

時間管理 從小開始



測試家長子女時間觀念差異

左邊各項情況是時間管理差的特徵，檢查之，愈多特徵，愈需要檢討時間管理技巧。香港小童群益會西貢區家庭生活教育主任楊秀英表示，家長很多時會以成年人的準則來判斷子女的做事效率，往往產生不少誤會，也會構成壓力。當家長與子女完成測驗後，可看看雙方的答案是否相同，並與各大代表家長與子女對時間觀念的誤會愈大，家長愈有需要與子女討論對時間的看法，達成共識。

楊姑娘亦認為，家長的生活習慣也很容易影響子女。若家長在完成測驗後，發覺自己也需要檢討時間管理，便要及时改善，以免建立壞榜樣。



鍾太每次上出前都會自製時針和分針，告訴兒子她在什麼時候回家，讓兒子理解時間觀念。圖中她利用鐘錶組成時針和分針向兒子講解。

養成正確生活習慣

訓練即將升讀幼稚園高班的5歲兒子鍾浩揚時間管理，鍾太坦言無特別心得。然而記者發現她一家早已將時間管理概念融入生活中。

鍾太認為閱讀對兒子有益，所以會跟朋友或親戚約定，讓子女閱讀同一系列的圖書，如他現在所看的《Ladybird》，就是跟與他年紀差不多的表姊同步進行。「他很想知道表姊的進度，所以常常致電問她讀到哪一本。他還會每日追問故事發展，十足電視迷追看電視劇一樣！」但鍾太笑言，故事內容其實頗沉重，兒子只是想超越表姊而已。浩揚亦愛成了每天讀一頁圖書的習慣，鍾太說：「當嘗試閱讀浩揚多讀一頁，又或扮忘記叫他看書，但他都會提醒我，並堅持每天讀一頁。」平衡智能兒童發展中心



鍾太為兒子養成閱讀的習慣，專家認為此舉有助他學習做事持之以恆。

不怕兒子瘦 只怕染惡習

生活習慣方面，鍾太從兒子1歲開始便規定他要吃完每一餐。「假如他不再進食，腳一落地，我就會收碗，那天晚上便不會再給他食物。雖然當時他很瘦，但我寧願他瘦，也不想他染惡習。但我寧願他瘦，也不想他染惡習。但我寧願他瘦，也不想他染惡習。」

檢查完成工作

- ▶讓子女自行檢查完成的工作
- ▶訓練他們在限定時間內完成的最佳成績

圖例：

Step 1

讓孩子自製工作卡，畫上每天必做的工作

Step 2

把工作卡放月曆內，如完成工作，便可記錄在日曆上

Step 3

孩子完成每天必做的工作，即可在當日的日期格子填上喜愛的顏色

時間管理小測驗

了解時間管理對孩子的重要性前，家長不妨與子女一起做以下的小測驗，看看自己或子女有沒有以下的情况，從而了解大家的時間管理技巧（家長做一次，替子女做一次，最後讓子女自行做一次）

	是	否
1 做事欠效率或質素差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 常常不能在限期前完成功課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 不願起牀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 要在父母陪伴下才願做功課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 出門前經常要花很多時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 記憶差，常忘記事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 經常遲到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 對喜愛的玩意不能停止	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 做事不分先後次序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 不定時睡覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 做事容易分心，不能一氣呵成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 經常神不守舍，不知道自己在做什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料提供：平衡智能兒童發展中心時間管理課程導師廖秀卿、香港小童群益會西貢區家庭生活教育主任楊秀英

年紀漸長 積重難返

既然時間管理對孩子如此重要，何時開始訓練最合適？香港小童群益會西貢區家庭生活教育主任楊秀英表示，當孩子開始念幼稚園，便有固定的作息時間表，家長可向子女初步講解時間觀念。「小朋友需要實物參考，故家長可以在家中擺放大時鐘，解釋清楚時間的概念。假如時鐘的時針和分針有顯著分別，他們就更易明白。」

