竹圍

Zhu Wei
High School

輔導報報 季刊

2026年・春

- 看見 Threads 爆紅小猴 Panchi
- 探索你的心靈地圖
- 輔導知識充電站-刺蝟困境
- 轉角遇到愛~照片募集中

抱抱心裡的小猴子



出版：新北市立竹圍高中輔導處

看見 Threads 爆紅小猴Panchi

文字編輯：佑思

最近，你有沒有在 Threads 或其他社交平台上滑到這隻小猴子~~
那是日本市川市動植物園的一隻日本獼猴，名字叫 Panchi（小君）。
影片中的牠，瘦瘦小小的，手裡緊緊抱著一隻比牠還大的 IKEA 紅毛猩猩布偶。
當牠被其他大猴子欺負、或是感到害怕時，牠不會逃向猴群，而是拼命地衝向
那個軟綿綿的布偶，把頭埋進去尋求慰藉。這段影片讓無數網友心疼，
大家紛紛留言：「看著 Panchi，好像看到了那個孤單、想找人抱抱的自己。」

認識可愛的Panchi



Panchi 又稱Punch，在2025年7月出生，當時日本正值酷暑，極端高溫可能讓猴媽媽承受巨大的生理壓力，因此猴媽媽選擇放棄照顧他，改由飼養員接手將Panchi養大，而那隻猩猩玩偶，是園方為他準備的「替代媽媽」，陪著他度過沒有母親在身邊的日子。

而為了讓 Panchi長遠融入猴群，學習跟同伴相處，動物園最近將他放入猴群中生活，然而要融入猴群並非易事， Panchi 時常被拍到遭到拒絕後，孤獨地抱著玩具猴，或是努力找機會緊緊抱著飼養員等等這些讓人心疼的畫面，從Panchi的成長背景、把玩偶當成安全依附的對象，到努力踏出腳步與猴群互動，這一路的點滴，都引起了許多人的關注與討論。

為什麼 Panchi 離不開那隻布偶？

Panchi 離不開布偶，絕對不是因為布偶可愛！
這背後其實隱藏著一個著名的心理學發現叫：**「依附理論」**。

1930年代的美國心理學界常認為，嬰兒會黏著媽媽，只是因為媽媽會餵奶、能滿足飢餓和口渴，但心理學家哈洛 (Harry F. Harlow) 卻覺得事情沒有這麼簡單。1958年，他用恆河猴做了一系列實驗，想了解「愛」到底從哪裡來。

他在小猴子的籠子裡放了兩個「假媽媽」，一個是掛著奶瓶但冷冰冰的「鐵絲媽媽」，另一個是沒有食物但觸感柔軟的「絨布媽媽」，結果發現，小猴子只有肚子餓時才會跑去鐵絲媽媽那裡喝奶，喝完就立刻回到絨布媽媽身邊抱著不放，甚至就算是後期哈洛把實驗用得更為殘酷，讓絨布媽媽變得會突然噴氣、噴冷水嚇小猴子，小猴子還是會回去依偎著它。



這實驗告訴我們，對於生命來說，心理上的**「溫暖」與「安全感」**，有時候比「填飽肚子」更重要，那些**被擁抱、被觸碰的溫暖，才是依附關係的關鍵**。

雖然哈洛的實驗方式備受爭議，甚至被認為相當殘忍，但也讓世人對依附與情感有了更深的理解。他在發表這項研究成果時，將論文命名為 ── **《愛的本質》**。

資料來源：https://reurl.cc/epvE3j
https://www.cw.com.tw/article/5139896

從Panchi身上看到我們自己



Panchi 在 Threads 上的爆紅，則不只是因為牠可愛，而是因為民眾分享的那些影片都精準地戳中了我們每個人心底最柔軟也最脆弱的地方。

大家為什麼會心疼？是因為我們都曾像那隻小猴子一樣，在感到被世界排擠、被同儕否定，或是面對壓力和恐懼時，瘋狂地想找一個「絕對安全」的地方躲起來。 我們心疼 Panchi，其實是在心疼那個「雖然長大了，卻依然會感到無助」的自己。

