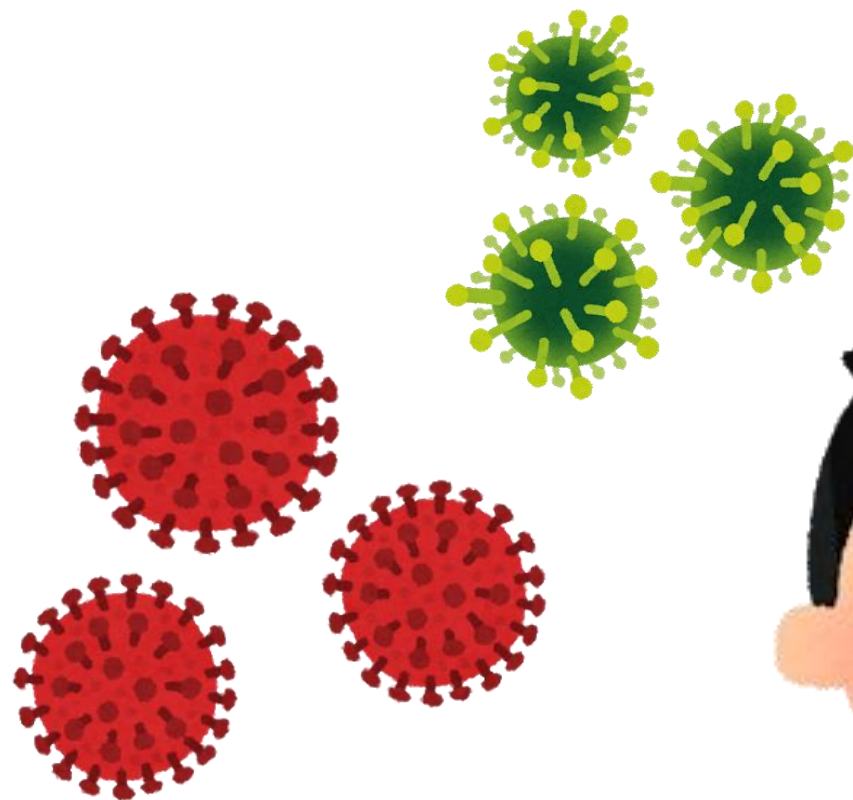


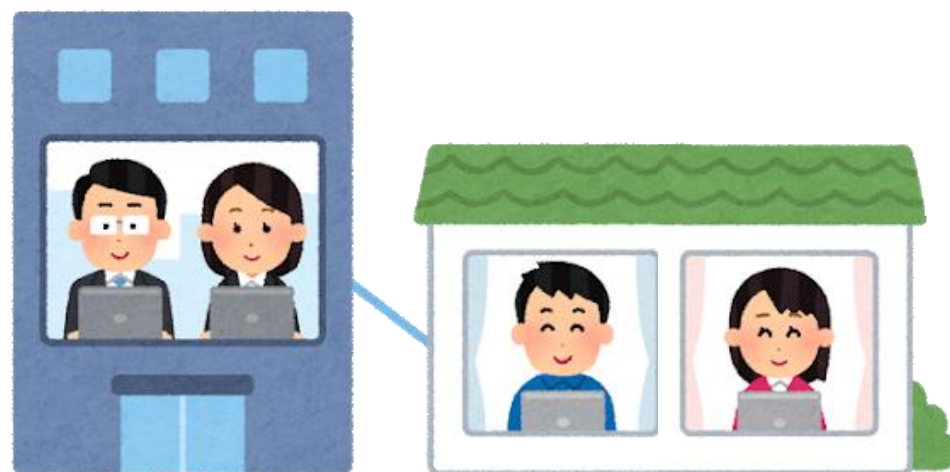
停課時，我可以做甚麼？



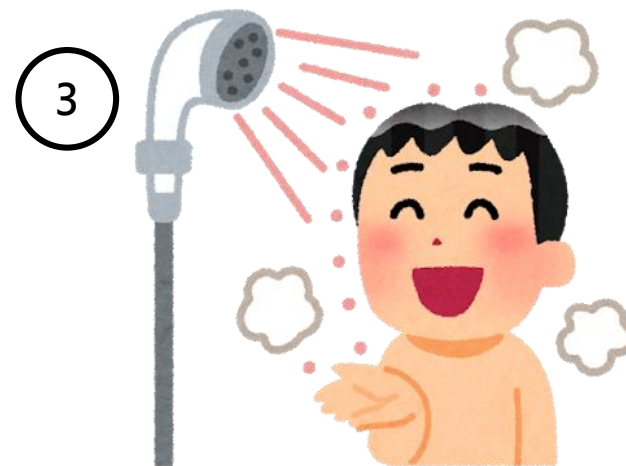
因為新型冠狀病毒的出現，所以我要減少外出，又不能上學。



我有更多時間留在家中，家人也可能留在家中工作。



在停課期間，我會努力保護自己，注意個人衛生。

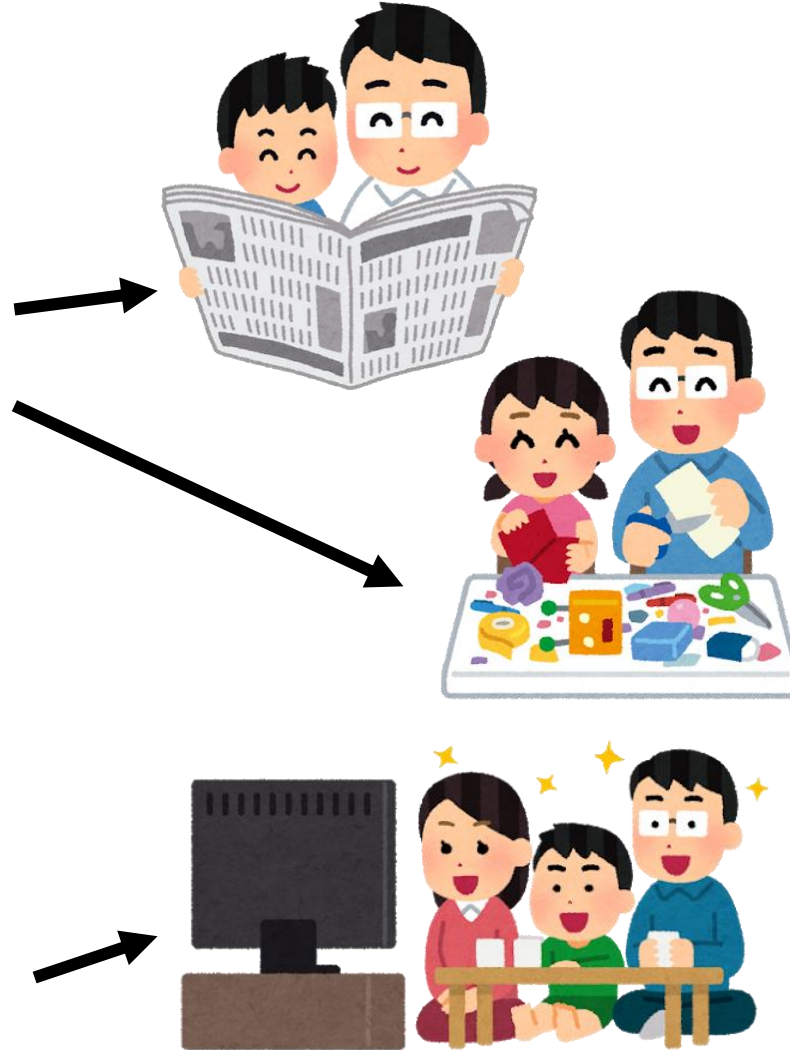


我可以嘗試幫家人做家務，保持家中清潔。



我可以試試和家人一起訂立時間表，進行不同的活動。

時間	活動	☑
9:00am – 10:00am	早餐	
10:00am-11:00am	親子遊戲 – 做手工	
11:00am-12:00noon	看卡通片/書	
12:00noon-1:00pm	午餐	
1:00pm-2:00pm	網上學習	
2:00pm – 3:00pm	休息時間及做運動	
3:00pm-4:00pm	做家課	
4:00pm-6:00pm	自由時間	
6:00pm-7:00pm	晚餐	
7:00pm-8:00pm	看電視	



