

## 開箱物品：BABY

### ♥ 及時回應需求、肢體接觸， 寶寶互動很簡單

「寶寶的需求」需要得到大家溫暖的回應，特別是「肢體接觸（眼、耳、鼻、舌、身的互動）」更是孩子發展的關鍵。透過簡單的氣味、溫度、撫摸、說話等互動都能提升親子間的情感依附。

### ♥ 休息片刻，親子共好，很自在

適時的托育喘息時光非常重要，記得要善用家人提供幾個小時的「喘息服務」，讓自己和伴侶外出喘一口氣轉換心情，回家後更有活力！

嬰兒外出包，除了必備用品外，總會多一份驚喜，請帶上一顆“放鬆”的心！



## 開箱物品：孕媽咪

### ♥ 身體變化，別焦慮

孕期帶來身體變化及情緒異動，可以在例行的產檢過程中，與婦產科醫師討論，讓身、心都處在最佳狀態！

### ♥ 生活規劃，將有所改變

成為孕媽咪後，生活型態、工作職涯、財務消費可能會受到影響。記得要與伴侶、家人溝通，找到適合的解決方案。

### ♥ 理直氣和，全家都是神隊友

進入人生的新階段，面對即將到來的小生命，藉由具體的正面溝通，有助於了解彼此的教養期待，讓全家人都是自己的育兒神隊友。

### ♥ 盤點資源，規劃財務

孕期檢查、產後照顧、幼兒的照護與教育等花費，都需要你與伴侶共同計劃。

### ♥ 從公共資源，學習育兒

為支持家庭育兒，花蓮縣政府已開辦多項福利措施，除了婦幼照護、育兒津貼及托育補助、托育資源布建等（詳見本折頁尾頁）。「花蓮縣家庭教育中心」、「洄瀾親子館」專門辦理「親職教育課程」，可以成為你在育兒路上強而有力的伙伴。

### ♥ 秀秀自己，做個快樂的媽媽

育兒方式百百種！「不糾結，不自責」、「做中學，滾動式修正」，做個80分媽媽、一個愛自己的快樂媽媽。

用安撫巾安慰一下自己  
你已經做得很棒了！



## 花蓮縣家庭教育中心

Hello!

新手家長開箱

當知道自己將成為家長的那一刻，  
你有什麼想法呢？  
讓我們一起來為新生活做準備吧！

出版機關：花蓮縣家庭教育中心  
發行人：花蓮縣縣長徐榛蔚  
總編輯：教育處代理處長翁書敏  
執行編輯：譚家倫  
編輯委員：柯維棟、紀忠呈、唐惠珠  
許熒真、陳俊雄、陳慈芳  
楊琇惠、葉淑貞、熊湘屏  
謝易成、羅崇禧  
行政編輯：許靜莫



# 花蓮縣育兒相關資源

## ★ 花蓮縣家庭教育中心

### 服務內容

婚姻關係	人際關係	親子溝通	子女教養
婚前交往	情緒調適	家庭資源	生活適應

### 服務時間

週一至週五	早上09:00-12:00 下午14:00-17:00
-------	--------------------------------

家庭教育諮詢專線 **412-8185** (手機加02)



粉絲專頁



官網



## ★ 花蓮縣婦幼照護好孕禮

高風險孕產婦健康管理、婦嬰照護營養、新生兒先天性代謝異常疾病篩檢等多項補助



## ★ 各項生育補助 (花蓮縣、勞保、國民年金)

截至付梓前，花蓮縣市加碼生育補助：萬榮鄉、壽豐鄉、吉安鄉、秀林鄉1萬元；鳳林鎮2萬；卓溪鄉3萬元；富里鄉8萬元



花蓮縣婦女生育補助



勞保生育給付



國民年金生育給付

## ★ 花蓮縣育兒津貼與托育補助

育有未滿2歲兒童之育兒津貼  
請洽花蓮縣政府社會處婦幼科  
電話：03-8228995、03-8237374



## ★ 花蓮縣幼兒專責醫師計畫專區

銜接孕產期間的照護需求，從新生兒開始強化初級醫療照護品質



## ★ 衛生福利部孕產婦健康資訊與網站

孕產婦關懷專線：0800-870870 (抱緊您抱緊您)



孕婦衛教手冊



爸爸孕產育兒衛教手冊



衛生福利部孕產婦關懷網站

邁入新的人生階段，在面對更多新事物、新挑戰時請給予另一半支持鼓勵，溫暖地陪伴前行



# 花蓮縣托育資源



資料來源：花蓮縣政府社會處

- 花蓮市社福中心**  
(109年7月起/花蓮市)  
(109年10月起/收托2人)
- ▲ 花蓮市公共托育家園**  
(113年改制托育中心)  
(109年7月起/收托12人)  
(113年改制/收托24人)
- ▲ 花蓮縣居家托育服務中心**  
(103年12月起/預計收托680人)
- ★ 花蓮市洵瀾親子館**  
(102年1月起/容納100人)
- ★ 婦幼親創園區**  
(111年2月起/容納1180人) 未來建置
- ▲ 花蓮市美崙安居社會住宅公共托育中心**  
(預計116年完工後建置)
- 新秀社福中心**  
(104年7月起/新城、秀林)
- ★ 新秀親子館**  
(105年6月起/容納20人)
- ▲ 新城鄉新秀公共托育中心**  
(112年1月起/收托32人)
- ▲ 壽豐公共托育中心** 建置中  
(預計114年8月起/最高收托32人)
- ★ 壽豐親子館** 建置中  
(預計114年8月起/可容納100人)
- 吉安社福中心**  
(108年4月起/吉安)
- ★ 吉安親子館**  
(108年4月起/容納20人)
- ★ 吉安祖孫館** 建置中  
(預計114年9月起/可容納150人)
- ▲ 吉安公共托育中心** 建置中  
(預計114年7月起/最高收托24人)
- 萬榮部落遊戲屋(支亞干)**  
(112年5月起/容納20人)
- 瑞穗部落遊戲屋(梧繞)**  
(112年9月起/容納20人)
- 瑞穗綜合福利館** 建置中  
(預計114年10月起)
- 卓溪部落遊戲屋(芭尼達)**  
(112年5月起/容納20人)
- 富里社區遊戲屋** 未來建置  
(113年洽談合作單位)
- 中區社福中心**  
(104年7月起/壽豐、鳳林、萬榮、光復、豐濱)
- ▲ 鳳林鎮公共托育家園**  
(108年9月起/收托12人)
- ★ 鳳林親子館**  
(105年6月起/容納25人)
- ★ 光復親子館**  
(112年10月起/容納50人)
- ★ 豐濱親子館**  
(109年10月起/容納20人)
- 南區社福中心**  
(104年7月起/玉里、富里、卓溪、瑞穗)
- ▲ 玉里鎮公共托育家園**  
(110年10月起/收托12人)
- ★ 玉里親子館** 建置中  
(105年8月起/容納30人)  
(113年規劃定點確托)

花蓮縣家庭教育中心 關心您