

# \_\_\_\_\_的生活作息時間表



訂立日期: 2024年9月

請家長協助子女制定生活作息時間表，按時作息、進行活動及溫習，使生活更有規律。

|             | 星期一   | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 起床時間：       |   |     |     |     |     |     |     |
| 7:00-8:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 8:00-9:00   | <div style="text-align: center;">  <p>全日制上課時間</p> </div> |     |     |     |     |     |     |
| 9:00-10:00  |   |     |     |     |     |     |     |
| 10:00-11:00 |   |     |     |     |     |     |     |
| 11:00-12:00 |   |     |     |     |     |     |     |
| 12:00-1:00  |   |     |     |     |     |     |     |
| 1:00-2:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 2:00-3:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 3:00-4:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 4:00-5:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 5:00-6:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 6:00-7:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 7:00-8:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 8:00-9:00   |   |     |     |     |     |     |     |
| 9:00-10:00  |   |     |     |     |     |     |     |
| 10:00-11:00 |   |     |     |     |     |     |     |

學生簽署: \_\_\_\_\_  
 家長簽署: \_\_\_\_\_

## 與子女訂立生活作息時間表時注意事項

1. 選取一個合適時間傾談，例如在一個大家心情輕鬆的時間，於一個安坐的地方進行。
2. 時間表訂立需家長及子女雙方協議，雙方需聆聽各自的需求，加上實際日常情況，綜合填寫。
3. 先定立一些重要或已固定的項目，填上表格。
4. 訂立起床及睡覺的時間。
5. 由起床開始，每天順序安排。
6. 表上時間為每小時一格，但一格可填寫多於一個項目。如非整點時間，亦可大致框出時間區塊。
7. 完成後，交由班主任檢閱。班主任會影印副本，以便日後（如家長日）與家長及學生傾談運作情況。正本會派還予學生，以便家長與子女按時間表運作。學生可將時間表貼於「我的成長歷程週記」P.10 - 11。
8. 如日後有所修訂，可到學校網頁中的學習連結，選取學科網頁中的綜合類，便可見此空白版的時間表，家長可自行印製及更改。完成後
9. 在特別日子，如長假期、考試前溫習周等，要預早與子女約好，商討時間表的改動。
10. 生活作息時間表原意為學生建立自主、有序的生活習慣。家長可給予多一點的包容，因為小朋友會犯錯、逃避，這是一件很平常的事。  
間中違規，亦是人之常情。家長只需提醒子女，指導正確方向便可。若因此事過於嚴緊，有機會嚇怕子女，影響他們的自主能力。