



工作與家庭角色張力

文：區祥江

“男主外，女主內”的年代過去了，雙職家庭是現代家庭的主流架構。夫婦同時有自己的職業，也理應平等分擔家庭的事務，但工作世界的要求日益增加，時間便成為最珍貴的資源。若家中有年幼的孩子，對子女的照顧、學習的安排等，就令夫婦在工作與家庭角色的張力更顯嚴重。另外，單親家庭比雙職家庭在工作與家庭間面對更大的挑戰，本文下半部分將有討論。我們先談雙職夫婦間的問題。

工作與家庭角色出現問題的徵狀

夫婦若未能有效協調及平衡工作與家庭的角色，他們有可能出現以下的問題：

1. 配偶其中一方感到自己或家庭在對方生活中，並沒有被放在一個較高的優先次序。因為對方將重點放在自己的事業或興趣上。
2. 配偶單方或雙方面認同，某一方並沒有公平地分擔家庭關係、家務或工作上的責任。
3. 對如何將時間分配在工作、家庭和家務上有衝突。
4. 對工作與家庭的角色不平衡有爭論。
5. 感覺到在要滿足對方的角色期望上有困難。
6. 要滿足角色的責任時，感到失控及時間不足。

我們可以從以下三方面理解夫婦在工作與家庭角色的張力。

第一是性別角色受壓(Gender role strain)的觀念，我以女性在雙職家庭所面對在角色上的困擾，來陳述角色帶給人的壓力。

第二是一份問卷，是有關工作與家庭之間存在的五種可能的關係(Berg-Cross, 2001)。這問卷可幫助夫婦相互了解自己及對方在工作與家庭之間的實況。

第三是Balswick and Balswick(2006)提供的一個理解夫婦如何平衡工作與家庭不同策略的框架，這個框架可以幫助夫婦檢視他們所作出的策略是否有效及滿意。



三種角色上的困擾

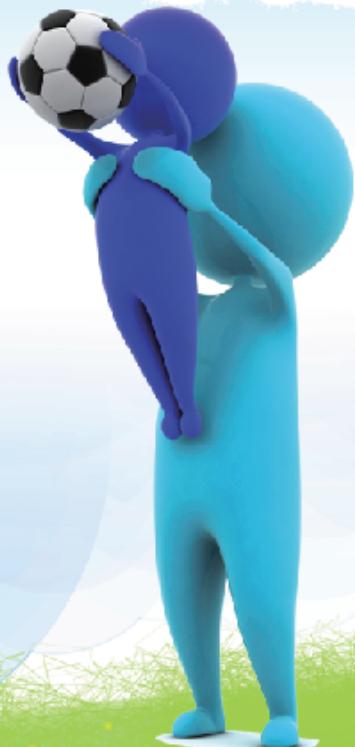
當我們研究男性問題的時候，有一種現象稱為性別角色受壓(Gender role strain)，意思是指一個男人要符合性別角色對他的要求，要面對相當大的張力。我們若將這角度放在太太身上，也不難發現女生有三種角色上的困擾。

據研究女性問題的學者研究所得，這三種角色上的困擾包括角色過重(role overload)、角色衝突(role conflict)以及角色斷續(role discontinuity)。

雙職家庭的女性面對角色負載過重是眾所周知的，有人以第二輪班(second shift)來形容婦女工作回家後，她要擔起第二輪班的家務，香港和澳門的女性不少已假手於家傭的幫助，但親子和功課的管教，仍然是母親的主責，不能倚靠他人。丈夫已積極投入家務，但參與的比例仍然相當懸殊。

對職業婦女來說，工作和家庭是兩個截然不同的世界。工作上要處理人際技巧、辦事的方法和節奏，回到家中要立即“轉台”並不太容易，兒女要的是無微不至照顧自己的母親，丈夫要的是溫柔體貼的太太，這要求雙職太太在角色上的彈性，在平常沒有壓力的日子，或許可以做得到，但工作有時候是一個戰場，剛打完仗的太太，也需要休息和別人的愛護。要她回家就立即轉臉成為賢妻良母，似乎不是太人性的要求。

