



同心同行 – 親子相處與兒童發展

陳子文 (Stephen Chan)

一級職業治療師

依附聯繫評估及治療導師 (Level 5)

<http://www.crest.hk>

<http://www.facebook.com/crest.hk>

<https://www.facebook.com/ot.schan>

女博士生跳樓亡 遺言留李白《怨情》

2013年10月05日 645 2



北市一名女博士生昨從校園教學大樓頂樓（箭頭處）跳樓輕生。余思維攝

【林志青、余思維/台北報導】北市一名自小品學兼優的女博士生，碩士讀1年就取得學位，博士班苦讀4年，同儕已順利畢業，她卻陷入瓶頸，昨上午她自校園跳樓輕生，警方在墜樓處找到一把女用雨傘，傘上用簽字筆抄寫李白《怨情》詩，懷疑她因課業或感情問題尋短。

按讚看蘋果 看新聞不加蘋果粉絲團對嗎?!

分享 2,079,904 人說這讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

拿文憑陷瓶頸

警方說，輕生的曾姓女子（28歲）在北市某大學攻讀博士班，單親

六成中學生抑鬱焦慮 比率超外國一半現警號

- ontv 東網電視
- 東方日報 - 網頁
- 太陽報 - 網頁
- 東方日報 - 電子報
- 太陽報 - 電子報
- 好報 - 電子報
- 特刊 - 電子版
- 東網Money18
- FLASHoN
- 財經
- 波經
- 最突
- 星星廊
- 奇怪圈
- 論壇
- 播標18
- 分類廣告
- 慈善基金



六成受訪學生感到功課壓力較大，愈高年級情況愈嚴重。(資料圖片)

【on.cc東網專訊】六成中學生壓力爆煲，抑鬱兼焦慮。香港理工

← → http://the-sun.on.cc/cnt/news/20141115/00410_097.ht DSE 抑鬱焦慮 - Google 搜尋 東 六

1239

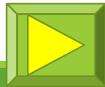
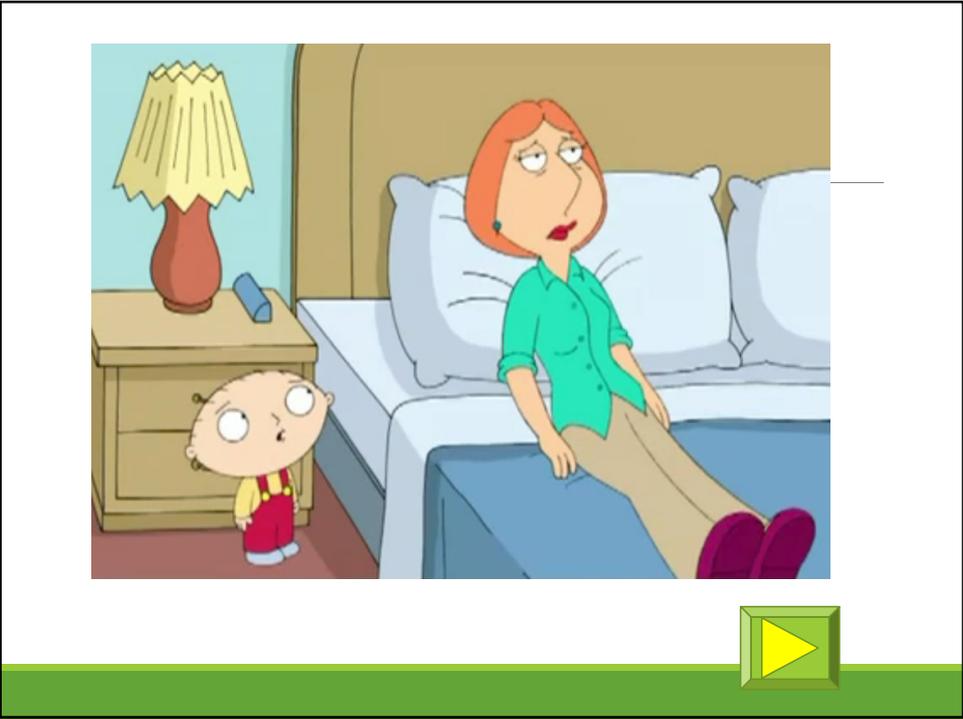
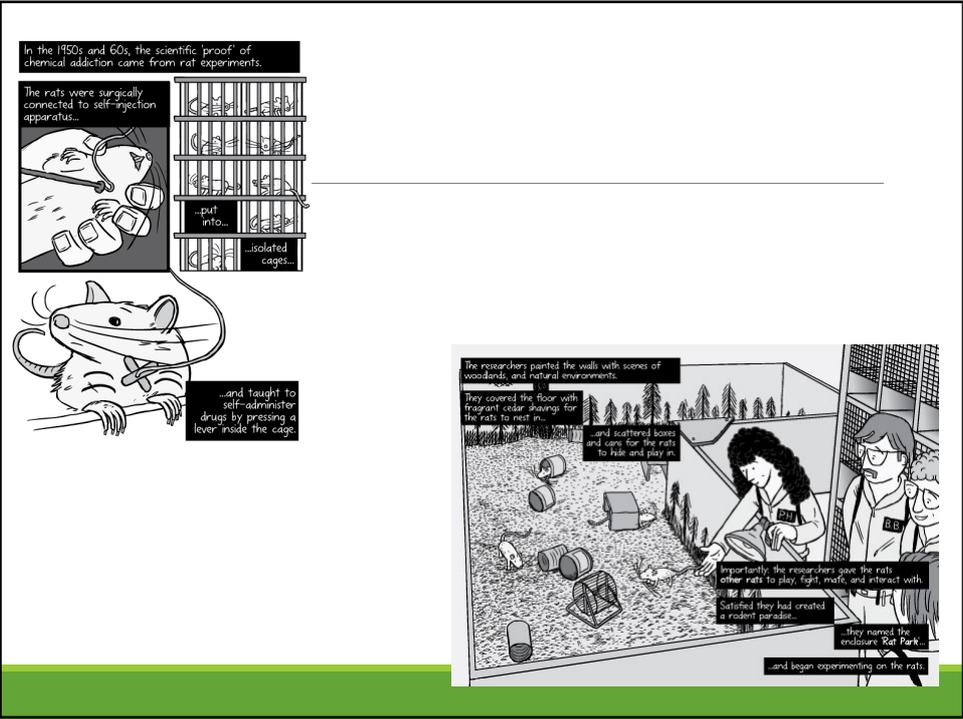
新聞 ▶ SUN焦點：港生壓力爆煲 七成焦慮到嘔

SUN焦點：港生壓力爆煲 七成焦慮到嘔

推介 2

東網電視

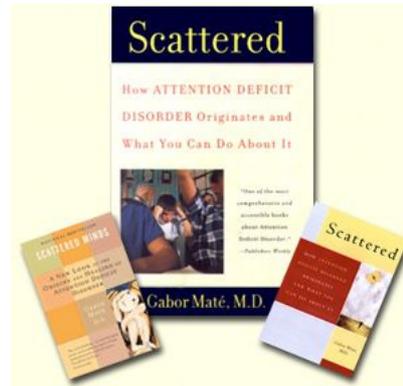
A video player showing a blurred image of students walking, with a play button overlay.



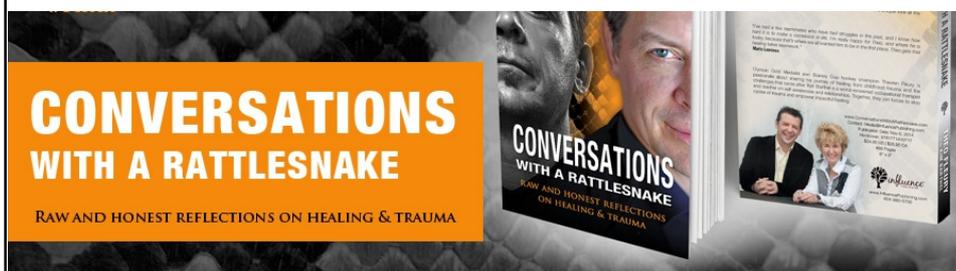
一位精神科醫生的故事



Gabor Maté

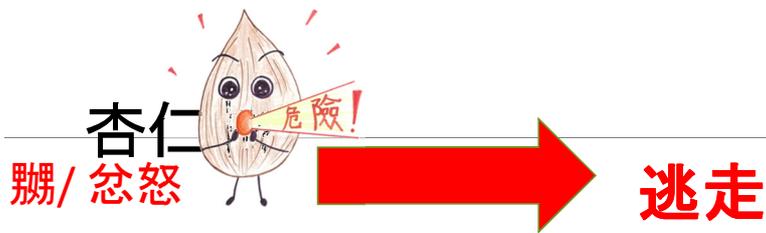
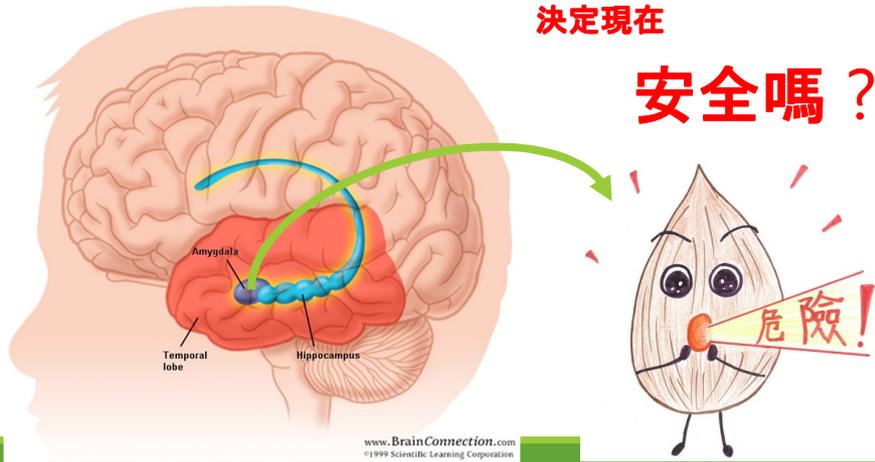


