

友善的十二月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

传播善意，与他人分享本月行动日历

2

联系一位异地的朋友了解其近况

3

主动帮助一位目前处于困境的人

4

支持你真正关心的慈善组织公益事业或活动

5

为无家可归或感到孤独的人士送上一份礼物

6

写下积极温暖的信息让人有机会发现

7

尽可能多地向他人表达真诚的赞美

8

为朋友或家人做一件贴心的事

9

注意是否对自己或他人过于严厉尝试变得宽容

10

全心全意倾听不做任何评判

11

购物时多买一些捐给邻近的食品银行

12

慷慨大方用食物、爱心和善意滋养他人

13

看看今天你能向多少人展露笑容

14

与所爱的人分享一段快乐回忆或鼓舞人心的想法

15

主动向邻居问好点亮他们的一天

16

与每一位和你交谈的人说一句积极的话

17

心怀感恩记下别人曾给予你的善意

18

主动寻求帮助让别人有机会体会“付出”的乐趣

19

联系可能正独处或感到寂寞的人

20

把你不需要的物品赠送给有需要的人

21

欣赏别人的善意感谢帮助你的人

22

恭喜某人的一项可能被忽略的成就

23

选择施予或接纳宽恕

24

为他人带去欢乐分享让你发笑的事

25

今天善待每一个人包括你自己

26

到户外走走捡垃圾或做些善待大自然的事

27

打电话给远方的亲人问候闲聊

28

善待地球：少吃肉减少能源消耗

29

关掉电子设备全身心听他人

30

告诉别人你有多感激他及其原因

31

计划几项打算明年完成的善意行动



ACTION FOR HAPPINESS

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