



## 媒體報導

日期：2013年10月  
資料來源：孕媽媽 – Pregnancy Tips 產後攻略  
標題：產後再戰職場  
訪問本會盈力僱員服務顧問高級經理吳慧琪

**Pregnancy Tips 產後攻略**

● 撰文：黃靜儀 ● 資料提供：吳慧琪/基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級經理

**媽媽要返工啦！**



加油！

時媽媽都會有一個錯誤觀點，便是把照顧BB的責任，全放在自己身上。

**家庭共同承擔**

在漫長的產假中，媽媽經歷了許多，不但見證了新生命的來臨，還見證著自己的角色轉變，當要回到職場時，可能會對自己的定位而感到困惑。基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級經理吳慧琪小姐表示，不少在職的媽媽，都因為害怕兼顧不了家庭和工作，而出現焦慮、緊張等不安情緒，甚至抗拒工作，對精神狀態造成負面影響。事實上，很多時媽媽都會有一個錯誤觀點，便是把照顧BB的責任，全放在自己身上。

**工作前做好準備**

另一方面，如果媽媽不想回到職場即覺疲憊，其實有不少準備工夫可以事先進行，以下便是吳小姐給大家的一點小建議：

1. 擇日開工：媽媽最好選擇一星期的中段為開工日期，那便可以如試工一樣，先上班兩三天適應一下，不用馬上五天工作那麼辛苦。
2. 妥善商量：在照顧BB方面，要預早和家人達成共識，除了是安排由

# 產後再戰職場！

十星期的產假結束後，不少媽媽都要做好準備，重投職場懷抱。那麼媽媽有哪些方法能助自己更快適應工作？社會和公司又有哪些支援？這次會全方位解構媽媽重返職場的要點，讓妳能做多點準備。

**善用社會和公司資源**

如果媽媽在照顧BB和工作上真的遇到困難，社會上也會有相關的資源提供援助，不過吳小姐提醒大家，如託兒服務等這類社區支援，其資源十分有限，因此在放產假前便要早安排。另一方面，現今的一些大型企業，對在職媽媽會有多方面的支援，例如會提供僱員輔助計劃(Employee Assistance Programme)，協助解決有關問題、進行培訓和壓力輔導等。前線的員工也可以申請暫調到鄰近居住地的店舖，還享有額外的彈性假期等。因此各位媽媽不妨向自己的在職公司查詢一下，看看有沒有相關的計劃，以減輕自己的負擔。

**做好心理建設**

媽媽回到職場後，部份會因家庭崗位轉變或是放假太久而遭受同事冷言冷語，就此媽媽應先做好心理建設。吳慧琪小姐分享了一個個案，媽媽放產假回到公司後，同事便馬上加以奚落：「你終於返工了！你咁好嘅！我哋就做到慘囉！」而上司不但沒有體諒，還火上加油：「你回來就好嘅，請補回這兩個月的工，以補償公司損失！」吳小姐表示，雖然僱員在放產假後受到不平等待遇的情況未達普遍水平，但也絕非少數。除了言語的指摘外，部份媽媽亦會因家庭崗位而影響升遷機會，或是因為要告假照顧子女而被貼上怠工的標籤。因此，各位媽媽在上班前要先做好心理建設，遇到冷語時盡量嘗試和對方溝通，表達自己的難處。如果情況嚴重，便要向平等機會委員會求助。

**專家的話：**

僱員顧問吳慧琪表示：「溝通，是媽媽回到職場時最重要的一環，先要和家人做好照顧BB的溝通和協調，再與上司、同事的溝通和交流。事實上，媽媽應與上司、同事的溝通，大多只局限於三個月後成功返工，如果處理得宜，更能提升自己在上司心目中的印象，也可以加強自己對公司的歸屬感。所以我會建議媽媽不妨在回到職場前，先和同事打交交，例如分享自己子女的相片、教育要作交流等。如果媽媽是在工作時更有動力，也可以把BB的照片貼在座位的螢幕邊，能好到BB的思念之餘，也讓僱員部門的壓力。」



十星期的產假結束後，不少媽媽都要做好準備，重投職場懷抱。那麼媽媽有哪些方法能助自己更快適應工作？社會和公司又有哪些支援？這次會全方位解構媽媽重返職場的要點，讓妳能做多點準備。

