

當我把天主放在第一位，其他的都各安其位

蓮娜已婚55歲，談及如何把具高要求的專業工作與撫養三名孩子的工作結合。

2020年4月17日

蓮娜、已婚、55歲原居菲律賓，現已在美國住了31年。她是IESE商業學院紐約校園的教育執行董事。她與丈夫及兩名17歲和14歲的兒子住在新澤西

州，她的18歲女兒在西班牙納瓦拉大學就讀第一年。

作為一位家長，你生命的主要目標是什麼？

在現階段，作為一位家長我最主要的目標是確保我的孩子接受良好教育。不單是大學教育，還包括靈修、社交及文化培育。不久將來他們會獨立自主，我希望幫助他們面對世界成為負責任的成人。

你參加了主業團活動多久了？

我13歲時在菲律賓第一次聽聞主業團，媽媽鼓勵我參加一個女孩會，那裏有烹飪、手工藝及其他活動。最重要是這團體讓我接觸更深入的天主教信仰。剛開始並沒有很深感受，但隨著時間過去，倒感覺很有意義。我記得爸爸曾給我一本書叫「信仰解讀」（作者特雷塞里奧），讀了第一頁就放棄了！過了很多年，在大學時重拾

此書便愛不釋手。我認為追求靈性的慾望會隨時間改變。

當我在1986年到達美國時，我其中最早探訪的地方是到奧爾德頓中心，一間主業團在曼哈頓上東邊的中心。我想繼續參與每年的避靜。這些日子我常到市內墨里山廣場中心，不單參與月省和每年避靜，還有專業發展研討會和文化活動。

這些活動對你有甚麼益處？

主業團不但幫助我深化天主教信仰的認識，同時也幫助我建立良好的工作習慣和崇高理想，這些幫助我成天主對我的要求。有好些講座系列，例如-育兒、教育子女的自由、處理孩子們面對社交媒體的挑戰等等，都幫助我和丈夫認識更多和成為更關心子女的父母。我發現每月參與數次這些課程讓我更有效去工作，不論在家或在IESE。

某星期的題材可能是小事情的重要性，可幫助我記起認真仔細地回覆電郵和注意細節的重要性，或是提醒我嘗試時常微笑的重要性，當我面對孩子時，或一整個會議廳的高層行政人員，正期待着每一環節得到及時和出色的服務時，要時刻保持愉快和耐性。

作為妻子、母親、專業行政人員、女兒、姊妹、朋友—所有這些角色，都連結一起成為我親近天主，為祂而服務他人的終極目標。

全職在外工作肯定需要建立清晰優次和善用時間。為家人預備美味食物、為朋友焗焙、旅遊或為IESE商業學院提供專上教育課程都很重要。我認識到這些活動都令天主歡喜，只要是盡我所能為祂而做。主業團教我如何改變方向，追求完美 - 但不要成為完美主義者，但要盡力工作和照顧家庭，全出於愛天主而作。

你平常的一天是怎樣過的？

因為家住在新澤西州所以我很早起床，每天坐火車去曼克頓。我討厭擠迫的火車，所以早上七時便到達市中心，趕得上參與彌撒，彌撒在聖嬰堂（Holy Innocent Church）舉行。有些人一早起牀做瑜伽及默想，我則一早起來到聖堂在天主的臨在中默想！就這樣建立了我的一天之始，把事情從整體角度去考慮，因而得到平安。我發現先把天主放於首位，祂會倍增我的時間。

之後我由37街步行到57街，邊唸着玫瑰經邊欣賞沒有遊客的時代廣場燈飾，基本上我可以在九時之前到達辦公室，沿途可以寄信、去銀行、或到藥房購物。

我的工作需要與世界各地的高層行政人員溝通，一早到達辦公室可以讓我抓到機會與亞洲及歐洲的行政人員聯繫。IESE的總部在巴塞隆拿，基本上我們會在大清早首先進行電話會議，之後會與機構代表作咖啡或午餐會

面。否則，我會不斷地用電話或電郵聯絡。我們會在午後一時午餐，盡量在公司裏找個地方一起吃。這是一個好習慣，否則大家都是對著電腦吃午飯。每星期兩次我嘗試溜進NY Health & Racquet健身房一句鐘。不經不覺已是五時半，若沒有其他約會，我會趕着到佩恩火車站盡快回家。

丈夫盡可能會在我下車的站接載我，否則我會自行步行回家。我盡量嘗試一起吃晚餐，但如果遲了我會與家人吃甜品談天，預備明天午餐，組織一下自己，做一些閱讀，與丈夫聊天，晚禱之後上床。

週末就不一樣了，我平常會預備豐富的早餐，我們會盡量一起吃午飯和晚飯，此外我們會一起參加星期日早上11時的彌撒。

你每天最大的挑戰是什麼？

時間！太少的時間，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，就是這個次序。當我把天主放在所有的事情之上，其他的都會各在其位。

爸爸曾對我說一個忙碌的人是最好與他相處的，因為他懂得如何安排日程及善用時間。

我有很多事情要做而不知道如何開始，記起媽媽曾對我說，「落實開始去做每一件事，慢慢地，有系統地，便可把事情做好。

什麼使你產生壓力？你如何處理它？

我不會用壓力這個字，亦不會說感到壓力。例如我會上健身房，不是為減壓而是減重！每天的彌撒是最佳的減壓方法。

有些時候家庭的事情會令我擔憂，例如家人生病。但我學懂祈禱及將一切的事情交托在天主的手裏。

工作總有它的死線和壓力，但我不讓它壓到我。我上司很多年前曾對我說，「到最後，工作只是一份工作，家人和朋友才是最重要的。」但不要誤會我，我非常用心及常常因出於公義而投放額外時間把工作完成，因為我要把工作做得好及致力聖化它，這也是主業團主要的訊息。但我學懂不讓工作成為我的人生。

當然全職家庭主婦也是一份重要的聖化工作，她的工作就在家中。

你如何平衡工作與家庭生活？你有時間與朋友一起嗎？你如何安排它的優次？

工作對我來說很重要，但我把家庭的需要放在第一位。我很幸運在IESE 工作，大家明白家庭的價值，而亦嘗試兩者並行。

我有不同羣組的朋友，亦嘗試安排不同時間與他們約會。技巧在於不要與家庭時間相撞。

科技與社交媒體讓我們更容易保持聯繫，我們使用Viber家庭聊天室與在西班牙的女兒時刻保持聯繫。

主業團的活動如何幫助你面對每天的挑戰？

主業團的靈修活動幫助我充電及加添力量應付每天生活遇到的挑戰，讓我保持樂觀，更重要的是平安，幫助我在家庭裏更堅強。

主業團教導我實用的方法活出信仰，及成為一個更好的人，在生活中以靈性的角度看事物使生活變得簡單，讓挑戰到來時更易處理。

主業團亦教導我成為一個天主教徒及在普世教會裏的一員的意義。全世界都有主業團的中心，無論你到那裏都感到回家一樣，因為天主就在聖體櫃內等着我們。主業團的創辦人孝愛聖母及教宗，讓我想起在菲律賓時自幼正是這樣教導我們的。

你還有什麼要加嗎？

有很多途徑可以尋找天主，但在主業團可以讓我享受所做的工作，物質同時靈性都是奮鬥的目標，這確是簡化了我的生命！

在我20歲初的時候，我知道人不能控制一切事情，我可以計劃及盡能力，但某程度要確信天主掌管一切。生命是複雜的，主業團幫助我明白在每一件事情上，無論多麼痛苦，都可以見到天主引領的手，這裏常有讓人微笑的理由。

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/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)