

給雙職父母的錦囊

文：木同

與一位很久沒有光顧的攤販東主閒聊，他問到我女兒多大了，我隨口說：“才5歲多，有排捱……”原想東主一定會回以常人一般的標準答案“不要緊，捱過了就好了……”想不到東主竟答道：“千萬不要這麼說！為人父母，養育子女，是一種責任，也是一種福氣！現代雙職父母，常常把工作掛在口邊，陪伴子女的時間越來越少。像我因要照顧攤檔的生意，太太在書店擔任會計工作，夫婦倆早出晚歸，十多歲大的女兒因上學也是早出晚歸，大家見面的時間只是在晚飯或晚飯後的時間，雖與女兒和家人相見的時間很短，但回到家後能見到日漸長大的女兒，卻有著無比的欣慰……不知幾幸福呢……”

雙職家庭，在面對工作及家庭時，的確會產生不少的沖突。經濟環境的改變，令社會對企業、僱主對僱員的要求越來越高，僱員要面對的工作壓力也增加了不少，雙職父母回家後，還要面對子女成長、學習的壓力，以及照顧長者家人生活的壓力等。

雙職的父母對於工作與家庭，究竟可如何作抉擇、如何去平衡，才可達致工作愉快之餘，又可令家人能感受到家庭的溫暖呢？以下提供幾個小貼士，希望可與大家分享一下。



區分輕重、緩急

父母當面臨家庭及工作雙方的矛盾時，記緊要輕鬆面對，就像小朋友玩翹翹板一樣，如一方的力較另一方的力重，翹翹板自然是一高一低。要雙方得以平衡，彼此用的力度就需要作適度的調整了。

工作和家庭的事務，可按其大小、緩急程度，進行先後排序。當發現工作和家庭兩方面發生沖突而未能同時兼顧時，一定要當機立斷，作出抉擇，

優先把較緊急的一方事情處理好，待完成後，再把精神投放在另一方的上面。



時間分配巧安排

對於工作和家庭的事務，可找一個小幫手協助，那就是“個人日誌備忘錄”。做個精明的時間管理者，把每一項工作及家庭的事務，按其時間順序逐一記錄在個人日誌備忘錄內，並養成習慣，每天按個人時間安排，於某一個固定時間翻閱備忘錄，如每天早上起床後，或每天出門前，以提醒

自己每天需要完成的工作及家庭事務。

此外，在情況許可下，盡量減少不必要的應酬或超時工作，便可預留更多的時間陪伴家人或處理家庭事務了。同時，也可考慮以兼職或彈性上班的安排，以紓緩彼此間的壓力。



全情投入

不論工作或與家人相處時，均要全情投入。工作時能專心處理工作上的問題，盡量按時完成，不但可提高工作的效率和成效，更可因能按時完成工作而避免超時工作，那麼，工作以外的時間，便可更好的用以處理家庭事務了。同樣地，陪伴家人的時候，應盡量暫時放下工作，全心全意地享受與家人一起的歡樂。



犧牲小我、完成大我

“自從當了爸、媽後，什麼個人空間或時間已是很遙遠的事了……”
 “很久沒見面了，近來好嗎？”“啊！實太慘了，近來工作又忙，子女又正值考試，家傭也因事要回鄉，工作和家中事務忙個不停，連朋友也沒暇联系了……”“因要照顧家中老人家，故未能出席週五晚的朋友聚會了……”這都是很常聽到的現代雙職家庭成員的對話。想一想，雙職父母真的很偉大，工作之餘，更要為照顧家庭而犧牲了很多私人玩樂和與友人相聚的時間。但反過來說，

雖然私人時間減少了，卻增加了不少家庭共聚的歡愉，也是一種幸福呢！



互諒互愛加支持

雙職者需要家人及上司的體諒、關愛和支持，才可擔任稱職的家庭成員及員工。雙職者應讓自己的家人理解和認同自己對家庭的重要性和貢獻，瞭解其工作與家庭間可能出現的矛盾；對於子女，應讓其明白及接納父母因工作或家庭問題所作的決定，家人相互間的諒解和合作，可減輕雙職者的壓力。

雙職者的上司應諒解僱員在家庭中擔任的責任及角色，協助及支持員工完成其家庭的責任。



知足常樂、心境開朗

經常抱著“知足常樂”的態度，不但可輕鬆面對工作及家庭所帶來的負面影響，樂觀的心境也可提高雙職者處理工作及家庭事務的效率。

應盡量避免把工作的不愉快情緒帶回家，嘗試在回家前先把工作壓力放下，回家後跟家人談天說地，暫時將工作的煩惱留待翌日上班後再處理吧。

結語

雙職家庭要處理工作和家庭間的矛盾，是很平常的事，但只要常持有勇於面對挑戰的正面思維，以及樂觀的態度，任何困難就也不是問題了。再者，可同時擁有工作及家庭，不也是一種福氣嗎？