一位經歷被性侵犯的人故事





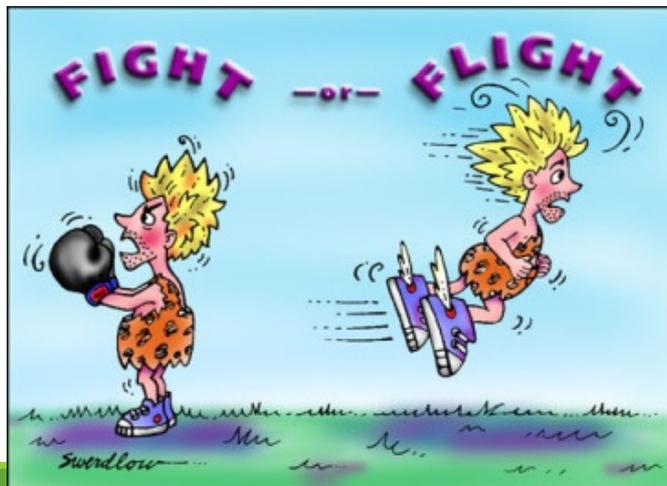
杏仁核的工作



杏仁核的工作



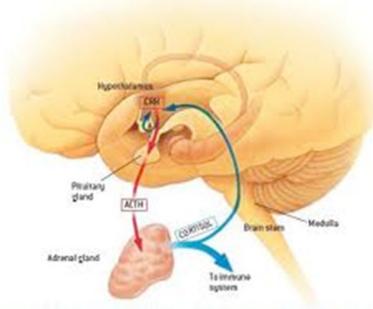
交感神經系統





壓力與杏仁核

STRESS RESPONSE SYSTEM



壓力

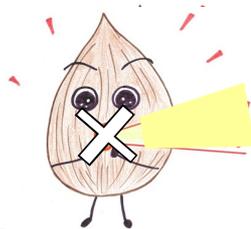


敏感度

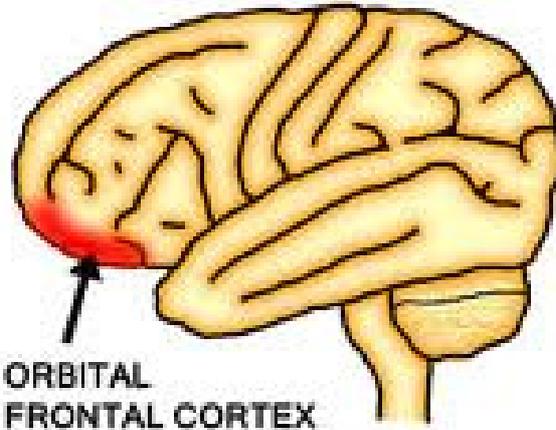


杏仁核

右前額葉與杏仁核



依附行為是...



右側眶額前腦皮層

Right Orbital Frontal Cortex

右前額葉 與 杏仁核



Love hormone
Oxytocin



右前額葉



驚

冷靜 & 放鬆

CALM DOWN & RELAX

I. 親密親子關係的重要性



17

你看到甚麼？



1. 箴言4:3

我在父親面前為孝子、
在母親眼中為獨一的嬌兒。

19

良好依附聯繫
= 親密親子關係
= 親密人際關係

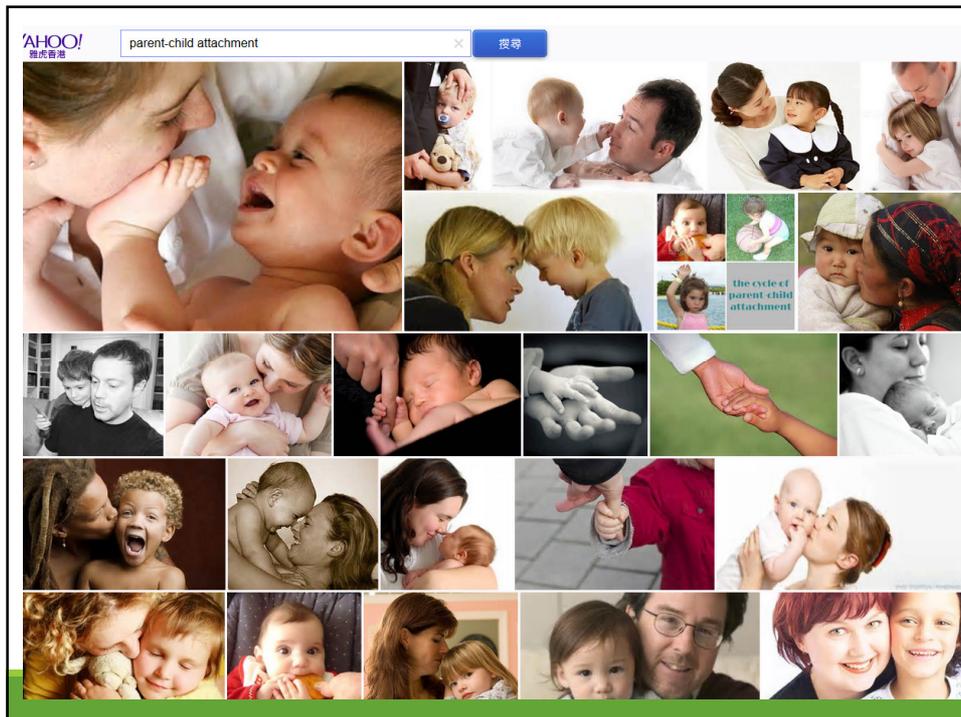
依附聯繫



依附聯繫 是...

依附

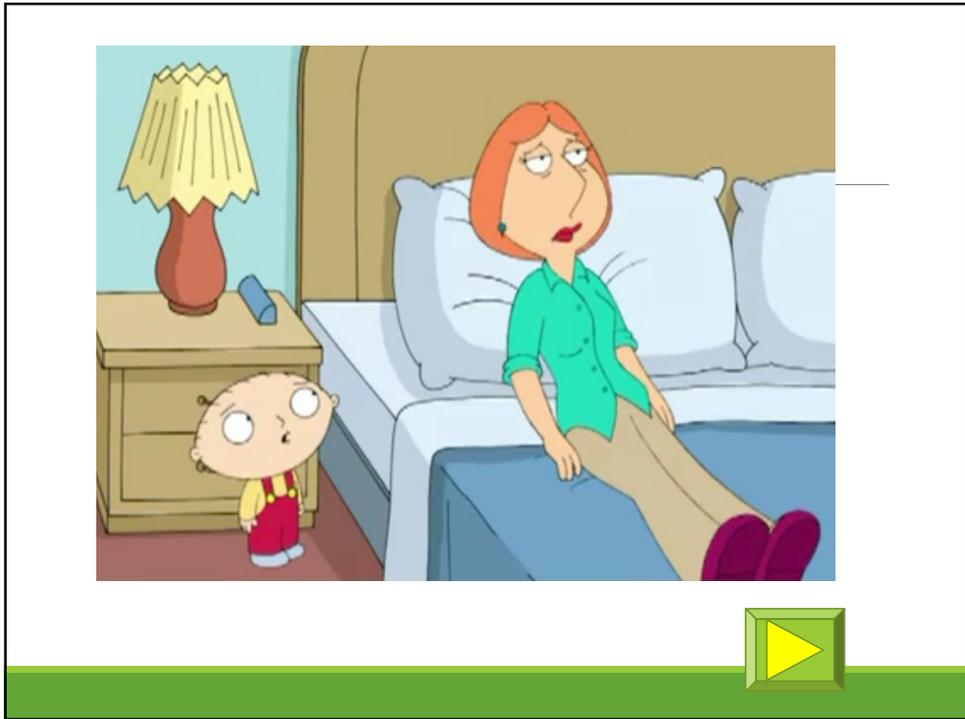
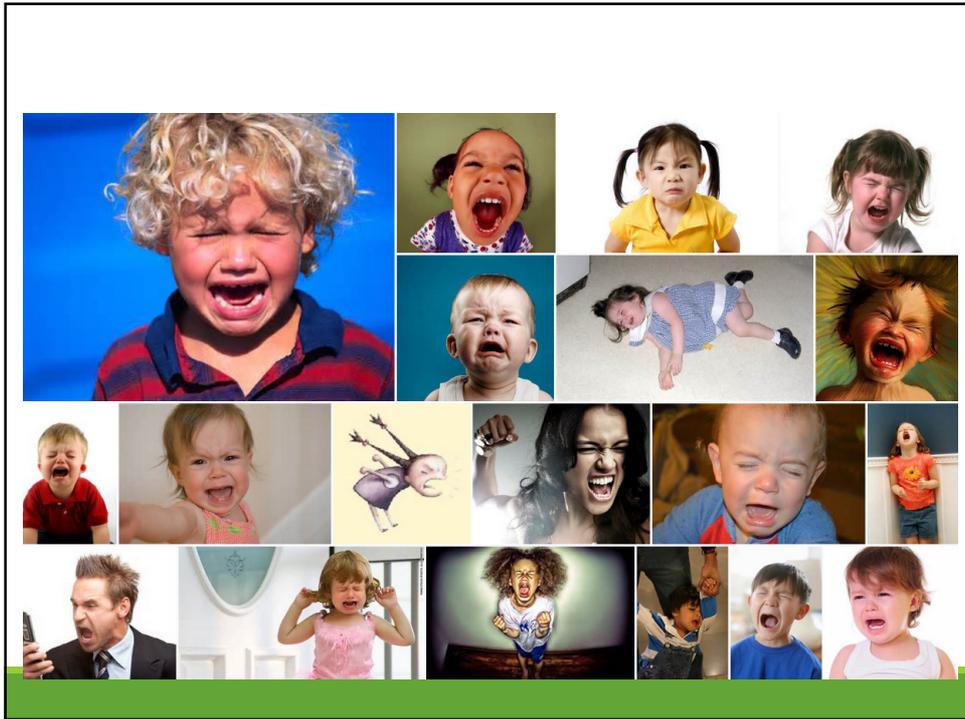




依附聯繫 是...

依附

A collection of images illustrating attachment, including a woman pointing at a child, a baby crying in a crib, a child being held, and a child crying.



為甚麼？

- 故意？
- 惹我生氣？
- 尋求別人注意？
- 頑皮？



你認同嗎？



行為是互動的。

你認同嗎？



行為是學習的。

你認同嗎？



情緒沒有好壞之分。

你認同嗎?



情緒/行為是有**原因**的。

依附聯繫

認識 依附聯繫

→ 認識 點解 他/她會這樣做

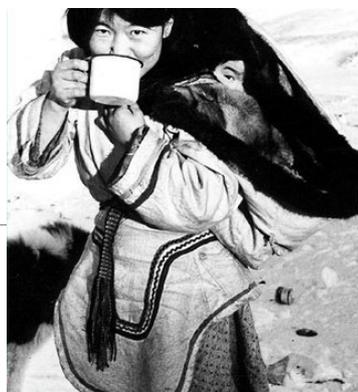
(WHY people do what they do ?)

