

從訪談過程中，你發現身邊的人平時如何安排或利用時間？他們如何提醒或要求自己妥善的運用時間呢？

外公認為時間很珍貴，要充分利用時間做有意義的事，他會列出每天要做的事，要求自己今天的事今天完成……

今日事項

7:00 ~ 8:00
打太極拳
8:00 ~ 12:00
社區服務
12:00 ~ 14:00
午休、午餐
14:00 ~ 18:00
築道課程



姑姑習慣把重要的事情記在行事曆上，並用不同顏色的螢光筆標示和分類，提醒自己……



老師會適當的拒絕別人的邀約，面對做不到的事情時……



不好意思，我要批改作業，沒辦法……

姐姐做功課時，會利用計時器設定時間，時間到就休息一下，時間未到則不離開書桌……



還有呢？

對照自己和其他人的時間運用方式後，你有哪些發現？你可以向他們學習哪些運用時間的方法呢？



處理事情應有輕重緩急之分，同時要處理很多事情時，你會如何安排呢？請以下方的事情為例，分享你安排的順序和原因。

我會依照**3 5 4 2 1**的順序安排，我覺得考試和家事比較重要，所以要先做……

我安排的順序是**5 1 2 3 4**，報告下週才要交，可以晚一點再找資料……

我會……

放學後要做的事情

- 1 同學找我一起去打球。
- 2 好朋友心情不好，找我陪他聊天。
- 3 明天要考英文單字需要複習。
- 4 為了下週的主題報告，必須去圖書館找資料。
- 5 媽媽要我回家收曬乾的衣服。

每個人所決定的做事順序和想法相同嗎？你認為安排事情的先後順序時，有哪些要注意的原則呢？

每個人決定的順序不太一樣，但通常會先做自己認為重要和緊急的事情……

會對自己或別人造成重大影響的事情就是重要的事，要優先處理……

同時要處理很多事情時，應評估哪一件事情可以延後，如果延後處理會影響別人，要先取得對方的同意……

還有呢？

想一想，本週日你要做的事情有哪些？把需要完成的事列出來，再運用「時間規畫表」來安排執行的順序並分配時間。

要做的事

上英文課、上作文課、早餐、午餐、晚餐、睡覺、午睡、盥洗、運動、洗澡、做功課、看電視、練習直笛、閱讀、玩電動、還有……

時間規畫表（範例）

姓名：唐敏秀

00~01 時	睡覺	15~16 時	運動
01~02 時	起床、盥洗、早餐	16~17 時	洗澡
02~03 時	上英文課	17~18 時	晚餐
03~04 時	上英文課	18~19 時	看電視
04~05 時	上作文課	19~20 時	看電視
05~06 時	上作文課	20~21 時	閱讀
06~07 時	午餐	21~22 時	練習直笛
07~08 時	午睡	22~23 時	玩電動
08~09 時	做功課	23~24 時	睡覺

想一想，你分配時間的原則是什麼？再次檢視自己的規畫表後，你認同自己的時間安排嗎？為什麼？

應兼顧學習和運動，我……

早睡早起身體好，我睡覺的時間好像太晚……

洗澡花費1小時太久了……

還有……

檢視後，如果發現安排不妥當的地方，可以再次調整規畫表呵！