



The Great Kindness Challenge®

FAMILY EDITION
Mandarin

创建一个更友善的世界。
尽可能地完成善举，越多越好。

祝挑战开心!

善举清单

- 向二十五个人微笑
- 为当地的消防员们送些小点心
- 主动做一件家务活
- 善待自己，吃一份健康的零食
- 带桌游去老年中心，和老人们一起玩
- 为更年幼的孩子读一本书
- 向一位警官说“谢谢”
- 跳一支愉快的舞，让别人开心
- 主动做一件家务活
- 和家人玩一个游戏
- 和家人一起去外面散步
- 认识一个新朋友
- 为邮递员/快递员写一封感谢信
- 遛遛狗(或者猫!)
- 一整天不抱怨
- 对无家可归的人说一声“你好”
- 学着用另一种语言说“谢谢”
- 协助清扫一个公园
- 教弟弟妹妹或朋友一点东西
- 为照顾你的人写一张有爱的小纸条
- 画一张画，送给别人
- 摆个柠檬水小铺，把收入捐出去
- 回收你的垃圾
- 拥抱兄弟姐妹或朋友
- 剪十个心型卡片，放在十辆车上
- 捐赠有用的学习用品
- 向巴士司机道谢
- 在别人的门前放一枝花
- 向流浪动物收容所提供捐赠
- 给爷爷奶奶打电话
- 不开车，选择走路或骑车
- 为图书管理员做一张感谢卡
- 烤制小饼干并与邻居们分享
- 对五个人说“早上好”
- 捡起社区中的垃圾
- 给住院的孩子送一份特别的礼物
- 在沙土上画一颗爱心
- 送一张贺卡或是一份礼物给军人家庭
- 为其他国家的孩子许一个愿望
- 向食品银行捐赠食物
- 为后面的人扶门
- 用粉笔在路边写上令人开心的话
- 在朋友的门前放一个彩绘的石头
- 为无家可归的人准备午餐便当
- 赞美五个人
- 制作一个“友善很重要”的标志，并展示出来
- 给电台打电话，祝他们一天愉快
- 打扫人行道
- 协助种植一个花园
- 独创一个善举



#GreatKindnessChallenge
www.greatkindnesschallenge.org

FREE APP!

