



友善的行動月曆：2020年12月



星期一



星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 與他人分享友善月曆並傳播友善

2 與您無法共處的人聯繫，以了解他們的情況

3 為當前遇到困難的人提供幫助

4 今天給盡可能多的人，一些友善的評論

5 為無家可歸或感到孤獨的人製作一份禮物

6 支持您關心的慈善機構或活動

7 給別人留下正面的信息

8 做一些對朋友或家人有用的事情

9 請注意，當您對自己或他人施加壓力時，請保持友善

10 全心全意地傾聽別人的聲音，不作評判

11 慷慨大方。今天用食物，愛或仁慈與某人分享

12 購買額外的物品並將其捐贈給食物銀行

13 看看您今天可以對多少個不同的人微笑

14 與親人分享快樂的回憶或鼓舞人心的想法

15 聯繫一個年邁的鄰居並改善他們的生活

16 尋找積極的話要對與您交談的所有人說

17 練習感恩。列出他人曾為您做的善行

18 放棄一些你一直堅持的東西

19 光顧並支持您附近的獨立商店

20 與可能獨自一人或感到孤立的人聯繫

21 感謝為您做事的人，感謝他們的善行

22 祝賀某人，一件可能沒有引起注意的成就

23 選擇給予或接受一個寬恕

24 帶給別人快樂。分享一些讓你發笑的東西

25 今天要善待所有人，包括自己！

26 出去為大自然做點善事，例如撿垃圾

27 打電話給遠方的親戚打個招呼並聊天

28 善待地球。少吃肉，節省用電

29 關閉電子設備，真正聆聽他人

30 讓某人知道您對他們有多感激，以及其原因

31 計劃在2021年做一些新的善行

讓我們超越彼此的差異，互相幫助。每一個善舉都很重要。



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember



www.actionforhappiness.org
保持冷靜。保持精明。對人友善
Keep Calm · Stay Wise · Be Kind

了解更多有關本月主題的資訊，請訪問：www.actionforhappiness.org/do-good-december