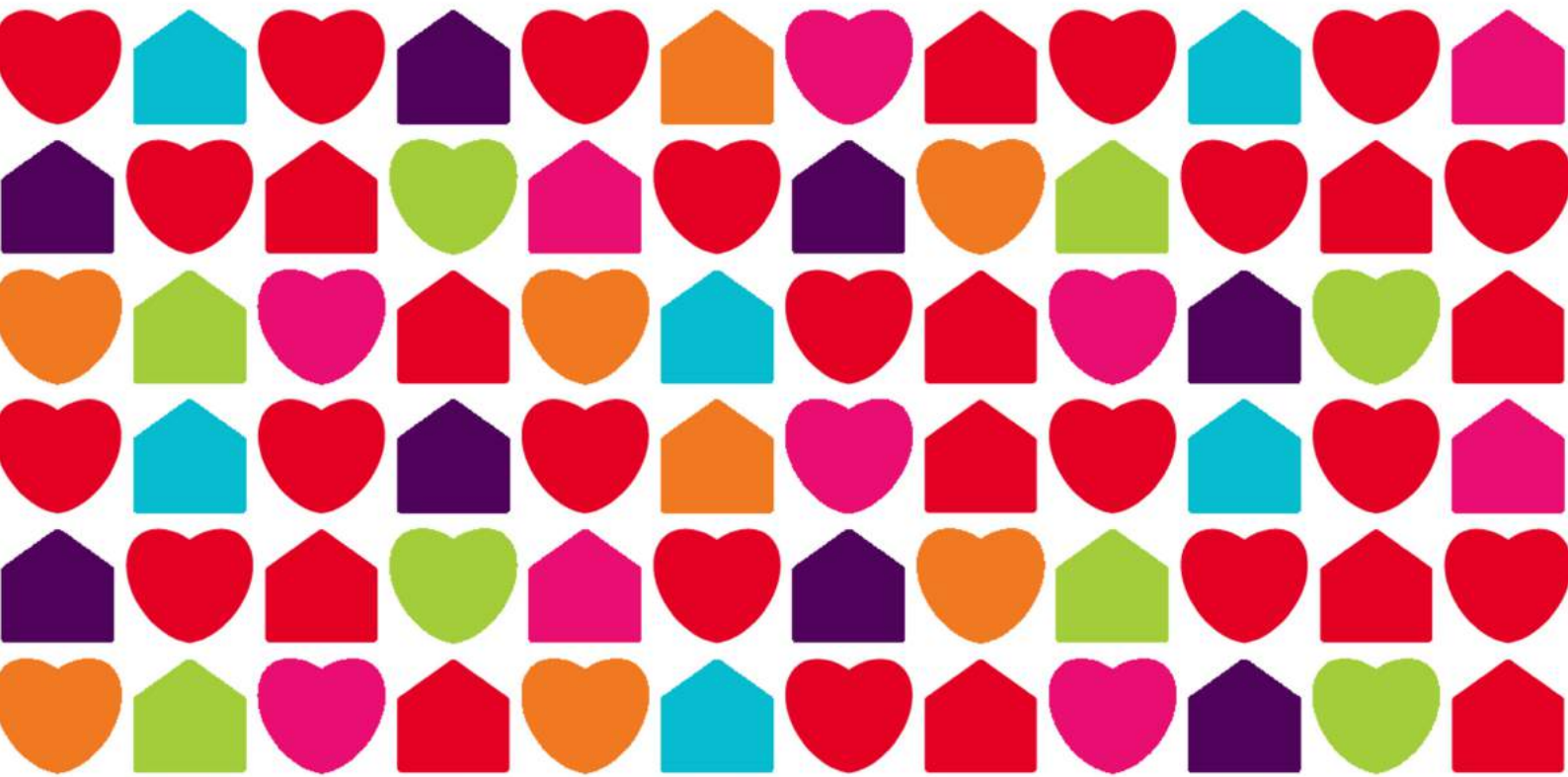




家福會
HKFWS



我的抗疫校園 ● 疫地減「廢」

~上集~

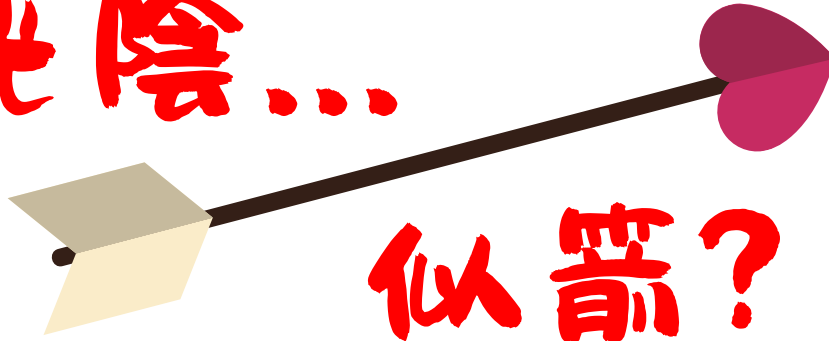


香港家庭福利會

