

樂善好施的八月 2026

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

為這個月立下目標
善待他人善待自己

2

傳一則暖心的訊息
給無法見面的人

3

和每個相遇的人
都友善相處

4

問問身邊的人
最近過得怎麼樣
然後用心傾聽

5

花點時間真心祝福
別人平安幸福

6

微對今天見到的人
笑，並友善相待

7

為一個你關注的
公益計畫或慈善
事業貢獻你的時間

8

為懂得珍惜的人
親手做美味的料理

9

向你心存感激的人
表達謝意，並告訴
他們原因

10

關心一下可能感到
孤獨或不安的人

11

分享一則鼓舞人心
的新聞，啟發他人

12

聯繫一位朋友
表達你的想念

13

今天不做任何計劃
善待自己
才能善待他人

14

為大自然做件好事
一起來愛護地球

15

當有人令你厭煩時
試著想想他
可能有什麼苦衷

16

為某人用心準備
一份驚喜的小禮物

17

在網路上傳遞善意
多留下友善和正向
的評論

18

做一件能讓別人
生活輕鬆點的事情

19

感謝飯桌上每一餐
也感謝成就這一餐
的每個人

20

從遇到的每個人
身上發現優點

21

捐贈閒置物品、
衣服或食物以幫助
本地公益團體

22

給身邊的人
全神貫注的陪伴

23

分享有用的文章
書籍或播客資訊

24

試著原諒一個
曾傷害過你的人

25

付出你的時間心力
或關注，幫助
有需要的人

26

找到一種方式傳遞
善意，或支持一個
你認同的公益活動

27

留意到他人情緒
低落時，試著
為他帶來一點溫暖

28

與不太相熟的人
友好地閒聊

29

為你所在的社區
做一件有意義的事

30

分享一件你的東西
幫助那些
資源不如你的人

31

與他人分享這份
幸福行動日曆



ACTION FOR HAPPINESS

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