最後，角色斷續也是不少婦女的苦惱。不少年輕的太太，當兒女仍在嬰孩期，她們深明親子連繫的重要，不惜放下高薪，回家全時間照顧兒女；當孩子進幼稚園或小學，她們就希望重返工作世界。在經濟環境好的日子，她們較容易找到稱心的工作，但若經濟不景，不少太太就不能重返工作。對丈夫來說，工作是不可能間斷的，工作是我們身份的象徵，也是確立男性在家庭地位的指標。要在家庭與工作之間作出選擇或適應的，往往是太太。能夠找到部分時間工作發揮所長，又能照顧家庭子女，是不少太太的心願。





面對太太在這三方面角色上的困擾，作為另外一半的丈夫，要多了解、體貼太太的掙扎，並盡能力協助她找到角色上的平衡。

五種工作與家庭間的關係

請以下列評分標準檢視你的工作與家庭之間的關係，0 = 完全不是，1 = 間中，2 = 不少時間是這樣，3 = 經常，4 = 全部時間是這樣。夫婦各人分別填寫。

1. 影響外流的關係 (The Spillover relationship)

工作和家庭生活經常互相影響。我若對工作滿意，這會對家庭生活有正面貢獻。反之，工作上的不滿，對家庭會有負面影響。同樣，我家庭生活是否滿足，也會影響我工作和事業上的感受。

2. 各自獨立的關係 (The independent relationship)

工作和家庭生活平衡地存在，實際上是互不相連的。我工作上是否成功和滿足，並不會影響我的家居生活。

3. 衝突的關係 (Conflict relationship)

工作和家庭充滿矛盾，並不容易得到解決，我事業上的成功和滿足，必然要在家庭生活作出犧牲。若要家庭生活和諧，事業上就要作出妥協。

4. 工具性關係 (The instrumental relationship)

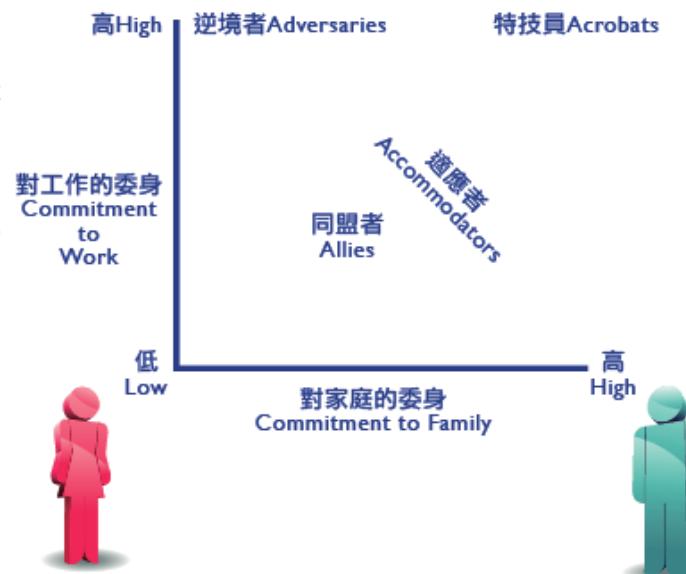
工作主要是一個途徑，讓我擁有快樂的家庭生活，建立和維持滿足和成功的家庭及閒餘的生活。

5. 補償關係 (The compensation relationship)

每一領域是補足在另一領域的缺欠。工作上的不滿足，驅使我在家庭中尋求滿足和發展。若我的家庭生活不滿足，我就轉向我的工作和事業上去。

工作和家庭角色的平衡

要平衡工作和家庭的角色並不是一件易事。Balswick and Balswick (2006)以工作及家庭委身的高低，為我們分辨出四種平衡兩者的方法。





第一種是逆境者(Adversaries)

夫婦雙方都不是作家庭之夫婦，所以盡力勸對方承擔家庭的角色。

第二種是特技員(Acrobats)，夫婦雙方都同時全情投入工作和家庭的角色，這種區分的投入，像特技員行鋼線一樣，要取得平衡，有時會顯得身心疲累，特別在一些時間緊迫的情況下，他們容易產生衝突。

