



歡樂的行動月曆(即使在困難時期): 2020年6月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 即使在困難的日子裡，也要尋找美好的東西

2 改變對憂慮事情的看法，嘗試找出積極應對的方法

3 想想並寫下您要感謝的三件事

4 向那些幫助他人的人表示感謝

5 即使在保持社交距離的期間，也保持微笑及待人友善

6 留意抗疫期間的美好一面，即使有多麼微小

7 找到一種愉快方法去做運動（無論室內或室外）

8 寫一封信感謝某人所做的事情

9 在音樂中找到快樂：唱歌、彈奏、跳舞或聽音樂

10 拍下及分享一張帶給您歡樂的東西的相片

11 在今天與他人的對話中說正面的事情

12 與朋友一起計劃做些有趣的活動

13 欣賞大自然的喜悅和世界的美麗

14 做三件可以為其他人帶來歡樂的事

15 重新享受一個您感到有趣的童年活動

16 問一個摯愛，他當刻感恩的事

17 善待自己，如同對待您的朋友一樣

18 向需要鼓勵的朋友發送正面訊息

19 把你想感恩的事情來製作成一個回憶清單

20 抽時間做些有趣的事情，只是好玩就得

21 嘗試新食譜或烹飪自己喜歡的食物

22 與對您意義重大的人分享一個快樂的回憶

23 於最不可能的事情之中，尋找可以感恩的地方

24 想你的朋友感謝他們帶來的快樂

25 細味使您感覺良好的食物

26 學習從困難中看到美好的一面

27 觀看一些有趣的事物並享受它帶來的歡樂

28 建立並享受您喜歡的歌曲播放清單

29 花時間做一些讓您快樂的事

30 列出您生活中的快樂事情（之後持續更新）



「也許不是每一天都是美好的，但每一天總會有一些美好的事情發生。」

愛麗絲·莫爾斯·厄爾 (作家)

ACTION FOR HAPPINESS



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。

保持冷靜。保持精明。對人友善