我的一周作息表

以下的时间表，以空格标出每日的24小时。请以1及➔标示你一天的睡觉时间，2➔标示你一天的用餐时间，3➔标示你一天的求学时间，4➔标示你一天的休闲时间，5➔标示你一天的灵修时间，6➔标示你一天的活动时间

范例	1	→	→	→	→	→	→	2 →	3	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	4	→	→
主日																								
星期一																								
星期二																								
星期三																								
星期四																								
星期五																								
星期六																								

统计：一星期中我睡觉_____小时、用餐_____小时、求学_____小时、休闲_____小时、敬拜天主_____小时、共他活动_____小时