供〈大手牽小手快樂上學趣〉相關資料。



全國教保網

親職教育 - 培養積極健康的親子關係

文 / 退休校長 陳雅蘭

親職教育，是指家長透過各種方式和途徑來提升育兒技能和家庭關係的過程。隨著現代社會的變遷和家庭結構的多元，親職教育已成為越來越受重視的主題，因為透過親職教育，家長可以學習如何與孩子建立良好的溝通、如何有效地處理親子教育問題，以及如何促進孩子的全面發展。在當今繁忙的生活中，身為父母的一方面要承擔職場的壓力，另一方面又要擔心孩子的成長、教養，三代同堂者還要照料家中長輩的健康等問題，這是父母們甜蜜的負荷，無怨無悔。而優質的親職教育能幫助父母清楚地瞭解孩子的需求和情感，從而建立更健康、積極和穩定的親子關係。

一、親職教育對於父母來說是非常重要的，它可以幫助他們：

1. 增進親子溝通：透過學習溝通技巧，父母能更清楚地理解孩子的需求和情緒，與孩子建立更深厚的連繫。
2. 提升父母自信：充分掌握育兒知識和技能，增強父母的自信心，更有效地應對育兒過程中的種種挑戰。
3. 培養正向管教：學習正向管教的方法，多運用鼓勵、引導而非懲罰，進而培養孩子的自律和自我管理能力。
4. 促進孩子發展：幫助父母創造更好的成長學習環境，同時滿足孩子在身心靈以及情感和社交等方面的需求，進而促進孩子全面發展。
5. 預防問題行為：能及時發現並解決孩子的行為問題，預防問題行為的產生和惡化。

二、有關親職教育的主要內容包含：

1. 嬰幼兒照護：包括嬰兒餵養、睡眠、清潔、疾病護理等基本育兒技能的培養。
2. 兒童發展心理學：充份瞭解兒童在不同年齡階段的身心發展特點和需求，協助父母提供適切的照顧。
3. 親子溝通技巧：學習有效的傾聽、表達、情緒管理等溝通技巧，

以建立和諧的親子關係。

4. 正向管教方法：掌握獎勵、引導、協商等正向管教技巧，以培養孩子的自律和責任心。
5. 家庭教育理念：探討家庭教育的目標、原則和方式，幫助父母樹立正確的育兒理念。
6. 特殊需求照護：瞭解特殊需求兒童的特點，學習提供適切的支援和照顧。
7. 壓力管理：學習調節自身情緒，有效去應對育兒中的壓力和挑戰。
8. 家庭生活技能：包括家務管理、家庭財務規劃等，以增強家庭運作的效能。

三、建立良好的親子關係

透過參與親職教育，可以幫助父母提升育兒技巧和增進與孩子之間的互動品質，從而促進孩子的健康發展和幸福感。至於如何進行有效的親職教育，又如何建立良好的親子關係？

1. 傾聽與尊重

傾聽是建立親子溝通最佳管道。如何做出正確而有效的傾聽，是以表現父母的關懷？傾聽不是光聽子女說什麼而已，要適時的反映傾聽。若要了解子女心聲，父母需要多花時間傾聽，做個有心的傾聽者，才是關懷子女的具體作法。

親子關係的基礎在於相互的尊重和理解。父母需要傾聽孩子的想法和感受，尊重他們的個性和獨立性。在與孩子溝通時，要給予足夠的關注和耐心，不要輕易打斷或批評他們的意見。同時，父母也應該為孩子樹立榜樣，展示出尊重他人的態度，方能促進親子關係的良好發展。

2. 建立信任與溝通

信任是親子關係的核心，只有建立在信任之上，親子關係才能更加緊密和健康。父母需要與孩子建立起信任的基礎，所以父母要以身作則，言出必行，信守承諾，展現一致的行為和態度。在家庭中，要多鼓勵孩子與父母溝通，且樂於分享自己的喜怒哀樂，

解決問題和困難。讓孩子感受到自己可以在家庭中自由地表達想法和情感，不害怕分享內心想法。若能制定固定的家庭溝通時間，讓家中每位成員有機會分享生活中的大小事，有助於促進家庭之間的交流和理解。父母與孩子若經常保持開放的溝通，可以建立彼此間的信任和理解，更能促進親子親情的深化。

