

更友愛的二月 2023

星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
發送一則訊息，讓某人知道你的惦念

2
問候一位朋友，關心其近況如何

3
做一件善事，讓他人的生活輕鬆一點

4
邀請朋友參加當面或線上的茶歇聚會

5
抽空與鄰居進行友好的交談

6
與久未謀面的老朋友敘舊

7
和別人交談時樂於提問，表示興趣

8
與你真正信任的人分享當下感受

9
答謝某人，並告知他/她如何為你帶來改變

10
尋找他人的優點，尤其是在你對他/她感到失望沮喪時

11
為需要激勵的人發送鼓舞士氣的訊息

12
關注善良而非正當的事

13
向你遇到的人微笑為他們帶來開懷的一天

14
告訴朋友或愛人為何他們與眾不同

15
為本地的商家寫一則好評來支持他們

16
關心正遇到困難的人，盡力為其提供協助

17
欣賞身邊某人所擁有的優秀品質

18
友善地回應每一位今天與你交談的人包括你自己

19
分享一些有啟發性的、有用或有趣的事情

20
做計劃聯絡他人共同進行有趣的活動

21
用心傾聽他人的聲音，不帶任何評判

22
真誠地稱讚與你交談的人

23
對想要批評的人盡量保持溫和的態度

24
告訴你所愛的人你在他們身上看到的優點

25
找出三位你想表達感激之情的人，並告訴他們原因

26
為您所愛的人騰出時間，共同享受不受打擾的時光

27
打電話給朋友，認真傾聽他們說的話

28
今天給盡可能多的人留下積極的評價



ACTION FOR HAPPINESS

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