

家庭议会与妇女事务委员会协作 — 「家·凝聚爱」之双职妈妈

家庭议会辖下家庭核心价值及家庭教育推广小组委员会副召集人 张宏艳

妇女事务委员会辖下协作及推广工作小组联合召集人 林恬儿

自我介绍

张宏艳 : 大家好，我是家庭议会委员张宏艳
林恬儿 : 大家好，我是妇女事务委员会委员 Emily 林恬儿

快问快答环节

凑小朋友 vs 返工

张宏艳 : 返工
林恬儿 : 凑小朋友

自己凑小朋友 vs 请工人凑小朋友

张宏艳 : 工人凑
林恬儿 : 自己凑

搵父母帮手凑 vs 唔搵父母帮手凑

张宏艳 : 搵父母帮手
林恬儿 : 一定要搵父母

Work From Home vs Work From Office

张宏艳 : Work From Office
林恬儿 : Work From Home

亲子时间 vs Me Time

张宏艳 : 我要 Me Time
林恬儿 : 我要亲子时间

疫情期间家人关系好啱 vs 冲突多啱

张宏艳 : 关系好啱
林恬儿 : 冲突多啱

父母的角色

张宏艳 : 我觉得（父母）是小朋友的榜样
要以身作则
小朋友在成长过程中会观察
学习父母的行为
我希望子女能从我身上学到的是
跌倒后会自己爬起来
成为自己面对并跨过困难的人

林恬儿 : 正如 Lavender 所言
父母是（小朋友的）榜样
要以身作则
以我妈妈为例
她为人非常孝顺
直到现时仍很照顾我的嬷嬷
爸爸则做事认真
亦非常守时
驱使我也成为十分守时的人
我希望自己能做好自己
成为好榜样
将这些观念传承予我的小朋友

家庭和工作的意义

林恬儿 : 对我而言
工作和家庭是相辅相承的
因为我是从事环保工作的
而工作最大动力来自我的两位小朋友
借此为下一代带来更好的将来
所以我从事可持续发展的工作
对我而言是很有意义的事情

张宏艳 : 非常有意义
就我而言
我很认同 Emily 所说
（工作和家庭）是相辅相承的
但我的理由较自私
没那么伟大
工作的意义在于
达到人生目标和发挥才能等
而家庭的意义在于
当难过和需要关怀时

(为家庭成员) 提供一个安全港

双职父母的难处

- 林恬儿 :
- 其实(担当双职父母)真的很难
 - 「工作与生活的平衡」根本就不存在
 - 因为工作和家庭根本难以平衡
 - 例如有时在工作期间觉得与小朋友相处时间不足
 - 跟小朋友一起时又在想工作
 - 好像跷跷板一样上下摇摆
- 张宏艳 :
- 至于我的经验
 - 还记得我的子女仍就读小学时
 - 我要上班
 - 下班后通常已经是夜深
 - 甚至会吃完晚饭才回家
 - 但小朋友翌日或要考试、默书、小测
 - 因此回到家我便会争取时间
 - 在睡觉前帮他们温习
 - 但他们认为
 - 「我已温习了一整天」
 - 「你还要逼我再温习！」
 - 结果两代之间
 - 因为温习而导致有段时期甚至出现冰河时期
 - 不断吵架

如何兼顾家庭和工作

- 张宏艳 :
- 作为妈妈
 - 不要要求自己在职场上成为 100 分白领人员
 - 同时在家亦成为 100 分妈妈
 - 有时还要做 100 分太太、100 分女儿等
 - 要放过自己
 - 不要对自己要求太高
 - 不要要求自己凡事完美
 - 我认为这是非常重要的
- 林恬儿 :
- 我亦很同意
 - 现代女性给自己很多压力
 - 以我为例
 - 亦想每件事都做好
 - 做到 100 分
 - 但真的很难达到
 - 有时给自己压力

也不太好
我认为是很好的建议
有时要放松点

与其他家庭成员的分工

- 林恬儿 : （我的家庭）没有固定分工
 因为凑小朋友每天都不一样
 每天有新鲜事发生
 难有固定行程
 我的看法是
 我和丈夫是伙伴关系
 其他家庭成员则是一个网络
 大家互相帮助
- 张宏艳 : 就我的家庭而言
 我跟 Emily 的家庭环境不太一样
 我是跟我妈妈和几位子女一起住
 三代同堂
 在家中，我经常形容自己
 既是秘书，又是打杂、司机和花王
 我希望透过调较自己的心态
 令一家人和平共处
 比如在工作方面我们要求效率
 有效完成工作
 但在家庭方面
 却不可以同样态度要求父母和子女
 处理公事的严谨方式未必适用于家人
 对待家人是应以互相包容、互相扶持的态度

「贴士」分享

- 林恬儿 : 要经常提醒自己
 没有完美的教育方式
 每个小朋友都不一样
 每个家庭都不一样
 还有我想提醒大家
 要有 Me Time
 不给予时间把自己照顾好
 又如何照顾好整个家庭呢
- 张宏艳 : 这很好的建议
 我的看法是
 希望每位家庭都学懂用爱心语气说话

很多时候出现冲突是源于情绪
而不一定是事件所引致
比如乱放脏衣服、会否洗碗、早一点还是迟一点温习等
例如当他们跟麻麻的意见不合时
他们都会用爱心语气说话
「好吓，一会才再跟你讨论啦！」
刚开始时是比较困难的
但慢慢发觉，子女学了这个习惯
所以我建议大家
如果处于情绪不稳的时候
可以尝试用爱心语气
先令事情平静下来
给予双方一个空间