

時間管理竅門——讓孩子「看得見」時間

優質教育⁺
之 3歲定80?

大部分青少年經常為欠缺時間而感到苦惱，例如能力較弱的學生經常自覺難以在有限時間內完成工作；而能力較強的學生則因為希望在有限時間內完成更多事情，同樣面對時間不足的問題。因此，幾乎所有學生都為時間管理感到吃力，煩惱一日復一日。多年來，我為學生制定學習策略，其中一個目標是要協助他們有效地管理時間，我認為時間管理的竅門就是要讓孩



子「看得見」時間。

善用實體周曆管理時間

時間是看不見亦觸不到的，除非你經常留意時鐘，否則難以追蹤時間的流逝。那麼如何讓孩子「看得見」時間？我經常建議學生準備一個實體版的周間日曆，即是常在文具鋪找到約A3尺寸大小的經典款式，然後張貼在書枱上。我指的是一張放大版的實體周間日曆，智能電話或貼在牆上的月曆都不能達到相同效果。學生只要將自己每天的作息、用膳、課外活動及上下課時間詳細記錄在周曆上，便會發現其實自己於一星期內可以有數個小時，甚至更多的閒餘時間，日程並非他們想像中緊湊，原因是他們低估了使用社交媒體和因習慣拖延而浪費的時間。然而，讓孩子「看得見」時間的關鍵是學生需要估計並把自己的玩樂時間加入時間表，並加入緩衝時段，一旦學生未能在預期時間內完成學習或工作目標，他們可以使用緩衝時段作為頂替，不會影響整個計畫。

遊戲訓練自主掌管時間

孩童踏入十至十二歲，我建議父母由為子女計畫生活上的一切瑣碎事，逐漸將主導權慢慢交還孩子手中，這是一個最佳時機讓小孩掌握時間管理的概念。父母可以將時間管理變成一個有趣的遊戲，與孩子一同查看每日繁忙的時間表，並提出小挑戰，讓孩子

加入一項渴望或喜愛的活動。舉個例子：在學期中段時，學習時間表大致已完成規劃，父母可以建議孩子加入半日空閒時間，如到海洋公園半日遊，用玩樂誘因鼓勵孩子在計畫的時間內更快地完成學習任務，騰出多餘的時間到海洋公園遊玩。

透過這種方法，學生懂得為事情排列優次，有效率地學習，甚至放棄無關重要的拖延習慣，換取更吸引人的回報。這種方法可以訓練孩子在踏入青春期後，靈活地掌握時間，有利他們長遠發展及規劃。

我同樣鼓勵父母在時間管理上為孩子樹立榜樣。例如，父母和孩子設定在相若時間內完成工作和學習目標，彼此相互進行「競賽」，「鬥快」完成目標。當完成目標後，大家便可以一同玩遊戲機、看電影或做運動，以各種活動彼此激勵和努力。透過這種方式，孩子會在潛移默化中理解到時間管理的概念，並懂得好好應用，終生受用。孩子愈能有效地運用時間，就愈能享受生活上和學習上的種種樂趣。

將時間「形象化」

那麼我們又如何教導幼兒「看得見」時間？你或者會問，幼兒尚且未能認知時分秒和了解時鐘的運作，又如何建立對時間的觀念？同樣地，我建議嘗試協助他們將時間「形象化」。我為三歲的孩子購買了四個不同顏色的沙漏計時器，分別用作倒數三分鐘、五分鐘、十分鐘和十五分鐘，讓孩子對時間的長短有個概



念。當我需要限制孩子看電視、用膳或玩樂的時間，我會善用計時器教導他們有關時間的概念，同時預計各活動結束的時間，避免當玩樂時間結束時，孩子會產生不必要的抱怨。這個方法亦有效地訓練幼兒的耐性，讓他們「等待」一下，家長不妨一試。

古人常言道：時間就是金錢。對任何人而言，有效地管理時間有利長遠學習和工作，而我相信這正是一個需要「三歲定八十」的關鍵特質。建立好正確的時間管理概念及技巧，這個良好習慣將對孩童一生都有裨益。

馬賢慧

周大福教育集團首席策略官及
ARCH Education合夥創辦人