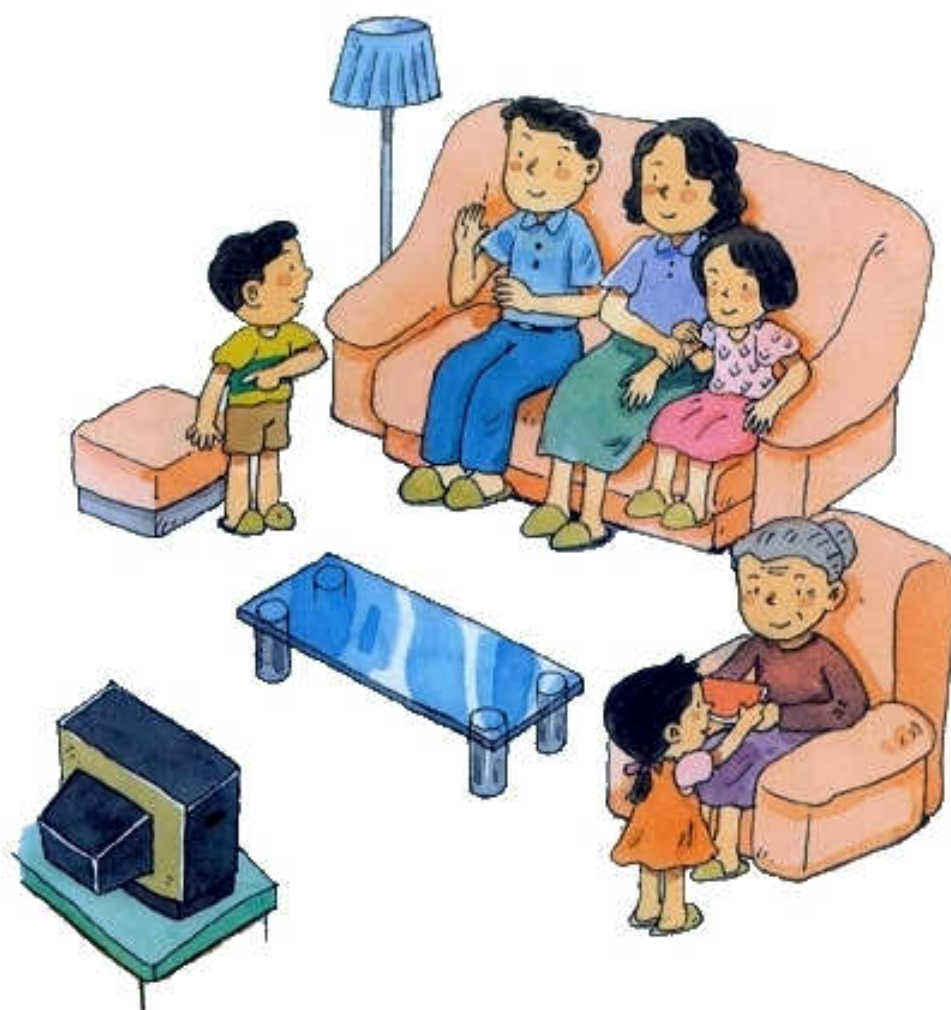


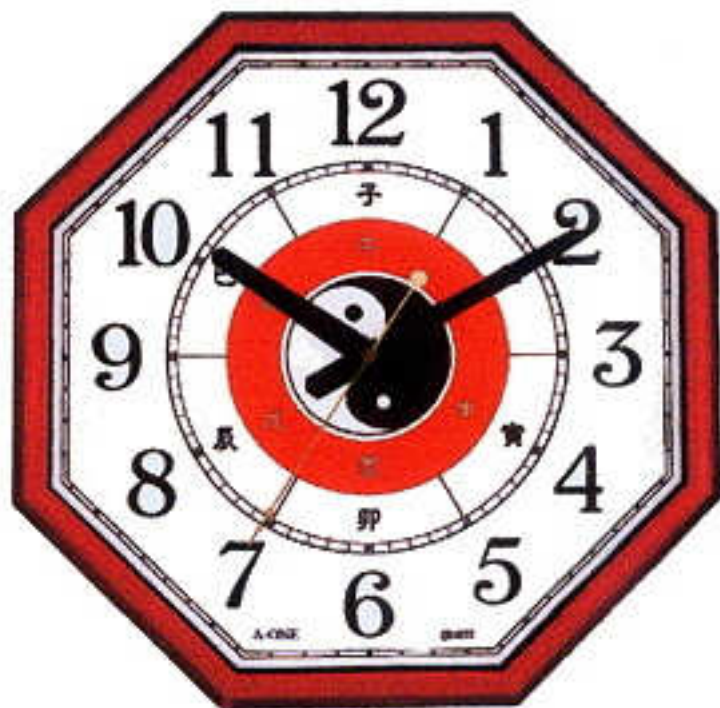
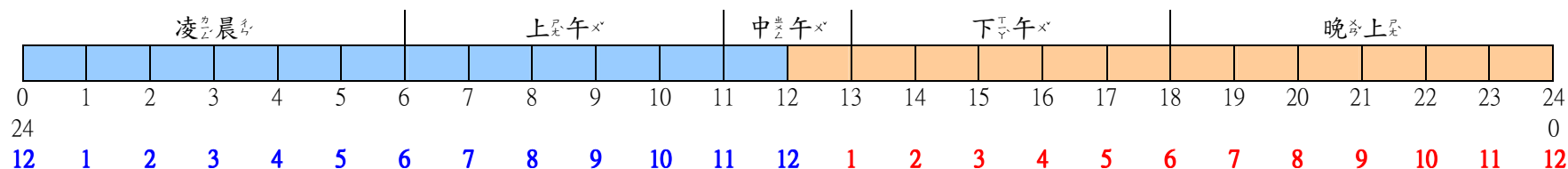
家庭生活作息管理

