



- JAN
- FEB
- MAR
- APR
- MAY
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OCT
- NOV
- DEC

2024





muk6 luk6
 **目錄**
 Index

jat1 jyut6
一月
 JAN

ji6 jyut6
二月
 FEB

saam1 jyut6
三月
 MAR

sei3 jyut6
四月
 APR

ng5 jyut6
五月
 MAY

luk6 jyut6
六月
 JUN

cat1 jyut6
七月
 JUL

baat3 jyut6
八月
 AUG

gau2 jyut6
九月
 SEP

sap6 jyut6
十月
 OCT

sap6 jat1 jyut6
十一月
 NOV

sap6 ji6 jyut6
十二月
 DEC



2024 / 2025

ngo5 dei6 kei4 zung1 jat1 di1 zung6 jiu3 ge3 zit3 jat6

我哋其中一啲重要嘅節日

Some of Our Important Celebrations

ceoi4 zik6

除夕

Feb 10/2024

Lunar New Year's Eve

nin4 co1 jat1

年初一

Feb 10/2024

Lunar New Year

jan4 jat2

人日

Feb 16/2024

Day of Mankind

jyun4 siu1

元宵

Feb 24/2024

Lantern Festival

dyun1 ng5 zit3

端午節

Jun 10/2024

Dragon Boat Festival

cat1 zik6

七夕

Aug 10/2024

Chinese Valentine's Day

zung1 cau1 zit3

中秋節

Sept 17/2024

Mid-Autumn Festival

dung1 zi3

冬至

Dec 21/2024

Winter Solstice

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

2024

JANUARY

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

MARCH

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
-	-	-	-	-	-	-

APRIL

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

MAY

M	T	W	T	F	S	S
-	-	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	-	-
-	-	-	-	-	-	-

JUNE

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
-	-	-	-	-	-	-

JULY

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

AUGUST

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	-
-	-	-	-	-	-	-

SEPTEMBER

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	-	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	-	-	-	-	-	-

OCTOBER

M	T	W	T	F	S	S
-	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

NOVEMBER

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	-
-	-	-	-	-	-	-

DECEMBER

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	-	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	-	-	-	-	-



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

2025

JANUARY

M	T	W	T	F	S	S
-	-	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	-	-
-	-	-	-	-	-	-

FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	-	-
-	-	-	-	-	-	-

MARCH

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	-	-	-	-	-	-

APRIL

M	T	W	T	F	S	S
-	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

MAY

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	-
-	-	-	-	-	-	-

JUNE

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	-	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	-	-	-	-	-	-

JULY

M	T	W	T	F	S	S
-	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

AUGUST

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	28	29	29	30	31
-	-	-	-	-	-	-

SEPTEMBER

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

OCTOBER

M	T	W	T	F	S	S
-	-	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	-	-
-	-	-	-	-	-	-

NOVEMBER

M	T	W	T	F	S	S
-	-	-	-	-	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
-	-	-	-	-	-	-

DECEMBER

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

jat1

jyut6

一月

January

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/01/24 - 07/01/2408/01/24 - 14/01/2415/01/24 - 21/01/2422/01/24 - 28/01/2429/01/24 - 31/01/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/01/24 - 07/01/2408/01/24 - 14/01/2415/01/24 - 21/01/2422/01/24 - 28/01/2429/01/24 - 31/01/24



WEEK OF: 08/01/24 - 14/01/24

jat1 jyut6

一月
January

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1
星期一
MON 8

Blank writing area for Monday

sing1 kei4 ji6
星期二
TUE 9

Blank writing area for Tuesday with checkboxes

sing1 kei4 saam1
星期三
WED 10

Blank writing area for Wednesday with checkboxes

sing1 kei4 sei3
星期四
THU 11

Blank writing area for Thursday

sing1 kei4 ng5
星期五
FRI 12

Blank writing area for Friday

sing1 kei4 luk6
星期六
SAT 13

Habit tracker for Saturday with days M T W T F S S

sing1 kei4 jat6
星期日
SUN 14

Habit tracker for Sunday with days M T W T F S S



WEEK OF: 15/01/24 - 21/01/24

jat1 jyut6

一月
January

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一
MON

15

sing1 kei4 ji6

星期二
TUE

16

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三
WED

17

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四
THU

18

sing1 kei4 ng5

星期五
FRI

19

sing1 kei4 luk6

星期六
SAT

20

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日
SUN

21

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



WEEK OF: 22/01/24 - 28/01/24

jat1 jyut6

一月

January

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

22

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

23

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

24

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

25

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

26

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

27

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

28

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

jat1 jyut6

一月

January

01/01/24 - 07/01/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

jat1 jyut6

一月

January

08/01/24 - 14/01/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

ji6

jyut6

二月

February

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/02/24 - 04/02/2405/02/24 - 11/02/2412/02/24 - 18/02/2419/02/24 - 25/02/2426/02/24 - 28/02/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/02/24 - 04/02/2405/02/24 - 11/02/2412/02/24 - 18/02/2419/02/24 - 25/02/2426/02/24 - 28/02/24



