

不論多忙，都要對自己好

有個媽媽跟我分享，在每年兒子的生日，都會把家裡精心布置一番，給踏進家門的兒子一個大驚喜，也會規劃一趟特別的旅行，創造難忘的回憶。她說話的語氣透露著自豪，感受得到媽媽非常重視這個時刻，希望透過這個方式，讓孩子知道自己是被重視的。於是我問她，「妳呢？曾經關照過自己嗎？」她笑著說沒有。

曾有一位名人分享自己的育兒經驗。孩子出生後，由於不放心送托嬰中心，決定留職停薪親自照顧，並堅持自己製作所有副食品，還為此添購很多食品料理機，一心只希望孩子能夠吃得營養。但全職媽媽的生活讓她發現，自己真的不擅長家事，經常把自己搞得灰頭土臉，充滿挫折感，對比職業婦女的角色反而如魚得水多了。

很多父母不論是照顧年幼的子女，年長的父母，光是在忙碌的工作及瑣碎的家務之間奔走，已經耗掉很多精力。然而，把自己放在照顧者角色的家長，你愛自己嗎？是否重視自我照顧的課題？

不妨靜下心來想一下，最近有什麼事情讓你感覺到壓力？要如何解除它？例如，彩萍不喜歡自己的教養方式老是「被指教」，選擇跟其他家長保持距離。玉如家本來會和其他家庭一起露營，幾次下來，她對於「大家會不經意比較彼此的裝備」非常反感，決定退出團體露營。他們共同的方法是將原本的高度投入調整為低度投入，藉此拉開距離，壓力隨之解除。

問問自己，對於自己或家庭，重要的是什麼。張家是雙薪家庭，夫妻倆投入工作的時間相當長，打拼的目的是為了讓孩子們過優渥的生活，計畫未來送孩子出國留學，可是，當孩子與他們的相處產生疏離感，在要求課業成績時，孩子都會擺張臭臉，不理不睬，頓悟了親子感情比物質生活重要，好的品格比學業成績重要，因此調整工作內容，騰出更多時間陪伴孩子。

不要硬撐，適時調整生理跟心理之間的平衡。「自我照顧」是我們在現代繁忙的生活中很容易被忽視的一部分。面對種種壓力和挑戰，我們有時候需要停下來，好好照顧自己。不要硬撐，而是給予自己一些喘息的機會。如果睡眠品質不佳，試著進行一些身體舒緩的活動，例如泡個熱水澡或做 SPA，這有助於緩解身體緊張，促進更好的睡眠。

在心情不好的時候，嘗試安排些愉悅的活動。吃一頓自己喜歡的大餐，放肆一下，讓美食成為治癒心靈的方式，讓自己成為一個美食富翁。

當對某個人或某件事感到難以改變時，接受這種無力感。不要勉強自己，而是考慮放下一段時間，給自己一個心靈上的休息。安排一趟旅程，探索新的環境，可能會給予你充分的放鬆和重新啟動的機會。

「自我照顧」就像是為身心充電，讓自己得到充分的休息和修復。當我們照顧好自己時，我們不僅能夠更好地應對生活中的挑戰，還能更全面地面對所有的難題和困境。

救世會特別為「養育學齡前階段子女之婦女及家庭」提供教養知能資訊、情緒心理支持、家庭角色與育兒壓力調適等關懷支持服務，有任何相關問題及需求，請來電洽詢：02-27290265 分機 121。

小心「燒」在流感高峰期

小孩生病，最擔心的莫過於家長，不過身體熱熱的不一定是發燒，像是運動、環境過熱、水喝太少、穿太多衣服、激烈哭鬧都可能使體溫上升。當你發現小朋友的體溫異常，先用體溫計測量，量體溫的方法通常有耳溫、額溫、口溫、腋溫、背溫、肛溫，各部位量出來的數值會有些微差異，不同年齡的嬰幼兒量體溫的方法也略有不同。

● 肛溫最接近人體內部的溫度。	
● 口溫比肛溫平均低 0.5°C；腋溫比肛溫平均低 0.8°C	
● 耳溫與肛溫的關聯性高，出生齡 3 個月以下的嬰兒耳溫的數值不準確。	
● 出生齡 1 個月以下或體重過輕的嬰兒，不適合量耳溫跟肛溫，建議量腋溫、背溫。	
● 以額溫槍及紅外線測量皮膚表面，測量結果常會低於真正的體溫，不建議使用。	
● 人體內部體溫高於 38°C 即是發燒；介於 37.5°C 與 38°C 之間可能是低度發燒。	

