



家福會
HKFWS



我的抗疫校園 ● 疫地減「廢」

~上集~

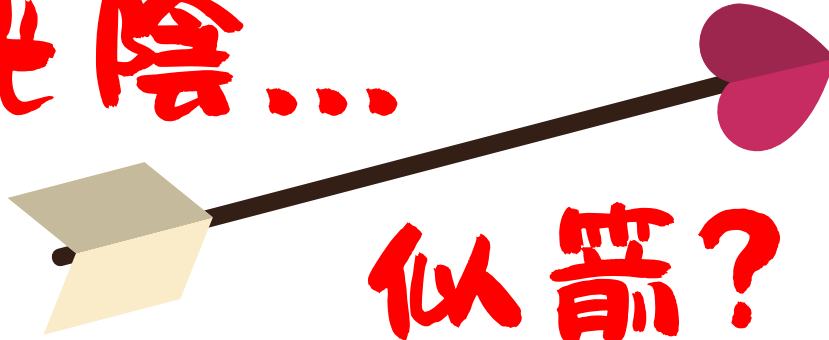


香港家庭福利會

似曾相識嗎？



光陰...



似箭?!

早上七時，鈴鈴鈴，鬧鐘響了，提示著新的一天又開始了。在每天重覆著上課、做功課、測驗...的上課天中，你有試想過如果有時間的話，一定會做很多**想做的事情**（例如：打機、煲劇），甚至是平日**完全不會做的事**嗎？（例如：整甜品）嗎？

但到了真的可以休息的時候，又會覺得**想做的事很多，但真正做到的事很少**嗎？！防疫期間，足不出戶，百無聊賴，每日漫無目的地hea過每一天真的是你想的嗎？



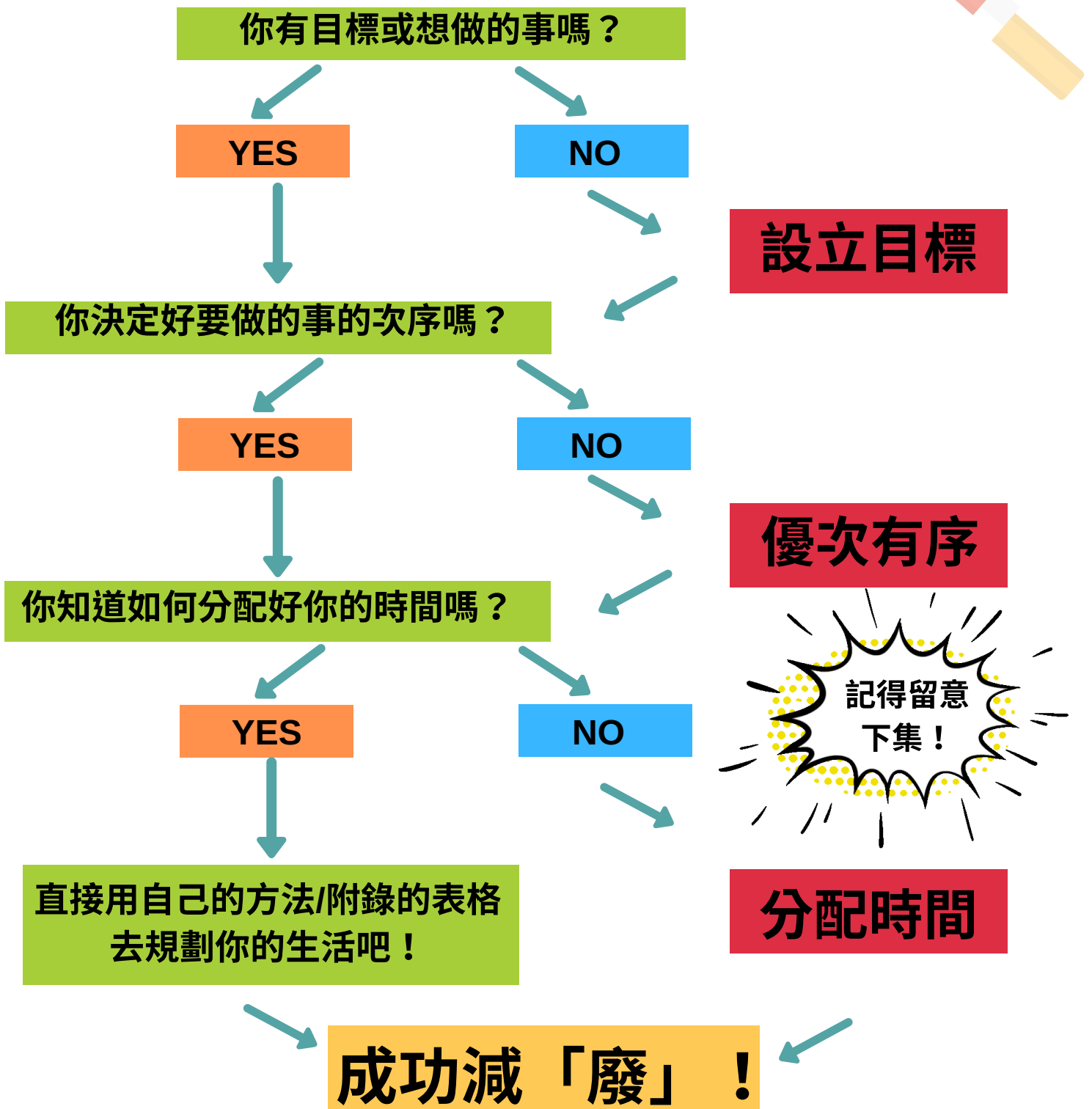
不想做「廢」青？！就來一起**減少荒廢時間**，讓自己的生活變得**充實及有意義**！



