



精彩臺北城 創造心幸福

TAIPEI 2025 - 2026

寶貝篇

Chapter 01

產後大補帖 4

- 6 / 產後體重控制
- 8 / 對抗產後壞心情

Chapter 03

用母乳哺育寶寶 22

- 24 / 哺餵母乳的好處
- 26 / 母乳的營養成分
- 27 / 如何正確哺餵母乳
- 28 / 親善的哺乳環境—哺(集)乳室
- 28 / 上班族如何餵食母乳
- 30 / 在腸病毒流行期，父母如何照顧與保護自己的新生兒

Chapter 02

寶寶的健康 10

- 12 / 我的寶寶健康嗎
- 14 / 新生兒常見疾病
- 17 / 愛護心「肝」寶貝～遠離B肝
- 19 / 疫苗接種簡訊服務
- 20 / 輪狀病毒疫苗接種補助
- 21 / 腸病毒71型疫苗接種補助

Chapter 04

醫療托育福利與權利 34

- 36 / 勞保生育給付
- 38 / 國保生育給付
- 40 / 產假與陪產假
- 41 / 育嬰留職停薪及育嬰留職停薪津貼
- 44 / 與寶寶相關的醫療福利
- 50 / 寶寶的姓名
- 50 / 托育與照顧服務
- 51 / 育兒津貼
- 54 / 公共化及準公共托育補助
- 56 / 臺北市友善托育補助
- 57 / 臺北市協力照顧補助
- 58 / 臺北市第3胎(含)以上鼓勵生育措施
- 61 / 助您好孕—照顧加倍 幸福臺北



Chapter 05

照顧寶寶的好幫手 90

- 92 / 如何挑選保母（托育人員）
- 94 / 阿公阿嬤當保母
- 96 / 如何選擇合適托嬰中心

Chapter 07

寶寶的成長 116

- 118 / 寶寶的感覺統合發展
- 120 / 寶寶聽覺的發育
- 123 / 寶寶長牙了
- 124 / 寶寶的坐、爬、站
- 127 / 寶寶會說話
- 129 / 快樂又稱職的家長

附錄 148

- 148 / 寶寶成長禮俗
- 148 / 臺北市各行政區區公所一覽表
- 149 / 臺北市各行政區戶政事務所一覽表
- 149 / 臺北市各行政區健康服務中心一覽表

Chapter 06

寶寶的照護 104

- 106 / 寶寶喝奶大小事
- 110 / 消脹氣
- 111 / 幫寶寶洗澡
- 112 / 臍帶護理
- 114 / 包尿布教學
- 115 / 照顧寶寶的錯誤觀念

Chapter 08

我的心肝寶貝 134

- 136 / 營造安全環境小撇步
- 138 / 我的孩子是過敏兒
- 142 / 落入凡間的巴掌仙子
- 143 / 罕見疾病的兒童
- 146 / 罕見疾病醫療照顧費用補助申請

- 150 / 臺北市立聯合醫院各院區及附設院外門診部一覽表
- 152 / 護理機構
- 156 / 精神醫療服務
- 162 / 臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商門診
- 163 / 臺北市區民活動中心一覽表
- 166 / 臺北市里長通訊錄





Chapter 1

產後大補帖



寶寶的降臨，
是上天賜給我們最好的禮物，
不過產後婦女和寶寶一樣
需要適當而良好的照顧，
才能擁有孕育新生命的力量。





產後體重控制

懷孕期間媽媽一般平均增加 10 ~ 14.5 公斤之體重，如果增加的體重超過這個標準，恐怕在坐月子期間就要花更多時間和心力來減重。為了當一個漂亮的媽咪，我們一起來了解肥胖，對抗肥胖吧！

1. 怎樣才算肥胖？用兩個簡單的方法就可以算出來

身體質量指標 (BODY MASS INDEX; 簡稱 BMI)：即目前體重 (公斤) 除以身高的平方 (身高須以公尺計算)。例：身高 160 公分、體重 50 公斤者，其 BMI 等於 $50 \div (1.60)^2 = 19.53$ ，正是標準身材，因為 BMI 的標準值是 18.5~24。如果大於 24，媽媽們恐怕就會有潛在的健康風險，萬一大於 27，那就是醫學上的肥胖了。

2. 我該怎麼減重

一句老話：少吃多動。但是產後媽媽正要補充營養，因此這個「少吃」，還是得注意到營養均衡，只要有適當的飲食控制，加上適當「運動」，就能真正減去體內的脂肪。

- (1) 飲食控制：最普遍的飲食控制就是「限制熱量飲食法」。將每日攝取之熱量減少，除使身體不會再囤積脂肪外，並進而氧化已存在體內的脂肪，以提供身體所需的熱量。每一公斤體脂肪可提供熱量 7700 卡，若每週欲減少 0.5 公斤體重，則每天飲食總熱量的攝取應減少約 500 卡。所以，如每天減少 500~1000 卡熱量，則一個星期約可減重 0.5~1 公斤。持續 8~10 週，可將產後的體重控制回到理想體重的範圍內。這種限制熱量飲食較不易引起嚴重的飢餓感，也較不會使身體虛弱、不適應感等。若是不必哺乳，那麼需要減重的媽咪理想的產後每日熱量攝取為 1200~1400 卡 (以身高 160 公分及體重 50 公斤者推估)，而哺乳的媽咪則要再增加 500 卡。每天哺餵母乳，可消耗 400 ~ 1,000 卡熱量，

讓產後媽咪加速回復身材。

- (2) 適當運動：適度活動可以幫助媽媽產後傷口癒合及子宮、骨盆腔恢復。自然產、沒有產後大出血情況的媽媽，在生產後就可以下床走動，3~5 天後就可以做一些收縮骨盆的運動，兩個星期，就可以做柔軟體操或伸展運動。剖腹產的媽媽，一般來說，應待傷口癒合後再開始執行伸展運動，而產後 6~8 週才適合做鍛鍊腹肌的運動。

單靠長期節食減肥或熱量控制的成功率其實不高，但如果再加上適當運動雙管齊下，那麼就很有希望達成減重的目標了。產後 6~8 週的媽咪建議可以從每週 150 分鐘以上中等費力強度（持續從事 10 分鐘以上還能順暢地與人對話、但無法唱歌，感覺有點累、呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗）的身體活動，或 75 分鐘費力（持續從事 10 分鐘以上時，無法邊活動邊與人輕鬆對話、感覺呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗）的身體活動，且每次運動至少維持 10 分鐘以上開始，因為生產而發胖的身材，一定要有決心及毅力對抗它，如果可以訂下減重的目標，循序漸進努力，調整生活習慣，玲瓏有緻的健美身材一定可以再現！

符合健康及正確的減重方法建議洽詢專業的家庭醫師或營養師。

- (3) 其他輔助：穿著束腹帶支撐腹部，輔助懷孕時被撐大的腹部恢復，預防鬆垮下垂。





對抗產後壞心情

生產後的婦女常因寶寶的照料、家人因素、產後身材恢復、生理的修復與心理的調適問題，而有憂鬱傾向。怎樣趕走壞心情？建議您可以和家人到戶外走走，或找朋友聊聊天，此外慢慢適應照顧新生兒，不要求自己做完美的媽媽，適度休息。如果可能的話，也可和其他產後媽媽分享彼此經驗與心情，應可得到相當的幫助。當然，家人的關懷和支持也是很重要的，您可向先生及其他家人適度說出您的感受並尋求幫忙，諸如新生兒照顧或家庭勞務等，讓家人一同分擔，減輕您的壓力。假如還是無法趕走壞心情，您可以協同家人就近到住家附近的臺北市立聯合醫院門診部（12 行政區皆有，見下頁表格），進行一對一的心理諮詢，收費方式如下：

一般民眾：掛號費 50 元 + 自費諮詢 200 元（註），合計 250 元。

（註）自 102 年 6 月 1 日開始「諮詢費用」採取兩階段收費，年度累計第 1-8 次自費諮詢，仍維持諮商費用 200 元；年度累計第 9 次開始的自費諮商費用調整為 288 元。

優惠民眾：掛號費 50 元，免自費諮商費，合計 50 元。（優惠民眾指持有高風險個案優免轉介單、低收入戶證明文件、各科別重大傷病卡、或身心障礙手冊之民眾）。

服務時間：每次諮商為 30 分鐘，診次時間如門診時段所示。

服務地點：臺北市立聯合醫院各區附設門診部，詳細地址如聯絡資訊所示。

掛號時間：08：30-11：30、13：00-16：30（中正區門診部：僅週二）

心衛中心門診掛號時間：每週二、四，13：30- 16：30、17：00-20：00

掛號方式：電話預約，或於臺北市立聯合醫院網站預約掛號（<https://webreg.tpech.gov.tw/>）。

臺北市立聯合醫院附設門診部「社區心理諮商門診」

門診部	地址	電話
信義區門診部	臺北市大道路 116 號 1 樓	02-8780-4152 轉 2
中正區門診部	臺北市牯嶺街 24 號	02-2321-0168 週二
中山區門診部	臺北市松江路 367 號	02-2501-3363
大安區門診部	臺北市辛亥路 3 段 15 號	02-2739-0997
松山區門診部	臺北市八德路 4 段 692 號	02-2765-3147
南港區門診部	臺北市南港路 1 段 360 號	02-2786-8756
大同區門診部	臺北市昌吉街 52 號	02-2594-8971
內湖區門診部	臺北市民權東路 6 段 99 號	02-2790-8387
士林區門診部	臺北市中正路 439 號	02-2883-6268 轉 14
萬華區門診部	臺北市東園街 152 號	02-2339-5384
文山區 政大門診部	臺北市指南路 2 段 117 號	02-8237-7441 02-8237-7444
北投區門診部	臺北市新市街 30 號 5 樓	02-2891-2670 轉 9
社區心理 衛生中心	臺北市金山南路 1 段 5 號	02-3393-6779 轉 10 週二、四：下午 及夜診

※ 診次時間與心理師以當日門診掛號櫃檯之訊息為主



Chapter 2

寶寶的健康



對父母親來說，寶寶的健康比什麼都重要。
但是寶寶還小，不會表達，
要知道寶寶健不健康，
就得透過一些客觀的方法來檢查。





我的寶寶健康嗎

新生寶寶的四肢

由於寶寶剛出生時的循環系統和大人不一樣，血液大多集中在軀幹和內臟，所以四肢溫度較低，易出現斑紋現象，若做好保暖就會恢復的話是正常的，爸爸媽媽不用擔心。但若出現青紫現象，則要注意寶寶是否有發燒或循環異常。

新生寶寶的呼吸

新生兒呼吸又淺又快，比較不規律，每分鐘大約 40~60 次（心跳每分鐘約 100~150 次），隨著年齡增長逐漸下降，一般 2 個星期後會逐漸穩定。由於寶寶的體溫調節機能還不是很健全，因此體溫波動較大，要特別注意嬰兒的保溫及透氣，不要讓寶寶太冷或太熱。

寶寶的頭

新生兒的頭部很可能會因為經過媽媽狹窄的產道，而在頭皮產生腫塊的情況，稱之為「產瘤」。通常會在 2 周到 3 個月大前吸收消失，觀察即可。除非是新生兒回家後腫塊越來越大，或是腫塊局部發紅、滲液，則需要回醫院檢查。另外爸媽也需要注意新生兒頭頂一塊三角形或菱形的「凶門」，是否有凹陷或特別突出；若特別突出代表腦壓可能過高或是水腦，若過度凹陷可能為脫水，需要請小兒科醫師做進一步檢查。

寶寶的手

新生兒的手多半以握拳的姿勢為多，手掌大小及肌力的表現也是兩邊對稱的，爸爸媽媽要注意寶寶手指的靈活度，尤其是大拇指，父母可以輕輕的拉拉看寶寶的手指是否可以拉開，如果有些關節或肌腱太緊的就需

要做復健。另外也要注意寶寶的指節是否有多或少的狀況，例如，唐氏症的孩子通常小指指節只有兩節，這是染色體異常的一種表現。

寶寶的肚臍

寶寶被帶回家之後，醫護人員會給家長兩瓶酒精帶回家，爸媽只要定時擦拭，讓臍帶乾燥、脫落即可。正常來說，臍帶約 1~2 星期就會自然脫落，仍要每天持續肚臍護理直到肚臍完全乾燥。

寶寶的腳丫丫

新生出來的小寶寶腳丫通常都會有脫皮的現象，這是因為寶寶泡在媽媽羊水裡太久的關係。通常脫皮的狀況 1~2 個星期就會完全結束，不需要做另外特殊的護理。而且寶寶的足底通常脂肪較厚且韌帶較鬆，所以看起來會有點像是扁平足的樣子，但一般而言，隨著年紀的增長便會慢慢形成足弓。

寶寶的尋乳 / 吸吮反射

尋乳與吸吮是寶寶重要的反射動作。只要去碰觸寶寶的嘴角，他會藉由尋乳反射本能地去尋找乳頭；再藉由吸吮反射自然地產生吸吮動作而喝到奶，若此二反射無法做到，寶寶吸奶就會有問題，而且也代表著寶寶有腦部發育的問題，就必須考慮是否腦部病變，需要進一步請小兒科醫師診治。





新生兒常見疾病

新生兒的黃疸

如果寶寶的黏膜和皮膚出現變黃的現象，那麼有可能是寶寶有黃疸了。正常的足月產寶寶，有 60% 會出現黃疸，早產的寶寶則有 80% 會出現黃疸。足月寶寶的黃疸在出生後的第一週內，尤其是在出生後第 4~5 天會達到高峰，而 1~2 週內會消失，早產兒則持續較久。因為寶寶的肝臟功能還未發育成熟，輕微的黃疸，是一種正常的現象，我們稱之為生理性黃疸。寶寶黃疸嚴重程度視持續的時間而定，若是太長，可能會影響寶寶的健康，必須提高警覺，謹慎觀察。新生兒黃疸的原因很多，可能是肝臟功能還不成熟，也可能是寶寶和媽媽血型不合所引起的，有時餵母乳剛開始母乳分泌少，餵食不夠，或是母乳中的部分物質也會讓寶寶產生黃疸。不過母乳性黃疸很少引發嚴重的病情，所以媽媽不必因為害怕而停止母乳。如果還是很擔心，不妨直接和小兒科醫師討論。

新生兒的腸胃

指標 1 寶寶的便便

寶寶便便的顏色，暗藏了許多奧妙與玄機，可提早發現寶寶是否罹患肝膽疾病。所以各位爸爸媽媽應該多作留心 and 了解。因為膽汁的顏色為黃色或綠色，如果肝臟分泌的膽汁能順暢排出，和大便混和後便會呈現出黃色或綠色大便。如果膽汁滯留，無法經由膽道排泄到十二指腸、糞便沒有膽汁混合，則大便的顏色會呈現淡黃色或灰白色。只要寶寶大便顏色不是黃色或綠色而是任何偏灰白之狀況，就必須盡早帶著寶寶便便就醫詢問。

（寶寶便便顏色可參考兒童健康手冊「嬰兒大便顏色卡」；大便卡諮詢電話：02-2382-0886）



指標 2 吸奶的表現

媽媽可以藉由寶寶的吸吮力、奶量、腹部以及解便情況等來判斷寶寶的腸胃消化是否正常，假如有問題時，可以請教小兒科醫師，千萬不要自作主張隨便幫寶寶換奶粉。

指標 3 腹瀉

如果寶寶的便便和平常有很大的差異，顏色、氣味不同，而且一天還排個 7~8 次的水狀便，那麼就是腹瀉。若是處理不當，恐怕會有併發症，相當危險，因為它不但會造成寶寶體內水分的流失，也會排出寶寶體內必需的礦物質及電解質。因此，當寶寶腹瀉嚴重時，一定要去看醫生。大部分寶寶的腹瀉是因腸道感染而引起的，感染的原因主要是病毒，也可能是細菌或寄生蟲，有時感冒也會併發腹瀉。父母在餵食的時候要特別注意。

指標 4 便秘

如果寶寶接連 3~4 天都沒有排便，到了排便時候，又用力掙得滿臉通紅，而且排出堅硬的糞便，這就是便秘。解便的情況通常和寶寶所吸收的水分和纖維有關係。由於寶寶的身體小，身體裡的水分一旦流失過多，包括流汗、排尿、皮膚和呼吸的蒸發，都是造成寶寶身體裡水分不足的原因。新生兒的飲食主要為奶水，不論是母乳或配方奶都已經含有許多水分及水溶性纖維，因此新生兒通常不需補充水分。若排便困難，可幫助寶寶按摩腹部，促進腸道蠕動。

4 個月以後的寶寶，只要多給寶寶水分和纖維，就能使大腸蠕動，方便糞便排出。如果真的用盡辦法便秘還是沒有改善，那麼趕緊去諮詢醫師吧。



小兒發燒怎麼辦

孩子發燒哭鬧不停時，父母最擔心的就是「會不會燒壞腦子？」其實發燒本身並不可怕，重要的是要到醫院接受醫師的診斷和治療，尋找病因，不要延誤治療，通常不會有什麼太大的問題。

1. 當發覺小孩有發燒時，應先測量體溫，使用肛溫、腋溫或耳溫為基準都可以。
2. 父母要注意孩子除了發燒之外有沒有其他症狀，如寒顫、咳嗽、出疹、排尿異常、噁心、嘔吐、下痢、腹痛或喉嚨痛等。
 - (1) 無其他症狀
孩子若精神很好，就不必太著急，可以先給予簡單退燒處理，如睡冷水枕、溫水擦拭全身等，然後再掛門診或急診請醫師處理。
 - (2) 有其他症狀
但如果有意識模糊、嚴重嘔吐、下痢、腹痛、呼吸困難急促、黃疸甚至痙攣等，就要趕快送請醫師協助。
3. 看診回家後首先要多補充水分，幼小的孩子經常會因水分攝取不夠而增加散熱的困難，最簡單的方法是多喝水。
4. 發燒時，小孩應稍微減少衣服穿著，以寬鬆為主，減少被蓋以幫助散熱，但若合併寒顫，可先增加保暖至寒顫結束後再減少穿著。
5. 若是三個月以下嬰兒發燒時，務必到醫院接受小兒科醫師的檢查。

小朋友發燒會不會燒壞腦子呢

答案是大部分不會。因為人體腦部細胞的主要成分是蛋白質，當體溫升高達42°C以上，蛋白質才可能受到破壞而可能導致腦細胞受損。一般的發燒很少會超過這個溫度，所以不用擔心會燒壞腦子，但是必需先排除是不是有合併腦部的感染，如腦炎或腦膜炎之後的併發症。

愛護心「肝」寶貝 ~ 遠離 B 肝

B 型肝炎傳染途徑

B 型肝炎主要透過血液、輸血、注射或經由親密接觸、體液等途徑傳染，一般分為垂直傳染及水平傳染：

1. 垂直傳染：指帶原的母親在生產前後將 B 型肝炎病毒傳染給新生兒，臺灣有 40-50% 的帶原者經由此途徑傳染。
2. 水平傳染：即帶病毒的體液、血液，經皮膚、黏膜進入體內，如輸血、共用針頭、血液透析、針灸、穿耳洞、紋眉、刺青、共用牙刷或刮鬍刀、性行為等。

寶寶成為帶原者的機率

出生時感染者，90% 發展為慢性帶原；1-5 歲感染者，20-50% 發展為慢性帶原；幼年或成年感染者，僅 1-10% 發展為慢性帶原。出生時即阻斷 B 型肝炎病毒感染，是防止得病最重要的一環。

我該如何保護寶寶不感染

孕婦於懷孕第 12 週或第 2 次產檢時，應接受 B 型肝炎產前篩檢；若母親為 B 型肝炎帶原 (s 抗原或 e 抗原陽性)，其所生之新生兒需於出生 24 小時內儘速接種 1 劑 B 型肝炎免疫球蛋白 (HBIG) 及第 1 劑 B 型肝炎疫苗，並於滿 1 個月及 6 個月接種第 2、3 劑 B 型肝炎疫苗。若非 B 型肝炎帶原母親所生新生兒，則施打 3 劑 B 型肝炎疫苗。

據研究顯示母親若為 B 型肝炎帶原者，其所生幼兒於接種 B 型肝炎免疫球蛋白及疫苗後，仍有感染 B 型肝炎而成為慢性帶原者的可能性；建議幼兒滿 12 個月大時帶至具內、兒科之消化或感染專科醫師之健保特約醫院診所，進行 B 型肝炎檢測 (具有健保身分幼兒，檢驗費由健保給付)。



幼兒經 B 型肝炎檢測後之因應措施

1. 具有 B 型肝炎表面抗體 (anti-HBs) 者：代表已有保護力。
2. 經檢測為 B 型肝炎帶原 (s 抗原陽性) 者：如其肝功能正常，原則建議每 6-12 個月追蹤一次；如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。
3. 經檢測未產生 B 肝表面抗體亦未成為 B 肝帶原者：可免費追加一劑 B 型肝炎疫苗，1 個月後再抽血檢驗，表面抗體仍為陰性，後續可於 1、6 個月接種公費疫苗接續完成第 2、3 劑。如經此補種仍無法產生抗體者，則無需再接種；但仍應採取 B 型肝炎之相關預防措施，並定期追蹤 B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) 之變化。

B 型肝炎帶原婦女之注意事項

1. 帶原者應聽從醫師指示，定期抽血接受肝功能檢驗或超音波檢查。
2. 切忌病急亂投醫、亂服成藥或偏方以免增加肝臟之負擔。
3. 不捐血、不與他人共用牙刷、刮鬍刀及美容等器具。
4. 懷孕婦女是帶原者時，新生兒出生時務必要依規定接受 B 型肝炎相關的預防注射。
5. 帶原者之配偶或性伴侶，應抽血檢查有沒有 B 型肝炎抗體，如果沒有時應趕快接受 B 型肝炎疫苗注射。



B 型肝炎治療

目前治療 B 型肝炎藥物包括干擾素（interferon）與抗病毒藥物兩大類，抗病毒藥物的選擇目前有：干安能（Lamivudine）、干適能（Adefovir）、貝樂克（Entecavir）、喜必福（Telbivudine）等，其適應症及使用時機需經醫師評估。

愛的叮嚀：

母子傳染有風險，幼兒篩檢很重要。

B 肝疫苗記得打，定期追蹤最可靠！

疫苗接種簡訊服務

臺北市政府為提醒爸爸媽媽在忙碌的生活中，按時帶家中的小寶貝接受疫苗注射，貼心設計了一套「嬰幼兒預防接種簡訊及電子郵件催種資訊系統」，此系統將透過簡訊及電子郵件提醒父母或照顧者小寶貝接種疫苗的時間。該項服務於 101 年 3 月 8 日起正式啟用，民眾到本市各合約醫療院所接受預防接種服務時，都可看到該項資訊的使用說明。有意願的家長可到臺北市政府衛生局網站首頁（<https://health.gov.taipei/>）設置的專區入口網，填寫寶寶的姓名、生日、家長手機、家長電子信箱，在完成帳號及密碼設定後，家長手機將會於接種日 7 天前接收到催種簡訊的便民服務新措施。為整合嬰幼兒相關保健資訊，本市於 102 年度規劃系統功能擴充，於 103 年 1 月 6 日改版上線，並更名為「嬰幼兒預防接種與保健資訊簡訊系統」。

（以上內容摘錄自「臺北市政府衛生局」）

哪裡可以查詢？

臺北市政府衛生局「嬰幼兒預防接種與保健資訊簡訊系統」

<http://niisapps.health.gov.tw/>

市民當家熱線 1999

防疫專線：(02)2375-3782



輪狀病毒疫苗接種補助

輪狀病毒感染所造成之病毒性腸胃炎是全球幼兒嚴重腹瀉最常見的原因之一，為減少醫療花費、降低照顧成本及提升市民生活品質，衛生局針對市民家庭狀況給予分級補助輪狀病毒疫苗接種，共同防禦輪狀病毒對小寶貝的威脅。

所需資格

(一) 補助對象：分為下列 2 類接種對象

1. 定額補助對象：出生滿 6 至 32 週內，且具有第一或第三類臺北市兒童醫療補助資格的嬰兒。
2. 全額補助對象：出生滿 6 至 32 週內，且具有第二類臺北市兒童醫療補助資格的嬰兒。

(二) 補助費用及接種時程：

疫苗	補助劑數	每劑疫苗補助費用		建議接種時程	第 1 劑最早接種年齡	最短接種間隔	最後 1 劑最晚接種年齡
		定額補助對象	全額補助對象				
羅特律 (Rotarix)	2	1,050	疫苗費用全免	2、4 個月	6 週	4 週	24 週
輪達停 (RotaTeq)	3	700		2、4、6 個月			32 週

備註：

1. 若未能依疫苗種類所定時間內完成口服疫苗接種，則不予補助。
2. 定額補助對象之市民需自付差額，視醫療院所而異。

※ 申請方式：每名符合資格的嬰兒，應先申請臺北市兒童醫療補助資格後，攜帶兒童健康手冊及健保卡，至「臺北市輪狀病毒疫苗補特約院所」接種，在現場可直接減免疫苗補助費用。

※ 衛生局洽詢電話：(02)2375-3782、(02)2375-9800

腸病毒 71 型疫苗接種補助

感染腸病毒 71 型病毒為容易引起神經系統併發症，依據臨床試驗結果，出生滿 2 個月以上至未滿 6 歲兒童接種腸病毒 71 型疫苗可預防腸病毒 71 型病毒感染，及降低感染後可能產生嚴重併發症之可能性，但尚無證據顯示該疫苗對於其它腸病毒型別有交叉保護力。

衛生局提供具有第二類臺北市兒童醫療補助資格兒童疫苗費用補助，以減輕家庭醫療支出經濟負擔，預防感染腸病毒 71 型及其引發重症之風險。

所需資格

- (一) 補助對象：設籍臺北市出生滿 2 個月至未滿 6 歲，具有第二類臺北市兒童醫療補助資格 (低收入戶、重大傷病、罕見疾病、特殊個案、特殊境遇家庭、極低體重等) 或關愛之家收容幼兒。
- (二) 補助費用及接種時程：

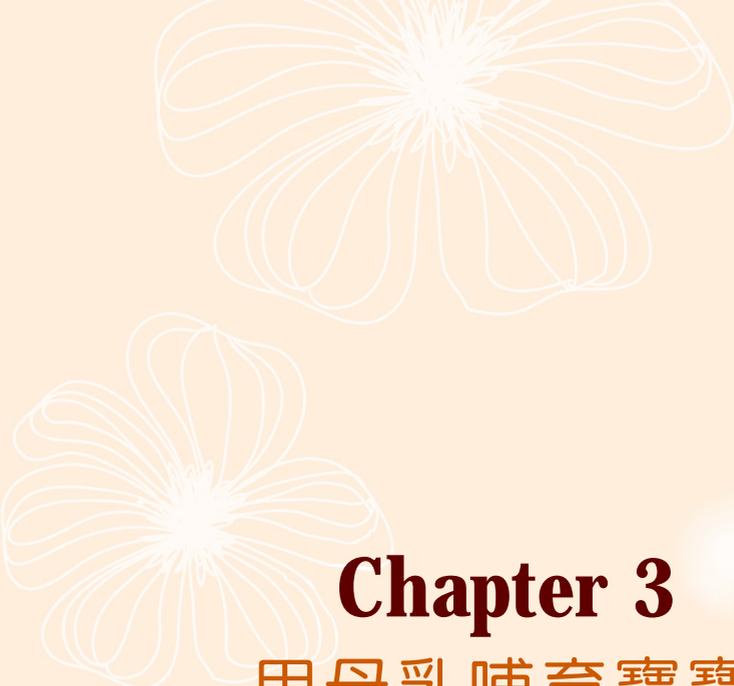
疫苗名稱	廠牌名稱	適用年齡	用法用量	補助費用 每 1 劑	備註
安拓伏	國光	2 個月以上至未滿 6 歲	2 劑 (間隔 28 天)	4,000 元	1. 每人補助第 1、2 劑 2. 接種恩穩健第 1 劑時未滿 2 歲之兒童，可補助第 3 劑
恩穩健	高端		2 劑 (間隔 56 天) ; 接種第 1 劑時未滿 2 歲之兒童，建議於第 1 劑 1 年後接種追加劑 (第 3 劑)	4,300 元	

申請方式

每名符合資格的兒童，應先申請臺北市兒童醫療補助資格後，攜帶兒童健康手冊及健保卡，至「臺北市腸病毒 71 型疫苗補助合約醫療院所」接種，在現場可直接減免疫苗接種費用。

備註：

1. 若未於臺北市腸病毒 71 型疫苗補助合約醫療院所接種則不予補助。
2. 臺北市政府衛生局疾病管制科洽詢電話：(02)2375-3782、(02)2375-9800 轉 9。
3. 補助資訊及合約醫療院所名單可至以下網站查詢：
<https://reurl.cc/aqE15l>。



Chapter 3

用母乳哺育寶寶



母乳是上天賜給寶寶最好的食物，
不過要怎麼正確餵食母乳，
才能讓寶寶吃得安心又健康，
媽媽們要多注意。





哺餵母乳的好處

母乳是大自然專為人類寶寶所設計，提供寶寶成長過程中所有需要的營養素，哺餵母乳不是只有單純【餵食母乳】而已，由於乳房與人工奶嘴在結構上的差異，直接以乳房哺乳及奶瓶餵食在餵食姿勢上的不同，越來越多的證據顯示，哺乳這個行為，對新生兒的身體健康、心智乃至於人格發展都有長遠的影響。除了對寶寶的影響外，對授乳的媽媽也因為提供自己寶寶珍貴的乳汁，相對的獲得生理、心理以及精神上的益處與回饋。

直接以乳房哺乳（親餵母乳）對寶寶的好處

1. 吸吮乳房的動作，幫助口腔以及面頰部位肌肉的發展，以及耳咽管的開閉調節。
2. 減少蛀牙以及口腔變形、齒列不正的機會。
3. 有增進語言發展的可能。
4. 提供良好的早期口腔經驗，對於日後食慾控制以及減少肥胖風險的可能有正面的影響。

母乳對於寶寶的益處

1. 營養均衡且充足，充分配合自己寶寶的需求。
2. 與所有配方奶比較起來，母乳較容易消化，其吸收率以及生物利用率亦高，寶寶耗費在消化、吸收的能量少，在體內也產生較少的廢物。
3. 減少中耳炎的發生率。
4. 減少罹患第一以及第二型糖尿病的機率。
5. 降低兒童及青少年肥胖的機率。
6. 降低腸胃道感染，以及其帶來的腹瀉、嘔吐等不適症狀。

7. 降低呼吸道的感染及罹患流行性感冒的機率。
8. 減少尿道感染的發生率。
9. 降低過敏性疾病的罹患率：包含了濕疹、氣喘、過敏性鼻炎等等。
10. 母乳中富含的生長因子以及生長激素，對於嬰幼兒的腦部、中樞神經系統以及視力的發展有重要的影響；這些影響在早產兒身上更為顯著。
11. 減少早產兒罹患壞死性腸炎的機率。
12. 母乳中的各種生長因子以及生長激素，幫助新生兒腸道以及呼吸道的成熟與發展。

越來越多的研究也發現一些其他的益處

1. 有減少罹患某些兒童期癌症（如：淋巴瘤、白血病及霍金氏疾病）機率的可能；一些研究顯示，可以減少寶寶猝死症的機率。
2. 喝母乳的新生兒長大後血壓以及血膽固醇含量較低。

哺乳對媽媽在身體上的益處

1. 促進產後子宮收縮。
2. 降低停經前罹患乳癌的機率。
3. 降低特定形式卵巢癌的比例。
4. 降低 65 歲以上骨質疏鬆以及髖部骨折的機率。
5. 更快恢復產前體重。
6. 對於已熟練親自授乳的媽媽，出門時不必攜帶大包小包、瓶瓶罐罐，也不需擔心衛生以及消毒的問題，方便又環保。
7. 抑制排卵，避免快速再度懷孕。

資料來源：國民健康署



母乳的營養成分

1. 蛋白質最適合人類寶寶，不會過量，較不易引起過敏也較好消化吸收。
2. 碳水化合物主要是乳糖，容易分解為葡萄糖供代謝旺盛的腦部使用，又可幫助鈣的吸收，同時使寶寶的腸胃道呈偏酸性，抑制病菌的滋生。
3. 脂肪含有多鏈未飽和脂肪酸，尤其是長鏈多鏈未飽和脂酸（20 及 22 個碳），其中包含市面上營養食品中最熱門的 DHA，是神經組織（如腦及視網膜）生長的重要原料來源。
4. 電解質，包括鐵的含量都較牛奶低，但是它的吸收利用率高，所以寶寶的血中含量正常，也因此減少寶寶腎臟的負荷。
5. 大部份的維生素含量與哺乳母親的飲食相關。但維生素 D 在母乳中含量偏低，台灣兒科醫學會建議純母乳哺育的寶寶應從新生兒時期開始每天補充 400IU 口服維生素 D，以免造成維他命 D 缺乏及佝僂症。完全吃素的媽媽，需要注意維生素 B12 的額外攝取。

哺餵母乳對於媽媽及寶寶雙方，在精神以及心理層面的益處

1. 它幫助母子之間形成一個親密、充滿深沉愛意的親子關係，這樣的關係，不但對新生兒的未來人格形成有莫大的影響，也讓媽媽充滿自信，享受母職帶來的深遠效應。
2. 許多研究都說明了哺餵母乳有益於新生兒的智力發展，這個影響在早產或出生體重過低的寶寶身上尤其明顯。
3. 餵食母乳的嬰孩較少啼哭，研究也指出如果在產後寶寶與媽媽有親密且長時間的接觸，並且能夠直接從媽媽的乳房獲得母乳的滋養，他們心智發展會較為迅速。授乳的媽媽對孩子反應較迅速且溫和，而且也較願意正面的接受因孩子所帶來生活機能上的改變。



選擇胸衣有撇步

除了清潔按摩自己的乳房，給寶寶最好的食物之外，也不要忽略媽媽的需求。由於懷孕前後乳房會變大，如果沒有適當支托，容易使組織鬆弛、乳腺變形，導致乳房下垂。因此，媽媽的胸衣要選擇寬肩帶、大罩杯及寬鬆尺寸的，如此不但可減輕乳房沉重感，避免壓迫乳頭及乳房，還可以保持媽媽胸形的美觀。

如何正確哺餵母乳

寶寶正確含乳，媽媽不受傷

如果寶寶不正確地吸吮母乳，容易造成媽媽的乳頭疼痛及受傷。正確的含乳是應將寶寶的下顎貼近媽媽的乳房，寶寶含住媽媽的下乳暈，有大口大口地吸吮的動作。

如何確定寶寶有喝到奶水？

寶寶一開始下巴動得短而快，會刺激奶水分泌，接著下巴動作穩定慢而深，約一秒一次；當寶寶吞嚥時，下巴動作暫停；有時會暫停或是恢復成短暫的快速吸吮，接著又是較深而穩定的吸吮。

寶寶喝到足夠奶水的表徵

我們可以由寶寶的排尿量與排便量來觀察，尿量方面，前五天約一天增加一塊尿布（第一天一塊、第二天兩塊、第三天三塊，以此類推），五天之後，一天約 5 到 6 次濕透的尿布（每次尿量約 45c.c.），六週後，一天 4 到 5 次濕透的尿布（每次尿量約 100c.c.）；而排便方面，四天後，一天 3 到 5 次，約 50 元銅板大小的黃色便。

母乳哺育要多久？

世界衛生組織建議寶寶出生後 6 個月內可以純餵母乳，不必餵食水和其他任何食物，6 個月後開始添加適當的副食品，並可持續哺乳到 2 歲或以上。



親善的哺乳環境—哺（集）乳室

提供哺乳婦女一個友善的母嬰親善哺乳環境是本市重要的婦幼政策之一，為維護婦女於公共場所哺育母乳之權利，本市積極鼓勵與輔導公民營機構設置哺（集）乳室，截至 113 年 12 月，符合「公共場所母乳哺育條例」第 5 條第 1 項依法應設置哺（集）乳室之公共場所計 471 家，同時推動「優良哺（集）乳室分級認證暨績優評選」活動，113 年共有 98 間哺（集）乳室通過認證，並評選 9 間績優哺（集）乳室，其名單可至臺北市政府衛生局網站（<https://health.gov.taipei/>）主題專區 / 婦幼優生 / 孕產婦健康 / 「哺集乳室」專區查詢。

上班族如何餵食母乳

母乳對寶寶是最理想的，但如果母親必須要外出工作時，如何收集母乳與如何哺餵寶寶，這是媽媽一定要學會的，以下的方法可以幫助媽媽們收集、儲存母乳，這樣一來，即使媽媽不在寶寶身邊，寶寶也能喝到媽媽的愛心。

- 先清洗雙手再用手擠出或以吸乳器吸出母乳，再儲存在乾淨容器中。
- 在開始工作前 2~3 個星期，就學習如何收集母乳。還沒去工作的前幾天，就要開始試著用預先儲存的母乳餵寶寶，讓寶寶提前適應。
- 在冰箱裡的母乳，不要忘了標示日期，擠出來的奶水可放於 25 度以下的室溫 6-8 小時。4℃ 下保存 3-5 天；冰凍下可儲存 3~4 個月。
- 將儲存的母乳解凍時，要先將冰凍的母乳放在冷藏室或溫水中，不要直接用微波爐加熱，或直接在火上加熱，以免破壞營養成分，解凍後的母乳應該在 24 小時內全部用完。



- 在工作的時候，大約 8 小時內可以擠兩次奶，這時收集到的母乳，要用專用的袋子儲存，或是放在冰箱內。
- 在外出工作前親自餵寶寶母乳，回到家後馬上再餵一次。
- 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所有與母乳接觸的奶瓶、奶嘴或擠乳器配件，如瓶子，閥門和乳罩等，應在每次使用後進行清潔。
- 如果將母乳送給托兒服務提供者，請在儲存母乳的容器上清楚標註名字和日期。

資料來源：國民健康署





在腸病毒流行期，父母如何照顧及保護自己的新生兒

每年春末夏初是腸病毒開始流行的季節，加上有新生兒腸病毒的案例報告，讓很多父母都十分擔憂，不知如何照顧及保護出生的小嬰兒避免感染腸病毒。

新生兒可能藉由產前、生產過程或出生後的人際接觸等途徑感染腸病毒，一般於出生後 1 至 14 天發病，感染症狀從發燒、活力不佳、食慾降低等輕症，到腦炎、肺炎、多重器官衰竭等重症都有可能發生。提醒準媽媽產前 14 天至分娩後，如有發燒、咳嗽、喉嚨痛、腹瀉、肋肌痛等症狀，應主動告知醫師；家中成人或幼兒等接觸者應落實以肥皂勤洗手，如有身體不適，應避免接觸新生兒，以降低病毒傳播風險。在產後應該特別加強在接觸嬰兒前後的洗手，戴口罩及其他個人衛生，也應該注意觀察新生兒的體溫及活力表現。