行為(問題)是....

- 因應身體內在的感覺或外在的事情而作出的反應
- 換言之，行為都是適應性的
- 安全/安全感是最基本的需要。
- 需要 跟 想要不同

依附聯繫理論

John Bowlby (1944)



一般而言，依附對象是主要照顧者，
孩子需要安全感時會尋求的對象



其他依附對象...

當家庭/父母面對逆境，影響他們的能力去
作出恰當的回應...

或當出現幾個照顧者成為普遍社會現象，其
他成人便成為依附對象。



中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

依附聯繫等級制度

「我們需要多個依附對象，但需要以有排列等級制度。」

Sir Richard Bowlby
(2004, pg.17).



其他依附對象...

孩子與一些恆常參與他們生活的對象形成依附聯繫。



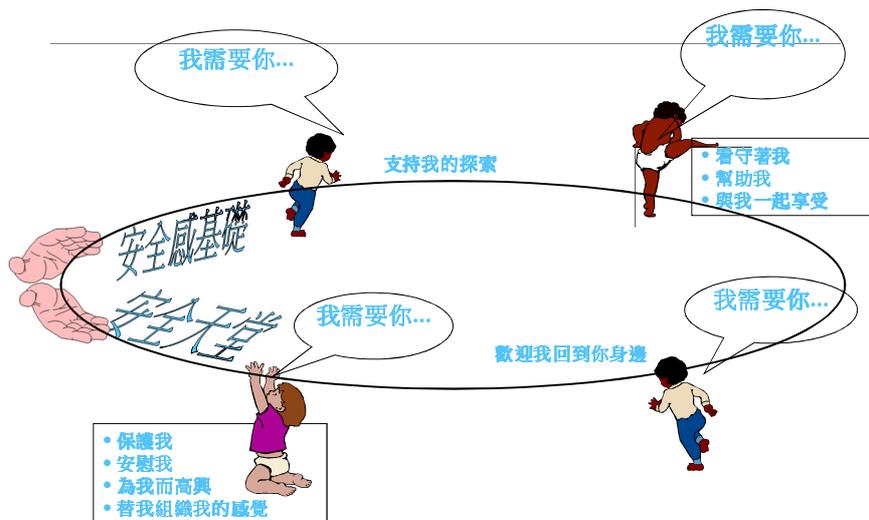
其他依附對象...

研究顯示老師及日間照顧者都是理想及有效的依附對象。

Goossens, F. A. & Van Izendoorn, M. H. (1990).



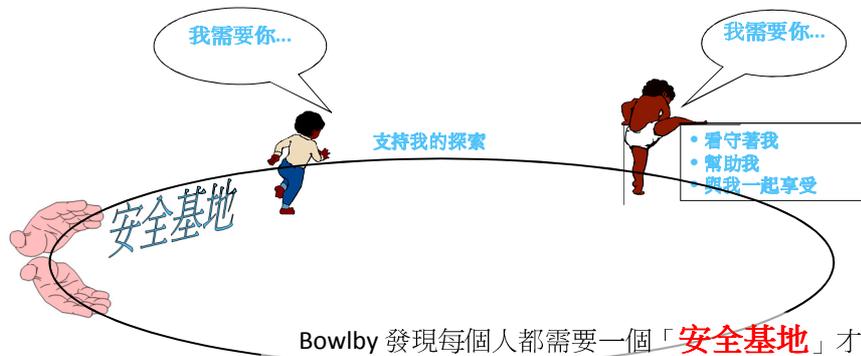
安全圈 專注孩子的需要



中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。
© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

安全圈

專注孩子的需要



Bowlby 發現每個人都需要一個「安全基地」才能：

- 成為獨立的個體
- 在環境中學習
- 學習管理上天賦予的各種情感

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

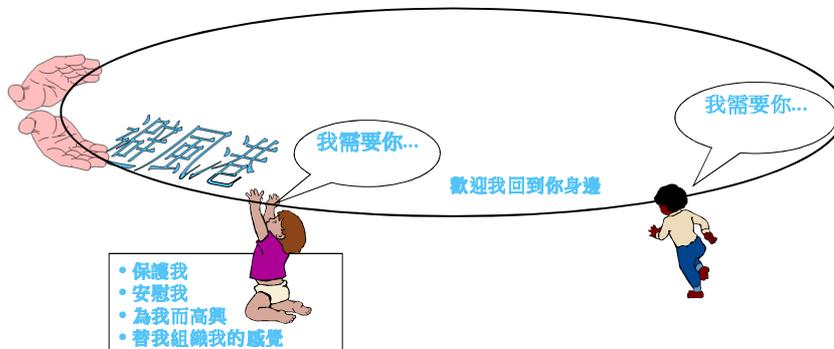
© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

安全圈

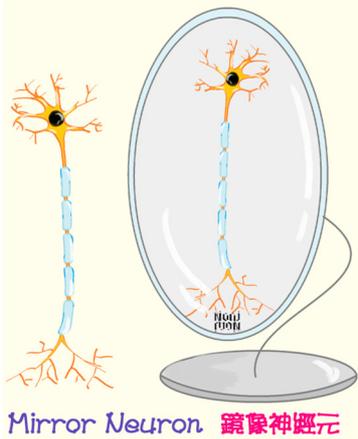
專注孩子的需要

Bowlby 也發現每個人需要一個「避風港」，它提供：

- 舒適
- 認同
- 保護



鏡像神經元



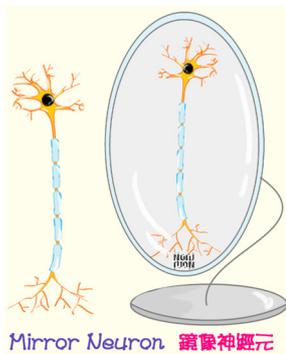
Mirror Neuron 鏡像神經元



Rizzolatti & Sinigaglia, 2006

鏡像神經元

透過非言語訊息的交流，人與人之間可以感受彼此的感受，從而達至自我生理及心理內在平衡，提昇學習動機及各方面的發展。

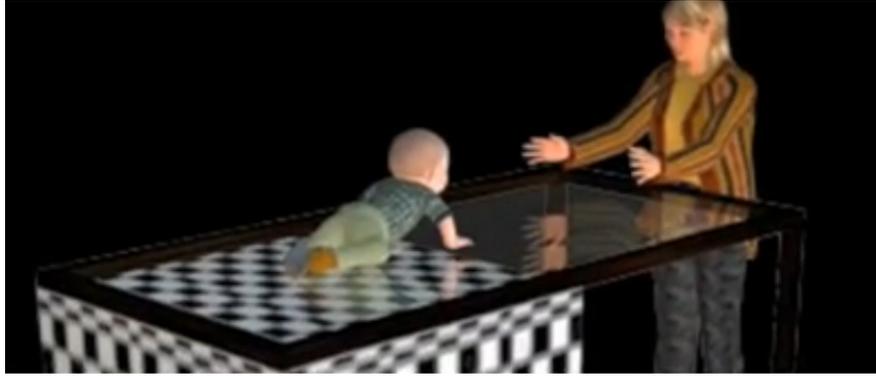


Mirror Neuron 鏡像神經元



孩子愉快 <-> 父親愉快

社交參照



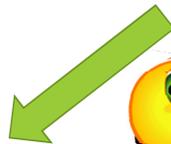
右前額葉 與 杏仁核



Love hormone
Oxytocin



右前額葉



冷靜 & 放鬆

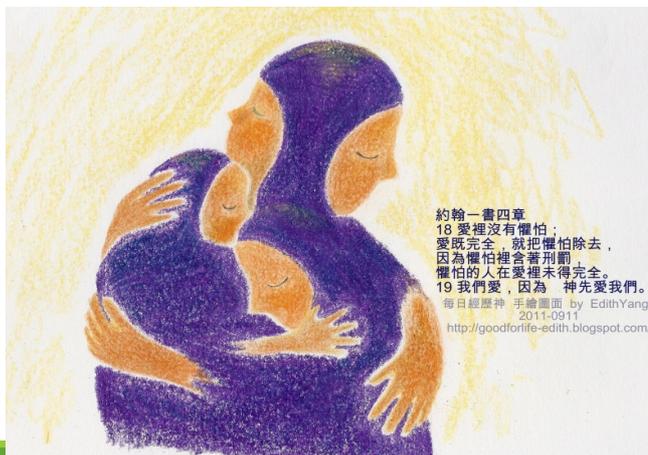


驚



CALM DOWN & RELAX

愛裡沒有懼怕；
愛既完全，就把懼怕除去。



情緒調節的發展

「陪同」

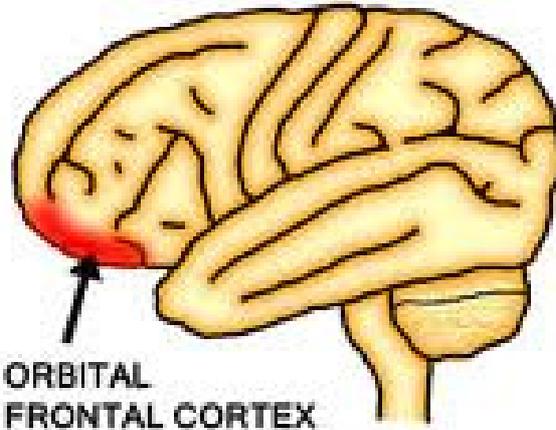
目標: 自主性-於親緣關係之內 及
親緣關係-附帶-自主



Circle of Security(Cooper et al., 2000)

中文筆記 只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

依附行為是...

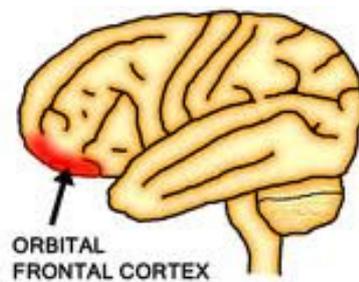
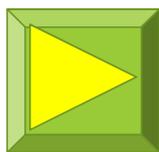
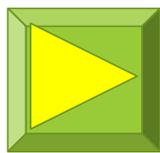


右側眶額前腦皮層

Right Orbital Frontal Cortex

右側眶額前腦皮層

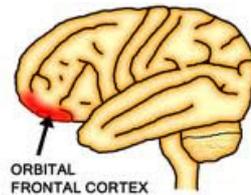
Right Orbital Frontal Cortex



右側眶額前腦皮層

Right Orbital Frontal Cortex

- 位於眼睛上方，大腦前面
- 掌管內隱記憶 (Implicit memory)
- 透過人與人間的關係發展



- **安撫杏仁核**
- 比前腦皮層(思考腦袋)更先做**決策**，
幫助減少/抑制不必要的情緒和認知訊息

Rat Park Experiment and Addiction

In the late 1970s, Canadian psychologist Bruce Alexander

In the 1950s and 60s, the scientific 'proof' of chemical addiction came from rat experiments.

