

第二節
自我規劃
妥善計劃有意義的假期

常識科
自主學習課程

你有沒有試過設計這一類時間表？

時間	事情
09:00-09:10	起床+梳洗
09:10-09:30	吃早餐
09:30-11:00	溫習
11:00-11:30	玩遊戲
11:30-12:30	練習彈琴
12:30-13:30	吃午餐
13:30-14:30	看電視
14:30-16:00	做家課
16:00-17:00	午睡
17:00-18:30	做運動
18:30-19:30	吃晚餐
19:30-21:00	親子活動
21:00-22:00	洗澡及準備睡覺

你能按照這個時間表生活嗎？

萬一當時發生了其他事情，未能實踐這個時間表時，應該怎麼辦？

時間表的缺點

時間	事情
09:00-09:10	起床+梳洗
09:10-09:30	吃早餐
09:30-11:00	溫習
11:00-12:00	玩遊戲
11:30-12:30	練習彈琴 (X)
12:30-13:30	吃午餐 (X)
13:30-14:30	看電視 (X)
14:30-16:00	做家課 (X)
16:00-17:00	午睡 (X)
17:00-18:30	做運動 (X)
18:30-19:30	吃晚餐 (X)
19:30-21:00	親子活動 (X)
21:00-22:00	洗澡及準備睡覺 (X)

當其中一項未能達成時，容易產生「破窗效應」

破窗效應：

如果有一棟建築的其中一扇窗戶被打破，但是沒有人修復，那要不了多久，附近的其他窗戶也會接連的被破壞，亂丟垃圾、偷竊甚至縱火等犯罪行為也可能隨之發生。

時間表的缺點

破窗效應：

當生活中的不良現象發生後，如果沒有馬上改善或修復，這種不良現象便可能會被接受，導致不良現象逐漸擴大，甚至變得更加嚴重。

沒收拾桌面→雜物隨意放在桌上、床上及地上→整間睡房也變得亂七八糟

時間表中的其中一項沒有達成→接下來的事情也不願跟從→不再看時間表



改善時間表的建議

時間	事情
09:00-09:10	起床+梳洗
09:10-09:30	吃早餐
09:30-11:00	溫習
11:00-11:30	玩遊戲
11:30-12:00	練習彈琴
12:00-13:00	後備時間
13:00-13:45	吃午餐
13:45-14:30	看電視
14:30-15:45	做家課
15:45-16:45	後備時間
16:45-17:30	午睡
17:30-18:30	做運動

萬一當時發生了其他事情，未能實踐這個時間表時，應該怎麼辦？

建議：
加設後備時間

如果未能完成要做的事情，便在後備時間內完成。
如已經完成，就用後備時間來獎勵自己！

改善時間表的建議

萬一全日發生了其他事情，
未能實踐，應該怎麼辦？

建議：
加設休息日／後備日

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
休息日	按時間 表生活	按時間 表生活	按時間 表生活	按時間 表生活	按時間 表生活	休息日

改善時間表的建議

一星期安排1-2天的休息日，可不按時間表生活。

但如果有一日未能完成時間表的任務，則需要將休息日改為後備日，可時間表生活。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
休息日	按時間表生活	按時間表生活	沒有按時間表生活	按時間表生活	按時間表生活	後備日：按時間表生活

改善時間表的建議

坊間有不少減重的計劃，也有採用同樣原理。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
休息日： 可以吃自己喜歡的東西	必須按照餐單進食	必須按照餐單進食	必須按照餐單進食	必須按照餐單進食	必須按照餐單進食	休息日： 可以吃自己喜歡的東西

適當的放鬆是必要的！但當自己沒有自律，這也是一種提醒！

改善時間表的建議

如果我沒有實踐我的計劃，
很輕易就想放棄，該怎麼辦？

建議：
簽訂契約

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
沒有按 時間表 生活	按時間 表生活	按時間 表生活	按時間 表生活	沒有按 時間表 生活	沒有按 時間表 生活	沒有按 時間表 生活

改善時間表的建議

如果我沒有實踐我的計劃，
很輕易就想放棄，該怎麼辦？

建議：
簽訂契約

當我這星期沒有按時間表生活，
我會……

簽署：_____

日期：_____

改善時間表的建議

如果我沒有實踐我的計劃，
很輕易就想放棄，該怎麼辦？

建議：
簽訂契約

當我這星期沒有按時間表生活，
我會……

加強效果的方法：
可請家長／朋友／
同學作見證，
並請他們適時提醒
你／由你主動每星
期向他們匯報

簽署：_____ 日期：_____

見證人簽署：_____ 日期：_____

改善時間表的建議

如果我沒有實踐我的計劃，
很輕易就想放棄，該怎麼辦？

建議：
簽訂契約

1. 沒有實踐時間表，罰款100元
2. 成功實踐時間表，獎勵100元
3. 沒有實踐時間表，被家人責罵
4. 成功實踐時間表，被家人讚賞
5. 沒有實踐時間表，失去一份禮物
6. 成功實踐時間表，收到一份禮物