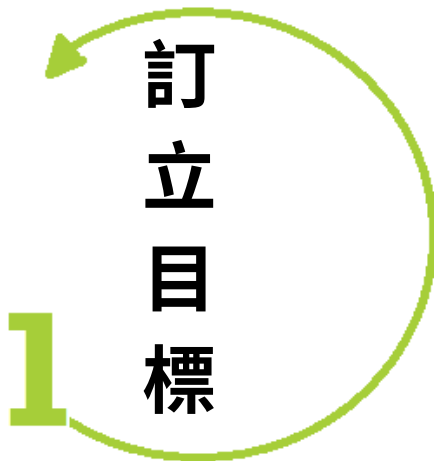
P.S. 如果你是中六將會考DSE的同學，小編建議你去看看另一本小冊子《疫戰DSE》喔～

你在時間管理的 哪個階段？

在我們開始之前，
先來回答以下問題吧！



時間管理 三部曲



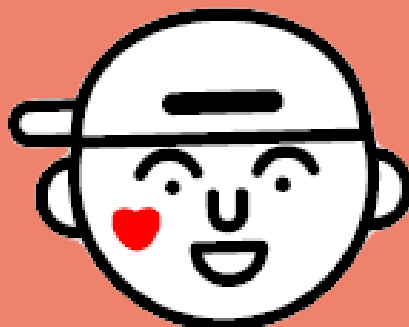
我們來一步步管理時間吧！

1. 訂立目標

在停課期間我想
做到甚麼？

我想培養甚
麼習慣？

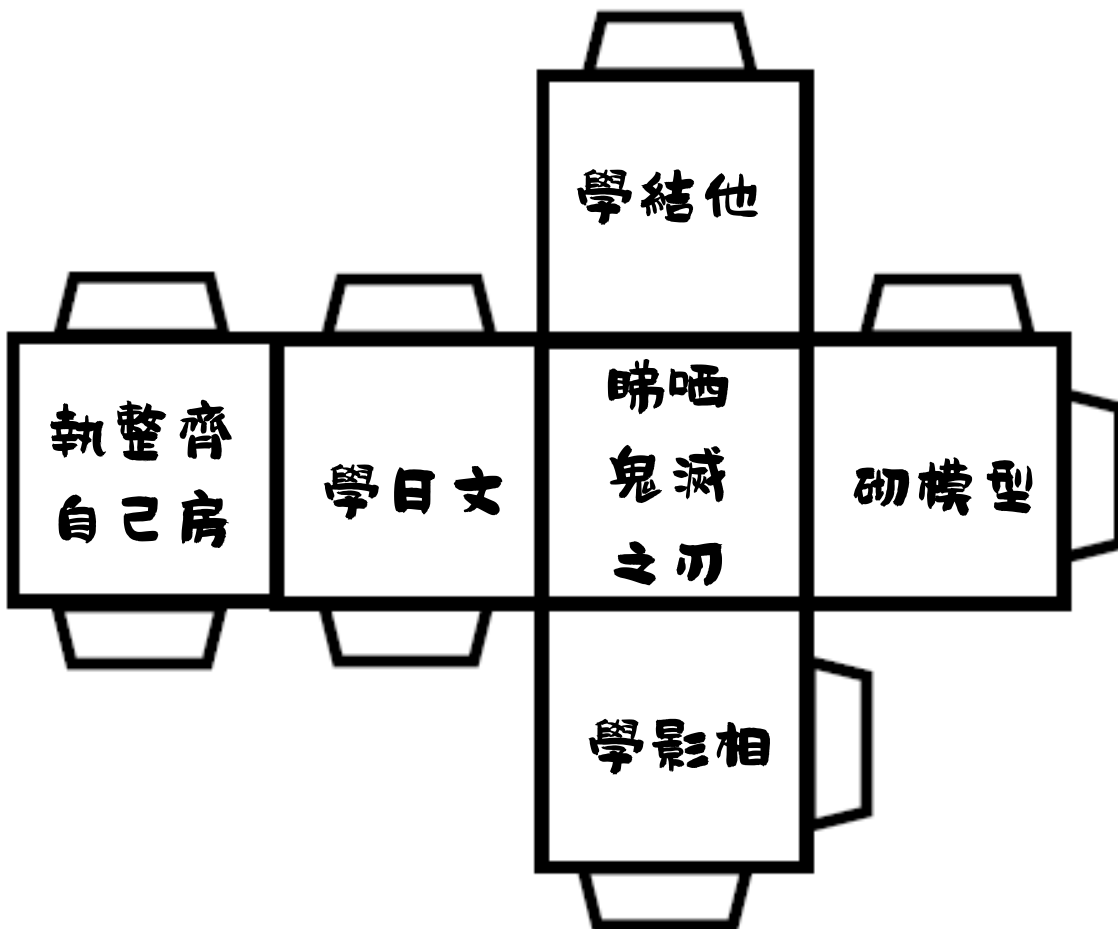
我想有怎樣的
改變？





如果你真的想不到，請你現在
Whatsapp/IG DM最少6位同學，問問他們
有甚麼想法，將他們的點子寫在附錄1的骰
仔上面。然後擲骰決定你復課前可以做甚
麼！

小編就絞盡腦汁幫同學們想了可行的方案.....



