

Chapter

1



按摩的概述

第一節 國際嬰幼兒按摩協會概述[▲]

第二節 按摩的好處[■]

第三節 依附感與親密感[■]

第四節 按摩的相關研究[◆]

王資惠[▲]、賴佳菁[■]、辛怡葳[◆] 編著

學習目標

閱讀本章後，讀者應能達成以下目標：

1. 瞭解國際嬰幼兒按摩協會的歷史沿革、願景與使命。
2. 瞭解按摩的好處。
3. 學習親密感和依附感對親子關係的重要性。
4. 認識嬰幼兒按摩的相關研究。

關鍵字

- ※ 印度按摩 (Indian massage)
- ※ 瑞典按摩 (Swedish massage)
- ※ 反射法 (reflexology)
- ※ 瑜珈 (yoga)
- ※ 親密感 (bonding)
- ※ 依附感 (attachment)
- ※ 奧西特辛 (催產素) (oxytocin)
- ※ 銘印現象 (imprinting)

按摩源自於最基本的親子之情，在人類社會上，不管古今中外都有按摩的存在，但卻因人類生活方式的改變而逐漸式微。所幸，在有心人士的努力下，這項古老藝術又再度逐漸受到重視，並有國際組織加以推廣。

近年來，衆多學者以科學實證性的方法探討按摩的功效，發現嬰幼兒按摩不但能增加親子間的親密感和依附感，也能施行於有特殊需求的嬰幼兒，如早產兒、視障寶寶、古柯鹼寶寶與自閉症幼童。按摩的同時，照顧者本身也獲得愉悅而正向的療育意義，如對父親或罹患產後憂鬱症的母親自身也具成效。

第一節 國際嬰幼兒按摩協會概述

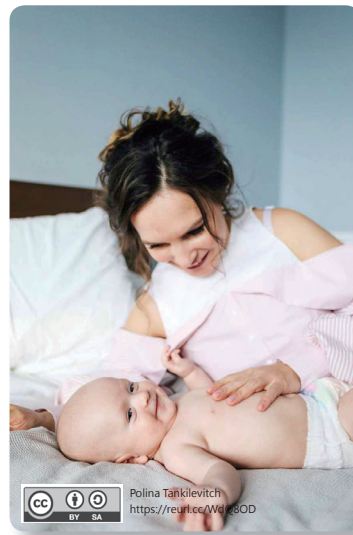
國際嬰幼兒按摩協會 (International Association of Infant Massage, IAIM) 是世界上規模最大、經驗最豐富的嬰幼兒按摩組織，也是第一個以此為主軸的全球性組織，組織成員遍布 73 個國家。創始人薇曼拉馬可羅 (Vimala McClure) 女士是第一個將嬰兒按摩整合成一套專業課程的人，她在 1976 年開始自己在社區的親子課程，透過許多的研究和實際經驗，發展此套獨一無二的課程內容，並在 1978 年出版了第一本 IAIM 講師手冊。IAIM 在 1992 年正式成為一個在全球設有分會的國際組織，而其任務在於透過訓練、教育及研究，促進親子間滋養性的觸摸與溝通，使得全世界的父母、照護者及孩子都能被愛、被重視、被尊重。

薇曼拉馬可羅曾說：「當人們問我，你是從何時開始這一切的呢？我不確定該說些什麼，我相信對我來說，對所有人來說，這一切都是源自嬰兒時期的。根據心理學家亞伯拉罕馬斯洛 (Abraham Maslow) 所說，人類的需求來自『生理』與『自我實現』，生理需求是來自需求一些最基本的東西；而自我實現需求則是來自比較高層次的需求，包括為別人做事、實現自我最大潛能及對人類福祉的奉獻。而我對孩子和家長所做的就來自於這二種需求。我想療癒嬰兒時期的我，那時，因為文化上的誤解與環境因素，我被剝奪了完整感。所以，每一次我接觸孩子和家長，都是我自己的反射，我自己也再一次因為愛而變得更圓滿完整。另一方面，我的工作也讓我對自己的文化及我的世界有所貢獻。」

壹、歷史沿革

一、起源

1973 年，21 歲的薇曼拉到北印度的孤兒院工作，在那兒學到了印度的按摩方式，大孩子以芥菜油為較年幼的孩子按摩，母親以歌聲及充滿愛的方式按摩著寶寶，薇曼拉自己也因發燒而體驗了印度人以手用心撫觸的深刻感受。在印度看到許多身處弱勢的孩子，卻都願意全心全力照顧對方並承擔責任，這啟發了薇曼拉對嬰兒按摩的初步想法 - 嬰兒時期被愛，孩子才能如此放鬆與自然，也才能對世界如此有愛。



二、孕育

1976 年薇曼拉的第一個孩子出生，其成立家長的支持團體，也將印度按摩 (Indian massage) 運用在自己孩子身上。因為本身是瑜珈老師，所以她將瑞典按摩 (Swedish massage) 手法、瑜珈 (yoga) 還有反射 (reflexology) 法做了結合，設計為期五週的課程，並開始在家中教學。經過許多資料蒐集及教學經驗累積，薇曼拉在 1978 年出版 *Infant Massage* 一書，並開始了許多的演講與推廣，讓更多人認識與享受親子按摩。

三、成立

1981 年奧黛麗唐斯 (Audrey Downs) 在加州舉行第一場講師培訓，開始架構國際嬰幼兒按摩協會的雛形，1986 年在美国正式設置 IAIM 的理監事會，成立了非營利組織，後來組織不斷成長，佛羅里達邁阿密撫觸研究中心 (Touch Research Institute) 的研究員蒂芬妮菲德 (Tiffany Field) 也透過研究證實嬰兒按摩的諸多好處，並獲得全國的認同。1992 年在瑞典正式成立國際嬰幼兒按摩協會，在世界各地開花結果，透過講師將嬰兒按摩傳遞到世界上更多的家庭。

貳、願景與使命

嬰幼兒是有意識的一群人，他們應該受到尊重，以溫柔、溫暖及願意聆聽的心來對待，不管父母有怎樣的個人哲學，也不管嬰幼兒有怎樣的出生經驗，都應該在早期體驗愛、健康和安全感的親密關係，並終身延續。

第二節 按摩的好處

嬰幼兒按摩不僅對嬰幼兒的生理發展具顯而易見的幫助外，同時更具深層的心理及社會情緒發展的正向刺激。此外，父母也經由嬰幼兒按摩的過程，體驗親子互動的正向經驗，感受為人父母的快樂。嬰幼兒按摩四個主要的好處為：刺激（stimulation）、放鬆（relaxation）、舒緩（relief）和互動（interaction）（鄭宜珉，2006）。茲說明按摩對嬰幼兒、照顧者與社會層面的好處如下：

壹、嬰幼兒

小於 8 週的胚胎即有觸覺，胎兒雖小尚無眼睛和耳朵，但皮膚的敏感度已具高度發展。在出生之前，子宮內浮動和搖動的環境，逐漸形成有規律的擠壓和收縮，廣泛刺激胎兒的皮膚和器官（McClure, 2000）。皮膚接受器會對碰觸、溫度和疼痛有所反應。當新生兒甫出生之際，早期接觸經驗是親子情感連結的關鍵因素，能促進母親對新生兒產生正向的照顧關係，建立良好的依附感。對嬰幼兒而言，嬰幼兒按摩好處包括心理、生理層面。

一、心理發展

觸覺是生理最早發展的基本功能之一，豐富的觸覺刺激，對情緒與認知發展有著重要影響。

