



輪值工作家長

如何增進與子女的溝通

文：陳茂釗

輪值家庭的困擾

近年澳門經濟和社會發展急速，與旅遊業博彩相關的行業更異常蓬勃，故此，任職與旅遊業博彩相關的行業，如飲食、的士司機、交通、服務員、酒店、娛樂等工作的家長，其家庭的收入雖然有所增加，但同時要面對一個頗為困擾的現實：由於工作關係而導致與子女的溝通出現問題。曾經有家長自作打油詩以抒發個人感受：

佢（子女）放學時我返工，
佢（子女）睡覺時我放工；
中午起床眼朦朦，
仔女睡床已空空。

這首打油詩充分反映了那些需要輪值或不定時工作家長的內心困擾和不安。在一些輔導個案中，甚至有家長表示：“我已經成個月沒有機會與子女說話了！”

問題在哪裏

一直以來，不少研究均指出家庭成員間的溝通，對子女的成长有十分重要的影響，因為透過父母與子女間的良好





溝通，不單可以有效地強化子女與父母間的了解和需要，更重要的是，透過多元的溝通可確立家庭成員間的親密關係，這是一個和諧家庭必不可少的元素。

若因為工作的安排，令父母與子女溝通的時間減少，子女可能會更為斤斤計較與父母的相處時間，並會以“相處時間”的長短，作為評估父母的關心程度，甚至與其他同學比較，因而有被忽略的感覺，導致更多的誤解與困擾。部分兒童甚至因而感到不安，誤以為“父母不再關心他們”，開始不願意在朋友中討論與父母相處的問題。

此外，在長時間缺乏溝通的情況下，子女與父母的感情亦難於維持及發展。兒童“習慣”於不受約束，久而久之，情緒上自然會希望自立獨行，對父母的態度亦會變得十分冷淡。

父母大忌：補償及放縱心態

面對“工作”與“家庭”之間的抉擇，需要輪值工作的家長每每感到無所適從，甚至產生十分錯誤的想法，認為這是一個“不可解”的死結：“我不能更改工作時間的安排，所以我沒有能力改善家庭成員的溝通問題”。

正因為父母感到無能為力，內心充滿了內疚與不安，因而在子女教養方面漸漸產生問題。部分家長以“補償”的心態，從物質上滿足孩子的需要，一有機會便以金錢及物質作出“補償”，令自己心裏好過一點。

為補償溝通時間的不足，有些家長則放棄原則，百般遷就子女，甚至投其所好，放縱子女的不良行為，有“獎”不“罰”，放棄良好習慣的培養。我們不時聽到父母會說：“我難得有半日假去玩，不做功課也沒甚大不了，老師太緊張了。”或是“算啦，俾佢玩啦，咁難得今個月出糧多了點錢，下次唔好係咁咪得囉！”

以上的各種處理方式，均屬不智！

改善溝通的三大方案

在一定程度上，父母並不能改變“輪班”或“長工時”的客觀事實，但父母卻可以透過以下三大方案改善與子女的溝通：

1. 你可能難以改變相處“時間”的長短，但你絕對有能力改變相處的“質素”



重“質”亦要重“量”，這是老生常談的道理。但對於需要輪值工作的家長來說，這卻是“天字第一號”的大道理！有些家庭成員可能每天都生活在一起，但總是吵吵鬧鬧，或是“你有你打機，我有我看電視”，各自各精彩。這樣的“相處時間”即使再多亦沒有意思；相反有些家庭十分珍惜相聚的時間，並精心安排互動的家庭節目，如一起做家務、到公園漫步談心、遊戲健身等，這些均可以成為有意義的生活點滴。

此外，家長亦可以與子女協商定期的“相處”時間，與子女約會，如每星期協定每星期六上午“必須”在一起，以增加他們對相處時間的重視。



2. 溝通不一定要“在一起”

當家庭成員各有所忙，不在一起的時候，你也是可以與家人溝通的。因為家庭生活的所有細節與趣味，均可以是溝通的橋樑，令家人感受到溫暖和被關懷。

父母可以思考些能超越時間所能控制的溝通方法：如運用“心意咭”、“父子秘密簿”等，以作為分享生活喜悅與趣味的橋樑，父母亦可同時鼓勵子女以相同的方法與你溝通。此外，你更可以透過日常的生活細節，建立彼此的關懷習慣，如在早上留下字條，寫上：“弄了你愛吃的糕餅放在雪櫃，放學回家吃個痛快吧！”或在子女的書枱前寫下：“知道你今天

默書，祝溫習愉快，預祝成功！”

3. “溝通”是雙向的，父母及子女均有責任“參與”關係的建立。


不少家長挖空心思，萬般遷就，期望改善與子女相處的質素，但子女的反應卻十分冷淡，這是由於家庭成員互不了解彼此的期望及需要。

就個人的接觸所知，不少家庭的子女往往是被動者，沒有參與及決定的權利。故此，父母必須與子女作充份溝通，給予選擇和協商的機會，並透過討論，探索彼此的“需要”、“要求”及“限制”。

例如父母可跟子女說：“我明白你希望我接你放學，我接你放學你會感到好開心，但你想一想，我是在晚上八點才放工。那麼，你認為八點後我可以做到甚麼而令你感到開心呢？”

若溝通良好，父母甚至可以進一步思考如何探討雙方的溝通關係：
“對了！如果我放工後即刻回家與你在

一起，你會覺得十分開心。其實我也是。你又估下：當我十分疲倦，放工趕返屋企時，我又最想見到你做些甚麼呢？”

請記住：透過多方面努力，成功必定在望！

（作者：香港浸會大學教育學系副教授、香港專業輔導協會會長）

不希望寵壞孩子的父母，一定要能分辨自由與放縱的區別。

—— [美] A.S. 尼爾：《夏山學校》
(A.S. Neil: << Summerhill >>)