The rats were surgically connected to self-injection apparatus...



...put into...

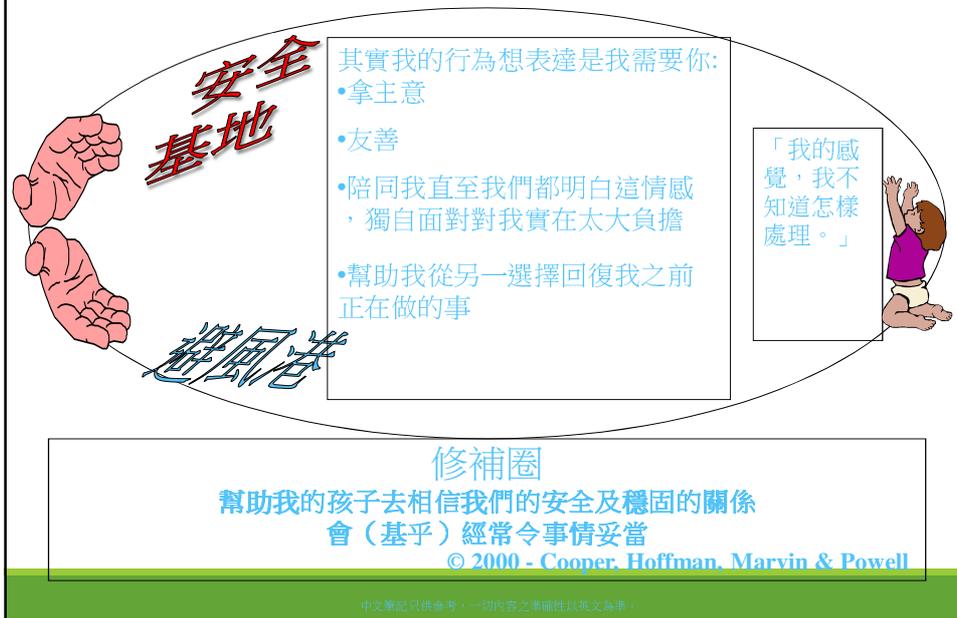
...isolated cages...



...and taught to self-administer drugs by pressing a lever inside the cage.



當我感困擾 (沮喪、過度要求、悲傷、不受控制):

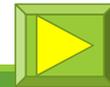


人際互動

你知道你對孩子的成长有多重要嗎？



靜止面容(Still Face)實驗



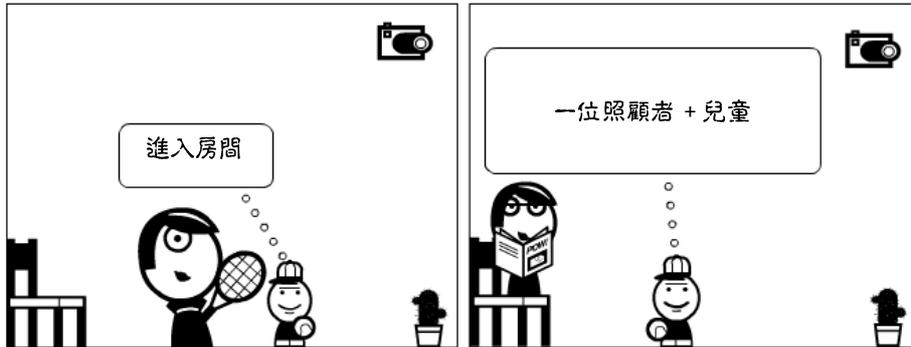
依附聯繫理論

發展心理學家Mary Ainsworth設計了「測試」這理論的方法。(1950's & 60's)

“*Strange Situation*”(陌生處境)

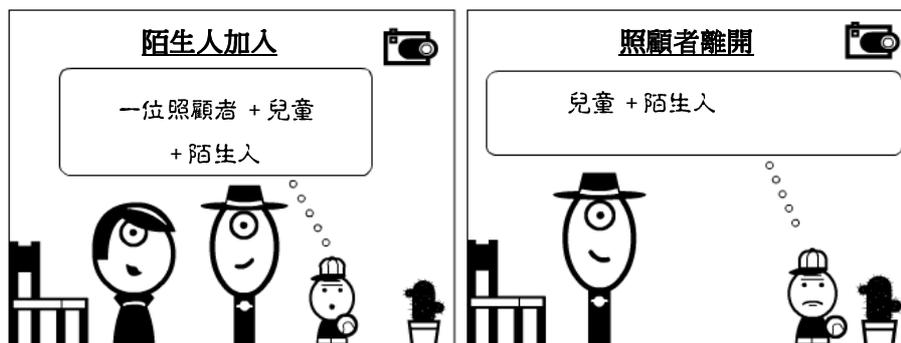
- 營造一個社會認同的「壓力」予嬰幼兒。
- 過程包括八個階段，每個階段需時三分鐘：分離、會合及面對陌生人，去測試嬰幼兒的行為是否在理論涉及之外。

“Strange Situation” (陌生處境)



<http://www.attachfromscratch.com/mary-ainsworth.html>

“Strange Situation” (陌生處境)



<http://www.attachfromscratch.com/mary-ainsworth.html>

“Strange Situation”(陌生處境)



<http://www.attachfromscratch.com/mary-ainsworth.html>

“Strange Situation”(陌生處境)



<http://www.attachfromscratch.com/mary-ainsworth.html>

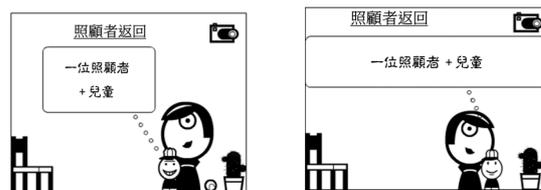


依附聯繫理論

透過觀察過程，Ainsworth發現三種不同的行為模式...

在陌生處境(Strange Situation)監察孩子的心跳率

所有嬰幼兒在分離時顯示心跳率加速



這三種依附聯繫模式有以下的分類:

安全依附聯繫:家長及孩子同步

B類型 (安全/平衡)

嬰幼兒心跳率在大概一分鐘回復一般水平

這三種依附聯繫模式有以下的分類:

非安全依附聯繫:家長及孩子不同步

◦A類型(避免負面感覺;過份著重思考的人)

嬰幼兒心跳率持續保持高水平，
渴望會合，但表現出來無任何情緒波動



這三種依附聯繫模式有以下的分類:

非安全依附聯繫:家長及孩子不同步

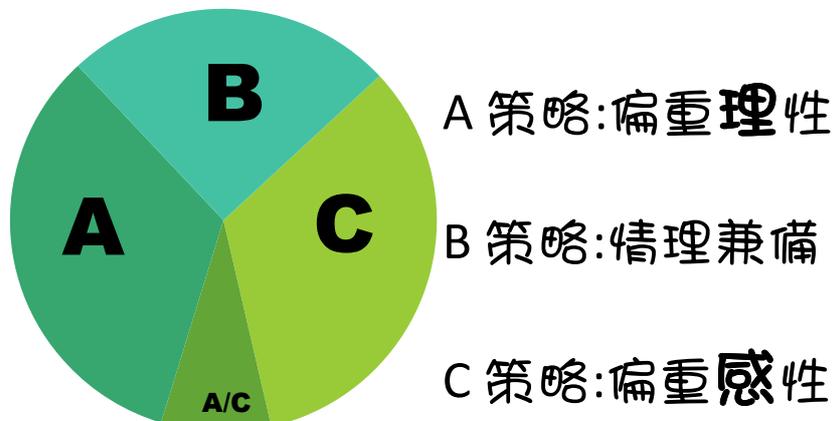
◦C類型(避免現實的認知;過份著重感覺的人)

在心跳率回復前，
會要求照顧者放開他們，再伸手想被擁抱



Dynamic Maturational Model (DMM)

當遇到危機時，自我保護反應模式...

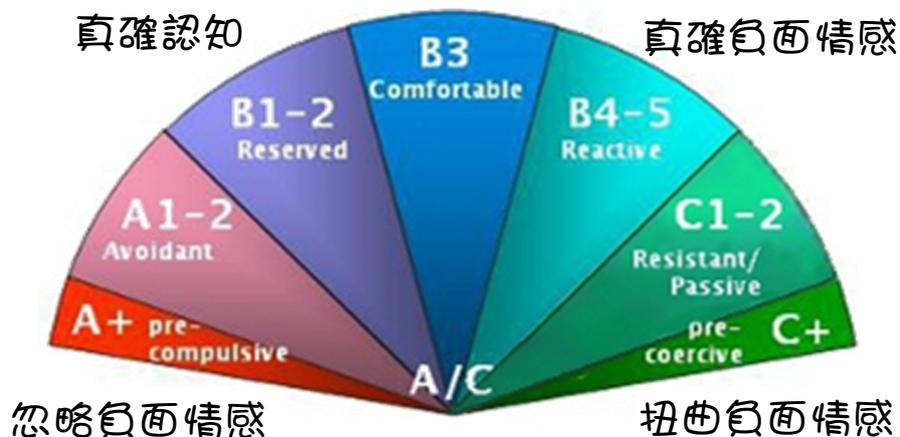


依附關係：A-B-C策略

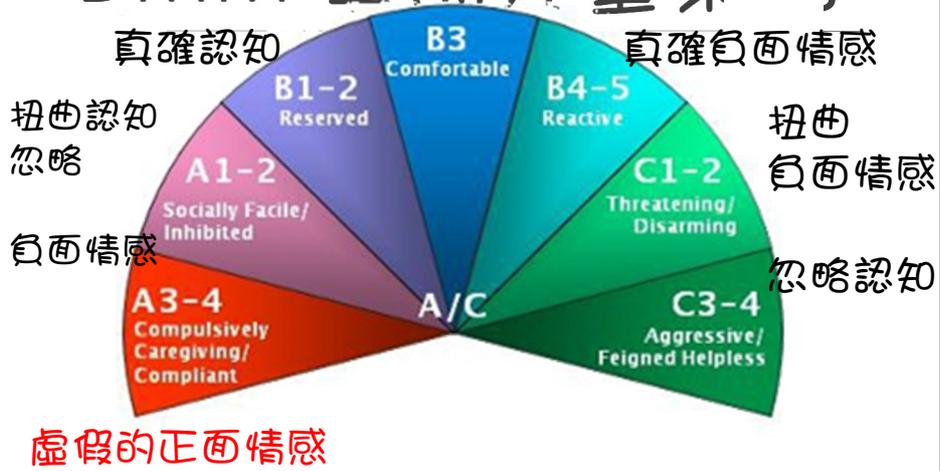
- A: 焦慮，抑壓負面情緒以避免引起別人不好的反應（↑預知性）
- B: 感覺安全，自在地表達自己情緒及意見
- C: 焦慮，表現出過多的負面情緒，藉此希望獲得更多的連繫

