# 202\_年午托工作总结(合集6篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-05-01

*20\_年午托工作总结1对于“手口足病”的威胁我们不怕，我们严格做好消毒关，加强对孩子的晨间检查和日常身体状况的观察，有些“风吹草动”就立即引起高度重视并立即采取相应的措施，给孩子发香袋，预防手口足病的发生，种种行为充分体现幼儿园对孩子们的爱...*

**20\_年午托工作总结1**

对于“手口足病”的威胁我们不怕，我们严格做好消毒关，加强对孩子的晨间检查和日常身体状况的观察，有些“风吹草动”就立即引起高度重视并立即采取相应的措施，给孩子发香袋，预防手口足病的发生，种种行为充分体现幼儿园对孩子们的爱。在这五月，让我们更深地体会到世界充满爱。我们相信，只要人人都献出一点爱，世界将会变得更加美好。在这五月里，我看到了我们年级组很多老师的用心与努力，因为用心与努力，才使工作开展得顺利顺心，现做简单小结。

>1、各班情况：

为迎接虞永平教授的到来，在幼儿园的每一个角落都充分体现幼儿园的体育特色教育，各班制作了自制体育器械，并创造出一物多玩的各种玩法，让自制器械充分发挥了游戏的作用。在孩子们玩自制体育器械的过程中，让我们欣喜地看到了托班孩子动作敏捷性和灵活性的提高，逐渐地孩子学会从个体玩到与同伴合作着一起玩，活动积极主动多了，可见自制体育器械得到孩子的喜欢。

由于手口足病的影响，托二班的两名幼儿也不幸被感染，所以为了其他孩子的`健康，幼儿园决定托二班放假两周，其他托班的孩子也受到影响，所以各班的出勤率都比较低，在那段时间班级其他孩子因感冒或扁桃体发炎生病在家休息的幼儿也较多，在五月的最后一周已经恢复正常，在家休息的孩子都开心入园，老师的心也随之轻松。

为给孩子度过一个快乐而有意义的“六一”儿童节，各个班级安排丰富多彩的活动，有生活自理竞赛活动，有有趣的游戏活动，有幼儿的才艺表演，各种活动给予孩子锻炼的机会，各班教师还组织幼儿围绕“保护地球”这一主题的绘画活动，鼓励孩子和老师一起动手制作彩带等装饰物，师生共同装饰“六一”环境，迎接“六一”的到来。庆祝活动开心顺利，让孩子们过了一个有意义而又开心的节日。

>2、年级组工作情况：

5月20日年级组长、zll和早教部负责老师一起赴周翠玉幼儿园的早教中心参加了围绕“托班幼儿区域活动材料投放”的研讨活动，活动前我们托班教师也自制了一些适合托班孩子在区域活动中操作的材料参与展示与介绍，经过与姐妹园教师自制的材料相比较，我们还是发现了我们存在的不足。活动结束后，年级组长与早教部负责老师进行分析与自查，希望在以后相类似的活动中能改进不足。

在找到不足后，年级组长利用年级组的学习时间，带领组内老师进行以上内容的再次深入学习，重点讲解了托班区域材料的投放和区域活动的指导，使老师们能更好地指导幼儿开展区域活动。

5月13日中午，年级组老师参与了攀缘墙和沙池装饰物的装饰，经过我们的装饰，原来的小鱼色彩更加艳丽，沙池的水管变得漂亮，这样的活动环境一定更能吸引孩子。

我们还参与了教学楼左右两边一至三层楼梯上原有镜框内容的更换，这一工作做得尤为辛苦，年级组长从收集家庭亲子游戏活动内容到拍摄冲洗照片最后到撰写，花了很多精力，在做这项工作的时候，也得到组员朱玲玲的热心帮助，在这里深表谢意，只有大家的共同协作与努力，一定能将工作做得更顺心顺利。

>3、家长工作

在这里要衷心感谢各位家长对我们工作的大力支持，首先为孩子制作户外体育器械，在“六一“即将到来之际，辅导孩子画画，当某些班级有特殊情况发生需要家长的理解与支持的时候，家长总热情支持。为抓住孩子大胆表现自己的机会，家长积极支持孩子进行六一节目表演的准备，有了家长的积极支持，使班级的工作顺利开展。