當小朋友的體溫已經超過 38°C，家長們不要驚慌，在服用退燒藥後，觀察孩子的情況做適當處置。

- △ 孩子有四肢冰冷現象時，要以保暖為主；退燒後會出現多汗情況，擦完汗要更換乾爽衣物。
- △ 讓孩子多喝水，若有食慾，適時提供飲食，補充營養。
- △ 發燒會伴隨病徵，像喉嚨痛、耳朵痛、呼吸不順、皮膚發疹或腸胃道症狀，可將症狀程度記錄下來，回診時提供醫師參考。
- △ 孩子若出現活動力差、腹脹、疼痛、抽筋、劇烈嘔吐、呼吸困難、心跳過快、意識變化等，馬上帶孩子去醫院接受檢查。

發燒本身是身體的保護機制，能提高免疫系統的抵抗能力，研究顯示 41°C 以下的高燒，不會造成腦神經的直接傷害，除非引起發燒的原因是罹患腦膜炎或腦炎，但若是出生齡小於 3 個月的嬰兒、發燒合併紫斑、免疫缺損病童、惡性腫瘤病童、先天性心臟病兒童，出現發燒症狀時，最好盡快送醫診治。

救世會育兒友善支持服務提供育兒指導教學及到宅喘息服務，有任何相關問題及需求，請撥打服務專線：02-27290265 分機 127，陳社工。

收出養後續服務

你是被收養人嗎？

我們知道這一路有歡喜也有波折崎嶇，若是你想說說，我們願意傾聽，

期待與你聊聊，聽你分享生活中的點點滴滴！

歡迎聯絡我們

1. 掃描 QRCode，填寫線上表單，後續由資深社工回電。



2. 歡迎來電諮詢：(02) 2729-0265 分機 110、118。

基督徒救世會 收出養後續服務小組



救世會大家長解慧珍的新年祝福

救世會服務的家庭和好朋友們：

今年將要跨入龍年，對我們中國人來說，龍是高貴的，龍也是有毅力的，如同鼓勵著我們，在這一年，即使面對各式各樣的挑戰，對於你的夢想，你的目標，依然能夠堅毅不拔的直到實踐為止。

另有一個好消息要向各位報告，救世會將要邁入下一個新的里程碑。

今年我們為面臨生長發育遲緩或挑戰的孩子們，做了進一步的準備，我們籌畫了一個中心，希望能夠為這些孩子未來的早療發展，和他們能夠超越目前的挑戰，再盡一份力，就像我們為這個社會繼續在努力的一樣。

年節將近，祝福所有救世會的好朋友們，還有我們服務的家庭，希望你們在龍年裡，不光是龍騰虎躍，並且充滿平安、健康與喜樂。

祝您新春愉快！

財團法人基督徒救世會社會福利事業基金會



解慧珍

過年到，別讓孩子只會跟 3C 拜年

以萱經常為了小孩的事情，跟先生正愷起爭執。只要她把兒子交給先生單獨照顧，十之八九會看到啾啾不是在滑先生的手機，就是坐在客廳看卡通，先生通常在旁邊做自己的事，或是睡著，雖然他都辯稱只是「瞋一下」，總之就是放任孩子獨自沉浸在 3C 世界。看到這副景象，以萱心中一把無名火就會上來，她會斷然中止孩子的「娛樂」，而啾啾馬上大聲哭鬧，像在表達抗議，先生因心疼孩子，略帶生氣地質問以萱，兩個人講沒幾句話就吵起來。

以萱：啾啾才 2 歲，你就放任他玩手機，很傷視力欸。
正愷：現在的小孩出生在 3C 產品比比皆是數位化時代，很難不會接觸到。
以萱：就因為容易接觸，更要嚴格控管呀！
正愷：好啊，那把家裡的電腦、電視丟掉，我們都不要在啾啾面前滑手機。
以萱：你根本搞錯方向，我只是不要啾啾過度依賴 3C，變成 3C 帶大的小孩。

激烈的爭吵聲驚動到住在隔壁的婆婆，婆婆到他們家的第一件事是安撫嚎啕大哭的啾啾，示意以萱先帶小孩回房，然後嚴正提醒正愷，不要在啾啾面前跟以萱吵架，父母的憤怒情緒會對小孩心理造成很大的衝擊。

