



我的生活習慣



請同學從飲食習慣、運動習慣、休息習慣及消閒習慣回答以下問題。

1. 飲食習慣

(A) 每日通常進食多少餐？ 早餐 午餐 下午茶 晚餐 宵夜

(B) 最喜歡吃的食物是什麼？一星期吃多少次？

2. 運動習慣（例如打球、跑步、踏單車等）

(A) 你有運動習慣嗎？

(B) 如有，最常做的運動是什麼？

(C) 一星期花多少時間做運動？

3. 休息習慣

(A) 晚上什麼時候睡覺？

(B) 每日睡眠時間有多長？



4. 消閒習慣（例如聽音樂、看書、打遊戲機、上網等）

(A) 最喜歡什麼消閒活動？（可填寫多於一項）

(B) 每日花多少時間在消閒活動上？