十指不沾陽春水的小編就不用擲骰了！



有了初步想法後，可以運用**SMART準則**來訂立目標及制定行動策略。

S (具體)	我要整漢堡！
M (可量度)	我要整到一個漢堡請屋企人食！
A (可達到)	唔出得街既話，我會上網鑽研食譜同睇整漢堡包既片！
R (實際)	自己搓漢堡扒太高難度，我會用現成既漢堡扒黎整！
T (時間性)	復課前！

當然，復課前還有時間，我們可以制訂**多方面的目標**充實自己的每一天。下圖為小編停課期間的目標計劃節錄。你也快點用附錄 2 的表格製作專屬自己的計劃吧！

小編的目標計劃 🤔 (節錄)

範疇	想法	SMART目標
學習/工作	完成這份疫地減廢小冊子！	每天花2小時閱讀資料、撰寫小冊子內容，要在1星期內完成製作小冊子
生活	我要學識煮野食！	我要在復課前整到1個用現成漢堡扒整既漢堡比屋企人食！
健康	常做運動	每天在家中做30分鐘帶氧運動 (例：踏步機、原地跑)



WE
WANT
YOU!!!

能夠看到這裏，就證明
你很有決心要去善用自
己的時間！

現在的你相信已經學會
訂立SMART的目標。

咁仲等咩？！

趕快翻到下一頁的附錄
寫好你的目標，做好準
備等看《下集》，繼續
學如何**安排每日行程及
分配時間！**

到底小編最後能否成功完成她的漢堡大計呢？

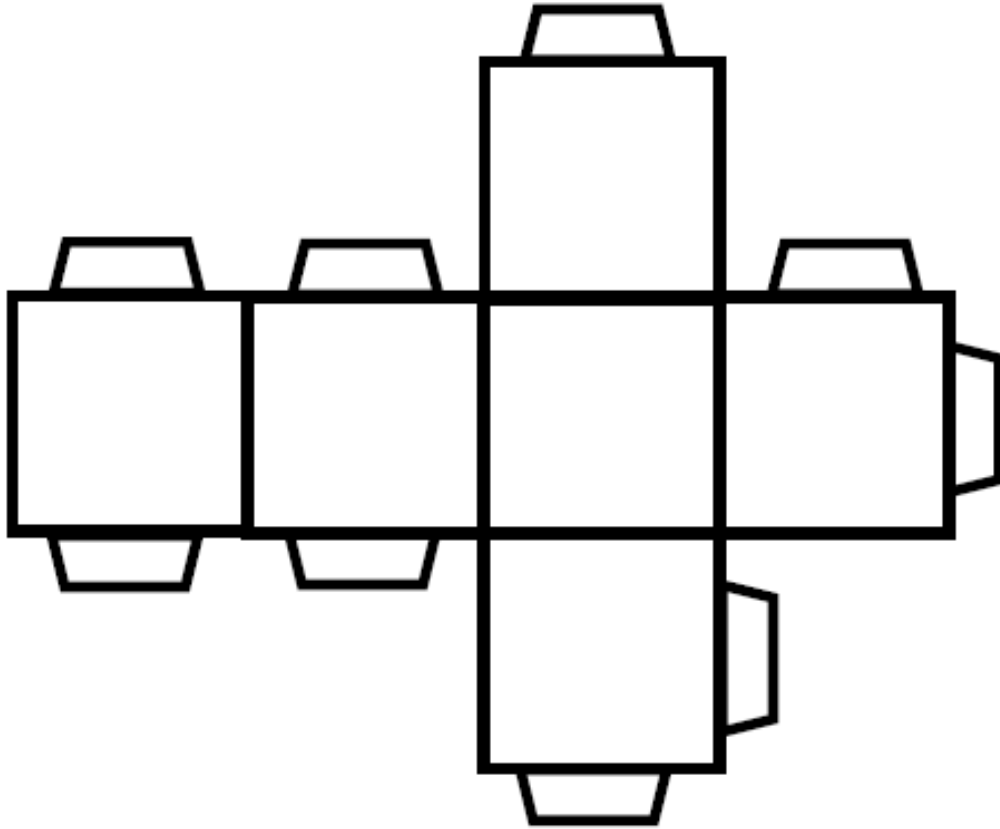


讓我們繼續看下去...



つづく

附錄1：骰仔圖



附錄2：你的SMART目標

範疇	想法	SMART目標
學習		
生活		
健康		