

停課作息大檢閱

小朋友，學校停課已經一個多月了，你有沒有好好安排每天的時間，自動自覺地完成預訂的日程呢？

快來別別看以下的檢閱清單，與爸爸媽媽一起查閱和討論，看看你的停課時間表是否合適！



時間	活動	獎賞
 早上 10:00-11:00	做功課	
 下午 2:00-3:00 4:30-5:30	整理房間 看卡通片	
 晚上 8:00-9:00	親子 飛行棋	



停課作息檢閱表 - Checklist

(參考上述的停課時間表)

- 每天按自訂的時間表進行活動
- 每天的活動安排包括：
 - 學習/工作
(例如：溫習、做功課、幫忙家務)
 - 娛樂
(例如：遊戲、運動、看卡通)
 - 親子活動
(例如：講故事、桌上遊戲、聊天)
- 每天安排的工作不多於 3 項、完成最少 1 項
- 家長/自我肯定和獎勵自訂日程的確切執行

如果你的作息檢閱清單 -

全部 ：恭喜你！你在停課期間仍能維持良好的生活規律！做得好！繼續堅持！👏

部分 ：很不錯！只需稍微修改時間表，你的停課生活定能更充實！繼續努力！👍

沒有 ：不要灰心！快與爸爸媽媽一起重訂你的時間表，讓停課的生活更有規律！加油！💪

給爸爸媽媽的話：

制訂時間表的目的是為了維持孩子的生活規律，編排宜靈活具彈性。

時間表只需列舉孩子每天大概的生活流程，實際工作的時間和長度均可商量並作調整。

建議每晚花 10-15 分鐘，與孩子回顧當天所做的事情，同時討論或調整第二天的時間表。



停課時間表



日期: _____

星期 _____

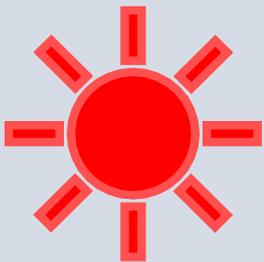
時間

活動

獎賞



早上



下午



晚上



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

