

律師父母的好幫手

# 帶小孩也需喘息服務 陪玩姊姊幫幫忙

杰瑞（化名）、肯恩（化名）兩位律師都年過 40 得女，為兼顧工作與家庭，聘請「陪玩姊姊」一週到家裡幫忙幾小時，和傳統保母相較，陪玩姊姊受過幼教專業訓練，透過高品質的陪伴，大大減輕家長的教養壓力，可說是律師爸媽的好幫手。

撰文 | 陳婉箏 插畫 | 阿璋



肯恩的太太是全職家庭主婦，平日獨自在家照顧孩子，到了週末假日，爺爺奶奶或外公外婆會到家裡探視。他回想女兒1歲前還不會走，相對是較為輕鬆的時候，1歲後活動力強、開始探索世界，便需要大人緊盯在旁，太太帶孩子的壓力上升，如果沒人分擔，很難做其他家事或外務，想外出就得把孩子帶著，但有些地方並不適合小小孩去，等於被「綁」在家裡，因此有了找幫手的想法。

年長幾歲的杰瑞，家中也有個小公主，女兒今年5歲。他與妻子都是律師，起先找保母幫忙，女兒到了3歲左右送去上幼稚園，晚上7點下課，對雙薪家庭來說，每天接送小朋友簡直疲於奔命，忙不過來時只好拜託阿公阿媽代勞，但這個階段的小朋友活動力旺盛，常跑給大人追，上了年紀的阿公阿媽很難控制，接送不如想像中輕鬆，對老人家造成體力負擔，讓杰瑞得另做打算。

### 幼教專業訓練 陪玩姊姊有兩把刷子

杰瑞打聽到多位法官與律師都請了「陪玩姊姊」（或稱陪讀姊姊），透過同業介紹，找到2、3位人選，都是幼教系大學生，擁有豐富的陪讀經驗，面談後選定兩人輪流到宅陪女兒，一個是運動型，可以陪孩子跳兒童操；另一位較為文靜，擅長說故事與做一些靜態活動。原則上配合杰瑞與太太的工作時間，一週大約請陪玩姊姊來家裡3天，每次約3小時左右，減輕夫妻接送孩子的壓力。依目前市面行情，陪玩姊姊時薪約新台幣250至300元。

在杰瑞推薦下，肯恩也找了同校幼教

系的陪玩姊姊。他觀察一段日子，發現幼教系學生受過專業訓練，對小朋友很有耐心，和傳統保母相較，更懂得陪伴與教育技巧，而不只有提供照顧。陪玩姊姊初次接觸小朋友，會先溝通以了解個性取向，再針對孩子喜好，提供講故事、唱歌或玩遊戲等不同服務。配合陪玩姊姊的上課時間，肯恩也請了兩位，輪流分攤平日每天約3小時的陪伴時間。起初先讓陪玩姊姊在家陪女兒，慢慢建立互信後，肯恩才允許帶出門在社區中庭或附近學校的操場活動。

### 不只雙薪家庭 全職主婦也需喘口氣

除了陪玩姊姊，杰瑞還聘請了家事管理員，週一至週五下午5點到9點到家裡清潔並料理晚餐，月薪新台幣2.5萬元，因此，陪玩姊姊並非單獨和孩子一起，同時間還有家管員在家，讓夫婦倆放心把女兒暫時託付給外人。

杰瑞估算過，三口之家在台北市外食，一頓晚餐若以500元計，一個月下來也花費不少，每晚回到家有簡單的家常菜三菜一湯，營養均衡又溫馨，與外食或買便當回家吃的感覺完全不同。杰瑞透露，找家管員是聽取一位律師學長的建議，因為小朋友在成長發育期，每天回家吃晚飯是很重要的事。就他所知，彭婉如文教基金會的家管員非常搶手，他排不上，另找專業服務公司，結果也令人滿意。

肯恩幫女兒找陪玩姊姊前，已先請了一位清潔阿姨，1至2週到家裡一次，分擔太太的家務。而料理三餐則由太太負責，一方面也是她的興趣，況且小朋友要吃副食品，



不能太重口味，又要兼顧營養，需要悉心準備，不假手他人。

「一般人以為雙薪家庭比較需要幫手，其實家庭主婦也有這方面需求。」肯恩表示，妻子每早起床後就開始一整天的奮戰，要和精力充沛的女兒一路「玩」到晚上，身心都很疲累，請陪玩姊姊與清潔阿姨的好處是透過「高品質的陪伴」減輕父母壓力，「有值得信賴的人幫忙，又待在安全環境裡，可以讓家長喘口氣，老婆的負擔變少，我的內疚及罪惡感也減輕一些。」肯恩說，這個概念很像長照的喘息服務，讓照顧者有時間稍作休息。

