



# 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。

