

友愛的二月 2026

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日



2 問候一位朋友最近的感受如何

3 做一件善意小事讓他人輕鬆一點

4 與同事或朋友組織一個茶歇聚會(或在線上進行)

5 抽出時間與鄰居友好閒談

6 與好久不見的老朋友重聚

7 在與他人交談時主動提問，表現出積極的興趣

8 與真正信任的人分享你的感受

9 感謝某人，並讓他知道自己如何為你帶來改變

10 尋找他人的優點尤其是當你對他們感到沮喪時

11 為需要振奮的人發送鼓勵的信息

12 與其執著是非對錯不如選擇善意包容

13 對你遇見的人微笑並讓他們開心起來

14 告訴親人或朋友他們對你而言如此特別的原因

15 為本地商家寫下正面的線上評論或留言支持他們

16 問候可能正在艱難奮鬥的人，並向他提供協助

17 欣賞生命中某人的優良品質

18 友好地回應今天與你交談的每個人包括你自己

19 分享一些你覺得有啟發、有幫助或有趣的事情

20 規劃一個與他人連結的安排，一起做些有趣的事情

21 真正傾聽別人的意見，不帶評判

22 真誠地讚美與你交談的人

23 溫和地對待你想批評的人

24 告訴親人你在他們身上看到的優點

25 感謝三位你感激的人並告訴他們原因

26 為你所愛的人騰出時間，相處一段不被打擾的時光

27 打電話給朋友敘舊用心地聆聽他們

28 今天給盡可能多的人積極正面的評價



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

ACTION FOR HAPPINESS