>4、其他：

本月组内个别教师撰写博文的水平提升很快，zll、gqj和lz的博文都被加精，这是对教师撰写的博文质量的肯定，也是对教师撰写博文热情的进一步激发。相信在下月组内其他教师也会有被加精的博文。

本月托二班的cp休婚假，班级需要代课的老师，组内被安排的老师都能积极做好代班工作，尤其是zll老师总主动要求代课，她想到的是班级幼儿常规的安定，避免引起家长的疑问，所以她主动多次承担代课任务，这样的行为值得别人的学习。

**20\_年午托工作总结2**

>一、班况分析

这一学期孩子们多有了很大的进步，无论是在自理能力还是在学习、生活方面，我们很欣喜地发现，我们的孩子长大了，尽管在这一学期初，我们班又加入了新鲜的血液，但是这几个孩子很快就适应了幼儿园的生活，看到每一个孩子健康快乐的成长，是我们这些妈妈老是最大的欣慰，忘不了刚入园时榆奎那无助的眼光，忘不了佳宁抱住妈妈的腿不要离开时的情景，忘不了健旭的号啕大哭，忘不了两个月不吃幼儿园一点饭菜的浩坤，现在，他们都长大了，我更加忘不了欣静、祖涵帮助老师摆放图书，怡樵、越越一丝不苟的整理着玩具，东珂、晨宇开心的玩着沙子，钰杰、一然大声地唱着歌，乐乐、嘉骏、振骁画得有些像皮球的西瓜……耳边萦绕着“老师，我想你了”、“我的脸儿像苹果，老师你快亲亲我”，心里充满着甜蜜与自豪，每一时刻，都牵挂着这些孩子们，用爱把我们朝夕相处的这些日子记录下来。

>二、保教工作

1、保育工作：保障健康安全促进保教结合

我们要培养每一个孩子都具有健壮的体魄和良的心理素质，这就是我们的工作目标，本学期在保健方面的具体措施如下：严格执行幼儿园各项保育卫生常规要求，提高保育工作意识和质量。在平时的生活中指导孩子勤洗手、多喝水、多运动。坚持每天摸幼儿体温，坚持落实消毒卫生工作，保持室内的空气流通。提高安全意识，清除安全感隐患。在一日生活中随机培养幼儿的安全意识，培养幼儿的自救能力。教师在户外活动中更加要提高安全意识，活动之前坚持做到检查活动场地及活动器械是否安全，做到及时清除。对便秘现象较严重的乐乐，平时要求他们多喝水、多吃水果、坚持吃蔬菜等，提醒他们喝水、小便等。力行节约，杜绝浪费，管理班级财产和生活必需品。

2、教育工作

阳光英语：本学期我们完成了阳光英语第一册的教学工作，孩子们对所有的单词掌握都比较，前5课的律动孩子们都学会了，重要的是孩子们喜欢英语，一上英语他们就很兴奋，有时候外出散步看到幼儿园里老师画的画还会顺口说出图画的英语名字，甚至连查体时看到视力表上的苹果、小鱼、花也喜欢用英语表达出来，由于下一学期我们还要重复着一本书的教学，所以我们把手工本留到下学期开始使用。

游戏识字：尽管我们游戏识字的宗旨也是培养孩子良的早期阅读习惯，但是每一届教育活动中的汉字、儿歌孩子们还是很喜欢的，有几个宝宝对汉字很感兴趣的，时辰宇、张晨曦、袁睿明等小朋友特别出色，对于浩坤、佳芮这些不喜欢游戏识字的宝宝我们也没有强制，满满的培养他们的兴趣，年龄大一点了会一些的。

教养方案：本学期我们使用的是建构式课程里的托班早期教养方案，我们在教学的过程中发现这套教养方案很适合3岁左右的宝宝，教材的画面非常美观，以生活活动为主，不论是区域活动材料的设置还是宝宝的美工操作本，都很有操作性，比如“饼干大家吃”就是让孩子在品尝饼干的时候，了解饼干有很多的形状、口味，还在活动中提醒宝宝要和伙伴分享，最后还要求宝宝把包装纸放进垃圾桶，进行环保教育，还有一些比如“我会提裤子、我会叠衣服“等活动，让宝宝在做做、玩玩中学到了自我服务的本领、培养了他们良的品质。

