

雙職父母的挑戰

雙職父母既要出外工作，又要照顧家庭，在平衡這兩種角色之間，偶爾會顧此失彼。本篇章旨在讓家長瞭解作為雙職父母所面對的挑戰，並分享一些關於如何迎接挑戰的建議，讓家長能更有效、更積極地擔起親職角色。



雙職家長面對的挑戰

- 1. 工作和家庭不協調：**雙職父母許多時會遇到工作和家庭之間的失調。例如承諾了孩子一起外出活動或參加學校聚會，但因公事纏身或突發出差而未能兌現；又例如孩子生病或家中發生小意外，父母便要把工作暫且擱置。在這種顧此失彼的情況下，父母很容易會產生矛盾自責的心理，一方面把孩子健康欠佳、學習成績不理想或行為不良的責任歸咎於自己照顧不周；另一方面會因為家庭需要而減低了晉升、進修或往外地公幹的意欲，使工作表現和個人發展受到限制。
- 2. 假手於人的困難：**雙職父母需要長輩、親戚或褓姆協助照顧子女。照顧者的質素和態度固然備受父母的關注，父母也會擔憂照顧者的管教方針是否適當。有時，親人協助照顧子女，父母就算覺得不妥善，也較難啟齒要求改善。即使聘請家傭，以上問題仍然存在；礙於僱傭關係，家傭亦會偏向遷就孩子，孩子因而容易變成小霸王般對他人呼喝和指指點點，以及缺乏自我照顧的能力。
- 3. 缺乏時間引導孩子學習：**父母在指導孩子學習時，因時間限制和精神疲憊而失去耐性，往往較易採取直接指令的方式，缺少耐心引導，造成彼此對立的局面。對於孩子的學習問題，也沒有時間從根源處著手處理或有系統地加以糾正及輔導。
- 4. 忽視問題行為背後原因：**雙職家長因較少時間與孩子相處和溝通，常會不經意地將注意力放在欠理想的行為上，誤以為懲罰和責備是最有效的方法。溝通不足，容易導致只看到事情的表面，而忽略隱藏的情緒及行為動機，雙方因而會產生不恰當的反應。
- 5. 親子時間不足夠：**若父母跟孩子共處的時間太少，對孩子的身心成長瞭解不足，兩者關係容易變得陌生。另一方面，孩子少見父母，長期獨處，漸漸建立自娛的習慣，也會把情感投射在照顧者或他人身上。即使偶爾有親子時間，彼此也未能充分享受，關係也許會日漸疏離。

雙職父母的挑戰

迎接挑戰，積極擔起雙職父母的角色：

雙職父母可參考以下意見來面對上述各種挑戰，令親職角色能兼顧得宜：

- 1. 讓家庭成員認同雙職角色：**讓家中各成員明白和認同雙職父母對家庭的重要和貢獻，並瞭解工作與家庭可能出現的矛盾，家人的互相諒解和合作可減輕雙職父母的壓力。讓孩子明白父母的決定，孩子的接納和認同可以減低因工作與家庭不協調而產生的怨憤。
- 2. 夫婦間有妥善的持家計劃：**妥善的持家計劃可有效運用夫婦間有限的時間和精力，減低彼此埋怨的機會，包括家務分工、管教默契、孩子生活起居照顧、應變的安排等。例如放工後，丈夫負責接子女回家，妻子負責弄好晚飯；晚飯後，丈夫協助洗好碗筷，妻子協助孩子功課等等，有時交替崗位亦可提高生活趣味。要知道，偶有不協調是可以接受的，但不要讓這情況惡化和持續下去，應私下與配偶分享看法和高討改善辦法，才能積極解決問題。緊記在持家方面夫婦雙方均有責任，指責埋怨只會破壞感情，弄巧反拙。
- 3. 提高孩子的自我照顧能力：**雙職能讓孩子學習獨立，學習自我管理。父母可以與孩子商討家庭規則（方法詳見教育統籌局家長教育簡章04「管教的藝術」）和訂定生活作息時間表，孩子在清楚的指引下會較易跟從，父母要不時讚賞和鼓勵孩子所付出的努力，也要定時檢討孩子的生活狀況。若遇上困難，盡量讓孩子嘗試學習解決問題及承擔責任，然後大家檢討過程中的得失，這做法有助提升孩子獨立解決困難的能力。平日要讓孩子牢記有關求助電話號碼，並告知在危急情況下可向誰人尋求協助，父母偶爾可致電回家瞭解孩子的情況，以策安全。
- 4. 建立健康的「代家長」系統：**由於雙職關係，照顧小孩或託兒安排無可避免，「代家長」要協助孩子遵守與父母一起訂立的規則，實踐生活作息時間表。父母亦要偶爾觀察「代家長」的照顧，以瞭解他們的管教態度是否平和而堅定，起居照顧有否妥善安排。如涉及姻親照顧，夫婦倆對姻親的管教方式需要一致同意，若有不滿，不妨開心見誠地與姻親分享自己的管教方法（可參考教育統籌局家長教育簡章03、04的「管教的藝術」），讓孩子在管教方式較為一致的環境下成長，以免無所適從。如涉及家傭，父母要清楚家傭所擔當的角色，除了協助衣食住行等起居的生活，家傭也可以協助父母在日常生活中培養孩子的品德，例如請孩子跟別人打招呼、向別人稱謂、要孩子有禮貌地提出要求才回應其需要等。父母也要清楚向孩子表示家傭會執行大家約定的規則，如孩子能遵守，家傭亦可給予讚賞以示鼓勵。平時家長要以身作則以禮對待家傭，為孩子樹立好榜樣。



