



的生活作息時間表



訂立日期: 2025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	全日制上課時間 						
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。完成後通知班主任作檢視。
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。