

# 樂善好施的八月 2025

星期一



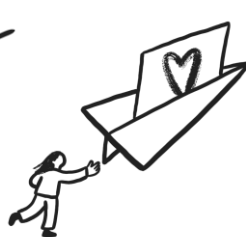
星期二



星期三



星期四



星期五

星期六

星期日

4

詢問他人的感受  
認真聆聽並回應

5

花點時間為別人的  
幸福與健康祈願

6

向今天碰面的人  
微笑並友善相待

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  
送給會喜歡它的人

9

向你感激的人表達  
謝意，並告訴他們  
原因

10

聯繫可能處於  
孤獨或焦慮中的人  
問候他們近況

11

分享一則激勵人心  
的新聞以啟發他人

12

聯繫一位朋友  
表達你的思念

13

今天是無計劃日！  
善待自己才能  
友善待人

14

關心我們的地球：  
採取行動保護自然

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

做個貼心的禮物  
贈予別人一份驚喜

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

發掘今天遇到的  
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

與他人相處時  
全神貫注

23

分享有用的文章、  
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

找到一種方式來  
讓愛傳遞，或支持  
一項慈善事業

27

留意到他人情緒  
低落時，努力幫他  
振作起來

28

與不太相熟的人  
友好地閒談交流

29

為自己所在的社區  
做些有益的事

30

向資源匱乏的群體  
捐贈物品幫助他們

31

與他人分享這份  
Action For  
Happiness  
幸福行動日曆



ACTION FOR HAPPINESS

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

