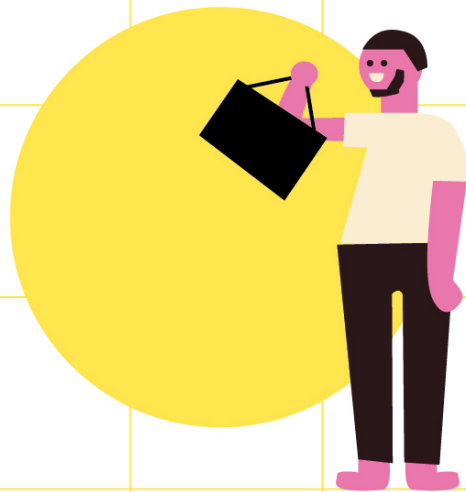
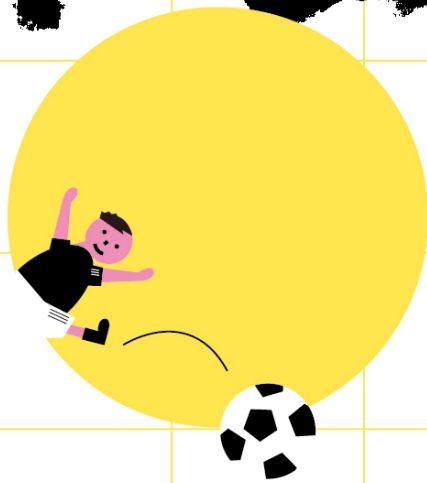
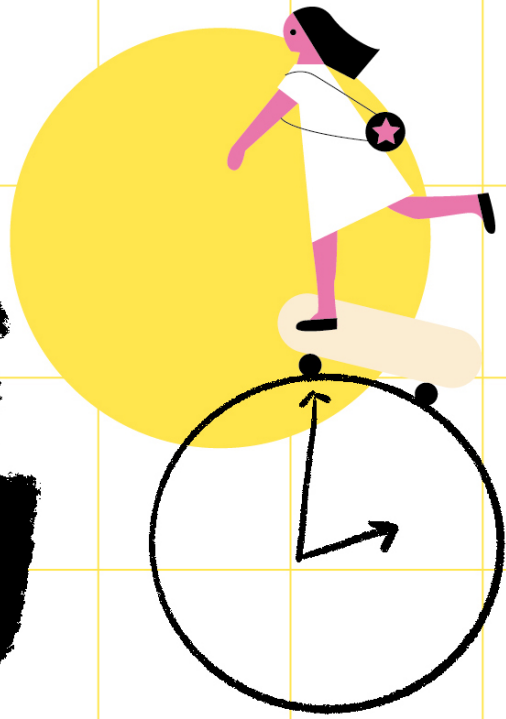


Effective yet
graceful family agenda

爸媽 不瞞忙

凱若的幸福家庭行事曆



凱若

Carol Chen
著

精華試閱本

每天在工作、小孩與家庭之間奔忙的你，是否常常怨嘆「沒時間」？
「家庭行事曆」整合全家工作與生活節奏，讓每天Run得更愉快順利。
每個人按照規劃步調，擁有充足睡眠、健康飲食、
工作學習動能，以及高品質的相處互動。
每個家庭都該好好生活，擁抱幸福。

天下文化

來
親子學習平台

01 未來，你想過怎樣的人生？——每天一小時，實現理想生活

我有兩個孩子，女兒十六歲，兒子五歲。

沒錯！就是「青少年」加「半獸人」的瘋狂組合！

而我還有多個不同的事業角色：經營婚顧公司、網路電商，與選品網站「MiVida 就是生活」，創辦 HomeCEO 居家創業者支援平台，也是專欄與書籍的作者。很多人會用「蠟燭兩頭燒」來形容這種情況，身兼多職確實不輕鬆，特別是在孩子還小、公司剛起步的那幾年。

