

移民英國，她們從職業女性變成全職媽媽

她們移英後拿起鍋鏟掃把，成為全職主婦。這份工作工時更長、沒有薪金，當中有苦也有樂。



Getty Images

這篇報道是「專題記者成長計劃」第二期的成果。2024年，端傳媒推出「專題記者成長計畫」，希望能夠找到仍在盡力堅持華文報道的青年記者，為他們提供專業支持，共同維繫深度報道的行業生態。在眾多申請者中，我們最終選擇了十位記者，進入三個專題組。為期半年的時間裡，我們的編輯陪伴入選記者開啟並完成深度報導的稿件，今天這篇報道來自香港報道組的孫樂欣。

「專題記者成長計劃」第三期亦已開放申請。

「每天七點，起床，幫小朋友做早餐、裝水壺、紮頭髮，八點多出門；回來酒店，我吃早餐，幫老公做早餐；十點，清理廚房，看看下午晚上吃什麼，把肉拿出來解凍，洗洗切切，掃地抹桌子，還有去銀行、打電話給保險公司之類；十一點，開始煮午餐，和老公吃；十二至三點，洗衣服，做一半的晚餐，把米放進電飯煲，調好時間；四點，接小朋友放學，送他們去課後活動；七點吃飯，趕他們睡覺；九點後，收拾好廚房，洗澡，到我睡覺。

這是我的一天。

今天麻煩你出來了。我先生是在家工作，電話訪問，他就會聽到我講什麼。我把他放下，自己出來，就可以最自由最舒服地說了。

現在做了全職媽媽，每天就是不斷地做濕濕碎（零碎）的事。幫女兒的裙子縫上鈕扣，補一下穿了洞的襪子，買回來的肉分裝冷凍。濕濕碎碎的，濕碎到別人問我今天做了什麼，我明明忙了一整天，卻說不出自己在做什麼。

我以前工作時，好像厲害點 — 你有紙巾嗎.....不好意思，我也不知道為什麼我那麼激動。」

我訪問了四個「沒有」工作的女性。她們曾經在香港全職上班，工時超過朝九晚五，後來與丈夫小孩移民英國，突然拿起鍋鏟掃把，成為全職家庭主婦。她們不再「工作」，但擔起一份工時更長、沒有薪金的職責。移民以後，「媽媽」的工作和意義，到底是什麼？

我好像沒那麼厲害了

2021年，Catherine 一家四口來英國，帶一對今年八歲的龍鳳胎。她原本在香港從事人事管理，是典型的在職媽媽——每天在辦公室對著電腦趕死線，整天加班，家裡一切靠外傭。

她形容，移民後決定不工作，是「有選擇和沒選擇之間」。

沒選擇的是，英國育兒真的太貴。有別於香港，英國沒有輸入外籍家傭的政策，五歲以前的學前教育亦非強制。為了協助在職父母育兒，政府為所有三至四歲的兒童在學年內，提供每星期15小時的免費「幼兒園」時數，今年九月將延長至每星期30小時，此福利也適用於BNO移民。然而，由於不少市政府資源不足，輪候時間平均八個月，甚至長達三年，部分地區更無法提供免費育兒服務。此外，若父母無法在三至四點下班接小孩，便要自行支付額外服務。



Getty Images

Catherine 直言英國稅率高，薪酬較低，如果她無法那麼早下班接小孩，還要額外付兩個小孩的育兒費，財政上是虧損的。老公薪水比自己高，便理所當然負責賺錢。「我們不是很有錢的家庭，不像其他香港人，一到埗便買車買房，我們現在還租房子。」

有選擇的是，沒做過全職媽媽的她，曾對這種生活有很多幻想，例如接小朋友放學時會很甜蜜，他們抱著我說很想念媽媽，她的生活也沒那麼緊張。

這幻想也算是有成真的。Catherine 說，小孩不少同學都沒有父母接放學，要額外留在學校，但她每天都能親自接放學，還會準備一些零食，所以每次看到媽媽，她的小孩都會很驕傲很快樂。回家路上，他們一起聊學校生活，兒女跟誰玩跟誰有爭執，她都瞭如指掌。

