

新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 221 期

2025 · 12



發行單位：新竹市北區居家托育服務中心

發行人：玄奘大學 趙美盈

總編輯：劉惠菱、郭秀綱、李嘉薇、孫楓棉、蔡宜珍、林玉萱

發行地址：新竹市武陵路 250 巷 11 號 1 樓

電 話：03-5355006

傳 真：03-5355022

網 址：<http://www.mommybaby.org.tw>

E-mail:hcitca@gmail.com



北區居家托育服務中心公告

一、114 年 12 月份：無須體檢之托育人員

二、114 年 12 月份在職研習課程及親職子講座課程表：今年課程已結束，新課表還在安排中，預計於明年初寄出。

三、準公共 1141231 到期者開始續約

各位托育人員平安準公共

1141231 到期者開始續約，續約繳件時間於 1141101~1141216

※準公共續約表單需影印兩份正反兩面，一式二份

以下附件新竹市 114-115 年居家式托育服務收退費項目及金額標準表(請托育人員詳閱附件)：

1. [新竹市 114-115 年居家式托育服務收退費項目及金額標準表](#)

2. [未滿二歲兒童托育準公共化服務合作申請書暨契約書續約至 116.12.31 日](#)

四、行動圖書包：

今年度資源中心即將關閉，以進行消毒、整理，感謝夥伴們熱情參與，資源中心將於明年再度開放，歡迎踴躍借閱圖書。

五、托育人員注意事項：

(1)收托幼兒第一天起，請盡快交出【托育人員意外責任保險同意書】，並回報訪視員。

(2)一旦結束托育，請填寫【異動陳報表】以便辦理解除托育，和回報訪視員，並繳回發展檢核表歸檔。

(3)請托育人員自行檢閱目前收托幼兒之托育契約書是否到期，收托兒之契約書若已到期，請重新簽

約後交回中心，讓訪視員執行登錄契約書內容。

- (4) 為配合育兒津貼及其他津貼之發放，托育補助為當月撥款。
- (5) 若家長申請托育補助，請托育人員詢問是否領有育兒津貼，若有領有新竹市育兒津貼，可請家長填寫新竹市育有未滿二歲兒童育兒津貼同意註銷切結書，並附上家長雙方身分證正反影印本。
- (6) 七月起開始，在職研習開課後的 15 分鐘內未簽到，即視為曠課，此規定更動是依據社會處 114/06/27 所發的公文內容所定。

六、兒童發展檢核：

提醒托育人員若幼兒達到發展檢核年齡時，記得在發展檢核本上確實作幼兒發展評估，以免錯過幼兒發展，填寫完後，請記得到以下網址的表單回報。

中心發展檢核回報網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSett2pP_0H9xdnbDhKUn1BdeY3VAAG23_wvHdsL_9JyVG83ag/viewform?usp=header%20

七、協力圈：

期待明年各位夥伴再次聚會。

新竹市北區居家托育服務中心辦公室電話：(03)535-5006 傳真(03)535-5022

服務時間：週一至週五上午08：00~12：00、下午13：00~17：00

(新竹市武陵路250巷11號~北區居家托育服務中心)

新竹市北區居家托育服務中心敬啟



好文分享

嬰幼兒鼻腔保健觀念及照顧方法

文 / 周怡宏 資深兒科醫師

每到秋冬，冷空氣刺激使得鼻黏膜血液循環增加以提高進入的空氣溫度，鼻黏膜因而充血腫脹，造成鼻腔變小，也難怪天冷時鼻塞問題最易出現；再加上先天上呼吸道管腔較窄，鼻翼較塌扁以及鼻孔較小等因素，鼻腔內若有分泌物就很容易阻塞，因此產生較粗的呼吸聲。

另外，由於嬰幼兒鼻腔黏膜對空氣溫濕度變化較敏感，分泌物較多，以致鼻塞及呼吸雜音的現象更為明顯，更甚者，鼻涕久了會乾硬成鼻屎，進一步阻塞鼻腔，尤其是在感冒或有先天鼻過敏時更為嚴重，孩子常有小豬鼻聲，以及鼻涕倒流造成咳嗽，都可能影響睡眠與餵食。

是過敏還是感冒？

許多爸媽會擔心孩子有過敏性鼻炎，其實過敏的發生率遠遠低於感冒引起的鼻炎，而且兩者在症狀表現上是可以做區別的。

感冒

除了有鼻子症狀之外，鼻涕多為白或黃色、較濃稠的鼻分泌物，其他症狀會逐步出現，例如喉嚨痛、咳嗽，嚴重的還會發燒、頭痛、全身酸痛，甚至噁心、腹瀉；感冒病程除發病漸起外，消失也慢，一般約7~10天。

過敏性鼻炎

症狀則是同時出現，但發作時間也較短，包括連續性打噴嚏、流鼻水及鼻塞等三大症狀，鼻分泌物多呈現清澈、稀而水性，鼻子、眼睛、喉嚨常有搔癢感，常喜揉眼睛、揉鼻子及清喉嚨，如已經是過敏反覆發生時間較長，也可能出現嗅覺不良、睡眠不良導致食慾減退，學習效果低落等影響。

感冒時如何照護小孩鼻腔？

鼻腔自我保健的方法最重要的就是減少感冒的機會，平時要注意防止孩子經由飛沫以及接觸傳染兩個途徑得到感冒，就可以避免鼻腔發炎與分泌物的情形。若是已經感冒之後，雖然經過治療後症狀會逐漸緩解，但是鼻涕倒流、痰聲變多或鼻塞仍會困擾，因此鼻腔分泌物仍需要仔細清除乾淨，以免呼吸痰音持續產生。

鼻腔分泌物的處理方式

可以進一步分為：(1) 鼻腔前端分泌物：可用棉花棒沾水挑出；(2) 鼻腔後方分泌物：不易挑出，請勿使用棉花棒或者吸鼻器，否則反而可能造成黏膜傷害，建議使用蒸氣噴霧器給予蒸氣治療吸入，每次要深呼吸20分鐘左右，就可達到軟化潮濕鼻分泌物的效果。在蒸氣治療過程中，也可以每隔一小時給予鼻腔水霧噴劑（不含藥物），以更進一步軟化鼻腔分泌物。至於古老作法以毛巾熱敷、熱水杯吸蒸氣，都不會有真正效果。

鼻腔黏膜發炎腫脹的處理原則

- 注意不要讓孩子出入溫差過大的地方。
- 避免油煙、二手菸以及混濁的髒空氣。
- 睡覺時可採側睡姿勢，以避免仰躺時易於塞住鼻腔後端最窄處。
- 使用適當的治療鼻炎藥物，包括抗組織胺、化痰以及消炎用藥物。由於黏膜的感染發炎多以病毒為主，絕大多數的情況是不需要使用抗生素的；至於是否使用抗過敏藥物，則需由醫師完成臨床評估和檢驗確認有過敏疾病之後，才需要進行治療。

至於需要就醫的考量，如果寶寶食慾、活動力和睡眠都正常，也未發燒、哭鬧不安，建議爸媽可以先觀察2~3天，可先幫寶寶用蒸氣治療軟化潮濕鼻腔的分泌物，一般建議每天做2~3次蒸氣吸入。如果未見改善，或者發現寶寶發燒、持續黃濃鼻涕、費力呼吸或呼吸喘快，表示有其他較嚴重的感染問題，如：扁桃腺炎、鼻竇炎、中耳炎或是細支氣管炎，此時應請兒科醫師進一步診治。

本文摘自 [《信誼好好育兒》](#)