

幾歲該讓寶寶戒尿布？孩子一定要早睡嗎？
需要從小訓練孩子做家事嗎？應該立刻介入孩子的紛爭嗎？
當你感到焦慮不安、無所適從時，看看不同文化的育兒智慧，
你將發現，教養沒有標準答案；適合孩子的，就是最好的。



跟全世界的父母 學教養

探索多元育兒方式，給孩子更寬廣的愛

How Eskimos
keep their babies warm
and other adventures in parenting
(from Argentina to Tanzania and everywhere in between)

梅齡・霍普古德 著 **MEI-LING HOPGOOD**
許妍飛 譯

第一章

阿根廷：小孩晚睡有何妨？

外出社交已成為蘇菲亞生活作息的一部份。

她到哪兒都能倒頭就睡，很能適應各種社交場合。

大多數時候，我們盡量讓她按照平日作息在家睡覺，

但需要破例時，我們也不會猶豫。



時針早已走過午夜十二點，我的稚女蘇菲亞火力全開，和年紀幾乎大她兩倍的阿根廷小帥哥共舞，跟著騷莎舞曲搖擺電臀。

蘇菲亞轉圈時，身上圓點花紋洋裝的裙襬也隨之飛揚，馬尾散亂，眼皮看起來很沉重，讓我想起她的嬌小身軀早該在床上躺平了，但小寶貝興致當頭，手舞足蹈，扭臀甩頭。她的舞伴還不到兩歲半，頓足尖叫，炒熱氣氛。蘇菲亞送他一個飛吻。

我們再次壞了規矩，沒遵守我們匆匆決定的就寢時間，我的內心既歡喜又擔心。我的孩子興高采烈，在自己的「與巨星共舞」(Dancing with the Stars，美國國標舞競賽實境節目)中大獲全勝。我百般不願在耶誕夜掃她的興，但心知肚明我和她爸爸隔天早上有苦頭吃了。我試了二、三次要她冷靜下來，但徒勞無功，完全拿她沒輒，只要音樂流洩，只要煙火在布宜諾斯艾利斯的天空綻放，只要仍有觀眾為她喝采，她就停不下來。

有一部分的我充滿罪惡感，因為這種明目張膽的違規行為一定讓睡眠專家不以為然，但派對中的其他阿根廷家長，這些自稱為港口人的布宜諾斯艾利斯本地人，對於我家孩子在此時還沒睡覺卻絲毫不以為意。今晚很特別，是阿根廷「美好的夜晚」(Nochebuena)，家家戶戶團圓慶祝聖誕節。況且，讓小孩晚睡在這兒沒什麼大不了。你到布宜諾斯艾利斯任何一家烤肉店或比薩店用餐時，幾乎都會看見各年齡層的小朋友，週末或夏夜尤其熱鬧。



阿根廷，愈夜愈美麗

在阿根廷住了四年後，我應該要習以為常。我先生和我的吃飯與就寢時間比大部分阿根廷家庭還早，不過我們常常破例帶蘇菲亞出去玩，讓她晚點睡覺，只是很少這麼誇張。但我還是拋不開既定想法，總覺得這是為人父母的嚴重失職。在布宜諾斯艾利斯，只要派對好玩，就不該煩惱就寢時間。我曾經覺得這種做法很瘋狂，因為身邊的美國朋友費盡心思地讓孩子在每晚八點前回自己房間，在自己的床上躺平，但數百萬阿根廷人都是這樣長大的。如果我照著阿根廷人的做法，我是否真的會害孩子發育不良、成績和人際關係都一塌糊塗，還是說，這些教養態度比較寬鬆的爸媽有值得我們看齊的地方呢？看著女兒在客廳飛舞穿梭，我得找到答案，而且要快。

我和先生在二〇〇四年搬到阿根廷時，還沒有孩子，習慣晚睡。我們在美國時，常常在週末夜晚待到酒吧打烊，通常是凌晨一、二點，但阿根廷人令我們大開眼界。阿根廷朋友邀請我們在晚上九點、十點或十一點共進晚餐，通常有烤乾肉冷盤（前菜）、主菜、甜點和聊不完的天，我們常發現自己在凌晨三點邊喝咖啡邊打盹。儘管打起精神硬撐，我們