「如果我六七點才回家，吃完飯，小孩就要睡覺，哪有時間聊天？這些片段，錯過了就錯過了。不工作，還是值得的。」

她喋喋不休地說自己的育兒生活有什麼改變，現在終於能真正了解小朋友的內心世界。聊起小孩，她笑得很甜蜜；但被問到自己，那個不是作為媽媽的「自己」，她卻不禁哭了。

「怎麼說呢，我覺得現在沒以前那麼厲害，好像和社會脫節了。」

有一次，她幫朋友做簡報，她也忘了是為什麼。她一打開電腦，驟然發現整個頁面都很陌生。她只是想附上連結，卻不知道該按哪裡。她只能逐個步驟問丈夫。

她不知道為一個簡報會讓她這麼傷心，但她想起，自己曾經是Excel和PowerPoint達人。在職場的她，自言做事快狠準，別人還沒催促她，她已完成工作，轉數快（靈敏）又周身刀（有很多技能）。

可怕的是，她發現自己連最引以為傲的人事管理專業，都漸漸丟下了。有一次，一個從事人事管理的朋友問她工作建議，她那麼有經驗，居然不會回答。「那一刻，我發現自己真的脫節了。人事管理是講求實戰的，近幾年人們的工作模式、職場文化、電腦系統都變了很多。我的認知，還停留在幾年前。」

她很懊惱，卻不知道怎麼辦。「很多媽媽還能研究食譜，上興趣班學習不同技能。是她們的小孩較大嗎？我真的做不了。我沒時間又沒機會打開電腦，根本不能抽時間出來學東西。」

她說起自己「濕濕碎碎」的時間表，總覺得只是不斷在消耗時間，還想沒實際做什麼，還有許多無法自己控制的事情，尤其是英國行政效率較低。例如當天早上，她明明跟銀行預約了十點半辦理手續，職員卻慢悠悠地說人手不足，又要改日子；她安排好去超市買菜，那裡卻沒有豆漿，待會又要去另一家。一個早上就這樣過去。

她還笑言，現在和老公朝夕相對，沒有外傭作為「磨心」，也不能讓小孩去長輩家過夜，讓自己有獨處空間，還多了因為小事吵架。「例如我們的廁所是『黑廁』，沒有門，我就常常叫他記得打開廁所門，免得發了霉要賠錢！」

她不知道「全職媽媽」這份全年無休的工作，有沒有讓她沒那麼緊張。擦了眼淚，她告訴自己：「過渡期而已。終有一天，我能重拾這些技能。」



Getty Images

「每天在家裡，沒有自己的時間」

「我有個壞習慣，我說話很快。如果你跟不上，記得告訴我喔。」訪問前，Tina笑著提醒。

和Catherine一樣，Tina在2021年一家四口來英國，女兒兒子分別八歲和五歲。她形容自己每天先趕女兒起床，送兒子去幼兒園，做完家務接兒子回家，繼續煮飯做家務，有時候，也不知道一天做過什麼。

她原本在香港做市場推廣，小朋友也主要由長輩和外傭照顧。她很清楚自己比較喜歡上班，對小孩不算有耐性，硬要選也寧願煮飯做家務。但考慮到自己的英語水平無法應付英國本地工作，而且很難找到能兼顧育兒的職位，為了小孩成長，她和老公一早有共識，移民以後，最少一人不會工作。

剛開始來，兒子只有一歲半。真的親自照顧，才發現兒子原來那麼黏自己。她形容兒子好像「裝了感應器」，離開一步也不行。這種癡纏，並不是Catherine所說的「甜蜜」，反而令Tina很不耐煩。「我對著他真的很生氣，要24小時和他在一起，連自己洗澡上廁所也不行，真的每分每秒都很緊繃。」

因為兒子，她學開車學到一半就停止，不會開車，變相不能出門。再加上他們剛剛到埗，還沒有朋友，還恰巧是冬天和疫症，鄰居都不出門，教會停止開放，Tina連唯一的社交都沒有了。她整天和兒子困在室內，看著窗外三點便天黑，黑夜彷彿永無止境。

過了大半年，她發現自己的情緒很差，經常發脾氣。於是，她跟丈夫「申請」每星期一點「me time」（私人時間）。

丈夫回答：「你要自己的時間？你每天在家裡，沒有自己的時間嗎？」

這段對話，最後以吵架收場。幸好後來二人也有互相溝通，最後Tina成功爭取一點私人時間。她和老公協議好，每次他們一家出門時，她就會有一個小時，自己逛逛超市，買糖果買薯片。雖然超市千篇一律，但Tina覺得，能完全離開家裡的環境，才是真正休息。

