

乐善好施的八月 2025

星期一



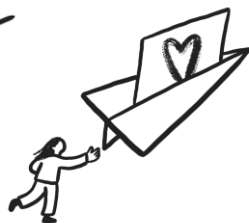
星期二



星期三



星期四



星期五

星期六

星期日

4

询问他人的感受
认真聆听并回应

5

花点时间为别人的
幸福和健康许愿

6

向今天碰面的人
微笑并友善相待

7

花时间协助一项
你关注的公益项目
或慈善事业

8

做一些美味的食物
给给会喜欢它的人

9

向你感激的人表达
谢意，并告诉他们
原因

10

联系可能处于
孤独或焦虑中的人
问候他们近况

11

分享一则激励人心
的新闻以启发他人

12

联系一位朋友
表达你的思念

13

今天是无计划日！
善待自己才能
友善待人

14

关心我们的地球：
采取行动保护自然

15

即使有人令你厌烦
也请善待他，换位
思考体会他人感受

16

做个贴心的礼物
送给别人一份惊喜

17

在互联网上也要
友善地评论和留言

18

做一些能让别人
生活更轻松的事情

19

对食物以及为你
做饭的人心怀感激

20

发现今天遇到的
每个人身上的优点

21

捐赠闲置物品、
衣服或食物以帮助
本地慈善机构

22

与他人相处时
全神贯注

23

分享有用的文章、
书籍或播客信息

24

原谅过去
曾伤害过你的人

25

为有需要的人
贡献时间和精力

26

找到一种方式来
让爱传递，或支持
一项慈善事业

27

留意到他人情绪
低落时，努力帮他
振作起来

28

与不太相熟的人
友好地闲聊交流

29

为自己所在的小区
做些有益的事

30

向资源匮乏的群体
捐赠物品帮助他们

31

与他人分享这份
Action For
Happiness
幸福行动日历



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together