3. 培養自信與獨立

建立孩子的自信心，了解孩子的能力及興趣。父母應該給予孩子足夠的支持和鼓勵，讓他們相信自己的能力，學會思考在不同的環境下，勇敢地面對挑戰和困難。在日常生活中，透過家庭活動促進親子互動，透過設立家規和規矩培養孩子的責任感等。這些做法不僅可以提高孩子的自信心和獨立性，也能讓家庭成員之間的情感更加密切。父母也要適當地給孩子足夠的自主選擇權，鼓勵孩子做出選擇，不但學會自己獨立思考問題，培養解決問題的能力，還能享受到能因此而帶來的樂趣，因為每一個孩子都有自己的思維，通過自己的分析判斷來思考問題，進而做出決定，既可以增強他們的自我價值感，也可以強化良好的行為。所以多給孩子自己做決定的機會，尊重孩子的意願，激發孩子潛能，讓他在屬於自己的舞台上發光發熱。

4. 關注與陪伴

在快節奏的現代社會中，父母常常因為工作和生活的忙碌而忽視了對孩子的陪伴和關注。然而，關注和陪伴是建立良好親子關係的重要因素。父母要儘量花時間與孩子相處，多多參與他們的生活和成長，關心他們的需求和感受。倘若孩子出現問題，也要以同理心和正向的方式去引導他們改正行為，而不是責罵、施加壓力。尤其孩子還在做夢的階段，我們不要急著把他搖醒，而是要陪著他們去培養實踐夢想的能力，不要急著用現實的考量去打擊他，甚至用冷水澆熄了他的熱情和動力。我們從網路上看到各式各樣的生活方式與賺錢方式，例如有些孩子很想當直播主、當YOUTUBER、當電競選手等，各式各樣父母從沒聽過、看過的職

業，確實是會讓父母感到焦慮與不安。其實孩子在培養能力的過程中，也許做著做著，真的就實踐了夢想。通過關注和陪伴，能與孩子創造出共同的回憶，也能建立一個健康、和諧的親子關係，並增強彼此之間的情感連結。

5. 培養合作與共享

父母對子女濃濃的愛和期盼是毋庸置疑，只是愛也要講求方法和適度，才能完全發揮功能，若將這些愛轉成孩子成長路上的動力，一定能讓每個孩子都能健康、成長、茁壯。在家庭中，父母要教導孩子學會分享，學會欣賞彼此的努力和成就，尤其在這共好的時代，父母和孩子更應該形成一種合作共贏的關係。平常父母要多與孩子分享自己的生活和經驗，讓孩子參與家庭生活中的決策和選擇，培養責任感和合作精神。一起設定家庭目標和計畫，共同努力解決問題和達成目標，教導孩子學習處理問題的方法與過程，以培養思考判斷及解決問題的能力。父母要讓孩子了解每個人都有自己的長處，同時也有自己的不足之處，所以要與人合作，用他人之長補己之短，養成合作的好習慣，只有與人相互合作取長補短，才能夠取得成功。「一個人走得快，一群人走得遠」，這正說明了人與人合作的重要性，孩子學會合作，才能更好的實現目標，學會合作，才能更加快速的走向成功。父母要尊重孩子，多多聽取他的意見，加強合作和共享心得，這樣孩子獨立思考問題的能力和對事物的判斷能力相對就會有所提升。

家庭是孩子成長的溫床，而父母則扮演著孩子成長道路上重要的引路人角色，但是親子關係是雙向的，父母也要保持成長的心態，不僅要引導孩子，更要期許自己不斷學習和反思、調整自己的教養方式。保持開放和成長的心態，才能與孩子建立更好的關係。開放包容的態度與孩子共同成長。在力行實踐親職教育中，需要父母持續學習和提升自身育兒技能，例如透過親子共學活動、參加家長講座、閱讀育兒書籍、或與其他父母交流經驗等，都是有助於增進家長育兒知識和技能的方式。透過這些學習和實踐，父

母可以和孩子培養積極、健康又穩定的親子關係、也培養孩子的自信和獨立性，為孩子的未來奠定良好的基礎。當然，父母要能以身作則，樹立良好的育兒榜樣，透過自己的行為和態度，父母可以為孩子們打造一個充滿愛與尊重、能夠啟發他們潛能的成長環境。親職教育是一個啟發無限可能的教育之旅，讓我們大家一同走在親職教育的道路上，共同營造一個充滿溫暖、理解與支援、愛與希望的教育環境，讓每一個孩子都能在安全、穩定、健康、和諧的家庭環境中茁壯成長，展翅飛翔。

