

沙崇家書 妥善管理時間

不經不覺，開學已一個月。同學在過去一個月內有沒有發生以下的狀況，如有，可☑：

- 最後一刻，才想起床（否則遲到）
- 最後一刻，才乘搭交通工具上學（否則遲到）
- 學校上課鐘聲響起，同學仍在長廊奔跑（否則遲到）
- 在早會前/時才做功課或備課
- 在上課時，才想到要開儲物櫃
- 在小息完結老師已進入課室後，提出需到洗手間
- 零晨才睡覺，回校上課時沒精打采，在上課時常常偷偷補眠
- 放學後，逛街、上網、玩手機、玩手機遊戲、看電視劇、進行課外活動、做運動、閱讀課外書、發呆等等，長達數小時（二至三小時）
- 假期完結前，為了趕及完成積壓的課業或溫習測驗，半夜還未入睡

沙崇人，如果上文愈多☑，反映你每天的生活非常繁忙。在忙碌之中，我們可以怎樣妥善分配時間而不至於失去平衡的生活呢？

既然每天只有 24 小時，我們就要好好管理一下珍貴的時間資源。以下有一些管理時間的策略，和各同學交流一下：

第一，分辨事情的先後緩急。

同學每天有不少恆常活動，你會依照什麼原則來排序呢？為什麼你會用這一個原則？這個原則背後反映什麼價值觀呢？

事實上，我知道有些同學每天也是跟著「死線」比賽，為了在死線當天完成任務，就不惜一切來完成該項目，可惜最後也未能及時完成。例如：有些同學為了交功課的死線，不惜爭取早會時間、上課時間來做功課。常常聽到同學解釋說，我忘了記錄功課、沒有帶書本、因沒有帶功課/工作紙/書本回家或昨天有事/活動而未能完成功課等等的原因。據我所知，在中學，部分功課可以有一兩天時間，甚至多達一星期來完成，為什麼有些同學每天也要活在趕死線的狀況下呢？事實上，同學可以思考一下，究竟自己能否分清事情的先後緩急，作出明智的決定。如果同學想好好管理時間，建議同學好好利用學生基本法，或者利用記事簿來記錄功課、測驗和各項事務，定時檢查自己完成事務的情況，這樣他日才能承擔更多重要的事務，而不再需要每天生活在「趕死線」的日子。

第二，建立良好的生活習慣。

每人也喜歡做自己喜歡的事，不過，有時候同學太沉迷自己喜歡的事而不能自拔。例如：有些同學喜歡「玩手機」直至夜深、不停的看小說或看各國的電視劇，又或者，同學習慣了一面做功課，一面玩手機通訊軟件及塞著耳機聽音樂，每天不到零晨二時都不肯睡覺，每天只睡四小時，這樣的狀態下，第二天根本難以起床上學，導致慣性遲到、上課時偷偷補眠等情況。我認為當我們太陶醉地做自己喜歡的事，就好像偷了其他重要事務的時間（例如睡眠是對於我們學習和記憶最重要的一個環節之一，不過同學卻意識不到），令自己身心俱疲，學業上又未見有進步。如果我們凡事節制，建立良好的生活習慣，包括：學習、玩耍、運動和休息，這樣會比較健康，好好管理時間才能滿足到不同的成長需要。

第三：坐言起行，管理時間，獎勵自己。

你想自己主動管理時間，還是每天被時間追趕你？就讓我們做時間的主人，重整我們的生活，我們可以利用計時器，先完成重要的事情，把剩餘的時間作休閒放鬆的活動，這樣既能有效迅速完成重要的事情，又能因及早完成而得到獎勵，同學可以一試。你會怎樣填寫這個時間表，可以和同學老師分享一下嗎？

| 時段 (7小時) | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4.00-5.00 | | | | | |
| 5.00-6.00 | | | | | |
| 6.00-7.00 | | | | | |
| 7.00-8.00 | | | | | |
| 8.00-9.00 | | | | | |
| 9.00-10.00 | | | | | |
| 11.00-12.00 | | | | | |



Importance of Time Management For Better Life Style

<https://www.youtube.com/watch?v=A9WFby4wbqg>

地理及通識科

鄭嘉鳳老師