

## 家長也要有 me time 失平衡易影響夫妻關係



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-young-asian-couple-love-having-1006211680>

撰文：香港家庭教育學院總監  
狄志遠博士

社會上不斷有「港爸港媽」和「直升機家長」等出現，反映現代父母十分緊張子女的成長，有些更出現過分保護的情況。香港家庭教育學院進行了一項「現代父母教養趨勢調查」，其中一項調查發現，超過七成受訪家長會因為子女大幅減少與另一半及朋友的約會時間（五成或以上）。六成半受訪家長為子女放棄自己的興趣，兩成半父母更會放棄高薪厚職照顧孩子，近兩成推辭上司的加班或要出外公幹的機會，可見現代父母願意犧牲自己，成就子女。

家長關心與照顧子女是理所當然的事，但同時亦要學習平衡自身的生活，避免把全部時間放在子女身上，而忽略自己及夫婦間的生活。筆者曾接觸不少個案，因為家長把全部時間放在子女身上，而放棄自我興趣，又減少與朋友之間的接觸和相處。除了對子女的要求愈來愈高之外，久而久之更失去自己的生活圈子，為情緒及精神帶來困擾。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/caucasian-husband-argument-asian-wife-their-1686233815>

每個人都需要有多元化生活，生活是多面性的，包括個人成長、尋求夢想、發展興趣、建立友誼、感情生活及親子關係等等。如果一個人只專注某部分，可能令某事情做得好一點，但生活卻失去平衡，在其他方面就會有很大損失。

例如我們只專注於子女的學習，可能子女功課會有好的表現，但如果因此忽略親子關係，可能得不償失或做得不夠好，這必然影響個人情緒。當情緒受到困擾時，也必然影響親子溝通及彼此關係，而情緒波動也容易影響夫婦關係。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-asian-couple-relationship-problem-sitting-2110747217>

家長關注子女成長，是天公地道的任務，但必須要有一個平衡，家長生活及子女成長都要平衡。今時今日，大部份的家長不是太少關注子女，而是過分關注子女，做成「家長怪獸化」現象，故此家長要懂得放鬆及放下，使大家都有更好空間尋求生活多樣化，使生活更多采多姿。