家庭生活作息，是指全家人的家庭活動時間，包括做家事、處理個人事務、睡覺和全家休閒活動的時間。



家庭生活的作息的管理，關係到全家的心理健康和生理健康。全家人的家庭活動時間規劃越好，則家庭會越融洽，全家人健康地，過著幸福快樂的日子。

一、認識時間



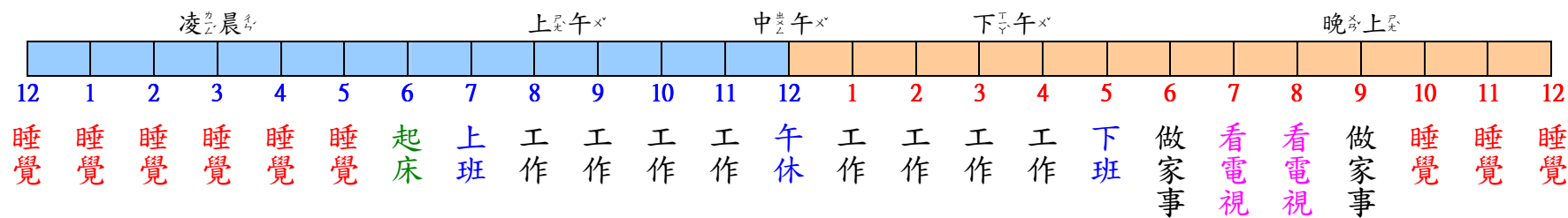
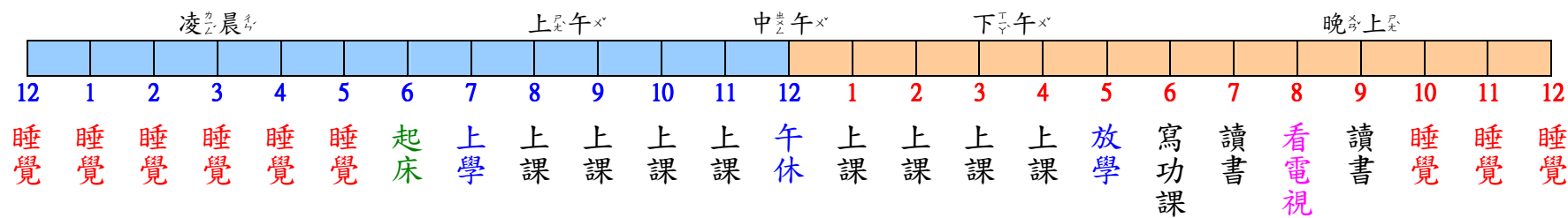
古時候的人，是以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二個時辰來表示時間（叫做地支）。

現在人則都用阿拉伯數字 1 到 24 來表示一天 24 小時。（算命會使用地支）

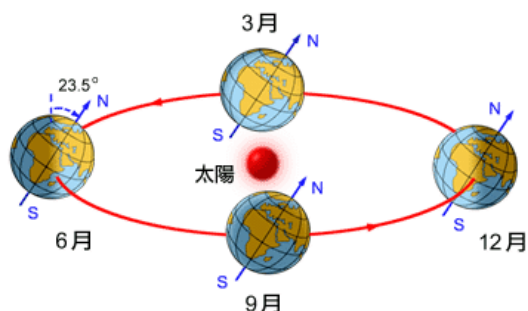


現在的指針時鐘都是以 12 小時為一圈，走 2 圈是一天。

有些數字時鐘是以 1 到 24 表示。



年^ㄢ_ㄣ 地^ㄉ_ㄣ球^ㄑ_ㄣ繞^ㄣ_ㄣ太^ㄊ_ㄣ陽^ㄩ_ㄣ公^ㄍ_ㄣ轉^ㄘ_ㄣ一^ㄟ_ㄣ圈^ㄩ_ㄣ為^ㄟ_ㄣ一^ㄟ_ㄣ年^ㄢ_ㄣ。



月^ㄩ_ㄣ 一^ㄟ_ㄣ年^ㄢ_ㄣ有^ㄟ_ㄣ 12 個^ㄍ_ㄣ月^ㄩ_ㄣ。

西曆 2005 年 12 月 民國 94 年 農曆 歲次 乙酉 年 【雜】						
日	一	二	三	四	五	六
				1 11月大	2 初二	3 初三
4 初四	5 海員節 ...	6 初六	7 大雪	8 初八	9 初九	10 人權節
11 十一	12 憲兵節	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 冬至	23 廿三	24 廿四
25 行憲紀念...	26 廿六	27 建築師節	28 電信節	29 廿九	30 三十	31 受信節

天^ㄊ_ㄣ 一^ㄟ_ㄣ個^ㄍ_ㄣ月^ㄩ_ㄣ有^ㄟ_ㄣ 28 天^ㄊ_ㄣ、29 天^ㄊ_ㄣ、30 天^ㄊ_ㄣ或^ㄟ_ㄣ 31 天^ㄊ_ㄣ。

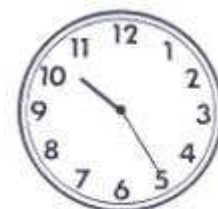
1月 大	2月 小	3月 大	4月 小	5月 大	6月 小	7月 大	8月 大	9月 小	10月 大	11月 小	12月 大
31 天	28 天 或 29 天	31 天	30 天	31 天	30 天	31 天	31 天	30 天	31 天	30 天	31 天

時^ㄕ_ㄣ 一^ㄟ_ㄣ天^ㄊ_ㄣ有^ㄟ_ㄣ 24 小^ㄟ_ㄣ時^ㄕ_ㄣ。

(時^ㄕ_ㄣ鐘^ㄘ_ㄣ胖^ㄆ_ㄣ胖^ㄆ_ㄣ短^ㄉ_ㄣ針^ㄘ_ㄣ的^ㄟ_ㄣ 12 個^ㄍ_ㄣ大^ㄉ_ㄣ刻^ㄘ_ㄣ度^ㄟ_ㄣ)

分^ㄈ_ㄣ 一^ㄟ_ㄣ小^ㄟ_ㄣ時^ㄕ_ㄣ有^ㄟ_ㄣ 60 分^ㄈ_ㄣ鐘^ㄘ_ㄣ。

(時^ㄕ_ㄣ鐘^ㄘ_ㄣ長^ㄌ_ㄣ針^ㄘ_ㄣ的^ㄟ_ㄣ 60 個^ㄍ_ㄣ小^ㄟ_ㄣ刻^ㄘ_ㄣ度^ㄟ_ㄣ)



秒^ㄅ_ㄣ 一^ㄟ_ㄣ分^ㄈ_ㄣ鐘^ㄘ_ㄣ有^ㄟ_ㄣ 60 秒^ㄅ_ㄣ鐘^ㄘ_ㄣ。

(時^ㄕ_ㄣ鐘^ㄘ_ㄣ紅^ㄏ_ㄣ色^ㄘ_ㄣ細^ㄒ_ㄣ長^ㄌ_ㄣ針^ㄘ_ㄣ的^ㄟ_ㄣ 60 個^ㄍ_ㄣ小^ㄟ_ㄣ刻^ㄘ_ㄣ度^ㄟ_ㄣ)

