

# 全新的十一月2022

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
列出你本月想做的  
新事情

2  
以不同的方式應對  
困境

3  
到戶外觀察自然環  
境的變化

4  
報名參加一個新課  
程、新活動或加入  
一個新的在線社區

5  
嘗試改變你的日常  
作息或行程，留意  
自己的感受

6  
嘗試一種新的運動  
方式

7  
在烹飪、繪畫、寫  
作、製作、激勵時  
候加入創意

8  
計劃一項你希望在本  
週嘗試的新活動

9  
當覺得自己做不到  
某事時，用“尚未  
能”代替“不能”

10  
保持好奇心，了解  
一個新主題或一個  
鼓舞人心的想法

11  
選擇不同的路線，  
看看你在路上注意  
到了什麼

12  
發掘你關心的人的  
新資訊

13  
去戶外做一些有趣  
的事情，散步、跑步、  
探秘

14  
用一種新對方式來  
幫助或支持你關心  
的公益事務

15  
通過思考  
“如果……”來構  
建新想法

16  
從別人的角度看生  
活，了解他們的觀  
點

17  
嘗試用一種新的方  
式來關顧自己，善  
待自己

18  
與不同年代的人建  
立聯繫

19  
拓寬視野：閱讀不  
同的報紙、雜誌或  
網站

20  
使用從未嘗試過的  
食譜或食材烹飪

21  
向朋友學習一項新  
技能或與他們分享  
你的技能

22  
找到一種新方式來  
告訴別人，你欣賞  
他們的地方

23  
劃出一個固定時間  
進行你喜歡的活動

24  
與朋友分享一項剛  
學會的實用技能

25  
以新的方式運用你  
的一項優勢

26  
嘗試不同的廣播電  
台或新的電視節目

27  
和朋友一起體驗他  
們的嗜好，了解他  
們樂趣的緣由

28  
發揮你的藝術才華，  
設計一張賀卡

29  
享受新的音樂類型，  
彈奏、唱歌、跳舞  
或聆聽

30  
即使在艱難時期，  
亦要尋找一個令  
自己滿懷希望的新  
理由



ACTION FOR HAPPINESS

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