



上班族媽媽，萬歲！

李紅◎編著

6

親親寶貝專輯

書泉出版社



上班族媽媽，萬歲！

李紅◎編著

6

♥ 親親寶貝專輯 ♥



書泉出版社

上班族媽媽，萬歲！／李紅編著．-- 初版．--
臺北市：書泉，1992〔民81〕
面；公分．--（親親寶貝專輯；6）
ISBN 957-648-123-6（平裝）

1.職業婦女 2.育兒

親親寶貝專輯

◎

上班族媽媽，萬歲！

版次——一九九二年五月 初版一刷 定價——一八〇元

編 著——李 紅

責任編輯——李寶珠

校對人員——周淑娃 李 紅

發行人——楊榮川

發行所——書泉出版社

台北市和平東路二段三三九號四樓

局版臺業字第一八四八號

電話——(〇二)七〇五五〇六六

傳真——(〇二)七〇六六一〇〇

劃撥——〇一三〇三八五—三

排版所——正豐電腦排版有限公司

製版所——永華彩色製版印刷有限公司

印刷所——明翊印刷有限公司

裝訂所——信成裝訂行



親親，我的寶貝

親 · 親 · 我 · 的 · 寶 · 貝

在寂靜的夜裡，窗外偶爾幾聲夜歸人疾馳而過的車聲，聽著你進入夢鄉時均勻的呼吸聲，輕撫你幼小的臉龐上水蜜桃般的金黃絨毛，你的眉目是爸爸的模樣，那小嘴卻是媽媽的細緻。

當年的搖籃仔歌已是過時的調，卻忍不住在這個時候輕輕哼起，不禁想起當時你像天使般地來臨。在你出生的前十個月，媽媽在爸爸的耳邊認真而肯定地說：「我有了。」在那份雀躍之外，夾雜著複雜的情緒，渴望裡有千百個願意，願意你的到來，內心又反覆臆度各種令人擔心受怕的可能。直到你呱呱落地，哭聲響亮，小拳揮舞，才彷彿心石落地。

那時候你那麼小，生病時也不知怎麼告訴爸爸媽媽，只是哭只是鬧，等到發現你的不安是在告訴這兩個笨爸爸、笨媽媽，你的身體是多麼不舒服時，恨不得把你的難過、你的痛，全部攬在爸爸媽媽的身上。

愛你、哄你、疼你，看你慢慢地長大了，有時用著只有爸爸媽媽才聽得懂



貝 · 寶 · 的 · 我 · 親 · 親

貝 · 寶 · 的 · 我 · 親 · 親

的童音，說著你那小腦袋瓜裡精靈般的思想；有時天翻地覆、調皮搗蛋，吵得人不得安寧。你看啊！牆壁上留著你梵谷般的彩畫；爸爸媽媽的書本裡留著你的小手印，這都是你成長的見證。

當你背著書包上學，當你學會提筆寫字，當你逐步向知識探險，總希望你是學習的道路上，一個聰敏而快樂的孩子，把童年寫得多采多姿，長大成人以後，懂得為自己的人生做主。

電視上播放著使人心驚不已的新聞；有的父母喪心病狂地虐待孩子，鞭打他、捆綁他、囚禁他，讓孩子飽受身心的摧殘；也有在父母相互大打出手、叫囂怒罵之下長大的孩子，眼神無依地徬徨街頭；更有那精神失常的父母，讓孩子生活在沒有陽光、沒有笑容的地獄之中。為那些孩子感到心疼的同時，爸爸媽媽更堅定這份信念：以歲月、耐心和愛心來養育你。

在搖嬰兒歌的曲調裡，看你睡得安穩而甜美，深知這是一份愛在緊緊牽繫，因為愛，讓上一代與這一代之間血脈相連，讓生命與生命之間密不可分。願把世上的智慧與恩寵，快樂與幸福私心地與你分享，只為你是爸爸媽媽永遠的

親親寶貝。

親 • 親 • 我 • 的 • 寶 • 貝



寫給上班族媽媽



當今社會，婦女走出家庭、走出廚房，欲在經濟上獨立自主，事業上出類拔萃的人有愈來愈多的趨勢。然而，從家庭主婦步上職業婦女一途的轉型期中，你是否曾經面臨家庭與事業的衝突，及個人的盲點？

