



親密關係

分清權責 建親善關係 視外傭如家人 首要尊重

爲了與外傭精神健康有關的研究，曾訪談近50名外傭，她們在港工作經驗從幾年到幾十年不等，在分享經歷時，與僱主關係總是一個繞不開的話題。本文分享外傭對於與僱主關係最重視的幾個要點，希望能幫助僱主與外傭建立共融友善關係。

文：程綺瑾（香港中文大學社會工作學系助理教授）

理想關係

▶僱主聘請外傭時，開誠布公，探討對方對香港生活有什麼疑慮、有何人生規劃、理想僱傭關係等，有助建立合適相處之道。

（設計圖片，模特兒與文中提及個案無關，DragonImages@iStockphoto）



早前一名90多歲老太太游早泳時遇溺，幸好外傭在岸邊留意到，及時呼喊路人一起施救，撿回一命。再早前接觸一個個案，一名獨居老人因突發疾病去世，子女都已移民澳洲，當時疫情期間出入境控制嚴格，子女無法及時回港，全靠外傭妥善處理後事。因此不少人感慨，請到好的外傭真是萬幸。

有僱主要求「家人」勿斤斤計較

不時聽到僱主或外傭以「好像一家人」來稱讚良好的關係。但有趣的是，在我的訪談中，有一部分外傭並不希望被視爲「家人」，而這一點在其他學者的研究中也有留意到，說明不是孤例。原來有些僱主對待「家人」格外關心體貼，但有些僱主對待「家人」卻是要求提供各種額外無償服務，並表示「我對你像家人，你就不要斤斤計較」，令外傭備感無奈。

另外，外傭的個性、家庭背景、處事方式也各不相同。性格方面，有人比較嚴謹，有人比較隨和。經濟方面，有人家庭負擔比較重，儲錢壓力大；有人負擔較輕，對工資少些計較。處事方面，早年來港的外傭大多來自女性需要事事順從家長的成長環境，對僱主較爲恭順；但近年東南亞國家人權狀況有所改善，女性平權的覺悟開始發散。本港愈來愈多社會組織教育外傭了解她們的合法權益，協助她們獲得公平對待。在此環境下，相信愈來愈多外傭會希望與僱主有明確僱傭關係裏的權利與責任，然後才逐漸建立親善互助關係。事實上，真正能與外傭親如一家的僱主，基本上都是首先尊重及保護外傭作爲一個獨立個體的權益。

給指引助適應 建自律生活

訪談中，大部分外傭的壓力來源之一，是僱主給她們自由活動的時間和空間太少。但也有一些外傭表示，自己剛來香港時，感受到前所未有的自由，反而迷失自己、誤交損友，甚至被騙財騙色。她們大多是年輕人，第一次離開家鄉到一個全新環境，對自己的人生還沒有清楚規劃，其實十分需要有人給予指引。當然她們在跌跌撞撞中也會汲取經驗，但如果僱主可以了解她們的情況，較早給予指引，讓她們建立自律生活，既可幫助她們，也會提升她們的工作效率。

盼公餘不受打擾進修

另一方面，有些外傭對自己的人生有較清楚的規劃，希望工作之餘有時間學習，自我增值。有的在讀網上學位課程，有的在本地參與不同社福團體提供的培訓，例如在香港中文大學知識轉移基金及政府第二期精神健康項目資助計劃的支持下，我們爲外傭提供認識精神健康、助人自助的培訓。完成培訓課程的外傭，又可以申請慈善資助，爲其他外傭朋輩提供培訓，包括如何照顧有特別精神健康需求的人士（如SEN小朋友、認知退化的長者、智力發展障礙人士）等。這些外傭接受培訓後，會爲僱主提供更優質服務，也有不少打算將來回到家鄉開一個照顧中心，用自己的技能造福鄰里。這類外傭則期盼僱主給予更多自由度，保障公餘時間不受打擾地進修。有些外傭甚至得到僱主資助、贈送電腦等，讓她們更好地進修。

難對僱主傾訴情緒壓力

不少外傭都承受各種生活壓力，除了要支援家庭財務壓力，不少與丈夫兩地分居，要處理丈夫外遇、酗酒，甚至吸毒、賭博，或擔心孩子成長等問題。接受訪談的外傭十之八九都表示，除非需要請求僱主提前支付薪水，否則她們通常不會對僱主講自己的情緒壓力，也不會讓這些壓力影響日常工作。但當有嚴重情況出現，如有幻聽或自殺念頭，她們才可能向信任的人或朋輩求助。

但她們也表示，僱主對她們從壓力中復常起到重要作用。友善體貼的僱主，即使沒法深入交心，但一點關心也能讓外傭感到溫暖。例如有名外傭，丈夫不僅有外遇還虐待子女，令她深受打擊。僱主見到她眼睛常常哭腫，問她怎麼了。她感謝僱主的關心，但怕影響以後的工作關係，不願多說；僱主卻仍主動跟她分享，可通過靜觀呼吸來調節情緒，她嘗試之後發現十分有幫助；而她見到僱主作爲單親媽媽還能好好安排生



關心體諒

僱主對傭工關心和體諒，有助她們從壓力中復常。

（設計圖片，模特兒與文中提及個案無關，ChayTee@iStockphoto）



公餘活動

一些年輕外傭對自己人生有較清楚的規劃，會在公餘時間參加不同活動和課程。

（資料圖片）

活，也獲得鼓舞，敢於面對沒有丈夫的生活。

更多的時候，外傭表示較願意從同聲同氣的朋輩中獲得情緒支援。僱主如果留意到外傭有情緒異常，但又較難交流，不妨告訴她們有一個由外傭義工提供的線上傾談服務（bit.ly/441voTO），受過培訓的外傭朋輩領袖會透過傾談向有需要的外傭提供有關精神健康的消息，鼓勵她們接受專業幫助。

綜合來說，僱主不妨在面試外傭時開誠布公，探討對方對香港生活有什麼不了解的地方？人生規劃是怎樣？理想中與僱主的關係是怎樣？快速建立合適相處之道，縮短磨合期，既能尊重彼此的價值觀，又能守望相助，自然會建立起和諧關係。

訪談中不乏已經在香港工作逾10至30年的外傭，她們照顧的孩子已經長大成人，還不時邀請她們一起飲茶聚餐。講起這些，她們總是神采奕奕，說香港是自己獲得新生的地方。