

有意義的五月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4

給朋友傳一張共度美好時光的相片

5

告訴某人他對你有多重要，及其原因

6

留意身邊的善行也為自己找到快樂的理由

7

列一份清單，寫下對你重要事和原因

1

為你真正在乎的人做一件溫暖小事

2

專注於你力所能及而非遙不可及的事

3

向重要目標邁進一步，無論多小

11

留意四周找尋令人驚嘆和喜悅的事物

12

聽一首你喜愛的音樂，想想它對你的特殊意義

13

了解另一種文化的價值觀或傳統

14

到戶外走走欣賞大自然之美

15

為你所在的街區做點有幫助的事

16

感謝那些讓世界變得更美好的人

17

找個方式讓你今天做的事情更有意義

18

給你在乎的人親手寫一份便條

19

回顧是什麼事情讓你感到被重視與有價值

20

分享三張對你有意義和值得懷念的相片

21

仰望天空，記住我們都是更廣闊世界裡的一部份

22

找一個方式來為你關心的公益或慈善團體出一分力

23

回憶三件令自己感到自豪的事

24

做出能對他人有積極影響的選擇

25

問問別人什麼對他最重要，及其原因

26

回憶一件對你人生意義深刻的經歷

27

關注你的行動如何為他人帶來影響

28

做一件特別的事情並於今晚細細回味

29

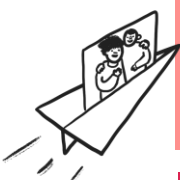
今天做一件對大自然有益的事情

30

分享一句對你有啟發的話來鼓舞他人

31

想出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