

環境部六月份電子報

性別平等與家庭分工： 打破傳統角色，促進互助與支持



在我們成長的過程中，總會聽到一些耳熟能詳的說法，例如「男主外、女主內」、「媽媽顧小孩、爸爸賺錢養家」，這些觀念深深影響著我們對性別角色的想像。但時代在變，家庭的樣貌也在改變，現在的我們，正有機會一起打破這些框架，營造一個更平等、更互助的家庭氛圍。

為什麼要打破傳統性別角色？

傳統性別角色看似理所當然，但往往帶來了許多壓力與誤解。當家務與育兒被視為女性的責任，男性被期待成為家中的經濟支柱，雙方都可能感到不被理解或被壓得喘不過氣。女性可能覺得自己犧牲了太多，男性則可能覺得沒能真正參與孩子的成長或家庭生活。

打破這種角色分工，不只是「誰多做一點、誰少做一點」的問題，而是關於如何建立一種互相理解與支持的態度。



怎麼實現家庭中的互助合作？

要打破舊有模式，首先要有對話。很多時候，家人之間會默默地按照「習慣」去分工，卻很少真正坐下來討論彼此的期待與感受。不妨從一個簡單的問題開始：「我們目前的分工，彼此都覺得公平嗎？」這樣的對話能幫助大家看見彼此的辛苦，也能找到更好的分工方式。



其次，學會彈性與調整。有些家庭可能因為工作型態不同，某段時間是媽媽多分擔家務，某段時間則是爸爸多負責孩子的接送。這樣的互助不是一成不變的，而是隨著生活狀況一起調整的。不去預設「誰該做什麼」，而是共同面對生活的需求。



另外，肯定彼此的付出也很關鍵。很多人忙了一天家務卻沒有被看見，容易心生委屈。當家人之間能夠互相感謝、稱讚彼此的努力，不只是讓對方感到被重視，也會更願意投入合作。簡單一句「謝謝你今天幫忙收衣服」或「你煮的晚餐真好吃」，都能大大提升家庭的正向能量。



你煮的晚餐真好吃!

如何營造性別平等的家庭氛圍？

營造性別平等的氛圍，除了分工與合作，還需要從態度開始改變。比如，當孩子看到爸爸做家務、照顧弟妹，也能學會打破對性別的刻板印象，理解到「家是大家的責任」。同樣地，媽媽在工作上的努力與成就，也值得全家人一起驕傲與支持。

此外，給彼此一點空間與彈性也很重要。不要用「應該」去要求對方——「你應該下班就去接小孩」「你應該假日陪孩子」——而是用「我們一起怎麼做比較好？」的態度來討論，這樣才能讓彼此在家庭中感到自在，而不是背負壓力。



更重要的是，當我們願意以平等的態度看待家務與育兒時，也是在為下一代樹立良好的榜樣。孩子也才有機會學到尊重、體諒、合作，這些能力會陪伴他們一生，不論在人際關係還是未來的職場中，都受益無窮。



不完美也沒關係，善用單位資源

當然，要打破多年來的習慣並不容易。有時候，家裡的對話可能會卡住，有些情緒可能說不出口，或是彼此之間已經累積了不少誤解，這些都是正常的。在這樣的情況下，不妨考慮善用員工協助方案（Employee Assistance Program, EAP），透過專業的心理諮詢，幫助自己釐清困擾、找到對話的方法，也讓關係有更好的調整機會。

性別平等，不只是職場議題，更是我們每個人生活中的課題。當家庭中的每個人都能以互助、體諒的態度一起面對日常挑戰，我們不只在打破老舊的性別框架，也創造了一個更溫暖、更支持彼此的家。



員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司