

喜樂的六月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1
這個月決定每天都留意生活中的美好

2
在与他人對話時多說一些正向話



3
換個角度看待令你擔心的事，試著找到更有幫助的想法

4
拍下一個讓你快樂的畫面並分享出去

5
想想三件值得感恩的事並把他們寫下來

6
走進大自然，感受綠意帶來的喜悅

7
做一件有益身心感覺良好的事

8
從音樂中感受快樂唱歌、演奏、跳舞聆聽或分享

9
問問朋友最近有什麼開心的事情

10
用一個善意小行動把快樂帶給別人

11
仔細品味令你感到幸福的食物

12
寫一封感謝信向某個人表達謝意

13
輕鬆一點，發現生活有趣的一面

14
和重要的人分享一段愉快的回憶

15
在最不經意之處發現值得感恩之事

16
用溫暖友善的方式與他人交流

17
花點時間，欣賞生活中的美好事物

18
在困難的境況中試著看到美好的部分

19
到戶外活動感受身體動起來的暢快

20
重新體驗一項童年時喜歡的有趣活動

21
傳送一則溫暖正向的訊息給需要鼓勵的朋友

22
看一些有趣的內容盡情開懷大笑

23
創建一個能帶來好心情的歌曲播放列表

24
回想一段讓你心懷感謝的美好回憶

25
向那些幫助他人的人表達感謝與欣賞

26
留點時間，做些純粹為了好玩的事

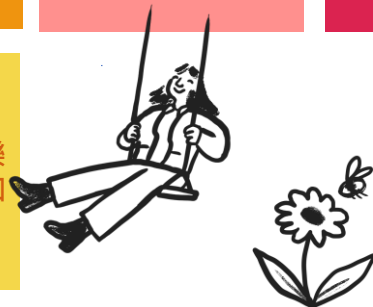
27
好好善待自己做件讓你開心的事

28
留意快樂的情緒如何在人与人之间流動



29
對今天遇見的人友善地笑一笑

30
列出生活中的快樂來源，並不斷添加



ACTION FOR HAPPINESS

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