



家福會
HKFWS



我的抗疫校園 ●
疫地減「廢」
~下集~



香港家庭福利會

上回提要...



上集小編講解了「時間管理的三部曲」的第一部：**訂立目標**。
又好成功用了**SMART準則**訂好停課期間的目標計劃。



你們呢??

相信大家都很急不及待要看小編最後到底能不能實行她的漢堡大計。
時不宜遲，快點拿出你的**SMART目標**，跟著小編去學習第二及第三步吧！

減「廢」
CONTINUE!



小編都想了解關於你係
停課期間的生活習慣
不如入「link」幫下手

2. 優次有序

有了明確的目標，接下來便要規劃每天行動的先後次序。比較重要又急切的事情就要優先處理。小編鍾愛以下兩種方法，你也立刻動手填寫附錄的表格吧（附錄3、4）！



A) 用「清單」記下每天需要做的事項



有了清單後，每天要做/想做的事便一覽無遺，又方便安排時間，又不怕會遺忘事情，一舉兩得！

B) 將當天事項按其「緊急性」及「重要性」分類

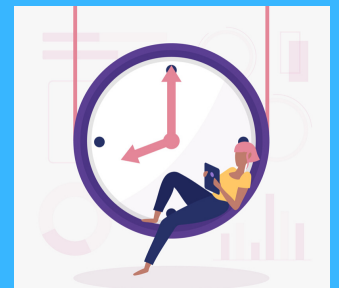
以下展示小編如何分類在「每日清單」的項目，你可以在附錄找到空白的表格來區分自己每天的活動！

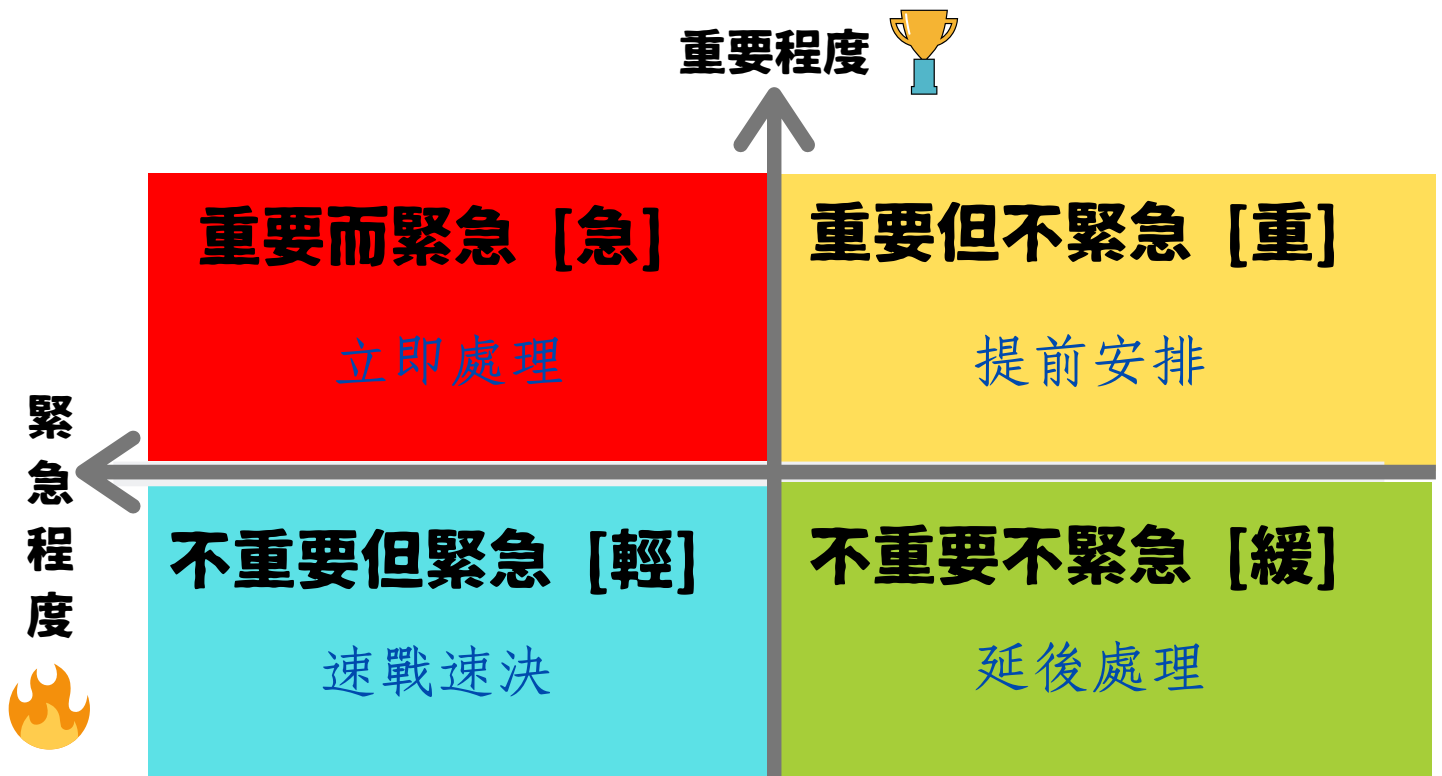
小編的優先次序 😊 (節錄)