第三種是同盟者(Allies)，他們樂意共同分擔家務，為了家庭，願意放低晉升的機會，雙方都願意做部分時間的工作，以致夫婦都能參予照顧子女的責任。

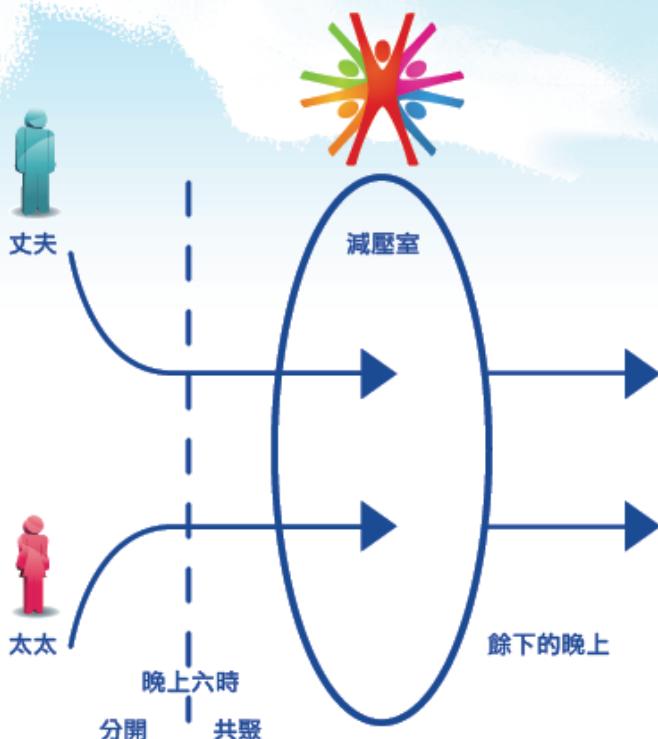
第四種是適應者(Accommodators)，他們因應不同的家庭生活週期，來作出工作和家庭上的分工。例如，嬰兒成長初期，太太可能主力在家庭角色上，但子女入學後，丈夫可以放緩事業的進度，讓太太重投工作世界時，可以全情投入工作。同盟者著重平等參予，適應者則因時制宜，按情況需要而作出調整。

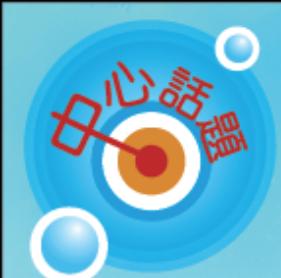
這四種平衡工作和家庭的策略，可以讓夫婦了解自己的處境，並了解各種方法的利弊。而“適應者”可以說是較可行的方法。夫婦們可從這方向多作討論和協調。

夫婦如何在忙碌的生活中保持親密

若工作時間緊迫，令夫婦失卻家庭生活上的情趣，建議運用 Peter Fraenkel (2000)的兩項提議。Peter Fraenkel在他的文章中，有兩個很有趣味和有效的建議，讓忙碌的夫婦，在忙碌的生活節奏中，仍然能把握時間相親相愛。

第一個提議是減壓室(Decompression Chamber)。

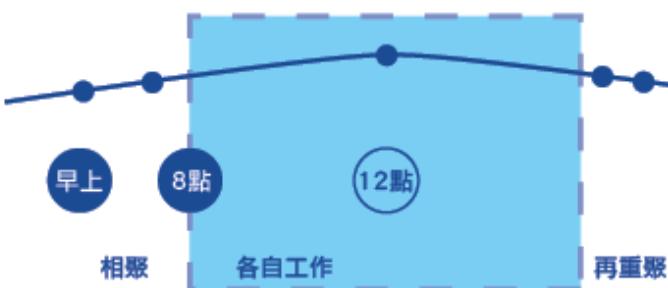




他發現夫婦放工回家的轉接各有不同需要，太太可能想傾談共聚，丈夫可能卻想安靜看報，各人減壓(*unwind*)的方法不同，這往往帶來衝突。他建議夫婦把這過渡期看作一個減壓室，各人先將自己減壓的取向分享，再共同協議出一個大家可接納的先後次序，例如：丈夫回家先擁抱太太一下，然後太太讓丈夫看半小時報紙。之後，丈夫再與太太閒談十五分鐘作減壓。這協調出來的先後次序，幫助夫婦解決不同步(*out-of-Sync*)的情況。

第二個提議是六十秒快樂時刻(*The 60-second Pleasure Points*)。

“60秒快樂時刻”