3、注重幼儿良的常规，培养幼儿的规则意识和坚持性。

引导幼儿按规则行事，能记住某些规则。如：过马路走人行横道，上下楼梯靠右行，回答问题前要先举手，别人发言时不随意打断等，提高幼儿的规则意识。增加集体教学的时间和幼儿坚持性的培养，适当地延长幼儿的活动时间，并通过各种鼓励、表扬等不同方式，多组织幼儿进行集体教学活动，充分发挥幼儿的主动性，增加同伴间讨论、向老师质疑、动手操作等环节，让课堂更加生动活泼，提高幼儿注意力。

4、注重幼儿独立意识和生活自理能力、生存能力的`培养。

在幼儿已经具备一定的学会生存、生活能力的基础上，要增强幼儿独立解决问题的能力。在日常生活中，要求家长配合逐步让幼儿自己完成在家的生活环节，如：穿脱衣服鞋袜，铺床叠被，盥洗，学会摆放、洗涮碗筷、端菜盛饭，收拾饭桌，学会洗简单的衣物，如小手绢、袜子等；培养时间观念，懂得什么时候应该做什么事，让幼儿自主安排包括学习在内的基本生活起居。通过一系列的活动让幼儿养成良的生活习惯，强化幼儿独立生活的能力。

>三、家长工作

1、采取多种沟通手段与家长进行交流。向家长宣传优秀的教育站，用qq号码联系，每周的固定几个晚上都有教师在线为家长答疑，增进相互之间的了解与默契。同时，我还运用了电话，还有家长会，家访，开放日，与家长进行配合。

2、平和亲切的态度与家长沟通，让家长放心。家长把孩子送来幼儿园，心中有很强的不安全感，因此我和配班老师都是持着爱孩子关心孩子的心让家长感觉我们的真心，坚持每天的来园和离园老师都在班，方便家长，多站在家长的立场上考虑问题，对我们自身的不足和存在的问题要勇于承认并积极改正。

>四、班级工作

本学期我们班在完成教学任务的同时，还积极参加幼儿园组织的各种活动，在三八妇女节之际，我们集体朗诵了永莲老师原创的《青春无悔》，获得其他教师的认可，我们撰写的论有两篇获得省级一等奖、三篇获得省级二等奖的成绩，我们的课件制作分别获得一个市级二等奖、两个市级三等奖的成绩，我们会在以后的工作中进一步完善自己的教学风格，不断充实自己，做一个优秀的幼儿教师。

**20\_年午托工作总结3**

转眼间又到学年之尾，我们中班教研组的每位教师都秉着谦虚的工作态度与敬业的专业精神，自觉努力地提升自身的理论水平和教学实践能力，不断更新课堂教学模式，团结合作、开拓创新，不断形成学习、研究、反思的浓厚教研氛围，并通过全组老师的辛勤付出，本学期里我们中班教研组开展了不少工作，也取得了一些成绩，现对本学期的教研工作加以梳理，以期待下学期做得更好。现总结如下：

>一、真诚协作，互相学习，有效提高教研质量

1.课堂教学促提高。组内的每位教师都是课堂教学的实践者，我组每位老师都开展了公开课的展示，在上完课后我们集中反思，让每位教师都有畅谈自己想法的机会，也使我组的教师对教学有了进一步的专业化提高。

2.及时反思促成长。我组教师每月写一篇教学反思，并在其中推选好的反思出来供其他教师观摩、学习。正是在这样良好的氛围中，使我组每位教师都在逐渐形成着严谨、扎实、高效、科学的教学教风，在集体的智慧中不断成长着！

>二、亲子活动，家园共育的纽带

做好家园联系工作，更好的促进教育教学工作的开展。为使家园更好的\'配合一致，今年我们狠抓了家园联系工作。要求教师与家长紧密联系，每月发放家园联系册、每月更换二次家园联系栏、多与家长访谈，本学期我们召开多次班级家委会，一起交流探讨了春游、六一等活动需以怎样的形式展开，家长代表出谋划策，发表了各自的意见和建议，这些活动开展下来，家长们的反响都不错；开展丰富的家园亲子活动，既促进了家长和孩子的情感默契度，又提高了家长对我们工作的信任和支持，实现了幼儿园家园共育的目的。

>三、我们的成绩以及研讨成效

1.本学期，我们中班组全体老师以高度的主人翁精神和集体荣誉感，将个人智慧和集体智慧融于一体，认真工作，乐于奉献，互相理解、支持和合作，真正做到取长补短，教学相长，共同提高。

2.在公开课教学活动中，我组共有4名老师取得了优质课的好成绩，在环境创设、环境布置等各方面，我们中班各个班级能结合主题活动，不断丰富和变换班级环境.