在校園裡，你是否也是「尋找絨布娃娃」的小猴子？

Panchi 在沒有媽媽陪伴的情況下，緊緊抱著玩偶，把飼養員當成依靠。那不是軟弱，而是在害怕和孤單時，為自己找到一個可以安心的對象。其實很多青少年也有類似的時刻，例如遇到以下情境時，可能會有這些狀況與做法：

環境變遷的焦慮	升上新學校，面對陌生環境時，會特別依賴某個特定好友。
情感重心的轉移	和父母吵架後，會更想黏著同儕，或躲進手機、遊戲、偶像的世界裡。
尋求慰藉的儀式	面對壓力或孤獨時，會想抱著玩偶、反覆聽同一首歌，甚至一定要傳訊息給某個人才覺得安心。
武裝下的脆弱	表面看起來獨立成熟，其實夜深人靜時，也會懷疑自己、害怕被拒絕。

在面對成長中的不安與轉變時，尋求依賴與連結是最自然也最健康的反應。這就像 Panchi 在嘗試融入猴群時，仍然需要那隻猩猩玩偶作為安全感的來源一樣，這份依靠也給了我們探索世界的底氣。

Panchi 的啟示：安全感是可以後天練習的！

Panchi 最動人的一點在於牠雖然帶著恐懼，卻沒有放棄與世界連結。牠抱著布偶給自己勇氣，再拍拍屁股站起來，重新嘗試走進猴群。這就是心理學所說的「**後天掙得的安全依附**」，雖然我們可能沒有完美的原生家庭或正處於不安的人際關係，但透過後天的練習、尋找支持系統，我們完全可以靠著自己的韌性，掙得一份新的安全感。

給自己的心理練習：在慢慢長大的路上，請記得這三件事：

認可自己的需求

渴望陪伴是人類共同的生物本能，你需要朋友或家人的支持也是理所當然的。

尋找你的心理絨布

不管是一個懂你的朋友、一個興趣愛好，或是能讓你放鬆傾訴的老師，這些連結都是你探索世界的基地。

學習獨立，也學習依靠

成長不是變得什麼都不需要，而是在學著勇敢獨立的同時，也允許自己在累的時候，找到一個可以安心停靠的地方。

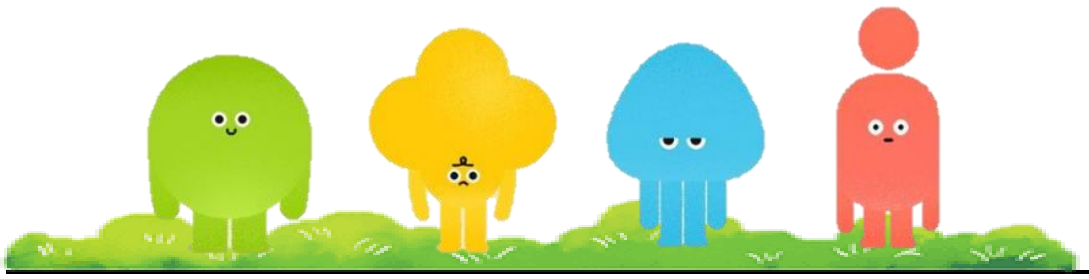
Panchi 正在努力放下布偶走向猴群，這條路可能很慢，但他正在變強大。而親愛的大家也是~

探索你的心靈地圖

文字編輯：楠竟

依附風格檢測站

- 在看完 Panchi 與絨布媽媽的故事後，你是否也好奇，自己在人際關係中屬於哪種「小猴子」？請根據你最真實的直覺，回答以下問題。例如：描述非常符合就是6分，不太符合就是3分，依此類推



