

「感・動・連繫」親子遊戲

小貼士

2/6/2023

PART 1 :

「感」知「動」作發展與遊戲

21/7/2023

PART 2 :

「連繫」—與嬰幼兒的親子互動貼士



早產嬰家長支援計劃 - 同路人聊天室

協康會職業治療師 張瑋珊女士



PART 2：「連繫」

- 與嬰幼兒的親子互動貼士



21/7/2023

協康會職業治療師 張瑋珊女士

內容

1. 何謂依附關係
2. 良好依附關係的重要性
3. 親子互動小貼士1 2 3

- 細心了解：觀察BB狀態
- 貼心回應：回應六部曲
- 全心投入：愛的荷爾蒙





何謂「依附關係」

甚麼是依附關係？

- 「人與人之間持續的情感連結」
- 包括父母與孩子之間的關係

不同階段的依附關係

初生

- 與任何人的互動

約六週

- 未有指定依附對象
- 開始能以聽、視覺認出照顧者，會對他有較多回應

約六至八個月

- 開始建立對**特定照顧者**的依附行為
- 會主動尋求、注意照顧者
- 分離時會出現哭鬧、抗拒行為
- 開始害怕陌生人

十個月後

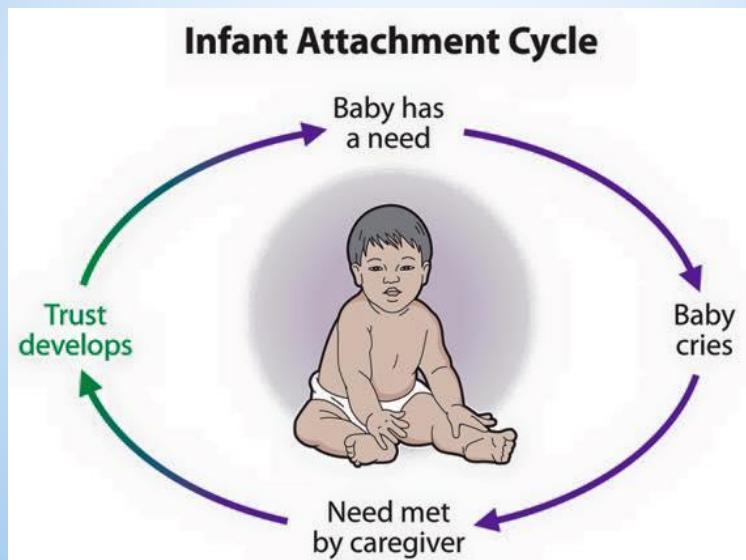
- 依附關係擴展至家中其他人
- 不同的關係各有其功能



良好依附關係的重要性

安全感依附關係的建立

- 並非天生，由初生起與照顧者互動過程形成
- 需求 + 回應 → 信任的關係和情感連結



安全感依附關係的建立

● 安全感型依附

- 幼兒於早期關係中接收
到由成人傳達的**保護**、
支持和**愛**
- 日後與他人建立關係時
能更有**安全感**

安全感依附關係的建立

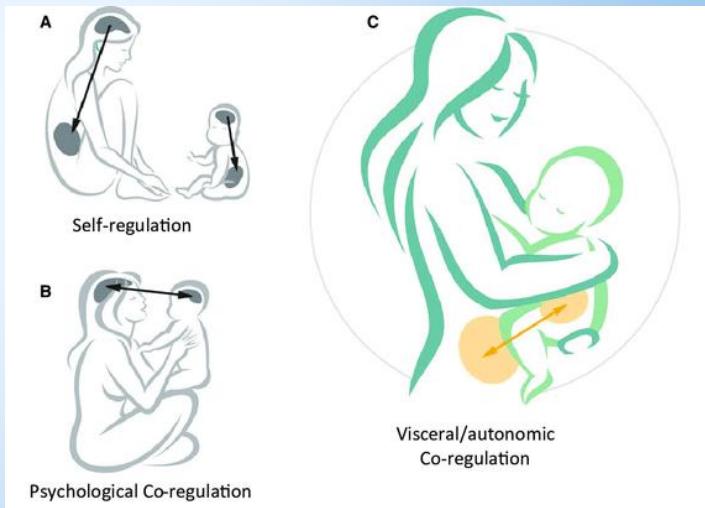
● 非安全感型依附

- 幼兒於早期關係建立時經驗不一致的回應，甚至被忽略
- 長大後容易感到焦慮

早期依附關係的重要性

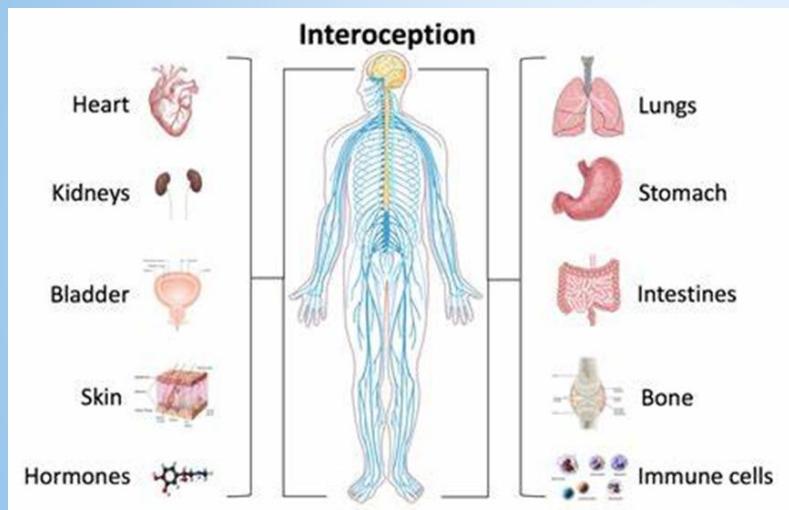
- 當面對挑戰時，生理與心理系統需要協調地運作

- A) 自我調節
- B) 情感上的共同調節
- C) 生理上的共同調節



(Welch, 2016)

早期依附關係的重要性



內感覺(interoception)
的感覺訊息

↓
自主神經系統(ANS)

↓
維持生理平衡
(homeostasis)

↓
建立自我調節
(self-regulation)

安全感型依附關係的重要性

- 早期建立的依附關係影響著嬰幼兒如何理解人際互動及對世界的安全感