後來，Tina慢慢認識其他媽媽，懂得為自己安排空間，兒女也上學，私人空間也慢慢變多。但她坦言，她和老公仍在學習互相理解與磨合。「可能男人想事情比較直接吧.....而且剛剛來到，他沒有工作，物價又高，他壓力也很大。全職媽媽除了照顧小孩，還有24小時對著老公，老公也要對著老婆，雙方都不容易。」

Tina認為頭一兩年是最辛苦的過渡期，現在已經適應了。但回想起來，那時的自己，根本沒在意自己的感受：「那兩年有我問我適應（英國生活）了沒有，我總是以為已經適應了。但其實要全時間對著兒子，我根本沒有想過，自己到底適應了沒。」

「在香港那會經歷這種生活呀？我的家族很大，有六個兄弟姊妹。每次我們對媽媽家吃飯，那麼多人幫忙看著兒子，我就是在一旁抖著腿吃薯片，我就是別人的女兒。」



Getty Images

移民後從別人的女兒，變成百分百別人的媽媽，她笑說媽媽聊天群組裡，全部都是中午晚煮飯的照片，都說自己是「煮婦」，七日三餐不停煮不停煮。

沒想過瘋狂煮飯做家務的生活，也有一點曾經工作的滿足感。她形容自己很愛乾淨，是「task-oriented」（任務導向）的人。她每完成一項家務，也覺得很快樂，就像她以前從事市場推廣，每完成一個項目，都會很驕傲。

工作的滿足感轉移到做家務，Tina也開始理解到，為何別人說見證小孩成長，是一件快樂的事。有一次老公去倫敦工作，只有她自己在家裡，吃完飯後，兒子突然對她說：「平時爸爸做的，現在媽媽也要做，還要幫我們洗澡，你不就很辛苦嗎？」

「那一刻，我真的老懷安慰。原來你們長大了，會知道媽媽是辛苦的。」

Tina想，移民以後，所有事情都重頭來過，不僅是學會去超市買菜，還有重新學習教導下一代。她在重新學習做媽媽，和小孩一起成長，而且在小孩身上花的心力，他們能感受到的。

「這是一個全新的過程，是一件開心的事。」

再做一次媽媽

她自稱「蝸牛媽媽」，就是為了提醒自己走慢一點。以前，同事都說她是暴龍。

蝸牛媽媽的兒子14歲，女兒4歲。剛來英國時，還要給女兒餵奶。與Catherine和Tina不一樣，她決定當全職媽媽，不是出於經濟考量，而是決心告訴自己，一定一定要重新做一次媽媽。

以前她在香港做中文老師，做到中高層，朝六晚十二。接受訪問前，還寫好一定要說的內容，整合了其他媽媽朋友的意見，不用多問，就自己喋喋不休。

她準備的內容，主要是關於她的兒子。她說，兒子小時候很好動活潑，喜歡跟別人聊天，身邊的人都誇他很乖很有禮貌。上幼兒園和小學以後，他還是被讚乖，老師都讓他做班長，但漸漸的，更是討好與服從。他的笑容不見了，叫他嘗試看一本書、試一下打網球，他都頑固地說「不」。

蝸牛媽媽有教育碩士學位，滿腦子教育理論。但還在香港的時候，作☒母親，她還是忍不住擔心兒子考不好呈分試，考不上好學校。她會罵兒子是「維園阿伯」，什麼都不做；兒子數學不好，她會直接罵他蠢，抓住他溫習到晚上十一點。兒子溫習時動來動去，她會罵：「你這樣面試，別人對你印象會很差。不要動了，坐端正！」

「我看他的功課做不好，看他總是say no，我真的不知道他為什麼不明白，不知道他的腦袋在想什麼。」



Getty Images

2021年，他們移民英國。那時候，她眼睜睜看著兒子漸漸變得沉鬱寡言，沒有自信，固執得什麼都不嘗試，覺得很難過。她看著才還沒一歲的女兒，心想：「如果次我親自照顧女兒，會不一樣嗎？如果我做一個responsive mum，先回應兒子，不是事事拉去考試，能改掉他的性格嗎？」