以一年計，算時間

國小義務教育是 6 年，國中義務教育是 3 年，年滿 18 歲才能考機車駕照。



以一月計，算時間

學校營養午餐費，每個月都要繳一次費用，一個學期有 5 個月，總共要繳 5 次錢。

以一時計，算時間

加油站打工一個小時 80 元，一般工人一天要工作 8 個小時。



以一分計，算時間

學校上課，一節課是 45 分鐘，下課時間是 10 分鐘。

以一秒計，算時間

小明 100 公尺賽跑，只花了 12 秒，他跑得真快。

冬^{フユ}天^{テン}來^カ了^レ，白^{フキ}天^{テン}的^ノ時^{トキ}間^{カン}越^ヒ來^カ越^ヒ短^{ミダ}，黑^{クロ}夜^ヤ的^ノ時^{トキ}間^{カン}越^ヒ來^カ越^ヒ長^{ナガ}，放^{ツクシ}學^{ガク}回^{カエ}到^ル家^{カミ}的^ノ時^{トキ}候^{コト}，天^{テン}色^{イロ}已^デ經^ニ暗^ク了^レ。

春^{ハル}天^{テン}



秋^{アキ}天^{テン}



夏^{ナツ}天^{テン}



冬^{フユ}天^{テン}

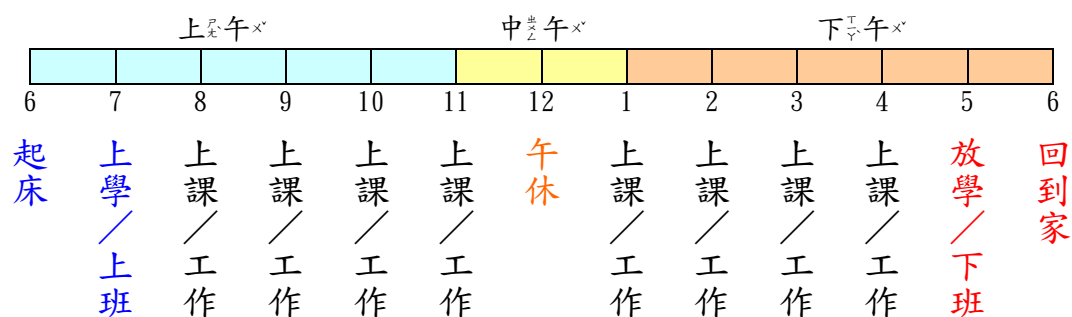


← 傍^{タタヒ}晚^ヨ（黃^{ワウ}昏^{コン}）

白天時間

學生到學校上學，一節課是 45 分鐘，每一節課都有 10 分鐘下課時間。

大人到田裡工作或上班（工廠／公司／店家），只有在早上 10 點鐘和下午 3 點鐘的時候休息 10 分鐘，常常要連續工作 2~4 小時才能休息。

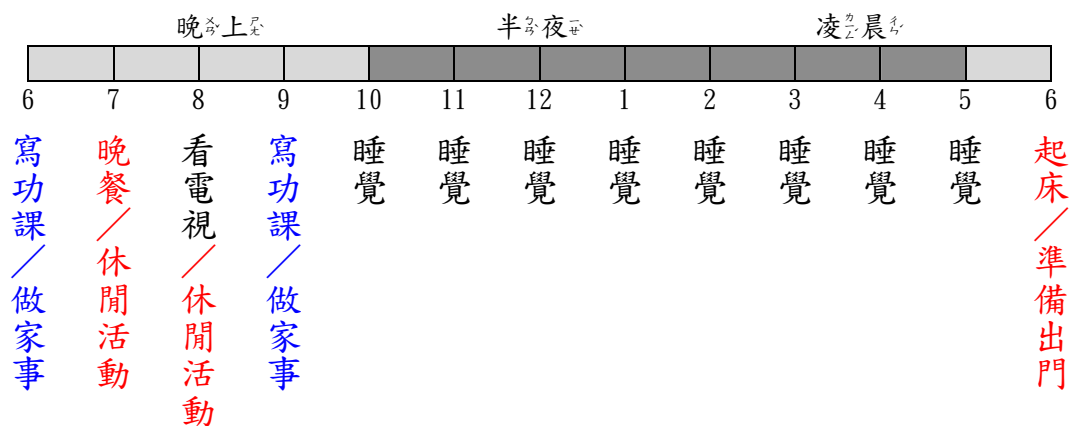


晚上時間

晚上是全家人團聚的時間，是充分休息的時間。家庭生活融洽和諧，才能教養出健康快樂的小孩。

在晚上，大人要做的家事包括指導小孩讀書寫功課，而小孩子在完成家庭作業之後，也要幫忙做家事。

由於我們的身體在晚上10點以後就開始進行新陳代謝的工作（例如排毒），所以為了健康著想，以及補充明天的精神和體力，一定要睡覺休息。





家庭作業 (1)

1. 什麼是家庭生活作息？
2. 古時後的人用什麼單位來表示時間？
3. 現在的指針時鐘走一圈是幾個小時？
4. 解釋名詞：
 - (1) 年：
 - (2) 月：
 - (3) 天：
 - (4) 時：
 - (5) 分：
 - (6) 秒：
5. 為什麼晚上 10 點以後就要睡覺？



家_カ庭_{テイ}作_サ業_{ギョウ}（ 2 ）

生 _ナ	活 _{カツ}	作 _サ	息 _{ソク}								
管 _{カン}	理 _リ										
規 _キ	劃 _{カツ}										
融 _{ユウ}	洽 _{カツ}										
子 _コ											
丑 _ウ											
寅 _{イン}											
卯 _ウ											
辰 _{チン}											
巳 _ス											
午 _ウ											
未 _ミ											
申 _{シン}											
酉 _ウ											
戌 _{シュ}											
亥 _{カイ}											
地 _チ	支 _シ										