	非常不符合	相當不符合	不太符合	還算符合	相當符合	非常符合
1.我想和別人親近，但真正親近時又會覺得不舒服----------	1	2	3	4	5	6
2.我一個人也可以過得很好，不需要任何親近的關係--------	1	2	3	4	5	6
3.我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害----------	1	2	3	4	5	6
4.我擔心別人不是那麼想跟我在一起----------	1	2	3	4	5	6
5.我不喜歡向別人提出請求----------	1	2	3	4	5	6
6.我很少擔心別人並不是真正地喜歡我----------	1	2	3	4	5	6
7.我覺得自己需要很大的空間----------	1	2	3	4	5	6
8.我發現自己和別人親近時還蠻自在的----------	1	2	3	4	5	6
9.我擔心別人會不接納我----------	1	2	3	4	5	6
10.當別人親近我時，我喜歡但又有壓力----------	1	2	3	4	5	6
11.對我來說，獨立和不需倚靠他人是非常重要的----------	1	2	3	4	5	6
12.我會刻意和別人保持距離，免得最後又會失望----------	1	2	3	4	5	6
13.我一直在尋求別人的認同----------	1	2	3	4	5	6
14.我覺得這個世界是美好而友善的----------	1	2	3	4	5	6
15.我寧可自己一個人比較自由----------	1	2	3	4	5	6
16.我想要與他人親近，但卻又發現很難完全信任別人-------	1	2	3	4	5	6
17.我很難欣賞我自己----------	1	2	3	4	5	6
18.親近的關係讓我有種窒息的感覺----------	1	2	3	4	5	6
19.我不需要別人認同我，因爲我知道自己的價值----------	1	2	3	4	5	6
20.我太過於在乎別人對我的看法----------	1	2	3	4	5	6
21.我擔心別人不像我看重他們那樣地看重我----------	1	2	3	4	5	6
22.我接納自己的缺點，而且喜歡自己----------	1	2	3	4	5	6
23.我渴望緊密的關係，但又總是對對方失望----------	1	2	3	4	5	6
24.我可以向朋友自在地說自己的心事----------	1	2	3	4	5	6

計分說明-依照題號，將題目的得分寫下並加減，得出一個總分，並將各組分數做比較。

A組(安全依附量尺)
題號 8 + 14 - 17 + 19 + 22 + 24
得分____+____ -____+____ +____+____ +7=_____(總分)



安全型依附：若A組總分最高。你像是有穩定依靠的Panchi，能勇敢探索世界，也相信自己值得被愛。

B組(焦慮依附量尺)
題號 4 - 6 + 9 + 13 + 20 + 21
得分____-____ +____+____ +____ +____ +7=_____(總分)



焦慮型依附：若B組總分最高。你像極了緊抱布偶的Panchi，渴望連結卻充滿不安，容易因對方的一舉一動而焦慮。

C組(逃避依附量尺)
題號 2 + 5 + 7 + 11 + 15 + 18
得分____+____ +____+ ____ +____ +____ = _____(總分)



逃避型依附：若C組總分最高。你像是獨自在角落的Panchi，習慣武裝自己，認為「不需要依靠」才是保護自己的最佳方式。

D組(矛盾依附量尺)
題號 1 + 3 + 10 + 12 + 16 + 23
得分____+____ + ____ +____ + ____ + ____ = _____(總分)



矛盾型依附：若D組總分最高。內心是想尋求慰藉的Panchi，但當溫暖的他人靠近時，卻因內心極度的不安與恐懼，一邊流淚一邊驚慌地將對方推開 。

資料來源：國立高雄師範大學學諮商心理與復健諮商研究所碩士論文，楊宗叡，親密關係修養量表之編製：依附類型、修養與關係滿意度之研究

看見刺，也看見溫暖

測驗結果僅供參考，不是要將自己完全定型為某一種風格，不要說我好廢、我是爛人！這是每個人在不同關係中可能展現不同依附風格，重要的是從風格中看見自己的需求。我們每個人心中都住著一隻尋找絨布娃娃的小猴子， 無論你的測驗結果如何，請記住以下三件事：

1.理解你的「刺」：那些焦慮與逃避，其實是為了保護曾經受傷的自己。 當你看清楚刺的來源，就能學會調整與人的「最適距離」

2.尋找你的心理支柱：成長不是變得什麼都不需要，而是學會找到安心停靠的港灣，無論是一個興趣、一位老師，或是一首懂你的歌

3.安全感是可以練習的：就像Panchi嘗試走進猴群，我們也能透過後天的練習與支持系統，建立起屬於自己的「後天安全依附」

輔導知識充電站



本期主題-刺蝟困境（Hedgehog's Dilemma）

最早是由德國哲學家叔本華在其著作《附錄與補遺》中提出，是一個
以刺蝟來比喻人們在建立人際關係時的一種情境的寓言故事，
後來被心理學家佛洛伊德引用，用來形容人際關係中
「既渴望親近又害怕受傷」的矛盾心理。

