

躍動四月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
承諾從今天開始
在本月更積極活躍

2
盡可能在戶外度過

3
傾聽自己的身體
感謝它所能做的事

4
吃健康天然食物
多喝水

5
將普通日常活動
變成有趣的遊戲

6
進行身體掃描，真正
關注身體的感覺

7
早上享受自然光
晚上調暗燈光

8
通過大笑或逗別人
笑來增強身體活力

9
將做家务變成
有趣的運動形式

10
少看電視或者螢幕
多活動身體

11
設定鍛煉目標或
報名參加活動挑戰

12
即使待在室內
也要盡可能多活動
身體

13
優先考慮睡眠需求
按時上床睡覺

14
通過瑜伽、太極或
冥想放鬆身心

15
放聲歌唱保持活躍
(即使您認為自己
五音不全!)

16
探索附近四周
留意新的事物

17
在戶外保持活躍
清除雜草
或播下種子

18
嘗試新的健身活動
或舞蹈課程

19
減少坐著的時間
多站起來走動
增加活動量

20
遵循“彩虹飲食法”
吃多種色彩的蔬菜

21
定時停下手頭工作
進行拉伸
和呼吸練習

22
享受最喜愛的音樂
盡情投入

23
外出為親人
或鄰居辦點事

24
積極投入到大自然
餵鳥或觀賞
野生動物

25
過一個“無螢幕之
夜”，花點時間
為自己充電

26
額外休息一次
戶外步行 15 分鐘

27
在等待水壺燒開時
做一個有趣的運動

28
約朋友在戶外
見面散步聊天

29
積極參與您所支持
的公益機構的活動

30
騰出時間來跑步、
游泳、跳舞、騎腳
踏車或做伸展運動



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together