3.在进行了研讨主题《如何优化两个教学活动的过渡环节》后，

各班在这个环节上都有着明显的进步，孩子们能够在老师的指令下安静的、有序的过渡。

4.在进行了研讨主题《如何优化午餐与午睡的过渡环节》后，各班在吃饭、散步、上床这几个环节都有着明显的进步，每班都有着自己的方法，并从中把好的方面在年级组中来进行借鉴。

>四、存在的不足及今后努力的方向

“一分耕耘，一分收获”、“有付出才有回报”，在全体老师们的拼搏、奋斗下我们取得了丰硕的成果，同时我们也发现了我们的不足：

1.运用理论指导实践不够。因为我们的理论水平仍存在着欠缺，所以有些老师对自己的丰富经验及心得少于总结或是论文不会写，缺少生命活力。在下学期我们将更进一步相互鼓励，多多阅读教育刊物，多写写教学反思，进一步提高理论素质，以理论来指导、武装我们的教学实践。

2.教师听课、评课的基本功仍有待于进步，对于听课的方向、听课前准备以及听课时所要观察的要领（即：听什么？看什么？想什么？）这三个问题的把握还有所欠缺，再者我们评课仍较停留在点上，未能从全面进行综合分析评课。

纵观本学期的工作，既扎扎实实，又有改革和创新，无论从教研活动的开展还是教师们的工作及成绩上来看，我们中班教研组正不断茁壮成长着。在感叹时间来去匆匆的同时，相信我们在今后的共同教研中，仍旧会珍惜每一次有效的教研，珍惜每一点灵感的闪现；珍惜每一次领导的谆谆教导；珍惜每一份平凡的感动；在漫长的教研之路上，我们会继续依靠集体的力量努力、踏实、创新地迈向新的起点！

孩子们需要教师公平的对待他们，教师的行为会直接对孩子的心灵产生巨大影响。孩子一旦在幼小的心灵里种下的种子，他就会在未来的生活中的对待别人，我们应当把机会给予每一名幼儿，使其能够展示自己的亮点和风采。

乐乐是中班的孩子，她聪明伶俐，活泼大方，小嘴特别甜，胖乎乎的，很可爱。教师们都很喜欢她，就连她犯错时我们也舍不得批评她。今日乐乐和几个小朋友一起打扫卫生，没扫完就出去滑滑梯了。家文说：\"教师，乐乐没扫完就玩去了，\"我正在拖地，家文的声音又低，我没听到，也没在意。家文撅着小嘴和几个小朋友说开了：\"教师真偏心，乐乐没扫完的就走了，教师也不说她。\"这次家文的声音很高，也很生气。一句话引起了大家的共鸣，七嘴八舌的说：\"就是，就是，教师就偏向乐乐\"。

听了孩子们的话，我突然意识到，孩子们的眼睛是雪亮的，以前，在各项活动中，我都是给乐乐开绿灯，使乐乐在不知不觉中养成了骄傲自满，不守纪律的坏毛病。加上我没有及时制止，这让其他小朋友觉得教师偏心，只喜欢乐乐不喜欢自己。我的做法既害了乐乐，也伤了全班孩子。于是，我及时向孩子们道了歉，保证再也不这样了。孩子们点点头。

是的，孩子们需要教师公平的对待他们，教师的行为会直接对孩子的心灵产生巨大影响。孩子一旦在幼小的心灵里种下的种子，他就会在未来的生活中的对待别人，我们应当把机会给予每一名幼儿，使其能够展示自己的亮点和风采。这时我们幼儿教师应当牢记的。

