

三明治族的壓力與調適

三明治族的為難讓我說給你聽：

夾心餅乾，兩面夾擊

打從出生開始，我們就「身兼多職」，小孩、孫子、弟弟/妹妹...，在不同關係中我們有不同稱謂和身分，與人互動方式也不盡相同，像是有孩子會在「吵鬧就給糖」的照顧者面前特別好哭，但在「哭鬧也無法得逞」的照顧者面前，情緒較為壓抑，相對自我控制。進到不同的人生階段，我們會開啟新的角色，也可能因角色的轉換而比較能理解其他人的狀態，「養兒方知父母恩」便是最好的寫照。

不同人生階段需面對不同的課題與角色任務，壯年階段常見的議題為成家立業與養兒育女，加上逐漸邁入老年期的父母，可能有扶養照顧的需求，或是相處、溝通上的議題，有時讓人感到分身乏術、身心俱疲，這種同時有子女、長輩需要照顧和扶養的人，俗稱「三明治族」，根據人力銀行調查顯示，臺灣三明治族比例高達 77.9%。

孩子長大的過程，需要父母費心耗時投入，從原本生理需求的滿足（俗稱「吃飽睡，睡飽吃」），到後來行動上獨立自主，但心理需求卻逐漸增加，適應學校和社會的過程可以想見要面對不少壓力，家長一不小心忽略或管教方法不當，孩子行為和情緒問題就跑出來，臨床上常見到因孩子問題或親子衝突而求助的家長。另外，教養孩子的過程，和長輩的世代差異常有不同的帶法和教法，與長輩同住難免教養不一致（不說長輩，有時父母間對處理孩子問題的方式意見就相左了），對於孩子的規

範可能產生不良影響，這些都是壓力源之一。如果遇到長輩健康亮紅燈，往往需要花時間、金錢或心理能量來提供長輩協助。

工作與生活

工作與經濟也常是現代社會中三明治族常面臨的壓力，除了工作表現、同事相處與工時過長等壓力，為了顧及工作與家庭，許多家長上班前與下班後需要接送小孩，如果面臨加班就需要找人幫忙接送或尋找安置小孩的地點，回到家也常因為家事、小孩的日常照顧和功課而忙碌著，一整天就像陀螺一樣轉個不停。

如何平衡工作與生活一直是門學問，有些人選擇當全職爸爸/媽媽，上班與下班便沒有清楚的界定與劃分，好像沒在工作，但事實上是一直在上班、沒有放假，雖然從和孩子相處的點點滴滴中感到幸福與滿足，但生活型態的單調與重複常常造成心理的耗損，有時不免問自己「這是我要的生活嗎？」或是「扣除孩子和工作，我還剩下什麼？」。沒錯，在家庭中我們常身為給予和付出的照顧者角色，但你在忙碌的生活中有沒有照顧好自己？除了家庭和工作，你可能有自己的興趣喜好、人際交友圈、也有夢想和人生計畫，到底該如何在所愛所選的生活中，兼顧自己與家人、活出精彩人生呢？

