

Worklife Balance

Posted on [September 25, 2011](#) by [KeRen](#)

相信大部分的乐妈们都是身兼两职 – 白天是上班族，下班之后就是家庭主妇。不只要为工作烦心，柴米油盐酱醋茶，老公和孩子更是我们生活的重心。

刚刚去听了一个关于平衡工作与家庭（**Worklife Balance**）的讲座。与会的四名女性，除了在工作上表现出色之外，也在家庭方面有所兼顾。到底她们是如何达到两者的平衡呢？

总结出来的结果是：

1. 适当的分配时间：其中一个与会者在下班之后就赶回家与孩子们吃晚餐，与他们度过一天唯一的亲子时间。当孩子睡了之后，也就是晚上 9 点到凌晨 12 点，她就会展开第二轮的工作。另一个则说她会把周末的时间留给家庭和孩子，尽量不要接电话与看电邮。否则一陷下去，就无法自拔的工作了！

2. 家庭的支持：其中一名与会者有七个孩子，除了无可避免的雇用女佣之外，丈夫、父母与家婆的协助非常重要。她非常幸运，能够在工作地点为孩子设立一间“功课房”。在工作的当儿，也能够督促孩子们的功课。另一位与会者甚至还动用信得过的朋友来照顾孩子。可见家庭，甚至好朋友的支持是很重要的。

3. 认识自己的短处：能够与孩子们拥有优良“素质”时间（**Quality Time**）是很重要的。如果你不是一个很好的厨师，就不要浪费时间在厨房，宁愿花钱叫外卖或请专人烹调，把时间留给孩子与家庭。不然就很容易两边都吃力不讨好了。

4. 要有适当的宣泄压力之处：其中一个与会者以做按摩来宣泄压力，另一个则会以跳舞与运动来放松心情。总之在你感到身心疲惫时，一定要有所宣泄。虽然是个短暂的休息，但却是另一个挑战的准备！

5. 两全其美，未必能达到：有时你可能发觉会两头不着岸，这时你就应该考虑，到底哪个才是你的重点（**Priority**），也许这是你应该在两者之间作出一个选择了！

可人一直觉得：“生儿容易养儿难”。在怀胎十月时，历史大宝和小热狗都没有给我多大的问题，我甚至还蛮享受怀孕的过程。但孩子生出来之后，要养就得伤脑筋咯！小时候得担心他们伤风感冒，读书之后得担心他们的功课压力。现在历史大宝中二了，又怕他有新的烦恼出现 – **BGR (Boy-Girl Relations)** 问题。唉！怎么我才两个已经那么头大，那位七子妈妈不是更头痛？

不过有一句话是说对了- 家庭的支持很重要。其实我老公还真得满“命苦”的。刚认识我的时候，我们一起在基层活动里度过。要结婚的时候，刚好是加入心电台的时候。结婚事宜都是他一手安排，适逢那个时候新家也刚到，所以他得结婚、装修两边跑。我记得当时心电台还两次邀我加入成为全职广播员，但是我知道一旦加入，我一定会为这份我热爱的工作，每天没天没地的拼搏着。想到老公的感受，我很不舍的拒绝了电台的好意，宁愿当兼职，一星期一次的让我小小的实现我的梦想，就这样当了整整 7 年的兼职广播员。7 年期间，我生了历史大宝和小热狗。大腹便便的我还是照样工作。怀着小热狗时我还异想天开的跑去进修文凭课程，真是不知好歹！而我老公总是默默的支持我，在我忙的时候，他就照顾孩子、家庭。说真的，这方面他比我强多了！

别以为我没付出。。当心电台易主而我离开广播界的那几年，老公就去进修他的大学文凭，我就在家做个相夫教子的好老婆咯！

今年小热狗得考小六离校会考，同样的老公不辞劳苦的负责教导的责任。。谢谢你，老公！

BTW，他的昵称叫做“鹿”（想想“鹿”的英文叫法吧！）

你家的“鹿”是否和我的一样呢？