待兩人情緒平復，婆婆當起和事佬，在了解爭執的起因後，並不評論雙方的對錯，而是提出自己的看法：「啾啾現在正是愛模仿及學習講話的年紀，大人做什麼，小孩就跟著學，這些互動跟反應都不是 3C 產品可以給他的；如果啾啾對什麼都沒興趣，只會安靜地滑手機，是你們希望看到的嗎？」以萱跟正愷都搖頭。

婆婆接著問正愷：「其實你也擔心 3C 產品對孩子有不好的影響，生活中又無法完全杜絕，要怎麼拿捏 3C 產品輔助育兒的原則？如何扮演好把關者角色？」婆婆握住以萱的手：「妳不要讓啾啾變成 3C 帶大的孩子，那想過要怎麼陪伴他成長嗎？你們都愛啾啾，媽媽相信愛可以化解歧見，好好地聽對方說話。」

「對不起，沒有顧慮到妳的擔憂。」正愷對以萱的歉意，是順利溝通的開始。他們規定啾啾每天只能看半小時的影片，以啟發性、知識性的影片為主，帶有色情、暴力、負面訊息的一律剔除；一定要陪伴孩子觀看，適時引導與講解；除了講電話，不在啾啾面前滑手機。減少了「3C 保姆」陪伴時間，以萱跟正愷會一起或輪流陪啾啾玩拼圖、疊積木、捏黏土、畫圖、唸故事書，或是安排逛街、爬山、露營、游泳、去兒童樂園玩、到動物園認識動物。生活型態做了很大的調整。

某次聊天，正愷吐露心裡話：先前以為待在啾啾旁邊就是在陪他，教他玩手機一下子就學會，心想真聰明，把啾啾不黏我，解讀成獨立；用 3C 陪孩子很省事，但好像省掉了連結感，現在我知道是因為沒有培養共同做的事。自從開始陪他玩、陪他聊天、解答他各種可愛的問題，啾啾跟我更親近了。

「這就是有品質的陪伴，會讓親子關係更緊密。我們無法阻止啾啾長大後接觸網路世界，但可以提醒他，享受數位便利性的同時也不要被數位掌控；跟他討論資安問題，分辨網路詐騙霸凌，注意陌生通訊；跟他一起選擇適合的線上遊戲、應用軟體、影音節目…」以萱越講越起勁，正愷忍不住打斷她說話。

「啾啾才 2 歲而已，會不會想太遠了？」
「我不能超前部署嗎？時間可是過很快，小孩一下子就長大了。」

正愷彷彿深有同感，轉身對睡著的啾啾說，「好快喔，過年就 3 歲了，爸爸還要陪你做很多事，去很多地方玩，慢慢長大沒關係。」儼然是個爸爸傻瓜。

基督徒救世會 X 商業周刊

公益路上，我們並不孤單，
今年，我們邀請到商業周刊，與救世會攜手守護婦幼家庭，讓大家在助人之餘，亦能讓自己開闊視野，收穫滿滿。

活動辦法

◆每月捐款 1,000 元，為期 6 個月以上，或單次捐款 6,000 元，贈 商業周刊全方位閱讀 26 期。

◆每月捐款 1,000 元，為期 12 個月以上，或單次捐款 12,000 元，贈 商業周刊全方位閱讀 52 期。



線上捐款



商周線上讀



商周 plus

全方位閱讀為「紙本 + 數位」，數位版可以手機 APP、桌機、平板跨載具閱讀，讓您成為趨勢潮流的領先者。



活動說明

1. 您將於捐款完成之四星期內收到第一期周刊。
2. 請務必留下 email，此信箱即為您數位訂閱的派發帳號；收到開啟通知信後，請使用您當時登記的 email 登入商周線上讀（原知識庫）和 商周 Plus APP 開始閱讀！
3. 若原先就為商業周刊的訂閱者，則會在期滿後，再接續發送。
4. 基督徒救世會保留修改、變更或終止本活動之權利，未盡事宜以基督徒救世會官網公告為準。

2023 年度收據寄發通知

親愛的捐款人：

謝謝您在 2023 年為救世會所服務的急難婦幼家庭注入溫暖與希望！特此通知「2023 年度捐款收據」將於 2024/3/1 (五) 起以平信郵寄，敬請多加留意收件！