簽署：_____ 日期：_____

見證人簽署：_____ 日期：_____

猜一猜：
哪個契約最有效？

探索人的心理

你想報名參加英語班，你必須通過最後一節的英語能力考試考獲合格的成績，你猜報名參加以下哪一個班會最容易令你通過考試？

A. 免費報名，通過考試可得到1000獎金。

B. 報名費用為1000元，通過考試可發還2000元。

探索人的心理

你想報名參加英語班，你必須通過最後一節的英語能力考試考獲合格的成績，你猜報名參加以下哪一個班會最容易令你通過考試？

A. 免費報名，通過考試可得到1000獎金。

B. 報名費用為1000元，通過考試可發還2000元。

人害怕失去，多於得到獎勵。

改善時間表的建議

如果我沒有實踐我的計劃，
很輕易就想放棄，該怎麼辦？

建議：
簽訂契約

1. 沒有實踐時間表，罰款100元
2. 成功實踐時間表，獎勵100元
3. 沒有實踐時間表，被家人責罵
4. 成功實踐時間表，被家人讚賞
5. 沒有實踐時間表，失去一份禮物
6. 成功實踐時間表，收到一份禮物

簽署：_____ 日期：_____

見證人簽署：_____ 日期：_____

人害怕失去，
多於得到獎勵。

生活例子：
入住酒店／租借用品
時，要求先付訂金

探索人的心理

以下情況，你會選擇哪一種？

A. 一定得到1000元

B. 一半機會得到2000元，一半機會得不到任何金錢

探索人的心理

以下情況，你會選擇哪一種？

A. 一定損失1000元

B. 一半機會損失2000元，一半機會不用損失任何金錢

探索人的心理

以下情況，你會選擇哪一種？

A. 一定得到1000元

B. 一半機會得到2000元，一半機會得不到任何金錢

A. 一定損失1000元

B. 一半機會損失2000元，一半機會不用損失任何金錢

一般情況下，當人得到獎勵時，往往選擇回避風險。
但當人損失時，寧願承擔風險，也不願意損失已有的東西。

改善時間表的建議

如果我沒有實踐我的計劃，
很輕易就想放棄，該怎麼辦？

建議：
簽訂契約

1. 沒有實踐時間表，罰款100元
2. 成功實踐時間表，獎勵100元
3. 沒有實踐時間表，被家人責罵
4. 成功實踐時間表，被家人讚賞
5. 沒有實踐時間表，失去一份禮物
6. 成功實踐時間表，收到一份禮物

簽署：_____ 日期：_____

見證人簽署：_____ 日期：_____

人害怕失去，
多於得到獎勵。

生活例子：
遊戲角色死亡時，
會隨機失去一件裝備

改善時間表的建議

時間	事情
09:00-09:10	起床+梳洗
09:10-09:30	吃早餐
09:30-11:00	溫習
11:00-11:30	玩遊戲
11:30-12:00	練習彈琴
12:00-13:00	後備時間
13:00-13:45	吃午餐
13:45-14:30	看電視
14:30-15:45	做家課
15:45-16:45	後備時間
16:45-17:30	午睡
17:30-18:30	做運動

我在實踐時間表時，發現難以長時間集中精神，每一節應該定多長時間會比較合適？

建議：
使用蕃茄鐘工作法



改善時間表的建議

我在實踐時間表時，發現難以長時間集中精神，每一節應該定多長時間會比較合適？

建議：
使用蕃茄鐘工作法

專注
20-25
分鐘



休息
5分鐘



重複上
述步驟
共4次



休息
15-30
分鐘

改善時間表的建議

我在實踐時間表時，發現難以長時間集中精神，每一節應該定多長時間會比較合適？

專注
20-25
分鐘

建議：
使用蕃茄鐘工作法

年齡	能集中專注力的時間
2歲	約6-7分鐘
3歲	約8-9分鐘
4歲	約9-10分鐘
5-6歲	約10-15分鐘
7-10歲	約15-20分鐘
11-12歲	約25-30分鐘
12歲以上	超過30分鐘（因人而異，但通常不會超過60分鐘）

我們能夠集中專注力的時間有限，太長時間會降低學習效率。

改善時間表的建議

我在實踐時間表時，發現難以長時間集中精神，每一節應該定多長時間會比較合適？

建議：
使用蕃茄鐘工作法

休息
5分鐘

	事情
✓	睡覺、靜思、閉起眼睛、欣賞風景……
✗	看電視、玩遊戲、上網、回覆手機訊息……

適當的休息有效提升接下來的專注力，但要切記怎樣才是有效的休息，看電視、玩遊戲等其實也會損耗你的專注力！

改善時間表的建議

如果我在25分鐘內沒完成我正在完成的工作，我應該繼續做下去嗎？

你應馬上休息，因為休息能讓你重新工作時效率更佳。若強行一口氣完成1-2小時的工作，不但降低接下來的學習效率，甚至會影響整天的表現。



改善時間表的建議

我怎樣決定
我要先做哪
些事情？

1. 早上起床的第1-2小時特別珍貴，應用來做最需要專注力的靜態活動，如溫習、做功課等。
2. 下午可安排需要動手動腳做的動態活動，如做運動、做手工等。
3. 午睡建議不多於20分鐘（小睡）、或90分鐘（深層睡眠）



改善時間表的建議

如果我還有
其他目標，
應該怎樣做？



可以使用
任務列表！



改善時間表的建議

建議：使用任務列表

- 畫一幅風景畫
- 收拾桌面的雜物
- 整理衣櫃內的衣服
- 打電話關心朋友
- 喝八杯水
- 剪指甲
- 寫日記

先寫下每星期的目標
每當你完成一項目標，
便剔一格。

一星期後可以數一數自
己這個星期的表現，並
為自己評分。

小總結

加設後備時間

簽訂契約

使用任務列表

加設休息日/
後備日

使用蕃茄鐘
工作法