對於健康的孕產婦及新生兒，更應加強下列的幾個步驟：

1. 出生後即刻的肌膚接觸：出生後即刻的肌膚接觸除了保溫，維持新生兒的血糖濃度，穩定呼吸速率之外，同時讓嬰兒一生下來就接觸媽媽身上正常的菌種，減少環境中不正常菌種的孳生，降低感染及日後過敏的機會。
2. 母乳哺育，並且儘可能 24 小時親子同室：當母親接觸到周圍環境的菌種時，體內會產生抗體對抗感染以保護自己。母乳中也會有這些抗體保護她的嬰兒。（這也是為什麼當母親有一些感染時，我們並不建議嬰兒和她隔離，因為母親的母乳可以保護嬰兒免於感染。但是母親需要注意自己的個人衛生習慣。）當嬰兒和母親在一起時，嬰兒接觸的菌種和母親接觸的會一樣，而母親會有對抗這些菌種的抗體在胎兒期就傳至嬰兒體內保護嬰兒；如果又持續哺乳的話，更是雙重保

護。但是如果嬰兒留在嬰兒室的話，接觸到的是醫院中的病菌，可能和母親周圍環境的菌種比較不一樣，嬰兒得到的保護力可能就比較不夠。因此讓嬰兒待在母親身邊反而比較安全。

3. 注意個人衛生，勤洗手，學習觀察新生兒的表現：不論嬰兒是母嬰同室或是在嬰兒室中，都應盡量避免不必要的訪客。所有會接觸到嬰兒的人（包括父母、其他家人及醫院的工作人員）都需要注意衛生，加強洗手。有呼吸道、腸胃道感染或發燒者不宜接觸嬰兒。母親如有呼吸道感染者，除了洗手外，需戴口罩。醫護人員應當持續定期觀察所有新生兒，並利用母嬰同室的機會教導母親及其他家人如何注意嬰兒的體溫、呼吸及活力等表現。
4. 回家後的照顧如同在醫院一樣持續哺乳，注意衛生，加強洗手，不必要的訪客仍應避免。當嬰兒有不明原因的發燒、精神活力變差時，應立即請兒科醫師診治。家中如有其他較大兒童有發燒時，也應主動告知醫師。相信經由這樣的步驟，父母及寶寶都可渡過一個健康快樂的夏日。

台中榮民總醫院新生兒科主任 陳昭惠醫師





臺北市新生兒危急型先天心臟病篩檢（CCHD）

篩檢重要性：

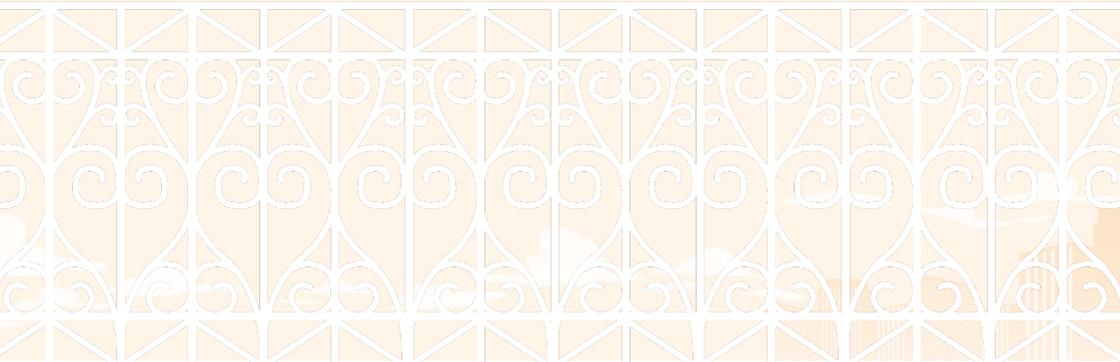
臺灣地區平均每 1,000 位新生兒中約有 1-2 名罹患「危急型先天心臟病」，寶寶多半沒有初期症狀而於返家後才出現心臟疾病症狀，容易造成缺氧甚或死亡的發生。

篩檢方式：

出生滿 24 小時即可接受危急型先天心臟病篩檢，篩檢過程約 10 分鐘，篩檢安全、快速、無入侵性。

篩檢輔助對象：

1. 臺北市新生兒危急型先天心臟病篩檢特約醫院出生 7 日內之新生兒。
（臺北市政府衛生局 / 主題專區 / 婦幼優生 / 新生兒危急型先天心臟病篩檢 / 特約醫院名單）
2. 出生 7 日內之新生兒於臺北市非特約醫療院所出生；或戶籍為臺北市非於臺北市出生者，請家長攜帶出生證明與兒童健康手冊，至臺北市立聯合醫院和平婦幼（婦幼）院區「服務台」報到，接受新生兒危急型先天心臟病篩檢服務。（服務時間：週一至週五上午 9 時至 11 時）。



新生兒聽力篩檢

篩檢重要性：

根據研究顯示，每 1,000 位新生兒中，患有先天性雙側重度聽力損失者約有 1-2 位；亦即，每 500 名新生兒中，就有 1 位需配戴助聽器或其他聽能輔具的雙耳失聰者。先天性聽力障礙的寶寶若透過新生兒聽力篩檢及早發現，及早接受妥善、適切的療育，能使其在語言、認知、閱讀、溝通及社會情緒等方面，得到最好的學習機會，發揮最大的潛能。

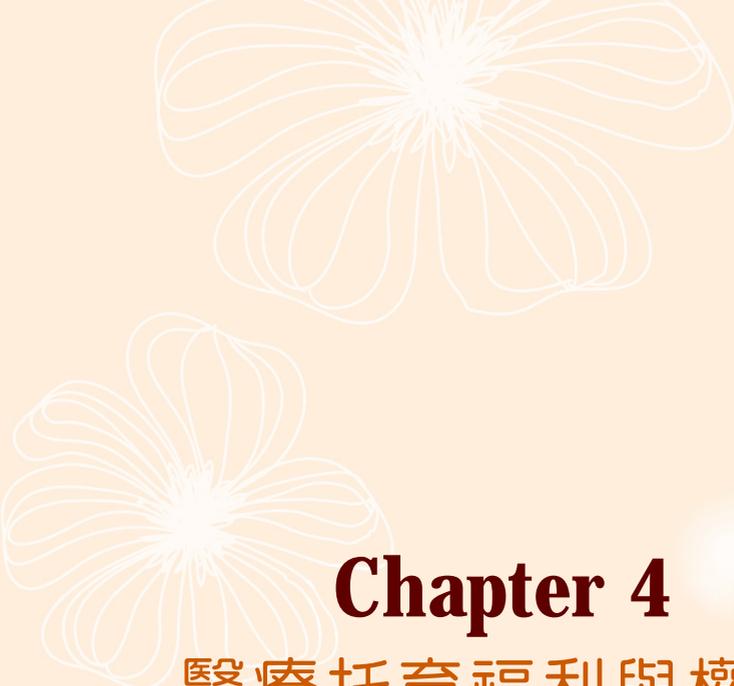
篩檢方式：

出生滿 24 小時即可接受聽力篩檢，篩檢過程約 10 分鐘，篩檢安全、快速、無入侵性。若不通過聽力篩檢，請於出生後 4 個月內完成確診檢查。

篩檢輔助對象：

衛生福利部國民健康署全面補助新生兒聽力篩檢，父或母為本國籍，新生兒出生 3 個月內均可接受篩檢補助，請把握篩檢時程至篩檢特約醫療院所接受檢查。（臺北市政府衛生局網站／主題專區／婦幼優生／新生兒聽力篩檢／特約醫療院所名單）





Chapter 4

醫療托育福利與權利



為了與您共同守護寶寶的健康，
臺北市也提供了
最完善的醫療照護、托育福利
讓寶寶和您能夠享有最健全的醫療、
托育照顧與權利。





勞保生育給付

1. 請領資格

- (1) 被保險人參加保險滿 280 日後分娩者。
- (2) 被保險人參加保險滿 181 日後早產者。
- (3) 被保險人在保險有效期間懷孕，且符合 (1) 或 (2) 規定之參加保險日數，於保險效力停止後一年內因同一懷孕事故而分娩或早產者。全民健康保險施行後，男性被保險人之配偶分娩、早產、流產及女性被保險人流產者，均不得請領生育給付，僅女性被保險人分娩或早產可以請領生育給付。

早產定義：係指胎兒產出時妊娠週數 20 週以上（含 140 天）但未滿 37 週（不含 259 天）。如妊娠週數不明確時，可採胎兒產出時體重超過 500 公克但未滿 2,500 公克為判斷標準（依照勞動部 105 年 3 月 11 日勞動保 2 字第 1050140098 號函釋規定）。

2. 給付標準

女性被保險人分娩或早產者，按被保險人分娩或早產當月（退保後生產者為退保當月）起，前 6 個月之平均月投保薪資一次給與生育給付 60 日。雙生以上者，按比例增給。又被保險人同時符合相關社會保險生育給付或因軍公教身分請領國家給與之生育補助請領條件者，僅得擇一請領。

3. 申請方式

- (1) 網路申辦勞保生育給付

①個人申請：

被保險人本人登入勞保局 e 化服務系統之「個人網路申報及查詢作業」（全球資訊網首頁 / 線上申辦 / e 化服務系統（需登入）/ 個人申報及查詢）申請，不受勞保局上下班時間之限制，也不需填寫書面申請文件郵寄或親送勞保局。

※ 已經完成新生兒出生登記者，或在國內生產，於線上申辦時同意到「個人化資料自主應用（MyData）平台」下載「出生通報資料」（包含活產及死產）傳送勞保局者，即無須另寄送出生證明書或死產證明書正本到勞保局。

②委託單位申請 (投保單位須為勞保局網路申辦單位) :

提供被保險人同意由投保單位為其申辦勞保生育給付之「同意書」交予投保單位，委由單位授權指派之經辦人登入勞保局 e 化服務系統之「投保單位網路申報及查詢作業」(全球資訊網首頁 / 線上申辦 / e 化服務系統 (需登入) / 投保單位申報及查詢) 代為線上申辦。

(2) 辦理子女出生登記同時申請勞保生育給付

①於內政部戶政司全球資訊網線上辦理

持有自然人憑證者，得於內政部戶政司全球資訊網線上申辦出生登記時，併同申請通報勞保生育給付，請依該網站之指示填寫基本資料、通訊地址及給付方式等欄位，戶政機關會將申請生育給付之資料報送至勞保局。

②至戶政事務所臨櫃申辦

A. 被保險人僅須備妥本人之國內金融機構或郵局存簿帳戶資料，透過戶政事務所通報申請。

B. 被保險人如因故無法親自辦理，應於填妥委託書後交由受託人代為申請（委託書可至內政部戶政司全球資訊網或勞保局全球資訊網下載）。

(3) 書面申請勞保生育給付

填妥「勞工保險生育給付申請書及給付收據」連同應附之證明文件（已辦理出生登記者得免附嬰兒出生證明書）郵寄或親送至勞保局各地辦事處。

※ 上述申請方式只要選擇一項辦理即可，已透過戶政事務所通報申請或透過網路完成線上申辦生育給付者，即無需再另寄送申請書件到勞保局，如重複送件因須併案審查，反而會增加核付的時間。

4. 注意事項

- (1) 領取生育給付之請求權，自得請領之日起，因 5 年間不行使而消滅。
- (2) 女性被保險人分娩或早產，得自行向勞保局申請生育給付。
- (3) 被保險人流產、葡萄胎及子宮外孕者，不得請領生育給付。
- (4) 勞保局生育給付查詢電話：02-2396-1266 轉 2866



國保生育給付

1. 請領資格

- (1) 國保被保險人於保險有效期間分娩或早產。
- (2) 國保被保險人於加保有效期間懷孕，於退保後 1 年內，因同一懷孕事故而分娩或早產。

早產定義：指出生時妊娠週數大於 20 週（含 140 天），但小於 37 週（不含 259 天）；如妊娠週數不明確時，可採出生胎兒體重計算，即胎兒出生時體重大於 500 公克，但少於 2500 公克者。

2. 給付標準

給付金額按被保險人分娩或早產當時之月投保金額一次發給 2 個月生育給付。分娩或早產為雙生以上者，按比例增給。同時符合相關社會保險生育給付請領條件時，僅得擇一請領。

3. 申請方式

- (1) 網路申辦國保生育給付
被保險人本人登入勞保局 e 化服務系統之「個人網路申報及查詢作業」系統（全球資訊網首頁 / 線上申辦 / e 化服務系統（需登入）/ 個人申報及查詢）申請，不受勞保局上、下班時間之限制，也不需填寫書面申請文件郵寄或親送勞保局。
- (2) 辦理子女出生登記同時申請國保生育給付
 - ① 於內政部戶政司全球資訊網線上辦理
持有自然人憑證者，得於內政部戶政司全球資訊網線上申辦出生登記時，併同申請通報國保生育給付，請依該網站之指示填寫基本資料、通訊地址及給付方式等欄位，戶政機關會將申請生育給付之資料報送至勞保局。
 - ② 至戶政事務所臨櫃申辦

- A. 被保險人僅須備妥本人之國內金融機構或郵局存簿帳戶資料，透過戶政事務所通報申請。
- B. 被保險人如因故無法親自辦理，應於填妥委託書後交由受託人代為申請（委託書可至內政部戶政司全球資訊網或勞保局全球資訊網下載）。

(3) 書面申請國保生育給付

填妥「國民年金生育給付申請書及給付收據」連同應附之證明文件（已辦理出生登記者得免附嬰兒出生證明書）郵寄勞保局或親送至勞保局各地辦事處。

※ 上述申請方式只要選擇一項辦理即可，已透過戶政事務所通報申請或透過網路完成線上申辦生育給付者，即無需再另寄送申請書件到勞保局，如重複送件因須併案審查，反而會增加核付的時間。

4. 注意事項

- (1) 領取生育給付之請求權，自得請領之日起，因 5 年間不行使而消滅。
- (2) 被保險人流產、葡萄胎及子宮外孕者，不得請領生育給付。
- (3) 勞動部勞工保險局國保生育給付查詢電話：
(02) 2396-1266 轉 2377。





產假安胎假、陪產檢及陪產假

每一個新生兒的誕生，都是國家未來的希望，而產假的設計除了是讓產婦多休息以恢復體力之外，更重要的，它營造了一個母親與新生兒互動的時空，使得親子關係更緊密！提供目前政府相關產假與陪產假的規定給您參考：

1. 勞動基準法第 50 條：

女工分娩前後，應停止工作，給予產假 8 星期；妊娠 3 個月以上流產者，應停止工作，給予產假 4 星期。前項女工受僱工作在 6 個月以上者，停止工作期間工資照給；未滿 6 個月者減半發給。

※「停止工作期間工資照給」，指分娩前一工作日正常工作時間所得之工資，其為計月者，以分娩前已領或已屆期可領之最近一個月工資除以 30 所得之金額，作為計算產假停止工作期間之工資，但該金額低於平均工資者，以平均工資為準。

2. 性別平等工作法第 15 條：

- (1) 雇主於女性受僱者分娩前後，應使其停止工作，給予產假八星期；妊娠三個月以上流產者，應使其停止工作，給予產假四星期；妊娠二個月以上未滿三個月流產者，應使其停止工作，給予產假一星期；妊娠未滿二個月流產者，應使其停止工作，給予產假五日。
- (2) 產假期間薪資之計算，依相關法令之規定。
- (3) 受僱者經醫師診斷需安胎休養者，其治療、照護或休養期間之請假及薪資計算，依相關法令之規定。
- (4) 受僱者妊娠期間，雇主應給予產檢假七日。
- (5) 受僱者陪伴其配偶妊娠產檢或其配偶分娩時，雇主應給予陪產檢及陪產假七日。
- (6) 產檢假、陪產檢及陪產假期間，薪資照給。
- (7) 雇主依前項規定給付產檢假、陪產檢及陪產假薪資後，就其中各逾五日之部分得向中央主管機關申請補助。但依其他法令規定，應給予產檢假、陪產檢及陪產假各逾五日且薪資照給者，不適用之。
- (8) 前項補助業務，由中央主管機關委任勞動部勞工保險局辦理之。

3. 公務人員請假規則第 3 條第 1 項第 4 款及第 5 款：

因懷孕者，於分娩前，給產前假 8 日，得分次申請，不得保留至分娩後；於分娩後，給娩假 42 日；懷孕滿 20 週以上流產者，給流產假 42 日；懷孕 12 週以上未滿 20 週流產者，給流產假 21 日；懷孕未滿 12 週流產者，給流產假 14 日。娩假及流產假應 1 次請畢。分娩前已請畢產前假者，必要時得於分娩前先申請部分娩假，並以 12 日為限，不限 1 次請畢；流產者，其流產假應扣除先請之娩假日數。因陪伴配偶懷孕產檢，或因配偶分娩或懷孕滿 20 週以上流產者，給陪產檢及陪產假 7 日，得分次申請。陪產檢應於配偶懷孕期間請畢；陪產應於配偶分娩日或流產日前後合計 15 日（含例假日）內請畢。

育嬰留職停薪及育嬰留職停薪津貼

自 91 年 3 月開始實施的「育嬰留職停薪制度」，其涵蓋範圍包括一般勞工、適用公教人員保險法之公務員及教師，以及志願役軍人。

育嬰留職停薪

申請資格

性別平等工作法第 16 條第 1 項，受雇者任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。同時撫育子女二人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最常以最幼子女受撫育二年為限。

就業保險育嬰留職停薪津貼

1. 請領資格

被保險人之就業保險年資合計滿 1 年以上，子女滿 3 歲前，且依性別平等工作法第 16 條之規定，辦理育嬰留職停薪，始得請領。

2. 給付標準

被保險人育嬰留職停薪之當月起前 6 個月平均月投保薪資 60% 計算，按月發給，每一子女合計最長發給 6 個月（110 年 7 月 1 日起政府加發



20% 育嬰留職停薪薪資補助，與育嬰留職停薪津貼合併發給，無須另行申請)。被保險人同時撫育子女 2 人以上之情形，以發給 1 人為限。

3. 給付期間

育嬰留職停薪津貼給付期間自育嬰留職停薪之日起至期滿之日止（或離職當日、復職前一日之當期止），按月於期初發給；津貼未滿 1 個月者，以 1 個月計算。

※ 所謂「未滿 1 個月者，以 1 個月計」，係針對最後一期之津貼，非以曆月為單位切割。

4. 申請方式

(1) 網路申辦育嬰留職停薪津貼

①個人申請：

須備妥投保單位開立之「育嬰留職停薪證明」（限使用勞保局制式表格，並以 PDF 格式上傳），由被保險人本人登入勞保局 e 化服務系統之「個人網路申報及查詢作業」（全球資訊網首頁 / 線上申辦 / e 化服務系統 (需登入) / 個人申報及查詢) 申請。

②委託單位申請 (投保單位須為勞保局網路申辦單位)：

須備妥被保險人同意由投保單位為其申辦育嬰留職停薪津貼之「同意書」（限使用勞保局制式表格，並以 PDF 格式上傳），經投保單位授權指派經辦人登入勞保局 e 化服務系統之「投保單位網路申報及查詢作業」（全球資訊網首頁 / 線上申辦 / e 化服務系統 (需登入) / 投保單位申報及查詢) 代為線上申辦。

(2) 書面申請育嬰留職停薪津貼

檢具「育嬰留職停薪津貼申請書、給付收據及繼續投保申請書」、育嬰留職停薪證明（如申請書育嬰留職停薪證明欄，業經投保單位蓋章，即不需另行檢附）、被保險人及子女戶口名簿影本及被保險人本人名義之國內金融機構存摺影本，郵寄或親送至勞保局即可。

※ 上述申請方式只須選擇一項辦理即可，已完成網路申辦育嬰留職停薪津貼者，即無須另寄申請書件或補送育嬰留職停薪證明、戶口名

簿影本等附件，如重複送件因須併案審查，反而會增加核付的時間。
※ 有關育嬰留職停薪津貼問題，請洽詢勞保局 (02)2396-1266 轉 2866。

育嬰留職停薪期間勞（就）保續保

1. 適用對象及續保期間

被保險人在子女滿 3 歲前，經雇主同意育嬰留職停薪可以繼續參加勞工保險及就業保險（不包括參加勞工職業災害保險），期間最長不得超過 2 年。

2. 保險費負擔及繳納

被保險人於育嬰留職停薪繼續加保期間，原由雇主負擔之保險費，免予繳納（雇主如為公家單位，則仍由各機關、學校於年度預算人事費用下勾應），被保險人應自行負擔之保險費，得申請遞延 3 年繳納。

3. 申報育嬰續保手續

（1）網路申辦

- ①個人申請：被保險人登入勞保局全球資訊網「個人網路申報及查詢作業」申請育嬰留職停薪津貼時，可同時點選「同意繼續投保」。
- ②單位申請 - 合一申報：網路申報單位透過勞保局 e 化服務系統，由路徑「給付申辦作業」/「就保育嬰留職停薪津貼申辦」，可代辦被保險人育嬰留職停薪津貼，同時勾選「同意繼續投保」。
- ③單位申請 - 僅申報續保：網路申辦單位透過勞保局 e 化服務系統，由路徑「勞保申辦作業」/「單筆申報」/「續保 / 復職作業」，可辦理被保險人育嬰留職停薪之繼續投保、復職、被保險人地址變更作業。

（2）書面申報

- ①合一申報：被保險人如同時申請育嬰留職停薪津貼及繼續加保，可填具「育嬰留職停薪津貼申請書、給付收據及繼續投保申請書」於「育嬰留職停薪期間繼續投保」欄位，勾選「同意繼續投保」。
- ②僅申報續保：如未申請育嬰留職停薪津貼，僅申報繼續加保，應填寫「被保險人育嬰留職停薪繼續投保申請書」，於被保



險人育嬰留職停薪當時掛號郵寄或遞送勞保局登錄。

※ 有關育嬰留職停薪繼續投保問題，請洽詢勞保局 (02)2396-1266 轉 3111。

公保育嬰留職停薪津貼

1. 請領資格：

- (1) 參加公教人員保險年資滿 1 年以上。
- (2) 子女滿 3 足歲以前。
- (3) 依法辦理育嬰留職停薪並選擇繼續加保。

2. 給付標準

按被保險人育嬰留職停薪當月起前 6 個月平均保險俸（薪）額計算，按月發給之金額為平均保俸額 × 60%。

【為落實「0-6 歲國家一起養」政策，行政院核定「公教人員育嬰留職停薪津貼加發補助要點」並自 110 年 7 月 1 日生效，其加發平均月保險俸（薪）額之 20%，由行政院人事行政總處委託臺灣銀行併同核發。】

3. 給付期間

自被保險人留職停薪之日起，按月發給津貼，每一子女合計最長發給 6 個月。但留職停薪期間未滿 6 個月者，以實際留職停薪月數發給；未滿 1 個月之畸零日數，按實際留職停薪日數計算。

4. 申請方式

填妥公教人員保險育嬰留職停薪津貼請領書、存摺封面影印本及應檢附之證明文件送服務機關之人事單位憑辦。

5. 育嬰留職停薪期間公保續保

留職停薪期間「續保」，自留職停薪生效日起 60 日內填具同意書一式 2 份，1 份由要保機關存查，1 份由要保機關併同異動名冊送臺灣銀行公教保險部辦理。一經選定後，不得變更。

與寶寶相關的醫療福利

寶寶的健保怎麼保

您可採下列方式之一為您的寶寶辦理健保投保及申請健保卡：

1. 戶政事務所通報

臺北市各區戶政事務所自 104 年 7 月 1 日起於家長辦理新生兒出生登記時，亦主動徵詢「新生兒依附投保對象」及「製作『有』照片或『無』照片健保卡」意願。如經家長表達新生兒依附對象及同意製卡後之意願後，約 7 個工作日，健保署將主動完成新生兒的投保，並寄發健保卡。

2. 自行申辦

您亦可自行洽投保單位辦妥新生兒依附投保手續，同時填寫「請領健保卡申請表」（可於郵局、健保署各分區業務組或各地聯絡辦公室、網路下載等取得）並黏貼身分證明文件影本，一同掛號郵寄送健保署辦理。

線上申請健保卡，快速又便利

如您的投保單位有向健保署申請「多憑證網路承保作業系統」使用權限，或您於各鄉（鎮、市、區）公所投保，均可透過網路作業系統直接向健保署申請新生兒健保卡。如有相關問題，請至健保署網站（網址：<https://www.nhi.gov.tw>）查詢。

健保卡怎麼辦

1. 寶寶出生 60 天內可以父親或母親的健保卡就醫。
2. 記得要先到戶政機關辦理出生登記，因為健保卡必須要身分證統號，出生登記後才會身分證統號。
3. 從 104 年 7 月 1 日起，市民到戶政事務所替家中新生兒辦理出生登記時，可同時申辦新生兒「依附投保」及「製作『有』照片或『無』照片健保卡」。
 - (1) 須先決定新生兒「依附加保」之對象，此對象必須為新生兒之「父親」或「母親」，且必須是「在保中」的「被保險人」。
 - (2) 同意製作『無』照片健保卡者，須注意持無照健保卡就醫時，可能須同時出示載有新生兒資料之戶口名簿。
 - (3) 利用「新生兒出生跨機關通報服務」者，健保署於接獲資料之日起會快速完成新生兒投保並寄出新生兒健保卡，如須瞭解作業進度事項，請依新生兒出生登記縣市洽詢所轄之健保署分區業務組（於臺北市、新北市、基隆市、宜蘭縣、金門縣、連江縣辦理出生登記且申請本服務之民眾可洽健保署臺北業務組 02-21912006）。或至戶政事務所申請日起第 3 日於健保署全球資訊網 (<https://www.nhi.gov.tw>) / 網路櫃檯 / 健保卡相關申辦 / 申辦健保卡櫃台 / 全民健康保險內政部戶政司代辦健保卡申請進度查詢，利用各戶政事務所提供之證明單上之案號及新生兒身分證字號查詢製卡進度。
 - (4) 無法決定依附投保對象或不同意製作健保卡者，請循投保單位、健保署等管道辦理。

健保署本部 電話 :02-27065866

健保署臺北業務組 電話 :02-21912006

健保諮詢服務專線 :0800-030-598



臺北市兒童醫療補助

臺北市政府為了維護兒童身心健康，促進兒童正常發展，特別針對以下 3 種對象，提供醫療補助：

1. 第一類補助對象：

- (1) 設籍本市未滿 6 歲之兒童，且其父、母或監護人之其中一人設籍並實際居住本市滿 2 年者。
- (2) 補助項目如下：
 - 急診掛號費、急診及住院之部分負擔費用。
 - 7 次兒童健康檢查掛號費及健康諮詢費。

2. 第二類補助對象：

- (1) 設籍本市未滿 6 歲之兒童，且具本府社會局核定之低收入戶身分者，或經本府社會局核定之特殊個案、特殊境遇家庭之兒童。
- (2) 設籍本市未滿 12 歲之兒童，為經衛生福利部核定之罕見疾病患者，或經衛生福利部中央健康保險署核定符合全民健康保險重大傷病資格者。
- (3) 設籍本市未滿二歲之兒童，且於衛生福利部中央健康保險署特約醫院出生或治療之極低體重兒童。
- (4) 補助項目如下：
 - 門診、急診掛號費、部分負擔費用及住院之部分負擔費用。
 - 7 次兒童健康檢查掛號費及健康諮詢費。
 - 補助住院醫療費用自付額部分，扣除（或免除）健保部分負擔費用後之其它健保自付醫療費用，補助金額核實給付並以每人每日 1,000 元、全年 14,000 元為上限。

3. 第三類補助對象：

- (1) 設籍本市未滿 6 歲之兒童，其戶籍登記為同一父親或母親所從出，且依出生年月日計算之第三位以上子女。

- (2) 補助項目如下：門診、急診掛號費、部分負擔費用、住院之部分負擔費用。

健康檢查 / 兒童安全健康諮詢

- 配合全民健保兒童預防保健服務進行，每位 6 歲以下兒童，最多可使用 7 次。
- 0 歲至 1 歲半，諮詢及指導 4 次。
- 1 歲半至未滿 2 歲，諮詢及指導 1 次。
- 2 歲至未滿 3 歲，諮詢及指導 1 次。
- 3 歲至未滿 6 歲，諮詢及指導 1 次。

申請方式

持相關證明文件至臺北市各區健康服務中心辦理，如經審查資格無誤，現場立即核發兒童醫療補助資格，證件並於查驗後歸還，另有傳真、郵寄、網路申辦，共 4 種方式。

應備證明文件如下：

1. 第一類補助對象：父、母或監護人之其中一人 及申請對象之戶口名簿或戶籍謄本。
2. 第二類補助對象：
 - (1) 設籍本市未滿六歲之兒童，且具本府社會局核定之低收入戶身分者：
 - 戶口名簿或戶籍謄本。
 - 低收入戶證明。
 - (2) 設籍本市未滿六歲之兒童，且經本府社會局核定之特殊個案：
 - 戶口名簿或戶籍謄本。
 - 本府社會局特殊個案核定公文。
 - (3) 設籍本市未滿六歲之兒童，且經本府社會局核定為特殊境遇家庭者：
 - 戶口名簿或戶籍謄本。
 - 本府社會局特殊境遇家庭核定公文。本府社會局特殊境遇家庭核定公文。



- (4) 設籍本市未滿十二歲之兒童，且為衛生福利部核定之罕見疾病患者：
- 戶口名簿或戶籍謄本。
 - 罕見疾病資格證明。罕見疾病資格證明。
- (5) 設籍本市未滿十二歲之兒童，且經衛生福利部中央健康保險署核定符合全民健康保險重大傷病資格者：
- 戶口名簿或戶籍謄本。
 - 重大傷病資格證明。重大傷病資格證明。
- (6) 設籍本市未滿二歲之兒童，且於衛生福利部中央健康保險署特約醫院出生或治療之極低體重兒童：
- 戶口名簿或戶籍謄本。
 - 衛生福利部中央健康保險署特約醫院開立之出生體重未滿千五百公克之出生證明正本。

補助對象於取得補助資格後，到張貼有「臺北市兒童醫療補助特約醫療院所」標誌之醫院或診所，主動出示「臺北市兒童醫療補助貼紙」及「全民健康保險 IC 卡」，就可以減免相關醫療費用，特約醫療院所名單可至臺北市政府衛生局網站（<https://health.gov.taipei/>）查詢。洽詢電話：臺北市政府衛生局醫事管理科 1999 轉 7122。

兒童口腔預防保健服務

辦理單位：衛生福利部（口腔健康司）請中央健康保險署協助，並委請部分健保特約醫療院所辦理。

兒童牙齒塗氟保健服務

1、服務對象：

- (1) 未滿 6 歲兒童，每半年補助 1 次免費塗氟服務。
- (2) 未滿 12 歲之低收入戶、身心障礙、設籍原住民族地區、偏遠及離島地區兒童，每 3 個月補助 1 次免費塗氟服務。

2、服務內容：

- (1) 牙醫師專業塗氟服務。
- (2) 一般口腔檢查。
- (3) 衛教指導：定期口腔檢查、正確潔牙、使用適量氟化物、健康飲食等。

3、辦理方式：

持兒童健保卡，先與健保特約醫事服務機構預約兒童牙齒塗氟服務，再至機構接受服務，另本次服務需自付掛號費。

國小學童白齒窩溝封填保健服務

1、服務對象：

國小學童（施作年齡為：72 個月 \leq 就醫年月 - 出生年月 \leq 144 個月）。

2、服務內容：

- (1) 恆牙第一大白齒窩溝封填、一般口腔檢查及口腔保健衛教指導（牙位代碼分別為 16、26、36、46，每人同一牙位限申報一次）。
- (2) 恆牙第一大白齒窩溝封填評估或脫落補施作（於恆牙第一大白齒窩溝封填施作後 6 個月（含）及 12 個月（含）評估，每人同一牙位限各申報一次）（施作年齡為：72 個月 \leq 就醫年月 - 出生年月 \leq 144 個月）。

3、辦理方式：

持兒童健保卡，先與健保特約醫事服務機構預約白齒窩溝封填服務，再至機構接受服務，另本次服務需自付掛號費。

小叮嚀

蛀牙是兒童常見口腔健康問題，適當的塗氟，可增加牙齒對於蛀牙的抵抗力。為了您寶貝的健康，不要忽略您的權利。



寶寶的姓名

寶寶的名字，是爸爸媽媽給寶寶第 1 個愛的禮物，臺北市政府提醒大家，依據 96 年 5 月 23 日新修正的民法第 1059 條規定，爸爸媽媽應該在寶寶出生登記之前，以書面決定寶寶要從爸爸的姓還是媽媽的姓。辦理出生登記之後，在成年前，可以再由父母書面約定變更；成年之後，得自行變更從父姓或從母姓，不過都限制只能 1 次。

另外，如果對寶寶的名字不滿意，可不可以改呢？依據 104 年 5 月 20 日新修正的姓名條例第 9 條的規定，必須有以下的情形才能改名：

1. 同時在一公民營事業機構、機關（構）、團體或學校服務或肄業，姓名完全相同。
2. 與三親等以內直系尊親屬名字完全相同者。
3. 同時在一直轄市、縣（市）設立戶籍六個月以上，姓名完全相同。
4. 與經通緝有案之人犯姓名完全相同。
5. 被認領、撤銷認領、被收養、撤銷收養或終止收養。
6. 字義粗俗不雅、音譯過長或有特殊原因。

假如是以第 1 至 4 款申請改名，不受次數限制。不過，依第 5 款申請改名，相同的事由以一次為限；依第 6 款申請改名，以 3 次為限，若在未成年時已使用過一次，第二、三次則必須等小孩成年以後才可以使用。

托育與照顧服務

現代家庭在子女的托育及教育上，感受到更大的壓力與困擾，以下是有關托育及教育補助的相關資源：

項目	服務內容	洽辦單位
特殊境遇家庭兒童托育津貼	未滿六歲子女就托臺北市立案之私立托育機構，得申請本津貼。每人每月補助 1,500 元（直接撥付托育機構）。	臺北市政府社會局婦女福利及兒童托育科（電話：1999 轉 6969~6971）。

弱勢家庭兒童及特殊境遇家庭子女優先就讀市立幼兒園	二至六歲子女得優先進入市立幼兒園。	先向臺北市政府社會局婦女福利及兒童托育科（電話：1999 轉 6969~6971、1940）申請特殊境遇家庭身分認定，再向市立幼兒園登記。
弱勢家庭兒童托育補助	設籍本市之學齡前或學齡兒童，符合以下補助資格之一者： 1. 本市列冊低收入戶。 2. 經社會局委託安置於寄養家庭之學齡前兒童。 3. 經社會局委託安置於育幼院。 4. 危機家庭兒童。 5. 特殊境遇家庭 6 歲以下兒童。 6. 經社會局評估需緊急轉托之兒童（係指兒童托育之照顧者未適當照顧，經評估必須立即轉托者）。	臺北市政府社會局婦女福利及兒童托育科（電話：1999 轉 1624~1625）
臨時托育補助	設籍本市未滿十二歲之兒童，須臨時托育於本市立案之托嬰中心、社區公共托育家園、幼兒園、兒童課後照顧服務中心，或已辦理登記並領有「居家式托育服務登記證書」之居家托育人員，始得申請本補助。	臺北市政府社會局婦女福利及兒童托育科（電話：1999 轉 1622~1623）。

育兒津貼

【0-未滿5歲】中央育兒津貼 衛福部育有未滿2歲兒童育兒津貼

【申請年紀】

0-2 歲以下

【設籍條件】

無設籍限制

【補助金額】

每名兒童每月補助金額如下：

第一名子女：新臺幣 5,000 元，

第二名子女：新臺幣 6,000 元，

第三名以上子女：新臺幣 7,000 元。



備註：

1. 第 2 胎及第 3 胎以上子女，指戶籍登記為同一母親或父親且依出生年月日排序計算之第 2、3 名以上子女。但因雙親再婚重組家庭者，得視兒童之監護權或實際照顧情形，依其出生年月日次序計入子女排序計算。
2. 110 年 8 月 1 日起，中央育兒津貼取消不得與育嬰留職停薪併領之限制，亦得與其他弱勢生活津貼（如低收入子女生活津貼、特境子女生活津貼）併領。
3. 自 112 年 1 月 1 日起取消稅率限制之規定（亦即不排富）。
4. 育有未滿二歲兒童育兒津貼申領作業要點（具 111 年 12 月以前之發放資格者，依 110 年 6 月 9 日公告之要點辦理）。

【其他限制】

1. 兒童須未接受公共化或準公共托育服務，未經政府公費安置及不得與臺北市育兒津貼併領。
2. 領有本津貼兒童，若經通報兒童行方不明者，核定機關將自次月起暫停發放。

教育部 2 歲以上未滿 5 歲育兒津貼

【申請年紀】

實際年齡滿 2 歲至未滿 5 歲學齡（當學年度 9 月 1 日前未滿 5 歲之幼兒）

【設籍條件】

無設籍限制

【補助金額】

每名兒童每月補助金額如下：

排序	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
核發金額	5,000 元	6,000 元	7,000 元

備註：

1. 自 112 年 1 月 1 日起，取消「申請人雙方或監護人經稅捐稽徵機關核定之最近 1 年之綜合所得總額合計須未達申報標準或綜合所得稅稅率未達 20%」之規定。
2. 第 2 名及第 3 名以上子女，指戶籍登記為同一母親或父親且依出生年月日排序計算之第 2、3 名以上子女。但因雙親再婚重組家庭者，得視兒童之監護權或實際照顧情形，依其出生年月日次序計入子女排序計算。

【其他限制】

1. 不得與臺北市育兒津貼併領。
2. 幼兒就讀私立教保服務機構（不含非營利幼兒園、準公共教保服務機構）或未入園者得申領。

※ 申請方式：

1. 符合資格者，請備齊申請表、申請人及兒童身分證明文件影本（如戶口名簿）、申請人其中一方之郵局或台北富邦帳戶影本，以郵寄或親送方式至【幼兒戶籍地區公所社會課】申請。
2. 經審查符合資格者，均自「受理申請當年度」符合資格之月份發給，但衛福部育有未滿 2 歲兒童育兒津貼如有以下情形：
 - (1) 兒童出生當年度申請者，溯自出生月份起發給。
 - (2) 未於兒童出生當年度申請者，溯自申請當年度 1 月份起發給。但兒童於每年 11 月 2 日至 12 月 31 日期間出生，且於出生後 60 日內完成出生登記或初設戶籍登記並提出申請者，得溯自出生月份發給。
3. (1) 0 至 2 歲育兒津貼線上申請網址：<https://twbaby.sfaa.gov.tw/>
(2) 2 歲以上未滿 5 歲育兒津貼線上申請網址：
<https://e-service.k12ea.gov.tw/>



※ 洽詢電話：

1. 未滿 2 歲：

請洽社會局：1999 分機 1622-1625。

2. 2 歲以上：

請洽教育局：1999 分機 1244、1432、6389。

3. 各區公所社會課：

區別	聯絡電話	分機	區別	聯絡電話	分機
松山區	02-8787-8787	704、705	萬華區	02-2306-4468	272、273
信義區	02-2723-9777	418、416	文山區	02-2936-5522	265、275
大安區	02-2351-1711	8409、8410	南港區	02-2783-1343	229
中山區	02-2503-1369	524、599	內湖區	02-2792-5828	279、339
中正區	02-2341-6721	274	士林區	02-2882-6200	6108、6101
大同區	02-2597-5323	407	北投區	02-2891-2105	327、329

