



# 工作与生活可以和谐吗?

## 咏芳的故事:

作为三个孩子的妈,咏芳的生活其实很忙碌。每天的家务让她喘不过气来,又煮、又洗,还要照顾孩子。但是认识咏芳的朋友,都会发现她看起来总是精神奕奕,个性开朗,不但把家事处理妥当,还有时间到联络所上课、学习...

## 善泉的故事:

善泉的工作时间很长,还要轮班,但为了生活,他没办法就只好日复一日地上班、下班、睡觉...这样的日子,善泉似乎不很快乐,但又说不上有什么问题,看一看周围的同事,大家还不都一样。善泉有时会问自己:“这是我要的生活吗?”

工作与生活,如果不能有良好的和谐,不但会对身体健康有严重的影响,也会让我们的生活随之变得呆板,甚至影响家庭及人际关系。

## 什么是工作与生活和谐呢?

工作与生活是我们生命中重要的部分,无论是从事哪一种行业,是否有轮班制,甚至包括家庭主妇,两者和谐的当中让我们不单是喜欢自己的工作,也同时热爱生活和家庭。但是,许多人却不知道如何在工作与生活当中取得和谐。虽然没有一个绝对的百分比,但正确的来说,我们把时间划分给工作的同时,也要与家人、朋友建立合宜的关系,并找出一点时间来做自己喜欢的事。

### 小小测试 赢奖券

请问:工作与生活,如果不能有良好的和谐,将会带来负面的影响。这正确吗?

- 选择: **A** 正确。工作与生活如果不和谐,不但会对身体健康有严重的影响,也会让我们的生活随之变得呆板,甚至影响家庭及人际关系。  
**B** 不正确。我做工赚钱都累死了,哪里管得了什么工作生活和谐。

请将您的答案(A或B),按下列格式发送SMS简讯至79777:

FED <空格> ZB <空格> 姓名 <空格> 身份证号码 <空格> 答案

10位幸运儿各可赢得\$50购物礼券

每则SMS简讯收费2角。18岁以下参加者须征得父母同意。

欲知更多有关生活与工作和谐,以及强化家庭生活的资讯,请浏览以下网址:

• 社青体部《家庭教育网》: [www.familylifeeducation.sg](http://www.familylifeeducation.sg)

• 《飞跃家庭教育中心》: [www.family-central.sg](http://www.family-central.sg)

您也可联络《飞跃家庭教育中心》活动负责人Phinehas Er (余佳健) 6593-6455 查询相关活动。

## 有关工作与生活的迷思...

**迷思[1]:**“要是没有家庭或小孩,还必须谈工作与生活的和谐吗?”

**事实:**无论自己是单身,已婚或为人父母,都应学习工作与生活和谐的方式。无论你是从事哪一种行业,在工作之余,不要忽略生活中许多美好的人、事及物。

**例如:**个人爱好,身体健康,亲朋好友等。

**迷思[2]:**“我会如此般地生活,是因为工作太多了,都怪我的老板,我又能怎样?”

**事实:**其实,我们不止是要100%地投入工作,生活也应如此。换个角度,勇敢地面对挑战,积极地解决问题,减少抱怨。乐观,正面的态度能帮助我们好好地工作与生活,让工作有意义,生活更充实!

**迷思[3]:**“工作与家庭让我忙不过来,哪有时间享受生活?”

**事实:**每个人一天有24小时,就看我们如何运用及规划。生命有不同的阶段,所专注的生活内容也不一样。

**例如:**单身的人士,主要是择偶与结婚组织家庭,而有了孩子的家庭,则需要花更多的时间陪伴及教育孩子。什么是重要的,我们要学习划分优先次序。

在忙碌当中,必须灵活地管理时间,适时自我放松。疲惫的身体充满了电,能让我们更有精力迎接新的挑战,毕竟生命是一场马拉松的长跑啊!

**迷思[4]:**“要在工作以外享受生活,就一定会花上一笔开销吧?”

**事实:**那可不一定哦,您可以与朋友或家人到海边、公园散步,吹吹风,带孩子去游乐场或一家聚在一起观赏DVD。在放松心情的时候,还可以建立亲子及家人的关系。自己一个人也可以做做运动,在家轻松地听听歌,为自己或家人煮个简单的餐食...动动脑筋,点子肯定不少。

**迷思[5]:**“我的工作为轮班制的,放工回来后,家人都不在家或已熟睡,即使家人有在,相处时间也很短啊,很难咯!”

**事实:**虽然与人相处,‘量’很重要,但‘质’也要看重并且珍惜。我们可以写‘爱的小字条’给家人打气及鼓励,发一个关心的简讯等,来表达我们的关怀,让大家的生活充满无数的惊喜。这些生活中的小小祝福,肯定会为对方的心灵添上漂亮的色彩。

**迷思[6]:**“为什么一定要工作与生活和谐?我享受目前的工作,它就是我的生活!”

**事实:**当然,对工作的热爱与激情,让我们拥有满足感,身心愉快。但是,我们也会有身心疲惫的时候,这时候,需要通过生活消闲来消除。如果工作与生活取得和谐,就能提高工作效率及满足感,无论是对自己或雇主都有好处。工作不是生命的全部;工作与生活应共存并取得和谐,我们的生命才会过得更有意义!

## 生活与工作和谐

很忙、很累...没时间...是现在许多人的生活写照。无论你是从事哪一种行业,甚至是家庭主妇,都常会觉得身心疲惫,力不从心。

工作与生活之间的和谐与否,能直接影响你的工作表现、家庭生活、生活素质与身体健康。



饶美丽, 资深家庭教育工作者,  
《飞跃家庭教育中心》

呈献机构:

支持机构:

Family  
Central

a service by Far Yee Community Services

MCYS  
社会发展、青年及体育部