



每日5小時



時間(下午)	放學後
4:00-5:00	
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	

運動

刷牙

洗澡

電子遊戲

功課

溫習

朋友相聚

茶點

晚餐

家庭時間

看書

看電視

執書包