3. 分配時間

知道了每天有甚麼要做的事後，就可以規劃做每件事所需的時間。記得要優先預留時間給重要度及緊急度高的事項啊！





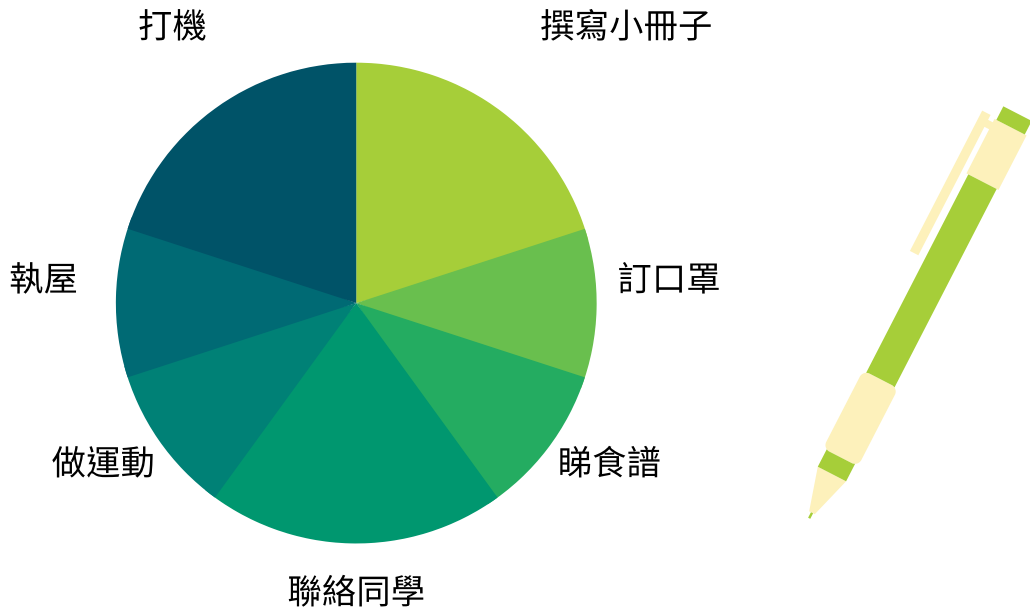
A) 將要做的事順時段列出

下表為小編的日程表，你也快點運用你的藝術天分去設計自己的吧！



B) 計劃每項活動所需要的時間

你又可以用圓形圖去分配你日常活動的百分比！例如：（附錄5）



後記

相信看到這裡，同學們都急不及待要去規劃復課前的大計。雖然新型冠狀病毒打亂了我們的生活秩序，但如果能善用這意料之外的時間，相信大家在復課後一定**有所不同**！



