

## 《家庭優勢》——新加坡

林淑華是一位全職母親，育有四名子女。一年多以前，她取得美國《家庭優勢計畫》

HomeAdvantage Program許可並開始譜寫出屬於自己的篇章，「因為這對我而言是個絕佳的方法去聯繫其他家庭主婦們、去認識更多人、結交更多朋友。」

2009年6月17日

當了十二年的家庭主婦，我熱愛我的工作。我遇到很多同是家庭主婦的人，與我分享著相同的理念，不過也有一些會抱怨她們的工作，而我會借給她們傾聽的雙耳並盡己所能說幾句鼓勵她們的話，可是我希望能有些具體的方法，能讓我幫助她們認清家務工作是在這世上最高貴的工作：應該以喜樂和驕傲去照顧家庭和家。

身為家庭主婦，我的靈感源自於聖母和我的母親。我的母親也是位家庭主婦--她在我們成長的階段總是在我們身旁，我的兄弟姊妹和我從不需要隨身帶著鑰匙，因為媽媽總是會在家等我們。我們從來不會回到空蕩蕩的家，直到十八歲，當我的父母親第一次去渡假。這大大證明了他們犧牲的精神。

當我在二十二歲成為天主教徒並認識主業會時，我很感動聽見聖施禮華的教導敘述了許多關於聖母身為家庭主婦的一生，還有她是如何聖化自己和

他人。難以想像在這世上最偉大的聖人，並未做任何蔚為奇觀的大事：她僅是好好照顧她的家庭，超凡地做好平凡的事！作為一位家庭主婦也能成為一位聖人！

嶄新的視野為我開拓了。從我母親的模範中，我目睹了人類所能做出的自我犧牲。從聖母的典範中--感謝聖施禮華--我看見了超性尺度為我所愛和身旁的人付出自我。在我們的社會中，當家庭主婦受到輕視而且被視為一種「剩下來最後」的工作，因為在家庭外，你沒有其他別的選擇，主業會的精神--在完成基督徒平凡責任中成聖--逆轉了當全職家庭主婦的負面涵義。它將家務工作重新放置在洽當的位置：與其他正當高貴的職業一樣受人尊敬的地位。

**新加坡的《家庭優勢計畫》** 所以你能想像當我聽見關於《家庭優勢計畫》時的興奮之情！這是個非常具體的計畫，徹底也很容易執行，對家庭主婦

再適合不過了！這給了我機會去改善我持家的技巧、幫助我的朋友們，還能認識更多人。萬歲！

我聚集了一群鄰居們，五位像我一樣在家專職母親，並向她們介紹這計畫。在幾個月內我們開始行動。新加坡的《家庭優勢計畫》在2008年二月誕生了。

**與日俱增** 我們一個月聚會一次，並輪流主持。在一年中，我們增進了友誼，我們安排午餐、一家一菜、孩子們的遊玩日，郊遊、分享食譜、幫忙照顧別人的小孩、共享二手衣、書本或玩具。如果某一天，當家中事情有些棘手時，能從她們任何人那接到電話是能振奮人心的。

珍妮是一位有三個從四歲到九歲孩子的印尼籍鄰居。她在一年前加入我們這個計畫，我們是在校車停靠站等孩子們的時候認識的。一個微笑、一兩個關於來子們的問題...自然而然我們

就熟了起來。她告訴我《家庭優勢計畫》幫助了她。

「從別人的經驗中，我發現改善我持家的方法，能變的更有效率。然後，這計畫也包含了社交元素。當一位家庭主婦，我每天唯一見到的成人就是我丈夫！我期待《家庭優勢計畫》的聚會，在那我能定期和其他家庭主婦碰面、說說我的工作。過了一段時間，我們都結為好友，而那之中的美是在於當我們見面時，我們討論著有意義的事：如何能改善我們的工作還有我們自己本身。」

「別人能，我也能」這項計畫的效果確實是要靠參與者本身。《家庭優勢計畫》展示出家務工作的各層面，那是系統化、巨細靡遺和透徹的，同時也很實用，容易去應用出來。

吉莉安也是有三個孩子的母親。她在理工學校擔任兼職講師。她被鼓勵去嘗試那在以前看似不可能的新技巧。

「譬如說，在《雜亂無章》那一章節，這是我未考慮到的！不過我從別人的分享中得到啟發，我聽到其他人是如何應付的，然後我告訴自己，如果其他人能做到，我也可以！聚會是在不同家中舉行的，僅藉著拜訪別人的家，就讓我能看到在我持家方法中，能加以改善的具體部份。透過家庭優勢計畫，我學到家務工作是一份我能精進的職業--就如其他任何職業一樣！」

當《家庭優勢計畫》開始時，有三個有雇用幫傭的家庭。幾個月下來，兩位母親決定自己親自去做家務工作！從南京來的南西有兩個分別是十歲和六歲的女兒，最近她辭退了家中的全職女傭，因為她發現孩子們在所有事上開始依賴她們。兩個月過後她很高興女兒們開始幫忙做家事。事實上十歲的金柏莉在她每天的計畫表中，還安排了一段時間幫媽媽做家事。

吉莉安覺得她們從這計畫中學到的是實在且實用的，而且也享受到情感上的支持力量，「知道我不是獨自一人面對這些問題，因為其他人了解而且也面臨類似的問題。」

\*\*\*\*\*

HomeAdvantage Plus, LLC是一項在1997年底由Kathie Hunt在美國推動的合作計畫，為能強化個人和家庭生活品質而建立的家，提供教育資源和實用的資訊。

欲知更多資訊請至以下網站：[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/zht/article/jia-ting-you-shi-xin-jia-po/> (2026年2月22日)