

# 振作的七月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
邁出一小步  
去面對心中的  
困擾和憂慮

2  
採取成長型思維  
把「做不到」  
改為「還沒做到」

3  
需要協助時  
願意開口求援

4  
為今天找一件  
值得期待的小事

5  
把基本的事做好：  
好好吃飯、保持  
運動、按時就寢

6  
暫停腳步、深呼吸  
感覺到腳踏實地

7  
做一件真正讓自己  
開心的事情  
來轉換心情

8  
試著別對自己說  
「必須」或「應該」

9  
跳脫眼前的煩惱  
看看更大的全局

10  
找一位信任的人  
分享自己的感受

11  
在艱難處境下  
試著找出一絲希望

12  
把憂慮卸下來留到  
專屬的「煩惱時刻」  
再面對

13  
挑戰負面的念頭  
試著尋找  
另一種解讀

14  
到戶外動一動  
讓頭腦清醒起來

15  
設定一個  
力所能及的目標  
邁出第一步

16  
找些有趣的事  
讓自己暫時離開  
無益的思緒

17  
運用自身的一項  
長處，來迎接  
今天的挑戰

18  
放下那些瑣事  
把心力留給  
真正重要的人事物

19  
若無法改變現實  
就試著改變  
看待它的眼光

20  
當事情不如人意時  
停一停  
溫柔地對待自己

21  
回想是什麼支撐你  
走過生命中的低谷

22  
寫下三件讓你感到  
懷抱希望的事情

23  
請記住所有的情緒  
與處境終將過去

24  
在不順遂之中  
主動去發現  
美好的一面

25  
察覺自己心生評判  
時，換上一份善意

26  
發現自己反應  
過度時，深深  
吸一口氣



27  
即使今天並不順利  
也寫下三件  
心懷感恩的事

28  
想想最近遇到的  
難題能教會你什麼

29  
做個務實的樂觀者  
多關注事情可能  
轉好的契機

30  
向朋友、家人或  
同事尋求支持

31  
請記住誰都會有  
掙扎的時刻，這是  
生而為人的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

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