## 親子時間要專心 不把工作情緒帶回家

對於年幼的女兒，肯恩最重視孩子的安全感。他看書得知3歲前是建立安全感的關鍵時期，多陪伴有利人格發展，所以夫妻有空就陪女兒，讓她有安全感也從中培養自信，「我常跟老婆說，我們是3歲的爸媽，和女兒同步成長與學習，我們也沒有自己3歲前的童年記憶，等於是和女兒一起再長大一遍。」肯恩認為，不管孩子幾歲都需要溝通，1歲多時反覆講同一件事，孩子就會照著做；2歲後有自己的想法，父母就要解釋為什麼；到了3歲，孩子開始會討論、反駁，

父母必須給予機會教育，如果犯錯要適時糾正，以免孩子故意踩紅線。

肯恩通常晚上7、8點回到家，女兒固定在9點至9點半上床睡覺，能陪她的時間最多1.5小時，在這段時間裡他排開所有事，陪女兒做想做的事，像是玩積木、做黏土、畫畫等。在親子時間得放下公事，相對地應酬也減少，他下班後的個人時間是從女兒睡著後才開始，因為自己的時間變少了，會以晚睡來補上工作進度，大約凌晨1、2點就寢，早上9點準時到班。

肯恩說，美國做過調查，律師的痛苦指數位居職業前幾名，雖然有高報酬回饋，但相對付出許多，因為案件通常很急或很難，情緒難免波動，有了孩子後，他會提醒自己不要把情緒帶回家，否則小朋友也會感受到大人的不快樂。總之，陪孩子也要專心，不讓工作情緒影響。

有了孩子總有突發狀況，肯恩有太太作為後盾，如果上班時間來電，肯定是緊急事件。有回女兒生病須安排住院檢查，他隨即請假陪同，幸好女兒住院一週後康復返家。肯恩目前任職的事務所，提供父母育兒津貼，不分職位及年資一律享有，鼓勵員工增產報國，在少子化情況下，事務所的「生機」相當蓬勃。除此，肯恩呼籲所有企業思考上下班時間多點彈性，方便父母接送孩子，小小的調整，對父母卻是大大的幫助。

## 別因教養減少生產力 育兒政策多點彈性

杰瑞認為，政府應思考少子化是各行各業都面臨的問題，即便無經濟壓力，也有少子化現象，一定有其他因素。以律師來說，

主要卡在時間上，沒有太多時間陪孩子。律師的工作有時很長、有時很急，又很瑣碎，而陪伴小朋友需有固定的時間與模式，因而必須做出取捨，「如果為了教養孩子，使得夫妻失和，真的超沒意思的。男女平等，不能說誰的工作比較重要、誰可以少賺一點，必須面對它、處理它。」杰瑞建議在經濟能力許可下找合適的幫手，讓工作受影響程度最小又能兼顧孩子。

肯恩也深表認同，現代家庭結構已大不同，早年大家庭有阿公阿媽幫忙帶孫，如今已少見，如果沒有長輩幫忙，父母找到對的幫手非常重要。拿長照來對比，大家都知道高齡社會已到來，政府提供照顧年邁雙親者喘息服務，但在家帶孩子的全職家庭主婦或主夫卻缺乏這方面福利，其實他們也很辛苦，一週也需有幾小時個人時間，政府可討論設計制度，不管是機構式服務或居家服務都可思考，「金錢補助固然重要，但讓心靈有時間沉澱一下，或許能避免一些不幸。」

杰瑞最後提到，社會中堅份子上有父母要養、下有孩子要顧，可能不會有一個制度能讓所有人受惠，但至少陸續讓更多人能減輕壓力。台灣平均結婚年齡約30歲，如果夫妻都有工作，加起來月入10萬元，生活還算充裕，但生了兩個孩子就大不同，請保母一個月要3.6萬，加上房貸或房租，10萬已有些捉襟見肘。有些家庭會協調收入低的一方辭職帶孩子，但國家好不容易培養一個年輕生產力，卻因教養孩子要放棄，真的很可惜。他呼籲政府適度放寬外勞政策，協助雙薪育兒家庭，而不是以發放津貼為主，如何提供更有彈性的育兒措施，是政府解決少子化應思考的方向。D