

看不見的付出

-全職媽媽許女士的故事-

照顧者也應該被照顧

許女士本來是職業女性，但大女兒在一年級的時候發生了一些不愉快事件，加上還有年幼的小女兒需要照顧，許女士萌起了辭掉工作回歸家庭的念頭。

這並不是一個容易的決定，以現實角度來看，辭職意味著家庭收入減少，也意味著經濟重擔落到了丈夫一人身上。但爲了女兒的成長，兩相權衡之下，許女士最終擔起了全職照顧者的角色，和丈夫、兩個女兒以及老爺同住。

作爲一個全職照顧者，她盡量做到處處周全、面面俱圓，但談起照顧工作仍離不開一個「難」字。

**難就難在「照顧」是不能量化的，
難也難在「照顧」是看不見的。**

她付出了很多看不見的精力，她需要關懷每個人的情緒，她需要掛心家裏的每個角落，她也需要處理大大小小的瑣事。



看不見的付出(續)

-全職媽媽許女士的故事-

量化和不能量化

「對孩子的照顧成果仿佛和她們的成績表掛鉤，成績不好就是因為教得不好。但，我們都知道不是如此」。孩子成績未必是最標青的一群，孩子成長過程中也難以避免地遇上一些起跌，種種未盡如人意的情况，仿佛暗示著照顧者的不周，也讓許女士動搖自己是否應該辭職回歸家庭這個決定。

成績和收入可以輕易被量化的，
陪伴和照顧卻不能被量化。



孰輕孰重說不清，但可以說清的是，照顧一旦被量化，反而變成媽媽的成績表，化成的不是數字，而是壓力。

看不見的付出(續)

-全職媽媽許女士的故事-

看得見和看不見

「有時候我會思考我的存在意義，探索自己到底在做什麼」。爲了說服家人，也爲了說服自己，她修讀營養課程以便照顧家人，她吸納不同知識嘗試應用到教養之中，她盡量出席每一個學校需要家長的活動，她也將所有的時間投放到孩子和家庭身上。

她做了很多看得見的努力，
爲的就是希望努力提高自己的可見價值。

照顧者扮演着一個關鍵的角色，她們無私地照料他人，將自己放在別人的需要之上。照顧者的工作不僅僅是提供物質上的照顧，更總是毫不猶豫地給予情感上的支持和關愛。然而，在這個付出的過程中，我們不能忽視照顧者自己的需求和健康。照顧者需要被關注，也應該被照顧，因爲她們除了是照顧者以外，更是她們自己。

你們除了是照顧者以外，
更是你們自己，
請不要忘記好好照顧自己！