平衡智能兒童發展中心的時間管理課程導師廖秀卿教授人力資源管理課程。她指出，念幼稚園中班至高班的孩子就可以正式學習時間管理。「根據兒童心理學，這段時期是孩子的學習黃金時間，加上高班學生即將面對升小功課增加的轉變，故他們有需要學習掌握時間。」她表示，家長此時可進行簡單的時間訓練，如教導孩子量化時間和編排工作正確的次序。

學習難度隨年紀提高

廖秀卿認為家長應早讓孩子學習時間管理，因為學習難度會隨年紀而提高，「只要我們連續21天做一件事便會成為習慣，但孩子年紀愈大，樂於的事情愈多，未必願意聽從父母，好習慣便難養成」。不過，「世上無難事」，廖姑娘為凡事都「Better late than never」（遲總比不做好），家長只要能讓孩子明白時間管理的重要，堅持執行，成功不難。

孩子喜歡模仿父母言行，若父母管理時間差，他們亦會「有樣學樣」。楊姑娘認為，這類父母可向子女坦承自己的缺點，並解釋所帶來的壞影響。「但小朋友可能會看樣學樣，所以家長最好改善學習，建立好榜樣。」不過，楊姑娘指家長毋須過分擔心，畢竟小朋友除了受家庭影響，也會向社區或朋輩學習，「他們可能會願意做得比父母更好」。

楊姑娘補充，家長安排時間表時，要多站在子女立場設想，避免施壓。否則他們可能會因為懼怕家長的權威，敢怒不敢言，默然接受，長遠會引致情緒問題，「最好家長能與子女一起設定時間表，加強雙方的溝通」。

中學生訂彈性時間表

與有兩天便開學，廖秀卿認為，家長可藉着新學年這個新開始來訓練孩子時間管理。對於即將轉讀新環境的小一和初中生，楊姑娘表示，家長可協助他們於首星期初步訂下家中的作息時間表，將一切安定下來再修訂。

另外，由於中一的功課比小學更難，有些不能即日完成，所以中學生需要訂下更具彈性的時間表，而家長應幫助他們安排處理功課的優先次序。楊姑娘亦發現很多中學生都有晚睡習慣，她呼籲家長規定子女的睡眠時間，養成早睡早起的習慣。

測試家長子女時間觀念差異

左邊各項情況是時間管理差的特徵，檢查之，愈多特徵，愈需要檢討時間管理技巧。香港小童群益會西貢區家庭生活教育主任楊秀英表示，家長很多時會以成年人的準則來判斷子女的做事效率，往往產生不少誤會，也會構成壓力。當家長與子女完成測驗後，可看看雙方的答案是否相同，並與各大代表家長與子女對時間觀念的誤會愈大，家長愈有需要與子女討論對時間的看法，達成共識。

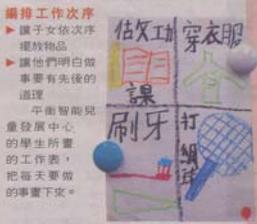
楊姑娘亦認為，家長的生活習慣也很容易影響子女。若家長在完成測驗後，發覺自己也需要檢討時間管理，便要及时改善，以免建立壞榜樣。

訓練時間管理貼士

想趁新學年訓練子女時間管理？以下由平衡智能兒童發展中心時間管理課程提供的教材或可幫到你：

出門 10 件事

- ▶讓子女排列出出門前要做的 10 件事的次序（例如是刷牙梳洗、吃早餐和做功課）
- ▶訓練他們分辨重要事項、分配時間和安排事情次序的能力



編排工作次序

- ▶讓子女依次序擺放物品
- ▶讓他們明白做事要有先後的道理

平衡智能兒童發展中心的學生所畫的工作表，把每天要做的事畫下來。

分類工作

- ▶讓子女用圖畫或文字記錄自己的日常工作
- ▶讓他們明白「想做的事」和「必做的事」的分別

時間概念

- ▶明白年、月、日、小時的概念

編寫時間表

- ▶讓子女明白工作須以輕重、緩急排次序

有關課程

兒童時間管理課程資料如下：
「小管家之時間管理」
舉辦機構：平衡智能兒童發展中心
課程日期：10月28日至12月16日（逢星期五）
上課時間：下午1時45分至3時45分
課程費用：1760元
對象：3歲半至12歲
查詢：2977 5688