



香港  
基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
學校社會工作服務



各位家長和小朋友，  
返回學校上課的日子越來越近了！  
為了作好復課準備，家長可跟小朋友一起  
訂立 **我的時間表**，並透過建議活動（貼紙），  
跟小朋友一起安排一個有規律的作息日程吧！



# 我的時間表



時間表安排  
建議小貼士

- 與上學時的作息時間相約
- 每節時間約20 - 30分鐘
- 開課後也可繼續訂立時間表



早上

時間

(請填寫時間)

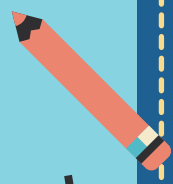
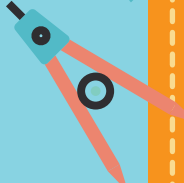
活動

(請貼上合適的貼紙)

下午

晚上

時間 (請填寫時間)	活動 (請貼上合適的貼紙)
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>





早餐



午餐



晚餐



起床



睡覺



溫習



早餐



午餐



晚餐



起床



睡覺



溫習



中文  
功課



英文  
功課



數學  
功課



去公園



去公園



去公園



中文  
功課



英文  
功課



數學  
功課



睇電視



睇電視



睇電視



看書



做運動



做手工



做家务



遊戲



親子遊戲



看書



做運動



做手工



做家务



遊戲



親子遊戲



看書



做運動



做手工



做家务



遊戲



親子遊戲



看書



做運動



做手工



做家务



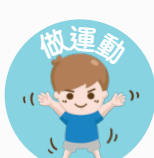
遊戲



親子遊戲



看書



做運動



做手工



做家务



遊戲



親子遊戲

