

富有意義的五月 2024

星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

為你真正在乎的人
做一些善事

2

專注於力所能及而
非遙不可及的事

3

向重要目標邁進一
步，無論多麼微小

4

給朋友發一張共度
美好時光的相片

5

讓某人知道他們對
你有多重要以及其
原因

6

尋找身邊行善的人
和值得高興的理由

7

列出那些你認為
重要的事情和原因

8

設定一個助人
為樂的小任務

9

哪些價值觀對你很
重要？找到今天運
用它們的方式

10

即使在艱難時期
也要對微不足道
的事保有感激之心

11

環顧四周找尋
令人贊歎的事物

12

聆聽一首你喜歡的
音樂，並回想它的
特殊意義

13

瞭解另一種文化的
傳統或價值觀

14

到戶外欣賞
大自然之美

15

為你所在的街區
做點有貢獻的實事

16

感謝那些讓世界
變得更美好的人

17

努力讓你今天做的
事情變得更有意義

18

給一位你在乎的人
手寫一張便條

19

反思讓你感到有價
值和目標感的事情

20

分享三張你認為有
意義和值得懷念事
物的相片

21

仰望天空，記住我
們都是更廣闊世界
裡的一部份

22

找到一個方式來為
你支援的慈善項目
或團體出一分力

23

回憶自己曾做過的
三件引以為傲的事

24

做出能為他人帶來
積極影響的選擇

25

詢問他人認為什麼
事情最重要及原因

26

回憶你生命中一個
真正有意義的事件

27

專注於你的行動如
何為他人帶來影響

28

做一件特別的事情
並於今晚的回憶
中重溫

29

做一件對大自然
有益的事情

30

分享一段激勵人心
的名言來鼓舞他人

31

找到三個對未來充
滿希望的理由



更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together

ACTION FOR HAPPINESS