

全新的11月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4
報名參加新課程、
活動或線上社群

5
改變你的日常作息
留意自身的感受

6
嘗試一種
新的運動方式

7
發揮創意烹飪、繪
畫、寫作、塗色、
製作或激勵他人

8
計畫一個在本週嘗
試的新活動或想法

9
當覺得自己
做不到某事時
加上“尚未”二字

10
保持好奇
學習一個新主題
或鼓舞人心的想法

11
選擇不同的路線
看看在路上
注意到了什麼

12
留意你所關心
的人的最新資訊

13
在戶外做一些有趣
的事，如散步、慢
跑、探索或放鬆

14
找到一種新方法
來幫助或支持你
所關心的公益事務

15
透過思考
“是的，假如……”
來拓展新想法

16
從別人的角度
看待生活
了解他們的觀點

17
嘗試用新的方式
來關愛善待自己

18
與不同世代的人
建立聯繫

19
拓寬視野，
閱讀不同的報紙、
雜誌或網站

20
用從未嘗試過的食
譜或食材做一頓飯

21
向朋友學習新技能
或與他們分享你的
技能

22
找到一種新方式
來表達你對他人的
感激之情

23
定期留出一個時間
來做你喜歡的活動

24
與朋友分享你最近
學到的知識技能

25
以新的方式使用你
的一項優勢

26
嘗試聽不同的廣播
電台或看新的電視
節目

27
了解朋友的業餘愛
好及其原因，和他
們一起體驗

28
發揮你的藝術才華
設計一張賀卡

29
享受新的音樂：彈
奏、唱歌、跳舞或
聆聽

30
即使在艱難時期
亦要尋找到新的理
由令自己滿懷希望



ACTION FOR HAPPINESS

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