自我保護

DMM 嬰幼兒策略

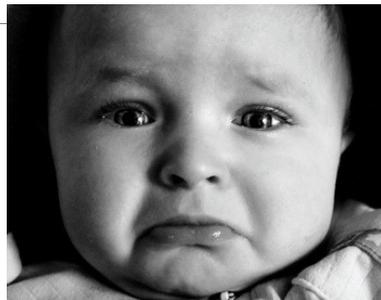


DMM 學前兒童策略



C 策略

對照顧者缺乏信心
認為感覺最可靠
「七情上面」
充滿負面情感
行為以情緒主導，
意圖拉近自己與別人的距離，
促使別人達到自己的目的



C 策略的發展

教導孩子的策略不一致且不能預測

- 對孩子的感覺: 有時回應, 表現關心;
有時不感興趣;
有時不回應, 毫不關心

→孩子缺少照顧者幫他調節情緒

→孩子不能預測後果 (不會運用A 策略)

C 策略的發展

從經驗學習, 負面情緒的表達間中得到獎賞

憑感覺去做決定, 取得自己想雲的東西

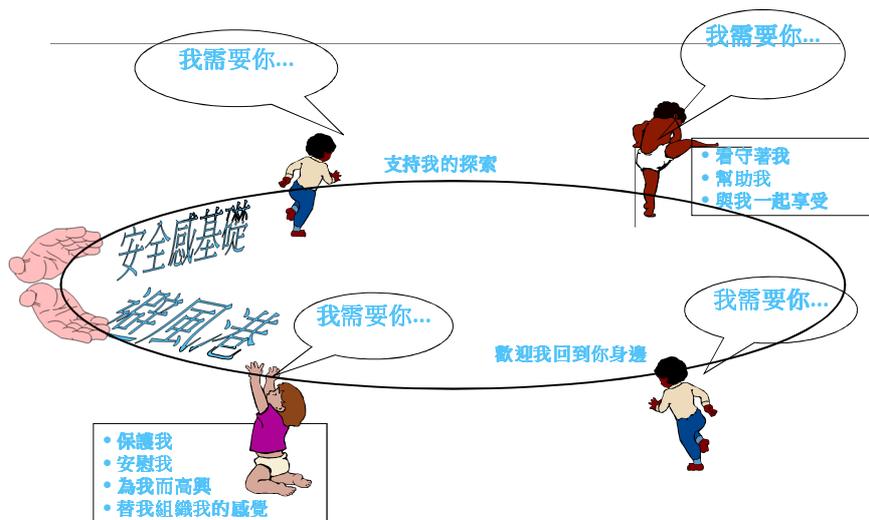
需要時刻留意家長的狀態, 令自己得到家長最大的回應



C類型：
避免現實的認知；
過份著重感受的人

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

安全圈 專注孩子的需要

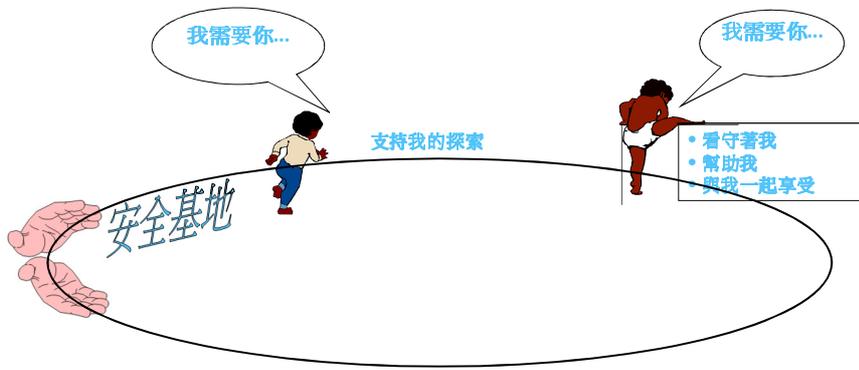


中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

安全圈

專注孩子的需要



中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。
© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

不夠安穩的安全圈

孩子傳遞錯誤訊息



© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

C類型:避免現實的認知 過份著重感受的人

非穩固/避免現實的認知;過份著重感覺的人

- 喪失自我及陷入困境

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

C類型:避免現實的認知 過份著重感受的人

- 一個“C”家長傾向會因應自己的思想狀態而與孩子親近或把孩子推開(沒有照顧孩子的需要)
 - 「不要走開，我需要你。」
 - 「走開，你令我感煩擾。」
- 孩子學會對「處境」滿足他們的需要並不重要，可靠的是內在的感覺
 - 孩子可能會被形容為「癱身」、「被需要的」、「欠安全感的」
 - 孩子會做出尋求注意力的行為去與父母聯繫(一般會具危險性的)

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

過份著重感受的人

任由感覺引導他們，即使與所有人為敵

危機:

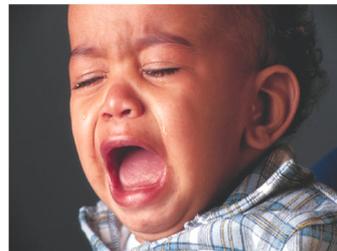
- 不放人際關係在首要的位置
- 不讓重要的人關注你
- 相信其他人會做他們所說的
- 協商
- 延遲滿足
- 覺得自在 (探索與反映)

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

過份著重感受的人

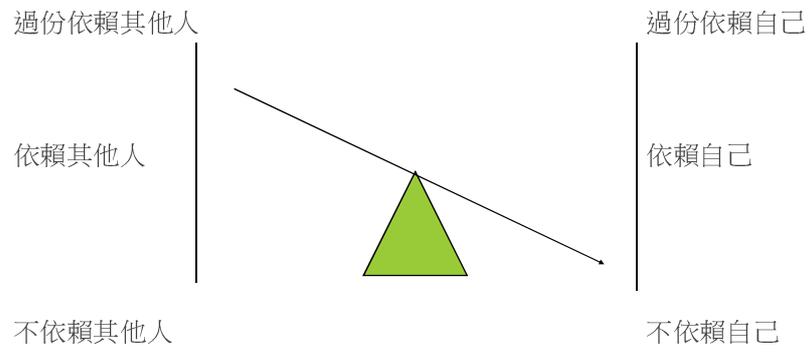
安全:

- 不確定及混亂的情緒表達
- 堅持自己是對的，不妥協、協商或延遲
- 以欺騙作攻擊手段

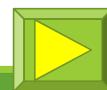


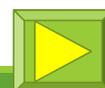
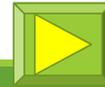
中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

過份著重感受的人:

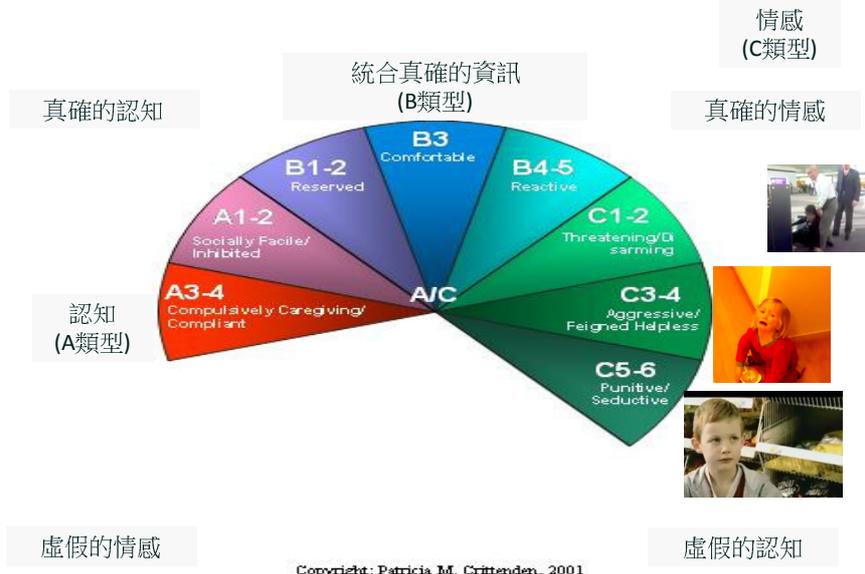


中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。





學齡階段依附聯繫模式的理論模式
Dynamic-Maturational Model



A 策略

- 認為認知最可靠
- 不相信自己的情感
- 抑壓負面情感
- 做別人期望的
- 避免做別人不喜歡的
- 行為以思考主導，
- 意圖增加自己與別人的距離

Victoria Climbié





The babies learned to be quiet but did not learn how to actually feel calm
Creative commons (Paul Goyette)

A new study offers more reason not to practice "crying it out" with
babies

“ *On the third day of the program, results showed that infants' physiological and behavioral responses were dissociated. They no longer expressed behavioral distress during the sleep transition but their cortisol levels were elevated.* ”