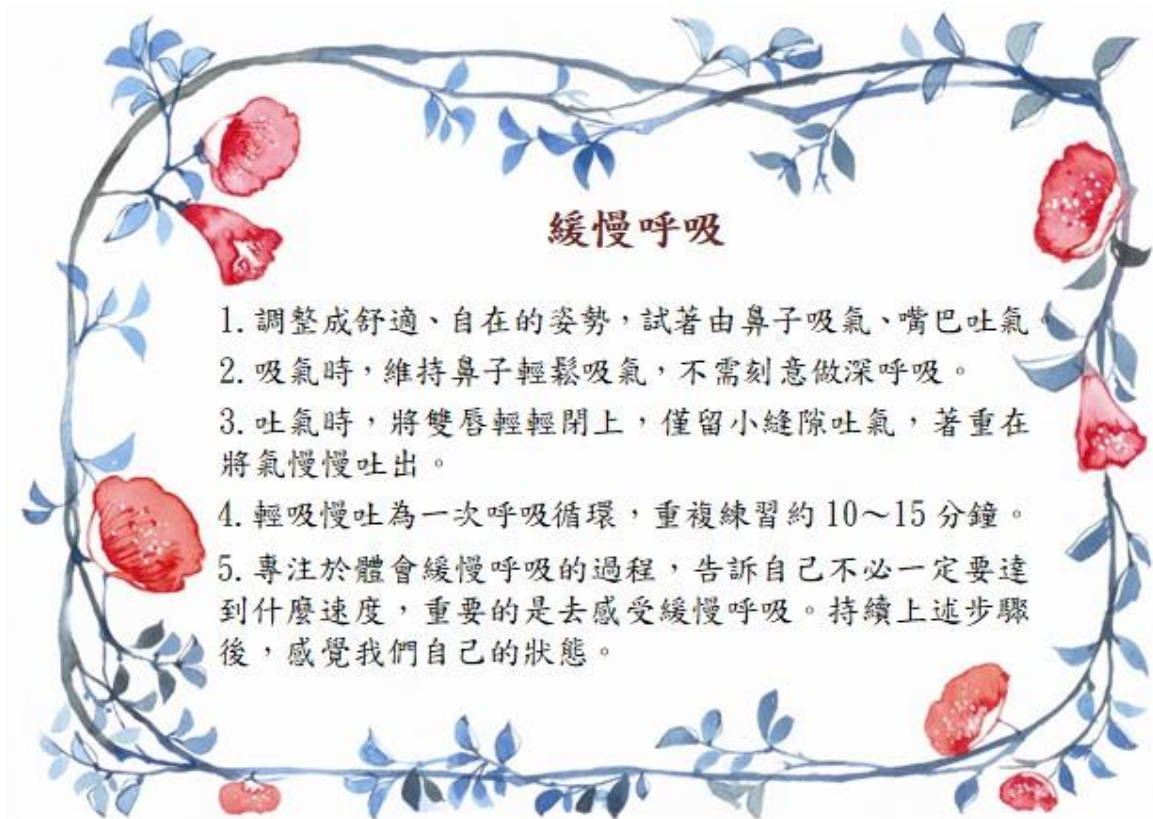
將夾心餅乾的處境轉成平衡協調蹺蹺板：

自我照顧

「把自己照顧好，才有辦法提供別人好的照顧」，這是一個定律卻經常被忽略，有

些人責任感強、肩上擔子重，個性「 \llcorner 」、很能忍，卻忽略情緒壓力會影響身體和人際關係，「報喜不報憂」的模式不是長久之計，適度向他人反應自身需求、尋求他人支援和協助，都是很重要自我照顧和照顧家人的方法。忙碌的生活步調，為家人勞心勞力，適時向另一半（或其他家人）告假、偷一點時間自我沉澱，不管是靜態的閱讀思考、靜坐冥想、或只是睡個好覺，抑或是動態的運動健身、旅遊健行、聚會聊天或學習感興趣的課程，只要是做自己喜歡的事，都是讓自己放鬆的方式，充飽電再出發！

有的人享受獨處，或是空間時間較少，不足以安排完整的活動，那麼我會建議你運用「緩慢呼吸」來因應生活緊湊的步調、調整生活模式與身體狀態的緊鬆度。相反地，有些人喜歡結伴同行，享受眾樂樂的熱鬧感，那麼趕緊查看行事曆、拿起電話呼朋引伴，安排一場美食饗宴或旅遊行程吧。



運用資源

現代人孩子生得少，常常好幾位大人照顧少數幾個小孩，隔代教養的情況也不罕見，長輩協助照顧孩子，勢必減輕父母經濟和實際照顧上的壓力，妥善運用長輩的閒暇時間，讓有能力也有意願照顧孫子的長輩幫忙，對於拉近祖孫之間感情也有助益。然而，帶養孩子的人不同，常面臨教養不一致問題，建議家長在可接受的範圍內給予長輩決定權，如此的彈性是因為孩子具有和不同人相處時轉換不同行為模式的適應力（好比俗諺「見人說人話，見鬼說鬼話」）。若長輩的教養方式與父母對孩子的核心教育理念背道而馳，則父母可選擇與長輩溝通，或權衡利弊得失後調整孩子的照顧安排。

除了少子化，現代社會面臨老年人口增加，長輩的健康也常是三明治族掛心和實際

承擔的責任，除了與手足或其他家人一起討論、共同分擔（有錢出錢，有力出力），若能妥善運用政府的長照資源，不論是短期的喘息服務、照服員送餐、打掃和清潔，或是長期養護機構或輔具經費補助，或多或少能減緩照顧者的壓力和負擔。

