

# 友善的二月 2025

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五



星期六

星期日

1

發送一則消息  
讓人知道你的惦念

2

問候一位朋友  
關心其近況如何

3

做一件善事  
讓他人生活輕鬆點

4

與同事或朋友組織  
當面或線上聚會

5

抽出時間與鄰居  
友好閒談

6

與久未謀面的  
老朋友相聚

7

與他人交談時  
樂於發問展現興趣

8

與你真正信任的人  
分享當下感受

9

感謝某人並讓其  
知道你如何  
因他/她而改變

10

尋找他人的優點  
尤其是當他們令你  
感到失望沮喪時

11

向需要振奮的人  
發送鼓勵的信息

12

與其執著對錯  
不如善待他人

13

對你遇見的人微笑  
讓他們開心起來

14

告訴愛人或朋友  
為何他們與眾不同

15

支持在地商家  
留下正面的線上評  
論寫或親切的留言

16

關心正經歷困難的  
人並主動提供協助

17

欣賞身邊某人  
擁有的優秀品質

18

友好地回應每一位  
今天與你交談的人  
包括你自己

19

分享你覺得有啟發  
有用和有趣的事情

20

計劃與他人一起  
進行有趣的活動

21

用心傾聽別人意見  
不帶任何評判

22

真誠地稱讚  
與你交談的人

23

溫和地對待  
你要批評的人

24

告訴你所愛的人  
你在其身上看到的  
優點

25

向三位你所感恩的  
人表達感謝並告知  
原因

26

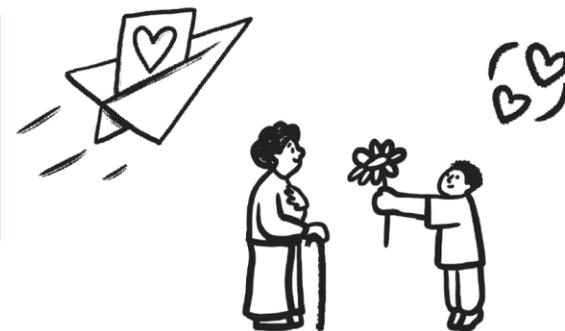
為你所愛的人  
騰出時間，享受  
不被打擾的時光

27

打電話給朋友  
用心傾聽他們的話

28

今天盡可能給  
更多人正面的評價



ACTION FOR HAPPINESS

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