



在工作、家庭與研究間走索—

我如何維持平衡？

戴華萱（真理大學台文系）

2022. 05. 01•女學會

Q: 究竟要如何在工作、家庭、研究間取得平衡？



1、想辦法盡量將時間切割，分配並專心不同的身份



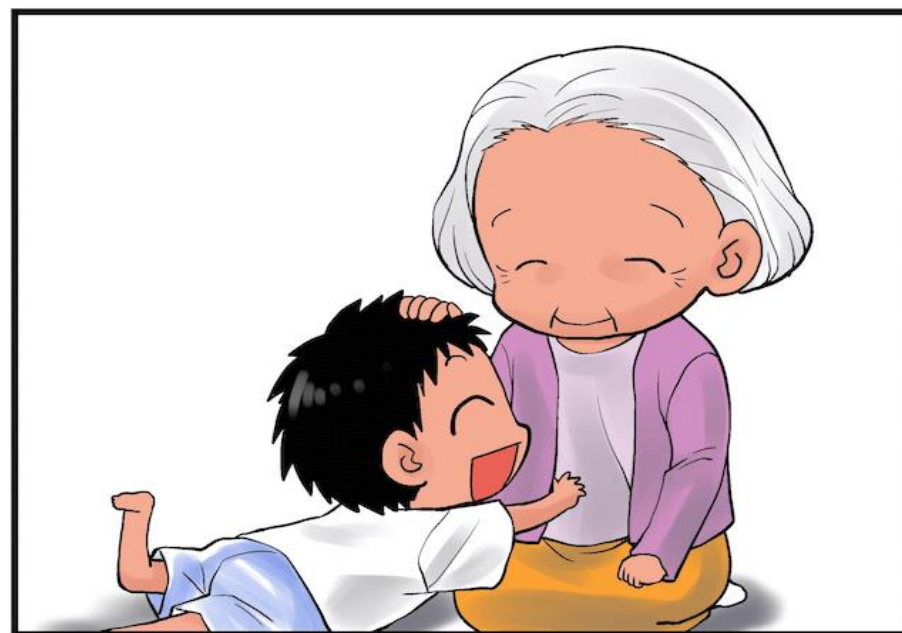
2、不是非妳不可或有興趣的事，就盡可能推掉。



No!



3、盡量尋求可能的協助



4、正向轉念：我是個認真工作的媽媽

→ 重質不重量，以身教與精神引領孩子



5、自己無法做到的事，不要求先生



6、尋找讓自己安心的有形方法

(1) 例如：早起為孩子製作媽媽便當

(2) 例如：有效率的晨起工作

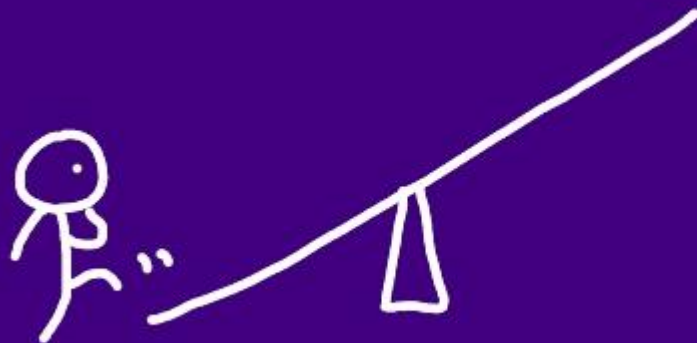


結語



人的一生

就像在翹翹板上行走



<http://blog.pixnet.net/mini528>



我以為翹翹板式的平衡是唯一可能的生活平衡





謝謝聆聽！！