如您於 2024/3/25 (一) 前尚未收到年度捐款收據，或需補開 2023 年單筆捐款收據，歡迎來電或來信通知，我們將竭誠為您服務！

在急難婦幼家庭救援行列上，感謝有您攜手相伴



服務專線：(02) 2729-5961 # 114
服務信箱：donate@csstpe.org.tw

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫																			
收款帳號	1	2	3	3	1	4	7	7	金額 (阿拉伯數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據										
通訊欄 (限填本次款項用途) ☐ 一般捐款，非指定用途 (不參加活動)										收款戶名		財團法人基督徒救世會 社會福利事業基金會								收款帳號戶名									
☐ 參加「2024 急難婦幼家庭救援，勸募活動」										寄款人		☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									存款金額								
☐ 數量：_____：捐款 2,000 元，贈 橘子工坊洗衣精 乙組 (1800ml/瓶+1500ml/包) ☐ 數量：_____：捐款 3,000 元，贈 五月花新柔勒抽取衛生紙 乙箱 (100抽X 10包X 6袋) ☐ 不需要禮品										姓名		經辦局收款章戳										電腦紀錄							
										地		□□□-□□									主管：								
										址										經辦局收款章戳									
										電話											CSS202402								
●愛心禮數量依捐款金額累計 ●活動至 2025/1/31 (五)										虛線內備供機器印錄用請勿填寫										CSS202402									
信用卡授權書																													
信用卡授權書																													
捐 款 人：_____ 聯絡電話：_____ 出生日期：西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日																													
收據抬頭： ☐ 同上 ☐ 其他 _____ 身分證字號 / 統編：_____																													
☐ 上傳國稅局以供個人所得稅申報 (必填身分證字號)																													
收據方式： ☐ 單筆收據 ☐ 年度收據 ☐ 不寄收據																													
收據地址：_____ ☐ 我願意訂閱紙本期刊																													
E-MAIL：_____ ☐ 我願意訂閱電子期刊																													
捐款金額																													
☐ 單次捐款 NT _____ 元																													
☐ 每月捐款 NT _____ 元； ☐ 自西元 _____ 年 _____ 月，至 _____ 年 _____ 月止； ☐ 至信用卡有效期為止																													
信用卡資訊																													
發卡銀行：_____ 信用卡別： ☐ VISA ☐ Master ☐ JCB ☐ 美國運通 ☐ 其他 _____																													
信用卡號：_____ - _____ - _____ 有效期限：_____ 月 _____ 年 持卡人簽名：_____																													
捐款滿額禮 (活動即日起至 2025/01/31 止) ★捐款資料填寫完成，請傳真、郵寄或 e-mail：donate@csstpe.org.tw 至本會，並來電確認																													
一般捐款																													
☐ 不需禮品，純捐款響應。																													
☐ 每月 1,000 元，為期 6 個月以上，或單次捐款 6,000 元，贈商業周刊全方位閱讀 26 期。																													
☐ 每月 1,000 元，為期 12 個月以上，或單次捐款 12,000 元，贈商業周刊全方位閱讀 52 期。																													
參加「2024 急難婦幼家庭救援」勸募活動																													
☐ 數量：_____：單次捐款 2,000 元，贈 橘子工坊天然濃縮洗衣精組 (1800ml/ 瓶 +1500ml/ 包)																													
☐ 數量：_____：單次捐款 3,000 元，贈 五月花新柔勒抽取衛生紙乙箱 (100 抽 x10 包 x 6 袋)																													
捐款方式										版權資訊																			
●電子發票捐贈碼 0770223 ●手機捐贈 電信用戶直撥 台灣大哥大「5180127」；中華電信「51151」 ●銀行匯款 銀行：玉山銀行 (808)，基隆分行 (0118) 帳號：0118-466026564 戶名：財團法人基督徒救世會社會福利事業基金會 (匯款完成請通知本會) ●支票捐款 抬頭：財團法人基督徒救世會社會福利事業基金會 (請掛號郵寄本會) ●線上捐款										救世愛 發行人：解慧珍 出版者：財團法人基督徒救世會社會福利事業基金會 電話：02-2729-5961 傳真：02-2729-5952 地址：235030 新北市中和區板南路 661 號 2 樓 服務信箱：service@csstpe.org.tw																			
信用卡										街口支付										LINE PAY									