



行動計劃

計畫日期：_____ 星期（ ） 至 _____ 星期（ ）

我想做：

做多少？

何時做？

每週做多少次？

信心指數 (0-10) ?

記錄進展(請)： 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

一周進展(請)： 已完成計畫 完成一部份計畫 未能完成計畫

可貼在當眼處，提醒自己。每天都記錄進展。

計畫日期：_____ 星期（ ） 至 _____ 星期（ ）

我想做：

做多少？

何時做？

每週做多少次？

信心指數 (0-10) ?

記錄進展(請)： 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

一周進展(請)： 已完成計畫 完成一部份計畫 未能完成計畫

可貼在當眼處，提醒自己。每天都記錄進展。