※ 教子十鑰 ※

- ◆多鼓勵，少責備。 ◆多關懷，少說教。
- ◆多尊重，少強迫。 ◆多期許，少比較。
- ◆多建議，少命令。 ◆多傾聽，少嘮叨。
- ◆多信守，少敷衍。 ◆多提醒，少限制。
- ◆多管教，少溺愛。 ◆多充實，少逸愛。



金門縣家庭教育中心







扎根零歲 育兒資源小幫手

扎根零歲金家幸福育兒資源小幫手

家有孕產婦

孕期旅程學習清單

Q1

婚後一直無法順利懷孕，想運用醫療方式幫助，但經濟又無法負擔，是否有相關補助能協助？

A

1. 自 110 年 7 月 1 日起，衛生福利部將不孕症試管嬰兒補助對象由低收入戶及中低收入戶擴大至所有的不孕夫妻，只要夫妻雙方有一方具有我國國籍，而且妻的年齡未滿 45 歲，即可申請政府的補助。
2. 關不孕症治療（試管嬰兒）補助相關問題皆可至衛生福利部國民健康署網頁查詢（<https://www.mohw.gov.tw/cp-5017-61689-1.html>）。



衛生局健康促進科
TEL：082-33886
分機 733
聯絡人：崔鈺敏

Q2

懷孕後一直孕吐，是否會影響到胎兒的健康？

A

通常孕吐發生在懷孕初期，這時候寶寶的營養來源是卵黃囊，所以懷孕初期發生孕吐情形時，不需要擔心寶寶沒有養分而強迫自己進食，可依自己的狀況調整飲食，建議可採少量多餐，避免油膩、不易消化的食品。
孕吐後可用開水漱口，可去除噁心味；並可喝少許的開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷機會。



衛生局健康促進科
TEL：082-338863
分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q3

懷孕期間，身材、外型大改變、頻尿、難睡、皮膚變差，心情不好，是否有相關資源可以協助紓解壓力？

A

本縣衛生局心理衛生中心提供孕產婦心理健康照護，辦理孕期心理健康課程、產後婦女心情調整與角色改變之照護課程，幫助孕產婦及其家人了解和應對孕期可能出現的身心心理變化及其應對方法；另提供專業心理輔導，為有需要的孕產婦提供個別心理諮詢及諮商輔導，幫助您處理壓力和情緒問題。



衛生局心衛中心
TEL：082-337885
分機 267
聯絡人：陳媛珍

Q4

懷孕期間，要怎麼吃才能讓胎兒更健康。網路的資訊這麼多，我要去哪裡找正確的資訊？

A

孕產期及哺乳期之飲食健康訊息，請參考國民健康署出版的孕產期營養手冊。



衛生局健康促進科
TEL：082-338863
分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q5

過幾天就要生了，我該準備好什麼用品？

A

1. 證件現金：夫妻雙方身分證正本、雙方身分證正反面影本各 2 份（非本國籍請備居留證、居留證影本 2 份）、健保卡、孕婦健康手冊（外院產檢請攜相關產檢檢查報告）、信用卡或現金。
2. 盥洗等用品：個人梳洗用品、梳子、看護墊、產褥墊、溢乳墊、口罩、衛生紙、濕紙巾。
3. 換洗衣物：出院衣物、保暖衣物、哺乳內衣、內褲或免洗內褲、拖鞋、束腹帶（剖腹產用）。
4. 餐具：環保餐具、杯子、保溫瓶。
5. 寶寶用品：寶寶衣物、包巾、適齡汽車安全座椅。
6. 其他：手機、充電線、擠乳器。