雙職父母的挑戰



5. 有質素的親子時間：以上「代家長」的安排是無法取替孩子心目中父母的愛、關懷和瞭解，父母需要營造和享受有質素的親子時間。父母與孩子相處不在乎時間長短，而在乎怎樣跟孩子相處。父母不妨每天安排十數分鐘時間與孩子談談生活瑣事和趣事、閱讀玩耍、談天說地、分享自己的心聲，當中著重交流、分享、欣賞和鼓勵，彼此享受這段時間帶來的心靈滿足。如時間不足，不妨運用工餘或午飯時間，致電回家與子女談談情、瞭解他們的趣事，甚至分享自己的壓力，也是一件樂事。親子時間不限甚麼時間或地點，不論做家务、上學途中或在超級市場購物，彼此能否享受相聚的時刻才是最重要，即使送給對方心意字條，也值得大家回味無窮。



- 6. 工作與家庭的協調：**如果在工作與家庭間的協調有很大困難，在情況許可下，不妨考慮兼職或彈性上班時間的安排，以便紓緩當中的壓力。要在家庭和工作間果斷地決定大小事情的優先次序，若然猶豫不決，便會產生更大的焦慮和壓力。父母要持平和冷靜的態度，才能克服多重角色帶來的矛盾。盡量避免將工作情緒帶回家，嘗試在回家前放下沉重的工作壓力，回家後跟子女談天說地，暫時將工作拋諸腦後，翌日上班再戰江湖。注重個人時間分配，即使將工作帶回家也要妥善安排時間，在家的時間應盡量給予家人。
- 7. 家人各盡其位：**父母運用家庭內在資源減輕壓力，例如姐姐幫助弟弟溫習，哥哥負責列寫超級市場的清單。這些計劃需定期檢討，例如一星期一小檢，三個月一大檢，務求各項計劃能順利進行。
- 8. 留意身心健康：**父母要留意自己的精神健康狀況，騰出空間讓自己休息，保持身體健康及情緒平和，可更有效地發揮及平衡雙職的角色。最後，與配偶或朋友多作分享，可紓解壓力和疏導情緒，助你解決問題。



雙職父母的挑戰

雙職家長的優勢

雙職固然帶來多重的挑戰，若能應付得宜，會起積極的作用：

- 1. 發展自己，享受另一種私人空間：**父母在工作中可以發揮潛能，擴闊眼界和發展抱負，從而達到自我實現。多重角色可以讓父母在多方面發展，從不同角度中找到自我價值和滿足。反之，一些沒有工作的父母由於過分專注擔任照顧者的角色，往往傾向將這角色的勝任與否跟個人的成敗拉上關係，徒添親子間互動的壓力。
- 2. 擴闊孩子生活視野：**父母與孩子分享工作上的所見所聞、工作上的趣事和應付工作挑戰的苦與樂，甚至與年長一些的兒童討論社會問題，也可以擴闊孩子的生活視野和領會。
- 3. 子女會較獨立，決斷和較能解決問題：**雖然父母未能時刻陪伴在旁，孩子在學習過程中，反而有較多機會獨立自處和作出決定，面對解決問題和困難的機會也相對較高。
- 4. 父親角色更突出，孩子成長有益：**雙職父母能明白彼此的需要，丈夫較易瞭解夫婦互相承擔家務和管教的重要。若父親加強了管教子女的角色，孩子在成長學習階段會有更多的啟發，在心理和社交各層面上均有裨益。
- 5. 享受夫婦間的默契和支持：**雙職父母較能明白彼此在工作上的要求和難處，也能了解社會的變化，大家溝通有更多話題，更能互相接納。
- 6. 對家庭財政的穩定性：**若夫婦只有一人工作，單方面獨力肩負整個家庭的財政擔子，心理壓力會較重。況且，在社會經濟環境疲弱下，家庭會較易出現財務困難。若夫婦兩均有工作，即使其中一方暫時失業，另一方仍然有收入應付家庭開支，只要在財政上作出調整，應較容易渡過困境。



結語

家人的認同和支持、妥善的應變計劃是雙職父母應付挑戰的不二法門。雙職帶來的矛盾衝突偶爾會發生，但亦可視之為家庭生活的小插曲。夫婦間努力克服困難、互相體諒和放眼將來，並善用雙職帶來的優勢，跟子女共同成長，才是積極面對挑戰的良策。

教育統籌局 家長教育推行小組

查詢電話：28926441 教育統籌局網頁：www.emb.gov.hk

©2003 版權為香港教育統籌局所有；除教學或其他非牟利用途外，未經書面同意，請勿翻印

教育統籌局