



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

無私的八月 2022

1
立意在本月善待他人也善待自己

2
發送一條鼓舞人心的信息給一位無法相見的人

3
支持和善待每一位和你互動的人

4
詢問他人的感受並認真聆聽回應

5
花點時間祝願別人生活愉快

6
向今天碰面的人微笑並友善對待他們

7
花時間協助一項你關注的公益項目或慈善事業

8
做一些美味的食物給會喜歡它的人

9
向你感激的人表示謝意，並告訴他們原因

10
聯繫一下可能會感到孤獨或焦慮的人，問候他們近況如何

11
分享一則鼓舞人心的新聞以激勵他人

12
聯繫一位朋友讓他知道你的思念

13
今天不做任何計劃！善待自己才能善待他人

14
為保護自然環境採取行動，善待我們的星球

15
即使有人令你厭煩也請善待他，换位思考體會他人感受

16
做一份貼心的禮物送給他人作為驚喜

17
在網路亦要友善地評論和留言

18
做一些能讓別人生活更輕鬆的事情

19
對食物以及為你煮食的人心懷感激

20
發現今天遇到的每個人身上的優點

21
捐贈閒置物品、衣服或食物以幫助本地慈善機構

22
與他人在一起時全神貫注

23
分享您認為有用的文章、書籍或播客資訊

24
原諒過去曾傷害過你的人

25
為有需要的人貢獻時間和精力

26
找到一種方法來「讓愛傳出去」或支持一個慈善事業

27
留意他人情緒低落時，努力幫他振作起來

28
與不太相熟的人友好地閒談

29
為自己所在的社區做些善事

30
向不如你富足的人贈送一些東西來幫助他們

31
與其他人分享這份 Action For Happiness 幸福行動日曆



ACTION FOR HAPPINESS

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