

一個好的陪月員，可以令坐月變得輕鬆，我也慶幸自己遇到阿裕。我於2017年4月25日在養和生下BB，在我坐月子期間，阿裕的工作主要包括購買食材，烹調月子膳食及照顧我和寶寶。阿裕為人細心盡責，做事有條理，對照顧我和寶寶盡心盡力。

阿裕具備以下我非常欣賞的特質：

(1) 志同道合

這是我認為最重要的特質，即是大家合唔合得來。在我坐月期間，阿裕細心的觀察和了解我的身體狀況，根據我的體質，預備代茶和一些進補的湯水給我，讓我的身體可以快速恢復。除了身體上的照顧，阿裕也會主動和我還有我的家人聊天，舒緩我坐月時的不安情緒，每次和她傾談，都令我心情得以舒緩。

(2) 有心有力

有力是湊BB的技巧到家。很多人在選擇陪月的時候，一般都會比較關注陪月的工作年限，認為工作時間久的陪月比較有經驗和穩妥，但我覺得最重要的是有心，是否熱愛寶寶和關心媽媽，這是我認為最重要的特質。阿裕每天都溫柔細心照顧寶寶，還教我各種湊仔技巧和知識，讓我能輕易上手。尤其是在我喂母乳過程中，遇到各種問題，阿裕都想盡辦法幫我尋求解決方法。尤其在看到我身體非常虛弱的情況下，她儘量抽出時間幫我在頭兩週的夜間照顧了BB，給了我更多的時間癒合傷口。因為阿裕，令我坐月輕鬆，放心，睡覺也睡得安心。

(3) 善於煮食

媽媽的坐月膳食是十分重要的。在面試的時候，阿裕給我看過她在其他家庭中每日準備的菜品和湯水，當時就覺得她很用心煮食。在我坐月期間，阿裕了解了我和家人的口味，每天都悉心設計多款不同膳食，煮有均衡三餐，尤其以蒸菜為主，非常健康。最令我欣賞的是，期間我父母探訪，一家6人，阿裕也可以輕鬆煮上滿滿一桌好菜，全家人都讚不絕口。

(4) 數目分明

阿裕會詳細列明大小花費，還附上所有收據，態度坦坦蕩蕩，令人信任。

我十分感謝阿裕在我坐月期間對我和寶寶及全家人的照顧。希望她日後繼續為更多媽媽和新生兒提供服務，亦衷心祝福阿裕日後工作順利，生活愉快。

月 xx

2017/06/04