

開心小貼士 - 隨機行「善」

< 活動點子 >

- ♥ 「做善事」會使自己開心一點，原來真的有科學根據呢！有心理學家請一班學生在一個星期內做 5 件「使別人開心的事」，自由選擇，可能是請同學食漢堡包，或是幫媽媽拿購物袋。六個星期後，這班學生的「開心指數」明顯提高了呢！
- ♥ 不過，「做善事」都要有技巧：若經常重覆做同一件善事，很容易變得沉悶，所以最好有不同花款，多些變化，一有好機會便去做。若加點創意，給人意外的驚喜，還會達到最佳效果，大家都會更開心呢！



你有「善事」好建議嗎？

「善事」大小均可，一些能夠使別人開心的事，只要是小朋友做得到的便行。

以下是一些小朋友的好建議：



小息請沒有帶小食的同學食薯片



畫一張生日咭，加一粒糖，秘密放在媽咪手袋裡，讓她自己發現



在地鐵讓座位給公公婆婆



若朋友仔比賽落敗，寫張字條鼓勵他



若見到爸爸放工回家時樣子很疲倦，靜靜走到他後面，給他專業按摩



用自己的零用錢，買旗捐款給慈善機構



(你有甚麼建議？)

「要愛鄰舍，如同自己。」 — 耶穌