



# 不必完美 只要陪伴與互動

文 / 陳爸爸

我不是擅長表達的人。身為科技業工程師，每天面對的是程式碼、邏輯與系統錯誤。工作時，說話要精準，思考要快速，做事講求效率，且不談情緒，久而久之，我習慣用「解決問題」的方式過生活。只是我沒想到，當爸爸後，竟常常「解決不了孩子的问题」。

我的父親一輩子過著軍旅生活，講話簡單有力，甚至帶著命令的口氣；母親勤儉持家，說一不二。於是我變得內斂且自律，很習慣把情緒壓下來，什麼事都自己扛。我曾以為這樣就是「好男人」該有的樣子。

我和妻子有一雙兒女：姐姐貝兒，弟弟多多。我很愛他們，但我不知道該怎麼「愛得讓他們懂」。孩子哭了，我第一個反應是問 AI 怎麼辦；孩子感冒了，我一大早就衝去診所排隊；考試考差了，我默默找教材……我用熟悉的方式解決孩子的问题，卻很少問他們的心情。

直到有一天，貝兒學校的黏土創作課，爸媽必須陪同參加。那一週媽媽剛好忙不過來，我只好硬著頭皮去。

看女兒興奮的捏造型，我完全插不上手。

「爸爸，我們一起做，好不好？」女兒抬頭看著我，眼裡滿是期待。

我原本想說：「你做就好。」但看到她亮晶晶的眼睛，我只好笨拙的跟著老師的動作捏揉黏土。最後，我做出一隻像不明生物的東西。

「好可愛呵！爸爸，其實你很溫柔！」她看著我的作品，笑得合不攏嘴。

我愣了一下。從小到大，沒人這樣形容過我。我的生活中，有「負責」、「效率」、「穩定」，但從來沒有「溫柔」這個詞。那一瞬間，我好像有某個開關被打開了。原來對孩子來說，重要的不是你做得好不好，而是你願意陪在他身邊。

那堂黏土課後，我開始不再當「解決問題的人」。貝兒說學校趣事的時後，我放下手機，好好聽她說完；多多賴床不想上學，我不再立刻催促，而是先問：「你怎麼了？」我學著理解孩子的「感受」，用孩子的語言理解他們的世界。

我仍然不擅長手作、拼圖、畫畫，但我願意陪伴他們；帶他們去游泳、騎腳踏車、打羽毛球，到公園奔跑，這些是我陪伴孩子最自然的方式。

偶爾夜深人靜時，我會想起已故的父親。他那個世代的男人，或許想表達關心與愛，只是不知道怎麼說。我們這一代的爸爸，或許還不大擅長表達情感，但我們正在學，學著當懂得傾聽與陪伴的父親。

當爸爸的不必完美，而是孩子需要時，你願意在那裡——即使你不擅長，即使你還在學。而我還在學，學怎麼當「讓孩子感到安心的爸爸」。

作者簡介  
科技業，兩個孩子的爸爸。



文 / 圖 / 藍聖傑

## 換個角度想

# 改善過度依賴

文 / 王意中 (臨床心理師)

「媽媽，這題數學怎麼算？」

「這雙襪子好緊呵，很難穿，媽媽趕快來幫我。」

「媽媽，餅乾袋子打不開啦！」

「媽媽……」媽媽很困擾，冬冬什麼事都得人幫忙，為什麼不動腦筋想一想，開口閉口都是「媽媽幫我，媽媽我不會」？

孩子在日常生活中或學習上遇到問題，旋即

開口尋求協助。這種不假思索的反應，普遍讓父母為難。當孩子一味尋求幫忙，究竟該如何是好？

我們先研判眼前這件事，孩子是否有能力處理，例如孩子不會解數學題，這時，我們可以引導孩子解題，接著出類似的題目，讓孩子多練習。

孩子手部功能發展比較慢，餅乾袋子撕不開，我們先撕開一道口，隨後讓孩子自己撕開餅乾袋子。

如果孩子擁有能力，卻不願意自己動手，這時，須清楚畫出界限，讓孩子知道爸媽有所為，有所不為。當孩子脫口抱怨「我想不出來」，那麼爸媽可以直接回應，「想不出來，才必須想啊。」

如果我們直接幫孩子解決問題，且變成長期的行為模式，將妨礙孩子日後的自理能力及獨立的培養。