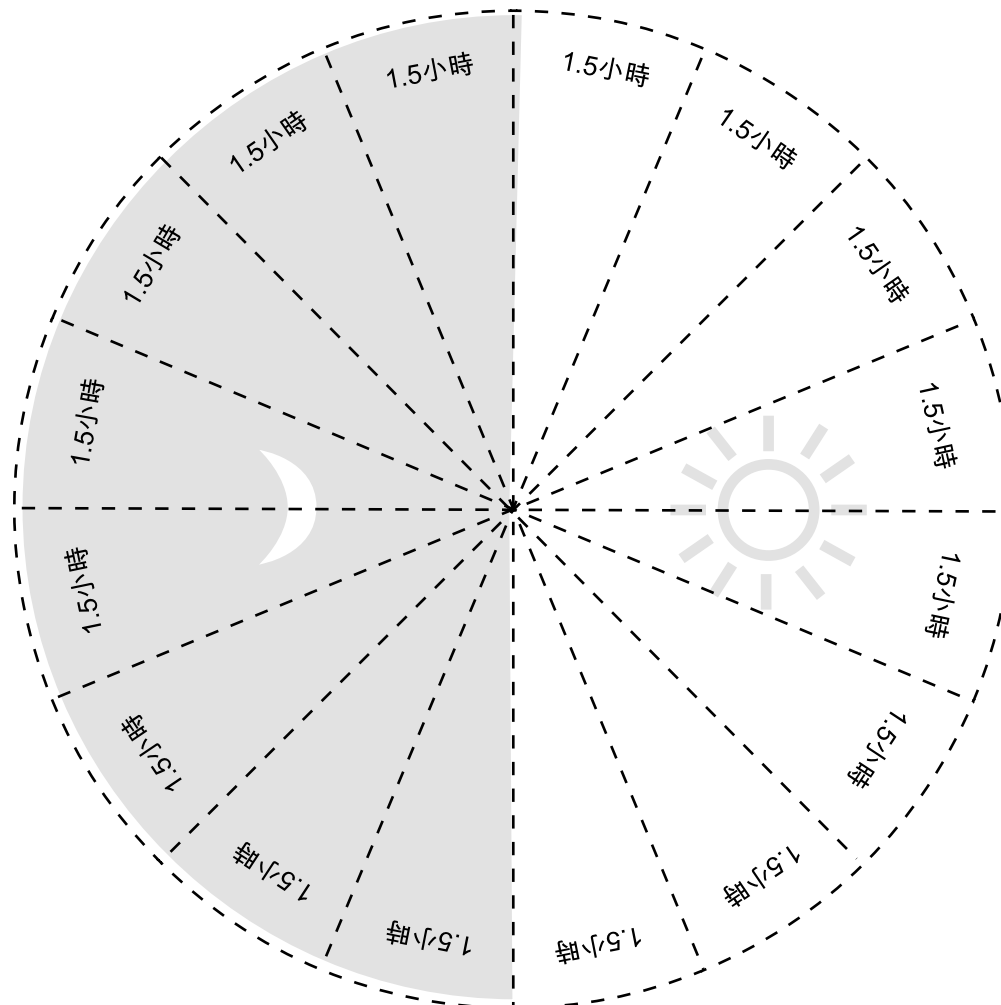


Aunt Nancy 時間分配表

Uncle Billy 今天要出外工作，由太太Aunt Nancy照顧兒子。假如你是Aunt Nancy，你會如何分配時間呢？
以下是Aunt Nancy一天的時間分配表，你可以參考另一頁Aunt Nancy日常進行的不同活動，
然後分配在以下的時間表上。請同時填上相關顏色，再跟其他同學分享你的想法。



在家/公司工作	睡眠	烹飪	進餐	與家人/ 孩子互動	與孩子溫習
探望/照顧父母	閱讀	運動	做家務	戶外活動	冥想
遛狗	與朋友聊天	購買日用品 及食物	聽音樂	洗澡及 個人護理	看電影





在分配時間前，你會考慮什麼？

1. 在職媽媽或在職爸爸每天需要多少時間睡眠才能保持健康和充沛的精力？
 2. 他們每天會花多少時間陪伴家人，例如教導孩子做功課、一家人一起互動、聊天或玩樂？
 3. 在職媽媽或在職爸爸如何抽時間進行個人活動（如運動、嗜好或休閒）？為什麼這些活動很重要？
 4. 活動是否只局限於這些，會有其他/突發的事情需要處理嗎？
 5. 全職媽媽或爸爸每天要處理的事情會少一些嗎？還是更加忙碌？
- 這些問題旨在引導學生思考不論是在職媽媽或爸爸/全職媽媽或爸爸都要適當地劃分時間處理不同事務，從而尊重父及母親在管理多重責任上的努力。
 - 每個學生的時間分配各有不同，透過討論讓學童認識每個家庭都有不同背景，學會了解及尊重差異。

