



爸爸不缺席 陪孩子長大

文 / 咏昕爸

我曾是基礎建設工程人員，逐工程而居，配合工程進度或搶修二十四小時待命，往往長時間不在家，孩子出生沒幾天，就回工作崗位，與孩子的相處幸則一週兩三天，不幸則再見已成最熟悉的陌生人。有次回家，孩子見到我的態度是陌生與驚訝，說實話，心裡有點苦。

孩子上幼稚園後，排假回家時，常遇到孩子已經上學，互動的時間少之又少，以為珍貴的相處又因陌生而造成隔閡，那種最遙遠的距離，經歷過的人都不陌生，即使不是愛情也一樣心痛。

孩子出生前，總有許多期許，希望他快快樂樂長大，成為無憂無慮自由自在的人，但他成長過程中，爸爸因工作少了陪伴，情緒壓力只能靠媽媽安撫，即使可以視訊，仍比不上一個擁抱有說服力；在情感溝通上，現實的距離想依靠科技彌補，不如溫暖的心跳更有親和力。

「孩子的成长只有一次，別錯過黃金期……」不想孩子長大後，數落爸爸從沒陪伴過，更不想帶著遺憾度過餘生，儘管中年離職是困難

的決定，得承受無業、待業、社會觀感、財務支出及再就業等壓力，但為了孩子，好像沒什麼是困難的。沒想到，跨出這一步才發現選擇比我想像的更多。

陪伴孩子成長，也讓我重新認識自己。工作時，總是一睜開眼睛，簡單洗漱後，就到工作崗位巡視及協調工程進度，養成不吃早餐的習慣；現在一起床就得準備早點（食物必須含有蛋白質），接著，確認孩子上下學時間及放學後的活動，然後才安排自己一天的行程。那我可以做什麼？打零工、綁鋼筋、開怪手、跑外送、多元計程車、監造代班、遠端設計規畫等，將以前工作所學發揮到極致，不過最常遇到的麻煩，是孩子快放學了，工作得放下，晚餐吃什麼……

「以前跟同事一起工作，一起吃飯，現在須顧慮孩子的時間、成長的營養及口味。

剛開始，孩子看到我長時間在家，有些焦慮不自在，隨著一起爬山、去海邊、遊樂園及共

融公園遊玩，慢慢建立良好的互動關係，他才願意接納我這個「失散已久」的父親。

我還在家種植花草，布置生態魚缸，和孩子一起體驗自然的神奇及生命的奧妙，拉近彼此的距離。

孩子今年上小學，感覺時間過得很快，這幾年的陪伴，孩子買東西找錢不會算錯，乘法會計算到十二的平方，會游泳，自己讀報紙，騎腳踏車……

我很慶幸做了這個選擇，當「孩子的傻爸爸」，讓彼此的生命更有意義。

作者簡介：
曾是建築、土木、景觀、海事、裝修工程管理人員，目前在家陪孩子。



父心漢日記
文·圖 / 藍聖傑
休息時間

換個角度想

留意被忽略的感受

文 / 王意中 (臨床心理師)

「你怎麼當的姐姐？弟弟玩得很開心，你幹麼捉弄他？你數學作業寫完了嗎？」媽媽一邊安撫正在哭的弟弟，一邊數落彤彤。

彤彤覺得媽媽給她和弟弟不同待遇：對弟弟笑逐顏開，但對她搖頭嘆息；總是誇獎、陪伴、讚美、肯定弟弟，卻對她批評、抱怨、嘮叨、指責。這讓彤彤喘不下這口氣，常常找機會對弟弟出氣。

看見孩子爭寵，抱怨

不公平，究竟父母該如何處理？

爸媽必須自我覺察，對待子女的態度是否明顯不一致。我們是否過度關注其中一方，讓另一方感受被忽略？

或許我們認為弟弟妹妹年紀小，需要被照顧，哥哥姐姐應該懂事。話雖如此，但是這些道理、要求與期待，聽在哥哥姐姐耳中，卻感到不舒服。孩子無法接受爸爸媽媽的偏心對待。

家中有兩三個孩子，爸爸可以個別安排與孩子相處的時間，讓孩子在當下感受到爸爸媽媽全然的關注。提醒大家，親子相處的時間不是用來教孩子寫作業的。

還有，必須留意回家與孩子互動的順序，避免第一個就抱弟弟。可以說「姐姐、弟弟，你們看……」或「你們看……」就能減少孩子抱怨父母偏心的頻率。

主編 傅燕鈴 投稿家庭生活及教養心得，請上國語日報社網站「日報期刊/線上投稿」。本刊得刪修來稿。投稿一個月未接獲通知，請自行處理稿件。