WEEK OF: 01/02/24 - 04/02/24

ji6 jyut6

二月

February

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 sei3
星期四
THU

1

sing1 kei4 ng5
星期五
FRI

2

sing1 kei4 luk6
星期六
SAT

3

sing1 kei4 jat6
星期日
SUN

4

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



WEEK OF: 05/02/24 - 11/02/24

ji6 jyut6
二月
February

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1
星期一
MON 5

Blank writing area for Monday

sing1 kei4 ji6
星期二
TUE 6

Blank writing area for Tuesday with checkboxes

sing1 kei4 saam1
星期三
WED 7

Blank writing area for Wednesday with checkboxes

sing1 kei4 sei3
星期四
THU 8

Blank writing area for Thursday

sing1 kei4 ng5
星期五
FRI 9

ceoi4 zik6
除夕
Lunar New Year's Eve

sing1 kei4 luk6
星期六
SAT 10

nin4 co1 jat1
年初一
Lunar New Year

sing1 kei4 jat6
星期日
SUN 11

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

Habit tracker grid with circles for tracking



WEEK OF: 19/02/24 - 25/02/24

ji6 jyut6
二月
February

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1
星期一
MON 19

Blank writing area for Monday

sing1 kei4 ji6
星期二
TUE 20

Blank writing area for Tuesday with checkboxes

sing1 kei4 saam1
星期三
WED 21

Blank writing area for Wednesday with checkboxes

sing1 kei4 sei3
星期四
THU 22

Blank writing area for Thursday

sing1 kei4 ng5
星期五
FRI 23

Blank writing area for Friday

sing1 kei4 luk6
星期六
SAT 24

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1
習慣打卡
HABIT TRACKER **M T W T F S S**

jyun4 siu1
元宵
Lantern Festival

Tracking row for Saturday with circles

sing1 kei4 jat6
星期日
SUN 25

Tracking row for Sunday with circles

Tracking row for Sunday with circles



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

saam1

jyut6

三月

March

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/03/24 - 03/03/2404/03/24 - 10/03/2411/03/24 - 17/03/2418/03/24 - 24/03/2425/03/24 - 31/03/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/03/24 - 03/03/2404/03/24 - 10/03/2411/03/24 - 17/03/2418/03/24 - 24/03/2425/03/24 - 31/03/24



WEEK OF: 01/03/24 - 03/03/24

saam1 jyut6

三月

March

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

Blank writing area with horizontal lines.

Form with three checkboxes and horizontal lines.

Form with three checkboxes and horizontal lines.

Large blank writing area.

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

1

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

2

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○○○○○○○○

○○○○○○○○

○○○○○○○○

○○○○○○○○

○○○○○○○○

○○○○○○○○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

3



WEEK OF: 11/03/24 - 17/03/24

saam1 jyut6

三月

March

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

11

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

12

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

13

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

14

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

15

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

16

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

17

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



WEEK OF: 18/03/24 - 24/03/24

saam1 jyut6

三月

March

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

18

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

19

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

20

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

21

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

22

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

23

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

24

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○



WEEK OF: 25/03/24 - 31/03/24

saam1 jyut6

三月

March

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1
星期一
MON 25

Blank writing area for Monday with three horizontal lines.

sing1 kei4 ji6
星期二
TUE 26

Writing area for Tuesday with three horizontal lines and checkboxes on the left.

sing1 kei4 saam1
星期三
WED 27

Writing area for Wednesday with three horizontal lines and checkboxes on the left.

sing1 kei4 sei3
星期四
THU 28

Large blank writing area for Thursday.

sing1 kei4 ng5
星期五
FRI 29

Large blank writing area for Friday.

sing1 kei4 luk6
星期六
SAT 30

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1
習慣打卡
HABIT TRACKER M T W T F S S

Row of seven circles for habit tracking on Saturday.

Row of seven circles for habit tracking on Saturday.

sing1 kei4 jat6
星期日
SUN 31

Row of seven circles for habit tracking on Sunday.

Row of seven circles for habit tracking on Sunday.

Row of seven circles for habit tracking on Sunday.

Row of seven circles for habit tracking on Sunday.



