

# 活力四月 2026

星期一



星期二



星期三

1

承諾從今天開始  
在這個月讓自己  
更有活動量

星期四

2

今天盡量多  
在戶外度過

星期五

3

傾聽身體，感謝  
它為你做到的一切

星期六

4

選擇健康天然的  
食物，多補充水分

星期日

5

把日常活動變成  
一個有趣的小遊戲

6

進行身體掃描冥想  
感受身體的狀態

7

白天享受自然光  
晚上調暗室內光

8

用大笑為身體帶來  
活力，或逗別人笑

9

將家事變成一種  
有趣的運動方式

10

今天少看螢幕  
多活動身體

11

設定鍛煉目標或  
報名參加活動挑戰

12

即使待在室內  
也盡量多活動身體

13

睡眠的需求優先  
早點上床睡覺

14

透過瑜伽、太極  
或冥想放鬆身心

15

試著用歌唱來讓  
身體動起來（就算  
覺得自己不會唱也  
沒關係！）

16

在生活周遭走走  
並留意一些新事物

17

在戶外活動  
播下種子  
感受生命的成長

18

嘗試一項新的運動  
活動或舞蹈課

19

少坐一點  
多起身活動

20

嘗試「彩虹飲食法」  
多吃不同顏色蔬菜

21

在一天中時常  
停下來伸展和呼吸

22

跟著你喜愛的音樂  
動起來，盡情享受

23

出門幫家人或  
鄰居辦點事

24

到大自然中，餵鳥  
或觀察野生動物

25

過個「無螢幕之夜」  
給自己好好充電

26

多留一點休息時間  
戶外散步 15 分鐘

27

在等水煮開時  
做點簡單小運動

28

和朋友約在戶外  
見面散步聊天

29

為你真正支持的  
理念付出行動

30

安排時間跑步、  
游泳、跳舞、  
騎自行車或伸展



ACTION FOR HAPPINESS

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