

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

傳播善意
與他人分享
本月行動日曆

2

主動聯絡暫時
無法相見的朋友
關心其近況

3

向目前處於困境
的人伸出援手

4

支持你真正關心的
慈善團體、公益
行動或社會倡議

5

為無家可歸或
感到寂寞的人
準備一份小禮物

6

留一句溫暖積極的
話讓別人去發現

7

盡可能多地給
身邊的人
善意的讚美

8

為朋友或家人
做一件貼心的事

9

注意是否對自己
或他人過於嚴厲
盡量寬容一點

10

全心全意傾聽
不著急評判

11

多買一些物品捐給
鄰近的食物銀行

12

慷慨大方
用食物、關懷和
善意滋養他人

13

看看今天你能向
多少人展露笑容

14

與所愛的人分享
一段快樂回憶或
激勵人心的想法

15

主動問候鄰居
為他們的日子增添
一道亮光

16

與每位交談的人
都說一句正向的話

17

心懷感激寫下別人
曾經給予你的善意

18

主動請求幫助
讓他人也能體會
「付出」的喜悅

19

聯繫一位可能正獨
處或感到孤單的人

20

把不需要的物品
贈予有需要的人

21

欣賞別人的善意
並向幫助過你
的人道謝

22

為某個可能被忽略
的成就送上祝福

23

選擇施予
或接納寬恕

24

為他人帶去歡樂
分享讓你發笑的事

25

今天善待每一個人
更別忘了善待自己

26

出門走走
撿撿垃圾或做些
善待大自然的事

27

打電話給遠方的
親人問候閒聊

28

善待地球：
少吃肉節約能源

29

關掉電子裝置
全身心聆聽他人

30

告訴別人你有多
感激他並說說理由

31

計劃幾件打算明年
完成的善意行動



更乐天·更友善·在一起

Happier · Kinder · Together

ACTION FOR HAPPINESS