

步驟一工作紙：齊來訂目標 (GOAL)

附件31

請在合適的位置填上「✓」或「✗」。

小美的目標	明確性	可量化	能達到	可實行	有時限
1. 每天我會帶齊物件回家					
2. 由今天開始帶齊水壺及餐具					
3. 這個星期內我會每天帶備水壺及全部的餐具回家					