

家庭議會與婦女事務委員會協作 — 「家·凝聚愛」之雙職媽媽

家庭議會轄下家庭核心價值及家庭教育推廣小組委員會副召集人 張宏艷

婦女事務委員會轄下協作及推廣工作小組聯合召集人 林恬兒

自我介紹

張宏艷 : 大家好，我是家庭議會委員張宏艷

林恬兒 : 大家好，我是婦女事務委員會委員 Emily 林恬兒

快問快答環節

湊小朋友 vs 返工

張宏艷 : 返工

林恬兒 : 湊小朋友

自己湊小朋友 vs 請工人湊小朋友

張宏艷 : 工人湊

林恬兒 : 自己湊

搵父母幫手湊 vs 唔搵父母幫手湊

張宏艷 : 搵父母幫手

林恬兒 : 一定要搵父母

Work From Home vs Work From Office

張宏艷 : Work From Office

林恬兒 : Work From Home

親子時間 vs Me Time

張宏艷 : 我要 Me Time

林恬兒 : 我要親子時間

疫情期間家人關係好啱 vs 衝突多啱

張宏艷 : 關係好啱

林恬兒 : 衝突多啱

父母的角色

- 張宏艷 :
- 我覺得（父母）是小朋友的榜樣
 - 要以身作則
 - 小朋友在成長過程中會觀察
 - 學習父母的行為
 - 我希望子女能從我身上學到的是
 - 跌倒後會自己爬起來
 - 成為自己面對並跨過困難的人
- 林恬兒 :
- 正如 Lavender 所言
 - 父母是（小朋友的）榜樣
 - 要以身作則
 - 以我媽媽為例
 - 她為人非常孝順
 - 直到現時仍很照顧我的嫻嫻
 - 爸爸則做事認真
 - 亦非常守時
 - 驅使我也成為十分守時的人
 - 我希望自己能做好自己
 - 成為好榜樣
 - 將這些觀念傳承予我的小朋友

家庭和工作的意義

- 林恬兒 :
- 對我而言
 - 工作和家庭是相輔相承的
 - 因為我是從事環保工作的
 - 而工作最大動力來自我的兩位小朋友
 - 藉此為下一代帶來更好的將來
 - 所以我從事可持續發展的工作
 - 對我而言是很有意義的事情
- 張宏艷 :
- 非常有意義
 - 就我而言
 - 我很認同 Emily 所說
 - （工作和家庭）是相輔相承的
 - 但我的理由較自私
 - 沒那麼偉大
 - 工作的意義在於
 - 達到人生目標和發揮才能等
 - 而家庭的意義在於
 - 當難過和需要關懷時

(為家庭成員)提供一個安全港

雙職父母的難處

- 林恬兒 :
- 其實(擔當雙職父母)真的很難
「工作與生活的平衡」根本就不存在
因為工作和家庭根本難以平衡
例如有時在工作期間覺得與小朋友相處時間不足
跟小朋友一起時又在想工作
好像蹺蹺板一樣上下搖擺
- 張宏艷 :
- 至於我的經驗
還記得我的子女仍就讀小學時
我要上班
下班後通常已經是夜深
甚至會吃完晚飯才回家
但小朋友翌日或要考試、默書、小測
因此回到家我便會爭取時間
在睡覺前幫他們溫習
但他們認為
「我已溫習了一整天」
「你還要逼我再溫習！」
結果兩代之間
因為溫習而導致有段時期甚至出現冰河時期
不斷吵架

如何兼顧家庭和工作

- 張宏艷 :
- 作為媽媽
不要要求自己在職場上成為 100 分白領人員
同時在家亦成為 100 分媽媽
有時還要做 100 分太太、100 分女兒等
要放過自己
不要對自己要求太高
不要要求自己凡事完美
我認為這是非常重要的
- 林恬兒 :
- 我亦很同意
現代女性給自己很多壓力
以我為例
亦想每件事都做好
做到 100 分
但真的很難達到
有時給自己壓力

也不太好
我認為是很好的建議
有時要放鬆點

與其他家庭成員的分工

- 林恬兒 : （我的家庭）沒有固定分工
 因為湊小朋友每天都不一樣
 每天有新鮮事發生
 難有固定行程
 我的看法是
 我和丈夫是夥伴關係
 其他家庭成員則是一個網絡
 大家互相幫助
- 張宏艷 : 就我的家庭而言
 我跟 Emily 的家庭環境不太一樣
 我是跟我媽媽和幾位子女一起住
 三代同堂
 在家中，我經常形容自己
 既是秘書，又是打雜、司機和花王
 我希望透過調較自己的心態
 令一家人和平共處
 比如在工作方面我們要求效率
 有效完成工作
 但在家庭方面
 卻不可以同樣態度要求父母和子女
 處理公事的嚴謹方式未必適用於家人
 對待家人是應以互相包容、互相扶持的態度

「貼士」分享

- 林恬兒 : 要經常提醒自己
 沒有完美的教育方式
 每個小朋友都不一樣
 每個家庭都不一樣
 還有我想提醒大家
 要有 Me Time
 不給予時間把自己照顧好
 又如何照顧好整個家庭呢
- 張宏艷 : 這很好的建議
 我的看法是
 希望每位家庭都學懂用愛心語氣說話

很多時候出現衝突是源於情緒
而不一定是事件所引致
比如亂放髒衣服、會否洗碗、早一點還是遲一點溫習等
例如當他們跟媽媽的意見不合時
他們都會用愛心語氣說話
「好吖，一會才再跟你討論啦！」
剛開始時是比較困難的
但慢慢發覺，子女學了這個習慣
所以我建議大家
如果處於情緒不穩的時候
可以嘗試用愛心語氣
先令事情平靜下來
給予雙方一個空間