

当我把天主放在第一位，其他的都各安其位

莲娜已婚55岁，谈及如何把具高要求的专业工作与抚养三名孩子的工作结合。

2020年4月17日

莲娜、已婚、55岁原居菲律宾，现已在美国住了31年。她是IESE 商业学院纽约校园的教育执行董事。她与丈夫及两名17岁和14岁的儿子住在新泽西

州，她的18岁女儿在西班牙纳瓦拉大学就读第一年。

作为一位家长，你生命的主要目标是什麽？

在现阶段，作为一位家长我最主要的目标是确保我的孩子接受良好教育。不单是大学教育，还包括灵修、社交及文化培育。不久将来他们会独立自主，我希望帮助他们面对世界成为负责任的成人。

你参加了主业团活动多久了？

我13岁时在菲律宾第一次听闻主业团，妈妈鼓励我参加一个女孩会，那裡有烹饪、手工艺及其他活动。最重要是这團体让我接触更深入的天主教信仰。刚开始并没有很深感受，但随著时间过去，倒感觉很有意义。我记得爸爸曾给我一本书叫「信仰解读」（作者特雷塞里奥），读了第一页就放弃了！过了很多年，在大学时重拾

此书便爱不释手。我认为追求灵性的慾望会随时间改变。

当我在1986年到达美国时，我其中最早探访的地方是到奥尔德顿中心，一间主业团在曼哈顿上东边的中心。我想继续参与每年的避静。这些日子我常到市内墨里山广场中心，不单参与月省和每年避静，还有专业发展研讨会和文化活动。

这些活动对你有甚麽益处？

主业团不但帮助我深化天主教信仰的认识，同时也帮助我建立良好的工作习惯和崇高理想，这些帮助我成天主对我的要求。有好些讲座系列，例如-育儿、教育子女的自由、处理孩子们面对社交媒体的挑战等等，都帮助我和丈夫认识更多和成为更关心子女的父母。我发现每月参与数次这些课程让我更有效去工作，不论在家或在IESE。

某星期的题材可能是小事情的重要性，可帮助我记起认真仔细地回覆电邮和注意细节的重要性，或是提醒我尝试时常微笑的重要性，当我面对孩子时，或一整个会议厅的高层行政人员，正期待着每一环节得到及时和出色的服务时，要时刻保持愉快和耐性。

作为妻子、母亲、专业行政人员、女儿、姊妹、朋友 —所有这些角色，都连结一起成为我亲近天主，为祂而服务他人的终极目标。

全职在外工作肯定需要建立清晰优次和善用时间。为家人预备美味食物、为朋友焗焙、旅遊或为IESE 商业学院提供专上教育课程都很重要。我认识到这些活动都令天主欢喜，只要是尽我所能为祂而做。主业团教我如何改变方向，追求完美 - 但不要成为完美主义者，但要尽力工作和照顾家庭，全出於爱天主而作。

你平常的一天是怎样过的？

因为家住在新泽西州所以我很早起床，每天坐火车去曼克顿。我讨厌挤迫的火车，所以早上七时便到达市中心，赶得上参与弥撒，弥撒在圣婴堂 (Holy Innocent Church) 举行。有些人一早起牀做瑜伽及默想，我则一早起来到圣堂在天主的临在中默想！就这样建立了我的一天之始，把事情从整体角度去考虑，因而得到平安。我发现先把天主放於首位，祂会倍增我的时间。

之後我由37街步行到57街，边唸着玫瑰经边欣赏没有遊客的时代广场灯饰，基本上我可以在九时之前到达办公室，沿途可以寄信、去银行、或到药房购物。

我的工作需要与世界各地的高层行政人员沟通，一早到达办公室可以让我抓到机会与亚洲及欧洲的行政人员联繫。IESE 的总部在巴塞隆拿，基本上我们会在大清早首先进行电话会议，之後会与机构代表作咖啡或午餐会

