

- | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1
轉
變
// 李麗珊 | 2
堅
定
// Angela | 3
希
望
// Vhie | 7
自
愛
// Connie | 8
應
變
// 羅青 | 9
創
新
// Kay |
| 4
感
恩
// Jenny | 5
知
足
// 劉情婆婆 | 6
耐
性
// 陳麗麗 | 10
守
護
// Vicky | 11
勇
敢
// Kitty | 12
靈
活
// Tracy |



媽媽力量

轉 變

李麗珊 | 40+

人生的上半場，她對自己要求嚴格，一直乘風破浪做到最好；
人生的下半場，她成為兩個女兒的母親，發現自己的溫柔與耐性，能情理兼容。

運動是我的所有，但妳比世界更大

李麗珊在十七、十八歲的時候，才明確知道自己想當一個全職運動員，從此就立下「成為滑浪風帆世界冠軍」的目標。那時候的她對自己的鍛鍊方法、效果、進度和比賽成績十分執著，充滿鬥心的性格，讓她經常在競技場上跟別人拼高下。任何能夠幫助自己贏得比賽的事情，她也會奮不顧身地全力去做。為了追求目標，跟訓練無關的事情都不太理會，甚至會忘卻照顧身邊人的感受。但這聽來十分火爆苛刻的性格，卻是一個專業運動員不可缺失的特質。多年來對自己的極高要求，跟風浪搏鬥，挑戰種種高強度訓練，給予珊珊無比的韌性和毅力，讓她在1996年阿特蘭大奧運會奪得香港歷史上首面奧運會獎牌兼首面金牌。一個讓香港人感到如此驕傲的她，把嚴謹與好勝的特質發揮得淋漓盡致。



香港人眼中的光輝，會成為一個怎樣的媽媽？

珊珊和她的先生還是職業運動員的時候，經常要飛到不同國家訓練和比賽，對體力要求很高。所以他們都盡量在飛機上爭取時間休息，保持良好狀態。但偏偏小朋友在飛機上容易因壓力問題感到不舒服，哭哭鬧鬧的聲音使他們難以休息。那時候，珊珊和先生覺得小孩不受控，也對生小孩子沒有憧憬。直至2014年，珊珊完成了亞特蘭大的雅典奧運後，訓練量慢慢減少，減少了舟車勞頓，她和先生就開始想為將來打算。



1 轉。變。

由於珊珊來自一個12人的大家庭，跟兄弟姐妹的小孩接觸多了後，她和先生漸漸發現，其實小孩子也不是太討厭，商討後便決定要組織一個屬於他們的家庭。

有一次她如常訓練，從赤柱來回滑浪到長洲，回家後感到很很累，先生便叫她先休息。怎料第二天訓練過後，她還是覺得很累……他們覺得有點奇怪，因為以珊珊平常的體能，對訓練量度承受非常高，不可能會輕易覺得很累呢！第二天去做婦科檢查，便發現懷孕了！



即使成為了準媽媽的珊珊，還是一個極有抱負的運動員，在懷孕期間，一直盤算著待寶寶出生後，便要復出繼續在海上競賽。雖然減輕了訓練強度，但她很怕停下鍛鍊，往後就難以恢復體能，所以仍然不敢怠慢，與肚子內的女兒一起經歷許多順風逆風，驚濤駭浪。

「只要我決定了要進行的事，就一定要全心全意，全程投入，做到最好。滑浪風帆對我來說不只是興趣，還是一種對自己生命的熱情和責任的承擔。」

「我有想過，當寶寶出生後，就把她交給外傭或媽媽照顧，而我就繼續追隨夢想。但成為媽媽後，看著寶寶成長的每個瞬間，心中溢出一份快要滿瀉的責任感……就在那一刻，我決定放棄努力積累二十多年的事業，那個代表著我和很多人的美夢的運動生涯，是責任心，讓我成為一個運動員，也是責任心，讓我成為一個全職媽媽。」





放開執著，擁抱同理心

「做運動員一定是自己的事，但當媽媽是兩個人的事。」

這是珊珊跟大女兒的距離漸遠後，反覆思量才領悟得到的道理。

當運動員的時候，所有東西掌握在自己手中。選擇哪條航道、用多少力量去完成比賽，都是個人的決定，但成為媽媽後，要照料的，是一個親密的人，而不是一項比賽或一件物件，她的模樣或速度都不在控制範圍內。子女怎樣走路、選擇甚麼興趣、有著甚麼性格，媽媽是控制不到的。反而，只可以在旁邊扶著孩子走，給他們支持，提供他們需要的東西。