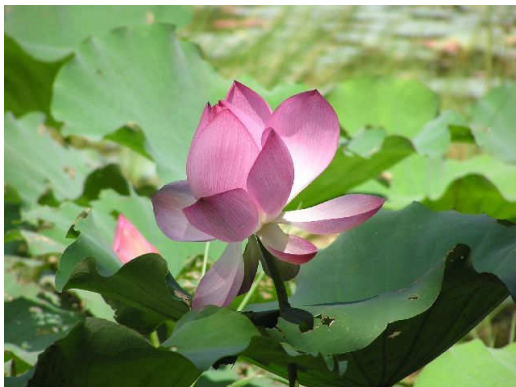
算 ^{ㄅㄢˋ ㄙㄨㄢˋ}	命 ^{ㄇㄧㄥˋ ㄇㄧㄥˋ}										
指 ^{ㄓㄩˇ ㄓㄩˇ}	針 ^{ㄓㄩㄣ ㄓㄩㄣ}	時 ^{ㄕㄨㄛˊ ㄕㄨㄛˊ}	鐘 ^{ㄓㄨㄥ ㄓㄨㄥ}								
數 ^{ㄕㄨˋ ㄕㄨˋ}	字 ^{ㄗㄩˋ ㄗㄩˋ}	時 ^{ㄕㄨㄛˊ ㄕㄨㄛˊ}	鐘 ^{ㄓㄨㄥ ㄓㄨㄥ}								
凌 ^{ㄌㄨㄥˊ ㄌㄨㄥˊ}	晨 ^{ㄔㄨㄣˊ ㄔㄨㄣˊ}										
繞 ^{ㄖㄠˋ ㄖㄠˋ}	太 ^{ㄊㄞˋ ㄊㄞˋ}	陽 ^{ㄩㄥˊ ㄩㄥˊ}									
公 ^{ㄍㄨㄥ ㄍㄨㄥ}	轉 ^{ㄓㄨㄢ ㄓㄨㄢ}										
刻 ^{ㄎㄜˋ ㄎㄜˋ}	度 ^{ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ}										
黑 ^{ㄏㄟ ㄏㄟ}	夜 ^{ㄩㄝˋ ㄩㄝˋ}										
傍 ^{ㄅㄤˊ ㄅㄤˊ}	晚 ^{ㄨㄢˇ ㄨㄢˇ}										
黃 ^{ㄏㄨㄤˊ ㄏㄨㄤˊ}	昏 ^{ㄏㄨㄣ ㄏㄨㄣ}										
團 ^{ㄊㄨㄢ ㄊㄨㄢ}	聚 ^{ㄐㄩˋ ㄐㄩˋ}										
充 ^{ㄔㄨㄥ ㄔㄨㄥ}	分 ^{ㄈㄣ ㄈㄣ}	休 ^{ㄒㄩㄞ ㄒㄩㄞ}	息 ^{ㄒㄩˋ ㄒㄩˋ}								
和 ^{ㄏㄜˊ ㄏㄜˊ}	諧 ^{ㄒㄩㄞˊ ㄒㄩㄞˊ}										
教 ^{ㄐㄞˋ ㄐㄞˋ}	養 ^{ㄩㄤˇ ㄩㄤˇ}	小 ^{ㄒㄩㄠˋ ㄒㄩㄠˋ}	孩 ^{ㄏㄞˊ ㄏㄞˊ}								
新 ^{ㄒㄩㄣ ㄒㄩㄣ}	陳 ^{ㄔㄨㄣˊ ㄔㄨㄣˊ}	代 ^{ㄉㄞˋ ㄉㄞˋ}	謝 ^{ㄒㄩㄝˋ ㄒㄩㄝˋ}								
排 ^{ㄅㄞˊ ㄅㄞˊ}	毒 ^{ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ}										
著 ^{ㄓㄨˋ ㄓㄨˋ}	想 ^{ㄒㄩㄤˇ ㄒㄩㄤˇ}										
補 ^{ㄅㄨˇ ㄅㄨˇ}	充 ^{ㄔㄨㄥ ㄔㄨㄥ}	精 ^{ㄐㄩㄥ ㄐㄩㄥ}	神 ^{ㄕㄨㄣˊ ㄕㄨㄣˊ}								
體 ^{ㄊㄟˊ ㄊㄟˊ}	力 ^{ㄌㄞˋ ㄌㄞˋ}										

二、生理時鐘



在大自然中，不管是什麼生物，都有一定的生活習性（生活作息的習慣）。人也是動物，所以也一樣有這種自然的作息機制，這就叫做「生理時鐘」。

植物的生理時鐘



蓮花是夏天開的花



楓葉到了冬天才變紅

有了這個藏在身體裡面的生理時鐘，不需要鐘錶的幫忙，我們的肚子到了有一定的時間就會喊餓，夜深了自然就會愛睏（想睡覺），女生每個月都會有生理期……等。

一般來說，每個人身體內的生理時鐘就等於他一天24小時的作息時間。在不同的時間，控制著身體裡面各種器官的活動，例如晚上2點是肝臟排毒活動最旺盛的時間、晚上3點是重症病人最容易死亡的時間、下午4點最容易因為肚子餓而吃東西沒有節制（導致肥胖）。



← 貓頭鷹在晚上活動，人則要睡覺。

人如果沒有按照生理時鐘來進行生活作息，身體的生理機能就會產生錯亂，造成新陳代謝不正常、內分泌失調、消化功能異常……等。

晚上				半夜				凌晨				
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
寫功課／做家事	晚餐／休閒活動	看電視／休閒活動	寫功課／做家事	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	起床／準備出門

所以，在家庭中，家長必須擔負起監督全家人的生活作息的責任。有了規律的生活作息時間和均衡的飲食習慣，才能確保家人的身體健康與心理健康。



而要維持生理時鐘的規律，我們必須做到下列幾點：

- (1) 維持固定的上床及起床時間。
- (2) 維持固定的生活作息時間。
- (3) 避免早上賴床。
- (4) 避免週末補眠。
- (5) 維持臥室有適當的光線。
- (6) 早上起床後照射日光。
- (7) 規律的運動。





家庭作業 (3)

1. 什麼是「生理時鐘」？
2. 請寫出三個生理時鐘的例子？
3. 什麼時間肝臟排毒的活動最旺盛？
4. 什麼時間重症病人最容易死亡？
5. 什麼時間最容易因為肚子餓，吃東西沒有節制，而導致肥胖？

