

China Press 中国报 副刊

刊登于：2007 年 12 月 04 日（星期二）

你喜欢按摩吗？

大概很少人会不喜欢。对大人而言，按摩是舒服快乐的事，因为在一双手的揉捏下，它能消除沉积已久的疲劳。

原来，按摩不只对大人有益，对婴儿来说帮助更大，那双手传达了无限的爱，也像是一种治疗，妈妈透过那双手，安抚了宝宝的不安！

## 指尖传递无限爱

人类的感觉器官中，最早发展的是触觉，抚触是我们感到安心、温暖、欢乐、舒适，可增加适应力和活力。婴儿是以触觉知道自己来到这个世界，并经由触摸的感觉获得满足。

是抚触这个动作，让宝宝认识了自己的父母，认识了世界。在孩子出世的那一刻，他们对陌生世界的害怕，在医生把宝宝送到妈妈的怀抱时而得到安抚。

在研究指出，绝大多数心理健康的孩子，在幼年时与父母的接触很多，关系密切；极少数心理异常的孩子，在幼年时都与父母接触甚少而关系疏远。

换句话说，得到足够爱抚的孩子，长大后拥有自信和乐观的性格，因为抚触是人类最初的关怀，在妈妈温柔的抚触下，孩子感受到被爱与关怀，也试着回应她的爱与关怀。

帮助宝宝按摩是一种简便而行之有效，切低投入高产出的育儿方法，这是人类古老的传统保健良方。

本周五（12 月 7 日），《中国报》、文轩教育机构与马华终身学习联办，kimberly Clark 赞助，一起把这促进亲子关系的按摩方法教授给你，而你也别浪费你那充满爱的双手了，好好地抚触孩子，让孩子在可以感受到你们的爱中健康成长。

---

## 揉揉捏捏 10 分钟 双手筑起亲子情

你知道吗？妈妈温暖的双手对宝宝而言有多重要？

这双手，在每一次轻轻按摩下，用手指将爱传给孩子，安抚了他们不安的情绪，也挑起了他们的喜怒哀乐。

想要建立良好、亲密的亲子关系，除了语言，今天我们让[文轩教育机构]院长陈树沅教大家如何[以手传爱]，用按摩手法把爱传达给孩子。

你可知道，一段亲密的亲子关系该如何建立？

答案是：一双手。

这双手，有孩子熟悉的味道，在过去抚触或按摩着孩子幼嫩的肌肤时，爱会通过手指传递。别小看这股抚触的力量，其实它安抚着孩子不安情绪，也拥抱着他们的喜怒哀乐。

每天花 10 分钟，用你的双手帮孩子按摩，换来一生和孩子的亲密关系，再繁忙的都市父母，这样的黄金 10 分钟，其实十分重要。

“你知道吗？越穷的人越要学会帮宝宝按摩，因为没有什么比这个更便宜的事了。妈妈的这双手，是爱的手，是孩子安全感的最大依靠。”文轩教育机构院长陈树沅一边感叹现代父母以忙为借口，浪费了自己那么一双有价值的手，一边又积极告诉记者“没关系，现在教父母，还来得及，只怕他们连 10 分钟都不想给自己的孩子。

后来，她望着记者，又担心地补一句“10 分钟，他们应该不会找到吧？

是的，一天有 144 个 10 分钟，代表这每个人一天有 144 个改善孩子机会，只是看你愿不愿意给自己一次机会而已。

这个星期五，给自己一次机会，让《中国报》连同文轩教育机构及马华终身学习，带你重新认识婴幼儿按摩的重要性，因为我们不应该忽略这个唾手可得的简单方法——婴幼儿按摩，我们始终觉得这个时候把它交回父母的手中，让父母多给孩子做按摩，世界带来多一份美好。

### 按摩是安全感来源

“记得吗？当孩子还在你肚子里的时候，透过他们扑通扑通的微小心跳声，已能感受到孩子懂得依赖自己的那双手，他们紧张踢你的肚子时，只要你的手轻轻地抚摸，很多时候，你已能感觉到孩子懂得回应你的爱，紧张的情绪会慢慢地平

服，那是一种很奇妙的感觉。”陈树运是一个孩子的妈，和记者分享当年怀孕的感觉，仿佛就像昨日。

原来，抚触或者按摩一直以来都是人类最基本的需求，像阳光，空气，和水一样被需要着。

“在自然分娩的过程中，胎儿都接受了母亲产道收缩所带来的这一种特殊按摩。当孩子出生后，母亲给孩子的按摩，就会使孩子感受到无比的幸福和安全。当妈妈在帮宝宝按摩的时候，会散发爱的荷尔蒙叫催产素(Oxytocin)。奇妙的是，这种爱的荷尔蒙正是增加亲子间的亲密感与依附感。”

### 那双手谁也代替不了

这一段当妈妈的心情剖白，记者无法体会，最多只能回想姐姐怀孕时的画面，我拼了命地倒带，最后也只是想到，家里的小宝宝们在哭泣的时候，我这个做阿姨的无论如何逗弄，也抵不过姐姐轻轻把小孩抱起或抚触这一个简单的动作。