六十秒是一個很少時間的投資，但在短短六十秒中，一些連繫的親近，可令夫婦保持親密，如一個*goodbye kiss*、一個重聚的擁抱、午間一個SMS或電話，或睡前一起禱告等。

或許一天內有六個這樣的六十秒快樂時刻，平衡分佈在一天之內，加上來也不過是六分鐘，但將每一點連上來，就成為一種增強親密的感覺。當然，這不代表能用來取代較長的相聚時間，但希望這小小的習作，能幫助我們在時間走廊上，少一點碰撞，多一點親近。

單親在工作與家庭間面對更大的挑戰

成為單親主要有兩種原因，一是喪偶，其次是離婚。兩種情況都帶來不少情緒的適應問題。喪偶的悲痛和哀傷、離婚帶來的挫敗和羞恥，甚或對配偶的憤恨。單親就在處理這複雜的情緒之下，接受獨力養育子女的責任與挑戰。

組織家庭本來是一個伙伴的計劃，不論在經濟、家務、管教上都有人分擔，另一半的離去和抽身而去，將單親拋進一個很大的逆境。根據香港政府人口普查報告指出，單親家庭中的單親媽媽佔全部單親人士的百分之七十五，同時亦指出女性擔任單親媽媽的日子亦較長，因為女性再婚的機會比男性低。所以，對女性來說，她成為單親前可能是家庭主婦，現在是承擔家庭經濟的支柱，很有可能要外出工作，工作與家庭的拉扯更顯緊張。



在管教方面，不少人的經歷是要母兼父職，是角色的增加，一身兼兩職也會帶來角色的矛盾。加上單親媽媽正處理自己情感的失敗或空洞，形成不同不良的子女管教方式。例如縱容子女、倚賴子女、對子女期望過高等，帶來親子間的張力。離婚初期，因為失去社交支持及經濟困難，單親媽媽的壓力和情緒都會轉差，她個人的情緒問題也會影響她作母親的角色。原本有效的管教方式，因著母親的情緒低落，她承載子女的能力也減低，很容易令她轉向一種較為強制式管教（Coercive Parenting）的方式。

這強制式的過程可說是一種惡性循環。當母親與子女有衝突時，她會以較強的說話責備子女，減少耐心的傾談，子女受不了母親的情緒，就會反彈或還擊，衝突就會不斷升級。

當親子關係失效，子女也容易產生情緒和行為的問題，甚至學習成績下降。子女的行為問題反過來又會令母親情緒低落。惡性循環就這樣緊扣和激化起來。

要幫助單親媽媽渡過這管教上的困難，因為她母兼父職，所以要擴闊她管教的技巧。或許，過去她可能擅長於聆聽子女的心事，但如今卻要學習給予子女生活的界線和規距。例如，為不同年紀的子女，定出鬆緊適中的家規，定下家規後又能夠執行等，都是單親媽媽需要增加的管教技巧。

家務上，一些粗重和維修的工作，大多數由丈夫擔任，單親媽媽要處理這些傳統男性的家務工作會感到不少的困難。所以，要全面幫助單親媽媽過渡這逆境，我們可以給予她們多方面的協助。包括情緒上的支援者，成為她們的傾訴對象，陪伴她們走出幽谷。單親容易封閉和退縮，我們可以將單親家庭組織起來，背景相同的人走在一起，能驅除她們的孤單，給予他們一種歸屬感。管教方面，可以提供一些單親的課程、親子的活動。實際幫助方面，社區可以安排免費的功課輔導給單親家庭的子女，組織義務的家居維修服務，甚或緊急的經濟援助基金。



參考資料：

1. Balswick, Jack O. & Balswick, Judith K. (2006). *A Model for Marriage : Covenant, Grace, Empowerment and Intimacy*. Downers Grove : InterVarsity.
2. Berg-Cross, L. (2001). *Couples therapy* (2nd ed.). New York : Hawthorne.
3. Fraenkel, P. & Wilson, S. (2000). *Clocks, calendars, and couples : Time and the rhythms of relationships* (pp. 63-103). In P. Papp (ed.) *Couples on the fault line : New directions for therapists*. New York : Guilford Press.
4. 卢祥江：《婚姻進步書》。香港：突破出版社，2006。
5. 卢祥江：《人生過渡DIY》。香港：天道，2008。

（作者：博士，香港資深輔導員）