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？



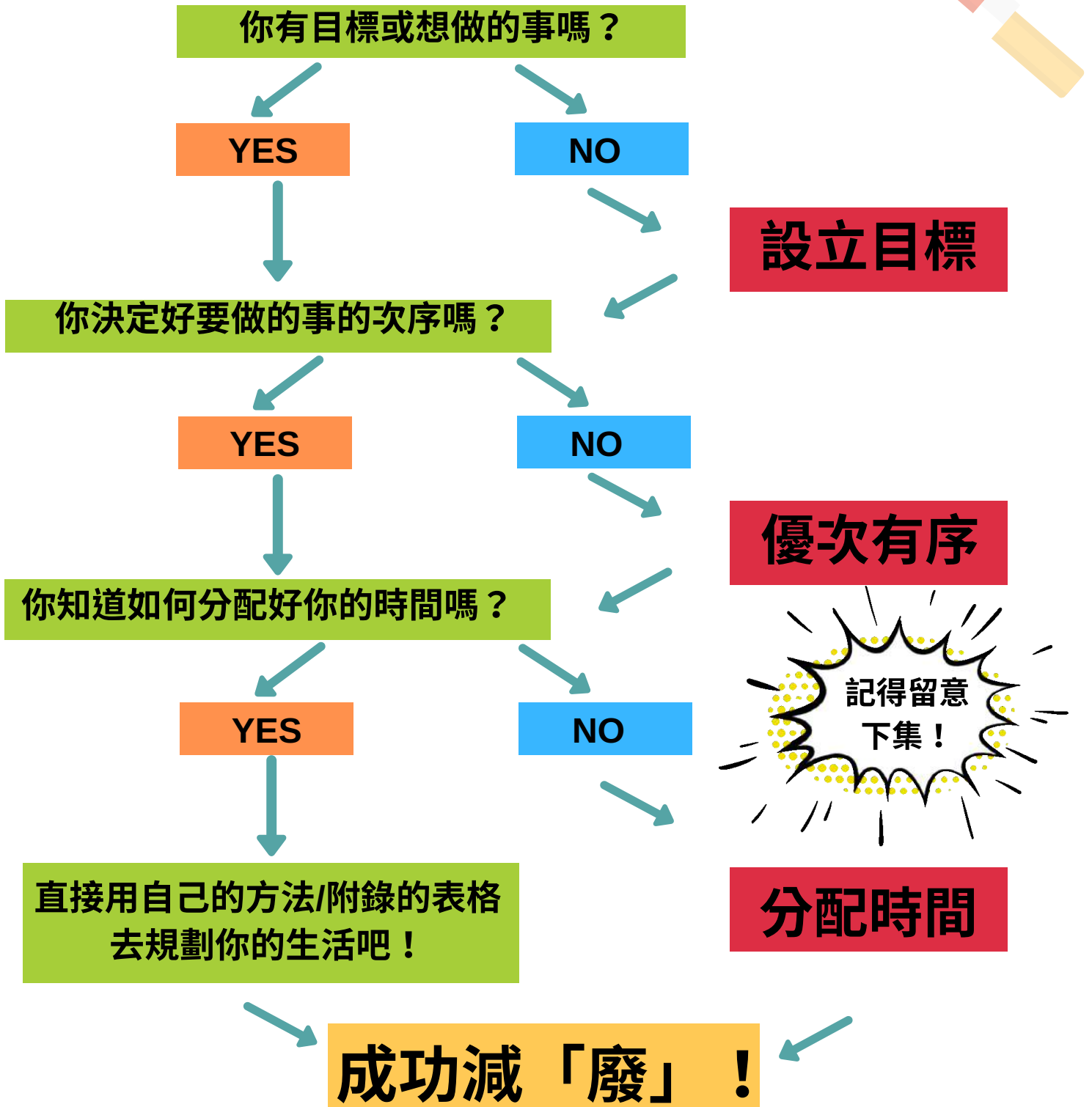
不想做「廢」青？！就來一起**減少荒廢時間**，讓自己的生活變得**充實及有意義**！



