

「**助**人為快樂之本」是很多助人者的格言。為什麼幫助別人是自己快樂的基礎？我們可試從幾方面思考。

首先，助人建立關係，使生命更豐富。一個社會如果只強調獲取個人利益，卻不同時着重互相施予，這個社會不單冷漠，更是一盤散沙，沒有凝聚力。人不是完美的，即使天才的能力也有限，所以人與人之間必須互相幫助，才能互補不足，彼此的生命才會更美好。當別人因為我們的幫助而變得快樂時，我們又會反過來受到他們感染，自己也會變得快樂。

第二，助人提高自尊。能幫助別人，也就等於我們有能力使世界變得更好，這無疑能提高我們的自我價值。認為自己沒有用處的人，只要嘗試幫助別人，便能體會自己實在充滿潛能。自我能力得到肯定和發揮，人生充滿意義，當然快樂。

第三，助人帶來知足。當我們留意別人的不足和需要時，便會同時發現原來自己擁有不少的東西。而且，我們在捐贈自己用不着的衣服、玩具、物品時，能認清自己的真正需要，便更容易滿足，也就更容易快樂。¹

在今天的消費社會，傳媒日夜不停地推動人們消費，兒童也受此文化感染，容易變得只顧獲取，不懂分享。我們要讓兒童學習不自我中心，能與別人建立關係，肯定自己有能力貢獻社會及學習知足，教導他們幫助別人是獲得快樂的重要途徑。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

1. 參Elaine D'Ippolito, "Teach Children the Joy of Giving," Retrieved April 10, 2004, from Shorncliffe State School Website: <http://shorncliss.eq.edu.au/000638.htm>