

乐善好施的八月 2026

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

立意在本月友善待人，包括你自己

2

发一条鼓舞人心的信息给一位无法相见的人

3

支持并善待每一位你遇到的人

4

询问身边人的近况认真倾听他们的回答

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，友善对待

7

为一项你关注的公益项目或慈善事业贡献时间

8

为懂得欣赏的人亲手烹饪美食

9

向你心存感激的人表达谢意，并告诉他们原因

10

关心一下可能感到孤独或焦虑的人

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！善待自己才能善待他人

14

爱护地球：做一件保护大自然的事

15

即使有人令你厌烦也请善待他，换位思考可能别人

16

为某人用心准备一份惊喜的小礼物

17

在网络也请友善地评论和留言

18

做一件能让别人生活轻松点的事情

19

感谢每一餐也感谢让它成为可能的人

20

试着发现你遇见的每一个人身上的闪光点。

21

捐赠闲置物品、衣服或食物以帮助本地慈善机构

22

与他人共处时全神贯注的陪伴

23

分享有用的文章书籍或播客信息

24

尝试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，或支持一个慈善事业

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

29

为自己所在的小区做些有意义的事

30

向不如你富足的人分享一些物品

31

与他人分享这份幸福行动日历



ACTION FOR HAPPINESS

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