

乐善好施的八月 2025

星期一



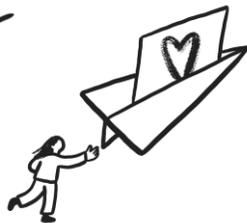
星期二



星期三



星期四



星期五

星期五

星期日

4

询问他人的感受
认真聆听并回应

5

花点时间为别人的幸福和健康许愿

6

向今天碰面的人微笑并友善相待

7

花时间协助一项你关注的公益项目或慈善事业

8

做一些美味的食物给给会喜欢它的人

9

向你感激的人表达谢意，并告诉他们原因

10

联系可能处于孤独或焦虑中的人问候他们近况

11

分享一则激励人心的新闻以启发他人

12

联系一位朋友表达你的思念

13

今天是无计划日！善待自己才能友善待人

14

关心我们的地球：采取行动保护自然

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

做个贴心的礼物送给别人一份惊喜

17

在互联网上也要友善地评论和留言

18

做一些能让别人生活更轻松的事情

19

对食物以及为你做饭的人心怀感激

20

发现今天遇到的每个人身上的优点

21

捐赠闲置物品、衣服或食物以帮助本地慈善机构

22

与他人相处时全神贯注

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

为有需要的人贡献时间和精力

26

找到一种方式来让爱传递，或支持一项慈善事业

27

留意到他人情绪低落时，努力帮他振作起来

28

与不太相熟的人友好地闲聊交流

29

为自己所在的小区做些有益的事

30

向资源匮乏的群体捐赠物品帮助他们

31

与他人分享这份 Action For Happiness 幸福行动日历



ACTION FOR HAPPINESS

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