A策略的發展

忽略了親子關係的重要性

孩子的需要 VS 家長的需要

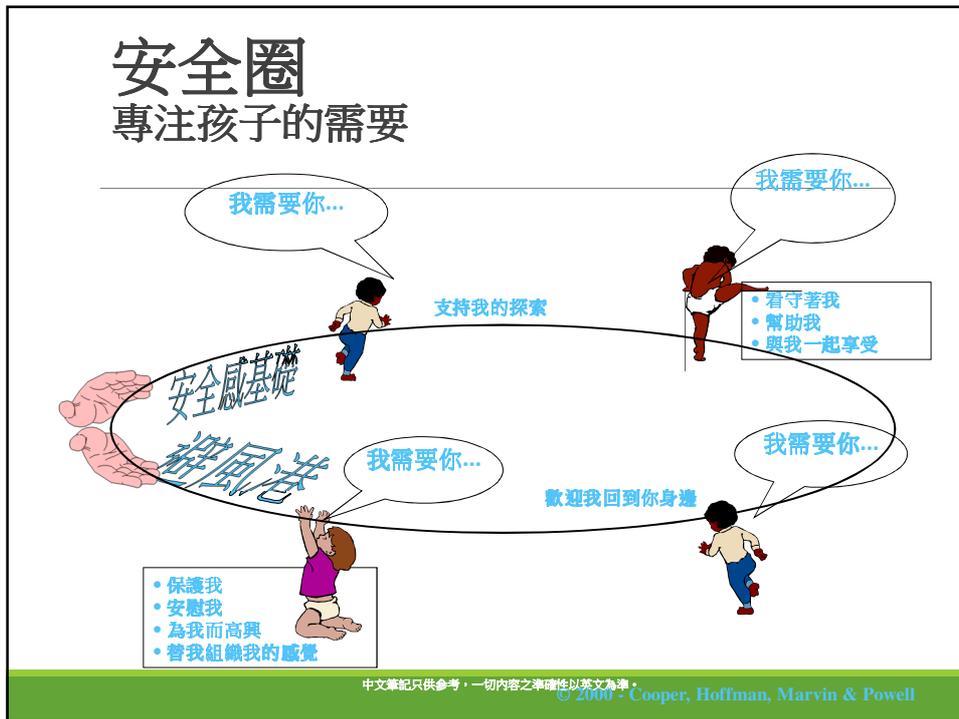
以負面方式回應孩子負面的情感

- 孩子情感得不到支援
- 抑壓負面情緒避免遷怒家長/被否定
- 表現合作，努力達到家長的要求
- 孩子表現獨立，雙方減少親密關係互動



安全圈

專注孩子的需要

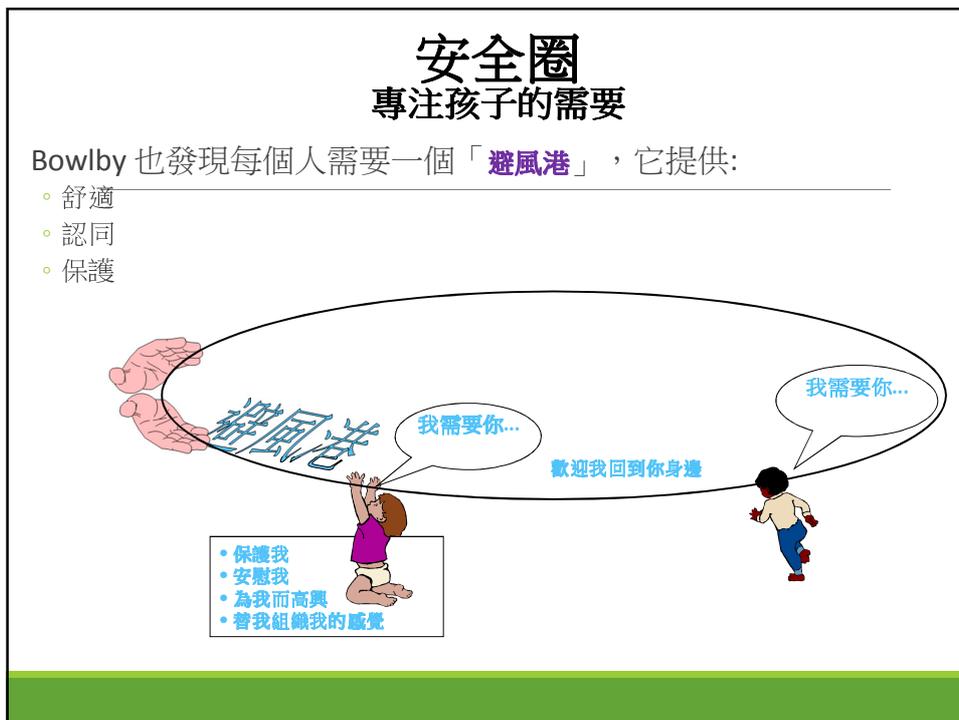


安全圈

專注孩子的需要

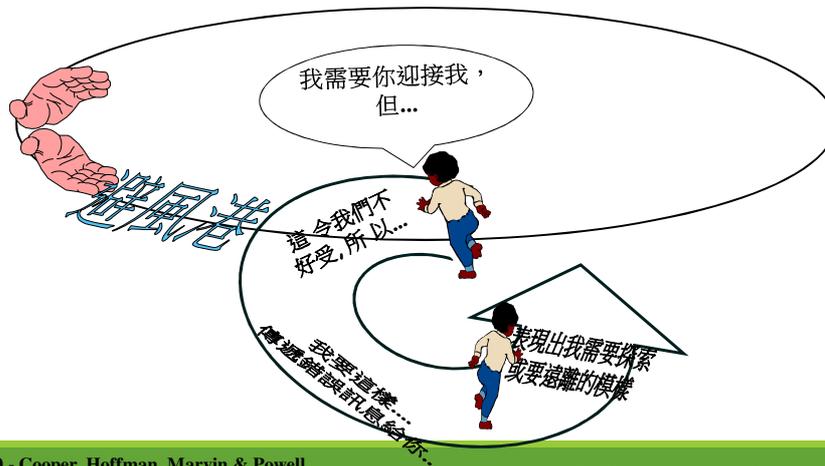
Bowlby 也發現每個人需要一個「避風港」，它提供：

- 舒適
- 認同
- 保護



不夠安穩的安全圈

孩子傳遞錯誤訊息



© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

A類型:避免負面感覺 過份著重思考的人

一個“A”父母傾向推走孩子

- 「你不需要我，你可以自己做。」

孩子學會辨識父母的需要是「不被需要」，並遵從

- 孩子不會想有被拒絕的機會
- 孩子會遵從父母的需要
- 孩子會不斷滿足別人的需要，忽略自己的需要

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

過份著重思考的策略

最重要是從別人的角度做得對

甚麼是危機:

- 做你想做的
- 表達負面感覺
- 有你個人的想法

甚麼是安全:

- 做有權力的人想你做的
- 專注於有權力的人
- 不做錯事



過份著重思考:

過份依賴其他人

依賴其他人

不依賴其他人

過份依賴自己

依賴自己

不依賴自己

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。



B策略

情理兼備

甚少扭曲情感及理性的認知

能彈性地運用A及C策略處理不同的事情

能同時照顧自己及別人的需要

A 策略有何不好？



愛人如己



若只會用其中一個策略...

A策略	C策略
<ul style="list-style-type: none"> • 表現合作 • 情感需要經常被忽略 • 較大機會導致心理及生理問題 (如:心臟病,抑鬱症) 	<ul style="list-style-type: none"> • 表現不合作,容易辨別及尋求協助 • 行為動機經常被誤解 (搗蛋、懶惰...) • 較大機會有暴力傾向

隔牆有耳：14巴港女 登新聞榜No.1

13,723

f 談 21



「14巴港女」榮登2013年女性議題新聞首位。資料圖片



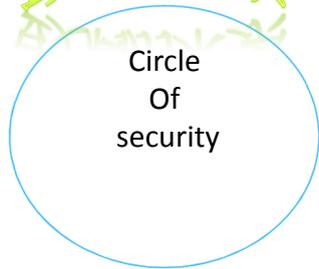
避風港

家長給予
之
安全避難所

鼓勵探索

留心看著
幫忙
一起愉快玩

孩子探索及學習



熱切迎接

保護
感到欣喜

有需要時作出安慰

誘導孩子組織自己的感覺

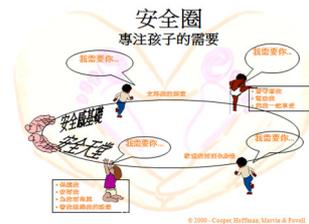
做孩子的偵探

解讀孩子的訊息

行為表示「我需要你...」

- ...留意我所做的
- ...因我所做的感到欣喜
- ...享受跟我一起
- ...幫助我
- ...安慰我
- ...幫我組織

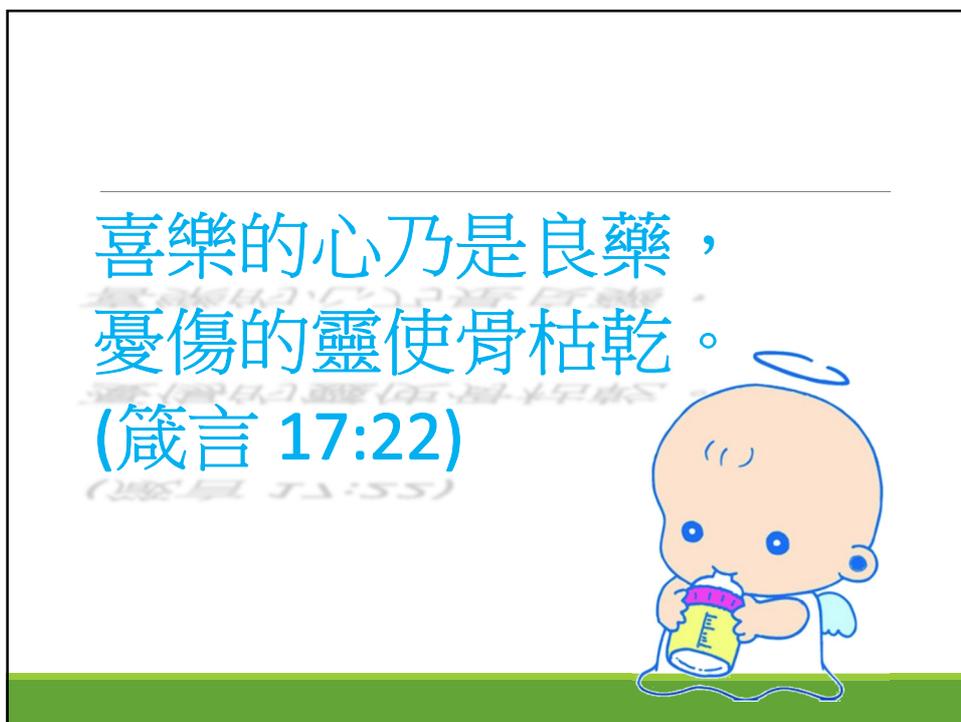
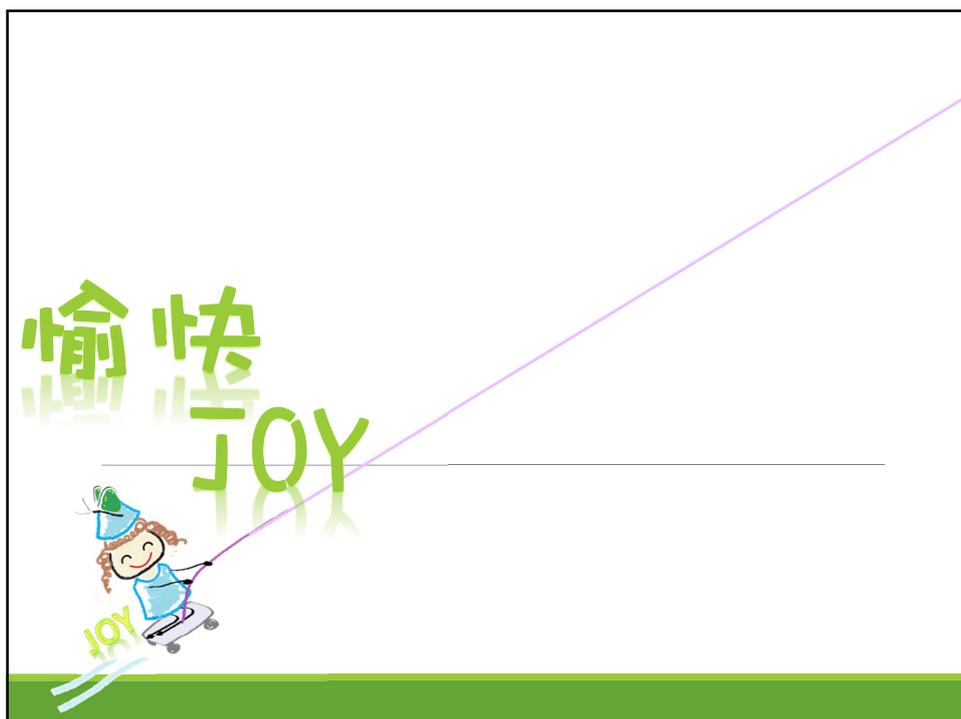
行為表示「我需要空間探索」