面。否则，我会不断地用电话或电邮联络。我们会在午後一时午餐，尽量在公司裏找个地方一起吃。这是一个好习惯，否则大家都是对著电脑吃午饭。每星期两次我尝试溜进NY Health & Racquet健身房一句钟。不經不覺已是五时半，若没有其他约会，我会赶着到佩恩火车站尽快回家。

丈夫尽可能会在我下车的站接载我，否则我会自行步行回家。我尽量尝试一起吃晚餐，但如果迟了我会与家人吃甜品谈天，预备明天午餐，组织一下自己，做一些阅读，与丈夫聊天，晚祷之後上床。

週末就不一样了，我平常会预备丰富的早餐，我们会尽量一起吃午饭和晚饭，此外我们会一起参加星期日早上11时的弥撒。

你每天最大的挑战是什麼？

时间！太少的时间，太多的事情要做，所以我要把次序放好——天主、丈夫、孩子、家庭、工作，就是这个次序。当我把天主放在所有的事情之上，其他的都会各在其位。

爸爸曾对我说一个忙碌的人是最好与他相处的，因为他懂得如何安排日程及善用时间。

我有很多事情要做而不知道如何开始，记起妈妈曾对我说，「落实开始去做每一件事，慢慢地，有系统地，便可把事情做好。」

什麼使你产生压力？你如何处理它？

我不会用压力这个字，亦不会说感到压力。例如我会上健身房，不是为减压而是减重！每天的弥撒是最佳的减压方法。

有些时候家庭的事情会令我担忧，例如家人生病。但我学懂祈祷及将一切的事情交托在天主的手裏。

工作总有它的死线和压力，但我不让它压到我。我上司很多年前曾对我说，「到最后，工作只是一份工作，家人和朋友才是最重要的。」但不要误会我，我非常用心及常常因出于公义而投放额外时间把工作完成，因为我要把工作做得好及致力圣化它，这也是主业团主要的讯息。但我学懂不让工作成为我的人生。

当然全职家庭主妇也是一份重要的圣化工作，她的工作就在家中。

你如何平衡工作与家庭生活？你有时间与朋友一起吗？你如何安排它的优次？

工作对我来说很重要，但我把家庭的需要放在第一位。我很幸运在IESE 工作，大家明白家庭的价值，而亦尝试两者并行。

我有不同羣组的朋友，亦尝试安排不同时间与他们约会。技巧在於不要与家庭时间相撞。

科技与社交媒体让我们更容易保持联繫，我们使用Viber家庭聊天室与在西班牙的女儿时刻保持联繫。

主业团的活动如何帮助你面对每天的挑战？

主业团的灵修活动帮助我充电及加添力量应付每天生活遇到的挑战，让我保持乐观，更重要的是平安，帮助我在家庭裏更坚强。

主业团教导我实用的方法活出信仰，及成为一个更好的人，在生活中以灵性的角度看事物使生活变得简单，让挑战到来时更易处理。

主业团亦教导我成为一个天主教徒及在普世教会裏的一员的意义。全世界都有主业团的中心，无论你到那裏都感到回家一样，因为天主就在圣体柜内等着我们。主业团的创办人孝爱圣母及教宗，让我想起在菲律宾时自幼正是这样教导我们的。

你还有什麼要加吗？

有很多途径可以寻找天主，但在主业团可以让我享受所做的工作，物质同时灵性都是奋斗的目标，这确是简化了我的生命！

在我20岁初的时候，我知道人不能控制一切事情，我可以计划及尽能力，但某程度要确信天主掌管一切。生命是複杂的，主业团帮助我明白在每一件事情上，无论多麽痛苦，都可以见到天主引领的手，这裏常有让人微笑的理由。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/dang-wo-ba-tian-zhu-fang-
zai-di-yi-wei-qi-ta-de-du-ge-an-qi-wei/](https://opusdei.org/zhs/article/dang-wo-ba-tian-zhu-fang-zai-di-yi-wei-qi-ta-de-du-ge-an-qi-wei/)
(2026年1月28日)