心動不如行動。想無悔地度過這段時間，立刻跟著小編去訂立自己的目標吧！



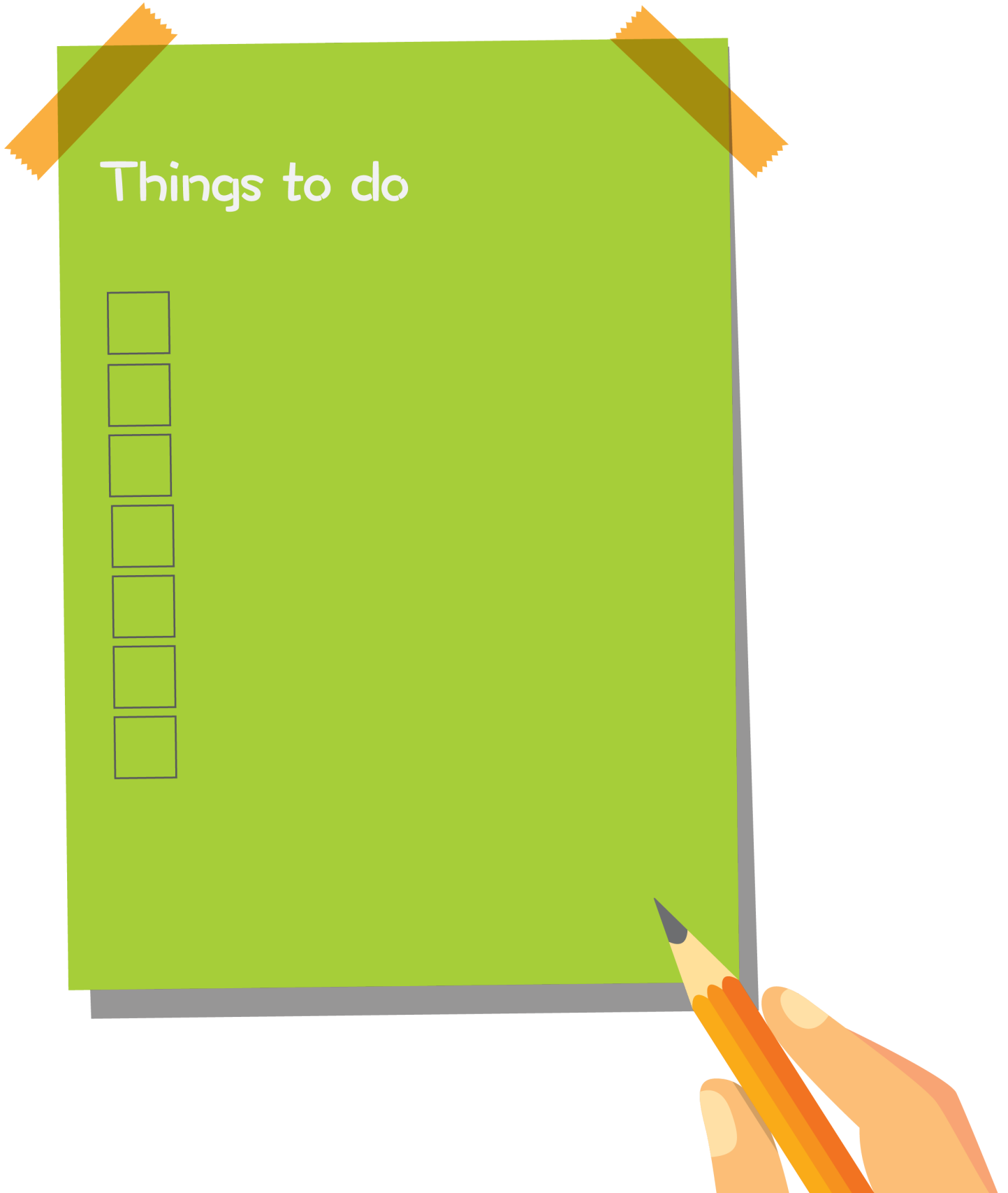
P.S. 小編真的成功製作了漢堡包給家人吃喔！（有圖有真相）

減「廢」
SUCCESS!



完

附錄3：每日清單 / To-do List



Things to do

-
-
-
-
-
-
-

附錄4：優先排序



附錄5：時間分配圖

請分配你日常活動的百分比!

