

平衡家庭與工作 雙職父母的智慧之道

講者: 陳慧津姑娘

階段一

Q1. 你這週的壓力指數是幾分?



1 VS 5

Q2. 昨晚的你用「一個詞」形容



催促



吼叫



疲憊



崩潰



撐著



溫馨

階段二

雙職父母面臨的挑戰



角色衝突

好員工 vs. 好父母

隱形家務

精神負擔不只是「做事」
而是「記住所有事」的責任

罪惡感

陪孩子時想著工作
家事 VS 公事

分享環節

在你們家，哪一項「隱形家務」
最讓你感到心累？

Sharing

階段三

時間分配 × 情緒管理



陪伴時間越長越好

VS

重質不重量

緊急

不緊急

重要

時間管理

不重要

Eg: 必須自己做
陪孩子睡前故事

Eg: 可以外包 / 請人幫
打掃、買菜

Eg: 降低標準就好
家裡亂一點沒關係

Eg: 直接放棄
每天煮三菜一湯



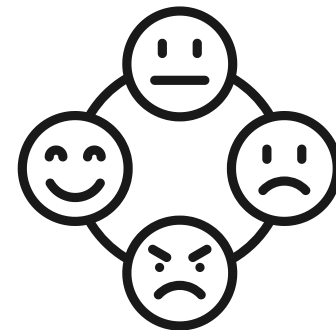
分享環節

下個禮拜，
我要「降低標準」
或「放手不做」的一件事是——



你的「情緒地雷」是什麼？

孩子拖拖拉拉
伴侶一直滑手機
工作訊息在家裡響
「媽媽！媽媽！」連叫三聲



情緒來了，先給自己 6 秒鐘

- 1 深吸一口氣 (4 秒)
- 2 緩緩吐氣 (6 秒)
- 3 問自己：

「10 年後，這件事還重要嗎？」

分享環節

晚上8 點，孩子打翻牛奶大哭，
主管傳 Whatsapp 要緊急資料。
你的第一反應是什麼？



把自我責備，換成自我寬慰

階段四

- 從「幫忙」到「共同經營」
- 避開地雷，用「我訊息」說話
- 每週 15 分鐘，家庭同步會議
- 按能力與作息分工
- 感恩與行動

神隊友養成

階段五

- 接納不完美
- 照顧情緒
- 伴侶是合夥人

核心重點回顧

明天開始，
我願意嘗試的「一個」
小改變是...

完美的父母並不存在，
我們只需要做個「足夠好」
的父母