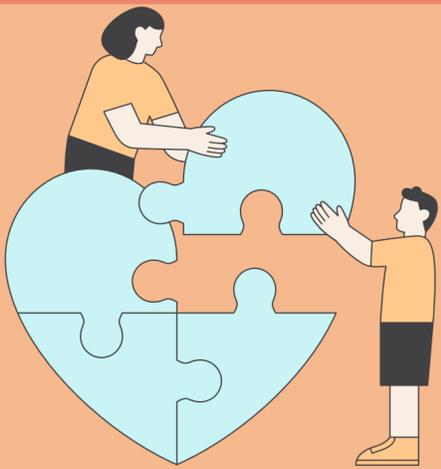


行善的迷思與顧慮



1. 行善是一種感覺？



行善不是感覺，而是一項**選擇和行動**。

你並不一定時常感受到行善的心，但仍可以選擇對人做出行善的行為。

2. 生活有不少的擔子，但我又想行善，可以如何做呢？

行善很**生活化**，例如以微笑表達關懷、說句多謝以肯定對方的付出等。

不妨參考「行善對對碰 - BINGO!」的例子，你會發現行善可有**不同選擇**，有些也不需花金錢和時間呢。



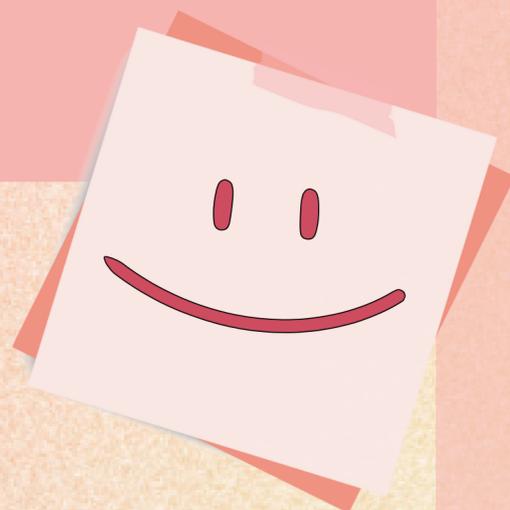
3. 要幫到盡才是行善？



選擇在自己的能力範圍內，不要令自己有太大的額外負擔便可。

4. 行善代表我軟弱嗎？

行善**不是軟弱**，反而需要一些**勇氣**，選擇為對方多做一步，主動表達關懷和幫助。



繼續閱讀

「行善的迷思與顧慮」

行善的迷思與顧慮 (續)



5. 行善使自己身心受益，難道我是自私嗎？

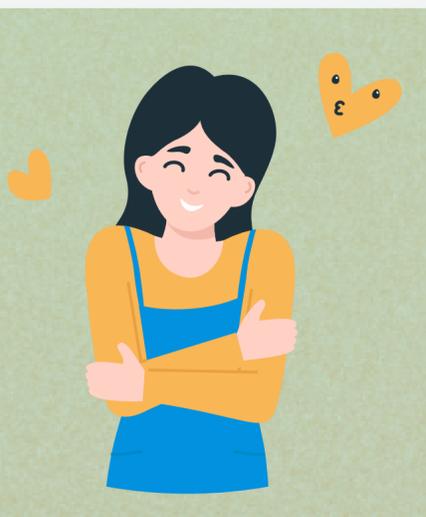
行善會提升個人的身心健康這份禮物是大腦天生送給我們的。而且，研究反映一個單純出於為別人好的善行所帶來的身心益處，比為自己利益而作的更大。



6. 我怕行善會被曲解！

這是一個普遍的擔心。畢竟。我們不能決定別人對行善的看法和感受，但我們可選擇讓雙方感到自在舒服的表達方式和時機。

另一方面，研究發現行善的人通常低估了接受善行的人的感受 - 原來，大部分接受善行的人比預計的更開心和更重視背後的心意呢。

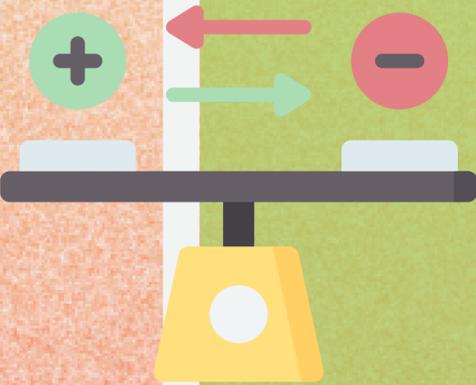


7. 凡事應允、遷就、縱容，這是否行善呢？

這些都不是行善。面對不同意見、無理要求或不當行為時，我們應抱尊重的態度互相溝通。

除了表達自己的意見或指出不恰當的地方外，如當中有一些正面的事或行為，我們也可適當地予以肯定。

例如：我見到你細心照顧病人，不過這個程序做得不恰當，你要這樣做才對。



8. 我最近很煩惱，沒有時間和動力去行善，這是否代表我不好呢？

每個人都有困難的時間，這一刻，你需要先好好照顧自己。假如其他人想請你幫忙，你可善意地解釋你的難處。