書籍分享：

【靠太近會受傷，離太遠會寂寞的刺蝟】

吳秀香一著

◆ 什麼是刺蝟困境？

在寒冷的冬天，兩隻刺蝟想靠在一起取暖。靠太近會被彼此的刺扎傷，
離太遠又會冷得發抖。經過多次嘗試，牠們終於找到了一個「最合適的距離」，
頭靠著頭，既能感受到溫暖，又不會刺傷對方。
「既然我們都需要取暖，為什麼靠近時總會受傷？」其實，人際關係就像一場無聲的
華爾滋，我們都在練習前進與後退。面對那些讓我們感到刺痛的碰撞，
我們不需要急著逃跑，而是可以試著調整彼此的步調。



◆ 如何在人際關係中找到最合適的距離？

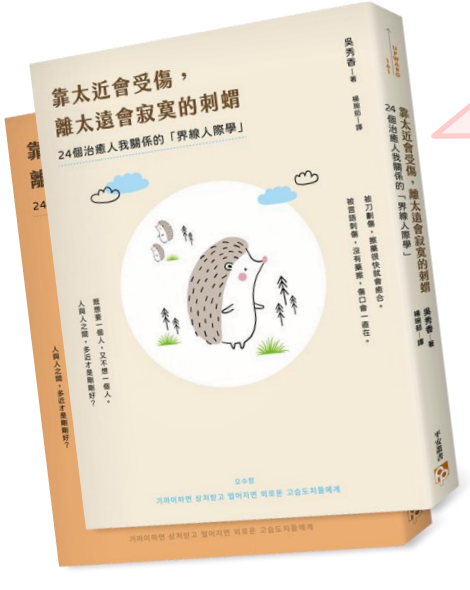
看見自我價值，理解彼此的「刺」：

每個人身上都有刺（缺點與防備），交友過程中的爭吵，就像刺蝟在對準距離。這時請先看清自己的價值，明白「被刺傷」不代表你不好。 試著拉開一點空間，去理解對方的成長背景如何形塑了他的刺；當你看清楚刺的來源，就能減少誤傷，並明白不必強求完美，也能擁有連結。

在反覆磨合中成長，練習調整距離：

\ 即使身為刺蝟，我們也能夠擁抱 /

我們天生有社交需要，卻也常因彼此不好相處的地方而排斥。感到受傷時，可以稍微退後一步，留給彼此空間審視關係、去練習溝通，又或者去找到更適合的應對方式，例如面對自以為是的人，與其反駁，輕描淡寫地回應更能順利結束對話。這不是疏遠，而是為了保護彼此的價值。透過長期的互動與磨合，我們最終一定能找到一個既能滿足取暖需要，又不會扎到彼此的最佳位置。



作家吳秀香這樣說到：「世上沒有不帶刺的人，我們多少都懷著
一、兩根尖刺生活。唯有在不斷碰壁中學習，把「心意」融入語言，
在每段關係中多關照對方一些，才能找出彼此都不會疼痛的距離，
就像刺蝟依偎著彼此都沒有尖刺的頭部，分享最舒適的溫暖。」







轉角遇到愛-照片募集中



有人說：照片是真實映象瞬間的定格，記錄了當下最特別的瞬間~

也有人說：照片是用光影留住美好的事物，用心發現身邊的美麗~

在這充滿愛與感恩的季節，輔導處想募集大家與家人充滿「愛與溫馨」的照片。

參加方式

步驟一 ：拍下與家人溫馨、幸福擁抱或互動的畫面，或是從相簿中尋找曾經記錄下的家庭幸福畫面，並進行翻拍。

步驟二 ：以簡短文字描述照片的內容，並表達對家人的愛與感謝。

步驟三： 將照片及文字上傳至線上表單：https://reurl.cc/N2Gnlp

歡迎直接掃描QR code完成表單！

步驟四 ：凡上傳成功且獲選者，即可獲得精美小禮物~

活動規則

- 投稿照片將會公布於輔導處公佈欄或輔導報報~
- 每人不限投稿次數，歡迎跟爸媽拍一張、兄弟姊妹拍一張、阿公阿嬤拍一張、親戚拍一張、寵物拍一張 。
- 歡迎全校師生一同參與 ~ 給我們滿滿愛的照片~☺



活動時間

即日起至115年5月4日 星期一



範例照片







竹園

Zhu Wei
High School



... 輔導處 關心您 ...