

# 保持活躍的四月 2024



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

盡可能地戶外活動

3

傾聽身體，感謝它所能做的一切

4

今天吃健康的天然食物，多喝水

5

將一項普通日常活動變成有趣的遊戲

6

做一次身體掃描冥想，真正關注身體的感覺

7

早上享受自然光  
晚上調暗室內燈光

8

通過大笑或逗別人笑來增強身體活力

9

將家務瑣事變成有趣的運動方式

10

減少屏幕時間  
增加活動時間

11

為自己設定一個運動目標或參加一個活動挑戰

12

盡可能多地活躍身體，即使被困室內

13

把睡眠放在首位  
及時上床睡覺

14

通過瑜伽、太極或冥想放鬆身心

15

通過歌唱來活躍身體（即使你認為自己不會唱歌！）

16

到當地探索四周  
注意新的事物

17

在戶外活動，拔掉雜草或播下種子

18

嘗試新的運動、活動或舞蹈課程

19

減少坐著的時間  
多站起來走動

20

今天專注多彩蔬菜的“彩虹飲食法”

21

在一天中定期停下  
來伸展和呼吸

22

全身心享受隨著你喜愛的音樂活動

23

出去為所愛的人或鄰居辦點事

24

積極投入到大自然中，餵鳥或觀賞野生動物

25

過一個“無螢幕之夜”  
花時間讓自己充電

26

在一天中額外休息  
戶外步行 15 分鐘

27

在等水壺煮沸時  
做一個有趣的運動

28

在戶外和朋友見面  
散步並聊天

29

成為你所信仰慈善事業的積極倡導者

30

騰出時間跑步、游泳、跳舞、騎自行車或做伸展運動



ACTION FOR HAPPINESS

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