

# 更快樂的一月 2026

星期一

星期二

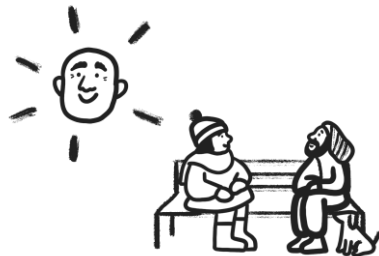
星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

選出今年  
最期待的三件事

2

留出時間  
對自己好點

3

為別人做一件好事  
點亮他們這一天

4

列出自己所感恩  
的事情及原因

5

發現他人的  
優點與長處

6

花五分鐘靜坐並  
注意自己的呼吸

7

學習新事物  
並與他人分享

8

對今天遇到的人  
說些積極的話

9

盡量去戶外  
動起來，做運動

10

向感激的人致謝  
並告訴他們原因

11

於睡前至少一小時  
關閉所有電子裝置

12

與身邊的人建立  
聯繫：微笑或閒聊

13

不走慣常路線，看  
看有什麼新發現

14

吃健康的食物  
真正滋養自己

15

到戶外去  
留意五件美好事物

16

為自己居住的  
社區做些積極貢獻

17

當你犯錯誤時  
仍善待自己

18

與老朋友敘舊

19

即使感覺生活艱難  
仍關注美好的一面

20

按時睡覺  
為自己充電

21

嘗試新事物  
跳出舒適區

22

設計有趣的活動  
邀請其他人參加

23

收起電子裝置  
專注於當下

24

朝著重要目標  
邁出一小步

25

多鼓勵他人  
而不是責怪

26

選擇你的一項優勢  
今天將它發揮出來

27

挑戰你的消極想法  
尋找積極的方面

28

問一下身邊人  
最近享受的事情

29

主動與鄰居打招呼  
試著更了解他們

30

看看今天你能  
對多少人微笑

31

寫下對未來的  
希望或者計劃



ACTION FOR HAPPINESS

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