※ 待產包建議於妊娠 32 週左右就可以著手準備相關用物，準備前請詢問生產醫療院所有提供那些用品，以避免重複準備。



衛生局健康促進科
TEL：082-338863
分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q6

懷孕期間的用藥問題，是否會對胎兒造成影響？

A

1. 經醫師或藥師評估再用藥：
已懷孕或有懷孕計畫的婦女，就診時應主動告知懷孕事實或懷孕計畫，醫師會依病情需要，評估藥品使用風險及利益後，開立合適藥品。
2. 按醫囑或藥師指示服用藥品：
確實按照醫師或藥師的指示服藥，切勿自行增量、減量、不按時服藥或擅自停藥。
3. 詳閱藥品說明書，注意不良反應：
應先詳閱藥袋標示或使用說明書中「懷孕資訊」標示內容，如有任何不適，應儘速回診治療。
4. 謹慎服用營養補充品：
用藥期間，如果想要增加食用營養補充品，亦應先諮詢醫師、藥師或營養師建議，以確保孕婦及胎兒健康。



衛生局健康促進科
TEL：082-338863
分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q7

我想做婚前健檢，但是又怕金額太高，請問是否有相關補助？

A

1. 本縣目前無針對婚前及孕前健康檢查補助，倘有需求可至衛生福利部金門醫院，可採網路掛號「體檢健檢科」或至現場掛號方式辦理；婚前健康檢查費用分為2,500 套餐或 3,800 元套餐，民眾亦可再依自身需求加選其他健檢項目，如對檢查項目有任何疑問，歡迎洽詢 (082)332546 分機 11311 張小姐。
2. 若符合本縣自費健康檢查補助資格者可於 5 家健檢診所接受 2,500 元健檢套餐 (需自付 300 元) 或 3,500 元健檢套餐 (需自付 420 元)，由特約診所代為向衛生局申請 2,200 元或 3,080 元補助款；民眾亦可再依自身需求加選其他健檢項目。



衛生局健康促進科
TEL：082-338863
分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q8

除了產婦容易產後憂鬱，萬一如果是另一半產後憂鬱，我該怎麼辦？

A

1. 傾聽關懷：主動交流，表達理解與支持。
2. 減輕壓力：分擔育兒和家務，讓對方有休息時間。
3. 持續溝通：鼓勵對方分享感受和需求。
4. 尋求專業幫助：如果情緒困擾持續，建議尋找心理諮詢（心衛中心）。
5. 鼓勵社交：幫助對方與朋友或家人聯繫，緩解孤立感。



金門縣社區心理衛生中心



衛生局心衛中心
TEL：082-337885
分機 267
聯絡人：陳媛珍

Q9

產後出院遇到哺育母乳問題，我可向誰詢問？

A

1. 母嬰 Line 群組：由金門醫院建置母嬰照護 Line 群組（金幸運、母嬰親善網），皆有金門醫院婦產科及小兒科醫師、護理師即時給予正確回覆。
2. 金門醫院哺乳門診：由國際泌乳顧問薛雅元醫師提供諮詢，需至 Facebook 搜尋薛雅元醫師得的母乳哺育專欄粉絲專業私訊預約或線上詢問。
3. 24 小時母乳諮詢專線：可撥 (082)332546 分機 11228，由金門醫院嬰兒室護理師提供母乳哺育或新生兒照護等問題。



母乳哺育諮詢管道



衛生局健康促進科
TEL：082-338863
分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q10

請問本縣是否有提供幼兒從出生到 3 歲前的健康促進、重要照護、疾病預防、篩檢轉介等醫療制度？我該從哪裡獲得相關資訊？

A

1. 本縣衛生局推行幼兒專責醫師制度，提供幼兒自出生到 3 歲前的照護諮詢、預防保健及注射等服務。針對還沒有適切表達能力的幼兒，專責醫師檢視其身體發育與行為發展，也會根據個別差異，提供各成長階段所需的衛教資訊與照護諮詢，全方位照顧幼兒身心健康。
2. 目前合作院所有衛生福利部金門醫院（含烈嶼分院）、金門縣金城鎮衛生所、金門縣金寧鄉衛生所。



幼兒專責醫師



衛生局醫事科
TEL：082-338863
分機 232、231
聯絡人：胡小姐、王小姐

Q11

請問本縣孕產婦接種新型減量三合一補追疫苗條件為何？何時可接種？

A

1. 於衛生福利部金門醫院產檢或生產之孕產婦，且夫妻任一方需設籍本縣。
2. 接種時機：母親於懷孕第 28 至 36 週可接種一劑新型減量三合一補追疫苗 (Tdap5)；若懷孕時未接種，則應於生產後立即接種。
3. 接種地點為衛生福利部金門醫院。