「媽媽是一個協助的角色，主導的是小孩子本人。」

當初剛成為新手媽媽的時候，珊珊還是站在運動員的角度，對孩子們要求很高，執著於她們的每項表現，常常催促小孩做功課、做練習和溫習。當小孩不聽話時，會因為她們的不自律和懶散的學習態度而發怒，不明白為何她們不懂得像自己一樣，對事情有要求和堅持。無論珊珊怎樣以運動員式的「壓力推動法」教育小孩子，她們都不為所動，而且跟自己的關係好像愈來愈差。她也因為拿捏不到有效的教養方法而感到懊惱。

「安靜下來後，我發現，我把對自己的要求和雄心反射在女兒身上了。」

「小朋友始終還未成熟，不會懂得大人的人生體悟。他們是一個獨立的個體，擁有自己的性格和喜好，如果把大人自己的既定目標或原則套用在小孩身上，像對待木偶公仔一樣要他們遵從自己的原則和命令，就會有反效果。在大女兒還小的時候，我用了比較嚴厲的方法讓她成長，責罵總比讚賞多。我忘記了，她有自己的喜好和學習的步伐，現在回想，很希望可以跟她說聲對不起，也是因為她，我改變了自己的教養方法。」



在你身邊，發現我的溫柔

「成為媽媽後的日常，是不斷地改變和改善自己。是女兒，讓我發現自己的溫軟，從硬梆梆的督導員，變成與她們同行的朋友。把自己的原則放寬後，我的心慢慢打開，感覺能夠更貼近女兒，她們的心情、喜惡和特質我都能接受和欣賞。」

「原來，溫柔的自己，對時間和空間都很慷慨，跟女兒分享和談天，鼓勵她們發現從心喜歡的路，就是一份最珍貴的禮物。」

「兩個女兒現在已是青少年，從沒有興趣讀書，到現在主動溫習，追求卓越，我反而要提醒她們休息。人的成長，會讓我們慢慢明白自己的特質是甚麼。」 珊珊說。

1 轉。變

珊珊在照顧子女的過程中，除了學懂放下執著之外，還學懂了從孩子的角度感受世界。同一件事，大人以為理所當然，在小孩的角度則可能是霄壤之別。跟女兒逛街時，有不少路人認得出珊珊是奧運金牌得主，便會興奮地找她拍照簽名。珊珊以為這樣做會令到別人開心，但萬萬想不到這樣會給女兒製造壓力。直至女兒長大後，才告訴珊珊，覺得街上的人在搶走自己的媽媽，不明白為何自己跟媽媽的私人時間要與別人分享，覺得很不安，不高興但不懂表達。如果不是女兒親口告訴她，珊珊也不會知道自己的名銜無形中會為女兒帶來了情緒隔膜。



1 轉。變

父母普遍都會擔心孩子犯錯，因為父母認為孩子犯錯會帶來危險，但有些事情總要親身經歷過、錯失過，才算是真正學懂。孩子在成長路上的挫敗會引發情緒起伏，在青春時期尤其明顯。當媽媽的自然會緊張，所以要花時間跟子女在一起，引領她們分享，讓心情釋放。自己也要預留空間給自己，如果思緒沒法休息的話，壓力自然會大，人也會變得暴躁，就會很容易情不自禁地把情緒反射在子女身上。

珊珊希望孩子還年輕時，可以多嘗試不同的事物，發現自己從心喜歡的道路。以前她讓大女兒嘗試練習滑浪風帆，但她覺得這是一種非常孤獨的運動，因為這項運動好玩或刺激與否，在海中心，其實都只有自己一人面對。每個人的興趣不一，身體的能耐也不一樣。安靜地陪伴在身邊，慢慢觀察，聆聽她在每次嘗試後的觀感，就已經足夠了。彼此互相分享生活，這樣的親密關係才會長久。



人生的上半場，珊珊嚴格地要求自己，獲得了專注和堅毅的運動員精神；人生的下半場，成為兩個女兒的母親，對自己抱持著親切的態度，情理兼容。

「小孩子出生沒有說明書，而做父母也沒有說明書。我們必須要一齊學習。磨合期間，我們會遇到順境或逆風，分享心情，找尋方法，想辦法讓壓力從肩膀隨風飄去，運動也好，家庭也好，享受生活的熱情，不是更好嗎？」