6. 請寫出維持生理時鐘規律的七點作法？

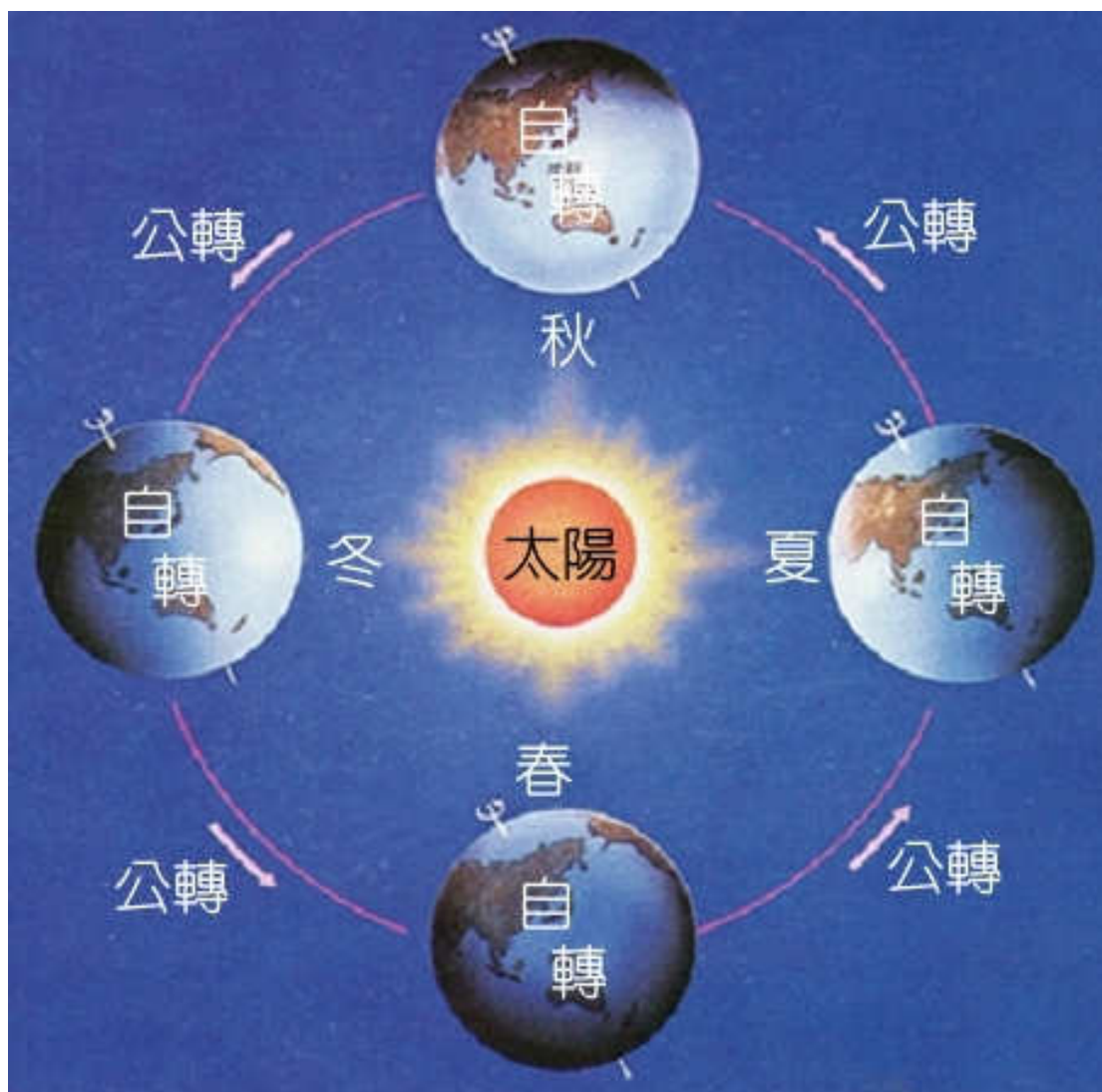


家庭作業 (4)

生	理	時	鐘								
生	活	習	性								
生	物										
習	慣										
機	制										
愛	睏										
旺	盛										

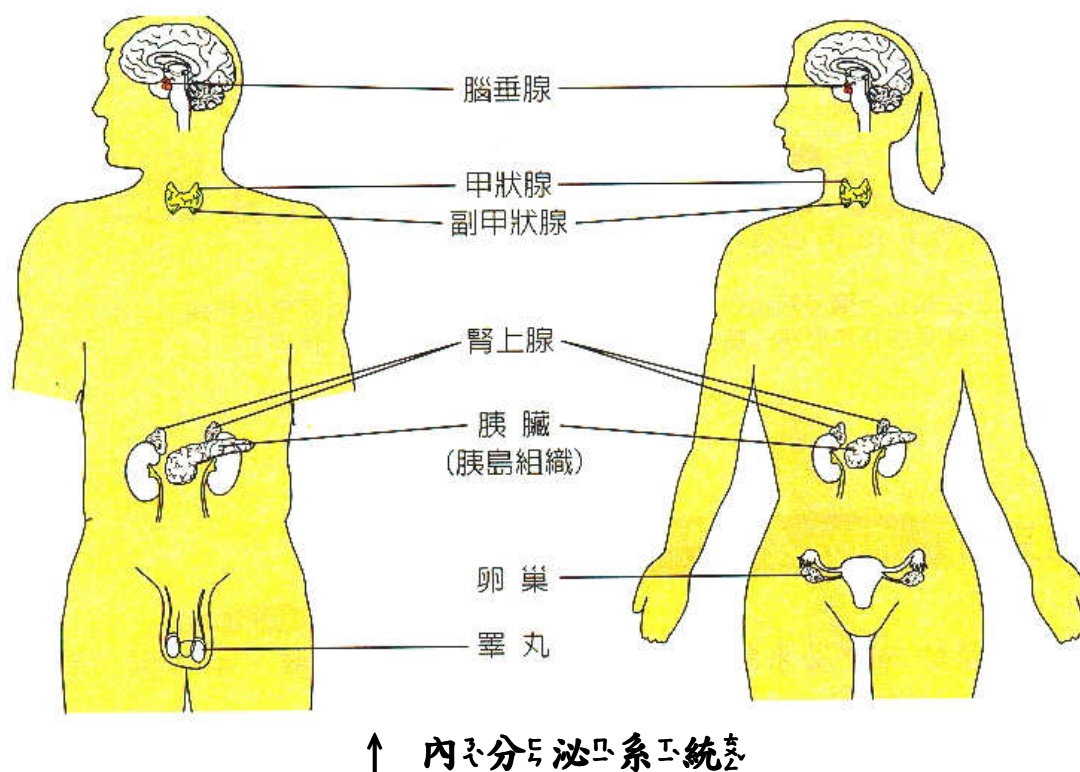
重 _{チカズ}	症 _{シメ}										
節 _{フセ}	制 _{セイ}										
生 _{ナマ}	理 _リ	機 _キ	能 _{ノウ}								
錯 _{サマズ}	亂 _{カマシ}										
內 _{ウチ}	分 _{ワカ}	泌 _{シツ}									
失 _{アヘ}	調 _{テウ}										
消 _{シユ}	化 _カ	功 _{コウ}	能 _{ノウ}								
異 _イ	常 _{ジョウ}										
擔 _{カウ}	負 _フ										
監 _{カン}	督 _{トク}										
規 _キ	律 _{リツ}										
均 _{ヒラカ}	衡 _{ヘイ}										
確 _{カク}	保 _{ホウ}										
維 _イ	持 _チ										
固 _コ	定 _{テイ}	的 _{テキ}									
賴 _{カイ}	床 _{トウ}										
週 _{シュウ}	末 _{マツ}										
補 _ホ	眠 _{ミン}										
日 _{ニチ}	光 _{コウ}										