衛生局疾管科
TEL：082-330697
分機 610
聯絡人：游明鳳

扎根零歲金家幸福 育兒資源小幫手

家有新生兒

育兒新手大問哉

Q1

請問哪裡有親職教養及婚姻經營課程，我可以從哪裡獲得資訊？

A

1. 金門縣家庭教育中心主要服務項目有親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育、人口教育，中心每年均會舉辦以上相關議題講座，相關資訊都公告在本中心 FB、官方網站！
2. 教育部家庭教育資源網，針對各階段教養問題，也有提供教養策略及建議，民眾可以上網學習相關知識，請搜尋【家庭教育資源網】



金門縣家庭教育中心
TEL：082-312843
聯絡人：李小姐

Q2

家人和我原先規畫的教養方式不一樣，且無法溝通，我該怎麼辦？

A

中心設置家庭諮詢專線「412-8185」，舉凡家人相處、親子溝通、人際關係、自我調適、性別交往、家庭問題，均能以諮詢專線得到服務，服務時間週一至週五上午 9 點至 12 點，下午 2 點至五點。基於輔導倫理，本專線老師謹守保密原則，以保障求助民眾權益。

Q3

寶寶出生後，經濟壓力大，請問哪裡可以申請相關經濟補助？

A

1. 本縣設置有「婦女生產補助」，符合資格者可於生產後 8 個月內申請，按胞胎數單次性補助新臺幣 20,000~120,000 元不等。
2. 寶寶出生後，不論父母就業情形、不計家庭所得稅率等限制，均可申領「0~2 歲、2~5 歲育兒津貼」，補助金額依新生兒於家庭中子女出生排行序計算，每月補助新臺幣 5,000~7,000 元不等，補助至 5 歲或至就學為止。
3. 如果寶寶送托至本縣合格的托育單位（場所），則另有托育服務費用補助，補助金額依新生兒送托單位（場所）性質、福利身份及其出生排行序計算，每月補助新臺幣 7,000~13,000 元或新臺幣 13,000~19,000 元不等，補助額度不得高於實際支出，補助至 3 歲或至解除托育為止。
4. 「育兒津貼」與「托育補助」為互斥性質，兩者不能同時合併領取。
5. 倘若新生兒家庭性質屬於弱勢家庭（例如：中低收入戶、低收入戶、特殊境遇家庭等）者，本縣另有兒童及少年生活扶助、弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助、特殊境遇家庭扶助等項目，符合條件者可至所屬戶籍所在地鄉鎮公所社會課提出申請，補助金額依申請項目核定每月補助新臺幣 2,197~3,000 元不等或核定補助單次（同一事由）新臺幣 13,653~40,959 元不等。



金門縣政府社會處
TEL:082-318823
分機 67582
聯絡人：張小姐

Q4

寶寶出生後，因為工作原因無人可協助照顧，我可以尋找哪些資源協助？

A

1. 本縣設有居家托育服務中心，協助家長與合格托育人員媒合及轉介，倘有居家托育需求可洽中心諮詢。
2. 本縣設有金城公辦民營托嬰中心（金城鎮）、金湖公辦民營托嬰中心（金湖鎮）、羅伊頓私立托嬰中心（金城鎮）、東沙社區公共托育家園（金城鎮）、太武社區公共托育家園（金沙鎮）、后頭社區公共托育家園（烈嶼鄉），倘有送托需求可洽各中心詢問。



