

《家庭优势》——新加坡

林淑华是一位全职母亲，育有四名子女。一年多以前，她取得美国《家庭优势计画》

HomeAdvantage Program 许可并开始谱写出属于自己的篇章，「因为这对我而言是个绝佳的方法去联繫其他家庭主妇们、去认识更多人、结交更多朋友。」

2009年6月17日

当了十二年的家庭主妇，我热爱我的工作。我遇到很多同是家庭主妇的人，与我分享著相同的理念，不过也有一些会抱怨她们的工作，而我会借给她们倾听的双耳并尽己所能说几句鼓励她们的话，可是我希望能有些具体的方法，能让我帮助她们认清家务工作是在这世上最高贵的工作：应该以喜乐和骄傲去照顾家庭和家。

身为家庭主妇，我的灵感源自於圣母和我的母亲。我的母亲也是位家庭主妇--她在我们成长的阶段总是在我们身旁，我的兄弟姊妹和我从不需要随身带著钥匙，因为妈妈总是会在家等我们。我们从来不会回到空荡荡的家，直到十八岁，当我的父母亲第一次去渡假。这大大證明了他们牺牲的精神。

当我在二十二岁成为天主教徒并认识主业会时，我很感动听见圣施礼华的教导叙述了许多关于圣母身为家庭主妇的一生，还有她是如何圣化自己和

他人。难以想像在这世上最伟大的圣人，并未做任何蔚为奇观的大事：她仅是好好照顾她的家庭，超凡地做好平凡的事！作为一位家庭主妇也能成为一位圣人！

崭新的视野为我开拓了。从我母亲的模範中，我目睹了人类所能做出的自我牺牲。从圣母的典範中--感谢圣施礼华--我看见了超性尺度为我所爱和身旁的人付出自我。在我们的社会中，当家庭主妇受到轻视而且被视为一种「剩下来最後」的工作，因为在家庭外，你没有其他别的选择，主业会的精神--在完成基督徒平凡责任中成圣--逆转了当全职家庭主妇的负面涵义。它将家务工作重新放置在洽当的位置：与其他正当高贵的职业一样受人尊敬的地位。 **新加坡的《家庭优势计画》**

所以你能想像当我听见关于《家庭优势计画》时的兴奋之情！这是个非常具体的计画，彻底也很容易执行，对

家庭主妇再适合不过了！这给了我机会去改善我持家的技巧、帮助我的朋友们，还能认识更多人。万岁！

我聚集了一群邻居们，五位像我一样在家专职母亲，并向她们介绍这计画。在几个月内我们开始行动。新加坡的《家庭优势计画》在2008年二月诞生了。 **与日俱增**

我们一个月聚会一次，并轮流主持。在一年中，我们增进了友谊，我们安排午餐、一家一菜、孩子们的游玩日，郊游、分享食谱、帮忙照顾别人的小孩、共享二手衣、书本或玩具。如果某一天，当家中事情有些棘手时，能从她们任何人那接到电话是能振奋人心的。

珍妮是一位有叁个从四岁到九岁孩子的印尼籍邻居。她在一年前加入我们这个计画，我们是在校车停靠站等孩子们的时候认识的。一个微笑、一两个关于来子们的问题...自然而然我们

就熟了起来。她告诉我《家庭优势计画》帮助了她。

「从别人的经验中，我发现改善我持家的方法，能变的更有效率。然後，这计画也包含了社交元素。当一位家庭主妇，我每天唯一见到的成人就是我丈夫！我期待《家庭优势计画》的聚会，在那我能定期和其他家庭主妇碰面、说说我的工作。过了一段时间，我们都结为好友，而那之中的美是在於当我们见面时，我们讨论著有意义的事：如何能改善我们的工作还有我们自己本身。」

「别人能，我也能」

这项计画的效果确实是要靠参与者本身。《家庭优势计画》展示出家务工作的各层面，那是系统化、巨细靡遗和透彻的，同时也很实用，容易去应用出来。

吉莉安也是有叁个孩子的母亲。她在理工学校担任兼职讲师。她被鼓励去尝试那在以前看似不可能的新技巧。

「譬如说，在《杂乱无章》那一章节，这是我未考虑到的！不过我从别人的分享中得到启发，我听到其他人是如何应付的，然後我告诉自己，如果其他人能做到，我也可以！聚会是在不同家中举行的，仅藉著拜访别人的家，就让我能看到在我持家方法中，能加以改善的具体部份。透过家庭优势计画，我学到家务工作是一份我能精进的职业--就如其他任何职业一样！」

当《家庭优势计画》开始时，有叁个有雇用帮傭的家庭。几个月下来，两位母亲决定自己亲自去做家务工作！从南京来的南西有两个分别是十歲和六岁的女儿，最近她辞退了家中的全职女傭，因为她发现孩子们在所有事上开始依赖她们。两个月过後她很高兴女儿们开始帮忙做家事。事实上十

岁的金柏莉在她每天的计画表中，还安排了一段时间帮妈妈做家事。

吉莉安觉得她们从这计画中学到的是实在且实用的，而且也享受到情感上的支持力量，「知道我不是独自一人面对这些问题，因为其他人了解而且也面临类似的问题。」

* * * * *

HomeAdvantage Plus, LLC是一项在1997年底由Kathie Hunt在美国推动的合作计画，为能强化个人和家庭生活品质而建立的家，提供教育资源和实用的资讯。

欲知更多资讯请至以下网站：

[https://www.josemariaescriva.info/
index.php?](https://www.josemariaescriva.info/index.php?)

[id_cat=2168&id_scat=766](https://www.josemariaescriva.info/index.php?id_cat=2168&id_scat=766)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/article-163/](https://opusdei.org/zhs/article/article-163/) (2026年4月2日)