三、守時（準時）的習慣



地球每 24 小時自轉一圈，因為照射太陽的關係，所以有天亮（白天）和天黑（晚上）。

古人說：「天行健，君子以自強不息。」意思就是說，人也要像天上的星球一樣，過著規律的生活，而且不可以偷懶，每天都努力做工（讀書）。



↑ 內分泌系統

人體的生理時鐘也和大自然的星球運轉一樣，有它的規律。一旦生活作息和飲食習慣不正常，則內分泌系統的新陳代謝將會錯亂，長期下來身體一定會付出代價——生病。



所以我們最好「日出而作，日落而息」，該工作（讀書）的時候，就認真工作（讀書）；該休息睡覺的時候，就休息睡覺。

而依照規劃好的時間來作息（身體和日常生活），也就守時（準時）的習慣。



上班打卡

NO.			
姓名		通到年度次數	
出勤次數		缺勤次數	
業務次數		手續處理次數	
商務次數		特殊利用次數	
其他回數	出 勤 日 記	其 他 事 項	
月 日	上 午	中 午	下 午
16	± 7		± 10
17	± 7	(20m)	
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

今日事 今日畢

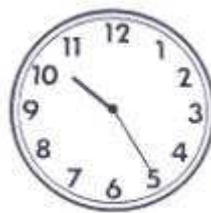
◎ 文章欣賞——：守時的的重要性 後埔國小 李禕苓

什麼叫作守時？守時就是遵守時間，尤其是約會、搭車、集合、考試等等，只要是先約定，人人都要守時，才能遵守時間喔！

搭車不守時，不能順利到達目的地；約會不守時，不能給人留下好印象；集合不守時，不能節省寶貴的時分；考試不守時，不能安心順利的應考。

記得有一次，我上學遲到了，結果我第一節的課沒上到，老師就叫我抄課文；因為我八點半才到學校，所以老師才會叫我抄課文啊！希望下次不要再睡得太晚了。還有一次哥哥遲到沒有搭上飛機，因為哥哥太晚來了而且馬路上有很多車子，所以搭不到飛機了。希望哥哥下次遵守時間喔！

所以，守時真是太重要了，如果大家都沒遵守時間，我們的生活秩序就會大亂，所以我要好好遵守時間，每天才能很快的做完事情喔！



◎ 文章欣賞二：守時的^ㄅ重要^ㄅ 後埔國小 張馨云

什麼^ㄉ是^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ呢^ㄛ？「守^ㄟ時^ㄟ」就^ㄉ像^ㄉ是^ㄟ大^ㄉ家^ㄉ的^ㄉ面^ㄇ貌^ㄇ，一^ㄟ但^ㄟ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ，你^ㄉ的^ㄉ面^ㄇ貌^ㄇ就^ㄉ毀^ㄟ了^ㄛ，大^ㄉ家^ㄉ對^ㄟ你^ㄉ的^ㄉ第^ㄟ一^ㄟ印^ㄇ象^ㄇ也^ㄉ就^ㄉ當^ㄟ然^ㄟ不^ㄟ好^ㄟ了^ㄛ，例^ㄟ如^ㄟ：小^ㄉ華^ㄉ邀^ㄟ請^ㄟ小^ㄉ明^ㄉ明^ㄉ天^ㄉ下^ㄉ午^ㄉ一^ㄟ點^ㄟ在^ㄉ公^ㄟ園^ㄟ見^ㄟ面^ㄟ，結^ㄉ果^ㄟ小^ㄉ明^ㄉ很^ㄟ準^ㄟ時^ㄟ一^ㄟ點^ㄟ就^ㄉ到^ㄟ達^ㄟ公^ㄟ園^ㄟ，這^ㄟ就^ㄉ是^ㄟ「守^ㄟ時^ㄟ」，但^ㄟ小^ㄉ華^ㄉ二^ㄟ點^ㄟ才^ㄉ到^ㄟ達^ㄟ公^ㄟ園^ㄟ，這^ㄟ就^ㄉ是^ㄟ「不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ」。

搭^ㄉ車^ㄉ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ，公^ㄟ車^ㄉ開^ㄟ走^ㄟ了^ㄛ不^ㄟ能^ㄟ順^ㄟ利^ㄟ到^ㄟ達^ㄟ目^ㄇ的^ㄇ地^ㄟ，會^ㄟ很^ㄟ麻^ㄟ煩^ㄟ；約^ㄟ會^ㄟ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ，會^ㄟ帶^ㄟ給^ㄟ別^ㄟ人^ㄉ不^ㄟ好^ㄟ的^ㄉ印^ㄇ象^ㄇ；集^ㄟ會^ㄟ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ，會^ㄟ浪^ㄟ費^ㄟ大^ㄉ家^ㄉ寶^ㄟ貴^ㄟ的^ㄉ時^ㄟ間^ㄟ；考^ㄟ試^ㄟ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ，會^ㄟ讓^ㄟ監^ㄟ考^ㄟ老^ㄟ師^ㄟ火^ㄟ冒^ㄟ三^ㄟ丈^ㄟ。可^ㄟ見^ㄟ一^ㄟ但^ㄟ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ，事^ㄟ情^ㄟ就^ㄟ無^ㄟ法^ㄟ順^ㄟ利^ㄟ完^ㄟ成^ㄟ，總^ㄟ而^ㄟ言^ㄟ之^ㄟ，守^ㄟ時^ㄟ是^ㄟ很^ㄟ重^ㄟ要^ㄟ的^ㄛ。

