

# 2022 友善的十二月

星期一



5

給無家者或感到孤獨的人送一份禮物

星期二



6

寫下積極的信息讓別人有機會看到

星期三



7

盡可能多地表達友善的評價

星期四

1

傳播善意，與他人分享這十二月的行動日曆

星期五

2

和不在一起生活的朋友聯絡，看看他們過得如何

星期六

3

主動幫助目前面臨困難的人

星期日

4

支持您真正關心的慈善機構、公益項目或活動

12

要慷慨。  
用食物、愛心和善意注滿別人的內心

13

看看今天你可以對多少不同的人微笑

14

與所愛的人分享一段快樂的回憶或一個鼓舞人心的想法

15

聯繫一位年長的鄰居，關心他們

16

跟每個與你交談的人說正面積極的話

17

表達謝意，列出別人為你做過的好事

18

尋求幫助，讓別人感受施予的樂趣

19

聯繫可能在獨處或感到孤立的人

20

把不需要的東西贈送他人來幫助他們

21

欣賞別人的善意，感謝為你做事的人

22

祝賀某人取得了可能忽視的成就

23

選擇施予，或接納寬恕

24

為他人帶去歡樂，分享讓你發笑的事

25

今天善待每一個人，包括你自己！

26

到戶外去，撿垃圾或為大自然做些善事

27

打電話問候遠方的親戚和他們閒聊

28

善待地球，少吃肉，減少電力能源消耗

29

關掉數碼設備，全身心傾聽別人說話

30

讓別人知道你有多欣賞他們及其原因

31

計劃在 2023 年做更多新的善舉

ACTION FOR HAPPINESS

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