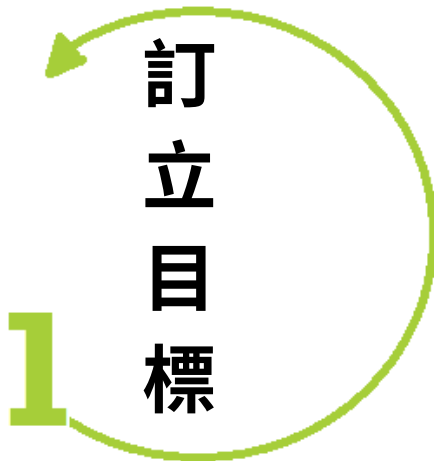
P.S. 如果你是中六將會考DSE的同學，小編建議你去看看另一本小冊子《疫戰DSE》喔～

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



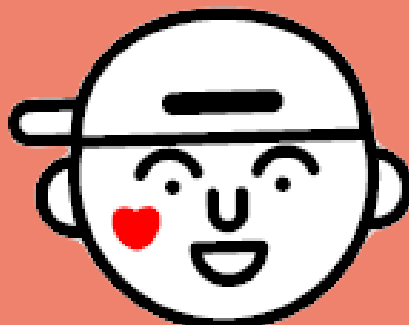
我們來一步步管理時間吧！

1. 訂立目標

在停課期間我想
做到甚麼？

我想培養甚
麼習慣？

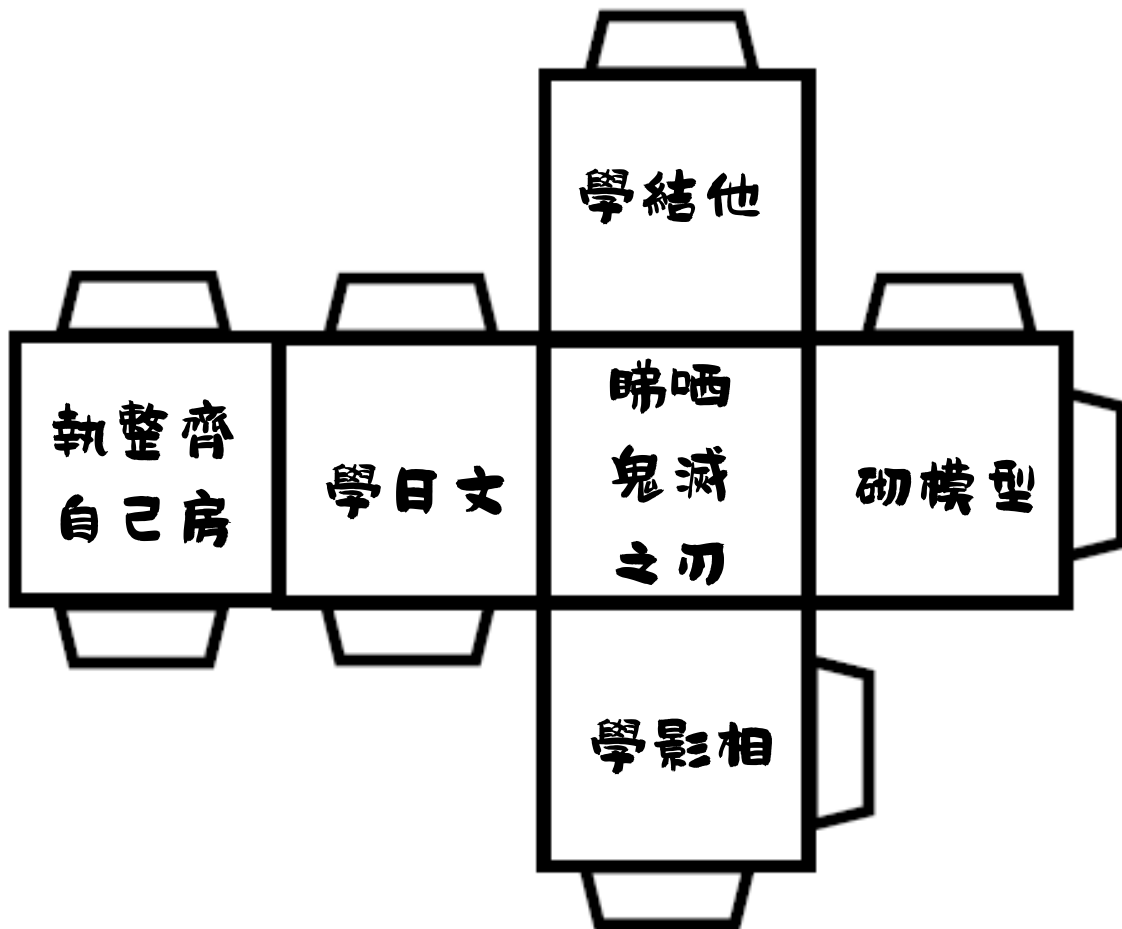
我想有怎樣的
改變？