公共化及準公共托育補助

申請資格：

將未滿 3 歲幼兒送托公共托育及參與準公共托育者，得向直轄市、縣(市)政府提出協助支付服務費用之申報，須符合下列資格：

1. 托育型態為日間托育，全日托育及夜間托育，且每週托育時數達 30 小時以上。
2. 未經政府公費安置收容及未領有育兒津貼，滿 2 歲未滿 3 歲之幼兒未送托公立幼兒園，非營利幼兒園或準公幼兒園。
3. 不能指定一對一收托。但發展遲緩、身心障礙、罕見疾病或有其他特殊狀況之幼兒，不在此限。

補助金額：（本項補助送托日數超過半個月未滿一個月者，以一個月計；未超過半個月者，以半個月計）

1. 兒童送托本市公辦民營之托嬰中心、社區公共托育家園者，每名兒童每月補助金額如下：



公共化 (公辦民營托嬰中心 / 社區公共托育家園)			
排序 類別	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
一般家庭	7,000 元	8,000 元	9,000 元
中低收入戶	9,000 元	10,000 元	11,000 元
低收入戶 / 弱勢家庭	11,000 元	12,000 元	13,000 元

2. 兒童送托本市參與準公共托育服務之私立托嬰中心、居家托育服務人員者，每名兒童每月補助金額如下：

準公共 (簽約之私立托嬰中心及居家保母)			
排序 類別	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
一般家庭	13,000 元	14,000 元	15,000 元
中低收入戶	15,000 元	16,000 元	17,000 元
低收入戶 / 弱勢家庭	17,500 元	18,000 元	19,000 元

備註：

1. 一般家庭，指申請人雙方或監護人及托育兒童皆無特殊身分者。
2. 第 2 胎及第 3 胎以上子女，指戶籍登記為同一母親或父親且依出生年月日排序計算之第 2、3 名以上子女。
3. 滿 2 歲至未滿 3 歲兒童續留原公共托育或準公共保母 / 托嬰中心，持續發放托育補助費用 (改由教育部育兒津貼及衛福部準公共托育補助共同支付，補助總額不變)。
4. 補助金額以不超過收費為原則。

申請方式：

親送或掛號郵寄申請文件至幼兒送托之托育人員所屬居家托育服務中心 / 托嬰中心 / 社區公共托育家園。

社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625。



臺北市友善托育補助

為打造本市友善托育環境，提供家長平價、可及、多元托育服務，減輕家長育兒經濟負擔、兼顧育兒與就業，提升婦女勞動參與率、擴大公共托育供給，達到多重效益性。

補助資格

1. 0 至未滿 3 歲兒童領有準公共化托育補助。
2. 兒童及父母皆設籍臺北市。
3. 兒童送托地點於臺北市。

補助金額：（本項補助送托日數超過半個月以上未滿一個月者，以一個月計；半個月以下者，以半個月計）

1. 兒童送托本市公辦民營托嬰中心者：補助每位兒童每月 2,500 元。
2. 兒童送托本市公辦民營社區公共托育家園：補助每位兒童每月 4,000 元。
3. 兒童送托本市準公共托育服務提供者：補助每位兒童每月 5,000 元。
4. 申請之兒童有其他兄姊者，送托本市公辦民營托嬰中心者，補助金額加發 500 元。
5. 申請之兒童有其他兄姊者，送托本市公辦民營社區公共托育家園及準公共托育服務提供者，補助金額加發 2,000 元。
6. 準公共托育補助及友善托育補助，補助金額以不超過實際支付金額為原則，且不得重複領取臺北市協力照顧補助。

申請方式：

1. 親送或掛號郵寄申請文件至幼兒送托之托育人員所屬居家托育服務中心。
2. 親送或掛號郵寄申請文件至幼兒就托之托嬰中心或社區公共托育家園。
社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625

0 至未滿 3 歲友善托育補助		
托育型態	第一胎	第二胎以上
大公托	2,500	3,000
小家園	4,000	6,000
準公共居家托育人員	5,000	7,000
準公共私托	5,000	7,000

臺北市協力照顧補助

為減輕臺北市家長的托育費用負擔，家長將 3 歲以下兒童送托至臺北市未參與準公共托育服務之居家托育人員或私立托嬰中心，除每月可請領衛福部育有未滿 2 歲兒童育兒津貼 5,000 元外，本市提供協力照顧補助，補助 2,000~3,000 元，以實質減輕家長托育費用負擔。

申請資格：

1. 兒童送托本市協力照顧單位。
2. 申請人最近 1 年綜合所得稅核定稅率未達 20%。
3. 托育型態為日間托育，全日托育及夜間托育，且每週托育時數達 30 小時以上。
4. 兒童及父母皆設籍本市。
5. 兒童送托地點於臺北市。
6. 未領有幼兒園學費補助或臺北市友善托育補助。

補助金額：（本項補助送托日數超過半個月未滿一個月者，以一個月計；未超過半個月者，以半個月計）

1. 兒童送托相關科系畢業保母、領有托育人員結業證書保母：
 - (1) 一般家庭、中低收入戶及低收入戶幼兒每位每月補助 2,000 元。
 - (2) 弱勢家庭幼兒每位每月補助 4,000 元。
2. 兒童送托領有保母技術士證照之保母、私立托嬰中心：
 - (1) 一般家庭、中低收入戶及低收入戶幼兒每位每月補助 3,000 元。
 - (2) 弱勢家庭幼兒每位每月補助 5,000 元。

申請方式：

親送或掛號郵寄申請文件至幼兒送托之托育人員所屬居家托育服務中心 / 托嬰中心。

社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625

托育型態	協力照顧補助
結訓 / 學歷居家托育人員	2,000
證照居家托育人員	3,000
私立托嬰中心	3,000



臺北市第 3 胎（含）以上鼓勵生育措施

凡戶籍登記為同一母親或父親並依出生年月日排序計算之第 3 位（含）以上子女且戶籍設在本市，即符合「臺北市第 3 胎（含）以上兒童」，請兒童之父、母、祖父母、戶長或監護人，攜帶國民身分證至本市任一戶政事務所填具申請表辦理「臺北市第 3 胎（含）以上兒童證明」。

第 3 胎（含）以上兒童之父或母及其兄姊，沒有設籍本市的資格限制，但本市各項第 3 胎（含）以上鼓勵生育福利措施，其父或母及其兄姐是否須設籍臺北市，仍應個別視其規定始得申請。本市教育局、社會局及衛生局提供之福利措施如下：

一、發給就讀本市公、私立國民小學一至六年級第 3 胎（含）以上市民教育補助金，每學年新臺幣 1,000 元。

詢問電話：臺北市政府教育局 1999 轉 1266 或 1213。

二、第 3 胎（含）以上幼兒，於本市各公立及非營利幼兒園招生期間辦理優先錄取登記（優先順序詳各年度招生簡章）。

詢問電話：臺北市政府教育局 1999 轉（公幼）6381 或（非營利）6388。

三、未滿 3 歲兒童托育公共及準公共服務費用、臺北市友善托育補助：

（一）補助資格：戶籍登記為同一母親或父親，有 3 位以上子女之家庭，其未滿 3 歲幼兒需送托本市參與準公共托育者，並符合下列資格：

1. 一般家庭者，或經直轄市、縣（市）政府依社會救助法審核認定為中低收入戶、低收入戶或弱勢家庭。
2. 委託人送托日間托育、全日托育、夜間托育等，且每週時數達 30 小時以上。

3. 委託人申報期間，該名幼兒未經政府公費安置收容、未領取育兒津貼。(110年8月1日起，可併留職停薪津貼)
4. 委託人不得指定一對一收托。但發展遲緩、身心障礙、罕見疾病或有其他特殊狀況之幼兒，不在此限。

(二) 補助金額如下(本項補助超過半個月、不滿1個月者以1個月計，未超過半個月者以半個月計)：

托育型態	公共化及準公共托育服務費用(三胎加碼)			臺北市友善托育補助 (二胎以上加碼)
	一般家庭	中低收入戶	低收入戶、 弱勢家庭	
公設民營托嬰中心	9,000	11,000	11,000	3,000
社區公共托育家園	9,000	11,000	13,000	6,000
簽約之私立托嬰中心	15,000	17,000	19,000	7,000
簽約之 居家托育服務人員	15,000	17,000	19,000	7,000

※ 弱勢家庭係指該名幼兒發展遲緩或身心障礙之家庭、特殊境遇家庭或其他經直轄市、縣(市)政府認定者。

※ 本市友善托育補助以中央 + 本市補助總額不超過收費為原則

(三) 詢問電話：臺北市政府社會局 1999 轉 1622-1625。

四、衛福部育有未滿2歲兒童育兒津貼及教育部2歲以上未滿5歲育兒津貼

- (一) 符合資格且為第三名(胎)以上兒童，每名兒童每月補助提高。
- (二) 詳情參閱中央育兒津貼相關規定(<https://born.taipei/cp.aspx?n=D09F474ADBB425A8>)。
- (三) 詢問電話：未滿2歲請洽社會局(1999轉1622-1625)、2歲以上請洽教育局(1999轉1244、1432、6389)。

五、公立幼兒園、非營利幼兒園及準公共幼兒園補助

- (一) 針對就讀本市非營利及準公共幼兒園之幼生，自111年8月



起，就讀公立幼兒園，第 2 胎以上子女「免費」；就讀非營利幼兒園者，第 3 胎以上子女「免費」。就讀準公共幼兒園者，第 3 胎以上子女每生每月繳費不超過 1,000 元。

(二) 詢問電話：臺北市政府教育局 1999 轉 (準公共) 1088、1415。

六、第 3 胎 (含) 以上 6 歲以下兒童就醫醫療補助

(一) 門診每次補助掛號費 50 元、急診每次補助掛號費 80 元及補助門診、急診、住院的健保部分負擔費用。

(二) 詢問電話：臺北市政府衛生局 1999 轉 7084。

七、本市育有 3 名以上未成年子女家庭，可享有社會住宅申租優惠及住宅租金加碼補助

(一) 社會住宅申租優惠：依住宅法第 4 條：主管機關及民間興辦之社會住宅，應以直轄市、縣 (市) 轄區為計算範圍，提供至少百分之三十以上比率出租予經濟或社會弱勢者，包含育有未成年子女三人以上者。

(二) 住宅租金加碼補助：租金補貼金額依家庭所得條件採差額補貼，如申請人育有 3 名以上未成年子女，每戶每月最高再補貼新臺幣 1,000 元，補貼金額最高達 7,000 元，以減輕臺北市民租屋負擔。

(三) 為配合政府少子女化對策，107 年度起，胎兒視為家庭成員及未成年子女數，可增加其符合住宅補貼申請資格機會，並針對育有 3 名未成年子女以上家庭 (含胎兒數)，第 3 人 (胎) 起，每增加 1 人 (胎) 加計 3 分。例如已育有 1 子女且懷有雙胞胎者，子女數合計 3 人 (胎)，共可加計 7 分；同時也針對申請日前 2 年內新婚家庭加計 2 分。

(四) 洽詢電話：(02)2777-2186 轉 0 再轉 1。

小叮嚀

請兒童之父、母、祖父母、戶長或監護人攜帶身分證至戶政事務所辦理「臺北市第 3 胎 (含) 以上兒童證明」才能享有前述的福利哦！

助您好孕—照顧加倍 幸福臺北

優生保健

【孕前】孕前健康檢查

※ 檢查補助金額及項目：

1. 生理男性(每案補助 875 元): 身體檢查(身高、體重、腰圍、血壓)、尿液、血液常規(含海洋性貧血篩檢)、梅毒、愛滋病、精液分析及諮詢費等 7 項。
2. 生理女性(每案補助 1,800 元): 身體檢查(身高、體重、腰圍、血壓)、尿液、血液常規(含海洋性貧血篩檢)、梅毒、愛滋病、德國麻疹抗體、水痘抗體、甲狀腺刺激素、披衣菌抗體及諮詢費等 10 項。抗穆勒氏管荷爾蒙檢查 (AMH) 為加選項目, 每案定額補助 500 元, 民眾須自付差額。

※ 申請資格：

年滿 18(含)歲以上, 且設籍臺北市(或配偶設籍於臺北市), 尚未生育第 1 胎之民眾, 終身補助 1 次。

※ 申請方式：

1. 符合資格之民眾持身份證明文件及健保卡至臺北市特約醫療機構掛號受檢, 得享有檢查費用補助(不含掛號費及診察費)。
2. 本方案民眾無須額外進行補助費用申請, 亦無名額之限制。若經查重複接受補助者, 則需自付重複補助之費用。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1815

※ 備註：特約醫療機構名單請至衛生局網站 / 婦幼優生 / 孕產婦健康 / 「助您好孕」。(<https://health.gov.taipei/cp.aspx?n=BB1D7E05DE9C88C0>)



【孕中】孕婦唐氏症及子癇前症篩檢補助

孕婦唐氏症篩檢

懷孕婦女每胎擇一補助：

1. 初期 (每案 2,200 元)：孕婦血清檢驗【包含懷孕相關蛋白 A(PAPP-A)、貝它人類絨毛膜促性腺激素 (β -HCG)】(得依據醫師專業判斷提前至懷孕第 9 週以後檢查)，及胎兒後頸部透明區超音波檢測 (懷孕第 11 週至未滿 14 週檢查)。
2. 非侵入性胎兒染色體檢測 (NIPT)(每案定額補助 2,500 元，民眾須自付差額)：抽血檢測，判斷胎兒染色體異常風險。
3. 中期 (每案 1,000 元)：2 項血清【包含甲型胎兒蛋白 (AFP)、貝它人類絨毛膜促性腺激素 (β -HCG)】檢驗。

子癇前症篩檢

1. 補助項目為血清檢驗【包含懷孕相關蛋白 A(PAPP-A)、胎盤成長因子 (PIGF)】，及子宮動脈血流脈動係數 (PI) 等計算風險。
2. 每案定額補助 800 元，民眾須自付差額。

※ 申請資格：

1. 懷孕初期孕婦唐氏症篩檢：設籍臺北市懷孕第 9-13 週之婦女或配偶設籍臺北市懷孕第 9-13 週之新住民婦女。
2. 懷孕中期孕婦唐氏症篩檢：設籍臺北市懷孕第 15-20 週之婦女或配偶設籍臺北市懷孕第 15-20 週之新住民婦女。
3. 非侵入性胎兒染色體檢測 (NIPT)：設籍臺北市懷孕第 10-20 週之婦女或配偶設籍臺北市懷孕第 10-20 週之新住民婦女。
4. 子癇前症篩檢：設籍臺北市懷孕第 10-13 週之婦女或配偶設籍臺北市懷孕第 10-13 週之新住民婦女。

※ 申請方式：

1. 符合資格之民眾持身份證明文件及健保卡至臺北市特約醫療機構掛號受檢，得享有檢查費用補助 (不含掛號費及診察費)。

2. 本方案民眾無須額外進行補助費用申請，亦無名額之限制。若經查重複接受補助者，則需自付重複補助之費用。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1815

※ 備註：特約醫療機構名單請至衛生局網站 / 婦幼優生 / 孕產婦健康 / 「助您好孕」專區查詢。

(<https://health.gov.taipei/cp.aspx?n=BB1D7E05DE9C88C0>)

【0 歲】新生兒危急型先天心臟篩檢補助

於臺北市特約醫療院所出生 7 日內的新生兒，可免費接受脈衝式血氧飽和度篩檢。

※ 申請資格：

1. 於臺北市特約醫療院所出生 7 日內的新生兒，即可免費接受新生兒危急型先天心臟病篩檢服務。
2. 非於臺北市特約醫療院所出生的新生兒，或戶籍為臺北市但非於臺北市出生者，可至臺北市立聯合醫院和平婦幼（婦幼）院區接受免費檢測。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1834

※ 備註：本市合約醫療院所名單請至衛生局網站查詢。

【0 歲】新生兒聽力篩檢補助

新生兒在出生 3 個月內，於國民健康署公告之「新生兒聽力篩檢特約醫療機構」接受篩檢個案，檢查費用由政府負擔。

※ 申請資格：

本國籍之新生兒在出生 3 個月內，皆可至「新生兒聽力篩檢特約醫療機構」接受篩檢。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1834

※ 備註：特約醫療機構名單查詢請至特約醫療機構名單請至衛生福利部國民健康署網站查詢。



【0 歲】輪狀病毒疫苗接種補助

接種輪狀病毒疫苗，共同防禦輪狀病毒對小寶貝的威脅。

※ 補助費用及接種時程

疫苗	補助劑數	每劑疫苗補助費用		建議接種時程	第 1 劑 最早接種年齡	最短 接種 間隔	最後 1 劑 最晚接種 年齡
		定額補助對象	全額補助對象				
羅特律 (Rotarix)	2	1,050	疫苗費用 全免	2、4 個月	6 週	4 週	24 週
輪達停 (RotaTeq)	3	700		2、4、6 個月			32 週

※ 補助資格：

1. 定額補助對象：出生滿 6 至 32 週內，且具有第一或第三類臺北市兒童醫療補助資格的嬰兒。
2. 全額補助對象：出生滿 6 至 32 週內，且具有第二類臺北市兒童醫療補助資格的嬰兒。

※ 申請方式：

每名符合資格的嬰兒，應攜帶兒童健康手冊及健保卡，至「臺北市輪狀病毒疫苗補助特約院所」接種，在現場可直接減免疫苗補助費用。

※ 衛生局洽詢電話：(02)2375-9800 轉 9

※ 備註：

1. 若未能於規定接種時程完成該疫苗種類規定接種年齡口服疫苗，則不予補助。
2. 定額補助對象之市民需自付差額，視醫療院所而異。
3. 是否符合補助資格、特約醫療院所名單可至臺北市政府衛生局網站 (<https://goo.gl/cBFXM5>) 查詢。

【6 歲以下】兒童醫療補助

有鑑於 6 歲以下兒童對疾病易感受性高，免疫力低，亟需醫療悉心照顧。本市於 84 年全國首推「臺北市兒童醫療補助計畫」，提供本市 6 歲以下兒童及弱勢族群更完整之醫療照顧。並將補助對象分為三類，說明如下：

第一類兒童

1. 申請資格：設籍北市 6 歲以下兒童且父母之一或監護人設籍並實際居住北市滿 2 年者。
2. 攜帶文件：兒童及父母之一（或監護人）之戶口名簿（或戶籍謄本）正本。
3. 辦理地點：臺北市任一區健康服務中心。

第二類兒童

1. 申請資格：
 - (1) 設籍臺北市未滿 6 歲之兒童，且為本府社會局核定具低收入戶身分或特殊個案。
 - (2) 設籍臺北市未滿 12 歲之兒童，且為衛生福利部核定之罕見疾病患者或重大傷病資格者。
 - (3) 設籍臺北市未滿 2 歲之兒童，且於健保特約醫院出生或治療之極低體重兒童。
2. 攜帶文件：兒童之戶口名簿（或戶籍謄本）及重大傷病、罕見疾病或低收入戶證明文件、極低體重兒須出示衛生福利部中央健康保險署特約醫院開立之出生體重未滿一千五百公克之出生證明正本。
3. 辦理地點：臺北市任一區健康服務中心。

第三類兒童

1. 申請資格：設籍北市第 3 胎（含）以上 6 歲以下兒童。
2. 辦理地點：臺北市任一區戶政事務所。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 7122 或臺北市 12 區健康服務中心。

※ 兒童醫療補助特約醫療院所請至衛生局網站查詢。

【6 歲以下】兒童整合性社區篩檢補助

由醫療團隊至幼兒園或社區提供本市 3 歲至未上國小之幼童身體、口腔、視力及聽力篩檢服務。

※ 申請方式：由本市合約醫療院所申請費用。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1817



【國小】到校塗氟防齲服務

補助就讀本市國小一年級學童，由牙醫師每半年到校提供牙齒塗氟防齲服務。

※ 申請資格：

1. 家長填妥衛生局發放之塗氟同意書，本市牙科特約醫療機構之牙醫師入校園提供學童牙齒塗氟防齲服務。
2. 由本市合約醫療院所申請費用。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1816

【國小】白齒窩溝封填服務掛號費補助

配合衛生福利部「國小學童白齒窩溝封填」政策，提供就讀本市國小已滿 6 歲且未滿 9 歲之學童，持健保卡至本市合約醫療院所享掛號費補助。

※ 申請資格：

1. 就讀本市所轄之公、私立國民小學已滿 6 歲且未滿 9 歲之學童，持之「健保卡」至本市牙科特約醫療機構接受健保補助之第一大白齒窩溝封填防齲服務者，由衛生局提供掛號費補助。
2. 由本市合約醫療院所申請費用。

※ 備註：特約醫療院所名單請至臺北市政府衛生局網站 (<https://health.gov.taipei/>) 婦幼優生 / 「臺北市學童塗氟及窩溝封填防齲」專區查詢。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1816

【國小】專業視力檢查補助

補助就讀臺北市國小 1 至 6 年級學童每年 1 次免費專業視力檢查，持護眼護照 / 護眼卡即可接受專業視力檢查 (項目包含散瞳前驗光、裸視視力測量、裂隙燈檢查、散瞳後驗光、最佳矯正視力)。

※ 申請資格：

1. 由本市國小發放護眼護照 / 護眼卡。
2. 攜帶護眼護照 / 護眼卡至眼科合約醫療機構，即可享有專業視力檢查

服務；由本市眼科合約醫療院所提供服務並申請費用。

※ 備註：特約醫療院所名單請至衛生局網站「臺北市高度近視防治」專區查詢。

※ 衛生局洽詢電話：1999 分機 1817、1832

育兒補助

【孕中】臺北市好孕 2U 專車補助

臺北市好孕 2U 專車補助是臺北市政府為了照顧孕婦懷孕期間行的安全，減輕交通負擔，並延伸照顧產後身心健康，於 112 年 7 月 1 日推出的政策，每次懷孕限申請 1 次，每次補助 8,000 元，並結合台北通派發孕婦證及 8,000 元好孕 2U 電子乘車金。孕婦於懷孕期間搭乘臺北市好孕 2U 專車之車資皆可補助，依實際車資折抵，單趟次最高補助 250 元，並延伸照顧產後身心健康，乘車金使用效期可到預產期後 6 個月。

※ 申請資格：

1. 申請時為設籍臺北市、懷孕中且領有孕婦健康手冊之孕婦。
2. 申請時配偶為設籍臺北市市民、懷孕中且領有孕婦健康手冊之非本國籍孕婦。

備註：

1. 申請時需為「懷孕中」，且已領有孕婦健康手冊之孕婦才可以申請。
2. 每次懷孕限申請 1 次。

※ 補助金額：

每次懷孕補助 8,000 元電子乘車金，依實際車資折抵，單趟次最高補助 250 元，每次懷孕限申請 1 次。

※ 應備文件：

設籍臺北市
之孕婦

1. 申請表
2. 孕婦本人身分證
3. 產檢證明（二擇一）：
 - (1) 孕婦健康手冊（含姓名頁、預產日期內頁、最近 1 次產前檢查紀錄表內頁，需有產檢院所及醫生簽章）
 - (2) 最近 1 個月內開立之診斷證明書（需註明懷孕週數及預產日期）
4. 最近 1 次產檢醫療收據（臨櫃親自申辦者免附）



配偶為設籍臺北市市民
之非本國籍孕婦

1. 申請表（申請表需填寫配偶姓名、身分證統一編號及戶籍地址）
2. 孕婦本人居留證
3. 設籍臺北市市民之配偶身分證
4. 產檢證明（二擇一）：
 - (1) 孕婦健康手冊（含姓名頁、預產日期內頁、最近 1 次產前檢查紀錄表內頁，需有產檢院所及醫生簽章）
 - (2) 最近 1 個月內開立之診斷證明書（需註明懷孕週數及預產日期）
5. 最近 1 次產檢醫療收據（臨櫃親自申辦者免附）

※ 申請管道：

1. 臨櫃申請：

臺北市好孕 2U 合作醫療院所（名單請至臺北市政府社會局網站
<https://dosw.gov.taipei/> 好孕 2U 專車補助專區 / 相關檔案查詢）

12 區健康服務中心

12 區區公所

12 區社會福利服務中心

11 處婦培及新住民中心

2. 線上申請：

臺北市政府市民服務大平台

<https://service.gov.taipei/Case/ApplyWay/202306220001>

※ 洽詢電話：

1. 臺北市當家熱線 1999

2. 臺北市政府社會局婦女福利及兒童托育科：1999

（外縣市 02-27208889）轉分機 6969、6971

【出生】生育獎勵金

【申請資格】

1. 新生兒之父或母其中一方，自新生兒出生之日起 10 個月前至提出申請時，應連續設籍於臺北市（併計新北市、基隆市設籍期間）。
2. 符合上述設籍期間之新生兒父或母，申請生育獎勵金時須設籍於臺北市，並於出生後 60 日內在臺北市戶政事務所辦理出生登記或初設戶籍登記。

備註：

1. 上述連續設籍期間，若戶籍遷至臺北市、新北市或基隆市以外之其他縣市，或戶籍遷出國外，均視為設籍中斷，不符合申請資格。
2. 經審核符合申請資格者，獎勵金於 10 日內匯入帳戶（但 3 日以上國定連假順延）。
3. 111 年 12 月 24 日（含）以前出生之新生兒適用修正前之規定。

【核發金額】

出生日期 \ 排序	第 1 名	第 2 名	第 3 名以上
111 年 12 月 25 日以後出生	4 萬元	4 萬 5,000 元	5 萬元

備註：

第 2 名或第 3 名以後之新生兒，指戶籍登記為同一母親或父親所從出，且依出生年月日排序計算之第 2 名或第 3 名以上子女。新生兒個數之計算，以在國內完成出生登記或初設戶籍登記為準。

【應備證件】

1. 申請人（新生兒母親）親自申請：申請人身分證明文件、印章（或簽名）及新生兒母親之金融機構存摺影本。
2. 受託人代為申請：受託人身分證明文件、印章（或簽名）、委託書及新生兒母親之金融機構存摺影本。



【申請方式】

向臺北市戶政事務所申辦出生登記或初設戶籍登記並提出申請。

【同婚繼親收養】

依司法院釋字第七四八號解釋施行法辦理結婚登記者，配偶之一方收養他方之親生子女，並經法院裁定認可收養，該養父或養母視為新生兒之父或母。

※ 民政局洽詢電話：1999 分機 6269

【0- 未滿 3 歲】公共化及準公共托育補助

※ 申請資格：

將未滿 3 歲幼兒送托公共化托育及準公共托育者，得向直轄市、縣（市）政府提出協助支付服務費用之申報，須符合下列資格：

1. 托育型態為日間托育、全日托育、夜間托育，且每週托育時數達 30 小時以上。
2. 未經政府公費安置收容及未領有育兒津貼，滿 2 歲未滿 3 歲之幼兒，未送托公立幼兒園，非營利幼兒園或準公共幼兒園。
3. 不能指定一對一收托。但發展遲緩、身心障礙、罕見疾病或有其他特殊狀況之幼兒，不在此限。

※ 補助金額：（本項補助送托日數超過半個月未滿一個月者，以一個月計；未超過半個月者，以半個月計）

1. 兒童送托本市公辦民營之托嬰中心、社區公共托育家園者，每名兒童每月補助金額如下：

公共化（公辦民營托嬰中心 / 社區公共托育家園）			
類別 \ 排序	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
一般家庭	7,000 元	8,000 元	9,000 元
中低收入戶	9,000 元	10,000 元	11,000 元
低收入戶 / 弱勢家庭	11,000 元	12,000 元	13,000 元

2. 兒童送托本市參與準公共托育服務之私立托嬰中心、居家托育服務人員者，每名兒童每月補助金額如下：

準公共 (簽約之私立托嬰中心及居家保母)			
排序 類別	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
一般家庭	13,000 元	14,000 元	15,000 元
中低收入戶	15,000 元	16,000 元	17,000 元
低收入戶 / 弱勢家庭	17,000 元	18,050 元	19,000 元

備註：

1. 第 2 胎及第 3 胎以上子女，指戶籍登記為同一母親或父親且依出生年月日排序計算之第 2、3 名以上子女。
2. 滿 2 歲至未滿 3 歲兒童續留原公共托育或準公共保母 / 托嬰中心，持續發放托育補助費用 (改由教育部育兒津貼及衛福部準公共托育補助共同支付，補助總額不變)。
3. 「衛福部準公共托育補助 + 臺北市友善托育補助」總額以不超過實際支付金額為原則。

※ 申請方式：親送或掛號郵寄申請文件至幼兒送托之托育人員所屬居家托育服務中心 / 托嬰中心 / 社區公共托育家園。

※ 社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625

【0- 未滿 3 歲】臺北市友善托育補助

為打造本市友善托育環境，提供家長平價、可及、多元托育服務，減輕家長育兒經濟負擔、兼顧育兒與就業，提升婦女勞動參與率、擴大公共托育供給，達到多重效益性。



※ 補助資格：

1. 0 至未滿 3 歲兒童領有準公共化托育補助者。
2. 兒童及父母皆設籍臺北市。
3. 兒童送托地點於臺北市。

※ 補助金額：（本項補助送托日數超過半個月未滿一個月者，以一個月計；未超過半個月者，以半個月計）：

1. 兒童送托本市公辦民營托嬰中心者，補助每位兒童每月 2,500 元。
2. 兒童送托本市公辦民營社區公共托育家園，補助每位兒童每月 4,000 元。
3. 兒童送托本市準公共托育服務者，補助每位兒童每月 5,000 元。
4. 申請之兒童有其他兄姊者，送托本市公辦民營托嬰中心者，補助金額加發 500 元。
5. 申請之兒童有其他兄姊者，送托本市公辦民營社區公共托育家園及準公共托育服務提供者，補助金額加發 2,000 元。
6. 準公共托育補助及友善托育補助，補助總金額以不超過實際支付金額為原則，且不得重複領取臺北市協力照顧補助。

※ 申請方式：

1. 親送或掛號郵寄申請文件至幼兒送托之托育人員所屬居家托育服務中心。
2. 親送或掛號郵寄申請文件至幼兒就托之托嬰中心或社區公共托育家園。

※ 社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625

0 至未滿 3 歲友善托育補助		
托育型態	第一胎	第二胎以上
大公托	2,500	3,000
小家園	4,000	6,000
準公共居家托育人員	5,000	7,000
準公共私托	5,000	7,000

【0-未滿3歲】臺北市協力照顧補助

為減輕臺北市家長的托育費用負擔，家長將3歲以下兒童送托至臺北市未參與準公共托育服務之居家托育人員或私立托嬰中心，除每月可請領衛福部育有未滿2歲兒童育兒津貼5,000元外，本市提供協力照顧補助，補助2,000~3,000元，以實質減輕家長托育費用負擔。

※申請資格：

1. 兒童送托本市協力照顧單位。
2. 申請人最近1年綜合所得稅核定稅率未達20%。
3. 托育型態為日間托育，全日托育及夜間托育，且每週托育時數達30小時以上。
4. 兒童及父母皆設籍本市。
5. 兒童送托地點於臺北市。
6. 未領有幼兒園學費補助或臺北市友善托育補助。

※補助金額：（本項補助送托日數超過半個月未滿一個月者，以一個月計；未超過半個月者，以半個月計）

1. 兒童送托相關科系畢業居家托育人員、領有托育人員結業證書居家托育人員：
 - (1) 一般家庭、中低收入戶及低收入戶幼兒每位每月補助2,000元。
 - (2) 家有未滿2歲發展遲緩或身心障礙兒童之家庭、特殊境遇家庭，脆弱家庭之弱勢家庭幼兒每位每月補助4,000元。
2. 兒童送托領有居家托育人員技術士證照之居家托育人員、私立托嬰中心：
 - (1) 一般家庭、中低收入戶及低收入戶幼兒每位每月補助3,000元。
 - (2) 家有未滿2歲發展遲緩或身心障礙兒童之家庭、特殊境遇家庭，脆弱家庭之弱勢家庭幼兒每位每月補助5,000元。



※ 申請方式：親送或掛號郵寄申請文件至幼兒送托之托育人員所屬居家托育服務中心 / 托嬰中心。

※ 社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625

托育型態	協力照顧補助
結訓 / 學歷居家托育人員	2,000
證照居家托育人員	3,000
私立托嬰中心	3,000

【0-未滿5歲】中央育兒津貼 衛福部育有未滿2歲兒童育兒津貼

【申請年紀】

0-2 歲以下

【設籍條件】

無設籍限制

【補助金額】

每名兒童每月補助金額如下：

第一名子女：新臺幣 5,000 元，

第二名子女：新臺幣 6,000 元，

第三名以上子女：新臺幣 7,000 元。

備註：

1. 第 2 胎及第 3 胎以上子女，指戶籍登記為同一母親或父親且依出生年月日排序計算之第 2、3 名以上子女，但因雙親再婚重組家庭者，得視兒童之監護權或實際照顧情形，依其出生年月日次序計入子女排序計算。
2. 110 年 8 月 1 日起，中央育兒津貼取消不得與育嬰留職停薪併領之限制，亦得與其他弱勢生活津貼（如低收入子女生活津貼、特境子女生活津貼）併領。
3. 自 112 年 1 月 1 日起取消稅率限制之規定（亦即不排富）。
4. 育有未滿二歲兒童育兒津貼申領作業要點（具 111 年 12 月以前之發放資格者，依 110 年 6 月 9 日公告之要點辦理）。

【其他限制】

1. 兒童須未接受托育公共或準公共服務、不得與臺北市育兒津貼併領。
2. 領有本津貼兒童，若經通報兒童行方不明者，核定機關將自次月起暫停發放。

教育部 2 歲以上未滿 5 歲育兒津貼

【申請年紀】

實際年齡滿 2 歲至未滿 5 歲學齡（當學年度 9 月 1 日前未滿 5 歲之幼兒）

【設籍條件】

無設籍限制

【補助金額】

每名兒童每月補助金額如下：

排序	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
核發金額	5,000 元	6,000 元	7,000 元

備註：

1. 自 112 年 1 月 1 日起，取消「申請人雙方或監護人經稅捐稽徵機關核定之最近 1 年之綜合所得總額合計需未達申報標準或綜合所得稅稅率未達 20%」之規定。
2. 第 2 胎及第 3 胎以上子女，指戶籍登記為同一母親或父親且依出生年月日排序計算之第 2、3 名以上子女。但因雙親再婚重組家庭者，得視兒童之監護權或實際照顧情形，依其出生年月日次序計入子女排序計算。

【其他限制】

1. 不得與臺北市育兒津貼併領。
2. 幼兒就讀私立教保服務機構（不含非營利幼兒園、準公共教保服務機構）或未入園者得申領。



※ 申請方式：

1. 符合資格者，請備齊申請表、申請人及兒童身分證明文件影本（如戶口名簿）、申請人其中一方之郵局或台北富邦帳戶影本，以郵寄或親送方式至【幼兒戶籍地區公所社會課】申請。
2. 經審查符合資格者，均自「受理申請當年度」符合資格之月份發給；但衛福部育有未滿 2 歲兒童育兒津貼，如有以下情形：
 - (1) 兒童出生當年度申請者，溯自出生月份起發給。
 - (2) 未於兒童出生當年度申請者，溯自申請當年度 1 月份起發給。但兒童於每年 11 月 2 日至 12 月 31 日期間出生，且於出生後 60 日內完成出生登記或初設戶籍登記並提出申請者，得溯自出生月份發給。
3. 2 歲以上未滿 5 歲育兒津貼線上申請網址：<https://e-service.k12ea.gov.tw/>

※ 洽詢電話：

1. 未滿 2 歲：
請洽社會局：1999 分機 1622—1625。
2. 2 歲以上：
請洽教育局：1999 分機 1244、1432、6389。
3. 各區公所社會課：

區別	聯絡電話	分機	區別	聯絡電話	分機
松山區	02-8787-8787	704、705	萬華區	02-2306-4468	272、273
信義區	02-2723-9777	418、416	文山區	02-2936-5522	265、275
大安區	02-2351-1711	8409、8410	南港區	02-2783-1343	229
中山區	02-2503-1369	524、599	內湖區	02-2792-5828	279、339
中正區	02-2341-6721	274	士林區	02-2882-6200	6108、6101
大同區	02-2597-5323	407	北投區	02-2891-2105	327、329

【2- 未滿 5 歲】非營利 / 準公共幼兒園補助

公私協力提供優質平價教保服務，私立幼兒園符合「收費數額」、「教師及教保員薪資」、「基礎評鑑」、「建物公共安全」、「教保生師比」及「教保服務品質」等 6 項要件，與政府簽訂合作契約後，成為「準公共幼兒園」。

※ 政策說明：

非營利幼兒園

非營利幼兒園 每生每月繳費上限不超過			
排序	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
核發金額	2,000 元	1,000 元	免費

準公共幼兒園

準公共幼兒園 每生每月繳費上限不超過			
排序	第 1 胎	第 2 胎	第 3 胎以上
核發金額	3,000 元	2,000 元	1,000 元

備註：

1. 若為低收入戶及中低收入戶家庭子女，入學時免繳費用。
2. 每月繳費上限包含學費 + 雜費 + 代收代辦費；不包含課後留園費、保險費、交通費及其他費用。
3. 查詢有簽約的準公共名單，請至全國教保資訊網：<https://www.ece.moe.edu.tw/>

※ 申請方式：全園每生每月收費，扣除家長自行繳交費用外，所餘費用由政府協助家長直接繳給幼兒園。

※ 教育局洽詢電話：

1. 非營利幼兒園：1999 分機 6388。
2. 準公共幼兒園：1999 分機 1088、1415。



【2- 未滿 5 歲】寶貝我愛你 - 臺北市私立幼兒園教育扶助 差額補助方案

※ 申請資格：

1. 實際年齡滿 2 歲至學齡未滿 5 歲幼兒。
2. 就讀臺北市合法立案且符合補助要件之私立幼兒園（不包含非營利幼兒園、準公共幼兒園及職場互助教保中心）。
3. 幼兒須與父母任一方或監護人共同設籍臺北市，並持續設籍及就讀至學期結束（第 1 學期：8 月 1 日前設籍至隔年 1 月 20 日；第 2 學期：2 月 1 日前設籍至 6 月 30 日）。
4. 最近一年父母或監護人綜合所得總額合計未達申報標準或綜合所得稅稅率未達 20% 者。

※ 補助金額：

依幼兒園月收費之不同分三級距，給予不同數額之就學補助費用；每學期補助金額及計算公式如下：

補助等級	幼兒園月收費	補助公式 (元 / 每學期)
1	7,276 元 (含) 以下	(月收費 - 5,000 元) X 教保服務月數
2	7,277 元至 1 萬 1,276 元	1 萬 3,660 元
3	1 萬 1,277 元以上	(月收費 - 5,000 元 - 4,000 元) X 教保服務月數 補助至少 1 萬 3,661 元至最高 2 萬 6,000 元

註 1：月收費 = 全學期總收費 ÷ 學期月份（包含學費、雜費、代辦費，代辦費僅包括午餐費、點心費、活動費、材料費），月收費數額計算應以小數點以下無條件進入為原則。