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

saam1 jyut6

三月

March

04/03/24 - 10/03/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

saam1 jyut6

三月

March

11/03/24 - 17/03/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

saam1 jyut6

三月

March

18/03/24 - 24/03/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sei3

jyut6

四月

April

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/04/24 - 07/04/2408/04/24 - 14/04/2415/04/24 - 21/04/2422/04/24 - 28/04/2429/04/24 - 30/04/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/04/24 - 07/04/2408/04/24 - 14/04/2415/04/24 - 21/04/2422/04/24 - 28/04/2429/04/24 - 30/04/24



WEEK OF: 08/04/24 - 14/04/24

sei3 jyut6

四月

April

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

8

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

9

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

10

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

11

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

12

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

13

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

14

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



WEEK OF: 15/04/24 - 21/04/24

sei3 jyut6

四月

April

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

15

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

16

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

17

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

18

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

19

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

20

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

21

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



WEEK OF: 22/04/24 - 28/04/24

sei3 jyut6

四月

April

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

22

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

23

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

24

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

25

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

26

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

27

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

28

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

sei3 jyut6

四月

April

08/04/24 - 14/04/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

sei3 jyut6

四月

April

15/04/24 - 21/04/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

ng5

jyut6

五月

May

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/05/24 - 05/05/2406/05/24 - 12/05/2413/05/24 - 19/05/2420/05/24 - 26/05/2427/01/24 - 31/05/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/05/24 - 05/05/2406/05/24 - 12/05/2413/05/24 - 19/05/2420/05/24 - 26/05/2427/01/24 - 31/05/24



zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker

sau1 jap6

收入

Income

Date	Description	Amount
Total		

cyu5 cuk1

儲蓄

Savings

Date	Description	Amount
Total		

zi1 ceot1

支出

Expenses

Date	Description	Amount
Total		

ng5 jyut6

五月

May

daan1

單

Bills

Date	Description	Amount	Paid
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
Total:			

	Budget	Actual
Earned		
Spent		
Debt		
Saved		

- JAN
- FEB
- MAR
- APR
- MAY
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OCT
- NOV
- DEC



WEEK OF: 01/05/24 - 05/05/24

ng5 jyut6

五月

May

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1 1
星期三
 WED

sing1 kei4 sei3 2
星期四
 THU

sing1 kei4 ng5 3
星期五
 FRI

sing1 kei4 luk6 4
星期六
 SAT

sing1 kei4 jat6 5
星期日
 SUN

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1
習慣打卡
 HABIT TRACKER M T W T F S S

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○



WEEK OF: 13/05/24 - 19/05/24

ng5 jyut6

五月

May

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

13

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

14

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

15

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

16

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

17

--

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

18

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

19

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



WEEK OF: 20/05/24 - 26/05/24

ng5 jyut6

五月

May

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

20

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

21

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

22

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

23

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

24

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

25

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

26

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

ng5 jyut6

五月

May

13/05/24 - 19/05/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

luk6

jyut6

六月

June

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/06/24 - 02/06/2403/06/24 - 09/06/2410/06/24 - 16/06/2417/06/24 - 23/06/2424/06/24 - 30/06/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/06/24 - 02/06/2403/06/24 - 09/06/2410/06/24 - 16/06/2417/06/24 - 23/06/2424/06/24 - 30/06/24



WEEK OF: 17/06/24 - 23/06/24

luk6 jyut6

六月

June

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

17

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

18

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

19

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

20

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

21

--

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

22

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

23



WEEK OF: 24/06/24 - 30/06/24

luk6 jyut6

六月

June

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

24

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

25

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

26

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

27

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

28

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

29

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

30

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

luk6 jyut6

六月

June

10/06/24 - 16/06/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

cat1

jyut6

七月

July

sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

01/07/24 - 07/07/2408/07/24 - 14/07/2415/07/24 - 21/07/2422/07/24 - 28/07/2429/07/24 - 31/07/24

zoeng3 bou2

帳簿

Budget Tracker



jat1 zau1 gai3 waak6

一周計劃

Weekly planner

01/07/24 - 07/07/2408/07/24 - 14/07/2415/07/24 - 21/07/2422/07/24 - 28/07/2429/07/24 - 31/07/24



WEEK OF: 08/07/24 - 14/07/24

cat1 jyut6

七月

July

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

8

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

9

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

10

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

11

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

12

--

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

13

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

14

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○



WEEK OF: 15/07/24 - 21/07/24

cat1 jyut6

七月

July

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

15

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

16

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

17

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

18

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

19

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

20

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

21

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○



WEEK OF: 22/07/24 - 28/07/24

cat1 jyut6

七月

July

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

sing1 kei4 jat1

星期一

MON

22

sing1 kei4 ji6

星期二

TUE

23

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 saam1

星期三

WED

24

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

sing1 kei4 sei3

星期四

THU

25

--

sing1 kei4 ng5

星期五

FRI

26

sing1 kei4 luk6

星期六

SAT

27

zaap6 gwaan3 daa2 kaat1

習慣打卡

HABIT TRACKER M T W T F S S

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

sing1 kei4 jat6

星期日

SUN

28

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

cat1 jyut6

七月

July

08/07/24 - 14/07/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC



sin6 sik6 caan1 daan1

膳食餐單

Meal Plan

cat1 jyut6

七月

July

15/07/24 - 21/07/24

gau3 mat6 cing1 daan1

購物清單

SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	zou2 caan1 早餐	ng5 caan1 午餐	maan5 caan1 晚餐	siu2 sik6 小食
	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

