



## 護士媽媽的生活大平衡：工作與育兒的絕佳結合

作為兩個幼兒的護士媽媽，每天的生活都圍繞著拯救生命和撫養小生命。今天，我想要和大家分享我如何在這兩個角色之間找到生活的大平衡，並給大家經驗分享。

首先，時間管理是成功結合工作和育兒的關鍵。作為護士，我們常常面臨忙碌和日夜顛倒的工作，同時，我們也需要確保有足夠的時間陪伴孩子和參與學校活動。制定合理的計劃和時間表對於平衡工作和家庭生活非常重要。合理安排工作時間、親子互動時間和參與學校活動的時間，能夠有效地滿足各方的需求。

其次，同事和家人的支持是無價的。作為護士，我深知在工作中的挑戰和壓力。同樣地，育兒也有自己的困難和挑戰。記得我在修讀護理學碩士課程，才意外得知自己懷上瀚霖，那段時間我挺著大肚子，不斷穿梭著大學、工作醫院、產檢和家庭之間，甚至直到瀚霖剛剛出生後，為免影響碩士論文的進程，坐月時也要準備好功課返到大學做演說，但在這段旅程中，我非常感激我的同事和家人，他們的支持和理解讓我能夠更好地平衡讀書、工作和育兒。而無論是在工作還是在育兒上，記得你的夥伴是你最重要的後盾。如果有困難時，不要害怕尋求幫助，建立一個良好的支持系統，並學會接受幫助是非常重要的。

另外，尋找職業和家庭的平衡亦是關鍵。作為護士，我們經常面對著壓力和工作負荷。然而，作為一位媽媽，我們也需要給予孩子足夠的關愛和陪伴。尋找平衡的方式可以有很多種，例如合理分配工作和家務的負擔，安排一些休閒活動、家庭聚會或與孩子共同參與興趣愛好的時間，學會放鬆並照顧好自己的身心健康。只有在自己心情愉快、狀態良好的時候，才能更好地照顧孩子和工作。

最後，我想強調的是與學校建立良好的合作關係是非常重要的。青彼是一個充滿愛的大家庭，在育兒上提供了多方面的支援，而家教會一直和學校有緊密的合作，為家校合作提供一個絕佳的溝通橋樑，因此我們可以積極參與學校活動和親子活動，與老師和學校團隊建立密切的合作關係和溝通。這樣不僅可以更好地了解孩子的學習狀況，還可以提供支持和協助，促進孩子在學校的成長和發展。

這是在我作為在職護士和媽媽角色中的一些寶貴經驗和分享。結合這兩個角色可能會有一些挑戰，但同時也帶來無窮的喜悅和成就感。願我們一起成為堅強又有愛心的媽媽，在工作和育兒中都綻放光彩！祝願大家幸福快樂！

全低 1 班

莫瀚霖家長

2024 年 3 月 1 日

