

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道



Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Sep 2019

男人篇之侍產假



作者簡介

無名老公一枚。普通人一個。

嗜好與大部分男人一樣：打機、電子產品、（觀看）運動、扮型。

生孩子之後對育兒意見（或曰牢騷）漸多，欲與同道中人分享。

一年前，我們的第二個孩子出生了。這次跟第一個小孩出生時很不一樣，除了我們兩夫妻心態不一樣、我們老了七年之外，就是公司提供了六週的侍產假給我。

我第一個想法是「去！旅！行！」當然，我即時被老婆怒瞪一眼，狠狠地把我從白日夢裏摔回現實。六週的侍產假真的很漫長。但捱過之後，我堅信這不僅僅是促進家庭關係的良藥，更是一個覺知「真」男人真諦的必經修行。為什麼我堅持這個修行需要最少六週呢？這是因為這個修行必須包括從有陪月轉移到沒有陪月的階段。普遍家庭都會請一個月左右的陪月，如再加兩個星期，會讓男人在沒有陪月的環境裏進行更艱難更徹底的琢磨。這就好像老外煮慢燉牛肉一樣，最後一定要關火「焗一焗」。把男人在沒有陪月的環境「焗一焗」，修行的效果才有機會昇華，讓男人被焗成「真」男人——一塊穩健家庭不可或缺的原材料！

「真」自我認知（知衰）的修行

實不相瞞，其實我很不想有六週那麼長的煎熬。我相信很多兄弟心裡都有類似的想法：「三天侍產假夠啦！」「侍產假就等於換不完的尿片、逃不掉的責任。」「侍產假不是假期，是侍產囚牢。」說白了，我們有這些想法，最主要原因是我們怕失敗，因為心知我們照顧小孩和處理婆媳關係的能力是不合格的。另外一個原因是我們搞不清楚，想打機、做一些「男人嘢」的慾望，其實只是我們的原始人DNA作怪而已。男人潛意識還以為大自然仍需要我們天天到外面打老虎採野蘑菇；我們沒意識到開「波子」吹吹風，其實只是在彌補在原野奔跑追野兔時清風撲面的感覺。我們甚至認為或堅持這是我們男人的本質，這才是真男人。所以當我們被逼去參與照顧小孩的工作，我們就要面對很多關於自己能力的殘酷現實。

我以前一直認為，對剛出生的BB而言，爸爸其實是很多餘的。不要多想，以為自己很有價值，一切都是遐想。男人最主要的工作，就是要盡快明白和接受，基本上我們唯一能做得較有效的，就是如何在接收到命令時，全心全意去做。沒人會認真聽我們對不同的屁股cream的看法。更沒有人會考慮我們被尿射臉、BB尿片漏、「阿仔係咁踢，拉拉褲點著啊！」的感受。另外，老婆其實並不太需要我很多的安撫，因為唯一能安撫她的，就是孩子吃得好、拉得好、睡得好、老婆跟其他女性關係維持得好、老公不要製造額外不必要的麻煩；而不主要是我們的甜言、臂彎或胸膛。老婆其實並不太需要我們百年一遇的暗黑料理、或名為取悅老婆實為自我滿足的火腩飯外賣，因為她們寧願吃更多的雞和喝更多的上奶湯水。老婆容許我們替BB洗澡，其實只是讓我們感覺稍微有用、讓我們挽回丁點顏面。她們根本不需要我們幫忙替BB洗澡，因為男人連洗碗都只會越洗越髒，何況是洗BB！姐手姐腳的男人隨時把小孩摔在地上、泡在水裡、越洗越髒。在這個過程裏，男人會不停的被打擊。為什麼老婆可以忍得住BB刺耳的哭啼？為什麼外婆抱BB，他就安穩下來；我抱，他就爆炸！為什麼我沒法像她們一樣，能真心享受重複再重複地照顧一頭只會吃和拉的小動物？而且，這些打擊源源不絕，日日新鮮。當我