註 2：全學期總收費以全國教保資訊網登載之收費數額為準。

註 3：5,000 元為中央補助育兒津貼、4,000 元為家長最低繳納金額。

※ 申請方式：

請家長逕向就讀之符合補助要件幼兒園提出申請。

（幼兒園可預先扣抵家長繳交金額，或於教育局撥付補助款項後再撥付予家長）

詳細方案及少數未符合補助要件園所名單可至臺北市教育局網站
(科室業務 / 學前教育科 / 補助專區 / 家長補助) 查詢。

※ 教育局洽詢電話：1999 分機 1088、6389。

【5 歲】5 歲幼兒學費補助

※ 補助金額：

1. 就讀公立幼兒園者，家長每月繳費不超過 1,000 元、就讀非營利幼兒園者，家長每月繳費不超過 2,000 元、就讀準公共幼兒園者，家長每月繳費不超過 3,000 元，學費差額補助由教育部協助家長支付。
2. 就讀私立幼兒園者：(1) 教育部每月補助第 1 胎 5,000 元；第 2 胎補助 6,000 元；第 3 胎補助 7,000 元。(2) 臺北市依家戶總所得之不同，分別核予補助新臺幣 2,543 元至 12,543 元不等。

※ 申請方式：

1. 設籍臺北市且就讀「臺北市」私立幼兒園之幼兒：
 - (1) 教育部補助：由家長向幼兒戶籍所在地區公所申請或線上申請 (<https://e-service.k12ea.gov.tw>)，倘當年度 7 月已有領取教育部育兒津貼者，家長不用提出申請，次月撥入家長帳戶。
 - (2) 臺北市補助：由幼兒園協助家長申請。
2. 設籍臺北市且就讀「外縣市」私立幼兒園之幼兒：臺北市補助由家長自行向教育局申請 (網路申請表單下載網址：https://www.doe.gov.taipei/Content_List.aspx?n=546F4F5A5F89BCCE)。

※ 申請期限：每年 9 月 1 日 -10 月 15 日 (上學期)、3 月 1 日 -4 月 15 日 (下學期)

※ 教育局洽詢電話：

1. 教育部補助 (幼兒就讀臺北市)：
 - (1) 公立幼兒園：1999 分機 1245。
 - (2) 私立幼兒園：1999 分機 1432、1244。
2. 臺北市補助 (幼兒就讀臺北市、外縣市)：1999 分機 1245。



【12 歲以下】弱勢家庭兒童托育補助

為維護弱勢家庭兒童送托權益，解決弱勢家庭因送托造成經濟負擔沉重問題，推動辦理本項補助。

※ 申請資格：

設籍本市 12 歲以下兒童，符合以下補助資格之一者：

1. 本市列冊低收入戶。
2. 經本局委託安置於寄養家庭之學齡前兒童。
3. 經本局委託安置於兒童安置及教養機構之兒童。
4. 危機家庭經評估核定有托育需求之兒童。
5. 特殊境遇家庭未滿六歲子女或孫子女。
6. 經本局評估需緊急轉托之兒童（係指兒童托育之照顧者未適當照顧，經本局評估必須立即轉托者）

※ 申請方式：

由兒童就托機構（包含本市居家式托育服務提供者、私立托嬰中心、幼兒園或兒童課後照顧服務中心）提出申請本項補助申請，惟同時符合政府相同性質補助者，應優先申請該項補助。

※ 社會局洽詢電話：1999 分機 1624-1625

育兒支持服務

兒童臨時托育服務

養育孩子過程中，照顧者常面臨工作、家庭、育兒蠟燭多頭燒的狀況，為提供照顧者喘息服務，臺北市政府提供家長多元臨托管道。

一、定點臨托：本府社會局提供開放臨托空間及合格托育人員，讓家長依需求預約使用，服務須知請參閱助您好孕網站。

<https://born.taipei/cp.aspx?n=BA73B7C54097AE09>

（一）收托年齡層：6 個月至未滿 6 歲兒童。

（二）時間（不含國定假日）：每週一至週五上午 9 時至下午 8 時，週六至週日上午 9 時至下午 5 時。

（三）人數：每時段最多收托 4 名兒童。

- (四) 費用：臨托費每小時 200 元，每次至少需托育 2 小時為原則。
- (五) 預約方式：臺北育兒網線上預約
1. 最晚預約時間：應於送托日前 1 個工作天 (工作天指不含周休、國定假日以及休館日) 的下午 5 時完成預約。
 2. 取消預約時間：應於送托日前 1 個工作天的中午 12 時前，以電話通知中心或至臺北育兒網 / 會員中心取消。
 3. 每月預約上限為 10 次。
- (六) 停權：違規累計滿 2 次，自次日起停權 2 個月並不得預約任何居家托育服務中心的定點臨托服務。
- (七) 地點：各行政區皆設置據點，請至臺北育兒網查詢。
<https://welfare.gov.taipei/Kids/Home/Index>

二、居家托育人員 (保母) 臨托

- (一) 收托年齡層：12 歲以下兒童。
- (二) 預約方式：洽各行政區居家托育服務中心協助媒合。家長需至少 3 個工作日前事先預約，與托育人員約定托育型態為在宅或到宅及費用，並簽訂托育契約。

三、私立托嬰中心臨托

- (一) 收托年齡層：未滿 2 歲兒童，核定收托人數有餘額時得提供臨托服務。
- (二) 預約方式：請三個工作日前洽托嬰中心預約。
- (三) 因托嬰中心屬集體照顧性質，如遇腸病毒停課，即暫時停止臨托服務。

四、活動臨時托育服務

- (一) 收托年齡層：12 歲以下兒童。臺北市各機關、單位、民間團體於辦理活動時，有 12 歲以下兒童臨托需求者。



(二) 申請時間：

1. 至少活動辦理前 2 週預約，最晚 3 天前申請，以利媒合。
2. 申請後取消最晚於活動前 1 天告知。

(三) 申請方式：

1. 以電話、傳真表格或線上申請。
2. 居服中心受理申請，於活動前 1 週告知媒合狀況，若 3 天前才申請，最慢活動前 1 天告知媒合結果。

(四) 收費標準：200~300 元 / 時。未滿 30 分鐘以 30 分鐘計算，超過 30 分鐘未滿 1 小時，以 1 小時計算。

備註：請詳活動臨托申請規則。

居家托育服務中心

什麼是居家托育服務中心

現代社會雙薪家庭委託專業保母代為照顧孩子的需求日益增加，為因應家長的托育需求及托育服務資源的備受重視，臺北市政府委託相關單位辦理居家托育服務中心，計畫以此建構社區化的托育服務網絡，建立優質專業之家庭托育服務模式。

居家托育服務中心所提供的家長服務如下：

1. 提供合格專業保母名單。
2. 協助申請托育費用補助。
3. 擔任家長與保母的溝通橋樑。
4. 提供托育諮詢及相關知識宣導。
5. 辦理講座及親子活動



12 行政區居家托育服務中心

家長欲找尋合格專業保母，或是欲取得執業登記證成為合格保母，都可向照顧服務所在的行政區之中心洽詢。

居家托育服務中心承辦單位聯繫資料請洽助您好孕網站

<https://born.taipei/cp.aspx?n=6C93DBCD57A037D8>

親子館及育兒友善園

親子館：提供大型開放空間，促進親子互動，並辦理相關親職教育講座與親子互動課程。

育兒友善園：為社區中小型育兒友善空間，提供小型活動場地，亦辦理親子活動，提供可近性之社區托育資源，深入社區提供弱勢親子服務及臨托服務。

※ 申請方式：

1. 親子館：透過臺北育兒網預約或現場排隊。
2. 育兒友善園：透過各園臉書粉絲專頁預約或是現場排隊。

※ 由本市育兒資源暨培力中心協助諮詢並處理臺北育兒網親子館空間預約及活動報名相關事項，洽詢電話：(02)2748-6008。

職場友善

哺（集）乳室與托兒設施或措施

補助臺北市雇主設置哺集乳室、托兒設施或提供托兒措施，減輕員工哺育、托育子女負擔，協助企業建立友善職場環境。

※ 申請資格：

登記設立於臺北市之機關（構），設置哺（集）乳室、托兒設施或提供托兒措施。



※ 補助金額：

雇主新設置托兒設施最高補助 30 萬元（勞動部最高補助 500 萬元），更新或改善設施最高補助 10 萬元（勞動部最高補助 50 萬元）；提供托兒措施最高 5 萬元（勞動部最高補助 60 萬元）。設置哺（集）乳室，最高補助 1 萬元（勞動部最高補助 2 萬元）。

※ 申請方式：

請至企業托兒與哺（集）乳室資訊網（線上申請補助 / 企業補助申請登入（請先註冊帳號），線上填寫申請。

※ 申請時間：

勞動局於每年 1 月至 2 月底前申請（依當年度公告時間為準）、勞動部於每年 1 月至 2 月底、5 月至 6 月 15 日前申請。

※ 勞動局洽詢電話：1999 分機 7009、7010

臺北市與中央補助金額一覽表如下表：

補助項目		補助額度		可獲最高補助金額合計
		勞動部 (中央)	勞動局 (北市)	
哺（集）乳室		最高 2 萬元	最高 1 萬元	最高 2 萬元
托兒設施	新興建完成並登記立案	最高 500 萬元	最高 30 萬元	最高 500 萬元
	已設置並登記立案，改善或更新設備	最高 50 萬元	最高 10 萬元	最高 50 萬元
	企業開辦托兒設施專業諮詢服務費		最高 5 萬元	最高 5 萬元
	企業開辦托兒設施人事補助費		最高 81 萬元	最高 81 萬元
托兒措施 (員工子女在立案托兒機構受託，且雇主提供員工托兒津貼、雇主設置居家式托育服務)		最高 60 萬元	最高 5 萬元	最高 60 萬元

職訓就服期間：托兒、托老照護補助

為協助本市市民或居留地在本市之外籍或大陸地區配偶，於職業訓練或就業服務期間之照護需求。透過職訓期間的「托兒、托老」費用，使家中老小得到妥善的照顧並減輕家庭經濟負擔，以協助有職業訓練需求之失業勞工能夠安心參訓。

※ 申請資格：

1. 設籍本市且有居住事實之市民，或居留地在本市且有居住事實之外籍或大陸地區配偶。
2. 低收入戶或經稅捐稽徵機關核定最近一年綜合所得總額合計未達申報標準或綜合所得稅稅率未達 20% 者，申請人由納稅義務人申報為受撫養人者亦同。
3. 申請人之配偶領有身心障礙手冊或證明文件，或 45 歲以上且領有重大傷病卡，或家中有下列親屬之一，申請人之配偶無法照料：
 - (1) 12 歲以下之直屬血親卑親屬。
 - (2) 申請人或其配偶之 65 歲以上直屬血親尊親屬。

※ 受理申請機關：

1. 本市職能發展學院：自辦、委辦或補助辦理之日間職業訓練班。
2. 本市就業服務處：自辦、委辦或補助辦理之就業諮詢或就業研習班。

※ 申請方式：

申請人應於參加職業訓練或就業服務之次日起 20 日內檢附文件向辦理職業訓練（本市職能發展學院職能評量組）或就業服務機關（本市就業服務處就業促進課）申請補助。

※ 應檢附文件：

1. 申請表。
2. 新式戶口名簿影本、最近 3 個月內全戶戶籍謄本或電子戶籍謄本。
3. 低收入戶證明文件或最近 1 年度所得稅核定通知書（可向各地稅捐單位申請）。
4. 配偶無照護能力證明：配偶之在學證明、在職證明（自營作業者，



由當地里長出具相關證明)、身心障礙手冊(證明)、重大傷病卡等。

5. 申請人之金融機構存摺封面影本。
6. 照護證明文件及領據(即照護費用收據正本)。
7. 照護機構或人員之立案證書或資格證明文件。

※ 補助標準：

全日制每月補助不超過新臺幣(下同)8,000元,每日不超過400元為限;半日制每月不超過4,000元,每日不超過200元為限,實際照護費用低於補助標準者,以補助實際支出費用為限。

※ 洽詢電話：

1. 勞動局就業安全科：1999 分機 7030
2. 本市職能發展學院職能評量組：(02)2872-1940 分機 209
3. 本市就業服務處就業促進課：(02)2308-5230 分機 401

育嬰留職停薪復職協助措施

為關懷及保障受僱者申請育嬰留職停薪復職,爰針對即將復職的勞工,以公文及電話關懷,協助受僱者順利復職。

※ 勞動局洽詢電話：1999 分機 7023

職場平權宣導措施

為保障勞工工作權益,提升職場友善工作環境,使事業單位重視職場性別平等,本市於107年訂定七大「臺北市職場性別平等指標」,作為協助企業推動性別平等的工具,透過執行指標,檢視企業內部各面向的性別平等意識,引導企業調整既有機制,以提升性別平等。

自108年度開始,勞動局亦將訂定指標相關手冊並辦理宣導會、挑戰營等活動,讓本市事業單位更加了解七大指標的意義內涵。另將設計職場性別平等意象之認證標章,並於來年針對達到一定程度的事業單位授予標章,提升企業形象,歡迎本市各事業單位共襄盛舉。



環境友善

捷運車廂設置親子友善區

為提供親子、孕婦、推嬰兒車旅客友善的乘車環境，台北捷運於松山新店線、淡水信義線列車中間位置設置親子友善區。親子友善區內張貼加註中英文及注音的主題貼圖，增加親子旅客共乘時之互動學習及樂趣。

台北捷運持續透過定期廣播、跑馬燈、動畫、影片、發布新聞稿等方式宣導親子友善區，呼籲大家發揮關懷禮讓精神，共創友善的搭乘環境，共創友善的搭乘環境。

推動設置廁所涉及不分性別設計

因地制宜設置一座適合大部分人的廁所，尊重多元性別，符合照顧需求，是臺北城市的價值。

本市性別平等辦公室於 106 及 107 年召開專案會議檢討相關廁所建置情形，並擬訂「臺北市政府所轄機關構之廁所涉及不分性別設計之設置參考原則」，提供標誌設計參考範本，並提醒應避免不友善之情況，諸如標示複製性別刻板印象，或男廁改建造成空間缺乏隱私性作法。後續本市建築管理工程處並於 109 年制定「臺北市政府新建及改建廁所設置原則」，將「不分性別廁所」列為一種廁所分類，使用上解決廁所性別障礙問題，包含親子不同性別者、中性或跨性別者、異性之身障者與伴護者及便器數量分配不均（女廁排隊）等，並符合上開參考原則。另彙整臺北市政府所轄場館之性別友善廁所分布地圖：<https://reurl.cc/V5qmb5>

推動哺（集）乳友善店家

為營造本市友善購物環境，於 105 年開始招募友善店家，希望透過



友善店家及場館提供的英、日、韓外語友善、哺(集)乳友善等 15 項友善服務，讓國內外旅客在臺北遊逛時，體驗本市便利的服務，同時形塑本市友善城市之形象。透過串聯友善店家及公共場域哺(集)乳空間，提升新生兒父母外出哺(集)乳方便性，進而提高生育意願。

凡符合台北友善服務項目及具有友善服務熱忱，且具備公司、商業或稅籍等登記相關證明文件之本市休閒娛樂、服飾配件、生活雜貨、美食特產及特色住宿等 5 大類之實體店面店家，皆可報名加入台北友善店家。

※ 申請方式：

申請店家填妥招募申請表、備齊佐附相關證明文件，並蓋妥申請店家簽章後，以 Email 或紙本郵寄擇一模式回傳資料予執行單位工作小組，確認收件後始完成報名。

※ 洽詢電話：

1. 臺北市商業處：1999 分機 6495
2. 工作小組：(02)2627-1314

推動設置親子廁所盥洗室

依兒童及少年福利與權益保障法第 33 之 2 條第 1 項規定之特定公共場所，訂定分期分類計畫要求設置。

※ 洽詢電話：

建築管理工程處使用科：1999 分機 8393

共融式遊戲場

「遊戲場」是兒童發展的重要環境。在遊戲場當中，孩子們聚在一起，他們自由奔跑、跳躍、創造、想像並建立人際互動。在遊戲、玩樂的過程中，孩子們相互學習模仿、發展各種感官與認知能力，認識彼此之間的相似與相異之處，學會尊重與包容。

然而，許多遊戲場缺乏無障礙環境設計，遊具的選擇也沒有考量到

身心障礙或特殊需求兒童的需要，使得身心障礙兒童或特殊需求兒童的身影在「遊戲場」逐漸消失…。

「共融式遊戲場」(Inclusive Playground) 強調遊戲場的設計，應包容不同孩子的狀況與需要，不論其能力或身心狀況，皆應提供平等參與遊戲場的機會。此一觀念在歐、美、澳洲等地已行之有年，近年亞洲包括韓國、新加坡、馬來西亞及香港等，也受到這股風潮影響，開始逐步建置「共融式遊戲場」，維護不同孩子參與及使用遊戲場的權益。

臺北市則自 105 年起，率全國之先，推動「Play for All」政策，由社會局、教育局、公園處、水利處及捷運公司等共同合作，於公園、學校、河濱公園及兒童新樂園等地，共設置 8 處「共融式遊戲場」，並帶動新北市、臺中市、臺南市、嘉義市及高雄市等縣市陸續跟進，成為我國推動共融式遊戲場的先驅。

至 113 年臺北市共設置 107 處共融式遊戲場，未來將持續往「Play for All」的目標前進，保障所有兒童享有平等的遊戲權益。

孕婦及育有 6 歲以下兒童者停車位

請攜帶孕婦(預產期前)或兒童(年滿 6 歲前)健康手冊至停管處轄管公有立體地下停車場、服務臺、12 行政區戶政事務所、健康服務中心或親子館等處領取停車位識別證。



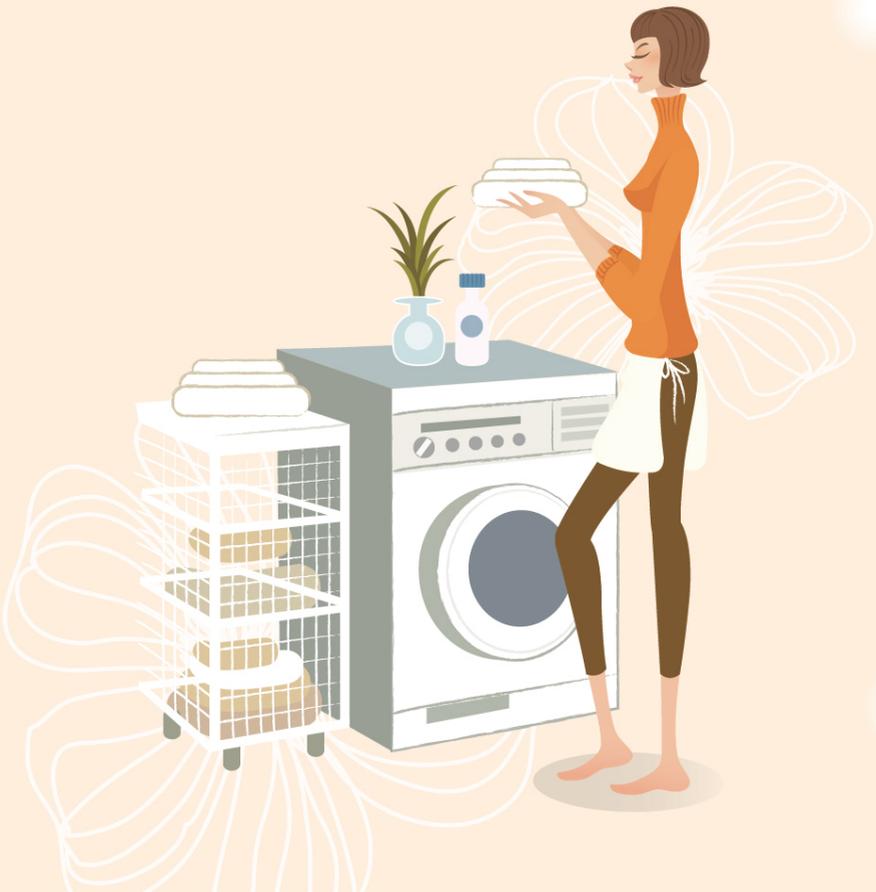


Chapter 5

照顧寶寶的好幫手



現在忙碌的社會裡，照顧寶寶需要幫手，
無論是健保制度或是保母，
或是選擇托育機構
都能幫助您給寶寶更完善的照顧。





如何挑選保母（托育人員）

挑選保母（托育人員）五招：

「動腦」擬定送托計畫 → 「動口」進行電話溝通 → 「動眼」仔細觀察
→ 「動手」擬定書面合約 → 「用心」送托前準備

一、擬定送托計畫：

建議在小朋友送托前兩三個月，即開始著手找尋合適的保母，別忘了仔細的思考並與其他家人溝通，一起打造良好的托育品質與空間。

1. 確定送托時段。
2. 確定您的預算上限。
3. 確定對保母的期待。
4. 與保母協議保母的收托人數上限。

二、進行電話溝通：

初步選擇幾位符合您需求的保母，進行電話溝通。

1. 確認保母目前收托人數是否符合您的要求。
2. 確認收托價格是否符合您的預算。
3. 保母收托時段是否能夠配合您的時間。

三、張開眼睛仔細觀察：

針對 2 至 3 位條件最接近您期待的保母進一步約定面訪時間，進行實地拜訪。

1. 瞭解保母居家環境：

如室內環境整潔、環境安全、活動空間、提供足夠、多樣的玩具、圖書等物品。



2. 保母本身條件：

是否定期健康檢查、是否有合法登記、了解不同年齡階段孩子的需要與行為發展、未身兼其他工作（如家庭代工）、生活規律且無不良嗜好、托育理念與您的期待相符（例如保母將如何養成小朋友的生活常規...等）。

3. 保母家庭狀況：

保母的同住家人和善且有正當職業、喜歡並接納孩子、保母與家人的關係和諧良好及保母家庭出入人口單純。

4. 保母的托育狀況：

觀察保母實際托帶孩子的狀況（包括與收托孩子的互動、對孩子情緒的處理...等）、觀察保母與自己孩子的互動狀況是否良好、觀察保母製作嬰兒副食品的過程及成品、觀察保母說的和做的是否一致。

四、擬定書面合約：

決定送托保母後，是家長與保母分工合作的開始，別忘了將彼此權利義務經過雙方確實的討論後通通具體的記錄下來。

1. 核對保母個人資料。
2. 確認保母的相關資格。
3. 與保母簽訂送托契約書。

五、用心做好送托前的準備：

1. 送托前的準備：送托前可帶孩子至保母家，認識保母及熟悉環境，跟孩子溝通，讓孩子對於將到保母家有心理準備。



相關諮詢單位

1. 臺北育兒網：電話 02-27486008
網站：<https://welfare.gov.taipei/Kids/>
2. 本市居家托育服務，請至社會局網站 <https://dosw.gov.taipei/> 點選嬰幼兒照顧服務 / 居家式托育服務 (保母) 查詢。
3. 嬰幼兒托育地圖 (找托嬰資源) 請至社會局網站 <https://dosw.gov.taipei/> 點選嬰幼兒照顧服務 / 嬰幼兒托育地圖 (找托嬰資源)。

2. 送托後的調適：送托初期，可徵求保母同意，父母多留一些時間陪伴孩子以減低孩子初期的分離焦慮。剛送托時，孩子可能很容易會有哭鬧、食量變小的情形，建議您先別急著指責保母，觀察並陪伴小朋友，並與保母保持密切聯繫，陪伴小朋友度過適應期。不定時訪視，了解保母托帶孩子的適應狀況。

六、居家式托育服務提供者登記

依 100 年 11 月 30 日公告修正通過之兒童及少年福利與權益保障法規定，自 103 年 12 月 1 日開始，從事居家式托育服務者（即保母人員），應向直轄市、縣（市）主管機關辦理登記事宜後，始得為之。

阿公阿嬤當保母

許多的父母不放心將最寶貝的孩子交給未曾相識的保母，因此請自己的父母親照顧，就形成了「隔代教養」。隔代教養固然有自己親人照顧，可以減輕父母親的重擔，但衍生出的問題也不少！

隔代教養的問題

1. 管教問題：

人的心境會隨著年紀不一樣而有所改變。父母親為了要教育孩子，通常會比較嚴格加以管教，但許多當了阿公、阿嬤的人，只是想要

含飴弄孫疼小孩，對於孩子的行為多所寬容的結果，就會淪為溺愛。面臨孩子的吵鬧也無法有效處理，阿公阿嬤與爸爸媽媽管教心態不同，意見、技巧也有所不同，如果沒有良好的溝通，很容易造成彼此的衝突。

2. 阿公阿嬤的體力問題：

年邁的兩老面對孫子旺盛的活力，容易心有餘而「力」不足。除了體力上的限制，原本如有高血壓、糖尿病等慢性病的阿公阿嬤可能因為照顧孫子，而過度勞累使病情惡化；此外，阿公阿嬤也有可能是在制止孫子的追逐時，不小心骨折或跌倒。

3. 語言溝通問題：

6歲以前是孩子各方面發展的黃金時期，語言發展也是非常重要的一環。阿公阿嬤有可能因為活動力下降變得較為沉默，讓孩子的語言發展受到限制。

4. 兒童發展心理層面的影響：

2~3歲是嬰幼兒發展「依附關係」的重要關鍵時期。孩子的成長只有一次，孩子的童年也只有一次，爸爸媽媽即使不能時常陪伴在孩子身旁，仍要注意與孩子建立關係。

隔代教養也有好處

當然，隔代教養也有其正面的影響。阿公阿嬤除了協助自己的子女照顧孫子女，減輕他們的負擔，除此之外，有經驗的阿公阿嬤面對孩子的狀況，較能心平氣和地處理，不會像有些新手爸爸媽媽的過度焦慮；當親子之間衝突對立時，阿公阿嬤可以成為新兩代的橋樑及緩衝。

如果祖孫關係良好，對孫子女而言，也可藉由與阿公阿嬤的相處，對年長者建立一個正確及實際的看法。



隔代教養是社會變遷下的產物，也是當今社會不容忽視的一環。隔代教養其實有好有壞，當我們面臨無可避免的隔代教養時，要怎麼在這之間取得較好的平衡點，以孩子的最大利益為考量，提供孩子幸福而理想的成長環境，這是爸爸媽媽與阿公阿嬤可以共同攜手創造的。

如何選擇合適托嬰中心

請家長用心選擇

用心一：選擇合法立案的托嬰中心

托嬰中心的空間大小、設施安全、師生比例、托育人員的資格、消防安全、孩子的活動空間等相關條件都必須符合政府的規定，有了政府第一道嚴格的把關，您家小寶貝的照顧環境將會多一層保障！所以家有 2 歲以下寶貝要選擇托嬰中心，一定要選擇政府立案的托嬰中心！

用心二：做好事前的準備工作

列出您選擇托嬰中心的條件，如：預算多少？送托時間的長短？活動內容、由誰接送... 等。

用心三：實地拜訪托嬰中心

實地拜訪，可藉由觀察及詢問負責人、主管人員、托育人員來瞭解托嬰中心的整體狀況。

留意托嬰中心有無立案證書、立案內容是否相符，觀察現場環境與設備及行政管理制度是否完善、安全無慮，教保理念及照顧方式能否符合您的期待，衛生保健情形如何？並可詢問其他家長以瞭解機構的實務情形，同時也可偕同您家小寶貝一同前往，讓孩子自己實地感受該機構的氣氛，甚至可以安排一段試托時間。



用心四：長期溝通建立共識

1. 決定送托後，與托嬰中心討論內容細節及其他相關事項，如：收退費方式、接送辦法、緊急事故處理等問題。
2. 在送您家小寶貝至托嬰中心後，別忘了經常與老師（托育人員）保持聯繫，以了解您家小寶貝在機構的適應狀況。

寶寶到了就學年齡，爸媽就面臨了選擇幼兒園課題。讓小寶貝進入公立幼兒園，既能減省家庭的經濟開銷，又能在政府嚴格把關，體制良善的環境下，獲得良好的學習成效。父母安心，孩子也學習愉快。

申請登記就讀公立及非營利幼兒園：

教育局於每年 5 月底或 6 月初（時間以當年度公告為準）統一辦理臺北市公立及非營利幼兒園招生登記，凡設籍臺北市或居留本市之外籍、華裔（須出示護照及居留證正本，學區劃分以居留地址為準）之年滿 2 足歲未滿 6 足歲幼兒（以當年度 9 月 1 日為基準），均可至本市各公立及非營利幼兒園（依當年度公告）辦理入園登記。

另外，若因額滿未能抽中公立或非營利幼兒園，或傾向就讀私立幼兒園者，亦可選擇本市合法立案幼兒園就讀。

臺北市政府教育局學前教育科洽詢電話：1999【外縣市 02 -2720-8889】轉 6381（公幼）或 6388（非營利）

小叮嚀

1. 本市合法立案幼兒園，可至全國教保資訊網 <https://www.ece.moe.edu.tw> 查詢。
2. 本市合法立案之托嬰中心，請至社會局網站 <https://dosw.gov.taipei> 點選嬰幼兒照顧服務查詢。



臺北市親子館及玩具轉運站一覽表

單位	地址	電話
臺北市育兒資源暨培力中心	103022 臺北市大同區承德路 2 段 33 號 7 樓	2748-6008
臺北市松山親子館	10573 臺北市松山區民生東路 5 段 163 之 1 號 3 樓	2766-1266
臺北市中山親子館	10452 臺北市中山區玉門街 1 號	2598-0657
臺北市北投親子館	11246 臺北市北投區光明路 22 號 1、2 樓	2898-3217
臺北市大同親子館	10346 臺北市大同區涼州街 2-16 號	2557-1403
臺北市文山親子館	11688 臺北市文山區興隆路 2 段 88 號 2 樓之 1	2236-5186
臺北市士林親子館	11162 臺北市士林區基河路 130 號 1 樓	2883-0262
臺北市內湖親子館	11444 臺北市內湖區內湖路 1 段 659 號 2 樓	7709-7990
臺北市萬華親子館	10882 臺北市萬華區水源路 199 號 2 樓	2304-7468
臺北市南港親子館	11568 臺北市南港路 1 段 287 巷 2 弄 15 號 1 樓	2651-0558
臺北市大安親子館	10696 臺北市大安區延吉街 246 巷 10 號 1 至 3 樓	2325-4399
臺北市信義親子館	11049 臺北市信義區松勤街 50 號	2720-2555
臺北市中正親子館	10052 臺北市中正區仁愛路 1 段 17 號 3 樓	2351-6730 分機 1960
臺北市廣慈親子館	11081 臺北市信義區大道路 116 之 3 號 1 樓	2759-9796
臺北市玩具轉運站	10050 臺北市中正區忠孝東路 1 段 108 號 3 樓	2391-5587



臺北市公辦民營托嬰中心一覽表

名稱	承辦單位	地址	電話	傳真	聯絡信箱
臺北市中山托嬰中心	台北市教保人員協會	臺北市中山區林森北路 511 號 (新興國中 / 捷運中山國小站)	2521-4118	2521-4115	educare201209@gmail.com
臺北市北投托嬰中心	台北市教保人員協會	臺北市北投區光明路 22 號 2 樓 (捷運北投站)	2897-3848	2898-2842	educarebaby@gmail.com
臺北市大同托嬰中心	社團法人吾幼吾家教保協會	臺北市大同區重慶北路 3 段 120 巷 2 號 (捷運大橋頭站)	2598-9926	2598-7880	datong7880@gmail.com
臺北市萬華托嬰中心	社團法人中華佑德文教發展協會	臺北市萬華區成都路 98 號 (西門國小 / 捷運西門站)	2382-6767	2381-7979	wanhua11401@gmail.com
臺北市文山托嬰中心	台北市兒童托育協會	臺北市文山區興隆路 2 段 88 之 6 號 (興岩社會福利綜合大樓)	2236-1388	2236-6196	wenshan1388@gmail.com
臺北市大安托嬰中心	社團法人新台北市國際兒童教育協會	臺北市大安區羅斯福路 4 段 21 號 (銘傳國小 / 捷運公館站)	2365-6565	2367-3838	daan.icea@gmail.com
臺北市中正托嬰中心	社團法人台北市幼兒園協會	臺北市中正區詔安街 29 號 (螢橋國小)	2301-7171	2301-8282	happinessbaby99@gmail.com
臺北市信義托嬰中心	社團法人台北市幼兒園協會	臺北市信義區基隆路 2 段 99 號 (三興國小)	2378-3232	2378-3737	xinyibaby99@gmail.com
臺北市南港托嬰中心	社團法人新台北市國際兒童教育協會	臺北市南港區東新街 65 號 (成德國小 / 捷運後山埤站)	2785-6838	2785-6815	nangang.icea@gmail.com
臺北市松山托嬰中心	德育學校財團法人德育護理健康學院	臺北市松山區三民路 5 號 (西松國小 / 捷運南京三民)	3765-1775	3765-1770	ssbabycare0110@gmail.com
臺北市士林托嬰中心	財團法人靖娟兒童安全文教基金會	臺北市士林區基河路 130 號 (捷運劍潭站)	2883-6242	2883-8824	shilin@safe.org.tw shilin0515888@gmail.com
臺北市內湖托嬰中心	財團法人中華民國唐氏症基金會	臺北市內湖區內湖路 1 段 659 號 2 樓 (捷運港墘站)	7709-7991	2659-4664	neihubabycenter@gmail.com
臺北市景美托嬰中心	中華民國蒙特梭利教師協會	臺北市文山區羅斯福路 6 段 455 巷 28 號 1 至 2 樓 (捷運景美站)	8663-5692	8663-5690	jingmei455@gmail.com
臺北市大湖托嬰中心	社團法人台北市幼兒園協會	臺北市內湖區大湖山莊街 170 號 (大湖國小 / 捷運大湖公園站)	2794-3017	2794-8377	dahubaby99@gmail.com



名稱	承辦單位	地址	電話	傳真	聯絡信箱
臺北市萬大托嬰中心	社團法人新北市春陽關懷協會	臺北市萬華區西藏路 201 號 (萬華國中 / 捷運龍山寺站)	2337-5687	2337-5929	wonda1051121@gmail.com
臺北市關渡托嬰中心	馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校	臺北市北投區知行路 212 號 2 樓 (關渡國中 / 捷運關渡站)	2858-1758	2858-1768	guandu111@gmail.com
臺北市新生托嬰中心	社團法人新北市國際兒童教育協會	臺北市中正區新生南路 1 段 54 巷 5 弄 2 號 1、2 樓 (捷運忠孝新生站)	2351-7197	2351-7196	xinsheng.icea@gmail.com
臺北市西湖托嬰中心	社團法人臺北市飛亞特全人福利服務文教發展協會	臺北市內湖區環山路 1 段 25 號 2 樓 (西湖國小 / 捷運西湖站)	8797-8863	8797-8869	xhic2018@gmail.com
臺北市健康托嬰中心	財團法人中華民國唐氏症基金會	臺北市松山區健康路 323 號 1 樓 (捷運南京三民站)	2761-8321	2766-1321	healthibaby@gmail.com
臺北市興隆托嬰中心	耕莘健康管理專科學校	臺北市文山區興隆路 4 段 105 巷 49 號 1 樓 (文山一分局站)	2937-4896	同電話	xinglong4749@gmail.com
臺北市青年托嬰中心	社團法人新北市國際兒童教育協會	臺北市萬華區青年路 188 之 1 號 (青年社宅)	2301-1536	2301-1578	qingnian.icea@gmail.com
臺北市東明托嬰中心	社團法人中華兆陽文教發展協會	臺北市南港區南港路 2 段 60 巷 17 號 (東明社宅)	2785-3848	2785-8732	dongming27853848@gmail.com
臺北市奇岩托嬰中心	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市北投區磺港路 273 號 1 樓 (新奇岩社宅)	2898-2327	2898-2393	qianbaby@gmail.com
臺北市潭美托嬰中心	社團法人中華兆陽文教發展協會	臺北市內湖區新明路 22 號	2792-6383	2792-6198	tenmei27926383@gmail.com
臺北市明倫托嬰中心	台北市教保人員協會	臺北市大同區承德路 3 段 285 之 8 號	2585-4808	2585-4818	minglun113@gmail.com
臺北市廣慈托嬰中心	社團法人新北市國際兒童教育協會	臺北市信義區大道路 116-1 號 (廣慈博愛園區)	2759-8068	2759-8087	Guanci.icea@gmail.com
臺北市東湖托嬰中心	社團法人中華北陽文教發展協會	臺北市內湖區東湖路 1 號 2 樓	2633-0628	2633-0198	donghubabycare@gmail.com

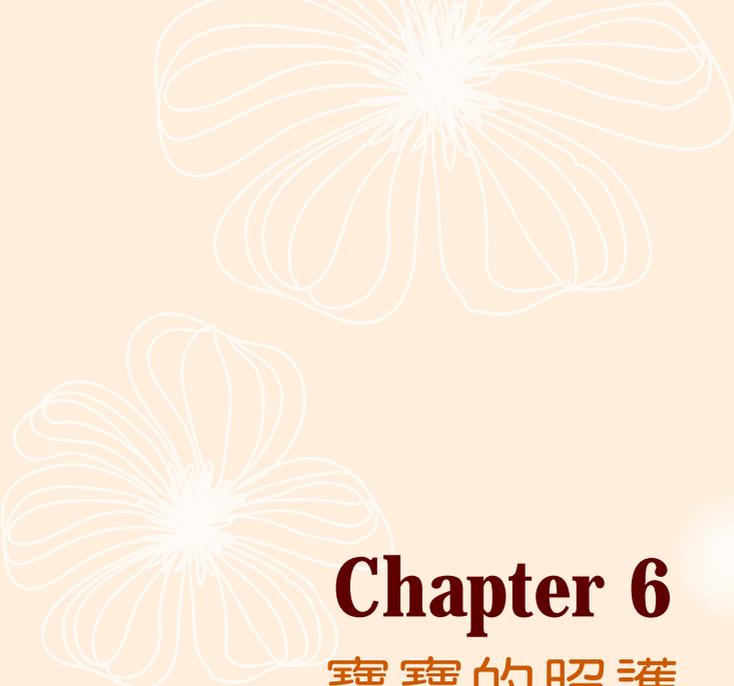
臺北市公辦民營社區公共托育家園一覽表

行政區	單位名稱	承辦單位	設置地址	電話
大安區	成功社區公共托育家園	社團法人台北市兒童托育協會	臺北市大安區四維路 198 巷 38 弄 10 號 1 樓 (成功國宅郵局旁)	(02)2707-0857
	懷中社區公共托育家園	財團法人海棠文教基金會	臺北市大安區忠孝東路 3 段 248 巷 30 號 1 樓 (懷生國中)	(02)2778-0378
	族中社區公共托育家園	台灣愛心樹關懷發展協會	臺北市大安區羅斯福路 4 段 113 巷 13 號 1 樓 (民族國中)	(02)2377-0039
	大安社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市大安區臥龍街 129 號 2 樓 (大安國小)	(02)2737-4956
中山區	吉林社區公共托育家園	台北市教保人員協會	臺北市中山區吉林路 110 號 2 樓 (臺北市家庭教育中心 2 樓)	(02)2511-4698
	大直社區公共托育家園	社團法人童心幸福協會	臺北市中山區大直街 2 號 (大直國小自愛樓 1 樓)	(02)2533-0158
	濱中社區公共托育家園	社團法人中華佑德文教發展協會	臺北市中山區樂群二路 262 號 1 樓 (濱江國中文樓 1 樓)	(02)8501-5418
	北安社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市中山區明水路 325 號 1 樓 (北安國中忠孝樓 1 樓)	(02)2533-4390
	濱江社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市中山區樂群二路 266 巷 99 號 1 樓 (濱江國小)	(02)8501-2413
大同區	大龍社區公共托育家園	臺北市嬰幼兒托育協會	臺北市大同區哈密街 47 號 (大龍國小內)	(02)2595-0892
	永樂社區公共托育家園	社團法人童心幸福關懷協會	臺北市大同區延平北路二段 266 號 (永樂國小內)	(02)2553-0711
	忠孝社區公共托育家園	臺北市托育發展協會	臺北市大同區西寧北路 32 號 1 樓 (忠孝國中至善樓 1 樓)	(02)2552-7337
	建成社區公共托育家園	臺北市托育發展協會	臺北市大同區承德路 2 段 33 之 2 號 1 樓 (建成綜合大樓)	(02)2558-1669
士林區	葫蘆社區公共托育家園	社團法人台灣公共托育協會	臺北市士林區環河北路 3 段 95 號 2 樓 (葫蘆國小附幼 2 樓)	(02)2810-5878
	芝山社區公共托育家園	財團法人彭婉如文教基金會	臺北市士林區德行東路 285 號 (芝山國小忠孝樓 3 樓)	(02)2838-5506
	富安社區公共托育家園	新北市嬰幼兒托育發展促進會	臺北市士林區延平北路 8 段 135 號 2 樓 (富安國小忠孝樓)	(02)2811-7668
	百齡社區公共托育家園	台北市托嬰協會	臺北市士林區福港街 205 號 1 樓 (百齡國小誠樸樓)	(02)2881-5205
	三玉社區公共托育家園	財團法人中華民國唐氏症基金會	臺北市士林區天母東路 116 號 2 樓 (三玉國小 C 棟)	(02)2874-5376



