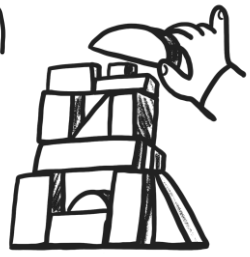
2026 的 11月 当新

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 列出本月想尝试的新鲜事	2 换一种方式去应对困难	3 走出户外，观察身边大自然的变化	4 报名一门新课程、一项活动或一个线上社群	5 今天打破日常惯例感受自己有何不同	6 尝试一种全新的运动方式	7 发挥创意去下厨绘画、写作、做手工或是启发他人
8 规划一项本周想尝试的新活动或新点子	9 当觉得自己做不到某事时，改用“我还未学会”	10 保持好奇心，了解一个新主题或一个启发人心的想法	11 换一条线路，看看沿途有何新发现	12 探索一件关于你所在乎的人的新鲜事	13 到户外做些轻松有趣的事：散步、慢跑、探索或放松	14 找到一种新方式帮助或支持你所关心的公益事业
15 顺着新点子延伸，试着说“是的，那如果……呢？”	16 透过他人的眼睛看世界，体会对方的视角	17 尝试一种新的自我关爱方式善待自己	18 与一位不同年龄层的人聊聊天	19 拓宽视野：阅读立场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拿手绝活
22 找一种新方式向你欣赏的人表达感谢	23 固定拨出一段时间投入你热爱的事物	24 与朋友分享一件你最近学会的实用小技能	25 以崭新或富有创意的方式发挥你的一项优势	26 尝试换个电台或追一档新电视节目	27 了解朋友的业余爱好及其原因，和他们一起体验	28 发挥你的艺术天分设计一张暖心贺卡
29 尽情享受音乐演奏、唱歌、舞动或单纯静心聆听	30 即使身处低谷也要让自己满怀希望					













ACTION FOR HAPPINESS

更樂天 · 更友善 · 在一起

Happier · Kinder · Together