

全新的 11月 2025

星期一



3

到户外观察周围大
自然的变化

星期二



4

报名参加一个新课程、
新活动或线上社群

星期三



5

打破常规惯例，留
意自己的感受

星期四



6

尝试一种新的运动
保持身体健康活力

星期五



7

发挥创造力：烹饪
绘画、写作、手工
或启发他人

星期六

1

列一份清单，写下
本月想做的新尝试

星期日

2

面对困难时，试着
用不同的方式应对

10

保持好奇，学习一
个新课题或一个能
启发人的想法

11

不走寻常路线，留
意沿途新发现

12

了解一下你所关心
的人的新的一面

13

去户外玩耍吧：散
步、跑步、探秘、
休息

14

找到一种新的方式
来帮助或支持你所
关心的公益事业

15

试着用“是的，但
假如.....呢？”来
构建新的想法

16

试着从他人的角度
看待世界，理解他
们的视角

17

尝试一种新的方式
来关爱善待自己

18

与来自不同世代
的人聊天，建立联系

19

拓宽视野：阅读不
同的报纸、杂志或
网站

20

用从未尝试过的食
谱或食材来烹饪

21

向朋友学习一项新
技能，或与他们分
享你的技能

22

用一种新方式来告
诉别人你所欣赏他
们的地方

23

留出一个固定时段
来做你热爱的事

24

与朋友分享你最近
学到的实用技能

25

以全新的或有创意
的方式来发挥自己的
优势

26

收听一个未听过的
电台频道或收看一
个新的电视节目

27

与朋友一起体验他
们的业余爱好，了
解他们的热情

28

发掘自己的艺术细
胞，设计一张温馨
的贺卡

29

今天享受新音乐：
弹奏、唱歌、跳舞
或聆听

30

即使在艰难时刻，
也要寻找一个令自
己满怀希望的理由



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together