**20\_年午托工作总结4**

转眼间，一个学期又将结束。这不短不长的时间里，和孩子们一起学习，一起游戏，共同生长。

>首先，安定幼儿情绪。

9月份刚开学时幼儿都是哭哭啼啼的，因为他第一次来幼儿园。这个陌生的环境里，感到很焦虑，没有平安感。针对幼儿的这种情况，设计了一些游戏和幼儿一起玩。比方《办家家》，《好妈妈》，《猜猜我谁》等游戏，通过和幼儿玩游戏，并且和他亲密接触，多去和他说说话，或是摸摸他头，或是抱抱他。幼儿在比教短的时间就开始慢慢的喜欢上幼儿园了，情绪也比教稳定了，脸上开始有了开心的笑容。

>其次，通过环境安排，渗透教育教学和游戏活动中。

幼儿的学习和生活离不开环境。环境对幼儿的生长起到潜移默化的作用。例如，班的周主题’可爱的小宝宝’，利用酸奶杯剪成一个一个花样的装饰物，然后用白乳胶爸它粘上去，再给它涂上漂亮的颜色，中间就放着幼儿们照片。孩子们很喜欢站在那里看照片。有的会说：老师，看，键键的照片很漂亮啊！也有的会说：老师，喜欢你贴的花，好漂亮啊！回去也叫妈妈给我做一个。幼儿在观察环境的过程中，也是接纳和吸收的过程。好的环境不只能促进幼儿对美的欣赏能力，还可以发展幼儿的观察力，想像力，以及口语表达能力。发明条件的\'情况下，还能发展幼儿的小手肌肉群和动手操作能力。

>再次，幼儿良好习惯的培养已初见成效。

幼儿的一日生活渗透于学习，游戏和吃喝拉撒中。良好习惯的养成对幼儿以后的发展起着基础性的作用。针对本班的实际情况，通过一些常规的培养，让幼儿在恬静，整洁的环境中形成一个良好的习惯。例如搬椅子轻拿轻放啊，上厕所轻轻走路，上下楼梯不推搡呀，用了东西放回原位等等。

另外，比如生活惯例的落实，能够知道饭前便后要洗手，口渴了会去喝水，能够在吃饭时细嚼慢咽，坚持桌面的干净；愿意主动的吃饭，做到不挑食。会在吃完饭后把碗和勺子放在固定的地方。能够主动在吃完饭后去擦嘴巴。

教师的引导下，能称呼别人，基本上能做到有礼貌。喜欢听故事和听音乐。初步养成了一个良好的阅读和倾听习惯。

良好习惯的形成需要时间来巩固和浇灌。幼儿良好的习惯影响到其以后的性格生长，所以，下一个阶段里还要以幼儿的良好习惯的培养和巩固做为重点来抓。特别是德育教育，礼貌教育，遵守社会公德及良好生活习惯的培养方面，需要花更大的力气和心思来教育。

**20\_年午托工作总结5**

时光飞逝，本学期的各项工作即将结束，在各级领导和同志们的共同帮助下，尽职尽则地完成了自己的本职工作，下面，我从以下几点方面总结如下:

>一、政治思想方面：

教师是幼儿心中的榜样，在全面推进素质教育的今天，作为教师更应提高自身素质，树立职业道德，以高尚的道德风范去影响幼儿，当好幼儿健康的指导者和引路人。因此，我能够提高自身的职业道德修养和素质，搞好班级的团结，相互配合，努力完成园领导交给的任务。

>二、保育工作方面：

认真执行卫生保健制度，严格执行消毒工作。我坚持做好室内环境和玩具的消毒工作，把培养幼儿良好的卫生习惯作为卫生保健工作的重中之重。通过我们的努力，有效的控制疾病的传播，确保了幼儿的.健康。在日常教学活动中，我能够配合其他老师工作，为幼儿准备活动用品，户外活动时，积极协助老师组织活动，做到眼疾手快，保证幼儿的安全。在指导幼儿值日生工作时，能够耐心、细致的讲解，纠正幼儿的错误，使我班幼儿值日生工作得到领导认可，在半日开放活动中，受到家长的好评。工作中，我服从领导分配，能做到干一行爱一行，并对照保育员职责逐条逐项地进行自查。按要求完成本职工作。不怕脏，不怕累，不怕苦，勤勤恳恳，任劳任怨，并于五月份，获得了卫生保健与消毒工作先进班组奖状。今年六一活动期间，我能够克服家中的困难，加班加点赶制演出服装，受到园领导的表扬。