行政區	單位名稱	承辦單位	設置地址	電話
士林區	蘭雅社區公共托育家園	新北市嬰幼兒托育發展促進會	臺北市士林區磺溪街 57 號 1 樓 (蘭雅國小樸實樓)	(02)2838-4896
	文昌社區公共托育家園	社團法人台灣公共托育協會	臺北市士林區文林路 615 巷 20 號 1 樓 (文昌國小)	(02)2831-8272
	士林社區公共托育家園	社團法人台灣公共托育協會	臺北市士林區大東路 165 號 1 樓 (士林國小)	(02)2883-3701
北投區	北投社區公共托育家園	財團法人彭婉如文教基金會	臺北市北投區中央北路 1 段 73 號 2 樓 (北投國小小白宮 2 樓)	(02)2896-2977
	桃源社區公共托育家園	財團法人彭婉如文教基金會	臺北市北投區中央北路 3 段 40 巷 45 號 1 樓 (桃源國小明德樓)	(02)2893-1077
	文北社區公共托育家園	臺北市嬰幼兒托育協會	臺北市北投區文林北路 75 巷 61 號 1 樓	(02)2828-0362
	洲美社區公共托育家園	臺北市嬰幼兒托育協會	臺北市北投區福美路 221 號 1 樓	(02)2828-0372
	稻香社區公共托育家園	臺北市嬰幼兒托育協會	臺北市北投區稻香路 83 號 1 樓	(02)2898-8036
萬華區	龍山社區公共托育家園	臺灣晴天婦幼發展協會	臺北市萬華區和平西路 3 段 235 號 3 樓 (龍山國小仁愛樓 3 樓)	(02)2308-3199
	日善社區公共托育家園	新北市中華國際嬰幼兒發展學會	臺北市萬華區東園街 19 之 1 號 1 樓	(02)2303-8805
	雙園社區公共托育家園	中華民國蒙特梭利教師協會	臺北市萬華區興義街 2 號 1 樓 (雙園國中 D 棟)	(02)2305-2362
	西園社區公共托育家園	社團法人新北市中華國際嬰幼兒發展學會	臺北市萬華區東園街 73 巷 65 號 2 樓 (西園國小快樂樓 2 樓)	(02)2339-1231
	東園社區公共托育家園	社團法人新北市中華國際嬰幼兒發展學會	臺北市萬華區東園街 195 號 (東園國小健康樓 1 樓)	(02)2301-6925
	亭中社區公共托育家園	中華兆陽文教協會	臺北市萬華區中華路 2 段 606 巷 3 號 2 樓 (古亭國中第二校區)	(02)2301-9738
	老松社區公共托育家園	財團法人海棠文教基金會	臺北市萬華區桂林路 64 號 1 樓 (老松國小)	(02)2302-8488
	莒光社區公共托育家園	社團法人新北市春陽關懷協會	臺北市萬華區萬大路 26 號 1 樓 (莒光社宅內)	(02)2308-2779
	青年社區公共托育家園	財團法人海棠文教基金會	臺北市青年路 180 之 1 號 1 樓 (青年社宅 2 區內)	(02)2309-6656
	中正區	南海社區公共托育家園	社團法人新北市春陽關懷協會	臺北市中正區延平南路 207 之 1 號 1 樓
文山區	興華社區公共托育家園	中華民國蒙特梭利學會	臺北市文山區興隆路 3 段 125 巷 6 號 (興華國小科學樓 2 樓)	(02)2230-5993
	萬隆社區公共托育家園	社團法人新北市大愛關懷協會	臺北市文山區汀州路四段 207 號 1 樓	(02)2932-0443

行政區	單位名稱	承辦單位	設置地址	電話
文山區	溪口社區公共托育家園	中華民國蒙特梭利教師協會	臺北市文山區景福街 225 號 1 樓 (溪口國小)	(02)2933-0337
	萬芳社區公共托育家園	社團法人台灣真善美幼兒教育協會	臺北市文山區萬和街 1 號 (萬芳國小旭日和風樓 1 樓)	(02)2230-2627
	萬福社區公共托育家園	社團法人新北市大愛關懷協會	臺北市文山區羅斯福路 5 段 170 巷 32 號 (萬福國小蒼松樓 1 樓)	(02)2934-9616
	興隆社區公共托育家園	社團法人新北市大愛關懷協會	臺北市文山區福興路 2 號 (興隆國小內)	(02)8931-5966
	武功社區公共托育家園	社團法人台灣真善美幼兒教育協會	臺北市文山區興隆路 1 段 68 號 1 樓 (武功國小樂真樓 1 樓)	(02)2930-0388
	辛亥社區公共托育家園	社團法人新北市大愛關懷協會	臺北市文山區辛亥路 4 段 103 號 2 樓 (辛亥國小)	(02)8663-1134
	永建社區公共托育家園	台灣愛心樹關懷發展協會	臺北市文山區木柵路 1 段 311 巷 1 號 1 樓 (永建國小)	(02)2939-2022
內湖區	和興社區公共托育家園	社團法人新北市大愛關懷協會	臺北市文山區和興路 88 之 1 號 1 樓 (和興社宅)	(02)2236-0298
	新湖社區公共托育家園	社團法人臺北市幼托協會	臺北市內湖區民權東路 6 段 138 號 (新湖國小和平樓 125 室)	(02)2796-8015
	文湖社區公共托育家園	社團法人臺北市飛亞特全人福利服務文教發展協會	臺北市內湖區文湖街 15 號 (文湖國小至善樓 2 樓)	(02)8797-8861
	麗山社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市內湖區港華街 100 號 (麗山國小四維二大樓 1 樓)	(02)8751-0725
	星雲社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市內湖區星雲街 161 巷 3 號 1 樓 (清白區民活動中心)	(02)8792-2462
	潭美社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市內湖區行善路 179 號 3 樓 (行政棟大樓 3 樓)	(02)2793-6532
信義區	瑞光社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市內湖區瑞光路 162 號 2 樓 (瑞光社宅)	(02)2659-1991
	興雅社區公共托育家園	臺北市托育協會	臺北市信義區基隆路 1 段 35 巷 47 號 (興雅國小和平樓 2 樓)	(02)2749-5657
	吳興社區公共托育家園	社團法人臺北市保母成長促進會	臺北市信義區松仁路 226 號 (吳興國小信義樓)	(02)2758-0675
南港區	廣慈社區公共托育家園	社團法人臺北市保母成長促進會	臺北市信義區福德街 84 巷 38 號 1 樓 (廣慈社宅內)	(02)2727-0509
	舊莊社區公共托育家園	社團法人新北市中華國際嬰幼兒發展學會	臺北市南港區舊莊街 1 段 100 號 (舊莊國小忠孝樓 1 樓)	(02)2788-3976
	玉成社區公共托育家園	社團法人中華婦幼健康促進發展協會	臺北市南港區向陽路 31 號 1 樓 (玉成國小)	(02)2653-2003
松山區	小鸞社區公共托育家園	社團法人中華兆陽文教發展協會	臺北市南港區向陽路 250 號 1 樓	(02)2783-6583
	松民社區公共托育家園	社團法人中華佑德文教發展協會	臺北市松山區民生東路 5 段 163 之 1 號 2 樓	(02)2765-2003
	松山社區公共托育家園	臺北市托育協會	臺北市松山區八德路 4 段 746 號 (松山國小南棟 1 樓)	(02)2748-0228



Chapter 6

寶寶的照護



新生兒和兒童、成人都有著極大的不同，
怎麼照顧新生的寶寶，
才能讓寶寶舒服又快樂，
是爸媽需要用心學習的。





寶寶喝奶大小事

準備器具

1. 消毒器或有蓋之大鍋：最好是專用煮鍋。
2. 奶瓶、奶嘴、奶蓋：宜準備 6~8 支奶瓶。
3. 洗奶瓶用毛刷：1 支。
4. 鑷子：夾奶瓶、奶嘴用。

奶瓶消毒

為了避免奶瓶上的細菌傷害寶寶，每次餵奶後都要記得將奶瓶清潔後消毒，用乾淨的鍋子加入 8 分滿的水。比較耐熱的玻璃奶瓶等器具在鍋內還是冷水時進去煮沸約 10 分鐘。再將比較不耐熱的器具包括奶嘴、奶蓋、奶圈一起放入沸水煮 3~5 分鐘。

將消毒好之奶瓶放在乾淨的地方，以備使用。

- 煮沸奶瓶時間勿過久，以免玻璃奶瓶破裂，壓克力變形。
- 剛出生的寶寶最好使用「玻璃奶瓶」。
- 最好等到寶寶 5~6 個月大後再停止消毒。

沖泡牛奶

在奶瓶裡倒入需要的溫開水，要再依每家奶粉不同廠牌奶粉罐上說明調配，奶粉沖泡太濃易導致腹瀉；太稀易造成營養不均衡。

- 用滾燙開水沖泡奶粉，容易結成凝塊，建議用 70℃ 左右的開水是最適合的。
- 舀起一平匙的奶粉，不必緊壓，對準奶瓶口倒入。
- 套上奶嘴後左右輕搖讓奶粉溶化，勿上下搖晃，以免產生氣泡。
- 該泡多少才算適量？主要要看寶寶喝奶的量，如果寶寶一口氣就喝

完且時間間隔很近就哭鬧肚子餓的話，就可以適當的增加沖泡的奶量，但仍需觀察寶寶有無腹脹或嘔吐情形。

測試奶溫

因為手上有細菌，所以注意不要用手直接觸碰奶嘴，應該將奶瓶裝上奶嘴後，在手腕內側滴上一滴，來確定適當的流速和溫度。

怎麼餵最好

寶寶面朝上，抬高頭部 45 度，奶瓶傾斜使奶嘴充滿奶水，以免寶寶吸進空氣導致腹脹；喝完後，也要馬上把寶寶抱直，輕輕拍寶寶的背部，讓空氣排出來。

溢奶和吐奶

溢奶和吐奶是很常見的，不過是兩種不同的情形，照顧寶寶的時候要特別注意分辨。通常寶寶在出生的第一天，當進食第一餐或第二餐的時候，幾乎就有八成的寶寶會有這種現象發生，不過多吃幾餐後，症狀就會開始慢慢減輕。4~6 個月大期間，寶寶溢奶、吐奶現象就會改善，尤其 6 個月大過後，父母會開始添加副食品，溢吐現象自然就會減少。

溢奶

當寶寶喝的奶水從嘴角流出來，就是溢奶。出生不久的寶寶和正常嬰兒都會有輕微溢奶，這是因為下食道括約肌閉鎖不全，因為寶寶剛出生，括約肌的力道還不夠，才使得食物容易從胃逆流。

吐奶

寶寶喝的奶水如果是從嘴巴或鼻子以噴射式的動作噴出，就稱為吐奶。



真的不要緊嗎

溢奶和吐奶單純只是一種現象，並不代表寶寶的身體健康出現了問題，如果寶寶體重增加良好、沒有嗆到造成吸入性肺炎、不會每次都呈噴射狀或是愈噴愈厲害的話，就可以放心。但要是寶寶已經 4~6 個月大了，卻還是每餐都會溢吐，而且溢吐的次數相當頻繁或寶寶的嘔吐物含黃綠色的膽汁或是有血絲，建議進一步到醫院評估檢查。

溢吐奶所反映的健康警訊

如果寶寶溢、吐奶呈現噴射狀且愈來愈嚴重，體重沒有增加，甚至喝得很慢或根本喝不下，那就有可能是胃部幽門肥厚和收縮異常。這會造成奶水在通過食道時，就卡在胃部幽門下不去，最後奶水連著胃酸全吐了出來。大部分只要做手術把幽門肥厚肌肉垂直切開，就可以改善以上的現象。

怎麼照護讓寶寶不溢吐

平時只要在餵奶後不要讓寶寶太快躺下，先維持直立或呈半直立的姿勢，讓地心引力幫助寶寶把奶水送至胃裡。也可以將寶寶頭部抬高約 30 度，就可以改善狀況。另外不建議趴睡或側躺，因為趴睡容易有「嬰兒猝死症」的問題，而側躺也要當心會變成趴睡。平時出門時，父母可以準備簡單的圍兜、紙巾以備不時之需。讓寶寶少量多餐也可以。最重要的是，不要強迫寶寶喝奶，如果在餵食的過程中，寶寶喝到一半吐奶，可先安撫一下，並試探他是不是還有吸吮的動作，如果是，就可以讓寶寶繼續喝。如果沒有先安撫的話，寶寶可能會因為生氣、躁動，增加腹壓而吐得更嚴重。



添加副食品

國民健康署建議純哺餵母乳至 6 個月大之後必須添加副食品。若有以下狀況可以考慮提早在滿 4 個月後開始添加副食品。包括：純母乳哺餵無法到 6 個月、母親奶水量明顯降低、寶寶顯得吃不飽或寶寶有主動要求其他食物的表現（看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓，抓了放嘴巴等）。

餵食寶寶副食品時，要注意幾點原則：

1. 先從流質食物開始，再逐漸增加食物濃稠度，最後再改固體食物。每一次餵食新食物都需注意寶寶有無過敏或其他適應不良症狀，如氣喘、皮膚紅疹、腹瀉等，確定正常後再更換新食物。
2. 製作過程需注意衛生問題，注意食物、用具及雙手的清潔，份量不要太多，亦不要太油膩或過多調味料，以天然食材為主，注意新鮮及安全。寶寶適應後可多變化種類，以補充各類營養素。
3. 寶寶排斥副食品時，多鼓勵、多點耐心，也別強迫寶寶，可以改變烹飪方式或換新口味來讓寶寶逐漸適應。
4. 副食品不要加入奶瓶裡，應盡量以湯匙餵食。目的除了在訓練咀嚼能力，亦可學習成人飲食方式及禮儀。初期寶寶多因害怕而拒絕，可以拿不同的顏色、形狀的安全湯匙當玩具讓寶寶把玩，增加寶寶對湯匙的接受度。

臺灣兒科醫學會建議母乳哺育的寶寶，從新生兒開始每天給予 400IU 口服維生素 D。含有鐵及鋅的副食品可在 4-6 個月時開始添加，4 個月後尚未使用副食品之前，應開始每天補充口服鐵劑。因為每個寶寶的情況不同，在添加前請諮詢小兒專科醫師。



消脹氣

有時候寶寶的肚子圓滾滾看起來很可愛，但是這時爸媽就要注意寶寶是不是有脹氣的情形？如果寶寶的肚子鼓鼓脹脹的，肚皮摸起來軟軟的，食慾、排便和活力都正常，那麼爸媽可以放心觀察，不需要特別處理。

造成寶寶脹氣的原因，大約有以下幾個：

1. 哭鬧時把空氣吞進腹部。
2. 奶嘴孔洞太大，寶寶在喝奶時把空氣、牛奶都一起吸進去；但奶嘴孔洞太小的話，寶寶也會因為吸不到奶就用力吸，因而把空氣也吸進肚子裡，造成脹氣。
3. 配方奶中的乳糖或是牛乳蛋白、母乳媽媽的日常飲食，都有可能引起寶寶胃腸產生過多氣體而腹脹。

脹氣可能是寶寶生病的訊號

1. 寶寶除了肚子脹大之外，如果還有嘔吐，甚至伴隨血便的情形就要特別留意。那是因為腸子和腸內的細菌產生效應和氣體，因而造成脹氣，成為腸胃道的負擔，產生拉肚子的狀況。也有另一種可能是寶寶感染到了沙門氏桿菌，爸媽要特別小心。
2. 一般寶寶脹氣時，拍他的肚子，寶寶是不會感到不舒服；可是如果媽媽稍微按壓一下，寶寶就哇哇大哭，那就可能是有腸胃道問題建議就醫。
3. 發現寶寶呼吸很急促時，可能是他的脹氣已影響到呼吸，應趕快就醫，請醫師評估。

為什麼會脹氣

寶寶在母體內的發育，雖然好像都成熟了，但其實還有很多肌肉沒有發育完全，例如腹壁肌肉，彈性不像成人這麼好，所以容易出現腹脹的現象。

怎麼幫寶寶消除脹氣

1. 可幫寶寶做腹部按摩，由寶寶腹部順時針的方向輕輕按摩，有助於寶寶的腸胃蠕動和排氣。
2. 將寶寶抱直，用手托住寶寶下巴，或將寶寶下巴靠在肩上，溫和地由下往上輕拍寶寶的背部，直到寶寶打嗝為止。

錯誤做法

有些爸媽會幫寶寶抹上萬金油或綠油精，但其療效未經研究證實，且過量使用可能引起嬰幼兒癲癇、意識障礙、呼吸抑制等神經不良反應，所以不建議使用。

幫寶寶洗澡

寶寶的抵抗力還很弱而且骨骼肌肉發育都還不完全，所以在幫寶寶洗澡前要先將自己的手洗乾淨，洗澡時也要特別留意和小心。洗澡的時候時可以檢查寶寶身上有沒有傷痕或不明硬塊，同時也是促進親子互動的良好時刻。

幫寶寶洗澡的水溫

幫寶寶洗澡的時候，記得一定要用手先試一下水溫，免得寶寶太燙或太涼。切記先放冷水，再放熱水；以免發生意外，造成燙傷。

幫寶寶洗澡的次數和時機

新生兒因為新陳代謝旺盛，又常會有吐奶、排便，所以幫寶寶洗得香香的，爸媽和寶寶都會覺得很開心。每天至少洗澡 1 次，可以選在一天中溫度最高時，比如中午的時候洗澡，寶寶比較不會著涼，或開暖氣，確保室內溫度合宜。盡可能在餵奶前洗澡，避免在餵奶後二小時內洗澡，以免翻動寶寶身體過程不舒服而吐奶。



幫寶寶洗澡的步驟

水溫調好了、手洗乾淨了，現在要開始洗澡了。首先要脫掉寶寶身上衣服，記得在寶寶下水前不要一口氣把他脫光光，要用待換的衣物或毛巾包住他的身體，每個動作都要輕柔迅速，以免寶寶著涼。再來要抱起寶寶，以手掌托住頭部，以手臂托住身體夾於腋下。先用小毛巾輕輕擦拭寶寶的眼睛、耳朵、鼻子，再用托住頭那隻手的手指，撫住寶寶的耳朵，以免耳朵進水。

接下來用小毛巾沾水清洗寶寶頭部，再將寶寶整個放入水中，這時要一手抓住寶寶，如果寶寶的脖子還很軟，無法自己挺直的話，一定要穩穩托住他的頭部，皺摺處、容易流汗的地方，像是腳趾、腋下等地方要特別洗乾淨。洗完正面要洗背面。先把寶寶翻過身，讓寶寶趴在大人的手臂上，再清潔他的背部和屁股，尤其是屁屁縫的地方要特別洗乾淨。接著清洗生殖器部分，男寶寶的陰莖，要將包皮往後推，用大拇指輕輕搓揉龜頭處，將尿垢洗掉；至於女寶寶的會陰部，也是用指腹輕柔清洗。臉、頭、正面、背面全都洗乾淨之後，再將寶寶放在準備好的大毛巾上，輕輕把寶寶擦乾淨，尤其是皺摺處，要特別擦乾，最後包上尿布、穿上衣服，就大功告成了。

臍帶護理

臍帶是母親與胎兒間的聯繫；在媽媽肚子裡的時候，寶寶藉由臍帶攝取他所需要的養分。不過在寶寶出生之後，這條臍帶的任務便已完成，必須要功成身退。從寶寶出生臍帶剪斷到脫落的這段期間，大約需要 1~2 個星期，如果沒有好好做好臍帶護理，那麼寶寶很容易受到感染。

如何「正確」護理臍帶

在次數上，寶寶每洗一次澡就要護理一次，但是寶寶的臍帶如果有潮溼

或是有發炎狀況，就必須增加次數。如果臍帶被尿液或糞便弄髒時，也要做臍帶護理。

步驟 1 準備棉花棒、濃度 95% 及 75% 的酒精各一瓶、紗布一包。

步驟 2 徹底把手洗乾淨，千萬不因為一時偷懶，而讓細菌有趁虛而入的機會。

步驟 3 將棉花棒用 75% 的酒精完全浸溼。

步驟 4 用手輕輕拉住寶寶的臍帶，或是用食指和中指撐開臍部周圍的皮膚，不要擔心把寶寶的臍帶拉掉，動作不夠確實的話反而無法達到徹底清潔護理的效果。

步驟 5 先用 75% 酒精浸溼的棉棒，依臍帶根部 → 臍帶 → 周圍皮膚的順序擦拭；然後，再以 95% 酒精，按照同樣的程序重新操作一次。濃度 75% 的酒精具有消毒效果，而濃度 95% 的酒精有乾燥效果；使用這兩種濃度，才能確實達到消毒與乾燥，防止臍部發炎。記得最後要將寶寶的臍帶露出放在尿布，以免尿液將臍帶弄溼。

寶寶的臍帶不夠乾燥怎麼辦

加強臍帶護理的次數保持乾燥，消毒過程中觀察是否有分泌物（顏色、氣味）。





包尿布教學

換尿布可以說是這些照顧寶寶的工作中，最辛苦的一件事了，但是透過幫寶寶換尿布的機會，讓寶寶有一個乾爽的小屁屁，同時又可以培養良好的親子關係，想想也會變成很愉快的經驗。

什麼時候換尿布

通常寶寶只要哭鬧，不是肚子餓要喝奶，就是要換尿布了。因為紙尿布價格貴，有時候爸媽會覺得尿布還不夠溼、不夠重，為了節省尿布的使用量，爸媽通常不會馬上更換。但是大人眼中的「一點點溼」，對寶寶來說已經很不舒服，更何況寶寶的皮膚比大人更細緻，如果一直浸泡在潮溼的尿布中，對於角質層都還沒有生長好的寶寶是很嚴重的傷害。所以疼惜你的寶貝，最好是勤換尿布，讓他一整天都保持乾爽愉快的好心情。

很多人以為換尿布的方式，就只有一套，但其實男寶寶和女寶寶的身體構造不同，所以換尿布的方式也有所不同，爸爸媽媽要特別留意。

幫男寶寶換尿布

許多爸媽可能都有在幫男寶寶換尿布時，一打開尿布，就剛好被寶寶的尿尿噴個正著的經驗，這不是漫畫或卡通情節，而是會真實發生在生活當中的狀況，所以為了避免這樣的情形發生，爸媽可將打開的尿布，稍微在陰莖處停留幾秒鐘，覆蓋一下再拿開。接著再用紙巾將糞便清理、擦拭乾淨，再用柔軟的毛巾用溫水沾濕，在男寶寶的小屁股、大腿、陰囊、陰莖及外陰莖部分仔細擦拭。最後再舉起寶寶的雙腿，將肛門、小屁股再擦拭一次，換上乾淨的尿布。

小叮嚀

男寶寶必須特別注意死角的清潔，尤其像是陰囊的地方一定要將摺疊、皺摺處翻開，將藏在裡面的污垢清洗乾淨。

幫女寶寶換尿布

打開尿布，用紙巾將糞便清理、擦拭乾淨，再用柔軟的毛巾用溫水沾濕，在女寶寶的小屁股、大腿、外陰部仔細擦拭。清洗完畢之後，立即用毛巾把小屁股包起來，以免著涼。最後舉起寶寶的雙腿，將肛門、小屁股再擦拭一次，換上乾淨的尿布。

小叮嚀

幫女寶寶清潔陰部時，由前往後從外陰部往肛門擦洗，防止肛門內的細菌進入尿道。會陰皺摺處也需清理乾淨避免異味產生。肛門的部分清理乾淨之後，再用溫水清洗是最理想的方式。如果純粹用擦拭的方式，不管怎麼擦，細菌還是會殘留在皮膚上。

換完再用清水沖洗

到底要用水洗還是用溼紙巾擦拭就可以了？建議您若使用溼紙巾，之後要再用清水沖洗。而在選用濕紙巾時，記得要慎重考量、了解濕紙巾是否含有太多的化學物質、香料，才不會讓寶寶的小屁股受到傷害。用清水沖洗不但是最乾淨，同時也是最能保護寶寶細緻皮膚的方法。

照顧寶寶的錯誤觀念

嬰兒哭鬧不停，可以不斷搖晃安撫？

如果遇到寶寶啼哭、吵鬧時請多一分耐心及愛心。先冷靜情緒再處理寶寶的各種疑難雜症，必要時請向外界或親友求助。切勿劇烈搖晃寶寶的頭部，因為有可能會造成寶寶顱內出血、頭部不明腫塊、口鼻內臟的器官出血，亦有可能同時對寶寶脊椎造成傷害。

嬰兒趴睡可以顧頭型？

有醫學指出，趴睡時人的呼吸中樞對血液中的二氧化碳增加產生反應而讓人驚醒或深呼吸，但嬰兒神經反應不佳，就容易在睡夢中因窒息導致死亡。建議嬰兒必須仰睡，不要趴睡。另外，嬰兒床一定要淨空，不能有多餘的雜物或布偶，床也不能太軟，以預防寶寶睡覺發生窒息。



Chapter 7

寶寶的成長



寶寶的成長是不是有跟上進度，
爸媽要多花一些心思觀察，並且訓練他，
讓寶寶健康成長，頭好壯壯。





寶寶的感覺統合發展

寶寶的感官系統相關功能之發育在胎兒期就開始了，懷孕時父母對著肚子裡的寶貝說話、播放胎教音樂，甚至母親走路或運動時身體的律動，肚子裡的寶貝都能感覺到。當寶寶呱呱落地時，其跟外界環境的接觸就更直接頻繁了！環境的溫度、亮度變化，大人的溫柔呼喚、親密的逗弄及攜抱、寶寶本身的肢體伸展及頭部轉動、吸奶動作等等，會透過不同感覺接收器及神經系統輸送到小小腦袋瓜中，這時其大腦就需要學習去處理這些感覺資訊，以便「感受」自身動作及環境，並作出適當行為反應，讓身心能維持在調節穩定的狀態，進而探索環境。經由各個感官系統去接受環境中及自身動作的感覺刺激，再由大腦加以統整並做出適當的反應的過程，就是所謂的「感覺統合」。心理學家皮亞傑曾提出兩歲前的發展階段為「感覺動作期」，良好的感覺統合功能發展是寶寶動作發展及探索學習的重要基礎之一，也跟孩子能否順利的和周遭環境接觸互動，並感到安適調節息息相關。

以下簡單介紹觸覺、前庭覺及本體覺等基礎的感覺輸入與兒童發展的關聯性。寶寶的大腦若能妥善調節及統整這些基礎的感覺輸入，可為未來的認知、動作及社會情緒等發展奠下良好的基礎。

1. 觸覺系統

觸覺是感知周圍環境訊息最主要的管道之一，是最基本、影響力最大的系統，可以讓小朋友避開或抵抗危險，同時，也對小朋友心理社會化的發展非常的重要。小朋友在早期經由觸覺和照顧者建立親密的依附關係，這是以後發展良好的人際關係的關鍵。另外，手部的觸覺區辨發展，可以促進小朋友對物品的特性如：材質、大小、重量的認識，是往後認知發展重要的基石。



2. 前庭覺系統

前庭覺的接收器位在內耳，它能感知頭部動作及方位的改變，進而協助維持身體的姿勢、平衡及協調，亦對寶寶的警醒度調節有影響。隨著腦部成熟及經驗增加，寶寶逐漸學會變換各種姿勢，並且感受自己的動作速度、方向以及伴隨各種動作及姿勢變化所產生的興奮與安定感。

3. 本體覺系統

本體覺是經由肌肉、關節或骨骼等感覺接受器傳來的感覺訊息，而這些訊息有助於寶寶維持肌肉正常的收縮及感知身體各部位的相對位置，使寶寶順利發展出將頸部挺直、翻身、爬行、伸手拿取玩具、拍手、吸吮等各種動作能力。本體覺輸入通常對嬰幼兒的整體警醒度有安定的作用，如：嬰幼兒在吸吮奶嘴的過程中，規律地用力之過程所產生的本體覺輸入可使大腦安定幫助嬰幼兒安靜及穩定情緒。

嬰幼兒時期的孩童藉由參與日常生活中各式各樣富含感覺刺激的活動來和他人聯結、探索環境及發展各種動作技巧。下列感覺動作活動及原則提供新手爸媽一些原則及建議，來幫助寶寶發展良好的感覺統合功能。但需提醒在過程中大人要密切注意觀察孩子的行為反應，避免過度刺激寶寶而造成反效果：

- 給予適當的嬰兒按摩：速度慢、依照一定的方向（由身體的近端 到遠端）、以穩定的按壓手法，給予皮膚大範圍的觸壓以增加觸覺刺激，過程中可以加上輕柔的歌聲或音樂。
- 對於較敏感容易出現驚嚇反射的嬰兒，可用包巾或被子包覆寶寶，持續穩定的觸覺可以讓寶寶較穩定，減少哭鬧。
- 常常撫摸、擁抱孩子，會讓孩子有安全感並培養親子的依附關係。如果寶寶有不喜歡被碰觸或被抱（抱持）的傾向時，可以先從撫摸或按摩其手、腳開始，大人亦需注意抱持孩子時自己穿著衣服的材質之舒適度，讓孩子可以舒服地倚靠在大人身上享受親子互動時光。



- 提供不同質感、重量的觸摸玩具或固齒玩具，提供其不同的觸覺刺激。
- 讓寶寶趴在大人的胸前或大腿上給予輕緩的左右或上下搖動。
- 帶著寶寶做手腳體操，可以輕柔緩慢地彎曲、伸直寶寶的手腳，如踩腳踏車的動作、將寶寶雙手或腳帶到身體中線讓其手掌或腳掌互相碰觸，像是拍手掌或腳掌互相搓揉的動作。
- 以玩具、大人的聲音表情等引誘鼓勵寶寶移動自己的身體或轉換姿勢，如翻身、往前爬行或移動身體、從坐姿到趴姿、從躺姿到坐起、從坐到站等，也讓寶寶嘗試在不同姿勢下玩耍。
- 在嬰兒床或嬰兒車放懸吊的玩具，讓寶寶去觸碰及把玩探索，學習如何使用自己的雙手。

小叮嚀

須注意有些寶寶在 1 歲前頭頂的囟門尚未閉合，腦部血管組織尚未發育成熟，因此在給予搖晃的前庭刺激時，速度要緩慢，且搖晃幅度不宜過大，以免造成「嬰兒搖晃症候群」；也應避免頭朝下的姿勢動作。

寶寶聽覺的發育

寶寶的聽力在媽媽肚子裡就開始發展，到了 4 歲前會完全發育成熟到與成人相同。聽力之所以重要，是因為寶寶經由聽覺學習、認知這個世界，同時聽覺和寶寶的語言發展有很密切的關連。寶寶的聽覺發育比較細微，聽覺發育是不是正常，是有跡可循的，有高達 94% 的聽覺障礙是可以透過爸爸媽媽的細心觀察而發現的，早期發現就能早期治療。

怎麼知道寶寶有沒有聽力障礙

可藉由新生兒聽力篩檢、高風險聽損因子以及照顧者觀察發現。新生兒聽力篩檢，是早期發現嬰幼兒聽力損失的最佳方法；聽力障礙是伴

隨新生兒出生最常見的缺陷之一，台灣自 2012 年起，全面補助新生兒聽力篩檢。

新生兒聽篩的重要性

依國民健康署統計，每一千名台灣新生兒中約一至二位有先天性雙耳中重度聽力損失。若加上輕度、中度或單側聽力損失，則發生率約為 3‰。

若未經篩檢，家長們大都是於孩童 2-3 歲時，才會發現孩子有聽力上的問題；因未能及早察覺，延誤治療而嚴重影響孩童的語言、認知及學習發展。若單純只利用觀察的方式來看嬰兒對聲音的行為反應，無法正確診斷出是否有聽力損失的問題，需依賴聽力檢查的儀器才能正確診斷出嬰兒的聽力損失。

聽損高風險因子

若新生兒有高風險聽損因子，即使新生兒聽篩通過仍需特別關注，常見的像是：

- (1) 家族中有先天性聽障者
- (2) 懷孕期間曾罹患過德國麻疹、先天性梅毒或其他病毒性的疾病
- (3) 出生時體重小於 1500 克
- (4) 出生後有黃疸、高膽紅素或換血之病史
- (5) 出生時有缺氧或早產現象
- (6) 出生時住過加護病房
- (7) 寶寶出生罹患過細菌性腦膜炎
- (8) 頭頸部或顏面有先天畸形（如小耳症、外耳狹窄及顏面異常。）
- (9) 基因檢測帶有聽損基因
- (10) 使用過「耳毒性藥物」



寶寶的聽力發展階段

出生後	寶寶從各種聲音認識世界。剛出生的新生兒常會因為突然聽到聲音，而哭了起來，爸媽往往也緊張地要求室內盡量保持安靜。其實這是代表寶寶的聽覺沒有問題，只是不能適應、分辨各種聲音，也不知聲音從何而來，所以害怕哭泣。建議爸媽可以在寶寶房裡播放輕柔的音樂、多跟寶寶說話，讓及早認識、分辨這世上的聲音。
1 個月內	當寶寶醒時若突然聽到聲音，眼睛會閉起來，或是會因為受驚嚇而哭泣。
1 個月後	當寶寶正在睡眠時，若突然聽到聲音，眼睛會自然張開並且哭泣。
2 個月左右	這時寶寶應該比較習慣各種聲音的存在，當他正在睡眠時，若有喧鬧的聲音，眼睛會睜開。
3 個月左右	開始懂得辨識、區別聲音；例如聽到吵架聲會不安；聽到媽媽的聲音或好聽的音樂會有高興的表情。
4 個月左右	寶寶對最熟悉的聲音較有感覺，所以會去尋找聲音來源。例如媽媽講話，寶寶會轉頭去尋找。
5 個月左右	如果突然有聲音，寶寶會趕緊找媽媽尋求庇護，因為他感覺可能有傷害。
6 個月左右	這時眼珠轉動及頭頸轉動更加靈活，寶寶開始會去尋找所有的聲音來源。
7 個月左右	聽到音樂有變化時，寶寶會有明顯反應並立即去尋找。
8 個月左右	寶寶會主動發出聲音，並根據聽到的他人言語而試著去模仿發出聲音。
9 個月左右	會區分聲音有無意義，例如喊他的名字，寶寶會轉過頭來知道是在叫他。
10 個月左右	寶寶會模仿叫爸爸、媽媽。
11 個月左右	聽到快樂的音樂，會不由自主地手舞足蹈。
12~15 個月	寶寶區分聲音的能力更加成熟了，並且會配合聲音的節奏做動作。
18 個月左右	會區分物件的聲音，例如電話聲、門鈴聲等，也會聽從聲音的指令。
2 歲左右	寶寶已具備聽覺記憶的能力，也就是可以和人對話。

新生兒聽力篩檢通過，並非一輩子都不會有聽力問題

世界衛生組織指出，60% 的聽障是後天引起的，包含嬰幼兒受麻疹、腮腺炎、腦膜炎及中耳炎所引起的感染，早產、低出生體重、新生兒黃疸或生產時缺氧，曾服用耳毒性藥物，及其他因素（如長時期接觸高分貝的 3C 產品、近距離接觸鞭炮或煙火），後天引起聽損的原因大多是可以預防的，寶寶一旦生病或對聲音反應不佳時，爸媽千萬不能輕忽。

寶寶長牙了

寶寶的乳齒可以幫助寶寶咀嚼、發音及說話，也會在牙床上為永久齒保留空間。因此雖然寶寶的乳齒日後將會被永久齒所替代，但照料乳齒依然是重要的。現在的寶寶都比較早長牙，因此寶寶可能會在 4 個月到 1 歲之間長出他的第一顆乳齒（通常長在下齒靠中間的地方），接著的「發牙」的次序大約如下：

寶寶年齡	乳齒名稱	寶寶年齡	乳齒名稱
約 6~8 個月	2 顆下中門牙	約 12~16 個月	4 顆前白齒
約 8~12 個月	4 顆上門牙	約 16~20 個月	4 顆犬齒
約 12~15 個月	2 顆下側門牙	約 20~30 個月	4 顆後白齒

在寶寶長牙的期間，有兩件事要特別注意，一件就是寶寶的乳牙照護，另一件則是寶寶長牙期間的不舒服。

乳牙的照護

1. 寶寶未長牙前，應於每次餵奶完，再餵寶寶一口開水讓他清潔口腔。每天也要用紗布或棉棒沾開水清潔口腔。
2. 不要將除了奶水外的食物放入奶瓶供寶寶使用，免得寶寶養成吃任何食物都需要使用奶瓶。
3. 盡可能不要養成寶寶邊吃邊睡的習慣，避免奶瓶型蛀牙。
4. 選擇含糖量低的健康食物，避免甜食讓寶寶蛀牙。
5. 在幼兒萌發第 1 顆牙齒後，在餵食後以紗布沾含氟量 1,000ppm 以上含氟牙膏薄薄一層，幫寶寶清潔牙齒，以減少齲齒的發生。
6. 建議在 1 歲前就要看牙醫進行口腔檢查，並每半年口腔檢查、衛教及牙齒塗氟。

