

培養良好生活習慣

暑假期間，建議家長培養孩子良好生活習慣，避免沉迷打機。在學習方面，家長可把本學年教科書或習作做成列表，讓孩子重做一遍，溫故知新。疫情下大家應減少外出，但暑期活動依然重要。以下列舉出一些網上暑期活動的提供者及機構，以供參考。如有興趣，可以自行向有關機構查詢及報名。此外，家長也可鼓勵孩子幫忙做家務，例如：烹飪、打掃、收納等，培養孩子自理生活的能力。

| 暑期(網上)活動提供者 | 網址 |
|-----------------------|---|
| 明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊 | https://it.caritas.org.hk/ |
| 明愛感創中心 | https://www.instagram.com/ccc.charrette/?igshid=1xtbdb6r5x9l0 |
| 青協 暑期活動 Summer 2020 | https://summer.hkfyg.org.hk/ |
| 青年廣場 | https://www.youthsquare.hk/ |
| 學校社工譚姑娘的 IG | https://www.instagram.com/tamtamqueenie/ |
| 學校社工吳 Sir 的 IG | https://www.instagram.com/socialworkerandrewsir/ |
| 學校社工偉 Sir 的 IG | https://www.instagram.com/wai.sir/ |

制定暑期計劃

制定暑期計劃亦有助孩子建立良好生活習慣。即使將來再停課，網上學習成效會更好，也能改正孩子沉迷打機、無法按時繳交作業的缺點。建議如下：

前期 >> 參加興趣班，多做運動，閱讀課外書，完成暑期作業，幫忙做家務。

後期 >> 調整作息時間，恢復上學狀態，檢查暑期作業，預習新學年的課本。

*以下暑假學習及活動時間表只供參考

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 08:00-09:00 | 早餐 | | | | | | |
| 09:00-10:00 | | | | | | | |
| 10:00-11:00 | | | | | | | |
| 11:00-12:00 | | | | | | | |
| 12:00-13:00 | 午餐 | | | | | | |
| 13:00-14:00 | | | | | | | |
| 14:00-15:00 | | | | | | | |
| 15:00-16:00 | | | | | | | |
| 16:00-16:30 | 小休 / 下午茶 | | | | | | |
| 16:30-17:30 | | | | | | | |
| 17:30-18:30 | | | | | | | |
| 18:30-19:30 | | | | | | | |
| 19:30-20:30 | 晚餐 | | | | | | |
| 20:30-21:30 | | | | | | | |
| 21:30-22:30 | | | | | | | |
| 22:30-23:00 | 洗澡 | | | | | | |

培養良好生活習慣

暑假期間，建議學生培養良好生活習慣，避免沉迷打機。在學習方面，可把本學年教科書或習作做成列表，重做一遍，溫故知新。疫情下大家應減少外出，但暑期活動依然重要。以下列舉出一些網上暑期活動的提供者及機構，以供參考。如有興趣，可以自行向有關機構查詢及報名。此外，老師也鼓勵學生幫忙做家務，例如：烹飪、打掃、收納等，培養自理生活的能力。

| 暑期(網上)活動提供者 | 網址 |
|-----------------------|---|
| 明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊 | https://it.caritas.org.hk/ |
| 明愛感創中心 | https://www.instagram.com/cccharrette/?igshid=1xtbdb6r5x9l0 |
| 青協 暑期活動 Summer 2020 | https://summer.hkfyg.org.hk/ |
| 青年廣場 | https://www.youthsquare.hk/ |
| 學校社工譚姑娘的 IG | https://www.instagram.com/tamtamqueenie/ |
| 學校社工吳 Sir 的 IG | https://www.instagram.com/socialworkerandrewsir/ |
| 學校社工偉 Sir 的 IG | https://www.instagram.com/wai.sir/ |

制定暑期計劃

制定暑期計劃亦有助建立良好生活習慣。即使將來再停課，網上學習成效會更好，也能改正沉迷打機、無法按時繳交作業的缺點。建議如下：

前期 >> 參加興趣班，多做運動，閱讀課外書，完成暑期作業，幫忙做家務。

後期 >> 調整作息時間，恢復上學狀態，檢查暑期作業，預習新學年的課本。

*以下暑假學習及活動時間表只供參考

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 08:00-09:00 | 早餐 | | | | | | |
| 09:00-10:00 | | | | | | | |
| 10:00-11:00 | | | | | | | |
| 11:00-12:00 | | | | | | | |
| 12:00-13:00 | 午餐 | | | | | | |
| 13:00-14:00 | | | | | | | |
| 14:00-15:00 | | | | | | | |
| 15:00-16:00 | | | | | | | |
| 16:00-16:30 | 小休 / 下午茶 | | | | | | |
| 16:30-17:30 | | | | | | | |
| 17:30-18:30 | | | | | | | |
| 18:30-19:30 | | | | | | | |
| 19:30-20:30 | 晚餐 | | | | | | |
| 20:30-21:30 | | | | | | | |
| 21:30-22:30 | | | | | | | |
| 22:30-23:00 | 洗澡 | | | | | | |