以為我克服了一個侮辱，爬起來了，下一個打擊接踵而來，連續六週，不停地不停地不停地折磨我。

然而，這種自我發現及後來我們如何面對和處理這些侮辱，就正是男子漢覺知修行的開始。

大男人 🖐️ 小男人 🖐️ 「真」男人的修行



當我每一次察覺到自己的無用，我都需要作出選擇。一般的本能反應，都不外乎怪責和逃避：「幹嘛搞到那麼複雜？！我出生的時候哪裡會讓BB同床的呢？」「我需要小息一會... ..啊，是這樣的，剛才開車出去是因為要買尿片啊！對啊，我要新的尿片啊！」更多的，是不願意接受現實，缺乏經驗處理這些丟臉的經歷，更過於憂慮（男性）豬朋狗友的目光。不過奇妙之處是，有時候當我們被逼到盡頭時，可能會有徹底的改變。絕地，會是精進的修行的起點。

大概三週之後，我開始接受自己照顧嬰兒的能力就是這麼低。我開始接受我被委派的活，是可有可無的。「老公！過來讓我看你的樣子！啊，ok，可以出去了。」（That's it?!）這種接受，需要很大的正能量。如果動力是來自逃避或「頂一頂」等，絕對熬不了幾天，何況六週、一輩子！而其中一個正面的推動力，是能看到和接受實際的大局。唯一的大局，就是所有事情，都不是關於我自己，而是我的家庭。如果我能接受這一點，我就有機會學習放下自我，努力尋找自己的價值。人生中，其實有很多類似的體驗。例如是我很喜歡打籃球，但其實我長得不高，在球隊裏我從來都不會是主力

。但因為我對球隊有歸屬感，而且我很喜歡我的隊友，所以我很願意尋找方法來犧牲和貢獻。我接受不做投籃手，並樂意永遠做蛋散，而且我會衷心喜歡擔任任何角色。如果小男人就是我的角色，好吧，我就當小男人掃掃地、換換片，而且敬業樂業。如果需要幫老婆在地鐵搶座位，我就會英勇地跟低頭玩手機的小子拼個你死我活。在一頭家裏，每一個角色，本來就需要能靈活地、如水一樣地流動。要徹底改變自己是需要長時間的。反反覆覆的成功與失敗，是修行必經之路。越早熟習放下自我，與時並進，「be water」，夫妻關係就能越鞏固，一起跑得更遠。

起跑線

侍產假修行，是為了學會放下自己，為大局作出配合和付出。而「大局」就是夫妻合作默契和家庭關係。一切努力的最終目的，都是為了伴侶和孩子。相信大部分人都會同意，家庭環境和夫妻的互動，是一條非常重要的起跑線。修煉過的夫妻，能讓孩子目睹父母的謙虛、好學、精進、反思；調整、包容、遷就、配合。孩子們會感受到什麼是無私、什麼是付出、什麼是愛。如果孩子能贏在這條起跑線，在人生這場馬拉松就已經穩握勝券。

投資侍產假

所以老細們、領導們，如果有一個簡單的方法可以讓你的男員工提升他們的自知、協調、溝通和自我調整能力，你一定會願意接納。因此，侍產假是一個絕佳的投資。兄弟們，像我這種一般的小員工，如果公司不是特別慷慨，我也會建議大家多請幾個星期的假期來侍產，好好利用這個一生沒有幾次的修行機會。我還會更進一步，建議大家考慮投放更多額外資源到「侍產修行」。打個比方，如果你想練六塊腹肌、減低身體脂肪比例，你可能會看youtube、請健身教練。如果你想提升管理能力，你會看書、上課。所以公司應該提供家庭和心理輔導資源，讓員工可以更有效地進行當家長的修行。我們自己也應尋找專業輔導從旁指導。輔導並非只有生病時才需要，也不僅僅是防範措施。輔導員正是修行的教練，能有效提升表現！

最後，坦白說，我「侍產修行」的轉捩點，其實並不怎麼了不起。侍產假大概過了四週左右，有一天，當我在第五十三次休息時，在互聯網看到一個關於占士邦007 (Daniel Craig) 的花邊新聞。標題大概是「編輯部的女同事都暈倒了」。報導裏面的照片，是型男戴上利密浦鴨舌帽，身穿海軍藍色連帽運動衣，右手輕輕的摟抱著依偎在他身前的小嬰兒。

男人愛英雄；我們是英雄。我是男子漢，說做就做，有骨氣，有義氣。

侍產假，我來也。😡

作者在本文表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場。

總編輯：梁士莉醫生

編輯部成員：黃惠芳女士、周愛鳳女士、劉慧儀醫生、曾珮瑜女士、謝嘉雯醫師、
徐瑩女士、黃章翹女士

P.3



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhihka.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

unicef 
聯合國兒童基金香港委員會