長牙期間的照護

寶寶長牙時，其實是個不太舒服的經驗，因為這個時候牙齒開始要突出牙齦，牙齦會感到癢或疼，有時候癢癢的奇難受無比，再加上寶寶還小不懂



得表達，這時候他可能竭盡所能將所有拿得到的東西放入口腔，用力的咬，就是為了止住這股不舒服的感受。這時候千萬不要責罵他，倒是要注意一下寶寶放進嘴巴裡的東西乾不乾淨、衛不衛生。寶寶亂咬、亂塞東西進嘴巴的結果可能會造成他拉肚子的現象，爸媽要多注意。爸媽可以試著用下列各種的方法，幫助寶寶降低牙齦的不適：

1. 提供一個冰涼固齒器讓他咬，以免他去咬不乾淨的東西。
2. 用乾淨的手指按摩他的牙齦。
3. 可以試著用磨牙餅之類的食物減輕他牙齒的不適。

寶寶的坐、爬、站

寶寶會坐、會爬、會走，時間到了會抓東西來吃、會玩玩具，這些成果是經由父母親生活中給的練習機會而學會的。如果父母親大部分時間都讓寶寶單獨躺在床上而未陪伴及照顧，寶寶可能到了兩歲還不會走路，三歲還不會說話。如果父母親可以參考發展里程碑增加寶寶練習的機會，對寶寶的動作發展將會很有幫助。

動作發展大致分為「粗動作發展」和「細動作發展」：

粗動作發展

寶寶在 2~3 個月大時會發展頭部控制的能力，若頭總是低低的、無法挺直，表示寶寶的頸部肌肉發展仍不成熟。頭部控制能力不佳，大多是因為環境缺乏讓寶寶直立的緣故，如果寶寶一直平躺，就沒有機會訓練到頸部肌肉，建議家長可以多將寶寶直立抱起來，誘發頸部肌肉發展。

翻身 3 ~ 6 個月寶寶開始會翻身，一開始可能只會翻到一半（變成側躺），甚至是翻不過去，建議家長可以拿玩具到寶寶的左 / 右邊誘發寶寶伸手拿玩具，並在過程中完成翻身的動作，多練習幾次後就能夠自己翻身了。

坐 6 ~ 9 個月時會發展出坐的能力，家長可以試著讓寶寶坐在地上，較佳的坐姿為將雙腳放在身體前方。一開始可以讓寶寶坐

的時候用雙手撐在地板，慢慢地再讓寶寶手離地，過程中要觀察寶寶是否能從圓背（蜷曲著身體）慢慢變為將背脊挺直。

爬行 大約在 6 個月時，寶寶會趴在地上蠕動，不過肚子還不會離地；7 個月左右，寶寶趴著時肚子會稍微離地一點，到 8、9 個月左右，就會開始運用四足跪爬（肚子離地爬）。

站 大約 9~11 個月左右發展出站的相關能力。剛開始練習站立時都要扶著一定高度的物品，許多寶寶會踮著腳尖站立，家長不用過於擔心；練習站立期間，建議大人可以把寶寶的玩具一會兒拿到桌上、一會兒放到地上，讓寶寶不斷練習蹲下、起立的轉位動作，可以有效提升大腿的肌肉力量。

走 在 9 個月左右寶寶會拉著物體自己站起來，之後漸漸會雙手扶著傢俱橫向移動幾步，之後漸漸發展出向前走；家長也可以用手牽著寶寶的上臂或手腕練習向前走路。大約一歲以後寶寶開始放手獨立走。家長要有耐心，在寶寶還沒能站穩前，別急著要寶寶向前走，等寶寶準備好，自然會跨出第一步。

精細動作發展

精細動作是指手腕、手掌及手指等部位的肌肉群所做出的各種動作，如：抓握物品、按壓玩具的開關、按鈕、拿筆塗鴉、手指向物品、拍手、動動手指說掰掰等。這些精細動作的發展需搭配各種感官系統（特別是視覺）的發展，如視覺、觸覺、本體覺等，才能順利達到探索、操作物品或做出手勢動作的功能。精細動作的發展也和粗大動作有著密不可分的關係，兩者相輔相成，例如：頸部控制的穩定度會影響嬰兒在伸手抓握時的動作準確度，而隨著嬰兒伸手抓物的頻率及時間增加，其頸部維持直立穩定的能力也越來越好。以下列出一歲前精細動作發展常見的里程碑及建議活動，供新手爸爸媽媽參考：





出生到 1 個月大	<p>當大人將自己手指或物品放在嬰兒的手掌內，其會出現反射性的抓握反應</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 建議活動：跟寶寶面對面對他 / 她輕輕說話，讓其有機會注視大人一段時間；跟寶寶玩時可以將手指放在其掌心讓其感覺握著大人手指的感覺。
3-6 個月大	<p>可以對緩慢移動的物品或人移動視線；當大人以自己的手指或手搖鈴碰觸嬰兒的手指，其會稍微張開手抓握它數秒鐘。會隨意揮動雙臂；會主動將雙手靠近互相把玩</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 建議活動：拿安全的小玩具吸引小寶貝的注意，吸引他 / 她伸手拿取，或將玩具拿靠近輕輕碰觸寶寶手掌，誘發嬰兒張開手掌抓握物品；握著小寶貝的雙手互相靠近，輕輕在胸前互相搓揉；當小寶貝手上拿著搖鈴時大人也拿一個小搖鈴搖出聲音讓其模仿，若還不會模仿，大人可以先帶著他 / 她的手搖甩幾下，使搖鈴發出聲音。
6-9 個月大	<p>可以精準伸手抓取物品並會將物品自一手換到另一手中；會搖動手中的搖鈴或玩具讓其發出聲光效果；可成功以手指抓把的方式將桌面或地上的小物品（如：小塊的手指餅乾）抓起；會學大人拍手；會雙手持玩具互敲</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 建議活動：將小寶貝感興趣的玩具拿在其伸手可及的高度或置於平面上，引誘其伸手拿起來把玩；當孩一手拿著玩具，大人可以幫他 / 她把另一隻手也過來把玩，再觀察在玩的過程中小寶貝會將物品換到另一隻手持持；讓孩子雙手各拿一塊積木或手搖鈴，並且示範如何互相敲打或雙手同時敲打桌面或鼓面；將 2-3 塊的小塊手指食物放在安全的淺盤或盒子中讓小寶貝自己抓取放入口中。
9-12 個月大	<p>會以指尖拈取方式撿拾桌上或地上的食物細屑；會將積木或小玩具放入杯子或小盒子中；</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 建議活動：提供孩子不同大小的容器，如：杯子、桶子及盒子和小型玩具如：汽車、小球、布偶、積木等，讓孩子嘗試將小物品裝入又倒出；陪孩子玩將小橡皮筋、小薄片餅乾等撿起來放到小盒子的遊戲。 <p>* 嬰幼兒自 5-6 個月大起，會有一段時間好奇地將手中的物品放入嘴中或塞入鼻孔中，因此在提供小型物品讓小寶貝操作探索時務必注意安全性，避免提供一些危險的物品，如：有尖銳凸角者玻璃、藥品等，同時大人需全程陪伴，隨時防止寶貝不經意將物品置入嘴中而發生意外。</p>

嬰幼兒能從反射性的抓握、隨意地揮動手臂逐漸進展到有意識的伸手抓握、拔放、按壓、堆疊等精細動作技巧，是需要從小就有許多機會使用雙手嘗試探索環境中各種不同質地、大小及形狀的物品，如：大人的臉部、衣服、飾品、各式玩具、食物、大自然中的泥土、水、葉子等，以及模仿他人的手部動作，如：拍手、握拳及張拳、以手指物等。隨著把玩、探索及模仿動作經驗的累積，嬰幼兒才能逐漸掌握各種手部動作的方向、力量、速度，累積出越來越多樣化、精確靈巧的精細動作技巧。

寶寶會說話

在寶寶牙牙學語的階段，我們要如何來啟發及幫助他的語言發展？爸媽對寶寶說話，能讓寶寶接觸不同的語音，開始了解語言所代表的意思，進一步開始萌發寶寶的語言能力。也藉由與爸媽的相處，寶寶學習到如何與人們相處。當聽到寶寶會發出的一些奇怪的聲音時，恭喜！他準備開始說話了。發音是口語發展的先備能力，寶寶從發出聲音到開始玩不同的聲音，慢慢地透過發音來表達自己的意思，而到一歲左右發展出口語。您的寶寶開始發音，是您可幫助他語言發展的時機。

- 模仿他的咿嗚、咿啞聲。
- 常常跟他說話。
- 一邊洗澡一邊和寶寶說話，吃飯時也是不錯的說話時機。
- 隨著您的聲調變化（例如：上揚、下降、停頓），寶寶將很快學會或是意識到您的不同音調所代表的不同意義。
- 盡可能的回應寶寶，這會使他發現「講話是雙向的溝通」，進而引起他的溝通動機。

每個寶寶的語言發展歷程不同，有些寶寶很早就叫爸爸媽媽，但有些寶寶很晚才開始說話。一般來說，孩子會循著玩聲音、牙牙學語、發出第一個有意義的單字到短句的階段發展。早一點、晚一點、快一點、慢一點其實都不要緊，不過寶寶如果到了兩歲卻還連一些基本的表達能力都沒有，那就必須求助專家了。

以下是簡略的判斷參考：

（可透過兒童預防保健服務及兒童健康手冊觀察）

衛福部自 113 年 7 月 1 日起，全面針對未滿 7 歲兒童新增 6 次兒童發展篩檢服務，透過接受標準化篩檢工具訓練的醫師，讓有需要的孩子，能在健康照護與家庭呵護下長大。為了讓家長充分掌握孩子 0-6 歲的「黃金關鍵期」，國民健康署與臺灣兒科醫學會、台灣家庭醫學醫學會及優化兒童醫療照護計畫協調管理中心，共同呼籲「早篩早發現掌握療育契機」，透過跨專業及跨單位間合作，共同倡議兒童發展篩檢的重要性。鼓勵家長可帶孩子至合約院所進行兒童發展篩檢，兒童發展篩檢服務合約院所可參閱以下網址：<https://reurl.cc/xpA93V>



早療諮詢單位

編號	單位	電話	早療相關業務內容
1	臺北市政府社會局發展遲緩兒童早期療育通報及轉介中心	02-2756-8852	學齡前兒童發展諮詢、發展篩檢通報、轉介、教育轉銜及福利諮詢等業務
2	臺北市政府社會局兒童及少年福利科	市話手機直撥 1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉分機 6972-6974	發展遲緩兒童療育補助之辦理、早期療育福利機構之輔導與監督
3	臺北市政府社會局婦女福利及兒童托育科	市話手機直撥 1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉分機 1963	居家托育服務中心及托嬰中心等托育服務及相關補助等兒童福利事項
4	臺北市政府衛生局健康管理科 婦幼及優生保健股	市話手機直撥 1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉分機 1834	6歲以下遲緩兒童初步篩檢及疑陽性個案之通報、印製及提供學前發展檢核表等業務
5	臺北市政府衛生局長期照顧科 特殊照護股	市話手機直撥 1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉分機 7084	6歲以下遲緩兒童評估鑑定及療育業務之規劃及早療醫療服務機構之開發、輔導、管理、補助獎勵與監督考核等業務
6	臺北市政府教育局學前教育科	市話手機直撥 1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉分機 6387	公私立幼兒園之輔導與監督、配合辦理特殊教育早期療育篩檢工作
7	臺北市政府教育局特殊教育科	市話手機直撥 1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉分機 6347	辦理 2-6 歲學前特殊教育幼兒入幼兒園之鑑定安置及輔導、身心障礙幼兒就讀幼兒園家長教育費補助等業務

早療諮詢單位

管轄行政區	委託單位	電話
中正、萬華區	財團法人中華民國發展遲緩兒童基金會	02-2302-2655
大同、中山區	臺灣兒童發展早期療育協會	02-2563-5591
大安、文山區	財團法人心路社會福利基金會	02-2365-3654
信義、南港區	財團法人第一社會福利基金會	02-2720-7165
士林、北投區	財團法人育成社會福利基金會	02-2896-5676
松山、內湖區	財團法人伊甸社會福利基金會	02-2791-1806

快樂又稱職的家長

1. 不斷吸取育兒知識

您可到書店或圖書館找幾本有關育兒的書籍或雜誌，也可以請教您的長輩或朋友，吸取他人寶貴的育兒經驗。

2. 休息一下會更有精神面對孩子

若您有可信賴的家人或朋友可幫忙照顧孩子，不妨趁著他們幫忙的空檔，休息一下或調整心情。

3. 準備孩子的成長基金

孩子的養育，需要不少花費。若可以，建議及早開始為孩子準備成長基金，家庭生活的品質才不會因為經濟壓力而變質。

4. 妥善規劃時間

多了孩子要照顧，您一定覺得時間不夠用，生活步調必須調整。建議您重新做好時間規劃，多利用零碎的時間，並將每天必須完成的工作，按重要性排出順序，從容面對新的生活。

5. 不要給自己太大的壓力

不要對自己要求太嚴苛，做的不夠理想時，不要氣餒，對孩子和自己多一點耐心吧！

6. 注意孩子的心理健康

您可以從孩子的行為觀察他是否心理健康，若出現了孤僻、不喜歡理人、過於焦躁或好動、情緒不穩定、對任何事都不在乎等徵兆，就應該去瞭解，並試著解開孩子心中的結。

7. 滿足孩子心理上的需求

多親近孩子，讓他感覺到被愛，有安全感。多以孩子的觀點來欣賞



他，使他有自信、鼓勵孩子說出心裡的想法。

8. 管教子女的要領

在管教孩子時，要以維持和諧且穩固的家庭關係為原則。父母或主要照顧者間的管教態度要一致，給孩子相同且清楚的行為標準；獎懲標準也要有一貫性，用問答或討論來代替教條式的告誡。

9. 培養孩子參與家務工作

家長讓孩子學習做家事，養成孩子參與家事的習慣，可以培養孩子的責任感、自信心、同理心、獨立性和自律能力。對於孩子未來的人際關係、學業和職場表現會有莫大的助益。

10. 培養孩子的能力

您可以從穿衣、洗澡等簡單的事開始培養孩子生活自理的能力，並讓孩子知道要以適當的方式表達自己的意願，避免孩子用暴力或鬧情緒來解決問題。您也可以啟發孩子的好奇心與觀察力，讓他對外界環境有應變能力。

教養孩子的錯誤迷思

1. 孩子是家長的財產？

孩子有獨立的身體、個性、人格，絕對不要以為孩子是您的財產，而可以左右孩子的一切，想打罵時就打罵，甚至結束孩子的生命。

2. 不打不成器？

打罵體罰的教育方式，即使出發點並非惡意，但是這樣的管教並非是有原則的管教，特別是情緒失控下，很容易因為處理不當，造成孩子身體與心理上不能磨滅的傷害，也可能讓孩子誤以為動手打人是解決問題的好方法。



3. 男孩可以傳宗接代，女孩結婚是潑出去的水？

男孩女孩一樣好，應該讓男孩女孩均衡發展，教導孩子性別平等及尊重他人的態度。

4. 家長的管教會有不當？

您對孩子採取的管教行為，出發點可能是愛，但方式卻不一定都恰當。動輒責罰的管教，對孩子來說可能就是一種虐待或暴力。

5. 我的孩子怎能輸給別人？

家長必須瞭解與接納孩子與生俱來的特質，千萬不要對孩子抱有不合理的期望，也不要因為孩子的表現不如預期，就嚴厲的要求或責罰他，這樣可能造成孩子人格發展、學習及環境適應上的障礙。

6. 孩子不懂事，做什麼都可以原諒？

大人過度溺愛，無法教養出人格健全的孩子。如果任由孩子予取予求，對他一切錯誤或不當行為不加以糾正，孩子就會習以為常，且影響未來在社會中的表現。

※ 孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870

諮詢內容：孕前準備 / 產前產後親子健康 / 身心調適等

諮詢時間：週一至週五 8:00-18:00 週六 9:00-13:00

※ 鵝媽媽育兒諮詢服務

透過電話、網路、定點、到府、親職課程等多元方式，陪伴新手家長及時舒緩照顧幼兒時所面臨的困擾。

洽詢電話：02-2736-2085

諮詢內容：兒童遊戲互動 / 親職示範 / 嬰幼兒飲食 / 生活常規訓練 / 居家環境安全



家庭暴力對孩子的影響

1. 暴力會讓孩子的身體受到傷害

情緒失控的大人，很可能因為下手太重而讓孩子的身體受傷，甚至危害到生命安全。

2. 暴力會造成孩子人格上的損傷

在暴力環境及氣氛下長大的孩子，往往會在心理留下不可抹滅的陰影。可能從此對自己失去信心，容易自卑、自責與退縮，甚至無法控制自己的行為。

3. 暴力家庭易養育出暴力子女

從小在家庭中的受暴經驗可能讓孩子誤以為「暴力是解決問題的好方法」，不會認為暴力是一種錯誤或罪惡，並且容易將這樣的態度帶到學校或進入社會後的其他場合。

4. 大人間的暴力行為會讓孩子不知所措

在暴力的氣氛下，孩子必須小心翼翼地面對可怕的場面，他們無法從親人身上體會摯愛與依靠的感覺，即使父母事後煞費苦心的掩飾彌補，也無法平復家庭暴力對孩子的傷害。

5. 家長壓力不能轉嫁到孩子身上

大人的壓力需要靠自己勇敢面對，將壓力波及孩子、情緒性對待孩子只會讓孩子遭受生理及心理的傷害，無助於壓力或生活獲得改善，為人家長應該以適當的方式紓解情緒、壓力及尋求解決問題。

6. 大人的爭吵會影響小孩

雙親吵架對嬰兒、兒童及青少年都會有影響。如果讓他們目睹家庭衝突，會導致心跳加速與壓力荷爾蒙上升。若長期生活在父母關係緊張的環境中，嬰兒會出現大腦早期發育不良，睡眠受到干擾；兒童會出現焦慮；青少年則會出現抑鬱的問題。

您可以向誰求助？

如果您的孩子或您本人受到家庭暴力的傷害，而有生命危險之虞，請打 110 電話求救由警方立即前往救援；如果您有任何家庭暴力的問題想詢問，請打 113 保護專線求助，以獲得您必需的服務。

臺北市青少年發展暨家庭教育中心 -412-8185

全國家庭教育諮詢專線：

諮詢專線：412-8185，手機直撥 02-4128185

諮詢內容：親密關係與婚姻問題 / 親子關係問題 / 家庭關係問題 / 個人困擾

諮詢時間：週一至週五 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00
週六 9:00-12:00、14:00-17:00

城男舊事心驛站

關注成年男性之身心健康，提供講座、團體、諮詢、體驗活動等多元服務。

服務時間：週二 / 週六：10:00-18:00 週三 / 週四 / 週五：10:00-21:00(每週日、一及國定假日休館)

網址：<http://taipeimencenter.1980.org.tw/>

國立教育廣播電臺 親子加油站節目 FM101.7

週三 15:05-16:00

網址：<https://www.ner.gov.tw/>

臺北廣播電臺 臺北·Education 節目

週一至週五 20:00-21:00

網址：<https://www.radio.gov.taipei/>



Chapter 8

我的心肝寶貝



每個父母都期盼著一個健康的寶貝降臨，
但是當孩子的健康出現危機，
不論是過敏、早產，或是帶有罕見疾病，
甚至有時不只一個寶貝，還是雙胞胎，
帶給父母雙重的喜悅和負荷，
需要更多的支持，
爸爸媽媽必須要用更多的愛心和關心
來照顧這個上天賜給您的寶貝。





營造安全環境小撇步

「家」是幼童最常活動的地方，卻也是事故傷害發生最多的場所。幼童活動力強好奇心重，但對危險的辨識能力有限，故傷害會在不經意的時候發生，但是可以預防的，應避免幼童單獨獨處，並營造一個

家中常見 嬰幼兒安全陷阱

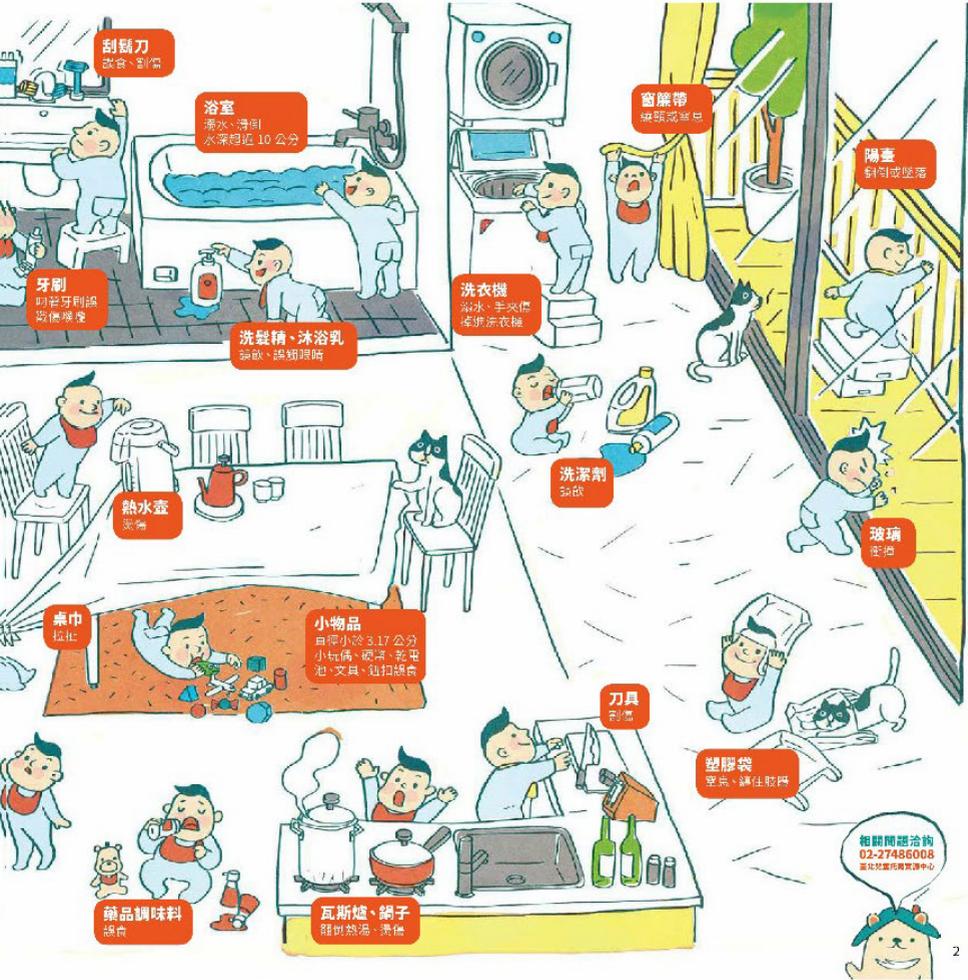
家中有許多日常生活上的危險，只要稍加注意便能有效防止意外發生！
向您介紹孩子在家中遊戲時常見的居家嬰幼兒安全陷阱。



您也可以使用「居家環境安全檢核表」來協助您進行住家安全檢核，給孩子一個更加安全快樂生活的環境。



好奇心大沒有危險警覺性，常因家長或照顧者輕忽週遭環境的安全而發生事故傷害。事關安全舒適的居家環境，以減少事故傷害發生，健康快樂平安地成長！





我的孩子是過敏兒

過敏指的不是單一種疾病，而是人體對內外環境過度敏感的統稱，一般的過敏包括異位性皮膚炎（或稱過敏性溼疹）、過敏性鼻炎、氣喘、過敏性結膜炎、蕁麻疹、食物及藥物過敏。有過敏的人常常會合併表現上述數種病症，並且多半在幼年時期就有徵兆發生。目前過敏的盛行率已趨近 50%。其中又以過敏性鼻炎及氣喘占最多比率。

有些疾病本身與過敏的關係雖然不是很強，但卻與過敏有某些牽連，如中耳炎、鼻竇炎（流黃濃鼻涕、久咳）、哮喘（聲音嘶啞、呼吸困難、咳嗽聲如狗吠）、肺炎等。這是因為呼吸道的結構相通，因此有氣喘或過敏性鼻炎等過敏體質的人，主要的過敏器官周圍的其他器官常常也會連帶受到影響。

由於過敏無法根治，因此孩子一旦被診斷為過敏兒，爸媽除了心疼之外，也必須更加費心照顧孩子的起居和飲食。其實要治好過敏，除了被動的接受或等待醫療外，經由飲食的改變而改善過敏的症狀或是避免過敏症狀的發生，也是不無可能。爸媽先不用緊張，也不用急著擔心，先來學習怎麼照顧家中的過敏兒。

怎麼知道孩子是過敏兒

我們常聽到人家說臺灣的過敏兒比例很高，但是到底什麼樣的症狀才叫做過敏？爸媽可以從幾個指標來判斷自己的寶貝是不是過敏兒：

1. 對食物過敏

有些寶寶在吃下某些食物，如喝牛奶、吃蛋、花生或蝦、蟹等海鮮類食品後，會出現皮膚劇癢、出疹子，腹脹、腹瀉、哭鬧不安等症狀時，就有可能是食物過敏，尤其是每當碰到類似食物，症狀就反覆出現時，更有可能是食物過敏。



2. 經常性的流鼻水、鼻塞、揉鼻子、揉眼睛

有過敏體質的孩子到了天氣變化較大的季節，尤其是春天或秋天兩季，常出現打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子癢、揉鼻子等症狀，而且病狀去而復返累月不斷。許多家長常以為他們的子女是經常「感冒」，但又老是醫不好，卻不知道這正是過敏的症狀。

過敏和感冒怎麼區分

一般感冒的症狀常常只會拖個一星期至 10 天左右，但是孩子的「感冒」如果超過了 10 天還沒有好，那就有可能是過敏。這類型的過敏是因為鼻子在吸入空氣時，感受到了外界的溫度、溼度、氣壓的變化，或是吸進了刺激性物質，如煙粒、粉塵、或特殊氣味。

為什麼會過敏

造成過敏的原因，不外乎是遺傳體質和居家環境造成的。遺傳體質多可以從家族中有其他成員有無過敏病看出來，就比例來說，爸媽有一方是過敏體質的話，孩子有 1/3 的機率成為過敏兒，若是爸媽雙方都是過敏體質，那麼孩子過敏的機率高達 3/4。

因此若是爸媽本身就是過敏性體質，就得更加注意寶寶的過敏症狀。另外一個造成寶寶過敏的原因，是由於環境中有過敏原造成的，環境中的過敏原可以分成幾種：

1. 空氣中的過敏原

空氣中常見的過敏原像是塵蟎、蟑螂（包括蟑螂遺留的殼屑、唾液等）、寵物、細菌、黴菌等，容易在空氣中懸浮，並可經由人體的呼吸道、口、鼻以及眼睛直接進入人體，引發過敏反應。這時就要注重居家環境的整潔，並且採用防蟎傢俱。



2. 致敏食物

部分食物容易引起寶寶的過敏反應，一般說來，牛奶、蝦子、螃蟹等的帶殼海鮮、蛋、魚、花生、巧克力、堅果、番茄、草莓、芒果、奇異果、柑橘類等食物，比較容易引發過敏，但是每個人的體質狀況不同，哺餵母乳的媽媽最好避開致敏食物，以免影響寶寶。另外，在寶寶未滿四個月的時候，不要在他的牛奶中加入麥粉或調味米粉，尤其是麥粉，很可能會誘發過敏。比如六個月後再添加副食品，肉類食物可延後到九個月再讓寶寶食用。

有一些兩歲以下的寶寶常常發生食物過敏，但是隨著年齡的增長現象會持續好轉，父母要特別留意孩子的過敏現象，最好建立一個過敏清單，否則過度擔心食物過敏反而會造成孩子營養失衡，對於幼兒過敏的食物，症狀輕微者可於間隔半年後再試一次，若無過敏症狀即可繼續食用。

3. 其他過敏原

有些原因雖不是屬於直接致敏的過敏原，但也可能會誘發呼吸道的過度反應，而引發或加重氣喘，或是其他過敏性疾病。比如像空氣汙染、呼吸道感染、氣候變化、情緒、壓力、高油高熱量的飲食都是誘發寶寶過敏更為嚴重的因素。



家有過敏兒的居家環境布置

- 臥室中所有枕頭、棉被及床墊需裝入防套或（防過敏原套）中，避免使用厚重及毛毯料子。
- 每週以 55°C 熱水清洗一次寢具的外套，例如毯子、床單、枕頭被單等。
- 不鋪設地毯，避免使用厚重窗簾，而以百葉窗或是塑膠遮板代替。
- 以木製品或塑膠製品代替填充式傢俱，或使用經防處理過的皮製或布製傢俱。
- 保持居家空氣流通，冷暖氣出風口以過濾網蓋住。
- 注意室內溫溼度的控制，保持室內溫度在 25-27°C、溼 50% 左右。
- 家中擺設盡量簡單，減少灰塵堆積死角，同時避免懸掛錦旗、絲質製品以及其他容易堆積灰塵的東西。
- 將衣物、絨毛玩具、毛織物品放置衣櫃中並關好櫃門。
- 食物或垃圾需收藏整理好，不要外露以免吸引蟑螂、老鼠。
- 修繕屋內滲水處，以免潮溼導致黴菌滋生。
- 最好不要飼養貓狗，家中寵物盡量飼養於戶外，遠離臥室。
- 對花粉過敏者，應避免在居家四周種植易造成過敏的植物。
- 廚房內因烹飪所產生的油煙、一氧化碳、煙灰等需排出屋外。

資料來源：臺大醫院胸腔內科醫師所合著的《氣喘、棄喘 200 問答集》

清淨空氣的好幫手

使用冷氣機可避免高溫與潮溼，減少塵蟎與黴菌增生，出風口處加裝聚酯類空氣過濾網可以除去空氣中的過敏原。同時使用空調時，門窗關閉可以避免戶外的過敏原進入。

另外，具有高效能濾網（HEPA）的空氣清淨機能夠去除空氣中的貓狗皮屑、黴菌孢子、二手菸以及蟑螂過敏原，但並不能確實有效的減少塵蟎（因為塵蟎大多是在地毯床鋪上，僅有少數糞便飄在空氣中）。離子清淨機可以增加空氣中帶電離子顆粒，並促進其排除。雖然可減少過敏原，但並無實際臨床報告證實對氣喘防治有實際功效。無論是裝置空調空氣清淨機與除溼機，都必須經常更換濾網及清洗。

資料來源：臺大醫院胸腔內科醫師所合著的《氣喘、棄喘 200 問答集》



過敏兒的皮膚保養

除了居住環境之外，對於有異位性皮膚炎的寶寶來說，爸媽也要特別呵護寶寶的皮膚，尤其是清潔與保養更是不能忽視。

清潔：

如果寶寶已經有過敏現象，或是本身有很強的過敏家族史，使用清水清洗寶寶的皮膚及頭髮即可，因為其他的清潔品對寶寶的皮膚來說都是負擔。而刺激性大的酵素對異位性皮膚炎的寶寶來說，更要避免使用。

皮膚保養：

因為寶寶的皮膚乾燥，最好能每天洗澡後幫寶寶做一次皮膚保養，這時千萬不要有「越貴越好」的迷思，而是要選擇最適合寶寶的保養品。像是凡士林與尿素軟膏都是便宜又不錯的選擇。使用時若有不舒服的情形，就換品牌。要注意的是，異位性皮膚炎患者不適合使用含有綿羊油、花生油成分的皮膚用品。

擦汗：

不只是汗水，患有異位性皮膚炎的寶寶，皮膚上有任何的髒物或刺激物質都必須清除乾淨，用乾淨的溼毛巾就好，不要使用濕紙巾，因為即便是號稱不含刺激物質的濕紙巾，也會有防腐劑、清潔劑等其他刺激物質。

落入凡間的巴掌仙子

在臺灣，早產兒的比例占 8%~10%，還來不及準備妥當，就必須提早面對一段艱難的成長歷程、父母的疑慮，以及一個未知的未來。

事實上，只要有完整的醫療照顧，早產兒已有很高的治癒率，只要給他機會，他就可以如你我般健康長大。面對還沒完全準備好就被迫提早無

助降臨這世界的寶寶，給他更多的愛、細心呵護和關懷，就能讓他健康正常長大。

早產兒與健保

全民健保開辦，讓家有早產兒的家庭，龐大之醫療費用得以紓解。透過健保署與早產兒基金會的共同努力，使得早產兒能擁有就醫的機會及「生」的權利，也能同時減少早產兒帶來的併發症。

誰可以幫助我

1992年成立的早產兒基金會，提供早產兒非常完善的諮詢與醫療資源協助，家中有早產兒的爸媽可以向早產兒基金會尋求協助以及各種補助。

財團法人臺灣早產兒基金會

地址：臺北市民生東路一段42號8F之12

電話：02-2511-1608；0800-003-595（生我救我）

網址：<http://www.pbf.org.tw/>

Email：pbf@pbf.org.tw

罕見疾病的兒童

罕見疾病是人類生命傳承中必然會出現的缺憾，病落誰家實際上無關天譴、報應，只是機緣湊巧的「意外」罷了。生下罕病兒，爸媽必須花更多的心力去照護這個寶寶；事實上，有些罕見疾病是可以治療或控制的，若能早期發現，透過特殊藥物治療、嚴格的飲食控制、或食用特殊配方的食品，都將得到很好的成效，可避免造成心智發展遲緩甚至死亡。

什麼是罕見疾病

簡單地說，罕見疾病指的就是盛行率低、少見的疾病。較為人熟知的罕見疾病包括：苯酮尿症、重型海洋性貧血、成骨不全症（玻璃娃娃）、



黏多醣症（黏寶寶）、脊髓小腦退化性動作協調障礙（企鵝家族）、高血氨症、有機酸血症、威爾森氏症等，這些疾病在國內已知的病患人數從數十人至百餘人不等，更有一些罕見疾病，在全世界僅有數個病例，你我都鮮少聽聞。

為什麼會有罕見疾病

大部分的罕見疾病主要成因是基因發生缺陷，導致先天性的疾病，而基因缺陷，有些是突變而來的，有些是遺傳而來的。然而也有部分的罕見疾病，還沒有發現確實的致病原因。

誰可能得到罕見疾病

一般人由於對於罕見疾病缺乏認識，總認為事不關己。事實上，罕見疾病機率雖低，卻是每一個新生命誕生都需要面對承擔的風險。人體約有 2 萬 5,000 個基因，而每一個人身上都帶有 5~10 個缺陷的基因，如果懷孕的男女雙方碰巧擁有同一隱性致病基因，或是某一方家族有病史，或是基因偶發地產生突變，就可能導致下一代出現基因異常的罕見疾病。

新生兒篩檢

現今，在寶寶出生 48 小時後，用寶寶的一滴血，就能篩檢出二十餘種罕見代謝疾病。新生兒篩檢目的是為了於發病前檢測疾病，並即時給予有效的治療，避免疾病造成不可逆之傷害，目前政府補助新生兒篩檢共有 21 項（如下表）。此 21 項新生兒篩檢並沒有保險等待期的問題，父母可在篩檢結果出來之前便為新生兒投保，如若篩檢結果異常，新生兒仍享有被保險的權利。然而，近年有不少父母為購買新生兒保險，在寶寶出生後只先接受前述法定新生兒篩檢，待核保通過後才進行自費篩檢，這是不正確的觀念喔！許多自費篩檢項目是為嚴重致命疾病，如龐貝氏症、脊髓性肌肉萎縮症，父母如為了保險而延後篩檢，進而錯失黃金治療期，將對寶寶的健康造成無法挽回的傷害。

政府補助之 21 項新生兒篩檢

苯酮尿症	先天性甲狀腺低能症	高胱胺酸尿症	半乳糖血症	葡萄糖六磷酸鹽去氫酶缺乏症(俗稱蠶豆症)
先天性腎上腺增生症	楓漿尿症	中鏈醯輔 A 去氫酶缺乏症	戊二酸血症第一型	異戊酸血症
甲基丙二酸血症	瓜胺酸血症第 I 型	瓜胺酸血症第 II 型	三羥基三甲基戊二酸尿症	全羧化酶合成酶缺乏
丙酸血症	原發性肉鹼缺乏症	肉鹼棕櫚醯基轉移酶缺乏症第 I 型	肉鹼棕櫚醯基轉移酶缺乏症第 II 型	極長鏈醯輔酶 A 去氫酶缺乏症
戊二酸血症第 II 型				

罕見疾病有藥嗎

罕見疾病不一定是「無藥可救」的病！部分的罕見疾病，若能及早發現及早治療，可避免造成患者心智障礙、發展遲緩等較為嚴重後果，由此可見新生兒篩檢的重要性。由於治療藥物與特殊營養品研發製造需要大量經費，但是使用人數過少，廠商在利潤的考慮下，往往不願投入開發、製造或引進，所以罕見疾病患者所需治療藥物與特殊營養品又被稱作「孤兒藥」。我國已通過「罕見疾病防治及藥物法」，由政府補助罕見疾病病患維生所需的藥物及特殊營養品，這是全世界第五個罕見疾病專屬法案。

誰可以幫助我

罕見疾病基金會於 1999 年 6 月份成立，開始推動醫療人權的提倡、病患權益的爭取、罕病防治的推廣及政策制度的改革。家有罕病患者的家屬可以向基金會尋求協助。

財團法人罕見疾病基金會

地址：臺北市中山區長春路 20 號 6 樓

電話：02-2521-0717 傳真：02-2567-3560

網址：<https://www.tfrd.org.tw>



罕見疾病醫療照護費用補助申請

1. 依據罕見疾病防治及藥物法第 33 條第 1 項規定訂定：

「罕見疾病醫療照護費用補助辦法」（中華民國 106 年 9 月 8 日修正施行）

2. 補助內容

- (1) 具一定效益之預防及篩檢費用。
- (2) 對治療或遺傳有重大影響之檢查、檢驗費用。
- (3) 確診疑似罕見疾病之檢查、檢驗費用。
- (4) 確診新增罕見疾病所需之檢查、檢驗費用。
- (5) 具相當療效及安全性之醫療處置費用。
- (6) 具一定效益與安全性之支持性及緩和性之照護費用。
- (7) 經中央主管機關公告之罕見疾病藥物及維持生命所需之特殊營養食品費用。
- (8) 代謝性罕見疾病之特殊營養諮詢費用。
- (9) 維持生命所需之居家醫療照護器材費用。

3. 申請方式

- (1) 上述第 (1) ~ (7) 點之申請，應由醫事服務機構於事前報中央主管機關審查通過，始得於事實發生後申請補助。
- (2) 上述第 (9) 點之申請，以罕見疾病病人為申請人；病人為未成年人、受監護或輔助宣告之人時，為其法定代理人、監護人或輔助人。
- (3) 上述第 (1)、(3)、(4)、(6)、(8) 點之申請，由診治之醫事服務機構為申請人。
- (4) 上述第 (2)、(5)、(7) 點之申請，以經評定為區域級醫院以上之醫事服務機構為申請人。

4. 補助額度

- (1) 補助內容第 (1) 點，預防、篩檢之費用，依中央主管機關認定之項目及金額補助。

- (2) 補助內容第(2)至(6)點及第(9)點之費用，以實際所生費用之百分之八十為限。
- (3) 補助內容第(7)點，藥物費用之補助請參閱法條內容及其附表；維持生命所需之特殊營養食品費用，全額補助。
- (4) 補助內容第(8)點之特殊營養諮詢費用，每人每年以六次為限，每次補助新臺幣二百五十元。
- (5) 有下列情形之一者，得全額補助，不受前面四點所定補助金額及比率之限制：
 - 甲、低收入戶及中低收入戶病人之醫療照護費用。
 - 乙、維持生命所需之緊急醫療照護費用。