金門縣居家托育服務中心
TEL: 082-323126
聯絡人：楊小姐



金城公辦民營托嬰中心（金城鎮）
TEL: 082-371001
聯絡人：林主任
羅伊頓私立托嬰中心（金城鎮）
TEL: 082-373661
聯絡人：江主任

金湖公辦民營托嬰中心
TEL: 082-333168
聯絡人：江主任



東沙社區公共托育家園（金城鎮）
TEL: 082-322310
聯絡人：陳主任
后頭社區公共托育家園（烈嶼鄉）
TEL: 082-363178
聯絡人：黃主任

太武社區公共托育家園（金沙鎮）
TEL: 082-354830
聯絡人：朱主任

Q5

我想尋找住家附近合格保母，我可以透過哪些管道協助媒合？

A

本縣設有居家托育服務中心，協助家長與合格托育人員媒合及轉介，倘有居家托育需求可洽中心諮詢。



金門縣居家托育服務中心
TEL: 082-323126
聯絡人：楊小姐

Q6**臨時有事，寶寶無人照顧，我該怎麼辦？是否有臨時托育資源？****A**

本縣設有居家托育服務中心，協助家長與合格托育人員媒合及轉介，倘有居家托育需求可洽中心諮詢。



居家托育服務



金門縣居家托育服務中心
TEL:082-323126
聯絡人：楊小姐

Q7**寶寶太小，但是我又很想帶出去玩？哪邊可以提供適合幼兒玩耍或旅遊的資源呢？****A**

本縣於金湖鎮設有金門縣托育資源中心與金門縣金湖托育資源中心；於烈嶼鄉設有金門縣烈嶼托育資源中心，提供家長與 0-6 歲孩子共學共玩場域。



托育資源中心



金門縣托育資源中心
TEL:082- 337733
聯絡人：陳小姐

金門縣金湖托育資源中心
TEL:082- 336029
聯絡人：陳小姐

金門縣烈嶼托育資源中心
TEL:082- 362172
聯絡人：韓小姐

Q8**小孩一直哭，不知道怎麼帶孩子，網路的育兒知識又不知道是不是正確，哪裡可以得到正確的育兒知識？****A**

1. 本縣於金湖鎮設有金門縣托育資源中心與金門縣金湖托育資源中心；於烈嶼鄉設有金門縣烈嶼托育資源中心，提供家長與育兒諮詢及親職講座。
2. 衛生福利部國民健康署建置「孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw>」、「Facebook 孕產婦關懷粉絲團」及「孕產婦 Line 官方帳號」等，提供豐富的孕產知識、母乳哺育、寶寶照護、孕產資源，並設置免付費孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870，給孕媽咪及其家屬親友在懷孕前中後期的專業諮詢，也為嬰幼兒適切的照護建議。



托育資源中心



金門縣托育資源中心
TEL:082- 337733
聯絡人：陳小姐

金門縣金湖托育資源中心
TEL:082- 336029
聯絡人：陳小姐

金門縣烈嶼托育資源中心
TEL:082- 362172
聯絡人：韓小姐



孕產婦關懷網站



孕產婦關懷網站



金門縣衛生局
TEL：082-338863 分機 737
聯絡人：邱虹怡

Q9

我的寶寶發展好像有些不一樣，請問何處可以提供協助及評估呢？

A

本縣設有早期療育聯合服務中心，負責本縣早療通報轉介、個案管理及社區療育等全般業務，倘有相關發展議題可洽詢本縣早期療育聯合服務中心專業人員，或洽詢所屬幼兒園所、托嬰中心、保母等專業人員，或帶至鄰近之醫療院所洽兒童復健科、兒童身心科掛號洽詢。

1. 衛生福利部國民健康署提供 7 歲以下兒童 7 次的免費健康檢查，家長可透過兒童健康檢查和預防接種時諮詢請教醫師，並討論孩童的發展狀況有無異常狀況。另 113 年 7 月 1 日起，衛生福利部全面針對未滿 7 歲兒童新增 6 次兒童發展篩檢服務，家長可依篩檢服務補助時程 (6 至 10 個月、10 個月至 1 歲 6 個月、1 歲 6 個月至 2 歲、2 至 3 歲、3 至 5 歲、5 至未滿 7 歲)，攜帶「健保卡」及「兒童健康手冊」，帶孩童到金門醫院或各鄉鎮衛生所接受服務。
2. 本縣由衛生福利部金門醫院設置兒童發展聯合評估門診，訂於每週二上午門診時段進行，由兒童精神科醫師或復健科醫師會同物理治療師、職能治療師、語言治療師、臨床心理師及社工進行聯合評估，另於假日時段進行兒童復健科醫師及小兒神經科醫師之診療，個案自醫師門診日起至進行第 1 項發展評估，不超過 3 週。



金門縣早期療育聯合
服務中心
TEL: 082-330995
聯絡人：張小姐



衛生局
TEL：082-338863
分機 716
聯絡人：許玉仙

Q10

請問現階段本縣全額補助接種腸病毒 71 型疫苗對象為何？

A

1. 設籍本縣出生滿 2 個月至未滿 6 歲且符合下列條件之幼童。
 - (1) 低收、中低收入戶、身心障礙、重大傷病者
 - (2) 脆弱家庭接種地點為各鄉鎮衛生所，前往接種時請攜帶幼童之兒童健康手冊及健保卡進行接種作業。