通常都是率先告辭的客人，隔天還睡到日上三竿，起床時被午後陽光照得睜不開眼。我驚嘆：這些人怎麼辦到的？他們白天要上班，甚至要帶小孩，難道他們不睡覺嗎？

等到我們的第一個孩子在阿根廷出生後，我們更迫切地想找到答案，於是請教當地的朋友、父母、小兒科醫師，甚至文化方面的專家。結果我發現，晚睡是蘊藏在這座城市裡的文化基因。布宜諾斯艾利斯大多數居民都是在十九世紀和二十世紀初期移民至此的西班牙和（或）義大利後裔。這些移民者帶來了地中海南方的生活習慣，等太陽西下，氣溫涼爽後才吃飯，而且不太管孩子多晚睡覺。

在這個新國度，白晝時間依然相當充足，所以大家仍依循老祖母的義大利麵食譜，家人照舊每週聚會，晚餐與就寢時間也比較晚。我曾和一位歷史學家巴蘭科斯（Dora Barrancos）談過，她是布宜諾斯艾利斯大學跨領域性別研究中心主任，她認為很多人從外地移入布宜諾斯艾利斯時仍單身，所以能不分晝夜地為城鎮揮灑色彩，而這種習慣最後成為一種生活方式。

有好一陣子，市民會靠午睡來補眠，後來因為商家決定把所有時間都拿來賺錢。大家就嫌午睡太麻煩。結果，布宜諾斯艾利斯漸漸變成不折不扣的不夜城，餐廳老闆到晚上八點才開門營業，酒吧外頭到凌晨兩點才湧現排隊人潮。夜生活是他們的榮譽勳章，連官方



網站也誇耀：「到了布宜諾斯艾利斯，你會在晚上十點後享用晚餐，然後一路玩到隔天早上。巴黎、紐約和倫敦的餐廳在晚上八點半就人聲鼎沸，但在布宜諾斯艾利斯，這種熱鬧情況在晚上十一點之前不會發生。」

某一個夏夜，我們在十點左右出門遛達，發現我們這個巴勒摩區（Palermo）的街上全是攜家帶眷的家庭。大部分的烤肉店只有在此時才高朋滿座，人行道充滿牛排香味，年輕的阿根廷人穿著適合去夜店的服裝輕啜香檳，等候領班帶位。附近有許多爸爸媽媽倚著嬰兒推車閒話家常，坐在裡面的寶寶精神抖擻，發出咿咿呀呀的聲音。其他家長抱著剛會走路的幼兒，看著孩子開心地指著其他步伐不穩、走得搖搖晃晃的小孩。服務生搬出高腳椅，好幾個孩子在餐桌之間跳舞。我在很多熱門餐廳，甚至高級餐廳，曾看見小孩依偎在祖父母懷裡或提籃裡打盹，或坐在木質餐桌前玩著麵包塊；有些只是幾週大的嬰兒。

剛搬來這裡時，這些景象讓我震驚不已。很久以前，在我還沒有為人母時，我對這種狀況完全無法接受。我不時對那些父母翻白眼，因為他們放任孩子調皮搗蛋，讓我無法安靜吃飯。而現在我自己有孩子了。

在布宜諾斯艾利斯，大人與孩子的社交生活水乳交融。儘管大部分中上階層家庭都請得起保姆（這是多數美國人奢望的事，但托兒費用相對便宜多了），但他們會毫不猶豫地把

保母晾在一旁，帶孩子出門，尤其是參加家庭聚會。大部分阿根廷人，就算單身或膝下無子，似乎都認為小孩在許多聚會場合中並非累贅，反而能增添一定程度的輕鬆、幽默，甚至充滿希望的氣氛。

我跟歐拉西奎確認這個觀點。她是西班牙語老師，也是幫外國人了解阿根廷文化的「阿根廷生活風情」(Maneras Argentinas) 企業的共同創辦人。我幫《國家地理旅遊雜誌》(National Geographic Traveler) 編輯布宜諾斯艾利斯的旅遊指南時，她和事業夥伴曾助我一臂之力。我們剛認識時，歐拉西奎還沒有孩子，當我向她請教就寢時間的問題時，她已育有十個月大的女娃。和自己的文化相較，她同意其他文化更重視大人與小孩應有各自的時間和空間。

「我看到英國餐廳的標語寫道『禁止帶小孩進入』，也是十分驚訝」，歐拉西奎表示，「有些地方允許狗兒進入，卻把孩子拒於門外！這在阿根廷根本匪夷所思。」

當然啦，晚睡還是有個限度。上課日的晚上，很多孩子都過著規律的生活，雖然睡覺時間仍比大多數美國人能接受的時間更晚。孩子不會去夜店或舞廳，通常也不會去聽演講或出席正式場合，但你會看見孩子跟爸媽一起觀賞喧騰的足球賽或盛大的夜間表演。有位朋友說，一九九五年，滾石合唱團首次在布宜諾斯艾利斯登台演唱時，他看見五歲孩童在



