



放假可以做什麼？

由於很多市民患上新冠肺炎，
老師和同學要放特別假期

普光的特別假期

3 March 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

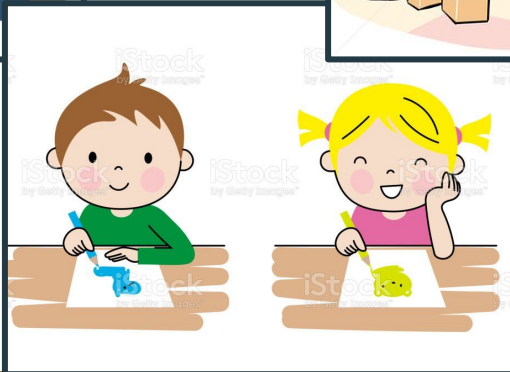
4 April 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

為了預防新冠肺炎， 大家要盡量留在家中，減少外出



在家裡， 我可以嘗試睇圖書、畫圖畫、玩玩具



也可以做功課、做家务、看电视



我可以嘗試和家人編定「作息時間表」， 我會盡量配合時間表，進行活動

協康會
 ASSOCIATION FOR THE MENTALLY RETARDED
作息時間表 (範例)

項目	時間	活動	完成
1	9:00am	起床	<input checked="" type="checkbox"/>
2	9:00-9:15am	梳洗	<input checked="" type="checkbox"/>
3	9:15-9:45am	早餐	<input checked="" type="checkbox"/>
4	9:45-9:46am	洗手	<input checked="" type="checkbox"/>
5	9:46-10:45am	溫習/功課	<input checked="" type="checkbox"/>
6	10:45-11:45am	遊戲時間	<input checked="" type="checkbox"/>
7	11:45-12:15pm	午餐	<input checked="" type="checkbox"/>
⋮	⋮	⋮	⋮
18	8:15-8:30pm	洗澡	<input type="checkbox"/>
19	8:30-9:00pm	親子閱讀	<input type="checkbox"/>
20	9:00pm	睡覺	<input type="checkbox"/>

協康會版權所有，不得轉載



這樣，家人和老師就會讚我是好孩子！





想一想

為什麼要盡量留在家中？



在家中，可以做什麼？



在家中，還可以做什麼？



完