移民以後，她兒子就讀英國本地學校，沒有人再讚他乖，但也沒有人再逼他讀書。她也陪著女兒戒尿片戒奶，發現原來陪著小孩成長，是那麼有成就感。另一方面，兒子的性格也慢慢改變。曾經害怕碰撞、運動的他，在學校嘗試跑步踢足球，還會每星期去park run。每星期六，英國各大公園都會舉行park run，所有人一起跑大約五公里。

雖然一開始，蝸牛媽媽不知如何與性格固執的兒子，但她整天在家，也終於有機會和兒子聊天了。

有一次，兒子溫習時，還是沒有「端正」坐著。他冷靜地告訴媽媽：「放心吧，我會先去跳繩和跑步，跑完再溫習，我能專心一點。」

回想起來，蝸牛媽媽還是覺得很感觸：「他現在快要考GCSE，也是動著溫習.....原來這麼多年來，他從來沒有變過，只是在壓抑。但他現在通了，他不再是按照別人要求他怎麼做，而是主動告訴我們，自己想做什麼。」

對於兒子逐漸「解封」，她覺得很神奇。但解封的不僅僅是兒子的性格，還有她自己的思維。「來到英國之後，我沉澱下來，開始反省兒子為什麼會這樣。為什麼我幫了那麼多學生，就是幫不了我的兒子？這個問題我想了很久，很內疚，很自責。」

如果蝸牛媽媽不移民，大概真的不會有反思的空間。她從觀察英國媽媽與小孩的互動，反思自己的育兒方法，並坦言：「這樣說好像很自大，但在香港做老師，是有一定社會認受性的，更何況我在學校也有一定地位。現在我沒有了所謂的光環，重新成為一個媽媽，才有時間精神沉澱自己。」

除了工作，香港整體的社會環境也讓媽媽很緊張。Catherine和Tina的小孩年紀尚小，但她們都估計，如果繼續在香港升讀小學，他們應該正在讓小朋友瘋狂補習上興趣班，應該不能每天去公園玩。作為過來人，蝸牛媽媽的感受更大，說起在香港育兒的壓力，她完全停不下來，生氣又無奈。

「現在照顧家庭是體力的辛苦，但在香港，是完全迷失方向。你被社會牽著走，被教育牽著走，根本沒有辦法離開.....身邊還有很多人教你做媽媽，兒子稍有差池，在超市跑了一下，在電梯站錯邊，家人朋友都會說是我的問題。就算我身邊的人不斷讚我兒子乖，也是不斷強化他（要守規則的思維），每個人都在壓著他。這種壓力，真的是整個社會，還有自己給自己的。雖然我自己做教育，以前讀過心理學，但當我到了那個關口，所有人考試都快靚正，怎麼能想得通呀。」

如今蝸牛媽媽不再逼迫兒女溫習，沒有逼女兒學英文生字，只是跟她去公園，拿放大鏡看花看蝴蝶。她曾想過如果未來自己重返職場，會不會無法適應，但對她來說這不重要，因為工作的滿足感，比不上做一個好媽媽。「我以前做得多好，最終學校都會有別人代替我，但家裡兩個小孩需要我。」

「家裡那兩個，才是我真正要處理的問題。」



Getty Images

重新做自己

媽媽們因為不同原因，選擇或被迫放下工作，成為全職媽媽。但曾經的她們，有選擇成為職場女強人嗎？

Tina說她很享受原來市場推廣的工作，因☒自問沒有照顧小朋友的耐性，也很享受完成項目的成就感。然而，Catherine和蝸牛媽媽都覺得，以前在香港全職工作，不過是「被社會推著走」。很多年前，蝸牛媽媽已知道自己應該多陪伴兒子，但她回憶：「老師的薪水是高的，但滿足感總是不夠，不知道錢去了哪裏。要買樓？付學費？補習班？真的太多煩惱，而且我的朋友都是女強人，很少香港女士完全辭職照顧小孩。我有想過辭職，但也不敢。」

Catherine更是不知道自己到底喜不喜歡那份工作。「畢業以後，我就是一直做一直做，整個社會都逼著你往前，不允許你中間停下來，結果就是在商業世界裏繼續賺錢。現在有機會讓我放下工作，實際陪伴小孩。這機會真的很難得。」

學術界不乏關於移民和性別的研究。大部分研究都指出，不論是哪個國家，大部分移民家庭都是母親放棄工作，成☒全職主婦，原因離不開經濟需要、傳統性別定性與家庭分工、丈夫教育水平較高等。香港恒生大學社會科學系副教授顏樂燊曾在2024年針對海外香港移民家庭進行研究，發現雖然有些會對失去私人時間、財政獨立等改變感到難過，但她們普遍對擁有更好的家庭生活感到高興，覺得對家庭的「擁有權」增加，甚至以此彌補或合理化在個人事業發展上的犧牲。

