

# 健康家庭

過去數年，本中心致力推廣健康家庭文化 - 欣賞，希望可為天水圍區的居民加添正能量，鞏固家庭的抗逆能力。

欣賞，並不僅限於欣賞身邊的人、事和物。欣賞，是從心出發 - 常存感恩的心，接納自己和別人的不完美，肯定自己的努力及以愛和讚美的方式去欣賞自己。

今期，我們邀請了一位服務使用者分享她的欣賞經歷，她接納了自己和別人的不完美，希望可引起你的共鳴……

**某**一個晚上，我再次約見譚姑娘，在路途上，舉頭仰望漆黑的天空。讓我回想起第一次接觸國際社，不經不覺已四年半了。

那年，我和丈夫婚姻出現問題。大家性格暴躁，易發脾氣，也因婆媳和他家人問題，我常常與丈夫吵架，大家關係很惡劣。我時常哭起來，日子很難過。就因這樣，我和丈夫每星期去接受輔導，經過多次面談，感謝譚姑娘令我倆明白夫婦間溝通不足，以及缺乏照顧對方感受。自此我倆改變了不少，關係更勝從前，與丈夫關係和好。

本來，這段美好的關係，以為可以一直到老。很可惜，不幸事情發生在我丈夫身上 - 他得了第四期癌症。那時，我感到非常傷心、絕望，經濟上也面對很大困難。幸得譚姑娘幫助，為我們尋求協助，解決了不少問題。

不幸地，丈夫也於兩年前離開了我。而我要獨自帶住子女面對這個家庭。婆媳問題一直存在，自丈夫離開後，我更要獨自與他們一家溝通，我很不願意。我不喜歡他家人那套，他家人也不喜歡我那套，心裡產生了很多怨恨，我變得有壓力、害怕、緊張。

幸得譚姑娘給予我空間，每次面談給我大吐苦水，讓我紓緩內心那種怨恨。經過多次見面，我明白要放下怨恨、憤怒，怨恨只會破壞關係。要放下自己，站在別人角度想想對方感受。**學習接納自己和別人的不完美**，不嘗試改變別人，先改變自己。直到一個月前，我鼓起很大的勇氣，去擁抱我奶奶，跟她說聲對不起，**原來愛可以化解一切**，自此我們關係比從前和睦得多。

MAY