



星期日

星期一



星期二

星期三

星期四

星期五



星期六



無私助人 8月2021

1 設定本月善待他人 (和自己) 的計劃

2 向無法見面的他, 發送振奮人心的信息

3 對與您互動的每個人保持友善和支持

4 詢問某人的感受並真正傾聽他們的回應

5 花點時間祝願其他人幸福安康

6 對你今天遇到的人微笑並表示友好

7 花時間幫助一個你關心的慈善機構或計劃

8 今天做一些美味的食物給那些會欣賞它的人

9 感謝您感激的人並告訴他們原因

10 與可能感到孤獨或感到焦慮的人聯繫

11 分享鼓舞人心的新聞故事以激勵他人

12 聯繫朋友, 讓他們知道你在想念他們

13 如果有人惹惱你, 請善待他。想像一下他們的感受

14 採取行動善待自然, 愛護我們的星球

15 沒有計劃的一天! 善待自己, 才能善待他人

16 為某人準備一份貼心的禮物作為驚喜

17 友善的在線行為。分享積極和支持性的評論

18 今天做一些事情, 讓別人的生活更輕鬆

19 感謝您的食物和使它成為你的食物的所有人

20 尋找今天遇到的每個人的優點

21 捐贈未使用的物品、衣服或食物以幫助當地慈善機構

22 給予人們你的全神專注

23 分享您認為有幫助的文章、書籍或播客

24 原諒過去傷害過你的人

25 花時間、精力或注意力幫助有需要的人

26 找到一種方法「讓愛傳出去」或支持一個好的慈善計劃

27 當察覺到某人情緒低落時, 試圖讓他們的開心起來

28 與您不太了解的人友善地展開對話



29 做些善事來幫助社區

30 贈送一些東西, 來幫助那些沒有像你一樣富足的人

31 今天與其他人分享這個Action for Happiness的計劃



ACTION FOR HAPPINESS

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