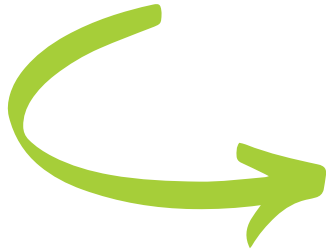


如果你真的想不到，請你現在
Whatsapp/IG DM最少6位同學，問問他們
有甚麼想法，將他們的點子寫在附錄1的骰
仔上面。然後擲骰決定你復課前可以做甚
麼！

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？

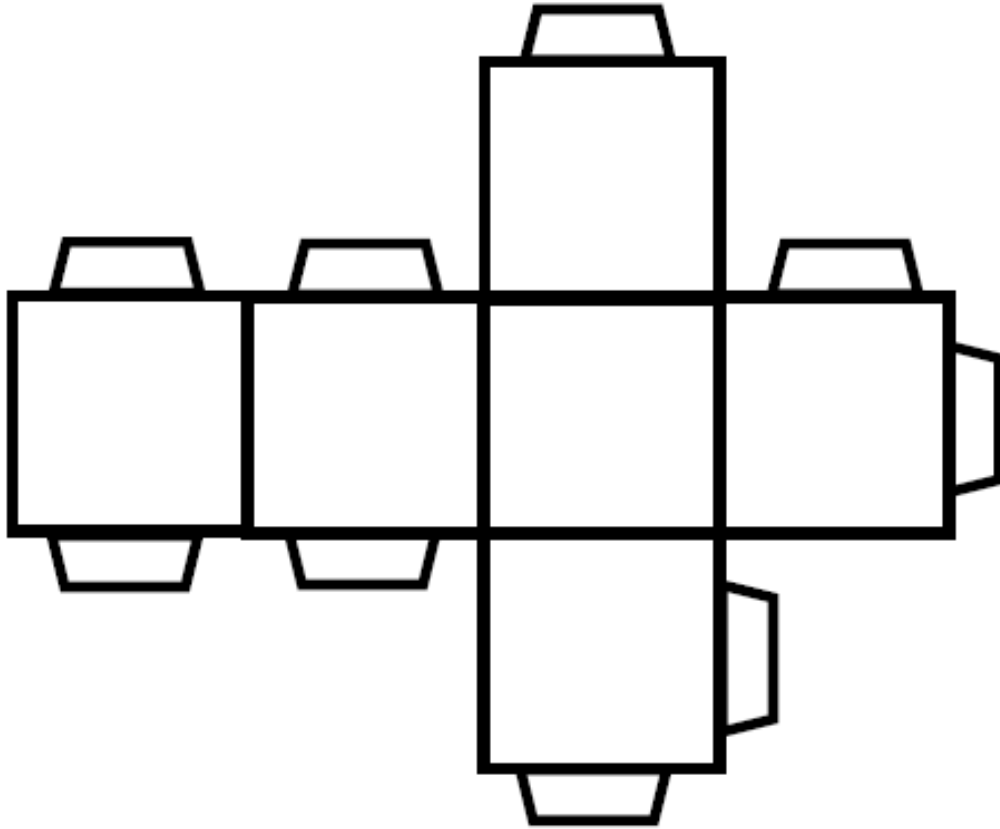


讓我們繼續看下去...



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		