



新嘗試的行動月曆：2020年11月



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 列出本月您想做的 新事情	2 以不同的方式應對 困境	3 到外戶觀察大自然的 變化	4 報名參加新的課程， 活動或線上社群	5 改動您的日常規日 程，並注意自己的 感受	6 嘗試一種新的運動 方式來推動自己一 下	7 發揮創造力。烹飪， 繪畫，書寫，繪畫， 製作或尋找靈感
8 尋找您所關心的人 的一些新鮮事物	9 計劃本週要嘗試的 新活動或意念	10 當您覺得自己不能 完成某事時，請以 「未能」取代「不 能」一詞	11 保持好奇。了解一 些新事物或富啟發 性的概念	12 嘗試一種新方法來 克服挫敗感	13 選擇其他路線，看 看途中您注意到了 什麼	14 找新方法來幫助或 支持您關心的公益 事業
15 到戶外去做一些有 趣的事情：散步， 跑步，探秘，放鬆	16 通過他人的角度審 視自己的生活，並 瞭解他們的觀點	17 嘗試一種新的方法 來進行自我關愛並 善待自己	18 與來自不同世代 的人建立聯繫	19 拓寬觀點角度：閱 讀其他報紙，雜誌 或網站	20 使用您以前從未嘗 試過的食譜或食材 煮食	21 向朋友學習新技能 或與他們分享自己 的技能
22 找一種新方法，告 訴別人您欣賞他們	23 預留一定的時間從 事自己喜歡的活動	24 與朋友分享您最近 學到的東西	25 以新的或富創意的 方式運用自己的優 勢	26 收聽其他廣播電台 或電視頻道	27 欣賞新音樂。 演奏，歌唱，跳舞 或聆聽它	28 與朋友一起做他們 的嗜好，並找出他 們會喜歡它的原因
29 發掘自己藝術的一 面。設計自己的 聖誕賀卡！	30 即使在困難時期也 要尋找抱有希望的 理由	 <p>「在嘗試之前，你永遠不會知 道自己能做什麼。」 ——C. S. 路易斯</p>				

ACTION FOR HAPPINESS



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/new-ways-november