很多坊間的時間管理課程或書籍，都訴求能「平衡」或「兼顧」家庭與工作，但根據我的經驗，我必須很老實的告訴你，成為父母又要兼顧事業的發展，還要關照著各種不同的社會角色，「失衡」絕對是常態。

我經歷過「為了其他人忙得團團轉，卻遺忘了自己」的階段，我也曾迷惘，在眾多責任之間嘗試做出選擇，卻怎麼選都懷抱著深深的罪惡感。當所有的責任排山倒海而來時，最容易的選擇就是「犧牲自己」——不只是自己的基本需求（例如睡眠和飲食）與情感需求，甚至還包含事業的發展、自我的實現，時常都在「身為父母」的前提下，「優先」被放到最後頭。

特別是女性。在普遍的社會期待裡，照顧家庭，扮演好人母、人妻、媳婦、女兒的角色，比起「活得精采愉快」來得重要太多了。坦白說，當我在孕期做出創業的決定後，心中的罪惡感和恐懼遠遠大過於興奮感；努力拿下一個大案子後，「接下來你又要少陪女兒了」的自我控訴，馬上蓋過欣喜之情。更別說，「放下一切去渡假」或是「在付幼兒園學費之前，為自己買件新衣」，這些事根本不可能發生。

「再說吧！」當時，我常這樣對自己說。

然而，這種生活方式很難持久，對我所愛之人也未必是好事。忙到忘了自己，放棄照顧自己的情緒、健康、個人成長時，不只生活容易變得更加混亂、更難收拾，自身也會變得很難「給愛」，很難「被愛」。

創業與育兒並行的日子過了幾年，我發現自己從未為自己留下時間。我不但放棄了一直以來最愛的旅遊，鮮少與朋友外出，更忘記了那個時常大笑的自己。我變得嚴肅而「難愛」，裝扮古板又無趣，閱讀的都是和事業發展有關的書，更別說去看場電影了！當孩子漸漸長大，我終於有了時間，卻仍舊沒有花在自己身上，因為我早已不習慣那麼做了。

團團轉了八年，我有了不錯的事業與收入，卻不曾踏上與生意無關的旅行。一次我隨口答應好友，到邁阿密開完會後一起去加勒比海享受

郵輪假期。原本我認為開完會就應該要打道回府，「拋家棄子」去旅行，多麼「浪費時間」啊！但好友已經訂好行程和郵輪了，我只好履行承諾。我還事先警告旅伴，如果我因為太想女兒而破壞大家的玩興，還請見諒，畢竟我從沒因為工作以外的理由離開過她。

沒想到，一上了船，面對曾經最愛的大海，內在那個最原始真實的自我便跑了出來。我每日在甲板上看著日出日落，終於有時間好好思考未來的生活究竟想怎麼過。我發現自己每日想著的、做著的都是「扛下責任」，但卻從來沒有負起「讓自己過得豐盛喜樂」這個最重大的人生任務。

旅程結束之後，我決定對過去的生活按下暫停鍵，從「為他人需要而犧牲自我」，逐步學習「從照顧自己出發，進而關愛他人」。將自己當做一個傳遞快樂與滿足的圓心，得以能量飽滿的去關照所愛之人與手上的工作。

我開始注意自己的飲食與睡眠、持續運動，固定每週到油畫教室畫畫，去聽喜歡的課、讀有趣的書，也重整人際關係。有意識的將時間留給自己，時刻充電、保持健康與愉快，肩膀上扛的辛苦責任與角色，漸漸變得容易了一些。

過去圍繞著「需要」打轉的日子，讓我精力耗竭，時刻感覺辛苦。轉換了順序，保留時間給自己，不但不需要放棄任何重要的角色，反而因為每日重新充電而感到輕盈又滿足。這些改變，其實不需要花太多時間。每天一個小時就足夠！