JOY 愉快

SUCCESS 成功

MOTIVATION 動機



愉快 - JOY

為何? WHY?

From Neuroscience Study:

JOY is the Key of Brain Development

愉快是腦部發展的關鍵



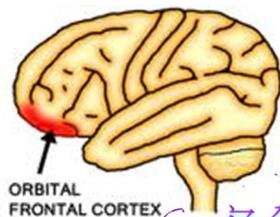
by Allan Shore, UCLA, School of Medicine



愉快 - JOY

為何? WHY?

愉快 → 催產激素 Oxytocin



ORBITAL
FRONTAL CORTEX

安全感

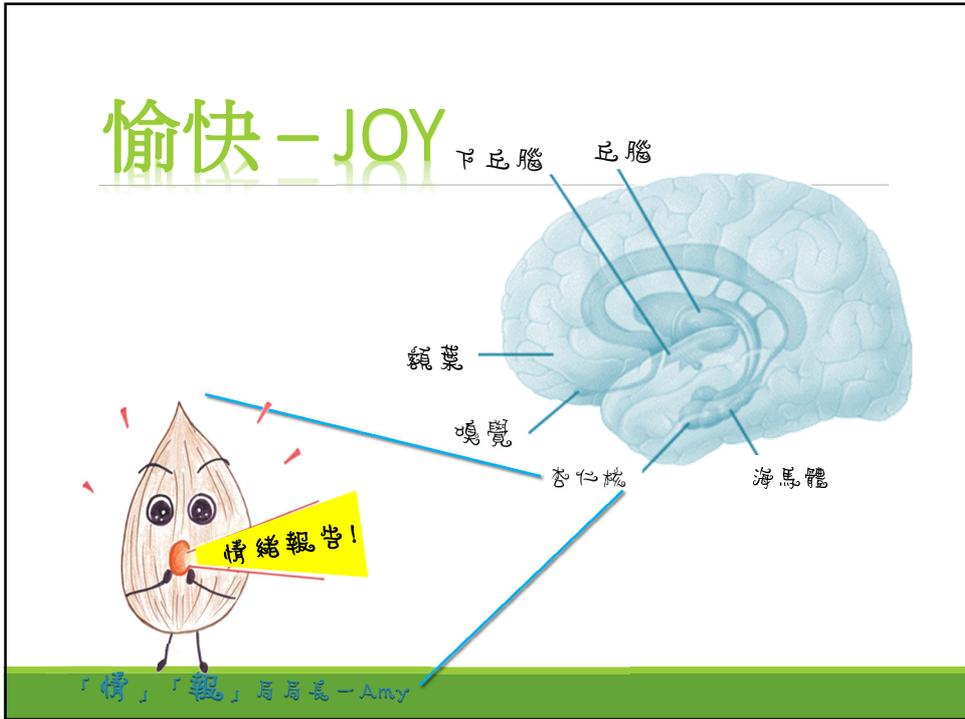
人際關係

社交



Carter, 1998; Domes et al., 2007a; Heinrichs & Domes, 2008; Heinrichs et al., 2004; Heinrichs et al., 2003; Guastella et al., 2008b; Guastella et al., 2008a; Kosfeld et al., 2005; Uvnas-Moberg, 1998; Young and Wang, 2004;

愉快 - JOY



愉快 - JOY



JOY 愉快

SUCCESS 成功

MOTIVATION 動機

成功
SUCCESS





成功 – SUCCESS

錯誤中學習
(Trial & Error Learning)

VS

正確中學習
(Errorless Learning)



成功 – SUCCESS

X → ✓

X → ✓

X → ✓

錯誤中學習
(Trial & Error Learning)

X → ✓

VS

正確中學習
(Errorless Learning)



成功 – SUCCESS

錯誤中學習
(Trial & Error Learning)

VS

正確中學習
(Errorless Learning)



成功 – SUCCESS

錯誤中學習
(Trial & Error Learning)

VS

正確中學習
(Errorless Learning)





成功 – SUCCESS

重複

比 改變容易



改變需要 執行功能中

- 抑制能力 inhibition 及
- 轉移能力 shifting



成功 – SUCCESS

正確中學習 (Errorless Learning) 適合

未能從錯誤經驗中自行調整

<http://www.els4kids.com/4-reasons-errorless-learning/>



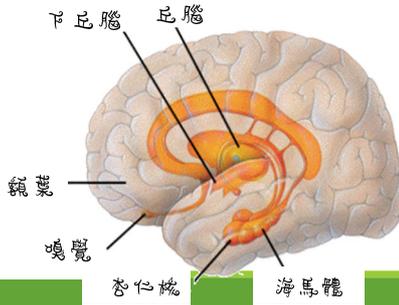
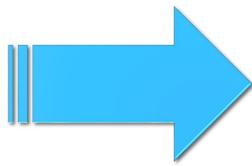


成功 – SUCCESS

正確中學習 >> 錯誤中學習

(Errorless Learning) >> (Trial & Error Learning)

錯誤的方法停留在記憶中



成功 – SUCCESS

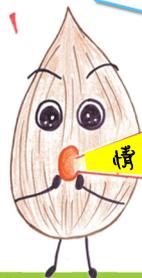
下丘腦 丘腦

嗅覺

嗅覺

杏仁核

海馬體



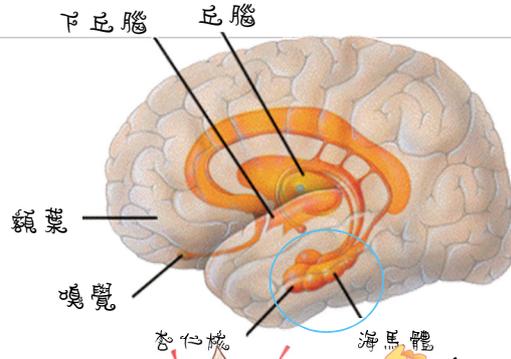
情緒報告!

「情」、「報」与与長-Amy





成功 – SUCCESS



「情」「報」寫寫長 – Amy



成功 – SUCCESS

錯誤 X → 負面的情緒



「情」「報」寫寫長 – Amy

成功 – SUCCESS

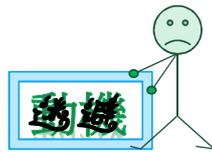
錯誤



負面的情緒

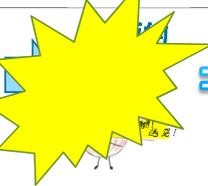


停留在記憶中

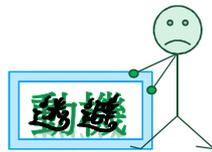


成功 – SUCCESS

錯誤



停留在記憶中



箴言 25:11

一句話說得合宜，
就如金蘋果在銀網子裡。

說話 = 20 % 語言; 80% 非語言



成功 = SUCCESS
正確中學習 (Errorless Learning) 適合

欠缺自信的孩子

未能從錯誤經驗中自行調整

<http://www.els4kids.com/4-reasons-errorless-learning/>





成功 – SUCCESS



成功讓學習過程
成為自己獎勵

學習過程



神經傳遞物質：
多巴胺 (Dopamine)



成功 – SUCCESS



神經傳遞物質：

多巴胺 (Dopamine)



