

星期一



3

到戶外觀察周遭自然的變化

星期二



4

報名參加新課程活動或在線社區

星期三



5

改變常規路線
留意自己的感受

星期四



6

嘗試一種新的運動

星期五



7

發揮創意烹飪、畫畫、寫作、手作，
激勵他人

星期六

1

列出本月想嘗試的
新鮮事件清單

2

以不一樣的方式
應對困境

星期日

9

當覺得自己不能做到某事時，改用
“尚未能做到某事”

10

保持好奇，了解一個新主題或一個鼓舞人心的想法

11

選擇不同的路線，看看你在路上注意到了什麼

12

留意你所關心的人的新資訊

13

在戶外做一些有趣的事：散步、跑步、探秘、休憩

14

找到一種新方法來幫助或支持您關心的公益事務

15

通過思考“假如……”來構建新想法

16

透過別人的角度看待生活，了解他們的觀點

17

嘗試一種新的方式來關顧自己，善待自己

18

與不同世代的人建立聯繫

19

拓寬視野：閱讀不同的報紙、雜誌或網站

20

使用從未嘗試過的食譜或食材來烹飪

21

向朋友學習新技能或與他們分享你的技能

22

找到一種新方式來告訴別人，你欣賞他們的地方

23

留出一個固定時段進行你喜歡的活動

24

與朋友分享一件剛學會的實用資料或技能

25

以新的方式使用你的一項優勢

26

嘗試收聽不同的廣播電台或收看新的電視節目

27

了解朋友的業餘愛好及其原因，和他們一起體驗

28

發揮你的藝術靈感，設計一張賀卡

29

今天彈奏、唱歌、跳舞或聆聽享受新的音樂

30

即使在艱難時期亦要尋找一個新的令自己滿懷希望的理由

