

# 「安全圈」Circle of Security

## 幼兒教養

香港小童群益會  
家庭生活教育組

主講: 龍寶霞姑娘 (註冊社工、COS  
安全圈幼兒教養課程認可導師)

# 安全圈養育課程 (Circle of Security Parenting Program)

- 安全圈 (Circle of Security) 是一套由美國兒童心理學家 Glen Cooper, Kent Hoffman 和 Bert Powell 累積多年臨床經驗研發的實證為本課程
- 以**依附理論 (Attachment Theory)**為基礎，透過短片分析、短講、互動討論、個案研習幫助父母：
  - 理解子女的情感需要明白他們的內心世界
  - 與子女建立穩建而充滿安全感的親子關係
  - 增進為人父母的自我認識及成長，提升培育子女的能力和信心



# 依附關係的重要性

**\* 依附關係建立在嬰幼兒成長的首3年最為重要\***

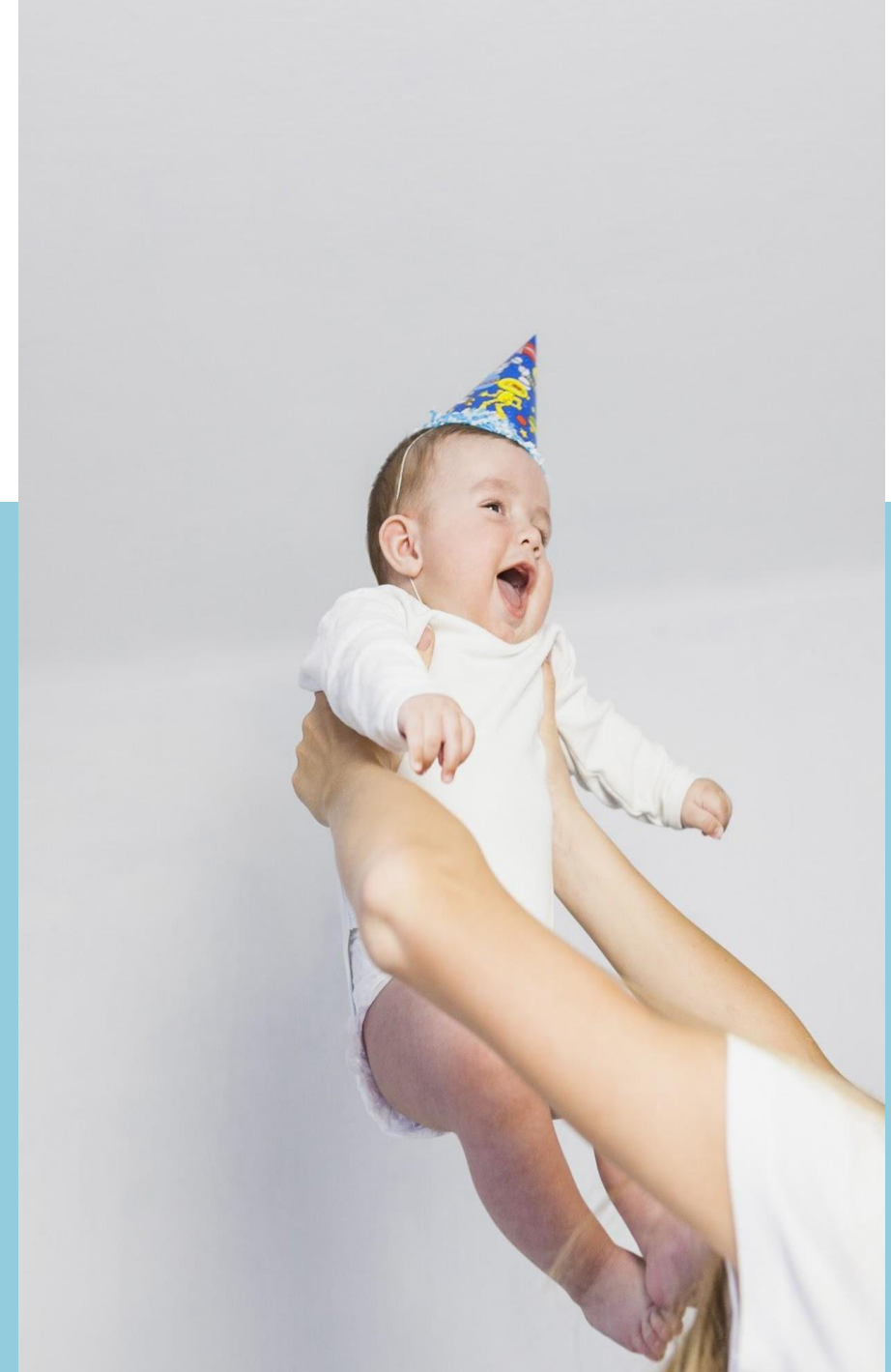
幫助幼兒學習**第一個社會性連結**：

父母作為孩子的安全基地，容讓孩子自由探索環境

有安全感的孩子，信任父母，較易向父母尋求幫助及學習

父母與子女之間關係較好，有更多互動，訊息交流

透過依附，孩子能發展自我與他人的意識，有助孩子調節思考過程



# 依附關係的重要性

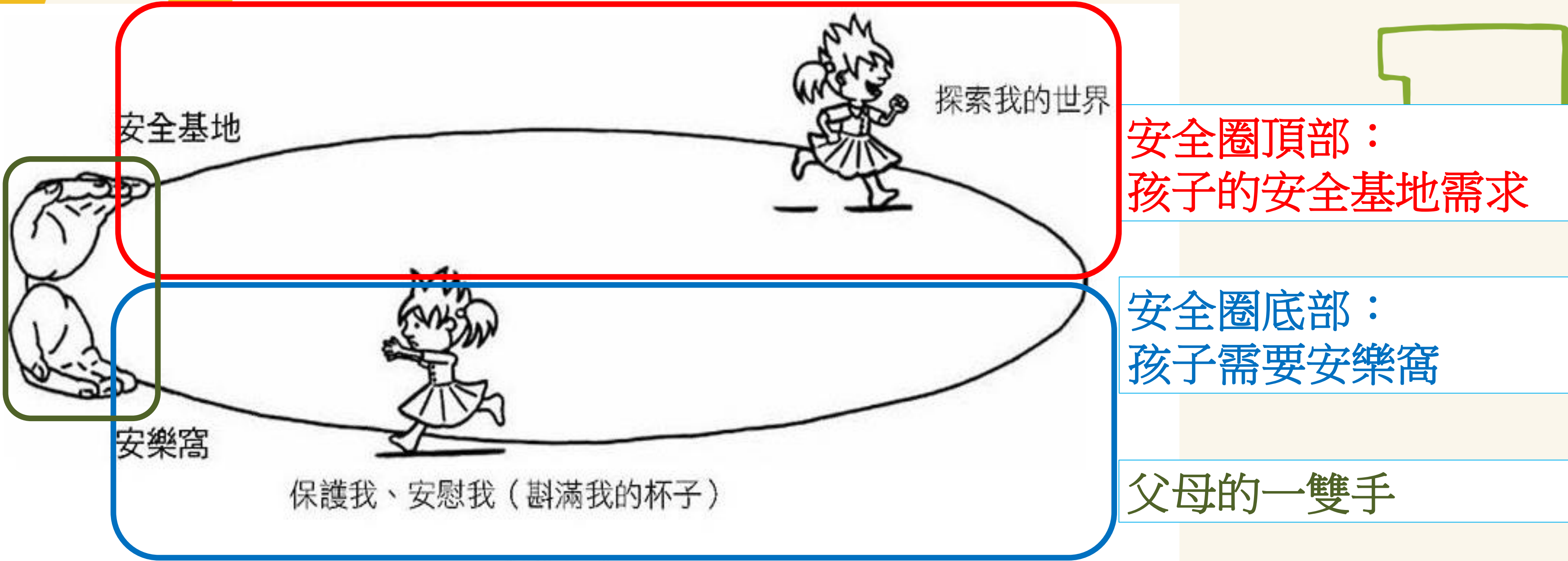


