

每周日程安排		本周起始日期		周日	周一	周二
角色	目标	本周要务	每天时间			
独立人						
学生						
朋友						
儿子						
弟弟						
准博士						
不断更新						
身体						
智力						
精神						
社会/情感						

周三	周四	周五	周六
本日要务			
约会/任务			
晚上			