要如何為孩子尋找合適的保母？如何讓你的老闆相信即使你不能像其他同事一樣的加班，卻仍然重視工作？面對壓力及心力交瘁時，你該如何尋求解決之道？……本書將針對上班族媽媽（含獨身媽媽）可能面臨的種種問題，作了最深入的探討，並提供因應措施及改變方法，給需要的你參考。

今天，出外上班的母親不一定需要解決孩子的每一個大小問題，有時候保母和老師也能撫慰他們。好母親要能對孩子表現不逾的愛和關懷，把正確的價值和對社會的責任感灌輸給他們。也惟有真正投入其中的女性，才能了解身為上班族的複雜性。



上班族媽媽，萬歲！

目

次

第一類接觸

- 第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
第6章

家庭篇

- 做一位成功的媽媽／001
為孩子找適當的照顧人選／023
把保母請回家／039
透過其他方式托兒／053
竭力運用團體照顧之優勢／067
先把家整理好／079





第二類接觸

- 第7章
分工合作的家庭／091
相聚的新方法／107

事業篇

- 第9章
做一位成功的職業婦女／125
調整事業的脚步／141
第11章
生兒育女／161

第三類接觸

個人篇

- 第12章
個人的成功／175
第13章
維持幸福婚姻／183
第14章
做個堅強的單身母親／199
第15章
開創單身母親的新生活／221
第16章
克服壓力及心力交瘁／241



One Touch

家庭篇

第 1 章

做一位成功的媽媽





一位母親對她四歲大的孩子說：「親愛的，媽咪要上班沒辦法陪你玩，不過媽咪要你知道，媽咪還是最愛你的。」無論上班族的母親對工作多麼熱忱，她最關懷的還是家庭與子女，以及得到子女的愛。所以子女應該了解自己對父母的重要性。當你讚美孩子的同時，也撫平了他們心底的疑惑：「假如媽咪真愛我，為什麼經常不在我身邊？」

掌握重拾工作的時機

孩子一生都需要我們的愛，並且在成長過程中有不同的需要。了解孩子的需要和你的工作之間的關係，就是成功的第一步。母親重拾工作對各個年紀的孩子有不同的意義。以下我們就各個年齡層的孩子作簡單扼要的介紹。

☐ 嬰兒期（六個月以前）

假如你決定要工作，最好不要離開寶寶太久。因為寶寶通常會在這段期間對母

親產生依戀。他從四、五個月大開始便能區別媽媽與其他人的不同，但是他也能輕易地依戀其他關愛他的人，較大的孩子更能忍受媽媽不在身邊的事實。

這個階段的嬰兒會學著去信任、喜歡照顧他的人。媽媽的責任是儘可能地滿足他、呵護他。由於你的工作，無法全天候照顧孩子，所以需要趁早請個保母來，讓孩子習慣保母。找一個你認為能長期做下去，懂得愛護孩子的人選。只是換尿片、餵奶是不夠的，保母還要能夠體會孩子認知的需求，能陪他玩，跟他說話。

你應該利用在家的時間觀察保母，上班後用電話追蹤她的工作情形。最重要的是儘量多陪陪孩子，你和孩子之間的親密關係，將有助於你們倆日後忍受分離之苦。

六個月到三歲

習慣母親長期在身邊的孩子，在這段期間會纏住想離開他的媽媽，而且哭鬧不休。六個月到十二個月大黏住媽媽不放的孩子，會害怕陌生人。此時為孩子找保母比較困難，母親最好能找份兼差的工作，讓孩子漸漸減輕對分離的恐懼。當然這並不是每個母親都能做到的，如果你在這段期間得整天上班，那就一定要讓孩子趁你

在場時適應保母，只要給孩子足夠的溫暖及安全感，讓他逐漸適應照顧他的人，他就不會太難以接受你不在家的事實。千萬要有耐心，在上班時要時刻時刻注意保母的表現。

如果你在孩子兩歲左右，能說話、能理解事情之後開始工作，就可以向他說明：「媽咪很快會回來。」他也會比較放心，因為他可以向你和其他人表達心中的想法。在這個階段他已經明瞭你雖然不在他身邊，卻依然存在。

