



## 健康的婚姻关系 信息卡

健康的婚姻关系是安全和相互关心的社区的基础。与享有健康关系的成年人一起长大的孩子有更大的可能健康茁壮成长。

### 健康的婚姻关系的十个特点：

1. 关系双方尊重自己并互相尊重。他们理解相互之间的差异并以尊重和礼让相待。
2. 关系双方地位平等。他们一起作决定。如果有孩子，他们一起抚养。
3. 当双方有分歧时，他们知道完全可以就分歧进行交流。他们一起想办法解决问题，找出照顾到双方需要的办法。
4. 双方倾听并尊重对方的观点。他们表达自己的感情和观点。他们不出言伤害对方。
5. 双方各自对自己负责。他们不期待对方解决自己的所有问题或总是使自己快乐。
6. 如果需要，双方均可以有独处的时间并对此感到正常。双方感到分开做一些事情是可以的。
7. 他们的关系中没有害怕。健康的关系建立在爱、尊重、关怀和幸福的基础之上。
8. 双方不试图互相限制或控制。他们鼓励和支持对方的成长。
9. 即使双方都很忙的时候，他们也为对方挤出时间，培育双方的关系。
10. 双方有一个共同的圈子，圈子中的人认识并支持他们作为一对伴侣。他们与拥有健康关系的人交往和相处。

### 使你的关系保持牢固和健康

保持一个健康的关系需要时间、精力和细心 - 但这是很值得的。健康的关系使家庭中的每一个人感到被尊重，幸福和安全。分歧是每一个家庭关系中的一部分，有时人们需要额外帮助。艾伯塔省儿童和青年服务局设有帮助热线，提供关于关系的一系列问题的信息，包括从如何使你的关系保持健康和牢固，直到解决家庭暴力虐待的信息。如需接通这个24小时免费信息热线，请拨打**310-1818**，并告诉接线员您需要哪种帮助或信息。

### 获取信息

如需社区帮助或更多信息，请拨打24小时免费家庭暴力信息热线**310-1818**或访问 **[www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca)**。

艾伯塔省儿童和青年服务局骄傲地  
领导艾伯塔的*防止家庭暴力和欺凌*  
行动