原来，妈妈的那双手，别人怎么样也代替不了，因为他们曾那么的靠近过，互相感觉彼此的心跳，母子心连着心，只是，在生产是连结着你们的脐带被剪下的那一刻，把他们分离了，但是出自一种母爱的天性，做母亲的又自然而然会用双手来维系的亲密关系，呵护心爱的小宝贝。

透过抚触，你那传递着爱的双手，一点一点地进入孩子的心，让他们安定、勇敢。只是生活压力分薄了你们亲子时间，妈妈的手处理公司的业务，多过牵着孩子的手，更有些父母为了所谓的“培养孩子必要的独立”，孩子对她那双温柔的手感觉陌生。

### 按摩的注意 8 细节

按摩是亲子亲近的另一种方式，透过按摩，母亲可以提供孩子触觉的刺激，而且现代父母通常都忙于事业，每天 10 分钟的按摩，胜于给孩子买昂贵的玩具，因为在帮宝宝按摩的过程，这个需要面对面的互动，已是对亲子有益的身心发展活动。

#### 帮助宝宝按摩时需要注意什么？

1. 宝宝生病的时候，不宜进行按摩。
2. 房间的温度以正常室温为徒，约 27 度左右，且环境舒适。
3. 帮助宝宝按摩时讲话声音要温柔、清楚。
4. 选择在宝宝不易太饱或太饿的时候进行，宜在吃饱后 30 分钟才做。
5. 在宝宝清醒的状况下进行，不一定是规定在宝宝沐浴后才进行按摩。

6. 不是只有宝宝才需要按摩，成长中的青少年孩子也适合哦！但帮他们按摩的时候，要特别注意说话的态度，妈妈千万记得别趁机训话，在那种放松的环境下，其实孩子会自然而然跟你谈心。
7. 按摩时所用的润肤油，最好不要有香味，宜选择冷压性产品。

## 按摩对宝宝益处多

这里揉揉，那里捏捏，对大人来说，按摩是相当舒服快乐的事，其实对婴儿来说，按摩不但对身体有助益，更可增进亲子关系，好处多多，到底孩子从按摩中得到什么样的安慰？

心理方面：

1. 按摩是宝宝安全感的来源，它可以平伏宝宝的不安情绪，减少哭闹。
2. 按摩能促进母婴间的交流，令宝宝感受到妈妈的爱护和关怀。
3. 增加挫折容忍力。
4. 改善人际关系。
5. 加强自信心与乐观的性格。
6. 减低攻击行为。
7. 减低忧郁情绪。
8. 提高自尊心及同理心。

生理方面：

1. 按摩可以加深宝宝的睡眠深度，延长睡眠时间。
2. 按摩可以刺激宝宝的淋巴系统，增强抵抗疾病的能力。
3. 按摩可以给宝宝增加正面刺激，提升神经发展。
4. 按摩可以使宝宝的血压稳定，血液循环也较好。
5. 改善宝宝的消化系统功能，增进食欲。
6. 按摩可以使肌肉放松，肌肉状态及发展良好，帮助全脑发展与开发。
7. 按摩加强了神经的刺激，让孩子的感觉统合良好，减少学习障碍。
8. 按摩的刺激，可以使孩子有健全的骨骼发展。

END

- 
- 抚触，是爱的起点，通过按摩，父母们也同时较容易体会既了解孩子的感受或需要，也让父母与宝宝的关系更加密切。
  - 按摩法千万种，从脸部到全身皆可用按摩，手指可做手指揉捏法，手背则有手背抚触法，手腕旋转推按法或瑞典挤奶法等等。

- 帮孩子按摩时候，除了循序渐进的动作，妈妈还可以慢慢地轻轻的说话，孩子会很喜欢，这种亲密感是要从小培养的。
- 虽然是称为婴幼儿按摩课程，此课程可帮助拥有 18 岁以下孩子的父母，加强亲密感及促进亲子间的关系。妈妈杨钰霞在一年多来，一直不间断地帮 7 岁的女儿方昱晴做按摩，这段时间是她们母女沟通的黄金时刻。

## 文轩教育机构院长

### 陈树云硕士个人简介

- 美国檀香大学硕士
- 国际婴幼儿按摩协会特许指导者
- 马新感觉运动师资训练指导者
- 美国“音乐花园”乐智慧特许老师
- 18 幼教工作经验

### 婴幼儿按摩讲课

按摩是孩子安全感的来源，心理健康的根据

日期：7.12.07（星期五）

时间：7:30pm - 10:00pm

地点：马华 2 楼会议室（Jalan Ampang, KL）

\*入场免费！首 300 名读者还可获赠 Kimberly Clark Huggies 纸尿裤（先到先得）

询问电话：

03-33896151（中国报副刊组）

03-62507910（文轩教育机构）