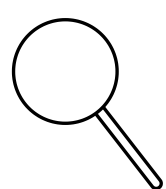
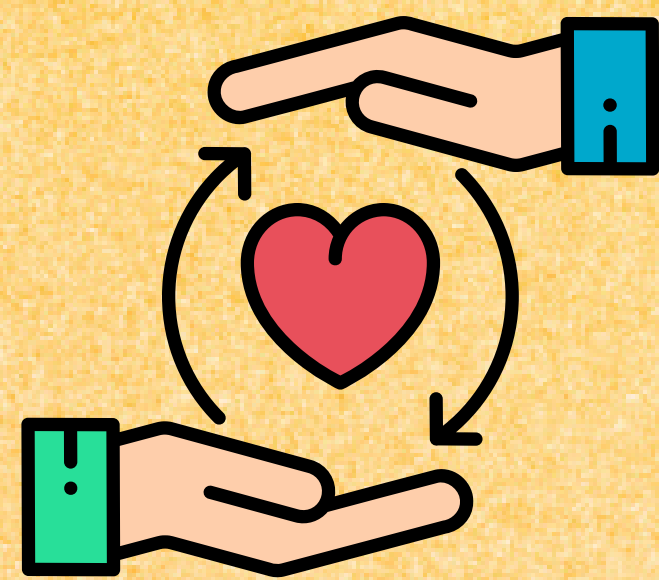


行善小貼士



研究指出大與小的善行對身心都有益處



1 可以好簡單

有些善行未必需要額外金錢和花費很多時間，例如：

- 說一聲多謝
- 聆聽別人
- 體諒別人
- 表達肯定 / 欣賞
- 與人分享 (如小食、技能等)
- 舉手之勞 (如為別人開門等)
- 捐贈 (如捐血等)
- 保護環境 (如減少用塑膠等)



2 運用自己的專長和興趣

這令人倍感意義，例如：

- 做小手工
- 編織頸巾
- 介紹美食
- 維修家電
- 教導使用電子器材
- 旅遊時為同行朋友拍照 / 製作錄影片段作留念
- 介紹社區資源
- 分享經驗

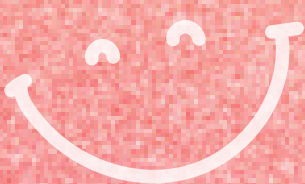
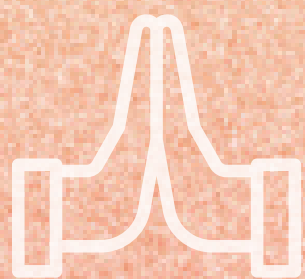
3 表達方式多元化

如果我們想表達關心，
我們可以：

- 親身或致電 (或視像) 問候
- 以電子通訊平台 (WhatsApp, Signal等) 送上訊息 / 心意咭 / 電子貼紙
- 給予行動上的支持或幫助，例如買物資、照顧孩童、陪伴逛街等



繼續閱讀
「行善小貼士」



行善小貼士 (續)



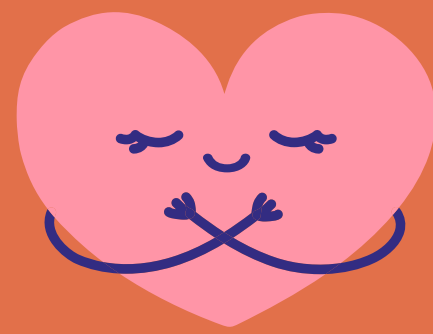
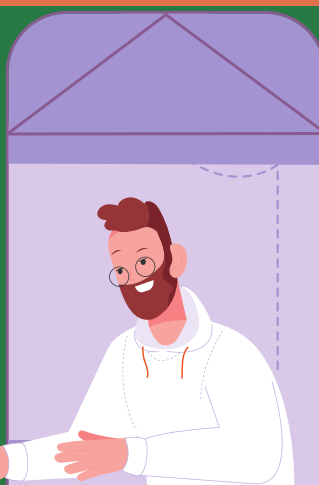
4

對象

- 行善的對象可以是認識的人，如家人、朋友、同事、鄰居等，亦可以是偶遇的陌生人



- 例如：
- 留意到一個同事最近經常加班，因此為他/她送上一些小食甚至打氣咭
 - 為遠方跑來的同事按升降機開門按鍵



記得還要善待自己喔！

5

注意事項

- 行善不代表事事答允別人的請求，可按自己的能力、時間、場合、價值觀及與對方的關係而決定

例如：

- 別人要幫忙的事違背自己的價值觀、向你借錢



要慎重考慮是否答允

- 如果行善的對象曾傷害過自己，而向對方行善令自己不安



不需要勉強自己

- 行善時要**尊重對方**的看法，有時對方欣喜接受，也有時候對方的反應不似預期；即使如此，不要輕易否定自己或對方

例如：

- 想與同事分享小食，不過對方反應冷淡



- 可能當時同事不為意你的善行，或在為事情煩惱



- 可選擇放在一旁並加上小紙條，也可考慮稍後給他/她

6

持之以恆

多練習和實踐行善，不只為別人好，原來亦會對自己有助



下一部分
「行善的好處」