### 家庭共同承擔

在漫長的產假中，媽媽經歷了許多，不但見證了新生命的來臨，還見證著自己的角色轉變，當要回到職場時，可能會對自己的定位而感到困惑。基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級經理吳慧琪小姐表示，不少在職的媽媽，都因為害怕兼顧不了家庭和工作，而出現焦慮、緊張等不安情緒，甚至抗拒工作，對精神狀態造成負面影響。事實上，很多時媽媽都會有一個錯誤觀點，便是把照顧



BB 的責任，全放在自己身上。每當因上班而未能全天候照顧 BB 時，媽媽便會有強烈的內疚感。其實照顧 BB 是一家人的責任，媽媽應避免獨力支撐，應多點和家人商量上班後的安排，有不安的情緒也要和家人傾訴，減少胡思亂想。家人也要多留意媽媽的情緒反應，要多點給予媽媽讚賞和鼓勵，例如：「多謝你這麼辛苦地照顧 BB，現在 BB 睡著了，你也快點去休息吧！放心交給我們好了！」這些話語能讓媽媽覺得責任得以分擔，壓力頓時減少。

### 工作前做好準備

另一方面，如果媽媽不想回到職場即現窘態，其實有不少準備工夫可以事先進行，以下便是吳小姐給大家的一點小建議：

#### 1.擇日開工：

媽媽最好選擇一星期的中段為開工日期，那便可以如試工一樣，先上班兩三天適應一下，不用馬上五天工作那麼辛苦。

#### 2.妥善育嬰：

在照顧 BB 方面，要預早和家人達成共識，除了是安排由何人照顧 BB 外，還要兼顧細節，如餵奶安排等。可以在上班的前幾天試行，避免臨急抱佛腳。

#### 3.預早溝通：

首日上班時應與上司商討日後安排，例如是需要帶 BB 去打針的日期，上班時間內會否需要泵奶等。預早通知上司，有助公司為特別情況作出安排，也減少日後發生衝突的機會。

#### 4.加強時間管理：

剛上班時媽媽難免手忙腳亂，因此要好好利用各項行事曆和筆記本，仔細記下各項需注意事項，方便規劃自己的日程，達到公私兩利的目的。

### 做好心理建設

媽媽回到職場後，部份會因家庭崗位轉變或是放假太久而遭受同事冷言冷語，就此媽媽要先做好心理建設。吳慧琪分享了一個個案，媽媽放產假回到公司後，同事便馬上加以奚落：「你終於返工了！你就好啦！我地就你到慘囉！」而上司不但沒有體諒，還火上加油：「你回來就好啦，請補回這兩個月的工作，以補償公司損失！」吳小姐表示，雖然僱員在放產假後受到不平等待遇的情況未達普遍水平，但也絕非少數。除了言語的指摘外，部份媽媽亦會因家庭崗位而影響升遷機會，或是因為要告假照顧子女而被貼上怠工的標籤。因此，各位媽媽在上班前要做好心理建設，遇到冷語時盡量嘗試和對分溝通，表達自己的難處。如果情況嚴重，便要向平等機會委員會求助。

### 善用社會和公司資源

如果媽媽在兼顧 BB 和工作上真的遇到困難，社會上也會有相關的資源提供援助，不過吳小姐提醒大家，如託兒服務等這類社區支援，其資源十分有限，因此在放產假前便要早日安排。另一方面，現今的一些大型企業，對在職媽媽會有多方面的支援，例如會提供僱員輔助計劃(Employee Assistance Programme)，協助解決育嬰問題、進行培訓和壓力輔導等。前線的員工也可以申請短暫





基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號  
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.  
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk  
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

調到鄰近居住地的店舖，還享有額外的彈性假期等。因此各位媽媽不妨向自己的在職公司查詢一下，看看有沒有相關的計劃，以減輕自己的負擔。

### 專家的話：

僱員顧問吳慧琪表示：「溝通，是媽媽回到職場時最重要的一項，先是和家人做好照顧 BB 的溝通和協調，再來便是與上司、同事的溝通和交流。事實上，媽媽重新上班所需的適應期，大多只需要兩至三個月便成功過渡，如果處理得當，更能提升自己在上司心中的印象，也可以加強自己對公司的歸屬感。所以我會建議媽媽不妨在回到職場前，先和同事打交道，例如是分享自己子女的相片、就育嬰作出交流等。如果媽媽希望在工作時更有動力，也可以把 BB 的照片貼在座位的當眼處，能紓解對 BB 的掛念之餘，也讓媽媽更具奮鬥的動力。」

- 完 -



香港公益金會員機構  
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20131119