記^ㄉ得^ㄟ有^ㄟ一^ㄟ次^ㄟ，學^ㄟ校^ㄟ辦^ㄟ校^ㄟ外^ㄟ教^ㄟ學^ㄟ，必^ㄟ須^ㄟ要^ㄟ很^ㄟ早^ㄟ到^ㄟ校^ㄟ，結^ㄉ果^ㄟ班^ㄟ上^ㄟ有^ㄟ一^ㄟ位^ㄟ同^ㄟ學^ㄟ，因^ㄟ為^ㄟ睡^ㄟ過^ㄟ頭^ㄟ而^ㄟ遲^ㄟ到^ㄟ，他^ㄟ發^ㄟ現^ㄟ以^ㄟ後^ㄟ，匆^ㄟ匆^ㄟ忙^ㄟ忙^ㄟ的^ㄟ趕^ㄟ到^ㄟ學^ㄟ校^ㄟ，但^ㄟ是^ㄟ已^ㄟ經^ㄟ來^ㄟ不^ㄟ及^ㄟ了^ㄛ，因^ㄟ為^ㄟ遊^ㄟ覽^ㄟ車^ㄉ早^ㄟ就^ㄟ開^ㄟ走^ㄟ了^ㄛ，雖^ㄟ然^ㄟ他^ㄟ暴^ㄟ跳^ㄟ如^ㄟ雷^ㄟ，但^ㄟ也^ㄟ沒^ㄟ辦^ㄟ法^ㄟ挽^ㄟ救^ㄟ了^ㄛ。還^ㄟ有^ㄟ一^ㄟ次^ㄟ，我^ㄟ看^ㄟ報^ㄟ告^ㄟ新^ㄟ聞^ㄟ，有^ㄟ一^ㄟ位^ㄟ開^ㄟ飛^ㄟ機^ㄟ的^ㄟ司^ㄟ機^ㄟ，遲^ㄟ到^ㄟ了^ㄛ一^ㄟ小^ㄟ時^ㄟ，讓^ㄟ搭^ㄟ飛^ㄟ機^ㄟ的^ㄟ乘^ㄟ客^ㄟ白^ㄟ白^ㄟ等^ㄟ了^ㄛ一^ㄟ小^ㄟ時^ㄟ，結^ㄉ果^ㄟ公^ㄟ司^ㄟ的^ㄟ老^ㄟ闆^ㄟ把^ㄟ那^ㄟ位^ㄟ司^ㄟ機^ㄟ記^ㄟ了^ㄛ一^ㄟ個^ㄟ大^ㄟ過^ㄟ。

守^ㄟ時^ㄟ實^ㄟ在^ㄟ是^ㄟ太^ㄟ重^ㄟ要^ㄟ了^ㄛ！它^ㄟ就^ㄟ像^ㄟ人^ㄟ身^ㄟ上^ㄟ的^ㄟ手^ㄟ，一^ㄟ但^ㄟ少^ㄟ了^ㄟ它^ㄟ，就^ㄟ無^ㄟ法^ㄟ做^ㄟ許^ㄟ多^ㄟ事^ㄟ情^ㄟ，一^ㄟ但^ㄟ不^ㄟ守^ㄟ時^ㄟ就^ㄟ無^ㄟ法^ㄟ成^ㄟ功^ㄟ大^ㄟ事^ㄟ業^ㄟ。



家庭作業（5）

1. 地球每幾個小時自轉一圈？
2. 「天行健，君子以自強不息」是什麼意思？
3. 請寫出男性的內分泌系統？
4. 請寫出女性的內分泌系統？
5. 「日出而作，日落而息」是什麼意思？



家庭作業 (6)

守 モウ	時 ジ										
準 ジュン	時 ジ										
自 ジ	轉 テン										
自 ジ	強 キョウ										
規 キ	律 リツ										
偷 トウ	懶 マン										
努 ノ	力 リキ										
內 ナイ	分 ブン	泌 ビ									
腦 ノウ	垂 スイ	腺 テン									
甲 カウ	狀 ジョウ	腺 テン									
副 フ	甲 カウ	狀 ジョウ	腺 テン								
腎 シン	上 ジョウ	腺 テン									
胰 イ	島 ドウ	組 グ	織 シ								
卵 ラン	巢 ノウ										
罎 タン	丸 マル										
錯 サク	亂 ラン										
代 ダイ	價 ゲ										

經 ^{ヒノ}	濟 ^{ヒノ}										
賺 ^{ヒノ}	錢 ^{ヒノ}										
處 ^{ヒノ}	罰 ^{ヒノ}										
扣 ^{ヒノ}	錢 ^{ヒノ}										
薪 ^{ヒノ}	水 ^{ヒノ}										
減 ^{ヒノ}	少 ^{ヒノ}										
開 ^{ヒノ}	除 ^{ヒノ}										
遵 ^{ヒノ}	守 ^{ヒノ}	時 ^{ヒノ}	間 ^{ヒノ}								
約 ^{ヒノ}	會 ^{ヒノ}										
搭 ^{ヒノ}	車 ^{ヒノ}										
集 ^{ヒノ}	合 ^{ヒノ}										
約 ^{ヒノ}	定 ^{ヒノ}										
應 ^{ヒノ}	考 ^{ヒノ}										
遲 ^{ヒノ}	到 ^{ヒノ}										
生 ^{ヒノ}	活 ^{ヒノ}	秩 ^{ヒノ}	序 ^{ヒノ}								
面 ^{ヒノ}	貌 ^{ヒノ}	毀 ^{ヒノ}	了 ^{ヒノ}								
火 ^{ヒノ}	冒 ^{ヒノ}	三 ^{ヒノ}	丈 ^{ヒノ}								
急 ^{ヒノ}	急 ^{ヒノ}	忙 ^{ヒノ}	忙 ^{ヒノ}								
暴 ^{ヒノ}	跳 ^{ヒノ}	如 ^{ヒノ}	雷 ^{ヒノ}								

守時不但影響一個人的健康，也代表了一個人的信用。



更重要的是，守時是一種習慣。從小沒有養成守時的習慣，長大以後就很難遵守時間的約定。這也就就是學校教育不斷地要求學生要守時的原因，可是家庭教育往往沒有辦法配合。



因此，在家長沒有盡到責任，監督家庭生活作息的時候，我們自己也要管理好生活作息時間，應該讀書的時候就認真讀書，早睡早起，每天準時上學。



家庭生活作息，除了睡覺、做家事、處理個人事務之外，還有一件很重要的事情，那就是全家人的休閒活動時間。



全家人一起從事休閒活動，一方面可以增進全家的感情，另一方面也可以釋放生活的壓力。

請您想一想，當有一天你也成為父母的時，你要怎麼安排你的孩子的生活呢？是不是你現在就應該好好地學習各種正確的觀念和技能呢？

家庭生活作息管理【學習單】

一、是非題：

- 【 】 1.家庭生活作息，是指全家人的家庭活動時間。
- 【 】 2.家庭生活作息，包括上學、上課、營養午餐和下午休息的時間。
- 【 】 3.生活作息時間，會影響心理健康和生理健康。
- 【 】 4.古時候的人，是以甲、乙、丙、丁.....等時辰來表示時間（叫做地支）。
- 【 】 5.一天有 12 小時，指針時鐘走一圈，就是 一天。
- 【 】 6.地球繞太陽自轉一圈為一年。
- 【 】 7.一年有 12 個月。
- 【 】 8.一個月有 28 天、29 天、30 天或 31 天。
- 【 】 9.一小時有 60 分鐘，一分鐘有 60 秒。
- 【 】 10.國中義務教育是 3 年，是以月計算時間。
- 【 】 11.一般工人一天要工作 8 個小時，是以分計算時間。
- 【 】 12.冬天的時候，白天的時間比黑夜的時間長。

