

慷慨的十二月 2021

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1  
傳播善意，並與他人分享這個十二月行動日曆

2  
聯繫不是一起生活的朋友，看看他們過得怎麼樣

3  
主動幫助目前面臨困難的人

4  
支持您真正關心的慈善機構、公益項目或活動

5  
給一份禮物予無家者或感到孤獨的人

6  
給別人留下積極正面的信息

7  
今天向盡可能多的人發表善意的意見

8  
做一些對朋友或家人有幫助的事情

9  
注意你對自己或他人的嚴厲態度，改以善待自己

10  
全心全意地傾聽他人而不評判他們

11  
購買額外的物品並將其捐贈給當地的食品銀行

12  
要慷慨。今天用食物、愛或善意注滿別人的內心

13  
看看今天你可以對多少不同的人微笑

14  
與所愛的人分享快樂的回憶或鼓舞人心的想法

15  
聯繫一位年長的鄰居，關懷他們

16  
跟每個跟你交談的人說一些正面積極的說話

17  
感謝。列出別人為你做過的好事

18  
尋求幫助，讓別人發現施予的樂趣

19  
聯繫可能孤獨或感到孤立的人

20  
通過贈送您不需要的東西來幫助他人

21  
欣賞別人的善意，並感謝為你做事的人

22  
祝賀某人取得了可能不被注意的成就

23  
選擇給予或接受寬恕的禮物

24  
為他人帶來歡樂。分享讓你發笑的事

25  
今天善待每一個人，包括你自己！

26  
到外面去。撿垃圾或為大自然做些善事

27  
打電話給遠方的親戚打招呼並聊天

28  
善待地球。少吃肉，消耗更少的電力能源

29  
關掉數碼設備並真正傾聽別人

30  
讓別人知道你有多欣賞他們以及其原因

31  
計劃在 2022 年做一些新的善舉



ACTION FOR HAPPINESS

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