

一人分飾三角  
公關顧問 繆美詩

人生在不同階段總要扮演不同角色，很多時候是分身不暇，一人多角，少點

體力和熱誠都難以應付。過去，繆美詩（Rachel）

以工作為重，享受每天用盡每一分 energy 的感覺；如今，她卻更享受身為老闆所獨享的選擇權。而工作上更有彈性，亦讓她有更多時間陪伴家人和「心肝掙」——16個月大的囡囡 Charley。

老闆、妻子、媽媽，一人分飾三角，別人可能感到吃力，但看到 Rachel 談及工作和家中點滴時的幹勁和愉悅，便確實感受到她真的樂於周旋於三個不同角色之中。



Rachel's Profile

- \* 曾任亞視新聞主播及領匯企業傳訊主管，2010年開設自己的公關公司，任總監一職。
- \* 曾為報刊撰寫專欄及主持時事清談節目。
- \* 現時育有一名16個月大的女兒，並已懷孕約6個月。

## 人總會感到疲累

作為畢業後的第一份工作，任職記者和主播的 7 年間，讓 Rachel 成長不少，各種自由嘗試的空間，如主持奧運及其他直播節目，都令她的記者生涯沒有遺憾，但這同時亦令精力充沛的 Rachel 萌生去意。「當時對房屋新聞已經爛熟，這反而成為我離開傳媒的原因，當時感到自己在同一個範疇已經很難再進一步，正好領匯向我招手，我又認同其理念，所以離開的時候也沒甚麼需要考慮。」

有「話事權」、團隊管理、內部溝通、行政工作……領匯公關部主管的工作確實給 Rachel 帶來前所未有的新體驗，但那亦是至今為止，唯一令她感到疲累的時刻。「籌備上市前，每天朝 9 晚 12，每周工作 6 天，但因為有挑戰性，又有機會接觸完全不同的工作文化，所以雖然用盡每分力量，卻十分享受。但當 5 年來，即使和朋友行山都用電話談著公事；過冬做節飯都涼了，家人還在等你，便會感到疲累，覺得沒有自己的時間和生活，對身邊的人亦不公平。」

## 疲累過後的 3 個挑戰

Rachel 自言是個停不下來的人，2010 年籌備結婚，只是離開領匯的導火線，短暫休息數月，只因接下來在公在私還有 3 個重大挑戰：做老闆、結婚、生孩子。

公事上，Rachel 成立了自己的公關顧問公司。雖然同屬「開荒牛」，但 Rachel 說，自己開公司和籌備領匯上市原來是兩回事，「自己開公司原來有很多很

多瑣碎事，例如計數我最不在行，但自己生意就必須每件事都要計得清清楚楚。」

家庭方面，事業型的 Rachel 原來在婚後也有為老公下廚煮飯，這亦是難得的新嘗試；然而，最大的挑戰卻是來自囡囡，「對於孩子，本來是不想管得太緊，但有一次在家中，因我疏忽之故，令囡囡從櫃上掉了下來，眼角縫了 4 針，心痛之餘更感內疚，又怕她心中會留下陰影。我不想做事事管束、有威嚴的母親，但到底對待孩子應該是收是放，那真是人生一大課題。」

如今，Rachel 又開始煩惱女兒的教育問題，看到她談及工作及婚姻時輕鬆自若，說到女兒時卻十分「肉緊」，難怪她說照顧孩子是目目前為止最沒有把握的事情。

## 挑戰之中的轉變

Rachel 常說自己是幸運的，因為在享受工作的滿足感之餘，亦從中學到很多——記者工作令她對事情的敏感度大增；行政工作磨練了她的耐性；而作為母親亦令她對人有更多包容。「我自己是個『急驚風』，以前看到別人工作手腳太慢，心中定會十分煩躁，但現在因為年幼的囡囡也很慢，從她身上，我更明白要多從別人的角度出發，多點體諒和包容。」

訪問當天，Rachel 還帶來了另一個好消息：囡囡 Charley 很快便要「升級」當姐姐了。雖然生活將會變得更忙碌，但 Rachel 卻從沒想過要休息，依然享受一人分飾三角的充實。○

### F&F 營養師給 Rachel 的建議

Rachel 工作忙碌，又正在懷孕，正是「1 人吃 2 人補」的時候，所以 F&F 營養師作出以下建議，供 Rachel 參考：

- ① BB 在媽媽腹中時，神經系統會逐漸成形，補充 DHA 可助大腦細胞及視覺神經發展；而 DHA 亦有助身體抗發炎物質合成，增強 BB 的抗敏感能力。
- ② 懷孕時較容易有排便不暢的問題，補充益生菌除可保持腸道健康，亦有研究證實，孕婦每天攝取益生菌，可減低 BB 日後患濕疹的機會。
- ③ 孕婦容易感到飢餓，因此可以選擇高纖及低升糖指數的糙米，增加飽足感，而發芽米中含 GABA 氨基酸，亦有助增進 BB 的腦部活力。
- ④ 孕婦補充鈣質，除可促進 BB 骨骼發展及保護自己的骨質健康，亦能改善抽筋的情況。



鳴謝場地提供：Spasso Italian Bar by Divino Group