
115 年第 8 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊

父親也需要被看見

在家庭照顧中的依附需求



耘心
心理諮商所

父親也需要被看見

在家庭照顧中的依附需求

文 / 洪靜瑜 諮商心理師

在一個有著四歲大寶與八個月小寶的家庭裡，父親的身影常常被看作是穩定的支柱。他白天在職場承擔責任，晚上回到家裡，迎接的是孩子的笑聲與哭聲、伴侶的疲憊眼神，以及一連串家庭瑣事。人們習慣把焦點放在母親的辛勞，卻容易忽略父親在這個階段同樣背負著沉重的認知負擔與情感需求。



一、 有限的工作記憶與角色切換

心理學告訴我們，大腦的工作記憶是有限的。父親在職場與家庭之間不斷切換角色，這種「認知轉換」消耗大量資源。白天，他需要專注於專業任務；晚上，他要迅速轉換成照顧者與遊戲夥伴。大寶正處於探索世界的階段，需要陪伴與引導；小寶則需要細緻的照料與安全感。這樣的多工情境，讓父親的工作記憶長期處於高負荷狀態。

在有限資源下，父親的事件排序往往呈現出一種困境：**孩子的需求放在最前面，家庭維護緊隨其後，伴侶的親密關係與自己的需求則退居次要**。延後並不代表不重要。

二、 被壓縮的個人需求與情緒耗竭

父親的個人需求在這個階段常常被壓縮。睡眠不足是常態，尤其小寶仍需夜間照顧；情感需求則因伴侶的注意力集中在孩子而容易被忽略；尊重與自我實現的需求也常常被延後，職場成就與家庭角色之間的平衡難以維持。這些需求若長期得不到滿足，容易造成情緒耗竭與決策疲勞，影響家庭互動的品質。

> **深層的依附需求：**
> 依附需求不僅存在於孩子身上，也存在於成人的伴侶關係中。父親渴望在關係裡感受到親密與被愛，他希望在家庭中保有自我，而不是僅僅被視為「幫手」或「經濟支柱」。他需要被理解與接納，需要在伴侶眼中被看見自己的努力，而不是永遠不足。他渴望被肯定、被尊重，並且在情感上擁有安全感——相信伴侶不會因為孩子而疏離他。

三、 被滿足的需求，是家庭穩固的基石

在心理健康的角度來看，照顧父親的需求並不是額外的負擔，而是家庭健康的重要一環。當父親的依附需求被滿足，他更能以穩定的情緒與充足的能量投入家庭照顧。家庭若能在分工上更均衡，讓父親不只是支撐者，也能成為被支持者，整個系統就會更穩固。

💡 案例觀察：主動伸出雙手，開啟支持網絡

某個週末，父親原本以為又要陷入一連串的混亂：大寶吵著要去公園玩，小寶哭著要人抱，家務堆積在眼前。他深吸一口氣，拿起電話，笑著對姐姐說：「欸，最近是不是很久沒看你弟弟的小孩啊？大寶和小寶都在等你呢！」這句幽默的邀請，讓姐姐立刻答應過來幫忙。於是，大寶有人陪著去公園，小寶有人抱著安撫，父親終於能坐下來，和家人聊聊近況，甚至有片刻的安靜。

那一刻，他感受到久違的平衡：孩子被妥善照顧，母親不再孤軍奮戰，他自己也有了喘息與親密的時光。當父親的依附需求——**被理解、被肯定、被尊重、擁有安全感**——能夠被滿足，他就能在有限資源下找到舒適的平衡。

這提醒我們，照顧家庭不是只有伴侶之間的責任。父親的爸媽、兄弟姊妹，甚至朋友與社會資源，都能成為重要的支持力量。當父親過得理想、舒適、平衡，母親的壓力會減輕，孩子的依附更穩固，家庭的愛也能更完整。



父親值得被看見，值得被照顧，值得被理解。

父親自我檢查清單

（請在心裡勾選符合你現況的項目）

1. 認知負擔

- ☐ 白天在職場處理專業任務，晚上回家要立刻切換到「照顧者模式」
- ☐ 同時要陪伴大寶玩耍、安撫小寶哭鬧，腦中還要記得家務與工作待辦
- ☐ 常覺得自己像「多工機器」，沒有喘息空間

2. 個人需求

- ☐ 睡眠不足，尤其小寶夜裡仍需照顧
- ☐ 很久沒有運動、閱讀或享受專屬自己的休閒時間
- ☐ 覺得自己在家庭中只是「支柱」，而不是被照顧的一員

3. 依附需求

- ☐ 渴望伴侶的親密，但常因孩子需求而被忽略
- ☐ 希望在家庭中保有自我，而不只是「幫手」或「經濟支柱」
- ☐ 需要被理解與接納，而不是只聽到「再多幫忙」
- ☐ 渴望被肯定與尊重，期待有人說「你做得很好」
- ☐ 希望有情感上的安全感，相信伴侶與家庭不會因孩子而疏離自己

使用方式

如果你在以上清單中勾選了**三項以上**，代表你正處於「有限資源下的排序困境」。

這並不是失敗，而是提醒你：**你的需求同樣重要，你值得被看見。** 嘗試允許自己主動尋求支持，安排小段休息，或用幽默的方式聯繫家人、朋友，讓自己不再孤軍奮戰。

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center

耘心官方Line

0968-212-731

基隆市信義區信一路150號5樓A室