

# 助人为乐的八月 2024

星期一



5

花点时间祝愿别人  
身心愉快

星期二



6

向今天碰面的人微笑  
并友善对待他们

星期三



7

花时间支持一项你  
关注的公益项目或  
慈善事业

星期四

1

确定在本月善待他人  
和自己的目标

星期五

2

给一位无法相见  
的人发送一条  
激励人心的信息

星期六

3

支持和善待每一位  
和你互动的人

星期日

4

询问他人的感受  
认真聆听并回应

11

分享一则激励人心的  
新闻以启发他人

12

联系一位朋友  
让其知道你的思念

13

今天是无计划日！  
善待自己  
才能善待他人

14

善待我们的星球  
行动起来保护环境

15

即使有人令你厌烦  
也请善待他，换位  
思考体会他人感受

16

做一份贴心的礼物  
送给别人带去惊喜

17

在网上发表友善的  
评论和留言

18

做一些能帮助别人  
生活更轻松的事情

19

对食物以及为你  
煮食的人心怀感激

20

发掘今天遇到的  
每个人身上的优点

21

向本地慈善机构捐  
赠闲置物品、衣服  
或食物来帮助他人

22

全身心投入和  
他人在一起的时光

23

分享有用的文章  
书籍或播客信息

24

原谅过去曾  
伤害过你的人

25

为有需要的人付出  
时间和精力

26

找到一种方法让爱  
意传递，或支持一  
个慈善事业

27

留意他人情绪低落  
时，努力帮他  
振作起来

28

与并不相熟的人  
友好地闲聊

29

为自己所在的小区  
做些有益的事

30

向不如你富足的人  
捐赠物品帮助他们

31

和别人分享这份  
Action For  
Happiness  
幸福行动日历



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together