每天留一個小時給自己

將最基本的「我」照顧好，並不自私，反而是負責任的表現！自從我堅持每天留一個小時給自己，累積一年之後，我的健康改善了，體脂肪從二十六%降到二十一%，每天精神奕奕，面對討厭的事情也不再那麼易怒或焦慮。我調整了工作時間，改變夜貓子作息，在孩子上學的時間專心一致做完所有公事，這樣不但能好好陪伴下課後的女兒，也能將晚上的時間留給閱讀與學習。我也捨棄了讓人心煩的合作關係，減少單純「賺現金」的工作，將焦點放在會為我帶來「持續性收益」的專案。我更簡化了人際關係，確定自己不浪費生命去討好並不重要的人。

這樣執行幾年之後，我的收入模式終於能讓我離開日復一日的工作，而在需要移居歐洲時可以不必焦慮，這真是一種祝福。即使年近四十因兒子出生，重來一次忙碌的育兒生活，我仍舊維持這個習慣——每天晚上保留一個小時給自己。就這樣無心插柳的每天記錄一點育兒心

情，竟在一年後出版了人生第一本書！五年後的今天，我們一家四口搬到了一年有三百天豔陽的瓦倫西亞，先生 **Jascha** 和我在新國度從零開始學習西班牙文，也一起創辦了新事業「**MiVida** 就是生活」。

我們每天擁有的時間就只有那麼多，還常因為同時承擔多重責任，使得屬於自己的時間愈來愈珍稀。是否用心規劃這僅有的寶貴時間，決定了幾個月後、甚至幾年後我們的人生樣貌。

快樂=休息+學習

我一直都不是一個容易滿足於現狀的人。對我來說，一份只是能餬口的工作，是不夠的；我希望每天起床開工，能夠感覺到這份事業對我與他人的價值；而母親雖然是我很熱愛的角色，我也不願意成天只繞著孩子轉。我希望孩子看到的不是我的犧牲，而是我的甘心樂意；我更不想日子裡只有工作與家庭，我也有自己的需求、興趣嗜好，以及不斷想學的新玩意兒。

對很多人來說，像我這麼貪心並不安全，因為在我們的文化裡頭，「為自己而活」時常就等於「自私」，特別是對於母親而言。但，你想活出怎樣的人生呢？如果連你自己都迷失了，如何提起勁過生活？甚至，為孩子指路？

哈佛大學心理學教授班夏哈（Tal Ben-Shahar）在《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課》當中提到，人之所以感覺不快樂，是因為我們往往誤以為「快樂即享樂」，所以當自己沒有去享樂的時候，便覺得不滿足、不快樂。他認為，人要能從生活中同時體會到「樂趣」與「意義」，才能體會得到真正的「快樂」。

所謂「樂趣」指的是眼前的好處，「意義」是未來的好處，「快樂」呢？是要能滿足當下的需求，也同時能對未來有正面的發展，所以絕對不是單純「耍廢放空」就會得到快樂。從我自己的經驗中，的確也證明是如此。

媽媽界很流行「**Me Time**」，意指「當媽媽也要留點時間給自己」，我也衷心信奉這點，每天晚上兒子一定要八點就上床睡覺，我才能有多一點自己的時間。但如果我都只將 **Me Time** 拿來疼愛自己，就有點可惜了。一半享受、一半學習成長，我相信這種「樂趣」與「意義」兼具的 **Me Time**，才更能讓人感到快樂！

於是我很任性的把自己的需求，也加進了原本就已經很忙碌的行程表。十幾年來，我每天至少留一到三個小時給自己做這三件事——休息、學習、打造未來。這些時刻帶給我身體的修復、心靈的滿足，讓我朝著想要的生活樣貌前進，下面就跟大家分享我實際上是怎麼執行

的……（本文摘自本書心法篇〈忙碌爸媽生存法寶——碎片時間活用術〉）

（要如何兼顧父母角色同時守護自我的夢想？朝著理想的生活樣貌前進？完整內容都在凱若最新力作《爸媽不瞎忙：凱若的幸福家庭行事曆》，斜槓媽咪親身經驗分享，陪你創造美好生活！）

這裡逛逛：<https://bookzone.pros.is/v66h9>

我要分享貼文，參加抽獎活動：<https://bookzone.pros.is/t89ds>

