

一隻抱緊公仔的日本小獼猴 為何讓我們集體心軟

2/3/2026



STR/Getty Images

近日，日本一隻日本小獼猴 Panchi (パンチ)在社交平台爆紅。牠在出生後被母親棄養後，由動物園飼養員人工哺育照顧。然而，對於剛出生的猴寶寶而言，媽媽的懷抱不單是溫度，更是一種安撫與安定的力量。於是，Panchi 只能緊緊抱著一隻絨毛猴子玩偶，從柔軟的布料中尋找替代的安全感。這個畫面令人心酸，也不禁讓我們反思——這樣的情感依附，不只是動物的本能，更是每一個孩子成長中不可或缺的情感需求。

心理學把這種「抓住」的本能稱為「依附」。依附不是矯情，而是一套讓幼小生命得以存活的系統。嬰幼兒透過照顧者穩定且持續的回應——安撫哭泣、回應恐懼、提供擁抱——逐漸建立起三個最重要的信念：世界是可靠的、我是被愛的、我的需要值得被看見。

但當這條「被回應的路」反覆中斷，孩子就會用更強烈的方式尋求連結：更黏人、更愛哭、更難分離；或相反地，突然變得安靜、退縮、冷淡。照顧者往往會誤以為孩子在「扭計」或「變壞」，但孩子真正表達的是——我不確定你會不會在。

在我們的前線工作中，接觸過許多家庭的困難並非源於「不愛孩子」，而是被現實壓得透不過氣。現代父母在工作、經濟壓力、育兒資訊爆炸與情緒耗損之間反覆拉扯，當大人本身已「撐到盡」，管教很容易失效：一時用吼叫與威嚇換取即時停止；一時又因愧疚而放任；今天說「不可以」，明天又心軟；或用漠視方式、羞辱的說話令孩子屈服。

這些方式短期或許有效，但長期卻會把孩子推向兩個極端：

- 要麼越來越依賴、越來越怕失去
- 要麼越來越不信任、越來越不願表達

孩子學到的不是規矩，而是關係的不穩定——愛可能會忽然撤走，情緒可能換來懲罰。

最令人惋惜的，是很多孩子會把大人的情緒爆發錯誤地歸咎於自己——

「如果我乖啲就唔會畀鬧。」

「如果我唔好麻煩你，你就唔會唔鍾意我。」

久而久之，他們長出的是過度討好、過度自責，或用更激烈的行為博取注意。到了青春期，問題可能轉化為衝動、焦慮、抑鬱、關係困難；到成年，仍會在親密關係裡反覆追問：我值得被留住嗎？

我們看見孩子抱緊公仔而感到心酸，難過，那份渴求安全的身影太容易投射；但社會是否也能看見——背後有多少家長，其實也是抱著生活、咬著牙關在撐？

保護兒童，不是尋找誰「做錯」，更是如何建立一套讓家庭能及早被托住的支援網。當家長願意求助，並不代表失敗；相反，求助往往是最具責任感的選擇。孩子需要的，不是一個永不崩潰的大人，而是一個即使崩潰，也願意修復、願意學習、願意繼續愛的大人。

如果要給照顧者一個最簡單、最可行的建議，或許是——**每天 10 分鐘的專注陪伴。**

每天用 10 分鐘，放下手機，單純聆聽孩子說話。孩子哭鬧時，一句「我知道你而家好唔舒服」，比「你再嘈我就唔理你」更能讓孩子重新感到安全。規矩可以教，但安全感，只能被體會和感受。

當小獼猴 Panchi 抱著公仔，也許是在提醒我們：每個孩子都需要被穩穩接住，而每個家長也不應該獨自硬撐。

每一個孩子值得被溫柔對待；

每一位正在努力的照顧者，也值得被支持。

我們和諧之家提供家長支援、親職教育及情緒輔導服務。如你正面對教養壓力或親子困難，歡迎及早聯絡我們。(了解更多：<https://www.harmonyhousehk.org/chi/services/4/>)

和諧之家電話輔導熱線

- 24 小時婦女求助熱線 2522 0434
- MAN (男士) 熱線 2295 1386
- 小白兒童熱線：2751 8822 (按 7 字: 家長訴心聲)

大家亦可透過以下連結，評估自己是否正處於照顧壓力當中。

【照顧者壓力問卷】 <https://ivlv.me/GYRFn>