



# 時間管理唔EASY



# 時間點用先夠SMART?



其實有方法...



# OUR PROCESS IS EASY



## 三部曲



### 1. TO DO LIST

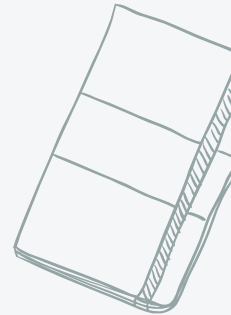
列出需要與  
想做的事情

### 2. PRIORITY CHECK

分辨事情的重要性

### 3. ACTION

莫遲疑!  
去吧!



# 如何分辨事情重要性?

## HOW TO PRIORITY CHECK?

輔導心理學家 郭倩衡 @衡心指數	緊急	非緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"><li>● 優先處理</li><li>● 事不宜遲</li><li>● 立刻開工</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 從長計議</li><li>● 稍後處理</li><li>● 默存心中</li></ul>
不重要	<ul style="list-style-type: none"><li>● 盡人事</li><li>● 做到就做</li><li>● 找人幫忙</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 得閒先做</li><li>● 不做也罷</li><li>● 浪費時間</li></ul>

# EXAMPLES 例如

英文功課(2小時後要交)  
 中文功課(明天交)  
 體能練習  
 幫手洗碗  
 數學練習(30分鐘後要交)  
 媽媽叫打掃房間  
 睇小說  
 睇Marvel電影  
 約朋友打機  
 煲“愛的迫降”  
 洗衫

	緊急	非緊急
重要	數學練習 (30分鐘後要交) 英文功課 (2小時後要交)	中文功課 (明天交) 體能練習 幫手洗碗
不重要	洗衫 媽媽叫打掃房間	睇小說 睇Marvel電影 約朋友打機 煲“愛的迫降”

僅供參考~因為每人的緊急事情也有不同~



# TIPS 小秘訣

- ✓ 緊急重要優先處理
- ✓ 每日重新安排優先次序
- ✓ 別讓非緊急不重要的事情成為阻礙



同學仔們，不想再被煩？  
馬上試下啦！



# 《疫樂同行聊心室》 輔導心理學家 伴你晚晚傾

由 9/2 起 每晚 10:00-10:45

不同主題，伴你晚晚傾：

## 22/2 (六) 洗手除口罩洗手...做得密會唔會變強迫症？

- 洗手洗手洗手，成日覺得唔洗唔乾淨，係咪強迫症？拆解強迫症和勤洗手

## 23/2 (日) 電影心理學

- 心理學家和你暢談心理電影

## 24/2 (一) 有種神仙叫「等陣仙」

- 為何訂立目標總是無法完成？拖延的心理機制為何？

## 25/2 (二) 動物也防疫：「我有事，毛小孩點算？」

- 毛孩父母分享防疫秘技及心理調適

## 26/2 (三) 心理抗疫力

- 疫境中的樂觀與韌力，強大的心是如何練成的

## 27/2 (四) 又唔返學，又唔可以成日去街，有咩新興趣？

- 創意生活、特式料理、手作潮玩

## 28/2 (五) 我啲時間去咗邊？而家日日上網打機

- 解決成癮危機的時間管理



好物推介：  
更多時間管理及抗疫相關資訊，  
可瀏覽以下專頁👇

輔導心理學  
COUNSELLING PSYCHOLOGY

f 輔導心理學家郭倩衡  
HELEN KWOK 郭倩衡  
hkcountpsy



若孩子願意主動嘗試，不妨包容不足，  
多作鼓勵！

畢竟，這也是一個學習過程呀。



「所以，你們應細心觀察自己怎樣生活；不要像無知的人，  
卻要像明智的人；應把握時機，因為這些時日是邪惡的；」

(厄弗所書5:15-16)