

喜樂的六月 2025

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

決定每天主動發現美好的事物

2

和別人聊天時多說正面鼓勵的話

3

換個角度看待煩惱
嘗試用更有效的方式來釐清

4

拍下一張讓你感到快樂的照片並分享

5

回憶三件令你心懷感激的事並寫下來

6

走進大自然，感受綠意帶來的喜悅

7

做一件有益健康又愉悅自己的事

8

從音樂中找到快樂
唱歌、演奏、跳舞聆聽或分享

9

問問朋友，最近有什麼讓他們感到開心的事情

10

做一件貼心的事，為別人帶來喜悅和溫暖

11

享用一道讓你心情大好的美食，並仔細品嚐每一口

12

寫一封信，向某位你想感謝的人表達心意

13

用輕鬆的態度看待事物，試著從中發現其幽默的一面

14

與一位你重視的人分享一段愉快回憶

15

嘗試在意想不到的地方發現值得感恩的小確幸

16

用溫暖友善的語氣來與他人交談

17

花時間欣賞那些讓你感到美的事物

18

在困難中找到值得欣賞的美好一面

19

到戶外去動一動，感受運動帶來的快樂能量

20

重溫一個有趣的童年遊戲，並享受它帶來的快樂時光

21

寫一則訊息給正處低潮的朋友，為其打氣鼓勵

22

看有趣的東西，大笑一下感受笑聲的魔力

23

創建一份提振精神的音樂播放清單

24

回想一段讓你滿懷感恩的美好時光

25

向那些默默助人的人表達你的欣賞與感激之情

26

刻意安排時間做點好玩的事情，單純為了開心就好

27

善待自己，做一件從心底快樂的事

28

留意看看，正面情緒其實會在人與人之間互相感染

29

給今天遇到的人送上一個友善的微笑

30

列出你生活中的快樂事件，還可以隨時添加



ACTION FOR HAPPINESS

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