衛生局
TEL：082-330697
分機 612
聯絡人：陳蕙茹

資料提供：金門縣政府社會處、金門縣衛生局

扎根零歲金家幸福 育兒資源小幫手

家有幼兒

幼兒入園必知的十件事

Q1

請問本縣幼兒園有哪幾間，我可以從哪裡獲得資訊？

A

民眾可以搜尋【全國教保資訊網】



金門縣政府教育處特幼科
<https://www.ece.moe.edu.tw/ch/>

Q2

就讀本縣幼兒園，請問可以申請哪些相關經費補助經費？

A

1、公立幼兒園：

- (1) 補助年齡：2 歲至入國小前者。
- (2) 補助方式：入學即減免費用，家長不用申請，家長繳費與幼兒園原收費的差額，會由行政院支付給幼兒園。

2、準公共幼兒園：

- (1) 補助年齡：2 歲至入國小前者。
- (2) 補助方式：入學即減免費用，家長不用申請，家長繳費與幼兒園原收費的差額，會由政府協助家長直接支付給幼兒園。

(3) 家長每月繳費：

- A、第 1 胎：繳費不超過 3,000 元／月
- B、第 2 胎：繳費不超過 2,000 元／月
- C、第 3 胎 (含) 以上：繳費不超過 1,000 元／月
- D、低收、中低收入家庭子女：免費

(4) 以上家長每月繳費不包括學生團體保險費、交通費、家長會費及延長照顧費或經地方政府備查的「其他」項目。

3、2- 未滿 5 歲育兒津貼：

- (1) 補助年齡：113 學年度為 108 年 9 月 2 日 (含) 以後出生至生理年齡滿 2 歲的我國籍幼兒。
- (2) 自 112 年 1 月起，幼兒家庭綜所稅率 20% 以上也可以申領育兒津貼。

(3) 補助方式：

- A、請填具申請書並檢附相關文件，親送、郵寄，向幼兒現戶籍所在地的鄉（鎮）公所提出申請。
- B、教育部指定之資訊網站（<https://e-service.k12ea.gov.tw>）採網路線上申辦方式辦理。

(4) 發給基準：

- A、第 1 胎：補助 5,000 元／月
- B、第 2 胎：補助 6,000 元／月
- C、第 3 胎（含）以上：補助 7,000 元／月
- D、經審核確認符合請領資格者，各月補助款將由各直轄市、縣（市）政府按月於次月月底前撥付補助款至申請人指定帳戶（雙親其中一方、監護人或幼兒）。

4、5 歲幼兒就學補助（未就讀平價教保服務機構）：

(1) 補助年齡：就學當學年度滿 5 歲至入國小前者。

(2) 補助方式：

- A、113 年 7 月已有領取育兒津貼者：直接銜接，家長不用提出申請，次月撥入家長帳戶。
- B、113 年 7 月沒有領取育兒津貼者：家長可以線上申請，或採「郵寄」或「親送」到幼兒戶籍地的鄉鎮、市、區公所申請，核定後次月撥入家長帳戶。
- C、線上申請網址：<https://e-service.k12ea.gov.tw>
- D、申請表、幼兒及申請人（雙親或監護人）的身分證明文件、金融機構帳戶影本及其他佐證資料。

(3) 補助額度：

- A、第 1 胎：補助 5,000 元／月
- B、第 2 胎：補助 6,000 元／月
- C、第 3 胎（含）以上：補助 7,000 元／月



金門縣政府教育處特教科
<https://www.ece.moe.edu.tw/ch/>

Q3

我的小孩準備上幼兒園了，請問我們可以上哪一間幼兒園？

A

民眾可以搜尋【金門縣各國民中小學學區劃分一覽表】



金門縣政府教育處特教科
TEL:082-318823
#62476
聯絡人：林小姐
<https://www.km.edu.tw/home?nid=2851>

Q4

本縣公立幼兒園有哪幾間有幼幼班？

A

- 1、金城鎮：古城國小附設幼兒園、金城幼兒園
- 2、金寧鄉：金寧中小學附設幼兒園、古寧國小附設幼兒園、湖埔國小附設幼兒園
- 3、金湖鎮：開瑄國小附設幼兒園、柏村國小附設幼兒園、多年國小附設幼兒園
- 4、金沙鎮：述美國小附設幼兒園、金沙國小附設幼兒園、何浦國小附設幼兒園
- 5、烈嶼鄉：上岐國小附設幼兒園、卓環國小附設幼兒園



