



撫觸——愛之傳遞

考考你。

如一名初生嬰兒不知何故的在哭鬧，媽媽做甚麼能給他最有效的安撫？

- A. 給他一個親切的微笑
- B. 給他唱一首動聽的童謠
- C. 給他一個溫暖的擁抱

TEXT* 陳玉珍姑娘 ILLUSTRATION* Maling

你 的答案是甚麼？相信不少家長，都會毫不猶豫地選擇 C 為答案，我們都看見過擁抱對寶寶所起的奇妙作用，但沒有為意那是基於什麼原因。其實，擁抱是撫觸的一種，它透過觸感刺激將愛傳遞，將兩個人的心接軌；而觸覺是孩子自胚胎開始，發展最快的神經系統，可說是各感官之母。因此，家長運用撫觸來與孩子溝通，一般較能容易安定孩子的情緒。

對一般孩子的好處

在《嬰幼兒撫觸與按摩》一書中，國際嬰幼兒按摩訓練中心台灣區主任賴慧滿提到，撫觸能增加肌肉的彈性與協調，並促進血液循環。此外，撫觸能激發孩子

「愛的荷爾蒙」，讓他們感到鬆弛、安詳及寧靜；平衡緊張與焦慮的情緒，調節生理系統，繼而取得平衡。透過撫觸，孩子能感受自己的身心都是被父母接納和包容，從而漸漸體會到自己是一個安全、被接受及有力量的個體，也有能力包容及度過痛苦與挫折。孩子的心靈能健全地發展，對他們的消化、內分泌系統、免疫功能、認知發展及感覺統合皆有正面的影響。

除了對孩子的身心靈有直接的影響外，撫觸對親子的溝通及關係提供豐富的養分。運用這種無聲的身體語言，賴女士深信父母能更易解讀孩子的訊息及行為，更確信自己能勝任為稱職的父母；孩子能更信任父母，更樂意與父母溝通和互動，彼此能更理解，接納及信任對方。父母替孩子按摩時，兩者的心就透過皮膚的接觸，不斷互訴衷情，暖暖的連在一起。這種無聲的語言，不需任何思考及矯飾，卻是最直接、最真摯的溝通捷徑，為親子關係撒下愛的種子。親子按摩不單對嬰兒，對幼童以至學齡兒童都有好處；其實，它對一些發展上有障礙的孩子更有特別的療效。

安撫自閉症孩子

撫觸對自閉症孩子尤其合適。很多自閉症孩子特別容易對人及外在環境產生焦慮，常處於驚恐、緊張狀態，其身體大多繃緊，對撫觸感到過敏或沒甚感覺，也經常出現睡眠問題。不少研究 (Drehobl & Fuhr 2000、Escalona et al 2001、Field et al 1997、Guy 1996) 顯示，父母替孩子進行撫觸後，孩子們較能容易放鬆自己，焦慮減低，情緒會變得較為平穩、正面，容易適應外在環境的變化，減低觸覺防衛及重覆性行為，睡眠素質也提高不少。

此外，對撫觸感到過敏或沒甚感覺讓自閉症孩子較難與父母或照顧者發展親密關係，彼此間交往時的眼神接觸較少，情感也疏離。根據本會多年的臨床觀察，撫觸就像一對溫暖而充滿愛的手，撫慰自閉症小朋友心的恐懼，暖透及軟化他們冰封的心。透過撫觸，孩子會享受與他人的身體及眼神接觸，多了表達自己，與他人多了互動，社交能力得以提高。

過度活躍症孩子的快樂指數

除了自閉症外，撫觸對專注力不足及過度活躍的孩子也有效用。例如 Field et al 於 1998 年對專注力不足及過度活躍的青少年為對象的研究顯示，施以按摩能使他們在教室中的過動行為減少、能較安坐及較專注做功課；他們自評的快樂指數也提高了。由此可見，撫觸能更有助他們學習，得到愛的滋潤。

對其他特殊孩子的好處

對於一些發展遲緩兒、早產兒、氣喘兒、唐氏兒、腦性麻痺兒、視障兒等，撫觸對他們也有助益。例如，撫觸能刺激低張力孩子的張力；早產兒體重的增長速度會更理想，增加提早出院的機會。另外，撫觸也能助視覺缺損及唐氏症的小孩增進對身體的覺知。總括而言，撫觸是一種有效及叫他們愉悅的方法，幫助他們的發展，療愈他們的身心。

進行撫觸的必備條件

讀了這麼多撫觸對孩子的好處，家長可能已急不及待蠢蠢欲試，可不知該如何開始。其實，多擁抱孩子，不要吝嗇及猶豫與他的身體接觸，孩子已能感受你對他

的愛。此外，按摩也是一種常用且有效的方法。坊間都有不少有關按摩技巧的資料，如上文所述的《嬰幼兒撫觸與按摩》或國際嬰兒按摩的網站 www.iaim.org.hk 都有更多及更詳盡的內容以供參考。不過，父母是否有好的技巧只是其次，最重要的是父母能帶著愛、溫柔，無條件接納孩子，全心全意地為他按摩。這樣，父母與孩子才能心靈相通。

總括而言，在進行撫觸時，愛才是最關鍵。想想「愛」這個字，最上面的「爪」就像父母的手，給孩子的心蓋一個安全舒適的家；最下面的「女」就是兩者在互通、交流。這個「愛」字或可給予父母一些啟示，如何在進行撫觸時，展現愛的真諦。📖



陳玉珍
兒童發展治療顧問

香港註冊一級職業治療師及醫療研究碩士。從事有發展障礙兒童的復康治療工作超過二十年，兼具豐富的教學、諮詢及家長培訓經驗。



歡迎登入 <http://jbaby.jessicahk.com>，閱讀更多有關教養及培育孩子的專家文章。