

雙職父母的管理學問

每天當你拖著疲乏的身軀下班回家時，你向孩子講的第一句話會是甚麼呢？

「今天有甚麼有趣的事情告知我嗎？」

「你想今晚我給你講故事嗎？」

還是，你常用的對白是：

「哥哥，你把今天的作業完成了沒有？」


「妹妹，快把玩具收拾好，我要為你準備明天默書的預習。」

「為甚麼電視機仍是開著的，我不是說過要用這段時間看書嗎？」

對於雙職父母來說，下班回家後，面對的是另一個戰場，工作勞累的壓力仍未解除，卻又要處理家中大大小小煩瑣的事情，例如：簽手冊、通告、指導孩子做習作等等，實在有喘不過氣的感覺，理智上你明白要控制自己負面的情緒，但是，內心卻希望快點完成家裡的雜務，待孩子入睡後，享受半刻的自我空間，那裡再有心情去聆聽孩子的心聲，或以柔和的態度去指導他們待人接物的事情，尤其是有特殊學習困難的孩子，家長所面對的壓力更是加倍，以下的情況，或許是你的寫照：

（一）時間已經不夠用，必須以最少的時間完成最多的事情

在香港，大多數父母未必會以軍訓式的方法對待孩子，但是，總會把孩子的時間編得密密麻麻，這種以固定時間表作家庭管理的藍本有很多優點，基本上能讓各人有好的協



調和默契，也讓家長更有效率地處理瑣碎事務。但是，成人和孩子均會受日常發生的事情影響情緒，未必能百分百跟着時間表去生活，適量的調節是必需的，大家先要處理最重要的事。譬如說：關懷和鼓勵在事業上面臨危機的丈夫比起教導子女好幾頁功課更為重要。以最少的時間完成最多的事情這項原則或許是我們照顧家庭生活方面的絆腳石。有時候，我們真的要放下手頭上的事務，和你的伴侶輕鬆一下，在談話過程中，你或會找到新的靈感，為你的家人安排更理想的計劃，夫婦間若能做到互相協調，無論在時間安排或教導子女的方法上取得共識，自然能得到最佳效益。

(二) 孩子不受我的管束，我感到很無助

雙職父母會將日常照料孩子的工作交托予長輩、親友或傭人，久而久之，孩子與這些日常照顧者建立深厚的默契，某些生活習慣變成是他們特有的相處模式。譬如說，當傭人安排孩子吃飯時，孩子會規規矩矩地完成，但在父母出現時，孩子卻變得非常不合作；又或者是家中外公外婆總會替孩子收拾玩具，讓孩子養成依賴的行為，面對父母的指令時，他總是愛理不理，像是挑戰你的「權威」似的，令你在管教方面感到無能為力。

這種無奈的感覺或會使家長走向極端，家長較易受孩子的表現而焦慮的，影響自己的做法，有時你對孩子的管教會是鬆散、放任的，有時卻又會想嚴加督促，這種惡性循環，會令管教變得更為困難。作為雙職父母，如果能讓孩子

專題

的照顧者管教原則一致，自然是相得益彰，但是，現實的情況卻往往相反，父母得要作出選擇，與其改變主要照顧者的做法，倒不如爭取每天與孩子單獨相處的時間。根據很多家長的回應，假若能夠每天抽十五至廿分鐘的時間，專注地與孩子做些家居訓練或練習，孩子在養成聽從父母指令的習慣後，在其他方面也會變得合作，情緒也大大改善。

(三) 孩子的發展已慢了很多，還不儘快改善就會註定失敗


焦慮的父母會害怕子女的發展追趕不上其他孩子，希望在短時間內注入多元化的訓練元素，讓孩子以最快的速度獲得最佳的治療效果，持久而密集式的訓練對孩子是有效的，特別是針對患有自閉症的小朋友，他們需要的是有系統，有連貫性的訓練。關鍵的因素是要在不同階段去檢討孩子的需要，找出訓練重點後，然後持之以恆去進行訓練，切忌以一曝十寒的方式令孩子接收過度的刺激。所以，雙職父母必需要定期與孩子的導師商討孩子的訓練策略，與其四處尋覓治療良方，定時與治療師或導師會面，商量孩子的訓練策略更為重要。

以上提出的幾個情況，相信是大部份雙職父母的共同經驗，到底怎樣才可以成為一位稱職的雙職父母呢？身為雙職父母，筆者亦面對很多掙扎，在工作和家庭角色方面取得平衡是非常困難的，在撰寫這篇雙職父母的管理學問一文時，希望為大家拋磚引玉，作出以下的幾項建議：




(一) 專注做好最重要的事情，而不是用最短的時間去做最多的事。


雙職父母在家庭生活方面若要做到事事盡善盡美，是極不容易的，有些「行政媽媽」會將較為重要的事情安排自己親自處理，重要性較低的事情就假手他人，但到底甚麼事情是重要的呢？那就要視乎家長的價值取向，筆者認識的一位家長，她選擇每晚抽十分鐘時間與她的自閉症兒子交談，她耐心地聆聽孩子描述日間發生的事情，自己亦詳盡地講解第二天的生活流程，讓孩子在心理適應方面作好準備，這個方式持續一段日子，孩子在語言、行為和情緒方面均有明顯的改善，最令她欣慰的，是她與兒子建立了深厚的感情，記得有一趟，當她滿懷心事的在沙發發呆，孩子竟走過來擁著她在臉上吻了一下，令她更堅信親子感情比任何事情更寶貴。



