



家務事是全家彼此服務的事

危機就是轉機

有一年，因為家人生病的關係，育有3名子女的我們，早晨起床後準備出門上學上班的工作變得更吃緊。家裡有學前、國小、國中的子女，既要準備早餐，縱然只是簡單的烤吐司、水煮蛋、溫牛奶泡麥片等；以及準備上課的餐具等，看似簡單的工作，經常在貪睡10分鐘的情況下，整裝出門就變得更艱難了。下班接孩子回家後再弄晚餐；洗碗、洗衣服、整理環境；盯一下孩子的功課等工作，父母面對這些生活鎖事感到疲憊，卻又非完成不可的任務。

家庭會議

為免了因為工作、家務事而情緒暴躁，我們全家決定討論，「家務事應該是全家彼此服務的事」，各人挑選能力所及又有興趣的任務來分擔。坦白說，過去我們以孩子課業為重幫孩子找藉口，要求子女參與的家務事，許多時候僅是「沾沾醬油」式的，時有時無、可有可無的方式，最多是整理自己的房間及書桌等。回來我們的家庭會議，國中的女兒說她喜歡洗碗及垃圾分類；國小的女兒說她要曬衣服也想弄早點(我心裡OS一下，弄早點是認真的嗎？)；幼兒園的小兒子說要收拾玩具；老公就要跟大女兒輪流洗碗以及吸塵，我就負責最愛的做菜、日用品採買等等。

行動可以從示範開始

如何開始呢？現在永遠是最好的時刻，週末的早晨，我從示範如何水煮蛋開始，每

台灣首府大學幼兒教育學系/葉明芬助理教授

一個環節及要注意的地方都說一遍，孩子在旁跟著做一遍，煮好雞蛋泡完白開水之後就上桌，順著烤了吐司、泡了麥片，早餐第一次由二女兒完成了；她看著我們吃著她準備的早點時，看見家人驚訝又滿足的表情，孩子的成就感油然而生。

讚美與陪伴很重要

大女兒負責洗碗及垃圾分類，我們總是一再感謝，她們是好幫手，雖然偶爾處理廚餘的時候她會有點小抱怨，我就陪著她一起弄，免得她覺得自己孤軍作戰，處理完之後，她還會跟我微笑一下，說一聲：「媽媽謝謝喔！」正如空大副校長唐先梅老師對家務分工做了多年的研究指出：家務事雖然是家庭生活中每天必須面對的瑣事，亦是時間與精力的消耗，但重要的是家務工作隱含著家人「愛」與「關懷」的表達，亦是一種「責任」、「照顧」、及「合作」的關係。

全家人參與家務，一生受益

當孩子參與家務事的時候，除了具體減輕了父母的負擔，更重要的是，孩子能體會別人的付出，而產生同理心及感恩之情，一個家庭的成長透過「提供、參與、分享成就」可以達到提升家人正向情感連結的效果。呼應了美國哈佛大學心理學家韋朗特的研究報告指出，孩子在童年時期參與家事較多的人，比做得較少的人，比較樂觀而有充實感，成年後在人際關係方面有較好的表現，獲得高薪工作機會的可能性高四倍，失業可能性則少十五倍呢！從今天開始就為家務分工開個家庭會議吧！