

在人生的旅途中，你們又願意為家人付出多些愛嗎？



大愛得幸福—羅頌欣

羅頌欣是模特兒出身，參加IT代言人大賽榮獲香港區冠軍入行。其後2010年參加第一屆全中國〈昕薇〉ViVi北京女孩平面模特大賽，代表香港出線到廣州，再到北京比賽，榮獲全國十佳模特兒及最佳智慧獎。曾參選



2008年度香港小姐。2013年榮獲國際旅遊小姐季軍，現任全職藝人，拍攝電視廣告，平面廣告，電影，電視劇等；同時也任教禮儀課程，新生命動力協會演藝基礎課程等。她希望以自己一技之長教導有意入行者了解行業及努力發光發亮。



珍而重之

對於「珍惜」一詞，羅頌欣的看法是「喜歡它，愛惜它，你會害怕失去它。」對於Debbie來說最珍而重之的是「親情」。剛出來工作的時候很忙碌，尤其娛樂圈的時間表常不定時，

沒有特定時間休假，雖然知道父母都愛上茶樓，但卻不能每個星期回去陪伴父母，甚至連回家吃飯時間也未有。因此更真正理解「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」的道理，現在比過去的她更愛惜與家人相處的時光，有空閒都會跟家人一起去旅遊！

學會珍惜 可以改善與家人的親密度

Debbie的哥哥雖然是一位全能的運動健將，但卻敵不過疾病侵襲；前年出現健康問題，並需要動手術，全家人都十分震驚！這使Debbie更學懂體諒，在大家見面的時候都會和和氣氣，盡量減少爭執，同時在工作間有空檔時，便會打電話關心父母親的近況。



另一方面，父母不時會致電問候，發送訊息。有時他們擔心妨礙大家工作，學會利用社交平台查閱Debbie的近況和工作照片，相聚時大家溝通有講有笑。

工作固然忙碌，Debbie學懂珍惜之後，會盡量抽時間與家人共聚，或許有些人會認為放假希望做自己喜歡的事，但她認為學懂陪伴家人也是一種開心又輕鬆的活動，既可休息亦可放鬆心情，而且與家人接觸多了，關係更緊密，生活更和諧！

工作機會都不是貿貿然得來的

學會「珍惜」，在工作方面也會有得著。Debbie很珍惜每一個工作機會，所以每次都會盡力做到最好，無論是當模特兒，拍攝廣告，擔任主持，或是禮儀導師，都會展示最好一面。除了是專業操守，也感謝客戶和中介人/公司，在芸芸人海中被選中，機會實在是來得不易，一定要好好把握每個機會。



設身處地 逆地而處

Debbie很希望以生命影響生命，平時除做義工外，還會多參與分享會，在分享的過程中把經歷和得著告訴別人，同時也學會在別人的角度設想，增廣見聞。

多一點溝通 多一點共通

家庭便是最好的例子！一家人如果懂得逆地而處，大家多些溝通便可以減少誤會，嘗試把原因告訴對方，別人聽到合理的解釋後，相信彼此都會接受。

現今很多青年人都經常覺得父母根本不明白自己，Debbie有另一番見解，只要耐心講解當下的困難和處境，抒發自己的感受，與家人討論工作上的困難，父母定當會體諒，多些溝通可以產生共鳴，埋怨便隨之減少，因此溝通是很重要的！





用心聆聽 增加互動

除了懂得抒發自己的感受，聆聽也是不可或缺的。

Debbie提議時下的年青人可以做多些探訪的活動，例如探訪一些老人院或兒童之家，嘗試聆聽及了解他們的感受，並在能力範圍下盡量滿足他們的需要，使他們感到溫暖，其實自己也會有很大的滿足感。

此外，可嘗試在與家人和朋友共進晚餐時，大家都要放下手提電話，把集中力放在友人身上，你會發覺其實大家有很多聊不完的話題，溝通多了，聆聽多了，大家多互動便會學懂珍惜人與人之間的關係，和相處時間。

珍惜要及時

「幸福不是必然，請珍惜所擁有的一切，及時去做重要的事、及時去愛你喜歡的人、及時去享受你嚮往的生活，珍惜幸福同時也要學會知足。」這便是Debbie對於「珍惜」的座右銘。

