

健康家庭

愛家庭，從欣賞出發

人人都渴望被人欣賞，若欣賞的說話來自家人，則更令人鼓舞，亦能為家人添加正面生活態度的動力。培育懂得欣賞的心可由學習欣賞的方法開始。欣賞不一定是稱讚。心理大師吉納特(2013)提倡，描繪所喜愛所欣賞的是甚麼，承認別人所下的功夫，並傳遞尊重和了解的話，都是欣賞別人的好方法。例如：

你的短訊帶給我
很大的安慰。

我很欣賞你(孩子)
今天替我洗碗。

你親手做的飾物
很好看。

謝謝你收拾家
居，看上去很
整齊。

你觀察得
好好！

你好努力！

你好滿意自己畫的
畫！覺得好靚！

你知道這樣煮
一道菜式！

欣賞的語句，對家人的精神健康大有裨益，這些話語日後定必會在家人心中出現，使家人對自己及周圍的環境存有好感。

本年度我們致力推廣「欣賞」的文化，鼓勵各位繼續多向家人和朋友發出欣賞的說話，並在完成活動後寫下「欣賞便條」給我們，使社區擁有更多健康家庭的動力！

參考書目：海姆·吉納特(2013)《童年的困擾(增修版)：親子溝通藝術》。香港：基督教文藝出版社。