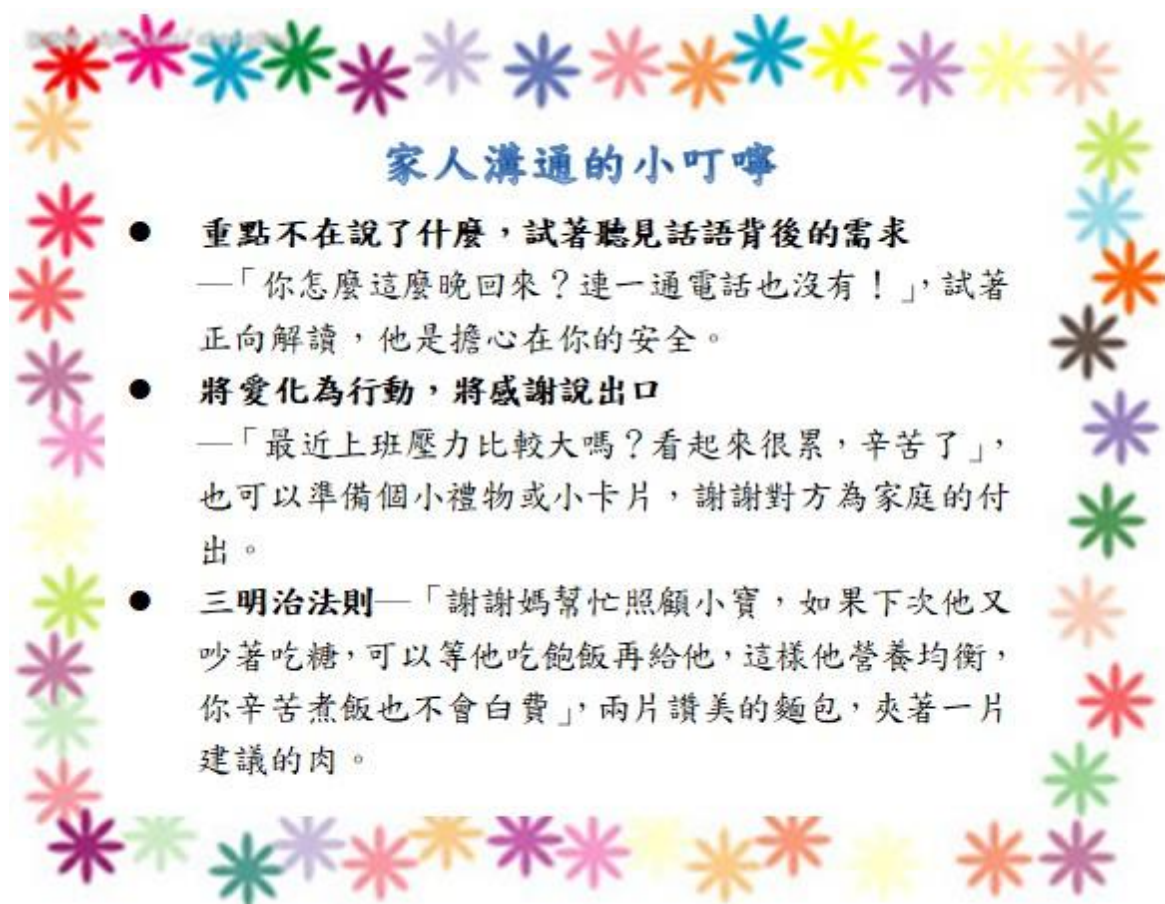
嬰幼兒的免疫系統尚在發展、兒童青少年活蹦亂跳又血氣方剛，都可能會生病或受傷。就醫或住院後陪病或照顧需求可能影響家長工作安排，若無法工作導致經濟負荷沉重，可請求親友支援，一起輪班照顧孩子，或接洽社福單位及醫院社工，申請急難救助金等資源。另外，擔憂孩子病痛與生活變動造成的心理壓力，家長也得時時調適，除了跟信任的人傾訴，也要留意自身的飲食、睡眠和情緒是否穩定，必要時至精神科/身心科就診，尋求心理治療，或在醫師評估後，使用藥物因應急性壓力，穩定作息與情緒。另一種情況，若孩子具有某些特質致使學校適應問題或親子溝通困難，建議家長善用學校輔導資源或諮詢專業人員（如：兒心科醫師、兒青專長的臨床心理師或親職教養專家），讓教養和溝通事半功倍。

重心轉移

隨著孩子年紀增長，長輩日漸老化，三明治族在家庭內的角色責任也隨之改變，當孩子獨立或離家就學，父母處於空巢期雖有失落和擔心，但也有更多時間思考與規劃自己人生的下半場，無論是發展事業追求工作成就、照顧與陪伴年邁的長輩，或是和另一半或朋友遊山玩水共創回憶，都是很棒的安排。

如果能將重心轉回照顧自己的需求、從事喜愛的活動，是一件幸福美好的事，但如果你仍需要在照顧家人和忙碌工作的夾縫中求生存，別忘了步入青少年或成人前期

的孩子，他們可能可以成為你的幫手，讓一直以來受家人照顧的孩子有機會學習照顧長輩，是很珍貴的人生經驗，也促進家人之間情感的連結。最後，不管你處在什麼階段遭遇多大難題，記得常常給自己肯定和讚美，接納每個階段不同狀態的自己，能化做前進的動力，一家人共同經歷和面對大大小小難題，將會是人生最美的風景！



臨床心理中心臨床心理師 陳思臻