

## 用心珍惜每一刻

同學面對大學裡的學業、社團、人際、愛情等學分，可能會有分身乏術的感覺，導師能引導同學做好時間管理，讓自己成為時間的主人。

### 時間就是金錢

適逢期中考週，同學們正如火如荼地準備考試，導師近期可能常會聽到同學們的對話中出現：「怎麼辦？書都讀不完了啦！」、「我完了，時間不夠用了啊！」、「昨天熬夜唸書，現在好想睡喔！我的注意力無法集中了啦！」這些話語的背後所透露出的訊息，可能是同學「臨時抱佛腳」的心態，也有可能是同學「時間管理失衡」的後果。換句話說，考前一個月，同學們可能還未警覺到時間的壓力，那時有可能會閒閒沒事做，或者晃來晃去想找人聊聊，再不然就是想找朋友出去玩。試想，同學若能充份運用自己的時間，好好規劃自己的學習進度，或許就不會產生「閒到發慌」和「忙到爆炸」兩極化的狀態了。再者，同學若能意識到時間就是金錢，是否就會更加珍惜每一分、每一秒呢？其實，真正的時間管理，包含了解時間、節省時間、規劃時間，這樣才能好好地運用時間啊！

### 時間管理首重作息

導師們可能會發現有些同學平日上課表現的狀況不佳、精神不濟、注意力無法集中，明明是年輕的生命卻顯現出無精打采的模樣，追究其背後原因，才知道原來同學前晚熬夜、通宵達旦打電玩、去夜唱、去 PUB……等，這些睡眠不足所產生的後果，皆會使大學生的學習狀況大打折扣。因此，養成良好的習慣，維持正常的、規律的生活作息，儘量早睡早起、不熬夜，這樣才能保持良好的體力。大學生惟有作息正常、保持良好的體力、才能在各項學習（課業學習、證照考試、課外或社團活動、愛情學分等）的時間運用上，產生事半功倍的效果。

### 時間管理的妙方

#### 一、時間規劃方面：

##### 1. 了解自己的時間：

導師能鼓勵同學試著記錄自己如何運用一天 24 小時的時間，同學才能從中了解自己究竟把時間用到何處。了解之後，同學將能更有效地運用與安排自己寶貴的時間。一般而言，透過回想和檢測一天的時間，同學將會

驚覺自己竟會在 FB、IG 和 line 上花費那麼多的時間，進而開始思索自己應如何妥善安排自己的時間。

## 2. 設定目標與夢想：

每位同學都有自己的夢想和目標，若不試著把它們寫下來，那就很可能會流於空想。因此，寫下來之後，再列出具體的計劃（例如：短期計劃、中期計劃、長期計劃等）逐步地實現，除了能增加成就感，還能讓自己完成目標、達成夢想。

## 3. 合理設定完成的期限：

導師能提醒同學讓同學自己預定要完成的事項，都能在有限的時間內完成。

## 4. 安排事情的優先順序：

我們在有限的時間內，可能必需同時完成很多事情。因此，導師能提醒同學要安排一下所有事情處理的先後順序，才能更有效地掌控並妥善運用時間、完成每一件事。例如：運用 80/20 法來安排自己的時間，換言之，即是使用 80% 的時間，來完成很重要的（20%）事情，然後，使用 20% 的時間，來達成其他的（80%）事情。

## 5. 保持注意力的集中：

運用有效的方法，才能將自己的注意力保持在最佳狀態。導師能叮嚀同學在準備考試或報告時，每用功 25 分鐘後，能讓自己彈性休息 5 分鐘，如此一來不但能讓緊繃的情緒稍微放鬆下來，也能讓自己的注意力維持穩定。此外，選擇良好的閱讀環境也有助於注意力的集中喔！

## 6. 妥善安排零碎時間：

高中時期的升學壓力，讓每位同學都變成善用零碎時間的高手，等公車、排隊、等人的空檔，都可以是背英文單字的好時機。然而，一旦上了大學，少了升學壓力，同學自由和自主的時間相對增多，似乎就很難再有效地利用空檔時間。事實上，好好運用空檔時間，將會是成功致勝的關鍵之一喔！

## 二、身心健康方面：

同學除了維持正常且規律的生活作息外，培養適當的運動習慣也很重要。此外，當導師發現同學有異狀，或同學自我覺察生活作息失常（例如：飲食失衡、

睡眠不足等），進而影響心理狀態（例如：情緒不穩定、負面思考等）此時能向諮康中心尋求專業協助：

### 1. 飲食和生活作息部份：

同學可至至善 B1 的諮康中心（健康輔導），請求營養師、護理師和醫師等的協助。

### 2. 心理部份：

同學可至文興 4 樓的諮康中心（諮商輔導），請求心理師、社工師和精神科醫師等的協助。

## 找時間

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解自己的時間如何運用，並透過團體成員的相互分享與討論，找到時間管理的好方法，達成未來的每一個目標與夢想。活動之進行可參考如下：

方案名稱	找時間	
活動內容	進行方式	時間
自我覺察	1. 導師發給每位同學一張白紙。 2. 導師請同學回顧一下，今天截至目前為止的時間，同學都做了什麼事？ 3. 導師請同學在紙上寫下今天從起床後到現在的時間，以及每段時間的具體完成事項或行為。例如：06:30-06:35 洗臉、刷牙等。 4. 導師能請同學透過自己寫下一天的時間回顧，自行檢視是否有不小心讓時間悄悄從指縫中溜走的情形，藉以檢討自己是否能好好妥善運用時間。	10 分鐘
	5. 導師請同學寫下自己如何運用有效的方法來幫助自己珍惜寶貴的時間。	5 分鐘
腦力激盪	1. 導師請同學以 3-5 人為一組。 2. 請每位同學在小組中，訴說自己如何有效運用時間的方法，其他成員則專注地傾聽。 3. 小組中，所有的成員皆需輪流分享，並相互給予回饋。 4. 每一小組皆有一名組長，協助整理大家的時間管理妙法，並把它們紀錄下來。	20 分鐘

團體討論	1. 導師請同學回到大團體中。 2. 導師蒐集每一組的時間管理妙法，提供給全部同學參考。 3. 導師請同學自由上台分享自己在活動中的洞察、心得、感想或收穫。	10 分鐘
------	--	-------

## 結語

管理大師彼得·杜拉克曾說：「時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則一事無成。」由此可知時間管理的重要性。導師除了鼓勵同學透過時間管理，藉由短、中、長的時間進程來規劃人生的目標與夢想，逐步實現，建立成就感外，導師還能鼓勵同學間彼此相互關懷，一旦覺察其他同學的行為有異狀，能及時表達關心，導師亦能將有需要的同學轉介至諮康中心，讓同學接受後續的專業輔導與協助。諮康中心期待經由導師的關心，能擴大關懷的觸角，讓我們共同攜手為同學創造更美好的未來。