



給孩子一份「終身受用」的 童年禮物：一個家長的小小心得

各位親愛的家長們，大家好！身為父母，我們總想把最好的都給孩子，對吧？在我生育孩子之後，積極進修學習正向教育與親子教育。在這方面我深深理解到，兒童成長的階梯上，會根據不同的依附關係而伴隨不同的發展。除了物質上的滿足，我更相信一份充滿愛與支持的童年，才是孩子一生最最珍貴的寶藏。它就像心靈的沃土，能讓孩子長出強韌的生命力，甚至能幫助他們在未來面對挑戰時，擁有自我修復的能力。這份神奇的影响力，在心理學上，我們稱之為「**安全型依附**」的建立 [1]！

說到**安全型依附** (Secure Attachment)，這可是心理學家約翰·鮑比 (John Bowlby) 提出的重要概念，後來瑪麗·安斯沃斯 (Mary Ainsworth) 還透過有趣的「陌生情境實驗」證實了它 [2]。簡單來說，就是孩子跟主要照顧者之間，建立了一種健康、互相信任的關係。當孩子感受到我們是可靠的、會回應他們需求的，他們就會產生安全感，把我們當成探索世界的「安全基地」 (Secure Base) [3]。有了這個「基地」，孩子就能放心地去闖蕩，知道累了、怕了，隨時可以回到溫暖的港灣。

回想我家寶貝的成長過程，我一直努力當個「觀察者」和「引導者」，而不是個「控制者」。這



點，我覺得就是培養安全型依附的關鍵！我學著放下焦慮，給他們足夠的空間去探索，也允許他們犯點小錯，從中學習。記得有一次，我家孩子學騎腳踏車跌倒了，我沒有馬上衝過去抱他，而是先觀察。當他開始哭泣時，我才上前輕輕扶起，然後鼓勵他：「沒關係，再試一次，爸爸媽媽在這裡！」這種不過度保護，卻又適時給予支持的方式，讓孩子明白：爸媽永遠是你的後盾，同時也相信你有能力克服困難。這些點點滴滴的互動，不知不覺中就幫他們建立了內在的**安全感和自我價值**，這也是孩子心理成長階梯上，建立信任感和自主性的重要一步呢！

情感連結，絕對是童年療癒力的核心！每天睡前，我們家的故事時間，不只是說故事，更是親子間溫馨依偎的時刻。那些輕聲細語、暖暖的擁抱，讓孩子感受到被無條件地愛著、被接納著。當他們知道，不管發生甚麼事，爸媽永遠都會支持他們，他們就有了面對挑戰的勇氣。這種深厚的情感連結，正是安全型依附的最棒展現！研究也告訴我們，擁有安全型依附的孩子，在情緒管理、社交能力和學習表現上都更棒，也更容易發展出健康的親密關係 [4]。

當然，培養孩子的興趣和天賦，讓他們在探索中找到樂趣和成就感，也是童年療癒不可或缺的一環。我家孩子特別喜歡畫畫，我



就會幫他準備各式各樣的畫筆和紙張，然後把他的每一幅「大作」都好好收藏起來，再給予真心的讚美。這些自由自在的玩樂時光，不僅激發了他們的想像力，也讓他們體驗到生命中最純粹的快樂。這種被鼓勵去探索、被肯定的經驗，大大提升了他們的自主性和自信心，是他們走向自我實現的重要基石！

童年當然不可能永遠一帆風順，孩子也會有情緒低落、感到挫折的時候。這時候，父母的角色就是「陪伴」和「共情」，讓他們知道所有的情緒都是可以被接受的。引導他們認識自己的情緒，學習怎麼表達和管理，這其實是在賦予他們處理內在世界的的能力。一個被理解、被尊重的孩子，

內心會充滿力量，足以應對未來的風風雨雨。這也符合心理學上培養**情緒智商 (Emotional Intelligence)** 的理念，讓孩子學會辨識、理解並管理自己的情緒，甚至影響他人 [5]。

所以說，給孩子一個能「治癒一生」的童年，並不是要讓他們遠離所有困難，而是要給他們足夠的內在資源去面對困難。這份資源來自於父母無私的愛、溫暖的陪伴、恰到好處的引導，以及對他們獨立人格的尊重。當孩子帶著這份豐厚的禮物踏入成人世界時，他們將擁有強大的自我療癒能力，活出屬於自己、閃閃發光的精彩人生！

Writer: Mrs. Sue Cheung Pui Tsz

Lee Hau Chi (Lower Lemon) (2025-2026)



參考文獻

[1] 潘思齊. (n.d.). 「依附類型」從何而來？這要從童年開始說起——依附理論 . Retrieved from <https://pansci.asia/archives/14884>

2

[2] 維基百科. (n.d.). 依附理論. Retrieved from <https://zh.wikipedia.org/zh-hant/%E4%BE%9D%E9%99%84%E7%90%86%E8%AB%96>

[3] NSPCC Learning. (2021, August 10). Attachment and child development. Retrieved from <https://learning.nspcc.org.uk/child-health-development/attachment-early-years>