

有意義的五月 2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1
為你真正在乎的人
做一些善事

2
專注於你力所能及
而非遙不可及的事

3
向重要目標邁進一
步，無論多小

4
給朋友發一張共度
美好時光的相片

5
讓某人知道他們對
你來說有多重要以
及為什麼

6
尋找做善事的人或
讓人愉快的理由

7
列一個對你重要事
情的清單和原因

8
給自己設定一個助
人為樂的小任務

9
你崇尚的價值觀是
什麼，努力在今天
為此付諸實踐

10
即使在艱難時期，
也要對微不足道的事
保有感激之心

11
環顧四週找尋令人
敬畏和驚嘆的事物

12
聆聽一首你最喜愛
的音樂，並回想它
對你的特殊意義

13
發掘其他文化的傳
統價值

14
到戶外欣賞大自然
之美

15
為你所在的街區做
點實事

16
感謝那些讓世界變
得更美好的人

17
努力讓你今天所做
的事情更有意義

18
給一位你在乎的人
手寫一個便條

19
回顧讓你感到有價
值和目標感的事情

20
分享三張你認為有
意義和值得懷念事
物的相片

21
仰望天空，記住我
們都是更廣闊世界
裡的一部份

22
找到一個方式來為
你支持的項目或慈
善團體出一分力

23
回憶三件令自己感
到自豪的事

24
做出能為他人帶來
積極影響的選擇

25
了解其他人認為什
麼事情最重要及其
原因

26
回憶一件你的人生
中真正有意義的事

27
關注你的行動如何
令為他人帶來影響

28
做一件不同尋常的
事情，並於晚間在
腦海中重溫一遍

29
今天做一件對大自
然有益的事情

30
分享一則激勵人心
的引言來鼓舞別人

31
找尋三個對未來充
滿希望的理由



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

ACTION FOR HAPPINESS