但是，這時候的幼兒可能會爲了你去上班而退化。如果他重拾奶瓶，學不會上廁所，你也不必驚慌失措，待他了解你離家只是暫時性的，自然就會好轉。你對孩子一些暫時性的問題要有心理準備，例如：晚上爬起來、哭泣、冷淡。如果你對孩子不斷寄予關愛，時時有人在他身邊陪他玩，他的快樂會很快地克服母子分離之苦。在這段時期保持穩定是很重要的，這樣才能讓孩子相信這個世界是安全、可靠的。儘量不要時常換保母，且避免引進新鮮的事物，如不熟悉的食物、訓練上廁所及斷奶。

如果你對保母很滿意，但是又認爲孩子需要進一步的成長，何不邀請朋友來？

牙牙學語的孩子見到祖父母都會很高興，對十幾歲的青少年也會十分歡迎。

◎三到六歲

幼稚園收的都是三歲以上的孩子，因為這個年紀的孩子正在發展人際關係，且活動量大，比較能適應你出外工作。不過請記住，雖然團體生活對孩子是很新鮮的經驗，但假如你正好也在此時去上班，他可能會無法同時適應這兩種新的狀況。從未離開過母親的孩子，這時候還是可能會有沮喪退縮的情況。如果你表現的自信、愉快及堅定，他的不安就會消退，幫助他慢慢適應。在家裏跟他談談學校的事，甚至你可以陪他上幾天或一、兩週的課，讓他安心之後再離開。

倘若你的孩子在家不快樂、不愛上學、顯得很憂慮，這表示他可能未得到適當的關懷，改善以保母陪他的方式應該會有所助益。團體生活適合好動的孩子，內向害羞的孩子則喜歡保母在家陪他，你可以做個調配。

●六到十一歲

現在你的孩子有他自己的「工作」了——學校，你會發現他忙著過他個人的生活，和你相聚的時間愈來愈少。就孩子和時機上來說，這是母親重返工作崗位的最佳時機。

但是請注意：這種年紀的孩子通常自以為長大了，不願意對你說他們心底的恐慌。他也許擔心少了你之後他會應付不來一切；也許會怕保母在他下課後不能按時接他，或是忘了應該在何處跟保母會合；他也可能擔心你晚上不回家。當你為孩子安排下課後的活動時，切記住這些問題：叮嚀保母不要遲到（這對孩子是常見的恐懼因素），對下課後的各種安排應該單純而持續。另外，可以讓孩子請同學來家裡玩，如此一來可以減少他的孤寂感。當你跟他在一起時，專心聽他說話，給他對你表白的機會，聽他敘述他的心事。

十一到十四歲

這段時間是你重返工作崗位最理想的時機，因為你的孩子已經愈來愈獨立，但是請當心：孩子儘管表面成熟，似乎能忍受你不在家，但突然的改變很可能令他無法適應。如果你怕孩子在家開派對，就嚴格限定他的訪客，許多孩子都太投入課外活動，以至於很少有空和你親近。但是，你千萬別放過這些和孩子親近的有限時間，因為他們仍然需要你的關心和參與。

踏出正確的第一步

「永遠不要為你去上班而向孩子道歉。」一位母親提醒道：「讓孩子知道他們對你很重要，但是你的工作也重要。」只要讓孩子明白你上班是不能更改的事實，他會比較能夠容忍。

不過在剛開始上班時，請採取幾項必要的預防措施：

◎陪孩子適應你的保母

在恢復上班前兩個月就先請保母，或把孩子送進保育中心，這樣不僅可以給你及給孩子一個預習的機會，且能減少許多摩擦和煩惱。

◎避免破壞家中秩序

假如你們一向晚上六點共進晚餐，儘可能保持原狀；如有睡前讀故事的習慣也不必更改；假如你從來不准孩子在晚飯後看電視，現在也不需破例。記住千萬不要讓孩子以為「媽咪在做傷害我的事，所以要補償我。」

◎別讓你對工作的熱情影響到正常生活

談論你刺激的新生活和新朋友，對心存不滿的孩子無異於雪上加霜。倘若非把工作帶回家不可，等孩子上床後再做。