我的行動承諾 ——

「建立 健康生活 及活出 積極人生」

承諾日 —— 2008

實踐行動紀錄 之 時間管理

實踐行動紀錄 時間管理 (小學)

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____

請你每星期進行自我檢視，也請你的父母 / 師長 / 同學給你提醒，學會互相關懷、彼此支持。

☺ 已達要求，表現優良（可用 ✓ 號表示）

😐 間中能達到要求，表現尚可（可用 ○ 號表示）

☹ 暫未達到要求，仍須努力（可用 △ 號表示）

	實踐行動	____ 月				____ 月				____ 月				____ 月			
1	列出每天要完成工作清單																
2	習慣為每項工作定下自己的完成限期																
3	每天審視自己的手冊或記事本，並記錄已完成的事項																
4	善用餘暇，如等候友人時看書																
5	處理事情時，先從易處入手，遇困難會向同學/老師/家人請教																
6	作息有序，避免過份勞累，以影響工作效率																
7	積極面對工作，以行動代替埋怨，不浪費時間																
8	量力而為，如避免參加太多活動或接受太多邀請																
9	將大型的工作（如專題研習）細分為若干的小項，以便按部就班完成工作																
10	其他：																

學生感言	老師回應/鼓勵	家長回應/鼓勵