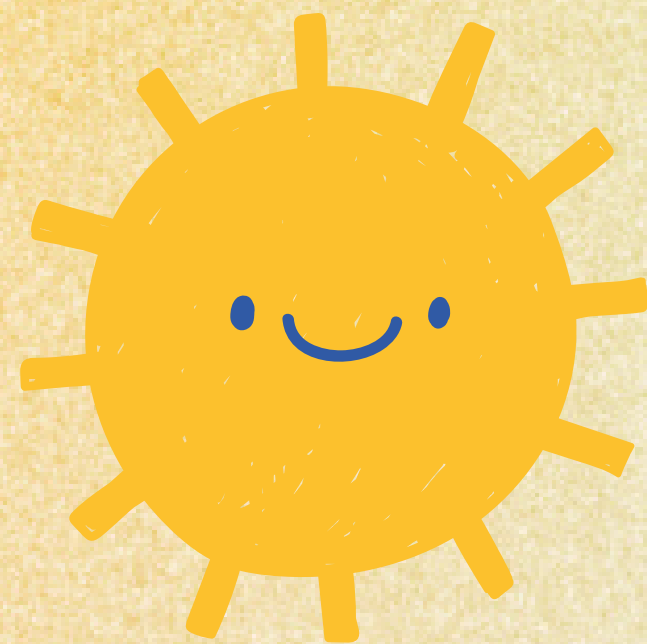
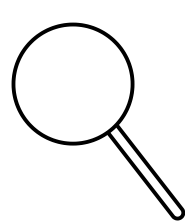


行善的應用

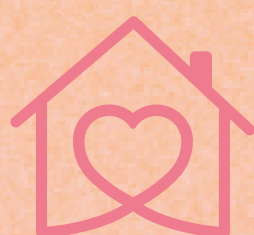


如何在日常生活中行善？

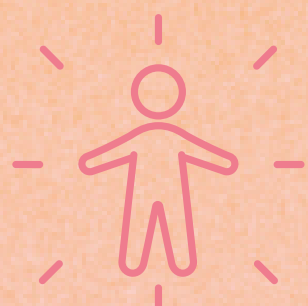
1. 多留意身邊的人和環境，發掘行善機會：



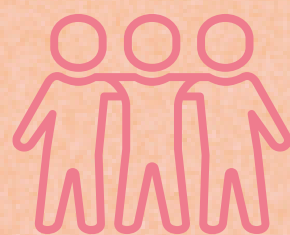
同事



家庭



自己



朋友



日常生活遇到的人



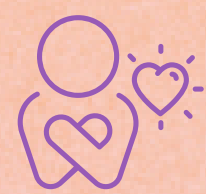
關懷問候



欣賞/肯定



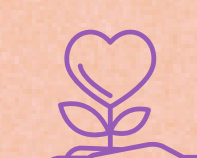
支持/鼓勵



自我關懷



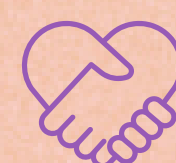
聆聽/陪伴



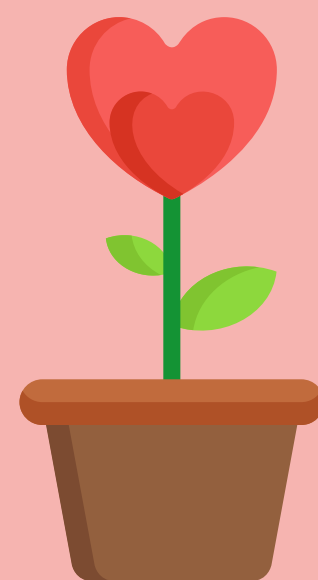
分享



尊重



幫忙



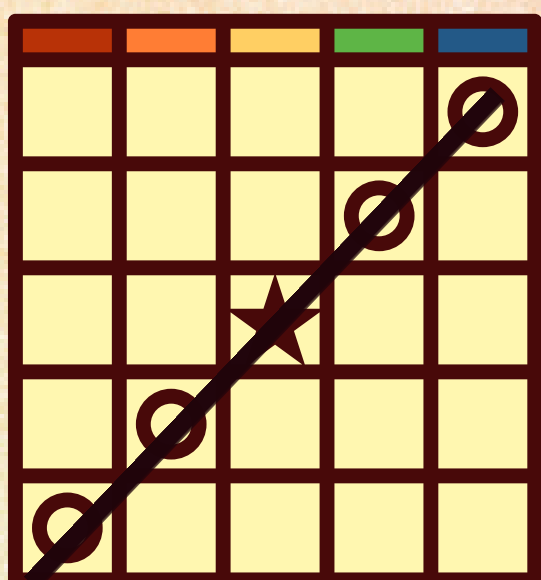
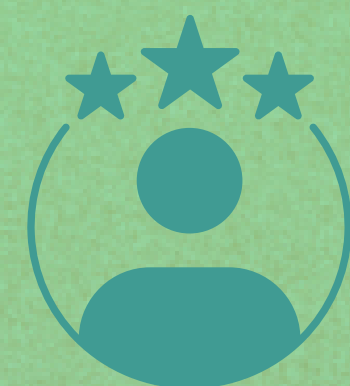
2. 由一些看似微不足道的小善行開始：

- 不要輕看小善行，因為由小做起有助達到目標，從而建立自信。重要的是，研究已顯示善行的大與小都有益處呢！
- 如有指定的行善對象，可先想想做甚麼、何時做等。
- 例如：今天向幫助你的同事說聲多謝。
- 當然，也有些行善是不能預先計劃。
- 例如：讓座、扶起跌倒的途人。



3. 坐言起行，由自己開始！

- 以下的「行善對對碰-BINGO!」列舉多個以不同對象的行善種類和表達形式，大家不妨參考一下。



BINGO!