(二) 針對你和孩子間最容易建立良好默契的事情去做好，而不是要求自己事事都做到盡善盡美。



對於雙職父母來說，陪孩子玩耍或許是一件苦差，孩子喜歡做的事情，成人真是難以提興趣，若是以敷衍的態度對待孩子的遊戲，孩子會覺得不開心，也會感到父母對他們不尊重。在這一年，協康會大坑東家長資源中心轄下致力推動父親讓子女在遊戲中成長，讓爸爸與孩子一起時，重拾個人的童真，其中一位「爸爸俱樂部」的成員譚先生曾向筆者說，為了讓他可以享受與孩子一起的時間，他努力培養孩子游泳的技能，起初他的確花很多時間去教導孩子，但是，當孩子學懂游泳後，譚先生可以經常帶孩子一起去



專題

游泳，譚先生本人很喜歡游泳，對他來說，游泳不但可以鍛鍊身體，也可以幫助減除個人壓力，而自從兒子學懂游泳後，他更可以享受美好的親子時光。

（三）注意個人的情緒狀態，在工作與家庭之間建立一個緩衝地帶，讓自己享有一點個人空間，調劑緊張的情緒。

筆者曾聽過很多雙職父母發問，怎樣可以防止自己將煩惱帶進家庭，有些家長在回家後，仍是想著白天的公事，以致臉上的表情仍是硬崩崩的。記得筆者的女兒還是四、五歲時，她會問我為何放工回家時，表情好像是很「髒」的，那時，我察覺自己不是「髒」，只是因為想著公事而表情變得很嚴肅，因此，筆者在下班回家途中，會下意識提醒不要想工作的事。而有些女性的家長，會在下班後，先做點輕鬆的事情，例如：到超市購物，或到附近的商場逛一轉才回家，在工作與家庭之間建立情緒上的緩衝地帶實在是一個有效良藥。

（四）憂慮每每是推動轉變的動力，但是，切勿在自己最焦慮時作出重要決定，嘗試讓自己想清楚那些方式會較為有用才付諸行動。

最後，筆者還要與大家分享一個最重要的秘訣，就是不要在自己最焦慮和最煩躁時下決定，雙職家長習慣辦事講求效率，會果敢下決定，但是，在照顧家庭方面，還得要了解不同家庭成員特別是伴侶的想法和需要，坦誠在溝通的氣氛討論事情，共創和諧家庭。

家長園地

從98年旨澄入學，至今年旨滔畢業，我們和大窩口中心已相交七年了。驀然回首，中心的人事、工作安排，甚至服務對象都不斷轉變。在此要多謝曾經幫助過旨澄和旨滔的全體工作人員，不論是現職的教職員或已離任的，你們的確在他倆的成長中付出了不少。

記得旨澄剛入學時，他連目光接觸也欠奉，而我們一起和時間競賽。當他六歲畢業那年，他整年在尖叫和把玩唾沫，同時他亦正在學習各樣口肌運動，一年後，在特殊學校的他終於有單字發音，這正是你們努力的成果。因此在這裏我想鼓勵各位家長，六歲並不是死線，學習乃是一生的功課，只要我們能繼續愛他們，若不灰心，到了時候，就會有收成。

當02年旨澄畢業時，旨滔也在這年入學，他那逃避的性格，成為他學習的障礙，然而每逢我帶他返中心，總有很多人叫他、錫他，而他回應的笑容，已表達了一切。

其實我們對旨滔並沒有很大的期望，也許他不會像哥哥一樣能認字，畢竟能活著已是恩典，因為他經常癲癇症發作，進出醫院是平常事，因此即使在他睡著時，我們仍要留意著他。但聖經有話說「若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」這提醒我們要放心把他交託天父。

執筆時已是旨滔畢業倒數的日子，真捨不得他要離開中心，進入小學階段，前路實在有很多變數，正如旨澄在去年底也突然癲癇症發作，同樣要出入醫院，這是我們意料之外的。

家長園地

也許大家會覺得我們命苦，要教養兩個既自閉又癲癇的兒子。是的，在心力、體力和財力上的確很疲累，但神的恩典夠我們用的，我們要為擁有的而感恩，他倆都是神所賜下既單純、可愛、真誠又愛親人的好孩子。願神領我們一起教導他們，並靠主恩賜我們信望愛。

編者按：

旨澄、旨滔家長的心聲實在令人振奮。旨澄媽媽是位教師，爸爸在大學當研究員。身為兩個患有自閉症及癲癇症兒子的父母親，在外要兼顧工作，在家要肩負起照料及訓練兩孩子的任務。多年來，沒怨沒艾，積極參與中心的訓練及活動，假期總會陪同兩名孩子旅行。家長不畏艱辛，充滿愛和動力的表現，令身邊的人為之讚嘆！

