



香港公教婚姻輔導會

第94期
季刊
非賣品

網址: www.cmac.org.hk
電郵: os@cmac.org.hk

婚姻輔導服務	電話: 2810 1104 傳真: 2526 3376
性障礙治療服務	電話: 2810 1225 傳真: 2526 3376
教友婚前培育 愛與生命教育	電話: 2523 3682 傳真: 2523 3121
自然家庭計劃	電話: 2523 3128 傳真: 2523 3121
婚姻調解服務	電話: 2782 7560 傳真: 2385 3858
西區綜合家庭服務	電話: 2810 1105 傳真: 2336 9542
電話諮詢服務	電話: 2553 8800

第一頁

主題: 工作與家庭

二零零六年三月

編者的話

對很多人來說，工作與家庭是日常生活中兩個非常重要的部份。今期的專題「工作與家庭」，正好讓讀者透過文字所給予的自由空間，思想個人在這兩個生活領域的價值取向和融合之道。

今期「橋」季刊的內容進行了一次革新，加入數個嶄新的專欄：「愛與生命」為讀者提供一個反思對愛和生命態度的場地；「新婚蜜語」的主要對象是準備及新婚人士，從中分享一些有關婚前準備的考慮，與及婚姻生活中的相處之道；而「親子樂園」則藉着介紹一些富有教育性和趣味性的親子活動，促進親子溝通和良好關係；此外，在「漫遊媒體」這專欄中，我們將就着傳播媒體，如電視、電影、音樂、戲劇和文學作品等內容，給予迴響，藉此讓大家一起反思時下社會對男女關係及婚姻家庭價值觀。

我們希望各位讀者也能分享對本期主題和內容的個人感想。歡迎你們登入香港公教婚姻輔導會網站 www.cmac.org.hk 「討論區」中的「橋」讀者園地，給予寶貴的回應。



工作VS家庭

平衡之謎

若問現代人，他們在工作與家庭之間的主要煩惱是什麼，他們準會說是「失衡」，是兩者之間難以平衡。那麼說，解決之道難道是要學習一套方法去讓兩方面得到平衡？是否只要能指出在兩者天秤的兩端，我們可以放點什麼上去就可以達致平衡呢？是這樣的一幅圖畫嗎？

天秤的問題

歷史提醒了一點——這失衡天秤代表「工作與家庭」的景況絕對是最近一個世紀的事，經濟體系的轉變令「工作」與「家庭」愈形分割。二十世紀開始之時，「工作」與「家庭」是一整體的事，家庭成員一同工作、生活、學習，亦可締造具備質素的人和社會，不一定比現在的分割模式少了果效。

現今社會的工作模式主要是受經濟發展的影響，最壞的沖擊是令人產生錯覺，以為須在「工作」與「家庭」之間擇其一，加以重視——至少在時間上的付出方面是如此，結果，人感覺不滿足、不夠成功，煩惱就在想方法去平衡。

更壞的影響是部份人只選擇專注工作，放棄建立家庭，因為這樣可能有實質的回報與成就，然而人又怎可單單滿足於工作呢。另一方面，有沒有人會純粹著重家庭而不那麼拼命工作？果真如此，面對的掙扎恐怕也不少，畢竟社會還是以工作價值去衡量人的成就及分配資源。

平衡「工作」與「家庭」的能力

我們應從歷史中抓著那一點可能較準確的道理——「工作」與「家庭」是人生中不可分割的兩個重要部份，現在所呈現的分割只是形式而已，這是觀念上、意識型態上、甚或態度上須要嚴正認同的道理，那我們才可以認清問題的所在：「工作」與「家庭」都是我們實現自我的人生空間，都是我們所賴以為人的管道，兩者不可能互為敵人，因為遭害的會是我們

自己。「工作」與「家庭」並不是在天秤的兩端，我們想法子讓它們並行，互相支援。

那代表一種什麼樣的能力呢？能同時留意兩方面的形勢與需要，並作出回應，有形容為一種彈性，對變化有強強的適應力，又可迅速恢復過來、重新振作。這個說法是引述自一間美國管理研究顧問公司的一個訓練課程，當中是運用一整套問卷去描繪出一個人的這種「彈性」、「恢復力」；筆者有機會參與，發覺內含很豐富的見解，可幫助我們同時兼顧工作與家庭，在兩者之中發展我們的自我及人生。讓我抽取其中三點予以討論。

愛惜自己

在個人處事方面，有一項能力是一般課程比較少提及的，就是「自我照顧」的能力，這其實是指有否建立良好的習慣去保養自己的身心靈。身心靈越健康，才越能有生生不息的生命力去應付工作、建立家庭。有限的時間裏面總要留空間給自己吃飯、小睡十五分鐘、散步及散心、舒展筋骨十多分鐘、靜靜喝杯茶、慢慢享受水果或甜品、又或在心中對自己說些鼓勵、肯定的說話，讓滿足的感覺停留印記在心上，成為儲存起的力量。這些小小的練習，每天做一些，深信你會感受到它們的效用。

與人聯繫

如果你真正想在工作與家庭中建立自己，那麼其他人的參與就很重要，你與人聯繫的能力怎麼樣？當中三項要素是：能表達自己的想法與感受、能提出需要別人幫助、能設身處地體諒別人。這都是我們耳熟能詳的，但不知為何，總在須要這麼做的时候就沒有做，因為確實不容易做的。我們會有一些思想上的包袱去阻止自己——要麻煩別人不好、恐怕對方不知怎樣看自己、怕有衝突……等，日復一日，沒有了與人聯繫的習慣，就沒有建立起我們與

別人的互相支援網，那會是孤單又疲乏的一個情況！今天就開始吧，從一小步起。

心中的信念

要付諸行動去「愛惜自己」和「與人聯繫」最困難之處就是要恆常去做，那才見當中的意義。建立恆常的習慣，關鍵在是否擁有這些信念和價值觀，原來，我們如何看自己及如何看這世界也是能力的一種——擁有自尊及積極樂觀的看世界，就賦予我們源源不絕的能量，你有這體會嗎？

確實，這體會需要累積而來的，因為現實中會有不少的經驗打擊我們的自尊自信及積極樂觀的信念，所以我們要多練習——每天都抓機會讚賞自己，對自己說多些正面積極的說話，學習安慰鼓勵自己，這些內心的自我對白會是積蓄的寶藏，用之不完，也沒有可奪去的！

平行在乎愛

說實在的，若然你恆常練習以上所提議的，開始意會到其中的能力，我相信你仍然會有疑惑，這些能力會帶領我走向成功嗎？那要看你「成功」的定義是什麼？

有些人的成功定義是這樣的——努力工作，工作有成就，就可提昇家庭生活質素，子女的將來也會得著更佳的保障。「工作」與「家庭」是並行、是互相支援嗎？仔細地看，「工作」是主導，「家庭」的支援會愈顯得被動，甚或變得只在接受「工作」帶來的利益，「家庭」最終落得一個「責任」或「負擔」的代名詞。因為我們定義成功的方向是會走迷了的，是會墮入社會喧鬧聲中的。

回想你建立家庭的目標是什麼？努力工作的意義是什麼？究竟為誰辛苦為誰忙？誠實的問一問自己，時間放在了哪處？每一天都是一個好開始，每一天都有機會讓我們重新去選擇——愛自己是需要的，然而讓別人愛自己及去愛別人更是珍貴的，在工作間與家庭裡同一道理。

彭杏嫻 社工