

我的計劃表

A. 計劃日程前預備：

1. 你有沒有一些昨天未完成的工作，需要在今天處理？

2. 你今天有什麼工作需要完成? (用列表列出)

工作
●
●
●
●
●
●
●

想一想：這些活動符合全面及平衡生活的原則嗎？當中有 學習/自我增值活動、社交活動、休閒娛樂和運動

3. 以上有沒有一些工作需要分拆成獨立而細小的短期目標？

原定的工作		短期目標
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

我的計劃表

4. 根據以下圖表，嘗試將以上的活分類。

	緊急	非緊急
重要		
非重要		

5. 就着以上圖表，你會先做那些工作？預計何時開始？何時完成？
 (先後次序：可考慮**緊急重要**>**緊急非重要**>**非緊急重要**>**非緊急非重要**
 同時也要兼顧全面及平衡生活的原則)

6. 你需要用工具(例如：記事簿、電子日程和響鬧裝置)提示自己嗎？

工作	何時開始做？	預計何時完成？	提示工具
●			
●			
●			
●			
●			

我的計劃表

B. 計劃日程：

1. 試按以上內容完成你今天的時間表。

今天時間表(參考)

時間	活動	<input checked="" type="checkbox"/>
8:00am-9:00am	早餐	
9:00am-10:00am	網上課堂	
10:00am-11:00am	網上課堂	
11:00am-12:00noon	做功課	
12:00noon-1:00pm	午餐	
1:00pm-4:00pm	休閒娛樂/休息時間及做運動	
4:00pm-5:00pm	閱讀/溫習	
5:00pm-6:00pm	上網/自由時間	
6:00pm-7:00pm	洗澡及幫忙預備晚餐	
7:00pm-8:00pm	晚餐	
8:00pm-9:00pm	計劃明天時間表/訂定目標	
9:00pm-10:00pm	與家人玩桌上遊戲	

我的計劃表

C. 自我檢討及修訂：

1. 午膳後檢討：

上午你完成了多少項工作？如果有未完成的工作，你預計需要多少時間去完成這些未完成的工作？	預計所需時間
●	
●	

2. 現在你可以嘗試修改時間表，將以上的工作安排在下午進行。

今天時間表(修訂版)(參考)

時間	活動	<input checked="" type="checkbox"/>
8:00am-9:00am	早餐	√
9:00am-10:00am	網上課堂	√
10:00am-11:00am	網上課堂	√
11:00am-12:00noon	做功課 (未完成)	
12:00noon-1:00pm	午餐	√
1:00pm-4:00pm	休閒娛樂/休息時間及做運動→ 加做未完成的功課	
4:00pm-5:00pm	閱讀/溫習	
5:00pm-6:00pm	上網/自由時間	
6:00pm-7:00pm	洗澡及幫忙預備晚餐	
7:00pm-8:00pm	晚餐	

我的計劃表

8:00pm-9:00pm	計劃明天時間表/訂定目標	
9:00pm-10:00pm	與家人玩桌上遊戲	

如果我能夠按時完成我的工作，我可以獲得一個別，得到_____個別，我可以獎勵自己_____。

3. 你滿意自己所投入的時間及努力嗎?

4. 有什麼計劃/方法可以加以改良呢?

我的計劃表

_____的時間表 (___月___日) (範本)

時間	活動	<input checked="" type="checkbox"/>
9:00am-10:00am		
10:00am-11:00am		
11:00am-12:00noon		
12:00noon-1:00pm		
1:00pm-4:00pm		
4:00pm-5:00pm		
5:00pm-6:00pm		
6:00pm-7:00pm		
7:00pm-8:00pm		
8:00pm-9:00pm		
9:00pm-10:00pm		