



女人・ 三頭六臂

怎樣做個職業婦女

The How-To of Being A Working Mother

貝琳達・亨伍德 Belinda Henwood 著 林憲正 譯



平衡妳的角色，管理妳的時間，擺脫憂慮，維持妳的幽默、快樂

國家圖書館出版品預行編目資料

女人・三頭六臂：怎樣做個現代職業婦女／貝
琳達・亨伍德(Belinda Henwood)著；林憲正
譯．——初版．——臺北市；新苗文化，1996〔
民85〕

面； 公分．——(生活書系；5)

譯自：The how-to of being a working
mother

ISBN 957-8942-80-X (平裝)

1. 職業婦女

544.5

85009578

生活書系 5 **女人・三頭六臂**

——**怎樣做個現代職業婦女**

THE HOW-TO OF BEING A WORKING MOTHER

作 者／貝琳達・亨伍德

(Belinda Henwood)

譯 者／林憲正

編 輯／林憲正

發 行 人／王聖毅

出 版 者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9F之5

電話：(02)3320430

傳真：(02)3329817

劃撥：18324544

排 版／華馥電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1996年11月初版

出版登記／局版台業字第6017號

定 價／180 元

ISBN 957-8942-80-X

(原書 I S B N / 0-207-18817-3)

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

THE HOW TO OF BEING A WORKING MOTHER by Belinda
Henwood

Copyright © 1995 by Belinda Henwood

Chinese language edition arranged with

Harper Collins Publishers Australia through

Big Apple Tuttle- Mori Agency, Inc.

Chinese language Copyright 1996 New Sprouts Publisher,
Inc.

All rights reserved

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

女人・三頭六臂

怎樣做個現代職業婦女

The How-to of being a Working Mother

貝琳達・亨伍德 著
(Belinda Henwood)
林憲正 譯

目
錄

前 言——13
第一章 平衡職業婦女的世界——19

- 歡迎光臨職業婦女的世界
- 我們扮演的不同角色
- 我們生活中的變動世界
- 沒有餘裕的生活
- 集中於關係重大的
求 援
- 平衡你的角色
- 提醒自己積極進取

第二章 掌握時間・創造時間——35

- 計劃適合你的
- 減輕負擔的方法
- 一個家運作順利嗎？
- 避免晨間的傷害
- 品質時間——只是別的耽憂？
- 抽空相聚
- 代溝

第三章 疲倦和飽受壓力？——51

- 睡眠和如何獲得睡眠
- 你們孩子的睡態
- 壓力症狀

● 什麼地方開始

● 覺得控制裕如

● 如何應付

第四章 罪惡感和其他的情緒——69

● 全職工作，全時心虛

● 這種事要怎麼辦？

● 承擔太多

● 認為自己還不夠

● 心煩意亂

● 別杞人憂天

● 犯錯沒有關係

● 為高潮和低潮準備

第五章 生活中的其他人——85

● 你的人際關係

● 照料自己

● 更有主見

● 獎賞自己

● 跟自己談話

● 獲得支持

● 你和你的伴侶

● 孩子

● 溝通

● 滋養你的朋友

第六章

你單身的時候——

103

● 你獨力應付

● 父親的參與

● 求 援

● 多照顧自己

● 你的支援體系

● 避免消極

● 加倍的罪惡感

● 記住要積極進取

第七章 誰做家事？——117

● 家事的真相

● 面對事實

● 環境改變

● 簡化生活

● 放手

● 分工

● 列出不清楚的事

● 家事的積極面

● 花錢請幫工

第八章 你的工作——141

● 返回工作職場

● 在家工作

● 在職場

● 孩子生病時

● 有危機時

第九章 你懷孕時——155

● 與工作相關的身體健康

● 通勤

● 什麼時候告知

● 什麼時候停止上班

● 身體變化

● 情緒變化

● 維持健康

● 產前照顧和講習

● 產 假

● 跟你的伴侶共同計劃

第十章 嬰兒照護——165

● 找尋良好的嬰兒照護

● 離開之痛

● 除了痛苦之外……

● 你的選擇

● 育嬰中心

● 家庭日間照護

● 奶媽

● 你的伴侶

● 私人家庭照護

● 臨時托嬰

第十一章 哺乳和工作——191

● 返回工作崗位

● 擠奶

● 耽憂無用

● 部分哺乳

● 微波爐和牛奶

第十二章 孩童就學時期——201

● 入 學

● 參與活動的家長

● 上學前和放學後的照顧

● 課餘活動

● 學校假期

● 沒有規劃的時間

● 家庭作業的憎惡

● 上學和放學

● 從課後照顧到自己照顧自己

前言

我向來不會未雨綢繆。我一向羨慕早年就規劃生涯、何時要結婚以及要生幾個孩子的人。我常覺得奇怪，事情都那麼清楚，這到底是什麼樣的感覺。

我唯一在很早就計劃好的事情是我要有孩子，但是，在我知道有一個孩子是什麼回事之前，我不知道是否要兩個。為了某些理由，我生命中最清楚和最重要的選擇，日子要回溯到我十幾歲的時候——不是我準備就緒或處在要做任何事情的地位。從那時起，我不曾質疑我要為人母親，在那同時，我記不得曾質疑我會上班工作。

我甚至不清楚我會做什麼——我從這份工作想到那份工作、從這一行想到另一行——但我始終認為我會工作。部分是因為我一向認為金錢上要自給自足，部分是因為不管我做什麼，都是我的一股熱情，而且是我生命的主要部分。

我不是一個完全放鬆嬰兒的媽媽，因為我焦慮他們沒說出來的需要。我不是能在小孩圍繞著而能自在工作的媽媽，因為我覺得他們令我嚴重分心。我不是能每天陪著兒子呆在家裡的媽媽，即使他對我最為重要。

所以，他六個月大時，我就急著想在家裡兼差。知道照顧嬰兒的壓力，我的伴侶和我在我懷孕時，就到好幾個育嬰中心登記，一年後，我們還沒晉升到等待名單的前排。

我在懷孕最後一個月遇到一位朋友（她住在幾條街外），她那時正回去做部分工時的工作。她不要送兒子到育嬰中心，所以我們決定合請奶媽，她可以在自己家裡照顧兩個小孩，因此我可以平靜地在九點上班。足足十二個月的時間，我們的兩個男孩互相陪伴，培養忠誠的基礎和長久的友誼。在這一年，他們有三個看護，以互動的觀點來看，全都給他們帶來不同的東西，顯現情感和刺激，我感謝他們給孩子們的安全感和信任。

我只有兼差的薪水，我們的日子過得很拮据，但我們進退兩難，沒有全天候的照顧，我就不能擔任全職工作。我們終於找到一個育嬰中心，它跟我伴侶工作的地方連在一起，它提供延長時間的服務，我立刻掌握機會，而我運氣也夠好，我幾乎馬上就得到一份幾個月全時工作的合約。