移民讓她們從無目的的追趕停了下來，重新探索媽媽、妻子、女兒各種身分。被問到移民後生活有什麼改變，她們總是自動說小孩怎樣怎樣，事事都聯繫到育兒。但如果問題強調「自己」，例如她們自己想做什麼、她們自己有什麼改變，她們都會停下來，尷尬地笑一下，害羞地說出那些不曾做的事。

Catherine希望小孩長大以後，嘗試做美甲師。她一直都很喜歡美甲，只是覺得不知為何，在香港說夢想是美甲師，感覺有點羞恥。

Tina在香港沒有做過蛋糕，來英國後純粹因為女兒喜歡，就開始學烘焙。她去年年底還申請了牌照，現在會賣蛋糕給客人，有抹茶士多啤梨蛋糕、焙茶柚子慕絲戚風蛋糕等等。她笑說賣蛋糕賺不了錢，所有錢都花在買烘焙器材，但客人吃到亞洲口味的蛋糕很快樂，她也很有滿足感。更重要的是，烘焙給予她難得的個人空間。「坦白說，在香港我應該連烘焙的時間都沒有.....現在小孩上學後，我多了時間做蛋糕，終於覺得有自己的生活了。」

「哈哈是你問我才說的呀！這樣說可能你會反感.....我有追星，我來了英國後才追Mirror！」這是蝸牛媽媽沒有事先準備的回答內容，卻笑得很興奮，又有點不好意思。



Getty Images

她說，追星是讓她「真正找回自己，完全脫離家庭」的事。Mirror是香港男子組合，在去年3月到英國開演唱會，蝸牛媽媽也從中認識了很多志同道合的朋友，自此一起經營Instagram粉絲專頁，時

不時約出來，例如一起吃下午茶，去市中心的港式茶餐廳，交換應援物。有一次，其中一個媽媽經歷離婚，她們就約出來，一起安慰她。「那真的只有女人，沒有男人小孩，是真正的me time。」

每一次，蝸牛媽媽都會和老公說要和「鏡粉」吃飯，他就會自己照顧兩個小孩，讓她出去。

蝸牛媽媽印象最深刻的，是去年她與粉絲團舉辦了三場香港電影《破地獄》的放映會。三場全滿座，吸引了一百多人，她們還因此認識了電影院經理。那時候，很多人感謝她們，有人說，要不是這個活動，他已經好幾年沒看過香港電影、沒和香港人看電影了。還有媽媽對她們說，這幾年來她都自己躲了起來，如今特意開車來看電影，終於認識了一些香港人。

回想起來，蝸牛媽媽還是覺得很瘋狂，也有點感觸。「以前我去教育局舉辦工作坊，向幾百個老師做講座，這些所謂的自我價值都只是虛名，事情完結了完結了。但現在真的是有血有肉，有人跟我說，我走入了他的生命裡面，這感覺，真的很大很大。」

後記

移民後，她們可以停下來，反思以前在香港，那個作為媽媽、同事、妻子或只是自己的女性。如今她們忙著照顧家庭，適應新的身份與生活。再過幾年，到了下一個車站，她們會如何回望現在的自己，還會不會選擇做全職媽媽？

Catherine說：「喔我不知道，還要慢慢摸索.....但這個讓我重新開始的機會，我會好好珍惜的。」

Tina說：「這一刻我不能回答你，畢竟現在我做全職媽媽，是家庭財政需要。未來可能小孩大一點，我也會出來工作。」

蝸牛媽媽說：「過了五年後回望，我應該不會覺得自己沒有價值，浪費了很多時間。我覺得自己幫了很多人，還發現原來世界這麼大，我應該會覺得沒有遺憾的。」

接著，電話另一端傳來翻動紙張的聲音。「我看看有沒有東西漏了.....有些是朋友想我帶他們說的。我們幾個媽媽都是鏡粉，他們叫我跟你說，我們都很感恩，能來英國重新活一次。做全職媽媽很辛苦，辛苦但開心，總算能重新做一次更好的父母。哎呀我自己也說的很感動，不知道怎麼回事。」