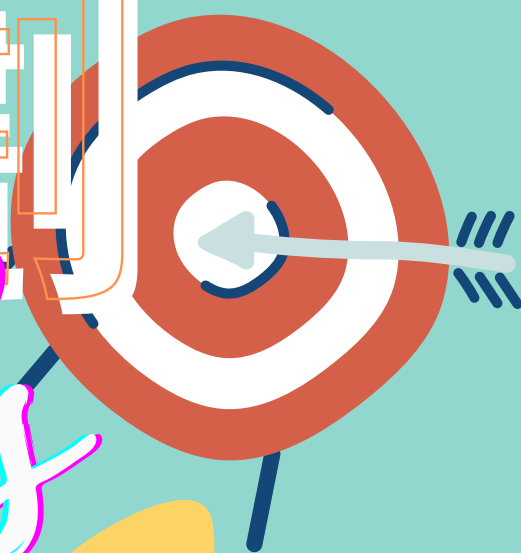


新年新計劃

SMART goals



溫馨小提示TIPS:

- A. 拆細開始，確切行動
- B. 友伴同行，獎勵自己
- C. 定期檢視，靈活變通

1. 具體

SPECIFIC

我的具體目標是：

2. 可量度

MEASURABLE

我會用以下標準
衡量目標的達成：

3. 實際可達到

ATTAINABLE

為了達成目標，
我會做下列3件事情：

4. 相關聯

RELEVANT

這目標對我的
重要性及價值是：

5. 有時間性

TIME

完成目標的短期、
長期計劃、時限是：