- 依附關係的質素能影響自主神經系統的生理調節功能

(Oosterman et al., 2010)



建立早期依附關係

- 研究發現依附類型能隨與別人的關係經驗而轉變
- 透過遊戲中或日常互動技巧，可改善與孩子間的依附關係

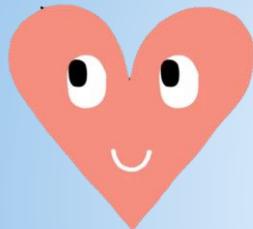




親子互動小貼士

親子互動心訣 1 2 3

1



細  了解

2



貼  回應

3



全  投入



互動貼士 1： 細心了解-BB狀態



A. 幼兒感知動作發展





互動貼士 1： 細心了解-BB狀態

B. 幼兒的覺醒狀態



1 - Deep sleep	2- Light sleep	3 - Drowsy	4 – Alert	5 - Active alert	6 – Crying

(Wolff, 1959; 1987)



互動貼士 1： 細心了解-BB狀態

C. 幼兒的行為線索
(Engagement cues)



ENGAGEMENT

"I want to be near you."



DIENGAGEMENT

"I need something to be different."

(Jean, 2008)



互動貼士 2： 貼心回應-回應六部曲

- 1) 目光接觸 
- 2) 面帶微笑 
- 3) 身體接觸 
- 4) 柔和聲線 
- 5) 肢體動作 





互動貼士 2： 貼心回應-回應六部曲

6) 七秒定律 - 奇妙的停頓





互動貼士 3： 全心投入-愛的荷爾蒙



- 成人和孩子腦訊息的連結
(brain to brain connection)
- 嬰幼兒能感受到成人情緒



互動貼士 3： 全心投入-愛的荷爾蒙



「愛的荷爾蒙」

Ocytocin 催產素



互動貼士 3： 全心投入-愛的荷爾蒙

● 先調節自己

- 了解自己的覺醒狀態
- 了解自己的情緒狀態
- 留意自己說話語調、聲線
- 保持放鬆、享受的心情



Digital: Birsfeldt
Adapted: Bremberka

「感·動·連繫」生活

- 起床
- 進餐
- 換片/如廁
- 沖涼
- 睡前



總結

- 透過適當的親子互動能與嬰幼兒建立安全感型依附關係
- 嬰幼兒能感受成人情感，照顧者的狀態與嬰幼兒相互影響
- 三個互動小貼士：





**THANK
YOU!**

You got it