金門縣政府教育處特幼科
TEL:082-318823
#62476
聯絡人：林小姐
<https://www.km.edu.tw/home?nid=2851>

Q5

我的孩子在語言（動作…）發展上好像比較慢，即將入幼兒園了，我該怎麼辦？

A

當您發現孩子發展（如：動作、語言）比較慢，可洽本縣特教資源中心尋求專業諮詢，中心將協助您了解孩子的發展狀況，並提供相關的技巧學習及活動建議與優先入園鑑定報名相關資訊。俟諮詢後，您再決定是否需要帶孩子至醫療院所評估，若經醫療評估確定，請切記要即時把握孩子發展的黃金階段，適時給予孩子早期療育服務，以協助其發展，並可通報至本縣兒童發展通報中心，以獲得早期療育福利補助及資源提供。

金門縣政府教育處特幼科



金門縣特殊教育資訊服務網
<https://spe.km.edu.tw/index.php>



兒童發展通報中心
<https://system.sfaa.gov.tw/cecm/reportView/form?frUserType=1>

Q6

通報後，孩子是否會被標籤為遲緩兒童？是否會影響老師對孩子的觀感？

A

基於維護兒童權益及保密原則，個案資料並不會公開。入小學後，若已鑑定為特教生，家長若擔心孩子有被標籤排斥，亦可洽教育局特教科進行特教身分撤銷。



金門縣特教資源中心
金門縣早期療育聯合服務中心
https://www.maria.org.tw/index.php?incfn=inc_offshore.htm

Q7

早療通報可以獲得什麼協助？

A

由金門縣早期療育聯合服務中心提供家長相關早療資源、資訊、協助申請相關補助（如：本縣療育費用）、提供社會福利資訊、療育示範、親職諮詢、情緒支持等服務、讓家長及孩子獲得整體性的服務與支持。



金門縣特教資源中心
金門縣早期療育聯合服務中心
https://www.maria.org.tw/index.php?incfn=inc_offshore.htm

Q8

我的小孩沒有發展遲緩證明或身心障礙證明，可以報名優先入園鑑定嗎？

A

可以，只要於教養過程中發現孩子需要特別的幫忙，或發現比一般孩子需要特別的教學協助，就可以報名。



金門縣特教資源中心
金門縣早期療育聯合服務中心
https://www.maria.org.tw/index.php?incfn=inc_offshore.htm

Q9**報名優先入園鑑定，我的孩子就可以確定入學了嗎？****A**

報名不等同一定有學校可以就讀，報名完成後，需要經過評估及鑑輔會議決，確認孩子具特殊教育資格且學校班級有缺額，才會就家長所選填的志願序學校班級進行安置。



金門縣特教資源中心

金門縣早期療育聯合服務中心

https://www.maria.org.tw/index.php?incfn=inc_offshore.htm**Q10****我的孩子在公立幼兒園是發展遲緩確認個案，會有助理員協助嗎？****A**

特教學生助理員是提供學生在校園生活自理、空間轉換困難、情緒行為困難（如：攻擊、自傷、衝動控制等）的支持協助，如有需求學生需經鑑定安置評估審核，或由學校向特教資源中心提出申請，經助理員審核小組審議通過後，提供協助。



金門縣特教資源中心

金門縣早期療育聯合服務中心

https://www.maria.org.tw/index.php?incfn=inc_offshore.htm

親愛的讀者

親愛的讀者，感謝您閱讀本手冊！家庭教育是孩子成長過程中最為關鍵的部份，家長的言傳身教與家庭環境的塑造，對孩子的品格、價值觀與學習態度有著深遠的影響。每一位家長都在這條路上扮演著不可或缺的角色，您的一份努力將成為孩子未來成功的基石。

我們誠摯邀請您加入家庭教育的行列，與我們一起為孩子創造更好的學習環境。若您有任何意見或建議，請透過以下表單提供回饋，您的寶貴意見對我們至關重要。讓我們攜手共進，為孩子的成長奠定堅實的基礎，謝謝您的參與和支持！



意見回饋