父母身旁興奮到流眼淚。有些家長甚至會帶寶寶一起看電影，一手抱小孩，一手拿爆米花吃。

大部分在家裡舉辦的派對，例如慶生會、烤肉等，都歡迎孩子參加，很少遇到不准帶孩子赴宴的狀況（只有家長中有人不是阿根廷人，才會這樣要求）。婚禮通常從晚上八點持續到清晨七點，而且孩子往往是重點。

朋友拜恩斯跟我說：「我結婚時，五歲姪女凱特麗娜吃吃喝喝，翩然起舞，整晚開心極了。她只在併攏的兩張椅子上睡了一個半小時，醒來時還大發雷霆，因為我們沒叫醒她，讓她錯過了好玩的事。」

她的兒子包提比蘇菲亞早一週出生，我們兩家的感情隨著兩個孩子的成長而滋長。我總是對包提規律的作息欣羨不已：晚上八點前自己躺平，而且一夜好眠直到隔天早上八點醒來；午覺能睡上二到四小時。包提精力旺盛，協調性極佳，身強體壯，能量永遠用不完；他玩得瘋也睡得香。

雖然包提的生活很規律，但只要隔天不上學，拜恩斯就不怕打亂他的作息。

「打從我們出生的那一天起，大家就習慣必要時晚睡，」她說。她後來嫁給美國人，很清楚美國孩子很早就上床睡覺。她第一次到馬里蘭州探望公婆時，看見有些美國人竟然下

午五點就吃晚餐，著實吃了一驚，大部分阿根廷人那時候才剛坐下來喝下午茶。

雖然如此，不是所有阿根廷父母都讓孩子晚睡，有些家長也認為早點睡比較好。不過在我認識的家庭中，大部分人都認為和親朋好友聯絡感情，比讓孩子每晚在固定時間、固定場所睡覺還重要。

盧加諾常說她是我在阿根廷的母親。她的兒孫幾乎每個週末都到她的公寓與她共進晚餐，她也常常邀請我們歡聚一堂（過去三年的耶誕夜，我們有兩年在她家歡度）。她家的晚餐永遠在九點後才開動，她不只一次把用餐時間提前至八點半來配合我們美國人早吃早睡的生活作息（她的孩子很少在九點前出現）。她自己也承認小孩玩得太晚時會變得很「盧」。

「但如果因此剝奪孩子和家人的相處時光，那多可惜啊！」她說。



允許學齡前孩子晚睡晚起

五歲的馬堤歐有雙水汪汪的棕色眼睛，睫毛長得不得了。他遺傳了媽媽的一頭直髮，承繼了爸爸對瑪黛茶的熱愛，而生活作息源自國家的養成。



就像許多阿根廷小孩一樣，馬堤歐晚睡晚起。他年紀還很小時，擔任文字記者的母親葛西亞和擔任攝影記者的父親艾科斯塔都在阿根廷規模最大的報社工作，中午上班，至少八、九點才下班，馬堤歐則由保母照顧。

馬堤歐剛學會走路時，就常等到父母回家後，和爸媽一起用餐、玩耍和閱讀，然後才睡覺。他的父母從未強迫他立刻就寢，而是讓他待一會兒，「享受與爸媽共處的親密時光」，葛西亞說。她往往會陪著他（阿根廷的嬰兒床多半很大張，可以容納一個身材嬌小的大人），直到他睡著為止，此時多半約十點或者更晚。

「我們從來不曾嚴格要求他上床睡覺。」葛西亞表示，她從未對馬堤歐入夜不睡感到焦慮，也不覺得讓他躺在自己懷裡睡著有什麼不妥。如果他想跟爸媽一起睡，他們也欣然同意。在他們的觀念裡，大家都睡個好覺比在哪兒睡重要，畢竟睡飽了才會有好心情。

外出也是為了讓一家人都開心。阿根廷的父母有時也想喘口氣，不把小孩帶在身邊。遇到只適合大人出席的晚間聚會，他們會輪流照顧馬堤歐，或把他安頓在保母家或祖父母家過夜，不過馬堤歐還是常跟爸媽出門。由於曾一起慶生；一起到烤肉店、韓式與中式餐廳用餐，所以我們跟馬堤歐很熟。他曾在晚上來我們家吃咖哩飯，過萬聖節和農曆春節。他的父母會輪流陪他玩，叔伯阿姨們也會背著他到處走動，搔他癢、講故事給他聽。大人