動機 – MOTIVATION

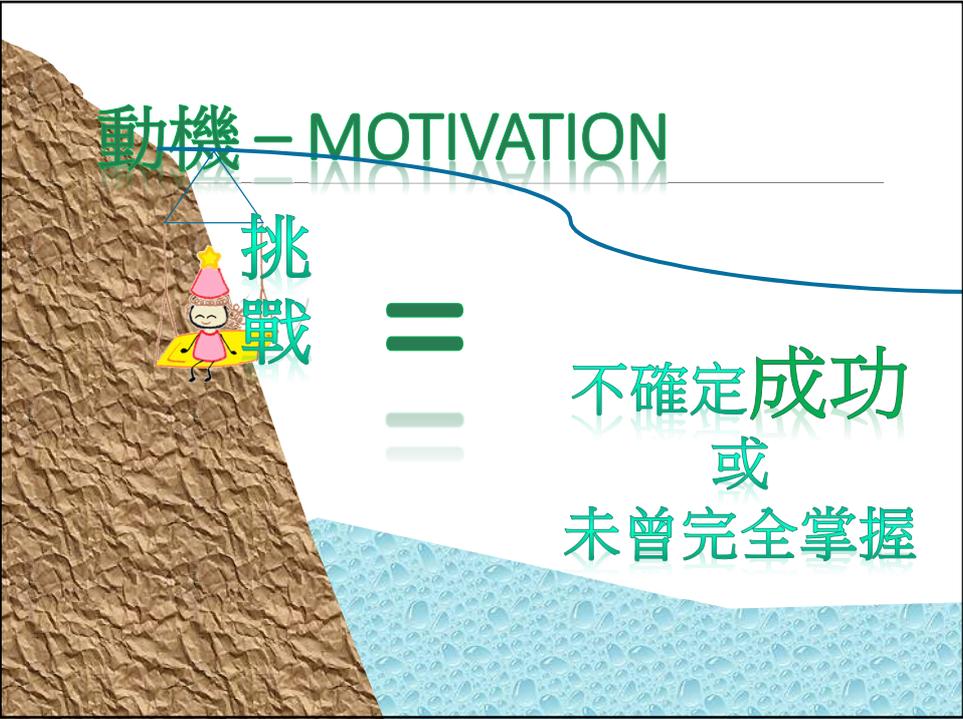
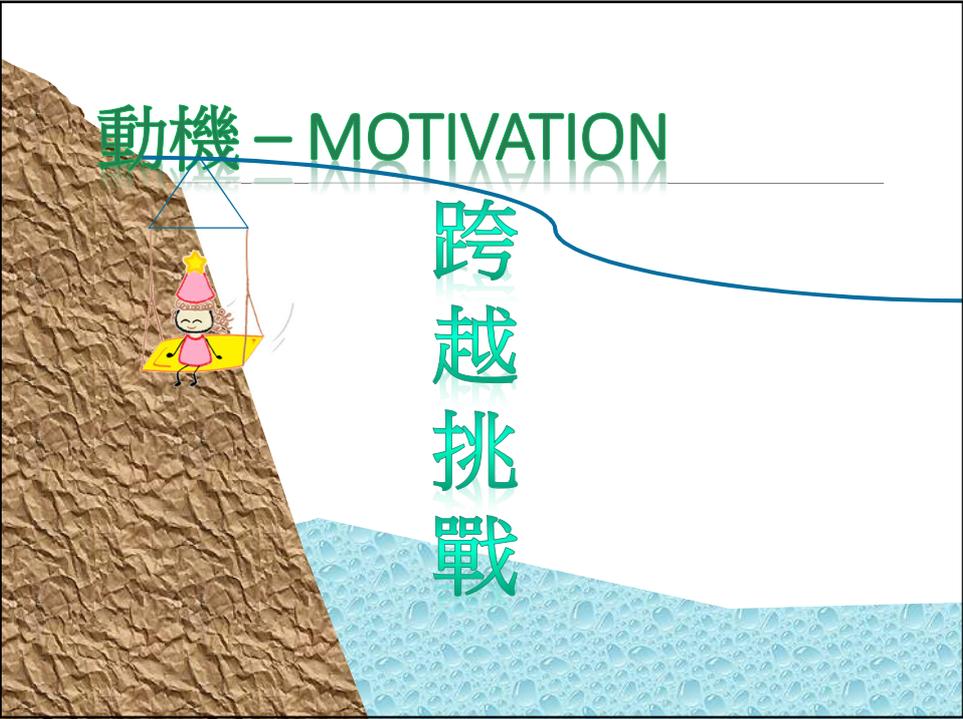


(Berridge 2007; Berridge, 2004; Berridge, 2000; Kapur, 2003; Reynolds and Berridge, 2002, Robinson & Berridge, 1993)



歌羅西書三章二十一節：

「你們做父親的，
不要惹兒女的氣，
恐怕他們失了志氣。」





成功 - SUCCESS



神經傳遞物質：

多巴胺 (Dopamine)



(Berridge 2007; Berridge, 2004; Berridge, 2000; Kapur, 2003; Reynolds and Berridge, 2002, Robinson & Berridge, 1993)



成功 - SUCCESS

愉快

動機



愉快
JOY

動機
MOTIVATION

成功
SUCCESS

依附關係：A-B-C策略

Mindfulness

靜觀



Mindfulness 靜觀

「有意地不加批判地留心當下此刻」。

我們的壓力與孩子的行為問題

為了滿足孩子的需要，我們須先照顧好自己

孩子的行為問題→很易令我們感困擾/憤怒/無法負責荷

- “點解我每天必須面對這些老問題?”
了解一下平時自己習慣運用A/B/C策略

- A策略：歸究自己做得唔好

- C策略：情緒較易被波動

別忽略自己的狀態

辨識壓力：對壓力的「訊號」提高警覺

身體訊號	呼吸加快 肌肉繃緊…
想法訊號	「可惡的小鬼」 「我不要再忍下去了！」 「我真是個沒有用的職員」 「我沒辦法處理」 「我討厭他」 「這次我都不理他了」 「我放棄了」…



保持冷靜

身體訊號	呼吸加快 肌肉繃緊…	放鬆身體： 深呼吸、先繃緊再放鬆肌肉
想法訊號	「可惡的小鬼」 「我不要再忍下去了！」 「我真是個沒有用的職員」 「我沒辦法處理」 「我討厭他」 「這次我都不理他了」 「我放棄了」…	運用「調適性的自我 談話」 「不要緊張」 「保持冷靜」 「放鬆」 「不要讓它困擾你」 「我可以處理得來」 「我會盡力而為」

依附聯繫的模式

B 類型~ 安全穩固/平衡

A 類型~ 避免負面感覺; 過份著重思考的人

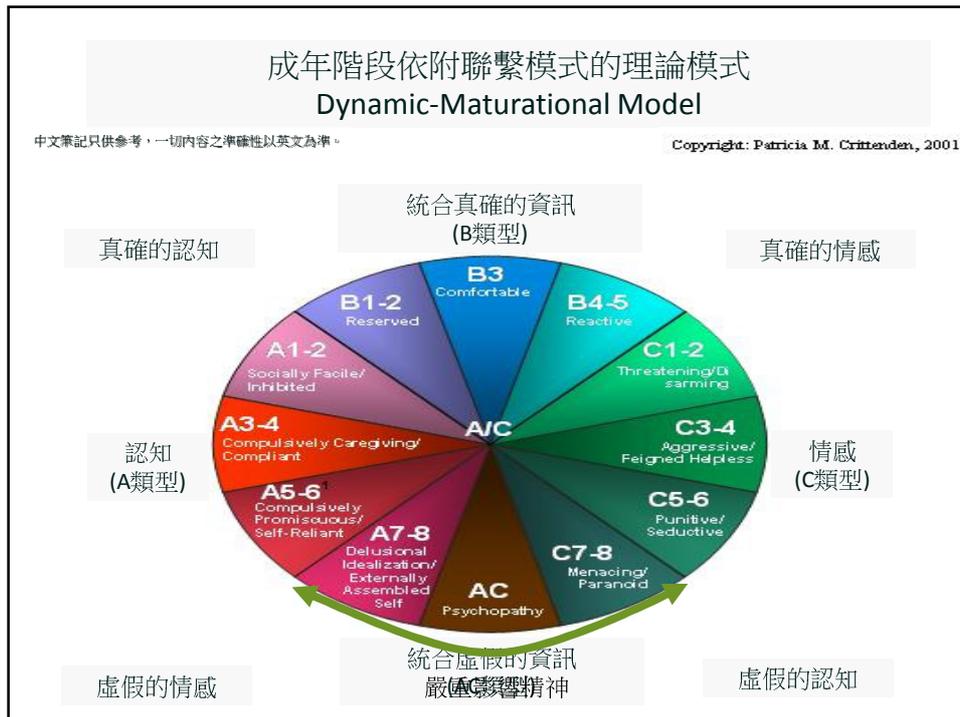
C 類型~ 避免現實的認知; 過份著重感覺的人

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

成年階段依附聯繫模式的理論模式 Dynamic-Maturational Model

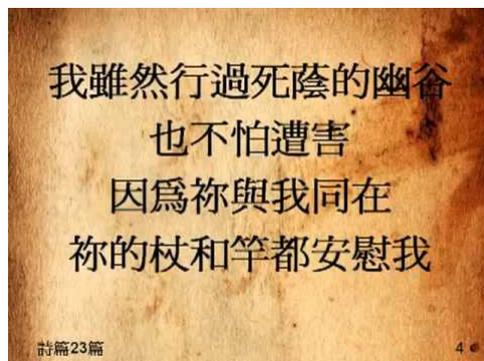
中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

Copyright: Patricia M. Crittenden, 2001



「依附聯繫的核心是照顧者能在你需要時，情感上與你同在的知識。」

Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell (Circle of Security)



中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

關於提昇安全感，你所需要知道的，
可以用25字或少於25字去形容

• 經常：寬大，強壯，智慧，友善

• 許可下：跟從孩子需要

• 需要時：做決定

© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Pow

中文筆記只供參考，一切內容之準確性以英文為準。

愉快
JOY

動機
MOTIVATION

成功
SUCCESS

依附關係：A-B-C策略

右前額葉 與 杏仁核



Love hormone
Oxytocin



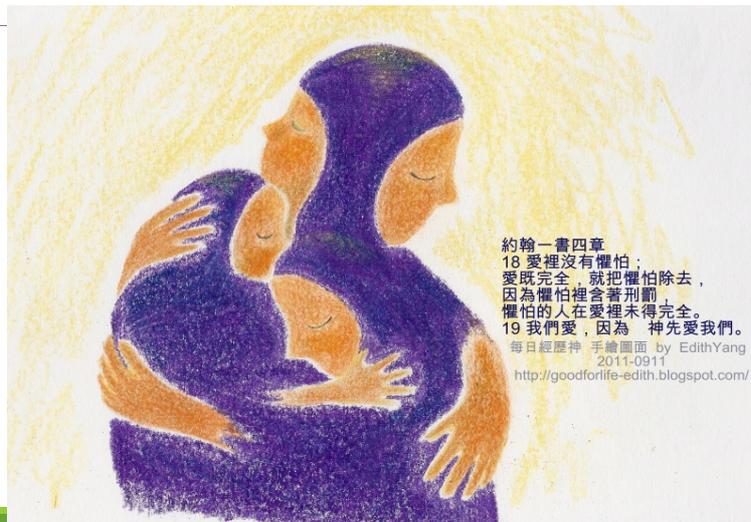
右前額葉



冷靜 & 放鬆

CALM DOWN & RELAX

愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。
因為 **懼怕裡含著刑罰**，懼怕的人在愛裡未得完全。



約翰一書四章
18 愛裡沒有懼怕；
愛既完全，就把懼怕除去，
因為懼怕裡含著刑罰。
懼怕的人在愛裡未得完全。
19 我們愛，因為 神先愛我們。
每日經歷神 手繪圖畫 by EdithYang
2011-0911
<http://goodforlife-edith.blogspot.com/>

MeMOVES



Thank You !
