

# 樂善好施的八月 2024

星期一



5

花點時間祝願別人生活愉快

星期二



6

向今天碰面的人微笑並友善對待他們

星期三



7

花時間協助一項你關注的公益項目或慈善事業

星期四

1

立意在本月與人為善，包括善待自己

星期五

2

給一位無法相見的人發送一則鼓舞的信息

星期六

3

支持和善待每一位和你互動的人

星期日

4

詢問他人的感受認真聆聽並回應

12

聯繫一位朋友表達你的思念

13

今天是無計劃日！善待自己才能善待他人

14

關心我們的地球：採取行動保護自然

15

即使有人令你厭煩也請善待他，换位思考體會他人感受

16

做個貼心的禮物送給別人一份驚喜

17

在網路亦要友善地評論和留言

18

做一些能讓別人生活更輕鬆的事情

19

對食物以及為你煮食的人心懷感激

20

發現今天遇到的每個人身上的優點

21

捐贈閒置物品、衣服或食物以幫助本地慈善機構

22

與他人共處時全神貫注

23

分享有用的文章書籍或播客資訊

24

原諒過去曾傷害過你的人

25

為有需要的人貢獻時間和精力

26

找到一種方式來讓愛傳遞，或支持一個慈善事業

27

留意到他人情緒低落時，努力幫他振作起來

28

與不太相熟的人友好地閒聊

29

為自己所在的社區做些有益的事

30

向不如你富足的人捐贈物品幫助他們

31

與他人分享這份 Action For Happiness 幸福行動日曆



ACTION FOR HAPPINESS

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