

養育嬰幼兒階段的資源管理

撰文：陳麗文老師



「資源」係指任何一種有形、無形、可利用性的有限物體，或任何有助於維持生計的事物；其類型可分為：自然資源、人力資源及信息資源。而家庭生命週期發展到家有嬰幼兒子女階段，家長因經濟、工作與子女教養等多重因素，可能容易引發家庭的壓力與「初為家長期的危機」，以育兒小家庭為例，其主要的家庭任務為：(1) 對家長角色之適應；(2) 學習當家長，了解嬰幼兒發展與成長需求；(3) 調整居家作息、居住空間安排、財務管理以適應子女成長需求；(4) 伴侶家務重新分工，以取得工作、家庭、育兒三者平衡；(5) 調整伴侶溝通管道與時間，重建雙方均滿意的性關係；(6) 尋求上一代祖父母的適度協助，重建與親戚的關係。養育嬰幼兒階段的資源管理教育，茲分述如下：

一、初為家長的準備與適應

(一) 認識嬰幼兒的發展需求

早期理論強調生理需要的滿足，是嬰幼兒依附感的發展，以及與他人建立有意義關係的基礎。而嬰幼兒除了足夠的餵食外，還需要更多的依附感。有關

養育嬰幼兒階段依附關係的發展與資源管理，可從下列幾個觀點來看：

1. 心理分析理論

佛洛伊德（Freud）認為：如果母親在餵養方式上，顯得輕鬆而慷慨，嬰兒堅定的依附感將會形成。艾立克森（Erickson）也認為：母親對嬰兒的哺育不僅僅是口腔的滿足，也影響到心理社會危機中的「信任 vs.不信任」階段，所形成的依附強度。

因此，在資源管理教育方面，餵養與照顧行為是嬰幼兒安全依附的生活資源，不僅滿足嬰幼兒的生存需求和被愛的願望；更透過主要照顧者輕鬆而慷慨的餵養技巧，表達愛的能力以及照護的知識；嬰兒堅定的依附感將會形成一種「信息資源」，經過一系列的認識和創造過程，培養對自己和他人的信任感。

2. 社會學習理論

班都拉（Bandura）認為嬰幼兒會對餵養和滿足其需求的人形成依附。透過學習，家長或主要照顧者成為強化的來源，嬰幼兒會做任何有必要的事情（包含哭鬧），以吸引他們的注意力。

因此，在資源管理教育方面，（1）溝通：A.學習有效的溝通技巧，積極的聆聽、考量嬰幼兒的溝通能力、善用環境降低干擾等問題；B.雙向溝通模式，例如：溫柔撫摸及愉快的體驗，嬰幼兒逐漸會把人和愉快的感覺連結起來。

（2）時間與精力資源：A.家長或主要照顧者本身因素：包含個人態度、健康的身體機能、累積經驗知能或技巧、參與成員多寡等；B.家庭結構與環境因素：包含家庭發展階段、家人健康情形、家長工作繁雜的差異性、家庭環境場所設計是否符合人體工學等。

3. John Bowlby 依附理論

Bowlby（1988）指出：依附行為是指那些用以得到或維持依戀物之接觸或親近之行為，依附是一種先天的行為系統，它能增進後代在嬰幼兒期的安全，並為後代提供了信任關係的基礎。

因此，在資源管理教育方面，家長或主要照顧者要建立有回應的安全依附關係，用嬰幼兒明白的語言（包含：溫柔摟抱、安慰與微笑等），以及傾聽觀察

和理解嬰幼兒的信息（包含：視線接觸、伸手、牙牙學語、哭泣等）。溝通包含語言訊息與非語言訊息，一個良好的溝通者，會同時注意兩種訊息；非語言訊息，通常都比語言訊息來得真實。

（二）家長角色適應

家有嬰幼兒，學習家長角色與職責的家庭資源，是不可或缺的；家庭資源的量，是影響生活方式與水準；而資源的質及運用的知能，取決於生活素質與家人間的滿足感。

家庭資源管理需透過家人間的互相溝通、選擇、作決定，並落實於生活中；因此，新手家長從原本的角色，踏入為人家長的歷程，需學習一個扮演家長的角色，以及照顧子女的職責；例如：開始學習照顧孩子的各種技能，餵奶、換尿布等。

