

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 幫人前想清楚

「我知道這樣做是不應該，但我總要幫他還清賭債啊！」某女性友人說。某位好丈夫說：「我也知太太會生氣，但我也該為好朋友代為出頭吧！」「我當然知孩子不喜歡，但擦掉整頁功課再重做是為他好嘛！」某位好媽媽為自己教導孩子的行為解釋。

相信大家於日常生活中，也曾聽過這些明知故犯的例子。對於常人來說，有顆幫助他人的心，固然值得讚許，不過單靠熱誠□自己認為對的指標，甚至不加細想，衝動地去協助別人，其實很多時難以真正解決問題外，反而會產生反效果。到時不但吃力不討好，過後還會被人埋怨幫倒忙，而且往往是提出要求幫助的人，怨言甚多。

單就以上的例子來說，還賭債或許能令男朋友回頭是岸，戒掉壞習慣的可能，但也有機會可能使他的膽子壯大，強化了即使賭輸，也一定有女朋友在背後支持，為他負責還債的不良心態。

### 分析實際處境

幫忙與否有時確實難分對錯，難以取捨，但是若助人者能充分了解，各種幫助方式背後的利弊，然後才再作決定，總比盲目地給予幫助，更為可取，而且事後可更有心理準備去面對後果。助人者可利用「引導問題」方法，先為自己清晰地分析實際處境，例如是否一定要幫、怎樣幫、為甚麼要這樣幫、是否有其他方法或其他人更適合給予援助等。所謂經一事，長一智，有時候，有智慧地「放手」亦是幫助對方反思，以及成長的一種方法。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家鄭曉韻

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-02-17)

周一：精神科/視光學

「我知道這樣做是不應該，但我總要幫他還清賭債啊！」某女性友人說。某位好丈夫說：「我也知太太會生氣，但我也該為好朋友代為出頭吧！」「我當然知孩子不喜歡，但擦掉整頁功課再重做是為他好嘛！」某位好媽媽為自己教導孩子的行為解釋。

相信大家於日常生活中，也曾聽過這些明知故犯的例子。對於常人來說，有顆幫助他人的心，固然值得讚許，不過單靠熱誠、自己認為對的指標，甚至不加細想，衝動地去協助別人，其實很多時難以真正解決問題外，反而會產生反效果。到時不但吃力不討好，過後還會被人埋怨幫倒忙，而且往往是提出要求幫助的人，怨言甚多。

單就以上的例子來說，還賭債或許能令男朋友回頭是岸，戒掉壞習慣的可能，但也有機會可能使他的膽子壯大，強化了即使賭輸，也一定有女朋友在背後支持，為他負責還債的不良心態。

### 分析實際處境

幫忙與否有時確實難分對錯，難以取捨，但是若助人者能充分了解，各種幫助方式背後的利弊，然後才再作決定，總比盲目地給予幫助，更為可取，而且事後可更有心理準備去面對後果。助人者可利用「引導問題」方法，先為自己清晰地分析實際處境，例如是否一定要幫、怎樣幫、為甚麼要這樣幫、是否有其他方法或其他人更適合給予援助等。所謂經一事，長一智，有時候，有智慧地「放手」亦是幫助對方反思，以及成長的一種方法。

整理：Kar

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家鄭曉韻



註：明日由資深營養師黃榮俊主理