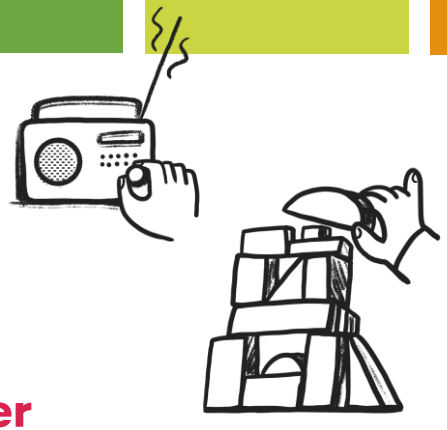
嘗新的11月 2026

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 列出本月想嘗試的新鮮事	2 換一種方式去應對困難	3 走出戶外，觀察周遭大自然的變化	4 報讀一門新課程參與一項活動或一個線上社群	5 今天打破日常慣例感受自己有何不同	6 嘗試一種全新的運動方式	7 發揮創意去下廚繪畫、寫作、手作或啟發他人
8 規劃一項本週想嘗試的新活動或新點子	9 當覺得自己做不到某事時，改用“我還未學會”	10 保持好奇心，了解一個新主題或一個啟發人心的想法	11 換一條線路，看看沿途有何新發現	12 探索一件關於你所在乎的人的新鮮事	13 到戶外做些輕鬆有趣的事：散步慢跑、探索或放鬆	14 找到一種新方式去幫助或支持你所關心的公益議題
15 順著新點子延伸試著說“是的，那如果……呢？”	16 透過他人的眼睛看世界，體會對方的視角	17 嘗試一種新的自我關懷方式善待自己	18 與一位不同世代的人聊聊天	19 拓寬視野：閱讀立場不同的報章雜誌或網站	20 用從未嘗試過的食譜或食材來烹飪	21 向朋友學習一項新技能或與他們分享你的拿手絕活
22 找到一種新方式向你欣賞的人表達感謝	23 固定撥出一段時間投入你熱愛的事物	24 與朋友分享一件你最近學會的實用小技能	25 以嶄新或富有創意的方式發揮你的一項優勢	26 嘗試收聽不同的廣播電台或收看新的電視節目	27 了解朋友的業餘愛好及其原因和他們一起體驗	28 發揮你的藝術天分設計一張暖心賀卡
29 盡情享受音樂演奏、唱歌、舞動或靜心聆聽	30 即使身處低谷亦要尋找讓自己懷抱希望的理由					











ACTION FOR HAPPINESS

更樂天 · 更友善 · 在一起

Happier · Kinder · Together