- 【 13.全家團聚、充分休息的時間是晚上。
- 【 14.家庭生活融洽和諧，才能教養出健康快樂的小孩。
- 【 15.小孩子讀書寫功課，是小孩子自己的事，大人不用指導。
- 【 16.做家事是父母的事，小孩子不用幫忙。
- 【 17.我們的身體在晚上 10 點以後就開始進行新陳代謝的工作。
- 【 18.準時睡覺休息，可以維護身體的健康，以及補充明天的精神和體力。
- 【 19.女生每個月都會有生理期，是生理時鐘的機制。
- 【 20.每個人身體內部的生理時鐘就等於他一天 24 小時的作息時間。
- 【 21.晚上 2 點是肝臟排毒活動最旺盛的時間。
- 【 22.晚上 3 點是重症病人最容易死亡的時間。
- 【 23.下午 16 點最容易因為肚子餓吃東西，而沒有節制而導致肥胖。
- 【 24.人如果沒有按照生理時鐘來進行生活作息，身體的生理機能就會產生錯亂。

- 【 25.生理時鐘錯亂，會造成新陳代謝不正當、內分泌失調、消化功能異常。
- 【 26.在家庭中，負責監督全家人的生活作息的是家長。
- 【 27.規律的生活作息和均衡的飲食習慣，才能確保家人的身體健康與心理健康。
- 【 28.維持生理時鐘的規律，每天都要準時上床和起床，週休二日也是一樣。
- 【 29.臥室陰暗照不到陽光比較好。
- 【 30.地球每 12 小時自轉一圈。
- 【 31.有天亮和天黑，是因為照射太陽的關係。
- 【 32.君子以自強不息的意思，是要過著規律的生活，不可以偷懶。
- 【 33.生活作息和飲食習慣不正當，使生理時鐘錯亂，內分泌系統的新陳代謝也會跟著錯亂。
- 【 34.日出而作，是指要準時起床、準時出門工作（讀書）。
- 【 35.日落而息，是指放學要準時回家、準時寫功課、準時上床睡覺。

- 【 36.守_ㄅ時_ㄆ就_ㄅ是_ㄅ遵_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ間_ㄅ。
- 【 37.跟_ㄅ別_ㄅ人_ㄅ約_ㄅ定_ㄅ好_ㄅ時_ㄆ間_ㄅ，準_ㄅ時_ㄆ到_ㄅ達_ㄅ，就_ㄅ是_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ。
- 【 38.不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ，可_ㄅ能_ㄅ會_ㄅ因_ㄅ為_ㄅ遲_ㄅ到_ㄅ而_ㄅ被_ㄅ開_ㄅ除_ㄅ。
- 【 39.搭_ㄅ車_ㄅ不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ沒_ㄅ關_ㄅ係_ㄅ，車_ㄅ子_ㄅ會_ㄅ等_ㄅ我_ㄅ們_ㄅ。
- 【 40.約_ㄅ會_ㄅ不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ，會_ㄅ給_ㄅ人_ㄅ留_ㄅ下_ㄅ不_ㄅ好_ㄅ的_ㄅ印_ㄅ象_ㄅ。
- 【 41.考_ㄅ試_ㄆ不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ，遲_ㄅ到_ㄅ30分_ㄅ鐘_ㄅ就_ㄅ不_ㄅ能_ㄅ應_ㄅ考_ㄅ了_ㄅ。
- 【 42.飛_ㄅ機_ㄅ不_ㄅ等_ㄅ人_ㄅ，為_ㄅ了_ㄅ避_ㄅ免_ㄅ搭_ㄅ不_ㄅ到_ㄅ飛_ㄅ機_ㄅ，所_ㄅ以_ㄅ要_ㄅ提_ㄅ早_ㄅ出_ㄅ門_ㄅ。
- 【 43.守_ㄅ時_ㄆ就_ㄅ像_ㄅ是_ㄅ大_ㄅ家_ㄅ的_ㄅ面_ㄅ貌_ㄅ，一_ㄅ但_ㄅ不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ，你_ㄅ的_ㄅ面_ㄅ貌_ㄅ就_ㄅ毀_ㄅ了_ㄅ，大_ㄅ家_ㄅ對_ㄅ你_ㄅ的_ㄅ印_ㄅ象_ㄅ就_ㄅ會_ㄅ不_ㄅ好_ㄅ了_ㄅ。
- 【 44.搭_ㄅ車_ㄅ不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ，公_ㄅ車_ㄅ會_ㄅ開_ㄅ走_ㄅ，不_ㄅ等_ㄅ人_ㄅ。
- 【 45.集_ㄅ會_ㄅ不_ㄅ守_ㄅ時_ㄆ，會_ㄅ浪_ㄅ費_ㄅ大_ㄅ家_ㄅ寶_ㄅ貴_ㄅ的_ㄅ時_ㄆ間_ㄅ。
- 【 46.學_ㄅ校_ㄅ辦_ㄅ校_ㄅ外_ㄅ教_ㄅ學_ㄅ，必_ㄅ須_ㄅ要_ㄅ提_ㄅ早_ㄅ到_ㄅ校_ㄅ，因_ㄅ為_ㄅ遊_ㄅ覽_ㄅ車_ㄅ不_ㄅ等_ㄅ人_ㄅ。
- 【 47.守_ㄅ時_ㄆ不_ㄅ但_ㄅ影_ㄅ響_ㄅ一_ㄅ個_ㄅ人_ㄅ的_ㄅ健_ㄅ康_ㄅ，也_ㄅ代_ㄅ表_ㄅ了_ㄅ一_ㄅ個_ㄅ人_ㄅ的_ㄅ信_ㄅ用_ㄅ。

- 【 48.守時是一種習慣，要從小養成。
- 【 49.家庭教育是小孩子養成守時習慣的最重要關鍵。
- 【 50.當家長沒有盡到監督家庭生活作息的責任，我們自己也要管理好生活作息時間，應該讀書的時候就認真讀書，早睡早起，每天都準時上學。
- 【 51.全家人一起從事休閒活動，可以增進全家人的感情。
- 【 52.全家人一起從事休閒活動，可以釋放生活的壓力。