

樂善好施的八月 2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
立意在本月善待他人也善待自己

2  
給一位無法相見的人發送鼓舞人心的信息

3  
支持和善待每一位與你互動的人



4  
詢問他人的感受並認真聆聽回應

5  
花點時間祝福他人生活愉快

6  
向今天碰面的人微笑並友善對待他們

7  
花時間幫助你所關注的慈善機構或慈善活動

8  
做一些美食給那些喜歡享受它的人

9  
向你感激的人表示謝意，並告訴他們原因

10  
與可能會感到孤獨或焦慮的人聯繫，問候他們近況如何

11  
分享一則鼓舞人心的新聞以激勵他人

12  
聯繫一位朋友讓他知道你的思念

13  
今天不做任何計劃善待自己才能善待他人

14  
採取行動保護自然珍愛我們的星球

15  
即使有人令你惹怒你也請善待他們，嘗試換位思考

16  
為他人送去驚喜：做一份貼心的禮物

17  
在網路亦要友善地評論和留言

18  
做一些事情，讓別人的生活輕鬆點

19  
對食物以及為你煮食的人心懷感激

20  
發現今天遇到的每個人身上的優點

21  
捐贈閒置物品、衣服或食物以幫助本地慈善機構

22  
與他人在時做到全神貫注活在當下

23  
分享你認為有用的文章、書籍或播客資訊

24  
原諒過去曾傷害過你的人

25  
為有需要的人貢獻時間和精力

26  
找到一種方法來「讓愛傳遞」，或支持一個慈善項目

27  
當察覺他人情緒低落時，努力幫他振作起來

28  
與不太相熟的人友好地閒談

29  
為自己所處的社區做些善事

30  
向不如你富足的人贈送一些物品

31  
與其他人分享這份 Action For Happiness 幸福行動日曆