在安全依附中，

我們會知道自己被理解，接受及支持，當我們成功完成時亦可與他人分享快樂及滿足感，強化依附重要性;

同時亦學習與人連結，從親密的依附中，得到力量，為**良好的人際關係奠定基礎**，**促進身心健康及降低死亡風險**。

# 安全圈 - 三個主要概念



安全圈頂部：  
孩子的安全基地需求

安全圈底部：  
孩子需要安樂窩

父母的一雙手

安全圈

# 安全圈雙手 - 給予孩子安全基地和安撫本能


要當最好的雙手，就要遵行下面的簡單法則：  
(支援安全感事項，50個字概括)

“常常要比孩子更大、更堅強、更有智慧和仁慈”

“任何時候可能的話，跟隨孩子的需要”

“任何時候需要的話，你要掌控”





安全圈雙手 - 給予孩子安全基地和安撫本能

維持嚴厲與疼愛之間的平衡，

給孩子合乎情理的慈愛，

這才能建立起安全感。



# 安全圈 - 小結

孩子會一直在這個安全圈上來來去去，一方面向外探索，然後尋求安慰、保護或連結，直到他們感覺到情緒的杯子裝滿，又會再度跑出去進行探索。

安全圈是圓形，代表一種平衡。

如何在維持親密關係的同時保持獨特自我？

什麼時候該靠自己，又什麼時候該向他人尋求幫助？

不只孩子，成人也一直在這兩者中尋找平衡。

安全圈地圖幫助父母觀察孩子真正的需求，並且作出回應，

要成為安全圈裡的那一雙手

父母要建立好的關係品質(同在、主導、反省)才能夠提供安全依附予孩子。