二、伴侶關係的調整與適應

（一）作息與居住空間安排

養育嬰幼兒階段（長子年齡低於 3 歲），此時婚姻關係因養育嬰幼兒而改變；因此，在資源管理教育方面，有效的家庭時間管理不是控制，而是「協調」，應讓家人在過程用自己的方式，達到共同的目標，並且在「協調」過程中獲得各自的滿足。時間管理從設定目標開始，設定目標前，跟自己充分對話，探詢自己真正的想法。作息與居住空間安排，則透過跟家人充分的對話，挖掘彼此內心中真正的渴望，然後才去設定共同的目標。

（二）財務管理

在財務管理方面：1.瞭解財物來源與支出類別，掌握收支平衡；2.財務管理須採長遠觀點，以面臨無法確定的危機或困難發生；3.瞭解家庭收入模式，以便進行財務規劃；4.確實記帳，瞭解家中支出狀況，更可從紀錄檢核中，修正不好的消費行為；5.建立個人家庭的應急計畫，如確保健康與安全的保障，降低意外或大環境引發的經濟困境。

（三）家務分工

伴侶可透過三個步驟一同檢視、調整；1.畫出彼此的作息時間表，每個人

的時間都可以區分成三個部分：生存必要的時間（如吃飯、睡覺等）、受約束的工作時間（如上班、家務等）、自由安排的時間（如看電影、休閒活動等）。2. 寫下目前的家務育兒分工表，依照出現的頻率分類：（1）例行性家事：洗衣、掃地等，一至三日就需做一次的家務；（2）常務性家事：洗車、幫寵物洗澡等，一週或一週以上需要做一次的家務；（3）一次性家事：換燈泡、修水管等，不定期出現的家務；將不同的家事列出分類後，再檢視現在的家事分工狀態。3.共同討論、檢視需要重新調配的家事。

三、人際溝通與協調

（一）工作、家庭、育兒三者平衡的溝通管道

嬰幼兒需細心呵護，對新手家長而言，雖然工作家庭平衡很難，但研究發現若有充分的家人支持，有助於工作家庭平衡；對多數雙薪家長而言，「時間」是最寶貴的資產，工作之餘花最多時間在家務和育兒上；可藉由檢視家長的家務育兒時間，嘗試更適切的家務時間分配。另外，給自己「暫時放個假」也是重要的。不能因為當了家長就沒了自己；要有時間放鬆，好好照顧自己，家長雙方可以輪班，去做 SPA、喝下午茶，完全離開寶寶，讓自己專心做自己想做的事。

（二）家庭休閒與親友關係的重建

照顧和養育嬰幼兒，影響過去兩人世界的親密關係和平衡默契；新的角色任務、互動關係和行為模式，都需重新學習和調適。初任家長階段，面對角色的轉換與新生活的適應，新手家長是需要協助的，沒有人一開始就學會當家長，那是經過不斷地累積和生活經驗的啟蒙。需要有資源引導新手家長「如何成為家長」，給予適時的支持，提供生活資訊和教養孩子的技能知識，讓他們可以有道可循，扮演一個稱職的家長角色，提供嬰幼兒一個良好的發展空間。

親愛的家長，學習家庭資源管理，可以幫助家人面對養育嬰幼兒階段的諸多挑戰，而家庭資源的範圍，包括家庭內、外資源，當家庭內資源可能有限，或者不足時，更需要善用家庭外的資源－自然資源、社會資源，例如，使用各地的親子館，也可以使用家庭諮詢專線服務（412-8185），以諮詢教養問題與心理調適等；所以在養育幼兒階段的家長，除了學習上述初為家長的準備與

適應、伴侶關係的調整與適應種種的資源之外，可以多加運用家庭外資源，方能使得資源的運用更加完善。

參考資料

何恭與、吳孟真、周麗端、唐先梅、葉明芬、魏秀珍（2020）。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊. IV, 主題軸四：家庭資源管理與消費決策。臺北市：教育部。

林如萍、周麗瑞、徐達光、柯澍馨、唐先梅（2005）。家庭資源與管理，主題：家庭經濟。新北市：國立空中大學。

Duvall, E. M. (1977, 5th ed). *Marrage and family development*. Philadelphia : Lippincott.