>三、存在的不足之处：

1、工作中，有时会出现一些急躁情绪。在轻声教学方面有待加强。

2、业务上的学习还不够，今后我会不断学习专业知识，提高各项技能。以上是我的工作总结，请领导和同志们批评指正。

时光匆匆，不经意间一学期又过去了，在这一学期里有欢乐也有汗水，有工作上的困惑也有各方面的进步。这里，我也该整理一下我的思绪，总结过去了的工作经验，以便更好地提高自己的各项工作水平。本人这一学期带的是小班，主要是配合我班二位老师的教育工作，努力完成自己分管的保教任务。

**20\_年午托工作总结6**

时间过的真快，转眼间已迈入了新的一年，而我在大观教育培训中心也已工作了三个多月了，我于20xx年x月x日进入大观教育培训中心托管部工作，为了在新的一年了把工作做得更好，我特此对过去的工作进行总结，在总结的过程中发现优点，寻找不足与缺点，从而在接下来的工作中继续保持优点，弥补不足，努力把工作做好。

记得刚来大观教育时还不熟悉这边的工作情况，在阮老师和张老师的帮助和指导下，加之我对这份工作的热爱和努力，让我非常快的了解并适应了这份工作，同时走上了工作的正轨。在学校领导的帮助和我们几个老师的共同努力下，我们托管部的学生也越来越多，大观教育在学生和家长中的口碑也越来越好。

在这段时间的工作中，我将从以下几个方面来总结：

>一、工作上

在工作上，我本着这这份工作的热爱和激情，我不断地努力工作，托管部的学生也越来越多，由我刚入职时的六个学生发展到现在的十一个学生，同时我们的工作的得到了学生和家长的极大认可，也得到了学校领导的肯定。在这三个多月的工作中，我的工作有许多值得肯定的地方，例如：在与学生的相处上，能够很好的和学生相处，以及在培养学生良好的思想道德水平和对待每个学生都一视同仁的区对待等要不得的保持和发展；但是我的工作也存在许多需要改进或弥补的地方，例如：在与家长的`沟通上还要不断的提高自己的表达能力和随机应变能力，在培养学生的学习主动性和积极性和在辅导学生的过程中自己还有许多需要不断提高的专业知识等。

>二、思想上

我一直以先进的思想来武装自己，不断提高自身的思想文化素质，不断的培养自己先进的教育教学理念，从思想上来热爱这份工作，同时，在思想上海不断的与大观教育的发展保持一致，与学校领导的思想保持一致，在接下来的心得一年中，我将继续保持这些优点，同时努力学习，做到与时俱进。

>三、学习上

自从我进入大观教育来就深刻的体会到大观教育是一个不断学习和进步的团体，同时不断的学习也是学校对每个老师的要求。在以前的工作中，我不断的向领导和同事学习，在这个过程中，特别是阮静老师和张晶老给予了我极大的帮助，是她们带领我熟悉工作的，因此我很是感谢大观教育的所有领导和同事，是你们让我的工作业务能力得到了不断的提高；同时我也不断向学生学习，学习他们的爱好以及他们这个年龄阶段的所有事物；除此之外，我还不断的加强了自己专业知识的学习，努力做到一个知识掌握丰富的老师。

>四、生活上

在生活上，我是一个热爱生活和会享受生活的人，我会经常利用一些周末时间来坐一些对自己身心有益的事情。在大观教育工作的这段时间，我觉得这里每一位领导和同事都很好，我都会主动的去和他们成为朋友，大家在遇到困难是都会互相的去帮助与鼓励，在这样一个和谐融洽的环境中工作，使我深深的爱上了这份工作。但是，由于我个人性格的原因，我是一个说话比较直爽和受不住气的人，所以在这点上容易和领导和同时产生一些小的矛盾，在接下来的工作中，我将要不断的改正这些不足。

“龙舞九霄”，鼠年的钟声已经敲响，我们总结过去是为了未来做得更好，是为了避免过去的一些错误和不足。在接下来的一年中，我希望我的工作会做得更好，同时我也希望我们的 学校发展得更大、更强。人总是在学习和困难中成长，今后我也要面对很多困难，也会有很多做的不对的地方，望各位领导提出宝贵意见，我一定虚心接受，不断的提高自己，做一名合格的老师。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！