我可以做功課、玩遊戲、看圖書或其他有趣的活動，
例如：_____。

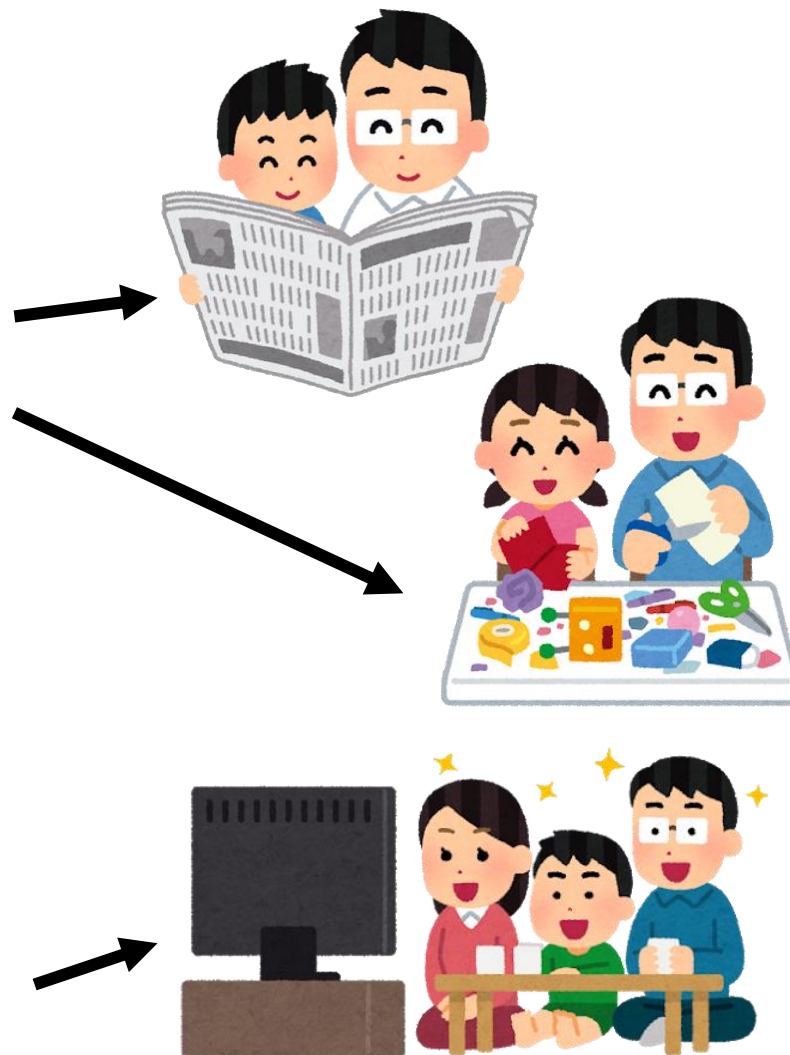


我可以獨自做，也可以與家人一起進行活動。



我可以嘗試跟隨時間表進行不同的活動。

時間	活動	☑
9:00am – 10:00am	早餐	
10:00am-11:00am	親子遊戲 – 做手工	
11:00am-12:00noon	看卡通片/書	
12:00noon-1:00pm	午餐	
1:00pm-2:00pm	網上學習	
2:00pm – 3:00pm	休息時間及做運動	
3:00pm-4:00pm	做家課	
4:00pm-6:00pm	自由時間	
6:00pm-7:00pm	晚餐	
7:00pm-8:00pm	看電視	



這樣做，家人會覺得我懂得好好利用時間，都會讚我是一個乖孩子。



時間表 (範例)

時間	活動	<input checked="" type="checkbox"/>
9:00am – 10:00am	早餐	
10:00am-11:00am	親子遊戲 – 做手工	
11:00am-12:00noon	看卡通片/書	
12:00noon-1:00pm	午餐	
1:00pm-2:00pm	網上學習	
2:00pm – 3:00pm	休息時間及做運動	
3:00pm-4:00pm	做家課	
4:00pm-6:00pm	自由時間	
6:00pm-7:00pm	晚餐	
7:00pm-8:00pm	看電視	