以上內容整理自「罕見疾病醫療照護費用補助辦法」。詳細請參閱完整法條內容及其附表。

誰可以幫助我

臺北市政府衛生局
電話：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7112
衛生福利部國民健康署
電話：(04)2217-2272 或 (04)2217-2277





附錄

寶寶成長禮俗

民俗	時間	準備用品 / 作法	名俗意義
三朝	出生 第3天	桂花心、龍眼葉、柑橘葉、小石頭3顆、12文銅錢煮湯為嬰兒洗澡	石頭【有膽、勇敢】桂花心、龍眼葉、柑橘葉【富貴吉祥子孫堂】銅錢【財運亨通】
報酒	出生 第3天	洗完澡後穿上娘家贈送的嬰兒服，同時回贈娘家油飯、雞酒。	讓娘家上香回報祖先與神明。
剃胎髮	出生第12、14、16、24、30天	第一次剃髮儀式 雞蛋、鴨蛋、小石子各一、銅錢12枚、少許蔥	雞蛋、鴨蛋【嬰兒健美】石頭【頭殼堅硬、健壯】銅錢【好運到、財運好】蔥【頭髮濃密、聰明】
彌月	出生後第一個月	穿新衣 外婆「送頭尾」如銀牌、金鎖片、衣帽鞋襪等	接受眾人的祝福 紅蛋、油飯饋贈親友，有報喜之心、答謝之意。
收涎	四個月	12個收涎餅	收起口水，要開始學習走路了，也表示小孩發育順利。
度晬 (抓週)	週歲	準備12種物品讓嬰兒自選	推測將來行業及前途

臺北市各行政區區公所一覽表

區別	地址	電話
松山區	八德路4段692號7~11樓	02-8787-8787
信義區	福德街86號9~10樓	02-2723-9777
大安區	新生南路2段86號8~9樓	02-2351-1711
中山區	松江路367號1樓及5~6樓	02-2503-1369
中正區	忠孝東路1段108號8樓(預計114年搬遷至羅斯福路1段8號6樓，詳細日期以公告為準)	02-2341-6721
大同區	昌吉街57號4樓	02-2597-5323
萬華區	和平西路3段120號10~13樓	02-2306-4468
文山區	木柵路3段220號8~9樓	02-2936-5522
南港區	南港路1段360號2、6、8、9、10樓	02-2783-1343
內湖區	民權東路6段99號4~5樓	02-2792-5828
士林區	中正路439號8、9樓	02-2882-6200
北投區	新市街30號4樓(預計114年下半年搬遷至立功街9號11樓之2，詳細日期以公告為準)	02-2891-2105

臺北市各行政區戶政事務所一覽表

區別	地址	聯絡電話
松山區	八德路 4 段 692 號 4 樓	02-2753-3043
信義區	福德街 86 號 6 樓	02-2723-3977
大安區	新生南路 2 段 86 號	02-2358-7877
中山區	松江路 367 號 2 樓	02-2503-2461
中正區	忠孝東路 1 段 108 號 7 樓 (預計 114 年搬遷至羅斯福路 1 段 8 號 5 樓, 詳細日期以公告為準)	02-2394-8838
大同區	昌吉街 57 號 3 樓之 1	02-2594-2569
萬華區	和平西路 3 段 120 號 4 樓	02-2306-2706
文山區	木柵路 3 段 220 號 2 樓	02-2939-5885
南港區	南港路 1 段 360 號 4 樓	02-2782-5196
內湖區	民權東路 6 段 99 號 3 樓	02-2791-2277
士林區	中正路 439 號 3 樓	02-2880-3252
北投區	新市街 30 號 3 樓 (預計 114 年下半年搬遷至立功街 9 號 11 樓之 3, 詳細日期以公告為準)	02-2892-4170

臺北市各行政區健康服務中心一覽表

健康服務中心	通訊地址	代表號
松山區健康服務中心	八德路 4 段 692 號 2 樓	02-2767-1757
信義區健康服務中心	福德街 86 號 11 樓	02-2723-4598
大安區健康服務中心	辛亥路 3 段 15 號	02-2733-5831
中山區健康服務中心	松江路 367 號 7 樓	02-2501-4616
中正區健康服務中心	牯嶺街 24 號	02-2321-5158
大同區健康服務中心	昌吉街 52 號	02-2585-3227
萬華區健康服務中心	東園街 152 號 2 樓	02-2303-3092
文山區健康服務中心	木柵路 3 段 220 號 3 樓	02-2234-3501
南港區健康服務中心	南港路 1 段 360 號 7 樓	02-2782-5220
內湖區健康服務中心	民權東路 6 段 99 號 2 樓之 1	02-2791-1162
士林區健康服務中心	中正路 439 號 2 樓	02-2881-3039
北投區健康服務中心	石牌路 2 段 111 號 3 樓	02-2826-1026



臺北市立聯合醫院 各院區及附設院外門診部一覽表

機構名稱	醫療特色	地址	電話
中興院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 眼科精準微創中心 2. 口腔醫學中心 3. Biplane 微創手術中心 4. 心臟醫學中心 5. 整合醫學中心 6. 住宿型長照機構 7. 口腔醫學中心 8. 建置乳房腫瘤醫學中心 	鄭州路 145 號 (捷運臺北車站 M1 出口處備有接駁車或捷運北門站 3 號出口，步行約 3 分鐘)	2552-3234
仁愛院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重度級急救責任醫院 2. 消化醫學、外科微創 3. 運動復健、生殖醫學 4. 癌症醫學、心臟醫學 5. 成立興岩復健中心與住宿型長照機構 	仁愛路 4 段 10 號 (捷運忠孝復興站 2 號出口步行約 500 公尺或捷運大安站步行約 600 公尺)	2709-3600
和平婦幼院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全人心臟血管醫療照護中心 2. 消化系照護中心 3. 全人照護血液透析中心 4. 全方位失智照護 5. 成立傷口照護中心 6. 傳染病防治應變醫院 7. 婦幼友善園區基地 (全台首家婦幼專科醫院) 	(和平) 中華路 2 段 33 號 (捷運龍山寺站 2 號出口處備有接駁車) (婦幼) 福州街 12 號 (捷運古亭站 7 號出口往國語日報方向步行約 600 公尺)	2388-9595 (和平) 2391-6470 (婦幼)

機構名稱	醫療特色	地址	電話
陽明院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心肺功能整合醫療中心 2. 內視鏡治療中心 3. 社區泌尿疾病治療中心 4. 骨科微創手術中心 5. 糖尿病全方位照護 6. 機器人復健中心 7. 中醫血管照護及居家醫療 8. 高階健檢中心 	雨聲街 105 號 (捷運芝山站 1 號出口處備有接駁車)	2835-3456
忠孝院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全方位泌尿健康促進中心 2. 糖尿病照護及雲端健康管理 3. 職業病防治研究發展中心 4. 廣慈長照復健醫療中心 5. 腎臟病健康促進管理 	同德路 87 號 (捷運後山埤站 3 號出口處步行約 500 公尺)	2786-1288
松德院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深化精神衛生 2. 擴展成癮治療 3. 老年精神照護園區 	松德路 309 號 (捷運永春站 3 號出口及捷運象山站 3 號出口備有接駁車)	2726-3141
林森中醫暨昆明院區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中西醫團隊式擴大參與長照機構服務 2. 中西醫整合失智失能照護的特色院區 3. 愛滋牙科特別門診 - 開心服務計畫 4. 多元化藥癮治療處遇模式開發 	(林森) 林森北路 530 號 (捷運中山國小站 1 號出口步行約 150 公尺) (中醫) 昆明街 100 號 (捷運西門站 6 號出口步行約 500 公尺) (昆明) 昆明街 100 號 (捷運西門站 6 號出口步行約 500 公尺)	2591-6681 (林森中醫) 2388-7088 (中醫門診) 2370-3739 (昆明)



護理機構

一、臺北市護理之家

機構名稱	地址	電話
臺北市立聯合醫院附設仁愛護理之家	仁愛路 4 段 10 號	2709-3600 轉 1522
臺北市立聯合醫院附設陽明護理之家	雨聲街 105 號 7 樓	2835-3456 轉 6862
臺北市立聯合醫院附設和平婦幼護理之家	中華路 2 段 33 號 B 棟 9 樓	2388-9595 轉 8901
臺北市立聯合醫院附設忠孝護理之家	同德路 87 號 6 樓	2786-1288 轉 8764
臺北市立聯合醫院附設中興住宿長照機構	鄭州路 145 號 10 樓 C 區	2552-3234 轉 1056
臺北市立信義廣慈住宿長照機構 (委託臺北市立聯合醫院忠孝院區經營管理)	大道路 116 號 3-5 樓	8726-1105
臺北市立興岩住宿長照機構委託臺北市立聯合醫院仁愛院區經營管理	興隆路 2 段 88 號 2 樓之 2	2736-7276



二、臺北市居家護理

機構名稱	地址	電話
永愛居家護理所	臺北市中正區福州街 1 號 10 樓之 2	02-23711959
泰安居家護理所	臺北市中正區泉州街 14-1 號	02-25375633
臺北市立聯合醫院附設和平 婦幼居家護理所	臺北市中正區中華路 2 段 33 號	02-23889595
德馨居家護理所	臺北市大同區重慶北路 3 段 252 巷 2 號 5 樓	0921-460818
吉馨安居家護理所	臺北市大同區甘州街 51 號 4 樓	0921-066248
承德居家護理所	臺北市大同區承德路 1 段 17 號 7 樓 之 9	02-25557985
共護家居家護理所	臺北市大同區西寧北路 86 巷 9 號 2 樓之 1	0933-875142
臺北市立聯合醫院附設中興 居家護理所	臺北市大同區鄭州路 145 號	02-25523234
臺北市立聯合醫院附設林森 中醫居家護理所	臺北市中山區林森北路 530 號 6 樓	02-25916681
迦和居家護理所	臺北市中山區新生北路 3 段 34 號 8 樓之 4	0965250760
安歆居家護理所	臺北市中山區松江路 50 號 3 樓	02-25372586
台灣基督長老教會馬偕醫療 財團法人附設馬偕居家護理 所	臺北市中山區中山北路 2 段 96 巷 9 號 1-3 樓	02-23433535
凱琳居家護理所	臺北市中山區敬業二路 69 巷 57 號 7 樓之 1	0975-803933
溫邸家居家護理所	臺北市中山區新生北路 2 段 72 巷 23 號 1 樓	02-23670297
三軍總醫院松山分院附設民 眾診療服務處附設居家護理 所	臺北市松山區健康路 131 號	02-27642151
基督復臨安息日會醫療財團 法人附設臺安居家護理所	臺北市松山區八德路 2 段 400 號 5 樓	02-27718151 轉 2777



機構名稱	地址	電話
博仁綜合醫院附設居家護理所	臺北市松山區光復北路 66 號 6 樓	02-25782518
臺北市立聯合醫院附設仁愛居家護理所	臺北市大安區仁愛路 4 段 10 號	02-27093600
臺北市私立幸福時光居家護理所	臺北市大安區永康街 75 巷 1 號 1 樓	02-77058110
國泰醫療財團法人附設居家護理所	臺北市大安區仁愛路 4 段 376 號 11 樓	02-27082121 轉 3956
財團法人獎卿護理展望基金會大台北居家護理所	臺北市大安區和平東路 1 段 216 號 10 樓	02-23646040
財團法人臺灣省私立臺北仁濟院附設仁濟醫院附設居家護理所	臺北市萬華區廣州街 243 號	02-23021133
同仁醫院醫療財團法人附設居家護理所	臺北市萬華區中華路 2 段 606 巷 6 號 6 樓	02-23059292 轉 303
國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院附設居家護理所	臺北市萬華區康定路 37 號	02-23717101
合康居家護理所	臺北市萬華區和平西路 3 段 396 號 1 樓 105 室	02-23080680
愛吾愛居家護理所	臺北市萬華區大理街 171-1 號 2 樓 208 室	02-23087286
財團法人私立台北醫學大學附設醫院附設居家護理所	臺北市信義區莊敬路 330 號 5 樓	02-39383944
信慈居家護理所	臺北市信義區忠孝東路 5 段 410 號 7 樓	02-87803099
新光醫療財團法人附設新光居家護理所	臺北市士林區文昌路 95 號	02-28332211 轉 2600
宜寧居家護理所	臺北市士林區承德路 4 段 235 號 9 樓	02-28822382
臺北市立聯合醫院附設陽明居家護理所	臺北市士林區雨聲街 105 號 6 樓	02-28353456 轉 6306
全佳居家護理所	臺北市北投區中和街 40 號 6 樓之 45	02-28962900
育幸福居家護理所	臺北市北投區大同街 301 號	02-2895-8590

機構名稱	地址	電話
振興醫療財團法人附設振興居家護理所	臺北市北投區振興街 45 號	02-28264400 轉 6030
稻香居家護理所 (委託臺北榮民總醫院經營管理)	臺北市北投區稻香路 81 號 6 樓	02-28958575
臺北市立關渡醫院 - 委託臺北榮民總醫院經營附設居家護理	臺北市北投區知行路 225 巷 12 號	02-28587163
臺北榮民總醫院附設居家護理所	臺北市北投區石牌路 2 段 322 號致德樓 R2	02-28712121
全心居家護理所	臺北市內湖區石潭路 27 號 3 樓之 2	02-27956926
新聯寬居家護理所	臺北市內湖區民權東路 6 段 123 巷 18 號 4 樓之 1	02-87928255
好運居家護理所	臺北市內湖區民權東路 6 段 266 號 6 樓	0907-358588
三軍總醫院附設民眾診療服務處附設居家護理所	臺北市內湖區成功路 2 段 325 號	02-87927056
成功居家護理所	臺北市內湖區大湖山莊街 219 巷 34 弄 1 號 2 樓之 4	02-27967357
康健居家護理所	臺北市內湖區民權東路 6 段 180 巷 6 號 11 樓之 19	0921-248200
康寧醫療財團法人附設康寧居家護理所	臺北市內湖區成功路 5 段 420 巷 26 號 B1	02-26345500
臺北市獨立型態成福居家護理所	臺北市南港區成福路 204 號 4 樓之 3	02-27863412
臺北市立聯合醫院附設忠孝居家護理所	臺北市南港區同德路 87 號	02-27861288
臺北市獨立型態南港居家護理所	臺北市南港區福德街 373 巷 39 號 1 樓	02-27856997
景美醫院附設居家護理	臺北市文山區景興路 206 號 4 樓之 1	02-29351216
臺北市立萬芳醫院—委託臺北醫學大學辦理附設居家護理所	臺北市文山區萬美街 1 段 25 號 B1	02-29307930
前瞻居家護理所	臺北市文山區辛亥路 4 段 21 巷 10 號 9 樓 A 室	02-89312546
北斗星居家護理所	臺北市文山區景文街 42 號 3 樓 312R	02-86638637



三、臺北市產後護理之家

機構名稱	地址	電話
臺北市立聯合醫院附設中興產後護理之家	臺北市大同區鄭州路 145 號 9 樓	02-2552-3234

精神醫療服務

一、醫院附設精神科門診 (※ 以下機構名單供參，開業現況依實際狀況為準)

機構名稱	地址	電話
臺北市立聯合醫院松德院區	臺北市信義區松德路 309 號	(02)2726-3141
臺北市立聯合醫院仁愛院區	臺北市大安區仁愛路 4 段 10 號	(02)2709-3600
臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區	臺北市中山區林森北路 530 號	(02)2555-3000
臺北市立聯合醫院和平婦幼院區	臺北市中正區中華路 2 段 33 號	(02)2388-9595
臺北市立聯合醫院中興院區	臺北市大同區鄭州路 145 號	(02)2552-3234
臺北市立聯合醫院陽明院區	臺北市士林區雨聲街 105 號	(02)2835-3456
臺北市立聯合醫院忠孝院區	臺北市南港區同德路 87 號	(02)2786-1288
國立台灣大學醫學院附設醫院	臺北市中正區中山南路 7 號	(02)2312-3456
國立臺灣大學醫學院附設醫院兒童醫院	臺北市中正區中山南路 8 號	(02)2312-3456
台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	臺北市中山區中山北路 2 段 92 號	(02)2543-3535
台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕兒童醫院	臺北市中山區中山北路 2 段 92 號	(02)2543-3535
基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院	臺北市松山區八德路 2 段 424 號	(02)2771-8151
長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院	臺北市松山區敦化北路 199 號	(02)2713-5211

機構名稱	地址	電話
三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處	臺北市松山區健康路 131 號	(02)2764-2151
培靈醫院	臺北市松山區八德路 4 段 355 號	(02)2760-6116
博仁綜合醫院	臺北市松山區光復北路 66 號	(02)2578-6677
國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	臺北市大安區仁愛路 4 段 266 巷 280 號	(02)2708-2121
中心診所醫療財團法人中心綜合醫院	臺北市忠孝東路 4 段 77 號	(02)2751-0221
西園醫療社團法人西園醫院	臺北市萬華區西園路 2 段 270 號	(02)2307-6968
臺北醫學大學附設醫院	臺北市信義區吳興街 252 號	(02)2737-2181
新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	臺北市士林區文昌路 95 號	(02)2833-2211
臺北市立關渡醫院一委託臺北榮民總醫院經營	臺北市北投區知行路 225 巷 12 號	(02)2858-7000
醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院	臺北市北投區立德路 125 號	(02)2897-0011
振興醫療財團法人振興醫院	臺北市北投區振興街 45 號	(02)2826-4400
臺北榮民總醫院	臺北市北投區石牌路 2 段 201 號	(02)2871-2121
中國醫藥大學附設醫院臺北分院	臺北市內湖區內湖路 2 段 360 號	(02)2791-9696
三軍總醫院附設民眾診療服務處	臺北市內湖區成功路 2 段 325 號	(02)8792-3311
臺北市立萬芳醫院 委託財團法人臺北醫學大學辦理	臺北市文山區興隆路 3 段 111 號	(02)2930-7930
三軍總醫院北投分院附設民眾診療服務處	臺北市北投區新民路 60 號	(02)2895-9808
國立臺灣大學醫學院附設醫院癌醫中心分院	臺北市大安區基隆路 3 段 155 巷 57 號	(02)2322-0322
國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院	臺北市萬華區內江街 87 號	(02)2371-7101



二、立案之精神科診所 (※ 以下機構名單供參，開業現況依實際狀況為準)

機構名稱	地址	電話
永康身心診所	臺北市中正區金山南路一段 127 號	(02)2358-1818
平安身心精神科診所	臺北市中正區羅斯福路三段 218 號	(02)2368-0055
蘭心診所	臺北市中正區南昌路二段 11 號、15 號	(02)2351-5995
大心古亭診所	臺北市中正區南昌路二段 206 號 5 樓之 1	(02)2367-6883
孫睿亮診所	臺北市中正區金山南路一段 121 號	(02)2392-6233
捷思身心醫學診所	臺北市大安區復興南路 2 段 236 號 12 樓之 3	(02)2322-1739
醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會遠東聯合診所	臺北市中正區永綏街 8 至 14 號	(02)2311-1525
夏凱納生活診所	臺北市大同區五原路 15 號、19 號 2 樓	(02)2555-8313
澄心診所	臺北市中山區中山北路二段 82 號 2 樓	(02)2523-0480
振芝沃本診所	臺北市中山區復興北路 290 號 2 樓之 1	(02)2502-2205
進安身心診所	臺北市中山區北安路 593 號、593 號地下	(02)2533-0726
黃雅芬兒童心智診所	臺北市中山區南京西路 5 之 1 號 12 樓之 1	0910-222-280
振芝心身醫學診所	臺北市中山區復興北路 282 號 2 樓	(02)2506-9169
心禾診所	臺北市中山區復興北路 92 號 11 樓、11 樓之 1	(02)2750-6122
鈺璽診所	臺北市中山區南京東路二段 132 號 4 樓	(02)2509-5569
慶生診所	臺北市中山區林森北路 561 號 2 樓之 7 及之 8	(02)2596-3456
微煦心靈診所	臺北市中山區中山北路二段 39 巷 6 號 2 樓之 1	(02)2531-2626
黃偉俐診所	臺北市中山區天津街 37 號 2 樓	(02)2511-4123
樂康診所	臺北市松山區八德路 3 段 213 號 1 樓	(02)2578-8360

機構名稱	地址	電話
双悅診所	臺北市松山區南京東路 5 段 163 之 1 號 (1、2 樓)	(02)2760-9122
邱楠超診所	臺北市松山區延吉街 20 號 1 樓	(02)2570-2296
李政洋身心診所	臺北市松山區三民路 84 號	(02)2762-0086
向陽身心診所	臺北市大安區忠孝東路 4 段 218 之 2 號 2 樓	(02)8771-3000
大安身心診所	臺北市大安區和平東路 2 段 18 之 9 號	(02)2365-8680
大心診所	臺北市大安區忠孝東路 4 段 205 巷 7 弄 13 號 2 樓、153 號 6 樓	(02)2771-8821
馨思身心精神科診所	臺北市大安區信義路 2 段 208 號 7 樓之 1	(02)3393-3030
晴天身心診所	臺北市大安區延吉街 135 之 3 號 2 樓	(02)8771-6545
自體心理診所	臺北市大安區延吉街 153 之 9 號 3 樓	(02)2775-4121
光慧診所	臺北市大安區復興南路二段 176 號	(02)2755-5627
主愛心靈診所	臺北市大安區羅斯福路 3 段 269 巷 39 號 1 樓	(02)2365-1224
宇寧身心診所	臺北市大安區復興南路 2 段 6 號 3 樓	(02)2708-0706
昱捷診所	臺北市大安區信義路 3 段 202 號 9 樓之 2、9 樓之 3	(02)2700-2709
光能身心診所	臺北市大安區忠孝東路四段 15 號 8 樓	(02)2721-4322
林青毅家庭醫學科診所	臺北市大安區大安路 1 段 2 之 1 號	(02)2731-7557
杏語心靈診所	臺北市大安區復興南路 1 段 200 號 11 樓	(02)2775-1526
尹書田醫療財團法人書田泌尿科眼科診所	臺北市大安區建國南路 2 段 276 號 1 樓、2 樓、4 樓、4 樓之 1、B1、B1 之 1、278 號 1 樓	(02)2369-0211
福全身心科診所	臺北市萬華區中華路二段 600 號	(02)2332-7712
萬華身心精神科診所	臺北市萬華區和平西路 3 段 142 號	(02)2308-8878
新佑泉診所	臺北市信義區忠孝東路 5 段 508 之 4 號	(02)2346-5772



機構名稱	地址	電話
伯特利身心診所	臺北市信義區光復南路 421 號 2 樓	(02)2720-0938
松德精神科診所	臺北市信義區松德路 108 號	(02)8789-4477
信義身心精神科診所	臺北市信義區莊敬路 412 號	(02)2758-0988
聿康診所	臺北市信義區忠孝東路五段 250 號 2 樓	(02)8786-7727
天晴診所	臺北市士林區中山北路六段 292 號、292 號 2 樓	(02)2835-5329
天母康健身心診所	臺北市士林區福華路 157 巷 3 號 1 樓	(02)2837-8787
自由想心理診所	臺北市士林區福華路 122 號 2 樓	(02)2831-4837
社子安心診所	臺北市士林區延平北路五段 76 號	(02)2813-6622
石牌鄭身心醫學診所	臺北市北投區石牌路一段 69 號	(02)2822-7660
奇岩身心診所	臺北市北投區中央南路一段 191、193 號	(02)2891-9008
北辰身心醫學診所	臺北市北投區光明路 2 巷 9 之 3 號、9 之 3 號 2 樓	(02)2892-5500
夏一新身心精神科診所	臺北市內湖區成功路三段 143 號 4 樓	(02)8792-8213
曜暘診所	臺北市內湖區民權東路六段 123 巷 8 號	(02)8792-5925
內湖身心精神科診所	臺北市內湖區內湖路 1 段 439 號 1 樓	(02)2627-1028
林威廷身心精神科診所	臺北市內湖區東湖路 10 號	(02)2630-8128
國泰醫療財團法人內湖國泰診所	臺北市內湖區瑞光路 337 號 (1、2、3、4 樓)	(02)8797-2121
開馨診所	臺北市南港區南港路二段 38 巷 6 之 1 號	(02)2653-2987
和沛身心醫學診所	臺北市文山區羅斯福路五段 232 號	(02)2935-0330
木柵身心診所	臺北市文山區辛亥路四段 246 號	(02)2930-1550
交感身心診所	臺北市大安區信義路 4 段 143 號 4 樓	(02)7730-6840
誠心身心醫學診所	臺北市文山區羅斯福路 6 段 138 號 1 樓	(02)8663-1380
心築身心診所	臺北市士林區通河街 90 號 1 樓	(02)2885-6572

機構名稱	地址	電話
士林身心醫學診所	臺北市士林區文林路 410 號 (1、2 樓)	(02)2881-2205
得心身醫學台北總診所	臺北市中山區復興北路 60 號 3 樓之 2	(02)2751-0089
伯特利敦南身心診所	臺北市大安區和平東路 3 段 1 巷 51 號 2 樓	(02)2701-0622
新田身心診所	臺北市中山區復興北路 344 號 2 樓	(02)2500-0301
偉俐民生診所	臺北市中山區龍江路 245 號 1 樓	(02)2516-8123
牧人所身心醫學診所	臺北市大同區承德路 3 段 232 號 1 樓	(02)2596-5995
張國榮身心診所	臺北市士林區德行東路 179 號 1 樓	(02)2838-2222
抱抱心身醫學診所	臺北市內湖區文德路 70 號 1 樓及 72 號 1 樓	(02)8797-4422
馨思診所	臺北市大安區羅斯福路 2 段 41 號 7 樓之 1	(02)3393-3369
慢活靜心診所	臺北市中正區博愛路 105 號 3 樓	(02)7752-9829
公館得心身醫學診所	臺北市大安區羅斯福路 3 段 281 號 3 樓之 1、3 樓之 2	(02)2368-1515
沐慕身心診所	臺北市中山區四平街 20 號 5 樓	(02)2581-7765
康迎健康診所	臺北市大安區忠孝東路 4 段 76 號 2 樓	(02)2772-8881
萬華維沐身心診所	臺北市萬華區西藏路 113 號 1 樓	(02)2303-5690
長源身心診所	臺北市信義區永吉路 525 號 1 樓	(02)2765-5077
士林抱抱心身醫學診所	臺北市士林區中山北路 5 段 476 號 7 樓	(02)2883-5477
怡心診所	臺北市大安區大安路 1 段 169 巷 7 號 1 樓	(02)2707-0112
曜健康整合醫學古亭診所	臺北市中正區羅斯福路 2 段 136 號 14 樓	(02)2368-7515
中山抱抱心身醫學診所	臺北市大同區承德路 1 段 105 號 5 樓	(02)2559-0381
方舟身心診所	臺北市文山區興隆路 3 段 84 號 2 樓	(02)2930-8099
劉宗憲身心診所	臺北市松山區八德路 3 段 134 號 (1、2 樓)	(02)2579-4888



※ 可至本市衛生局社區心理衛生中心網站

網址：<https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx>「資源地圖 / 列表」項下查詢，
實際門診時間請至各醫療院所官網查詢。

臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商 門診

門診部	地址	電話
信義區門診部	臺北市大道路 116 號 1 樓	02-8780-4152 轉 2
中正區門診部	臺北市牯嶺街 24 號	02-2321-0168 週二
中山區門診部	臺北市松江路 367 號	02-2501-3363
大安區門診部	臺北市辛亥路 3 段 15 號	02-2739-0997
松山區門診部	臺北市八德路 4 段 692 號	02-2765-3147
南港區門診部	臺北市南港路 1 段 360 號	02-2786-8756
大同區門診部	臺北市昌吉街 52 號	02-2594-8971
內湖區門診部	臺北市民權東路 6 段 99 號	02-2790-8387
士林區門診部	臺北市中正路 439 號	02-2883-6268 轉 14
萬華區門診部	臺北市東園街 152 號	02-2339-5384
文山區政大門診部	臺北市指南路 2 段 117 號	02-8237-7441 02-8237-7444
北投區門診部	臺北市新市街 30 號 5 樓	02-2891-2670 轉 9
社區心理衛生中心	臺北市金山南路 1 段 5 號	02-3393-6779 #10 週二、四：下午及夜診

※ 診次時間與心理師以當日門診掛號櫃檯之訊息為主



臺北市區民活動中心一覽表

區別	名稱	座落地址	區別	名稱	座落地址
松山區	敦化	八德路3段12巷52弄2之1號	大安區	通安	通安街98號
	中正	長安東路2段229號11、12樓		光信	延吉街236巷17號2樓
	精忠	民生東路4段133號1樓		瑞安	瑞安街71巷2號3樓
	民有	民權東路3段140巷15號4樓		和安	信義路3段107號2樓
	鵬程	健康路399號3樓		嘉興	樂業街97號地下一層
	自強	三民路35巷9號1樓		昌隆	市民大道3段206號4樓之1
	中崙市場	八德路3段76號3樓之1	德安	四維路76巷2號6樓	
	民權	民權東路5段臨43號	朱崙	龍江路15號3樓	
	三民	民生東路5段163之1號8樓	松花	合江街137號4樓	
	復盛	市民大道5段99號	中山	中山北路2段59巷21號2樓	
	松基	長春路339巷2號B1	民安	長安西路3號3樓之1	
	龍田	光復北路230巷21號B1	興亞	松江路26巷18號	
安平	南京東路5段291巷44弄23號之1	下埤	龍江路429巷10號3樓、4樓		
復建	八德路3段158巷7弄20號	大直	大直街21巷2號4樓		
慈祐	八德路4段580號	松江	錦州街222號2樓		
信義區	西村	基隆路1段364巷22號	中山區	崇實	通北街143號2樓
	永春	松山路294號4樓	金泰	敬業三路160號2樓	
	正和	仁愛路4段452巷3號	林森	林森北路67巷7號1、3、4樓	
	景勤	吳興街156巷6號6樓	北安	北安路759巷6號	
	黎忠	和平東路3段391巷16號2樓	朱馥	龍江路168號地下室	
	三張	莊敬路423巷7弄2號1樓	埤頭	市民大道3段209號	
	六合	松仁路240巷19號3樓	行孝	民族東路282號4樓	
	惠安	吳興街506巷21號1樓	大直二	大直街1號4樓	
	四育	松隆路290號	中原	新生北路2段53之3號2樓	
	松隆	松山路657號	康樂	南京東路1段35號1、2樓	
	大仁	福德街86號3樓	朱園	松江路25巷9號	
	景聯	基隆路2段39巷37弄2號	水源	羅斯福路4段92號4樓	
黎平	信安街162號、166號	梅花	林森北路5巷4號		
大安區	建南	信義路3段134巷82號2樓	中正區	龍興	三元街131號4樓
	成功	四維路198巷30弄9號	幸安	濟南路2段46號3樓	
	錦安	永康街60號4樓	幸市	臨沂街10巷1號	
	辛亥	辛亥路1段臨141號	富水	水源路臨28號	
錦安二	和平東路1段121號B2	小南門	博愛路163號		



區別	名稱	座落地址
大同區	雙連	萬全街 42 號 1、2 樓
	延平	保安街 47 之 1 號 3 樓
	光能	承德路 2 段 33 號 2 樓
	臺北橋	迪化街 1 段 374 號 2 樓
	保生	重慶北路 3 段 313 巷 25 號
	慶昌	敦煌路 151 之 1 號
	老師	敦煌路 160 之 2 號
	國慶	重慶北路 3 段 76 號 4 樓
	大龍	重慶北路 3 段 347 號 2 樓之 2
萬華區	光復	西園路 2 段 370 之 1 號
	柳鄉	環河南路 2 段 102 號 3 樓
	頂碩	興寧街 2 號 3 樓
	新富	廣州街 152 巷 10 號 2、3 樓
	長順	長順街臨 127 號
	萬大	萬大路 614 之 1 號
	萬華	東園街 19 號 2 樓
	昆明	昆明街 284 號
	青山	環河南路 2 段臨 5 之 1 號
	萬青	萬大路 411 號 2 樓
	興義	興義街 23、25 號 1、2 樓
	雙園	西園路 2 段 9 號 1、2 樓
	福星	西寧南路 14 之 3 號 2、3 樓
	富福	艋舺大道 101 號 3 樓
	日祥	青年路 186-1 號 1 樓
文山區	興昌	辛亥路 4 段 199 號
	久康	久康街 24 巷 40、42 號
	忠順	忠順街 2 段 22 號 2 樓
	景行	羅斯福路 6 段 393 號 6~9 樓
	萬芳	萬美街 1 段 51 號 3 樓
	萬福	萬隆街 47 之 12 號 B1
	萬興	萬壽路 27 號 7 樓
	樟新	一壽街 22 號 9~10 樓
	樟腳	恆光街 45 號 7~8 樓
	興隆	興隆路 2 段 97 號 4 樓

區別	名稱	座落地址
文山區	興業	興隆路 2 段 160 號 10 樓
	興豐	興隆路 2 段 95 巷 8 號 7~9 樓
	興安	興隆路 2 段 90 號 5 樓
南港區	東新	東明街 99 號 2 樓
	西新	成功路 1 段 99 號 1 樓
	仁福	福德街 443 號 1 樓
	南港	市民大道 8 段 367 號 2 樓
	三重	興東街 1 號 2 樓
	中研	研究院路 2 段 70 巷 12 號 2 樓
	舊莊	舊莊街 1 段 91 巷 11 號 1 樓
	九如	研究院路 3 段 68 巷 9 號 2 樓
	西湖	內湖路 1 段 285 號 7 樓
內湖區	港墘	內湖路 1 段 552 號 1 樓
	港華	環山路 2 段 68 巷 14 號 1、2 樓
	湖濱	內湖路 2 段 346 號 1 樓
	紫星	康寧路 1 段 20 號 1 樓
	金龍	金龍路 136-1 號 2 樓
	碧山	內湖路 3 段 60 巷 6 號地下 1 樓
	清白	星雲街 161 巷 3 號 1 樓
	陽光	文德路 66 巷 38 弄 14 號 1 樓
	五分	五分街 6 號 5 樓
	樂康	康樂街 150 號 6 樓之 1
	行善	行善路 25 巷 13 號 2 樓
	湖興	成功路 2 段 320 巷 19 號 3 樓
	內湖	內湖路 2 段 355 巷 21 號 1 樓
	大湖	大湖山莊街 117 號 4 樓
	石潭	成功路 2 段 1 號 2 樓
安湖	東湖路 3 號 9 樓	
士林區	福安	延平北路 7 段 114 號 2 樓
	天母	中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓
	三玉	忠誠路 2 段 53 巷 7 號 10 樓
	承德	承德路 4 段 5 之 1 號 1 樓 (承德橋下)
	葫蘆堵	延平北路 5 段 136 巷 1 號 10 樓
葫東	中正路 589 號 1 樓	

區別	名稱	座落地址
士林區	福中	福港街 151 號 10 樓
	福志	中正路 104 巷 2 號
	社團	永平街 2 號
	芝山岩	雨聲街 68 號 1、2 樓
	中洲	延平北路 9 段 80 號 1 樓
	福佳	美崙街 190 號 1、2 樓
	臨溪	至善路 2 段 286 號 1、2 樓
	文昌	文昌路 166 之 1 號 1 樓
	仰德	德行西路 30 號
	德華	文昌路 211 之 1 號 1 樓
	劍潭	通河街 179 巷 2 號 3 樓
	福林	中正路 187 巷 26 號 1 樓
	陽明	菁山路 34 號 1 樓
	舊佳	中山北路 5 段 773 之 1 號 1 樓
	富光	延平北路 5 段 1 巷 40 號 1 樓
	平等	平菁街 106 巷 18 號 1 樓
	義信	基河路 132 號 B1
永新	中正路 632-1 號	
北投區	秀山	中和街 534 號 9、10 樓
	永明	石牌路 2 段 115 號 9、10 樓
	唎哩岸	立農街 1 段 366 號 4 樓
	關渡	大度路 3 段 301 巷 1 號 1 樓
	稻香	稻香路 81 號 6 樓
	崇仰	崇仰一路 7 號 2 樓
	一德	中央北路 4 段 538 號 1 樓
	湖山	湖底路 4 之 13 號 1 樓
洲美	福美路 207 號、209 號 1 樓	

若您有任何需要，您也可以隨時撥打 1999 市民熱線，市府團隊將竭誠為您服務。



臺北市里長通訊錄

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
松山區	莊敬里	周政諭	27606793	0920309000	撫遠街 394-1 號
	東榮里	鄭玉梅	27676931	0933902948	民生東路 5 段 69 巷 3 號
	三民里	謝翠鈴	27671370	0910380103	民生東路五段 163-1 號 8 樓
	新益里	王敏茹	87877641	0928261503	民權東路五段 102 號對面
	富錦里	李煥中	27638234	0912546233	富錦街 515 號 1 樓
	新東里	華國雄	27664552	0928881898	延壽街 3 號 1 樓
	富泰里	吳學毅	27480836	0910270087	新東街 1 巷 15 號
	介壽里	蔡錦文	27608616	0921120401	民生東路 5 段 36 巷 4 弄 6 號 1 樓
	精忠里	賴美旭	27126798	0935934403	民生東路四段 133 號
	東光里	許秀雲	27625716	0933727761	南京東路 5 段 123 巷 41 號
	龍田里	黃淑芬	25474135	0933764244	光復北路 230 巷 21 號地下一層
	東昌里	陳志明	27154357	0932321795	民生東路四段 112 巷 7 弄 24 號
	東勢里	王叔珍	27170369	0937545333	南京東路四段 133 巷 8 弄 4 號
	中華里	游吉興	27195969	0910837937	敦化北路 145 巷 23 弄 1 號
	民有里	林國瑞	27128037	0931380505	民權東路三段 140 巷 15 號 4 樓
	民福里	李麗容	27160109	0936344488	民權東路三段 103 巷 5 弄 5 號
	松基里	黃建賓	27160515	0968393627	長春路 339 巷 2 號
	慈祐里	李祖民	27657700	0937838889	市民大道 6 段 9 號
	安平里	洪溫滿	27660988	0910236723	南京東路五段 291 巷 44 弄 23-1 號 5 樓
	鵬程里	許顏建	27562668	0933918609	健康路 401 號
	自強里	李台華	25283924	0910282299	延壽街 330 巷 17 弄 2 號 1 樓
	吉祥里	陳永昌	27627830	0933727821	八德路四段 245 巷 52 弄 5 號
	新聚里	郭秀鳳	27685997	0972212997	南京東路五段 250 巷 9 之 8 號
	復盛里	張晉維	25286727	0919322079	市民大道五段 99 之 3 號
	中正里	洪樸陽	27717533	0937031518	長安東路二段 229 號 12 樓
	中崙里	張陳碧雲	27518291	0933727832	八德路二段 410 巷 16 弄 6 號
	美仁里	林志劍	25779609	0933925258	八德路三段 99 巷 10 號 1 樓
	吉仁里	李全長	25783233	0977252805	八德路 3 段 76 號 3 樓之 2
	敦化里	蘇榮文	25798196	0930793998	八德路三段 12 巷 51 弄 30 號 1 樓
	復源里	溫福義	25787766	0932158311	八德路三段 158 巷 12 號
	復建里	林坤信	25773067	0916527940	光復南路 66 巷 34 號
復勢里	徐麗雲	25785507	0910183724	光復北路 120 巷 16 號	
福成里	葉佐良	27312851	0958788130	敦化南路 1 段 100 巷 5 弄 4 號	
信義區	西村里	馬念慈	27586396	0968689853	基隆路 1 段 364 巷 22 號
	正和里	董玲娥	27582836	0939415358	仁愛路四段 452 巷 3 號
	興隆里	吉娃斯·吉果	27583255	0910364392	基隆路 1 段 350 之 23 號

