

在育兒和工作之間取得平衡，可能是一件挑戰。

您可以通過以下方法降低挑戰的難度：

- ✓ 選擇您可以找到的最好的兒童看護
- ✓ 通過遵循慣例，並在前一天晚上做好準備，以及在孩子醒來之前自己先行準備等方法使早上的出門過程一切順利
- ✓ 下班後，先花幾分鐘整理好自己，再面對孩子
- ✓ 與人分擔家務，並將其在一週內分散地安排開
- ✓ 為孩子生病提前制定好照顧方案



伴侶同行

您可以做些甚麼

與您的伴侶共同照顧孩子，並分擔日常家務。



故事分享

我們通過簡化平日裡的晚餐來減少麻煩。我還會每天早起20分鐘來做瑜珈，騰出一點時間留給自己。

選擇兒童看護

您可以使用的兒童看護取決於您所在社區的資源以及您的支付能力。還可以考慮以下方面：

- 您在何時何日需要兒童看護？
- 您的孩子喜歡人多、人少，還是一對一照顧？

無論使用哪種類型的兒童看護，請確保：

- 您的孩子是安全的
- 您對看護者的資質沒有異議
- 您同意他們的看護方式
- 他們會促進孩子的成長發育
- 您願意放心地把孩子交給他們



試試這些

兒童看護的接納名額有限，請儘早開始尋找。與其他家長交流，聯繫當地的公共衛生部門或社區中心，查看報紙、公告板或上網查詢，還可聯絡當地的兒童看護資源與轉介計畫（CCRR）（參見資源章節中的兒童看護部分）。

不同類型的兒童看護

不在自己家中：持牌兒童看護 vs 無須牌照的兒童看護

甚麼是持牌兒童看護？

由地區衛生當局監管並規範的兒童看護項目。獲頒牌照的兒童看護項目必須在以下方面滿足特定的要求：健康與安全、員工資質、檔案管理、空間、設備、兒童/員工比例以及項目設計。

甚麼是無須牌照的兒童看護？

不受監管及審查的兒童看護服務提供者。無須牌照的兒童看護最多可同時看護2名無親屬關係的兒童（或2組兄弟姊妹）。家長有責任監督自己孩子的安全與受照顧的情況。

在自己家中

家中兒童看護的類型有很多，從讓（外）祖父母過來幫忙到請一位長住家中的保姆。家中看護可以讓孩子留在自己最熟悉的地方。不用來回奔波，也無需為生病作特別的安排。而且如果您的家中看護者來自您自己的文化族群，傳統節日和習俗就能得以慶祝並保留，孩子也能在家中學習家族的語言。



您知道嗎

如果您僱用了住家兒童看護，您便成為了雇主，必須繳付失業保險（EI）和加拿大養老保險（CPP）。更多相關資訊請聯繫加拿大稅務局和WorkSafeBC。



如何 尋找住家兒童看護者

- 詢問親友。
- 致電工作中介或保姆中介。
- 網上查詢。
- 查看報紙或公告板上的廣告。
- 聯繫當地的兒童看護資源與轉介計畫（CCRR）。（參見資源章節中的兒童看護部分）



故事分享

我在伊朗長大的母親在幫我照顧孩子。她經常會帶我的女兒去參加波斯語的聚會。我母親可以見到其他的媽媽和外婆、奶奶，與她們用母語交流，我的女兒也可以和其他小朋友一起玩。

保姆

當您需要請臨時的保姆時，請記住，孩子越小，保姆的年紀就應該越大。大多數12歲以下的兒童尚不足以處理問題或應對突發情況。

在您把孩子交給一個新的看護者之前 —— 無論對方是朋友、家庭成員還是保姆，都請做好以下準備：

- 觀察其怎樣抱孩子，怎樣與孩子玩
- 詢問其會如何應對孩子哭鬧
- 觀察其如何給孩子餵食和更換尿布
- 向其解釋你們的安全睡眠慣例（參見**睡眠與您的孩子**）
- 詢問其是否參加過兒童看護課程
- 明確向其告知哪些該做，哪些不該做：
 - ✓ 遵循您家的入睡及安全睡眠慣例。
 - ✓ 孩子睡覺時要經常查看。
 - ✓ 一旦出現問題，立即與您聯繫。
 - ✗ 絕不能打孩子或搖晃孩子。
 - ✗ 切勿用微波爐或爐灶加熱奶瓶。應將奶瓶放入裝有溫熱自來水的容器加熱。

當保姆到達時，告訴其常用物品的位置 —— 包括緊急聯絡方式列表。告訴其您要去的、何時返回以及如何聯絡您。

幫助孩子適應兒童看護

在把孩子交給兒童看護之前，試著：

- 與孩子討論此事
- 一起看有關兒童看護的書
- 讓他在您在場的情況下與看護者和其他兒童相處一段時間

通過以下方法，使最初的幾天變得更容易：

- 根據需要儘可能長地留在他身邊
- 拜託看護者給他更多的關注
- 讓他帶上他喜歡的毯子或玩具
- 在離開時告訴他，並向他保證會按時回來
- 創立分別時的慣例，在每次您要離開時會說、會做同樣的事

通過以下方法，使每天都更容易：

- 如果您會遲到，請提前告訴看護者
- 在您回來後給孩子額外的關注
- 聊一聊在分別的這段時間彼此都做了甚麼
- 向看護者詢問您孩子當日的情況

處理不开心

您知道嗎

很多孩子與他們看護者都會經歷一段「蜜月期」，但是數週後，孩子的態度就會從開心滿意變成不悅。

如果您的孩子看上去不开心，試著：

- 與他的看護者談談，詢問其是否注意到了任何異樣，如不願進食或小睡
- 打電話詢問他的情況，或親自前往查看
- 確認他是否在您離開後繼續不开心
- 傾聽他的喜惡

如果他持續表現出不悅，考慮其他的兒童看護選項。

您可以在 *卑詩省兒童看護選擇與監察指南* 中了解更多有關選擇兒童看護的資訊（參見 [資源](#) 章節中兒童看護部分）。

兒童看護費用援助



金錢意識

可負擔兒童看護補助 (ACCB) 可提供每月高達\$1250的補助金，減輕您在兒童看護方面的負擔。訪問ACCB網站即可估算並申請補助。如需更多資訊，請聯繫兒童看護服務中心、兒童看護資源與轉介中心、卑詩省移民服務協會或卑詩服務中心（參見 [資源](#) 章節中的兒童看護部分）。

如果您的孩子有特殊需要，可以通過“受支持的兒童發展計畫”申請額外的經濟幫助（參見 [資源](#) 章節中的特殊需求部分）。

