











































明愛小學學生輔導服務

成長課

我的專屬時間表(低小)

各位同學，停課多月，復課在即，準備好了上學用品嗎？請分別圈出或寫出復課前及復課後專屬你的時間表，為復課做好充足準備！

時間	時間表-復課前一星期	時間表-復課後
6:00-7:00	  其他: _____	  其他: _____
7:00-8:30	   其他: _____	   其他: _____
8:30-12:30	   其他: _____	  其他: _____
12:30-1:30		
1:30-3:30	   其他: _____	  其他: _____
3:30-6:30	   其他: _____	   其他: _____

		其他： _____
6:30-8:00		
8:00-9:00	   其他： _____	   其他： _____
9:00-10:00	   其他： _____	   其他： _____

思考問題：

1. 停課期間，你每星期花最多時間於哪些事情？

2. 復課後，你認為有什麼生活習慣需要改變？

3. 停課期間，你有什麼新的嘗試或體驗？試試分享之。