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
信義區	中興里	趙惠美	27586300	0936055159	嘉興街 58 號
	新仁里	吳建德	27648030	0987296720	忠孝東路 4 段 553 巷 22 弄 21 號
	興雅里	林素琴	27688328	0910168085	松隆路 26 號
	敦厚里	方聰杰	27613983	0910002203	永吉路 30 巷 102 弄 14 號
	廣居里	楊玉堂	23452011	0933705902	忠孝東路五段 372 巷 27 弄 75-1 號
	安康里	萬宇恆	27273989	0937853597	虎林街 232 巷 55 號 1 樓
	六藝里	丁禾溱	27676839	0913817158	永吉路 120 巷 43 弄 3 號
	雅祥里	宋美玲	87871665	0933162191	基隆路 1 段 35 巷 7 弄 35 號
	五常里	游育靖	27565848	0925198033	永吉路 187 巷 6 弄 6 號 1 樓
	五全里	吳秀好	27620007	0921126652	永吉路 278 巷 1 弄 13 號
	永吉里	陳永昌	27641381	0933205922	永吉路 517 巷 1 弄 10 號
	長春里	許錦忠	27624699	0937042279	忠孝東路五段 423 巷 47 號
	四育里	連罔堂	27682426	0937080019	松山路 180 號
	四維里	劉耀平	27692390	0915252215	虎林街 70 巷 1 號
	永春里	許蕙蘭	27650054	0910150308	松山路 287 巷 3 弄 21 號
	富台里	羅至佑	0901156880	0901156880	忠孝東路 5 段 423 巷 4 弄 22 號
	國業里	林銘賢	27262518	0932237293	虎林街 222 巷 15 號
	松隆里	黃俊龍	0933892098	0933892098	松山路 650 巷 15 弄臨 18 之 6 號
	松友里	張海秋	27591599	0952688388	信義路 6 段 76 巷 2 弄 22 號
	松光里	蔡福來	27278925	0925129159	忠孝東路 5 段 492 巷 32 號
	中坡里	曾傳達	27269963	0922314835	福德街 125 號
	中行里	林美君	27274777	0987445009	福德街 268 巷 32 號
	大道里	毛水月	27267933	0933720485	忠孝東路 5 段 790 巷 62 弄 4 號
	大仁里	蔡桂清	87261376	0919220939	福德街 86 號 3 樓
	景新里	孫積德	27580905	0963139975	莊敬路 178 巷 20 號 3 樓
	惠安里	周葉長	27588650	0921912430	吳興街 506 巷 21 號
	三張里	李伯壽	27222828	0933889579	莊敬路 423 巷 6 弄 1 號
	三犁里	翁信利	87890990	0911822428	信義路 5 段 150 巷 14 弄 6 號 1 樓
	六合里	陳盈如	27584465	0975778025	松仁路 240 巷 19 號 3 樓
	泰和里	林正義	87862076	0952332886	松仁路 308 巷 60 號 1 樓
景聯里	洪福周	27370088	0933721676	吳興街 106 巷 9 號	
景勤里	王雷凱	27321533	0961567893	吳興街 156 巷 6 號 6 樓	
雙和里	宋祥輝	27370683	0919951082	吳興街 284 巷 24 弄 16 號	
嘉興里	鄭智耀	27324052	0933267062	嘉興街 175 巷 6 號	
黎順里	卓秀娟	23770037		崇德街 15 號	



區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
信義區	黎平里	楊介舟	27329518	0936112627	富陽街 55 巷 9 號
	黎忠里	黃建智	0938196598	0938196598	和平東路 3 段 391 巷 16 號 2 樓
	黎安里	劉梅菊	23771017	0928290062	和平東路 3 段 627 巷 41 弄 8 之 1 號
大安區	龍坡里	黃世詮	23623674	0933155369	泰順街 13 之 1 號
	龍泉里	龐維良	23661135	0939529273	雲和街 49 號
	古莊里	吳宗雄	23696193	0937834863	浦城街 16 巷 2 號
	龍安里	洪秋甲	23510479	0933122328	和平東路一段 199 巷 4-9 號
	錦安里	龔志慧	23515967	0928494909	潮州街 130 巷 3 號
	福住里	李欣艾	23222581	0936173519	永康街 47 巷 10 之 1 號
	永康里	李明螢	23219653	0910213772	金華街 199 巷 3 弄 6 號
	光明里	張惠銓	23413350	0919933237	信義路 2 段 86 巷 26 號
	錦泰里	范燕淇	23918123	0963098579	杭州南路二段 65 巷 10 號
	錦華里	溫美珠	23923999	0937066733	杭州南路 2 段 93 巷 1 之 1 號
	古風里	孔憲娟	33651622	0912599858	師大路 135 巷 1 號
	龍淵里	汪吉秋	23773535	0932031417	和平東路二段 118 巷 2 弄 6 號
	龍門里	黃絹家	23635638	0920439233	和平東路 2 段 54 號 2 樓 (里民活動場所：和平東路 2 段 18 巷 3 弄 4 號)
	大學里	吳沛璇	23622674	0910110400	溫州街 74 巷 2 弄 4 號
	學府里	李淳琳	87321732	0922989922	羅斯福路四段 119 巷 66 弄 8 號
	德安里	蔡銘宗	27049366	0918499478	四維路 78 號 6 樓
	仁慈里	陳麒中	27061268	0988136600	復興南路 1 段 295 巷 18 號
	龍圖里	蕭萬居	27087985	0975827669	建國南路二段 25 巷 6 號
	新龍里	李淑梅	27067771	0920588374	信義路三段 134 巷 82 號 2 樓
	龍陣里	游菊英	27060389	0958918669	瑞安街 75 號 3 樓
	龍雲里	黃廣明	27547302	0978381953	復興南路二段 151 巷 43 號
	龍生里	沈鳳雲	27064529	0910246384	和平東路二段 141 號
	住安里	歐秀珠	27550387	0920649877	信義路 4 段 30 巷 27 弄 23 號
	和安里	翁德東	27040069	0933849729	信義路 3 段 109 之 6 號
	民炤里	周暉泰	27008406	0981950606	信義路 3 段 31 巷 5 號
	義村里	潘明勳	27119084	0910380479	忠孝東路三段 248 巷 7 弄 4 號
	民輝里	陳威禎	27113757	0937921537	濟南路三段 9 號 3 樓
	昌隆里	王志剛	27512118	0953663565	市民大道三段 206 號 4 樓之 1
	誠安里	李有福	27715532	0932154320	安東街 28 號
	仁愛里	林宜蓁		0920728688	復興南路 1 段 191 之 1 號 1 樓
光武里	韓修和	87716300	0933200966	敦化南路 1 段 160 巷 20 號 1 樓	
建安里	溫志維	27716279	0982543811	敦化南路一段 161 巷 69 弄 4 號 2 樓	
建倫里	林正達	27118085	0988058967	安和路 1 段 21 巷 24 號 6 樓	

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
大安區	正聲里	陳秀蘭	27113890	0937985839	光復南路 260 巷 36-1 號
	華聲里	陳金花	27715309	0933720223	市民大道四段 248 號 B1
	車層里	李易儒	27119800	0906238287	忠孝東路四段 285 號 5 樓 819 室
	義安里	劉威志	27005611	0933922981	敦化南路二段 11 巷 25-1 號
	通化里	周進財	27019336	0932210203	通化街 19 巷 19 號
	通安里	鄭水波	27325548	0920652487	通安街 98 號
	臨江里	劉勇雄	27388269	0932029070	通化街 143 巷 33 號
	法治里	林佩燕	27386436	0980403536	通化街 201 號
	全安里	連馬世驍	2732-1102	0921997993	和平東路三段 119 巷 25 號
	敦安里	王復	27849293	0910088886	仁愛路四段 122 巷 44-1 號
	敦煌里	傅吉田	27043110	0932396218	安和路一段 135 巷 8 號
	光信里	楊珮菱	27032357	0916563248	延吉街 236 巷 17 號 2 樓
	群賢里	翁鴻源	27003623	0930069850	和平東路二段 311 巷 43 弄 36 號
	群英里	石忠勝	27547207	0933894266	四維路 198 巷 30 弄 9 號
	虎嘯里	詹仲琪	27373718	0912263574	和平東路三段 46 之 5 號
	臥龍里	邱奕承	27367001	0908415053	復興南路二段 355 號
	芳和里	黃正浪	87321187	0985698758	樂業街 99 號 B1
	黎元里	蘇偉彬	87320168	0939728869	臥龍街 187 號
	黎孝里	方丁輝	23772022	0919323201	臥龍街 267 之 10 號
	黎和里	李啟宏	23779090	0931297990	富陽街 111 號
中山區	正守里	陳育群	25622169	0975875967	林森北路 67 巷 7 號 2 樓
	正義里	李志勇	25318228	0988723237	林森北路 133 巷 78 號
	正得里	吳美瑩	25518951	0982111389	林森北路 100 號 8 樓
	民安里	王俊堯	25817770	0983672893	中山北路 1 段 112 巷 5-2 號
	康樂里	王金富	25629158	0932001952	南京東路 1 段 35 號 1 樓
	中山里	曾瓊梅	25811236	0932940210	長春路 37 號 1 樓
	聚盛里	舒穎臺	25411398	0970058151	錦州街 50 號 1 樓
	集英里	賴政庸	25364260	0933124851	天祥路 9 號
	聚業里	游啟業	25812320	0952080608	中山北路 2 段 137 巷 35 號 1 樓
	恆安里	黃志昌	25853352	0918000050	中山北路二段 183 巷 9 號
	晴光里	林姿吟	25966342	0981201026	雙城街 18 巷 20 號 1 樓
	圓山里	葉建輝	25930718	0953211827	新生北路 3 段 82 巷 32 號 1 樓
	新喜里	吳昇陽	25928750	0921139977	德惠街 170 巷 19 號 1 樓
	新庄里	鄧麗珠	25935220	0933166086	農安街 125 巷 43 號 1 樓
	新福里	童勝輝	25864846	0910195039	中原街 142 號 2 樓之 1
	新生里	曾國益	25642183	0932187925	新生北路 2 段 137 巷 41 號
	中庄里	陳建中	25817916	0926379768	吉林路 199 巷 29 號



區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
中山區	劍潭里	黃開芳	25335530	0952630327	通北街 143 號
	大直里	曹邦全	25333676	0918050253	北安路 573 巷 6 號 1 樓
	成功里	李清水	25322340	0933908508	北安路 676 號 1 樓 (大直計程車休息站內)
	金泰里	游進義	85098472	0932357865	敬業三路 160 號 2 樓
	北安里	陳小康	25337936	0932054131	北安路 759 巷 6 號 1 樓
	永安里	唐楷瀚	0910857885	0910857885	明水路 389 號
	大佳里	莊欽億	25019605	0989168356	1. 民族東路 85 至 89 號 1 樓 2. 松江路 581 巷 53 號 1 樓
	松江里	蔣築誼	25170155	0935226835	松江路 259 巷 34 號 1 樓
	行政里	鄭春華	25092994	0933021776	民權東路二段 135 巷 20 弄 18 號 1 樓
	行仁里	陳德賢	25170557	0928216147	龍江路 356 巷 45 號 1 樓
	行孝里	呂昺淇	25172230	0952094088	民族東路 282 號 5 樓
	下埤里	施士凱	25084192	0908112320	龍江路 429 巷 10 號 2 樓
	江寧里	徐信洲	25097688	0933091409	合江街 137 號 4 樓
	江山里	劉陽劍	25061832	0933892067	建國北路 2 段 129 號 2 樓
	中吉里	林德勝	25601553	0932157126	松江路 204 巷 65 號 1 樓
	中原里	羅崇華	25315557	0972245777	新生北路二段 53 號 2 樓
	中央里	李陳金綉	25041483	0925421115	伊通街 125 巷 11 之 1 號 1 樓
	朱馥里	卓志勇	25033200	0982032207	龍江路 168 號地下 1 樓
	龍洲里	陳世明	25179995	0932201912	興安街 83 號
	復華里	黃展輝	27125934	0933908512	遼寧街 108 巷 14 號
	興亞里	林芳薇	25517846	0935735035	吉林路 26 巷 5 號 2 樓
	朱園里	李林耀	27516216	0922161726	渭水路 50 號 4 樓
	埤頭里	黃基淋	27521080	0913011212	安東街 5-2 號
	朱崙里	高銘鴻	27815504	0936096604	龍江路 21 巷 2 號
力行里	沈銀德	27217218	0939269398	龍江路 37 巷 19 號	
中正區	水源里	林全義	23690339	0935381941	羅斯福路 4 段 52 巷 16 弄 7 號
	富水里	陳麗真	23656541	0933958335	永春街 185-3 號
	文盛里	溫紹宏	23677325	0919246218	羅斯福路 3 段 286 巷 4 弄 4 號 1 樓
	林興里	吳寶燕	23686919	0933213180	水源路 21 號
	河堤里	鄒士根	23641783	0932386041	金門街 11-1 號
	頂東里	王曜樹	23648892	0937042108	金門街 9 之 1 號
	網溪里	夏萬浪	33651928	0919940027	牯嶺街 165 號
	板溪里	黃國輝	23676960	0928840912	汀州路 2 段 151 號 1 樓
	螢圃里	陳木松	23657968	0939133669	重慶南路三段 83 巷 3 號
	螢雪里	陳文質	23052201	0933826949	福州街 59 號
廈安里	涂光宇	23027494	0932028027	中華路二段 175 巷 24 號	

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
中正區	忠勤里	方荷生	23056741	0935920329	中華路 2 段 303 巷 14 號
	永功里	陳宏明	23379808	0933016366	汀州路一段 324 號
	永昌里	陳玟如	23073916	0958971396	汀州路一段 242 巷 5 號
	龍興里	陳月容	23032845	0917522883	三元街 131 號 4 樓
	龍光里	陳萬龍	23033498	0937888899	和平西路 2 段 45 號
	南門里	郭有賢	23818302	0928490157	廣州街 8 巷 3 弄 26 號
	新營里	莊柏辰	33937573	0966415705	金華街 20 號 1 樓
	龍福里	鄭珍珍	23912025	0933763131	牯嶺街 35 號
	南福里	許益明	23928982	0937855870	和平西路 1 段 55 巷 6 號
	愛國里	周德潤	23881662	0933028353	延平南路 192 巷 6 號
	光復里	王麗美	23613966	0955526140	開封街一段 105-2 號 1 樓
	黎明里	鄭燕宗	23820387	0988333679	忠孝西路 1 段 29 巷 2 號 1、2 樓
	建國里	許瀟尹	23141308	0930886725	衡陽路 78 號
	東門里	牟桂富	23215659	0932388608	仁愛路 1 段 53 號
	幸福里	蘇宏仁	23411328	0919588497	北平東路 24 號
	梅花里	吳崑山	23933800	0921100970	紹興北街 23 號 1 樓
	幸市里	林禎吉	23515824	0933016568	新生南路 1 段 54 巷 18-3 號
	文北里	陳余秀卿	23218919	0939561355	杭州南路 1 段 77 巷 3 號
	文祥里	李淑珍	23944599	0919319818	金山南路一段 100 號
	三愛里	陳仁志	23912222	0938205215	臨沂街 75 巷 19 號
大同區	蓬萊里	何英輝	25936524	0936229837	大龍街 26 號
	揚雅里	吳振明	0928271908	0928271908	重慶北路 3 段 113 巷 56 號 2F 之 2
	斯文里	江雪卿	0922526429	0922526429	承德路 3 段 129 巷 11 號 3 樓
	至聖里	楊秀龍	25972808	0923655787	民族西路 169 巷 38 號 1 樓
	重慶里	張艷鴻	25951038	0911062198	重慶北路 3 段 347 號 2 樓之 2
	保安里	張賦脈	25910582	0930743156	重慶北路 3 段 295 巷 6 號 2 樓
	景星里	吳若屏	0981962269	0981962269	伊寧街 75 巷 4 號
	隆和里	沈春華	0922799261	0922799261	景化街 46 號
	國順里	陳穎慧	25853129	0952158077	迪化街 2 段 163 號
	國慶里	高大陸	25954836	0930858876	民族西路 260 號 1 樓
	鄰江里	陳豐祥	25910903	0920496193	酒泉街 158 號
	老師里	許宮銘	25925168	0936222200	哈密街 158 號
	建明里	王振宇	0965121696	0965121696	華陰街 99 號
	建功里	周志賢	25564651	0952167609	重慶北路 1 段 83 巷 37 號
	建泰里	陳鵬程	25583377	0925583377	承德路 1 段 101 號
	星明里	劉福永	25562463	0938631165	太原路 161 巷 4 號



區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
大同區	光能里	陳靜筠	25598984	0933714724	承德路二段 33 號 1 樓
	雙連里	洪振恒	25528098	0910222552	歸綏街 126 號
	民權里	陳玉女	25501178	0912284889	寧夏路 131 號
	玉泉里	羅素真	0979305833	0979305833	西寧北路 11 號
	永樂里	林宗穎	25554396	0930087087	南京西路 239 巷 31 號
	朝陽里	呂國維	25523101	0936229268	南京西路 167 巷 3 之 5 號
	大有里	許美智	25577229	0931903250	民樂街 115 號
	延平里	郭逸斌	25528918	0928823380	甘州街 12 號
	南芳里	賴徐玉枝	25530668	0939505458	迪化街 1 段 312 巷 7 號
	福星里	李黃玉根	23312566	0910128896	西寧南路 14 之 3 號
	萬壽里	吳美玟	23817481	0970778508	峨眉街 137 號 2 樓
	西門里	葉敏惠	23318031	0963720679	西寧南路 90 巷 15 號
	新起里	陳鴻祥	23889096	0932187378	貴陽街二段 87 號
	菜園里	蔡蕙而	23888990	0925000932	內江街 150 號
萬華區	青山里	李昭成	23319570	0933121742	華西街 21 巷 9 號
	富民里	范添成	23611726	0910038567	康定路 160 號 1 樓
	福音里	蔡岳樺	23113699	0979608343	永福街 77 號
	仁德里	許淑惠	23316860	0920408935	西寧南路 192-2 號 1 樓
	富福里	許文輝	23026455	0935198759	和平西路 3 段 30 巷臨 5-1 號
	柳鄉里	蔡和益	23089196	0938079989	桂林路 242 巷 42 號之 1
	頂碩里	溫宗霖	23027320	0963038625	興寧街 2 號 3 樓
	雙園里	許惠城	23066865	0955234834	萬大路 96 號
	糖廍里	葉玲瑜	23020211	0937925081	大理街 106 號 1 樓
	和平里	吳淑芬	23361001	0928552882	艋舺大道 362 號
	綠堤里	邱郁惠	23023658	0955195123	雙園街 122 巷 14 號
	華江里	洪佳君	23022987	0970747926	長順區民活動中心 (長順街臨 127 號)
	日善里	蕭進德	23324633	0954075413	東園街 19 號 2 樓
	忠德里	施育婷	23050886	0913303616	東園街 66 巷 24 弄 8 號
	孝德里	李明芬	23321818	0932015015	德昌街 261 巷 16 號
	和德里	洪天化	23395285	0937896753	西園路 2 段 372 巷 10 號
	錦德里	張苑庭	23070898	0982877775	寶興街 80 巷 18 號
	全德里	趙素美	23030059	0910075948	德昌街 21 號
保德里	楊美女	23074702	0936048525	東園街 154 巷 9 弄 2 號	
銘德里	吳啟源	23052959	0935935974	長泰街 219 號 1 樓	
榮德里	陳欣漢	23037876	0928118833	武成街 80 巷 61 號	
壽德里	陳志雄	23328377	0922087388	長泰街 45 號	
興德里	吳政侑	23016199	0912834555	萬大路 449 巷 28 弄 7 號	

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
萬華區	華中里	黃世豪	23376162	0966530656	萬大路 534 巷 42 號
	新忠里	邱文龍	23392806	0953009862	西藏路 125 巷 7 之 2 號
	新和里	邱惠雯	23390506	0966766777	中華路 2 段 416 巷 13 之 1 號
	新安里	郭正中	23049324	0936077184	萬大路 187 巷 1 弄 9 號
	日祥里	張宏聖	23090136	0932007328	青年路 180 號
	忠貞里	林錫祺	23093320	0953190521	萬大路 277 巷 44 弄 1 之 3 號
	凌霄里	游秋蓮	23376040	0916129935	中華路 2 段 504 巷 20 號
	騰雲里	李重華	23096837	0928628781	中華路 2 段 596 巷 1 號
文山區	景行里	陳千惠	86636123	0983569319	羅斯福路六段 393 號 7 樓
	景東里	高鳳謙	86638808	0912950669	景興路 153 巷 1 號
	景美里	林賢錡	29342273	0932119689	育英街 57 巷 13 號 1 樓
	景慶里	蔡岳澄	29335558	0937075741	景福街 281 號
	景仁里	何進輝	29306175	0966570861	景福街 21 巷 3 弄 11 號
	景華里	黃培堯	29349967	0937819808	景華街 22 巷 16 號 1 樓
	萬有里	黃麗霓	29336757	0988869926	興隆路 1 段 238 之 1 號
	萬祥里	張紅木	29330009	0910130087	羅斯福路五段 255 號 1 樓
	萬隆里	林宗弘	29345047	0921383216	萬隆街 25 號 1 樓
	萬年里	邱秋芳	86637176	0921923357	羅斯福路五段 150 巷 35 號 1 樓
	萬和里	吳祚榮	89310117	0932915189	溪洲街 12 號 5 樓之 10
	萬盛里	徐福進	29343389	0932061855	羅斯福路五段 127 號 7 樓
	興豐里	余鴻儒	29324127	0928807121	興隆路一段 229 巷 2 號 2 樓
	興邦里	張朝雄	86633016	0919323040	興隆路二段 203 巷 2 弄 10 號
	興光里	洪正平	29330357	0926273695	辛亥路 4 段 209 巷 6、8 號 2 樓
	興家里	劉宗勳	22304327	0910121013	興隆路三段 223-2 號 1 樓
	興得里	曾瑞城	89312525	0920664489	興隆路三段 112 巷 2 弄 8 號 B1
	興業里	凌錦成	86635005	0938307588	興隆路二段 160 號 10 樓
	興安里	林文權	29330156	0935035522	興隆路二段 88 之 2 號 1 樓
	興福里	呂晴芸	29323399	0937967679	景華街 121 巷 7 弄 1 號
	興旺里	蘇瓏議	29336691	0922548930	福興路 27 號
	興泰里	施志聰	29327577	0911509888	辛亥路四段 252 巷 5 號 1 樓
	興昌里	吳融昊	29311528	0960604305	辛亥路四段 199 號
	試院里	廖欽銅	22365228	0920075552	和興路 88 號 2 樓
	華興里	陳峙穎	29361780	0905991580	木柵路一段 264 號
	明義里	仇世屏	29385198	0932111117	興隆路 4 段 42 巷 1 號
	明興里	鄒健民	22340391	0917556568	木柵路二段 109 巷 25 弄 6 號



區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
文山區	木柵里	林志勤	29392969	0928504139	久康街 24 巷 42 號
	木新里	鄭明通	29397162	0916334606	木新路 2 段 50 號
	順興里	楊培釗	29375586	0934143675	保儀路 138 巷 28 號 2 樓 (暫定)
	忠順里	曾寧旖	29399569	0932152115	興隆路四段 145 巷 30 號 1 樓
	樟林里	陳文乾	29378896	0910068718	興隆路四段 66 巷 32 號 1 樓
	樟新里	歐陽禾英	29376288	0988050107	一壽街 22 號 9 樓
	樟文里	林淑珠	22346605	0952663096	木新路三段 278 巷 7 弄 6 號 1 樓
	樟腳里	高林玉嬌	86615958	0937017516	恆光街 45 號 7 樓
	樟樹里	陳再炯	29376856	0922686598	興隆路四段 74 巷 22 號 1 樓
	萬興里	林志冠	29392996	0906926657	秀明路二段 112 巷 14 號
	政大里	鄭文綺	29392799	0958557370	萬壽路 63-2 號 1 樓
	指南里	張佳南	22342099	0911841871	指南路三段 33 巷 34 號 1 樓
	老泉里	周良富	29368966	0955500528	老泉街 15 號
	萬芳里	陳姿秀	22393399	0938112938	萬美街一段 51 號 3 樓
	萬美里	鄧瑞興	22398880	0939139033	萬美街二段 2 巷 6 號
博嘉里	吳坤輝	22393029	0910097128	木柵路四段 157-1 號 1 樓	
南港區	南港里	李志錦	27823009	0920791666	南港路一段 227 號
	中南里	謝沁荷	27883350	0932140430	中南街 123 巷 3 號
	新富里	許睦燦	27828495	0952167703	富康街 59 號
	三重里	江輝吉	27834039	0933032079	重陽路 504 巷 1 弄 9 號
	東新里	蕭漢榮	27892969	0937567600	興南街 43 號
	重陽里	馬敬忠	27826500	0928643083	重陽路 199 巷 24 之 2 號
	新光里	龔睿培	27886626	0931399999	昆陽街 140 巷 42 弄 4 號
	東明里	曾漢祺	27832539	0935979955	南港路二段 128 號 1 樓
	西新里	胡家場	26518665	0908809805	成功路 1 段 99 號
	玉成里	黃聰智	27826939	0932322435	南港路三段 314 巷 5 號
	合成里	巫永仁	27852187	0952861379	忠孝東路 6 段 225 巷 1 弄 3 號
	成福里	王秋娥	26559155	0935602255	東新街 80 巷 9 弄 11 號
	萬福里	林建華	27855945	0933035700	忠孝東路 6 段 70 巷 21 弄 8 號
	鴻福里	劉明康	27863893	0970384868	成福路 84 號
	百福里	李雯馨	27838377	0932281165	成福路 170 號 3 樓之 5
	聯成里	李品君	27852963	0909918013	東新街 77 巷 25 號 1 樓
	仁福里	吳肇輝	26542254	0919619949	福德街 443 號 1 樓
	舊莊里	張瑞芳	27884906	0922133922	舊莊街 1 段 91 巷 11 號
	中研里	謝志勇	26517179	0910139682	研究院路 2 段 2 巷 2 號
九如里	蘇國賢	27883329	0932217257	研究院路 3 段 157 之 1 號	

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
內湖區	葫湖里	曾宏昌	26305172	0932030046	民權東路六段 280 巷 60 號
	南湖里	洪宜河	26320538	0955900998	康寧路二段 56 巷 130 號
	五分里	王海枝	26341171	0920704780	安康路 388 號
	東湖里	邱朝祿	26330218	0918031567	康樂街 72 巷 17 弄 63 號 1 樓
	樂康里	張碧玉	26307502	0952653505	康樂街 150 號 6 樓之 1
	內溝里	王曉芳	26313178	0963092126	康樂街 201 巷 8 號
	安湖里	尤樹旺	26306552	0936450530	東湖路 1 號 9 樓
	安泰里	何素蓮	26312428	0955427405	安泰街 49 巷 1 號 1 樓
	金湖里	邱金波	26324329	0926306286	成功路五段 71 號 1 樓
	康寧里	鄭秀鳳	26332488	0939887465	康寧路二段 99 巷 39 弄 70 號
	明湖里	謝明均	26325326	0905067041	康寧路二段 99 巷 25 號
	蘆洲里	陳明霖	27925574	0928856630	安康路 95 號
	西湖里	黃俊隆	87976191	0955408398	內湖路一段 285 號 7 樓
	西康里	王興國	27975996	0935025117	內湖路一段 61 巷 2 號
	西安里	李國榮	27993070	0928612351	內湖路一段 91 巷 110 號
	港墘里	魏景城	27991168	0935281458	內湖路一段 552 號
	港都里	江水龍	27995389	0910128329	內湖路一段 629 巷 39 號
	港富里	李安邦	26272689	0932018939	麗山街 47 號
	港華里	劉達達	26572255	0936887878	環山路 2 段 68 巷 14 號 1 樓
	麗山里	林國榮	26274625	0965030560	內湖路一段 411 巷 78 號
	紫星里	謝佳惠	87911313	0955187847	成功路三段 187 巷 3 弄 4 號
	紫雲里	夏亦芳	27913337	0933405308	康寧路一段 228 號
	清白里	陳東源	27919637	0935028280	星雲街 208 號
	紫陽里	謝源德	27986724	0939149180	文德路 210 巷 30 弄 27 號
	瑞陽里	江光輝	27991392	0932392312	文德路 66 巷 69 弄 9 號 1 樓
	瑞光里	黃崇賢	26596457	0926969880	陽光街 291 號
	內湖里	許昌華	27928228	0917828272	內湖路二段 355 巷 21 號 2 樓
	湖濱里	陳尤雪	27906289	0938082264	內湖路二段 346 號
	大湖里	郭坤祥	27906599	0939020275	大湖山莊街 117 號 3 樓
	金龍里	吳欣芸	87925455	0912341689	內湖路 3 段 75 號
	金瑞里	羅世甫	87926024	0936286399	金龍路 218 號 1 樓
	碧山里	曹連榮	27910355	0937087608	內湖路三段 60 巷 6 號 B1
	秀湖里	謝明毅	27940052	0936797875	成功路四段 323 巷 16 號
	石潭里	廖煒國	27937177	0962013662	成功路 2 段 1 號
湖興里	蔡穎峰	27914586	0933206109	成功路二段 320 巷 25 號	
寶湖里	邱顯松	27951117	0955680322	民權東路六段 208 號	



區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
內湖區	湖元里	林明源	87927677	0958180106	民權東路六段 136 巷 48 號
	邁美里	丘麗玲	27938003	0921140488	南京東路六段 330 巷 18 弄 12 號 1 樓
	行善里	沈茂松	27960038	0933925700	新明路 520 號
士林區	仁勇里	洪銘鎮	28812220	0926055186	大東路 63 號 2 樓
	義信里	許立丕	88611910	0922850657	基河路 132 號地下 1 樓
	福林里	江美珠	28821136	0936606115	中正路 187 巷 26 號
	福德里	盛琳惠	28839758	0987357879	福德路 81 巷 14 號
	福志里	邱邱田	28349568	0972168118	中正路 104 巷 2 號
	舊佳里	陳明松	28321958	0937903104	中山北路 5 段 773 之 2 號
	福佳里	許木春	0983049957	0983049957	美崙街 190 號
	後港里	紀建漢	28807588	0955886356	大南路 423 號
	福中里	王德利	28838207	0932305183	福港街 151 號 9 樓
	前港里	陳瑞華	28829686	0916058978	大南路 251 巷 18 號 1 樓
	百齡里	翁淑穎	28802985	0935966272	福港街 259 巷 13 弄 10 號 1 樓
	承德里	陳洲平	28859257	0928225383	劍潭路 80 號
	福華里	楊小莉	28838325	0936986345	和豐街 36 號 1 樓
	明勝里	張永棟	28855911	0933920380	承德路四段 5 之 1 號
	福順里	林家卉	28160989	0958830605	延平北路 5 段 136 巷 24 號
	富光里	高毓紋	28160879	0909092282	葫蘆街 62 號 1 樓
	葫蘆里	許振禮	28102336	0958972685	葫蘆街 137 號 1 樓
	葫東里	郭淑玲	88113989	0933716265	重慶北路 4 段 215 號
	社子里	陳明雄	28111133	0963226526	社正路 11 號 2 樓
	社新里	陳淑玲	28114458	0927272285	社子街 78 號 1 樓
	社團里	陳飛熊	28163389	0928233559	社中街 279 號
	永倫里	石林麗惠	28128208	0982752527	永平街 1 號 1 樓
	福安里	謝文加	28110838	0932353134	延平北路 7 段 107 巷 10 號
	富洲里	陳惠民	28161629	0988538777	延平北路 8 段 109 號
	岩山里	林美雯	28317790	0935807277	芝玉路 1 段 197 巷 1 號
	名山里	薛群秀	28366501	0936466316	雨聲街 68 號
	聖山里	吳三勇	28323118	0937809009	德行東路 190 巷 6 弄 2 號 1 樓
芝山里	魏雅郁	28366179	0939074659	德行東路 308 號	
東山里	陳文賢	28312348	0986666969	士東路 320 巷 2 號	
忠誠里	曾坤來	28310943	0988269345	德行東路 190 巷 6 弄 2 號 1 樓	
德行里	張德美	88662865	0939931903	德行西路 30 號	
德華里	林生賢	28311220	0935086565	文昌路 229 號	
蘭雅里	萬天榮	28322021	0939710597	中山北路 6 段 290 巷 7 弄 25 號 1 樓	

區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址	
士林區	蘭興里	林文龍	88664298	0935389389	福華路 180 號 2 樓	
	三玉里	羅志傑	28315689	0937022969	士東路 200 巷 62 號	
	天福里	江啟南	28725515	0928118653	天母東路 8 巷 31 弄 6 號 1 樓	
	天祿里	李錦璋	28718465	0911729171	中山北路六段 728 巷 8 號 1 樓	
	天壽里	陳伯同	28716832	0955088580	中山北路六段 405 巷 50 號 2 樓	
	天和里	蔡明松	28754030	0937022800	中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓	
	天山里	陳永鴻	28723220	0919318119	中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓	
	天玉里	潘錦雄	28772933	0932142100	天母西路 3 號之 8	
	天母里	李陳菜蓮	28715077	0922805985	中山北路七段 191 巷 23 號	
	永福里	林國柱	28611288	0958596558	莊頂路 113 號隔壁	
	公館里	葉進財	28618987	0976955282	永公路 412 號之 1	
	新安里	陳韋甫	28610562	0958275999	仰德大道 3 段 106 巷 21 號	
	陽明里	黃裕倉	28618717	0920756571	菁山路 34 巷 1 號	
	菁山里	何德寬	28611717	0937851848	菁山路 101 巷 34 號	
	平等里	徐明忠	28616899	0919312369	平菁街 106 巷 18 號	
	溪山里	黃慧芬	28413687	0933898089	至善路二段 258 號旁	
	翠山里	陳之貴	28412197	0922626557	中社路一段 36 巷 2 之 1 號	
	臨溪里	郭肇富	28819429	0932240702	至善路二段 149 號	
	北投區	建民里	簡妤年	28282580	0906905025	文林北路 36 號
		文林里	李珮縷	28231156	0905717866	致遠一路 1 段 9 號 1 樓
石牌里		洪美惠	28201369	0921895893	建民路 116 巷 13 號 1 樓	
福興里		蔡柳池	28239721	0932201491	自強街 21 號 1 樓	
榮光里		蘇寶鈴	28231593	0910911378	石牌路一段 166 巷 43 弄 15 號	
榮華里		何漢清	28216350	0932251780	明德路 136 巷 16 號 1 樓	
裕民里		莊振寧	28261139	0932252523	懷德街 14 巷 17 號 1 樓	
振華里		郭崇儀	28236110	0922843121	裕民一路 40 巷 37 號 1 樓	
永和里		曾富榆	28753298	0928868298	行義路 63 號	
永欣里		潘萬生	28745213	0932257559	石牌路 2 段 334-1 號 1 樓	
洲美里		陳照梅	28289798	0933765939	福美路 203 號	
永明里		何麗玲	28213214	0920646338	義理街 65 號	
東華里		袁大祥	28226937	0955825788	致遠三路 158 號 2 樓	
吉利里		劉序剛	28281088	0933881532	石牌路一段 39 巷 120 弄 7 號	
吉慶里		黃勝宗	28275233	0936222517	致遠二路 61 巷 2-2 號	
尊賢里		張勻通	28270945	0927955059	尊賢街 302 巷 19 號	
立賢里		邱福銀	28282688	0932079096	尊賢街 249 巷 23 號	
立農里		潘建榮	28262408	0923103747	立農街一段 319 號	
八仙里		黃永清	28985252	0920228823	北投路 1 段臨 20 號	



區別	里別	里長姓名	里辦公處電話	里長手機	里辦公處地址
北投區	豐年里	周江雪珠	28917441	0928030047	中央北路二段 95 巷 1 弄 1 號
	稻香里	陳健郎	28941818	0936360118	稻香路 81 號 6 樓之 2
	桃源里	陳仲宏	28933131	0939669313	新興路 158 巷 17 號
	一德里	黃玉樹	28972600	0973717772	中央北路四段 538 號 2 樓
	關渡里	張淑綢	28581878	0989006537	知行路 316 巷 20 弄 15 號
	奇岩里	賴進利	28962888	0937023674	公館路 249 之 1 號
	清江里	李炳廉	28922543	0939847928	清江路 201 號
	中央里	陳國樑	28924106	0937023654	北投路一段 93 巷 3 號
	大同里	陳文鈴	28940356	0932355806	大同街 133 號
	長安里	陳章生	28933157	0939611019	育仁路 111 巷 9 號
	溫泉里	許智全	28973645	0928770878	溫泉路 68 巷 6 弄 15 之 2 號
	林泉里	陳惠華	28978157	0958904106	中心街 24 號
	中心里	陳力彰	28960063	0927764370	珠海路 15 號
	泉源里	陳志成	28919539	0920883960	泉源路 242 號
	湖山里	李秋霞	28620288	0932923070	湖山路一段 48 之 2 號
	湖田里	曹昌正	28628787	0932137123	竹子湖路 35-1 號
	中庸里	藍靜莉	28975299	0926060018	永興路 1 段 12 號
	開明里	左麗芳	28932400	0912818252	永興路二段 8 號
	中和里	黃景煌	28942200	0919210306	中和街 365 號
	大屯里	張天恩	28911750	0985325333	復興三路 521 巷 18 號
智仁里	許世傳	28959722	0932141019	杏林二路 74 巷 3 號	
秀山里	陳壽彭	28941666	0937022555	中和街 502 巷 15 號	
文化里	周世英	28917488	0952914338	文化三路 55 號 1 樓	



臺北幸福人生活手冊—寶貝篇

出版機關	臺北市政府民政局
發行人	陳永德
市民熱線	1999
地址	臺北市市府路 1 號 9 樓 中央區
網址	ca.gov.taipei
維護修編	種子有限公司
電話	(02) 2767-6181
初版	中華民國 96 年 7 月
十九版	中華民國 114 年 5 月

1. 本手冊係依現行法令及各單位之規定編撰，如法令或相關規定修改，應依新規定辦理。
2. 本手冊僅供參考備忘，不宜作援引之依據。





精彩臺北城 創造心幸福

TAIPEI 2025-2026