



前程教育 (中五) — 時間管理 迎戰會考

姓名：_____

班別：_____ ()

於閱讀堂看「與青春有約」



是 / 否

目的：

- 為前程作準備
- 檢視自己的時間管理
- 計劃如何善用時間，以最佳的時間運用面對會考

甲部：

1. 經過模擬放榜後，你的較以前更積極溫習。

2. (a) 你的目標會考分數是多少分?

- (b) 你覺得你現在的讀書進度距離你的會考目標有多近?
(1 代表很遠， 5 代表很近)

很遠	很	近
1	2	3 4 5

3. 你認為你的時間管理良好嗎?
(1 代表很差， 5 代表很好)

很差	很	好
1	2	3 4 5

乙部：檢視自己的時間運用

1. 把你在昨日(上學日) 及上星期六(非上學日)曾經做過的事及所佔的時間寫下來。
(如：溫習、上學、補習、娛樂、打機、傾電話、休息、食飯、交通、無所事事等)

上星期六(非上學日)	時間	昨日(上學日)	時間
總計	24 小時	總計	24 小時

約 5-10 分鐘完成