

有意義的五月 2025

星期一



星期二



星期三



星期四

1
為你真正在乎的人
做一些善事

星期五

2
專注於你力所能及
而非遙不可及的事

星期六

3
向重要目標邁進一
步，無論多麼細小

星期日

4
給朋友發一張共度
美好時光的相片

5
告訴某人他們對你
有多重要以及原因

6
留意身邊樂於行善
的人或值得開心的
事情

7
列一個清單
寫下對自己重要
事情及其原因

8
給自己設定一個
助人為樂的小任務

9
問問自己所崇尚的
價值觀是什麼？
努力為此付諸實踐

10
即使在艱難時期
也要感恩生活中的
小確幸

11
環顧四周找尋那些
令你心生敬畏和
值得驚歎的事物

12
聆聽一首你最喜愛
的音樂，並回想它
對你的特殊意義

13
發掘其他文化的
傳統價值

14
到戶外欣賞
大自然之美

15
為你所在的街區
做點實事

16
感謝那些讓世界
變得更美好的人

17
努力讓你今天
所做的事情
變得更有意義

18
給一位你在乎的人
親手寫一張便條

19
思考什麼事情會
讓你感到有價值
和目標感

20
分享三張你認為
有意義和值得懷念
事物的相片

21
仰望天空，
記住我們都是更廣
闊世界裡的一部份

22
想一個辦法來為你
支援的慈善計畫
或團體出一分力

23
回憶三件令自己
感到自豪的事

24
做一些能為他人帶
來積極影響的選擇

25
問問別人：
他們認為什麼事情
最重要及其原因

26
回憶你的人生中
一段真正有意義
的經歷

27
關注你的行動如何
影響他人帶來改變

28
做一件特別的事情
並於晚間在腦海中
重溫一遍

29
做一件關愛
大自然環境的事情

30
分享一則激勵人心
的引言來鼓舞他人

31
找尋三個對未來充
滿希望的理由



ACTION FOR HAPPINESS

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

