



# 積極應對的行動月曆： 2020年4月



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

「一個人所有的東西皆可以被拿走，除了一件事：人類最後的自主權 – 在任何特定狀況下選擇一個人的態度，選擇一個人自己的路徑。」

維克多·弗蘭克 (精神科醫師)

5 保持活躍。  
即使留在室內，  
也要走動和伸展。

6 與鄰居或朋友  
聯繫，並為他們  
提供協助。

7 分享您的感受並  
願意尋求幫助。

8 花五分鐘  
坐下來，  
靜觀呼吸。  
定期重複練習。

9 打電話給親人，  
並認真聆聽他們  
所講的近況。

10 睡個好覺。  
睡前或醒來時不  
要看電子屏幕  
(電話，電腦)。

11 注意周遭五件美  
麗的事物。

12 沉醉於新書，  
電視節目或  
電台節目中。

13 積極正面回應與  
您互動的每個人。

14 重新投入  
您年輕時喜歡的  
遊戲/活動。

15 在對您重要的  
事情上  
取得一些進展。

16 重新感受  
您最喜歡的音樂，  
振奮精神。

17 學習新知識或  
做一些創意活動。

18 找一種有趣的方  
式來多做15分鐘  
的身體鍛煉。

19 做三件善事來幫  
助他人，無論那  
是多麼細微的事。

20 花時間照顧自己  
的需要。  
為自己做點事。

21 向您可以與之共  
處的某人發送信  
件或消息。

22 在新聞中找出正  
面的故事並與他  
人分享。

23 享受無科技日。  
停止上網並關上  
電視機。

24 將您的擔憂變為  
現實，並設法讓  
他們擺脫困境。

25 尋找他人的優點  
並注意他們的優  
點。

26 朝著重要的目標，  
邁出一小步。

27 感謝三位您感激  
的人，並告訴他  
們為什麼。

28 制定計劃，與親  
友於本年稍後時  
間再次見面。

29 與大自然保持聯  
繫，呼吸並注意  
生命的流動。

30 請記住，  
所有的感受和情  
況都會隨著時間  
的流逝而改變。



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

在我們共同面對這場全球危機時，可以採取的30項行動來照顧自己和他人。

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind