

身為學生，又要讀書、又想娛樂，還得被催促上床睡覺，時間真是不夠用！每個人一天都是 24 小時，有人成功管理時間，有人被時間追著跑，有什麼方法能讓我們更有效率的安排生活，達成平衡呢？

### 📖 任務一：四三三的例子

5 月 27 日第 10 版有篇〈時間管理〉的文章，是國中八年級大哥哥的經驗，閱讀後回答以下問題：

1. 作者用「四三三」的時間分配安排生活，請將分配情形畫出來。

假設一天時間可以分成 10 等分，請將「讀書時間」塗上黃色、「休息時間」塗上藍色、「娛樂時間」塗上橘色。



2. 作者的讀書時間，如果換算成小時，是「 $24 \text{ 小時} \times 4/10 = 9.6 \text{ 小時}$ 」，扣掉在學校上課時間，也剩不多。作者如何在有限時間達到讀書的效果呢？根據文章回答。



- 上課時，我會將 ( 筆記 ) 抄在書本中，( 抄 ) 的同時，對重點有一定的 ( 記憶 )。
- 回家後只需用一部分時間 ( 複習 )，就能加深 ( 記憶 )。
- 不能靠死背，要將知識 ( 融會貫通 )。

3. 作者的睡眠時間有多少小時？算算看。 (  $24 \text{ 小時} \times 3/10 = 7.2 \text{ 小時}$  )

4. 作者曾經熬夜，效果如何？

第二天精神不濟，讀書過目就忘，學習效果不彰。

5. 作者透過這篇文章想表達什麼？

「四三三」時間分配是最好的  生活要依照「讀書→休息→娛樂」的順序

妥善分配時間，讀書、休息和娛樂就能兼顧  對國中生而言，讀書最重要

給師長的話：閱讀別人成功分配時間的經驗，感受到讀書、娛樂和休息缺一不可。

## 📖任務二：休息時不娛樂

1. 【任務一】文章的作者，娛樂時間占了三成，是多少小時？算算看。

$$24 \text{ 小時} \times 3/10 = 7.2 \text{ 小時}$$

2. 作者娛樂時間，主要做些什麼？

娛樂是作者救贖疲憊身心的幸福泉源。他會滑手機玩（**手遊**），追最新上映的（**影集**），和朋友打一場酣暢淋漓的（**球局**）。

再閱讀另一個例子：5月27日第3版〈青少年睡不好 美俄亥俄州導入睡眠課〉報導中，有位高中一年級的新生貝克，他的情況又是如何呢？

3. 貝克睡覺時，就是躺在床上看（**YouTube**）或其他（**短影音**），不知不覺就超過半夜12點。每晚不管幾點上床，睡眠時間最多也只有5小時。

4. 貝克在該睡覺的時間，仍躺著滑手機，這樣的生活習慣，造成什麼結果？

娛樂被滿足了，隔天心情超好

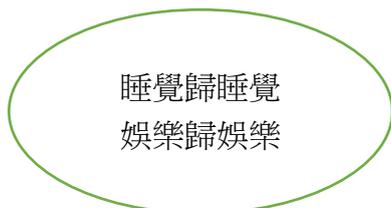
隔天差不多撐到中午就很累了

頭腦受到刺激讓學習效果變好

5. 貝克上了睡眠課以後，每晚可以睡上7小時，隔天還能帶著笑容上學。他做了哪些改變？（複選）

<input checked="" type="checkbox"/> 睡前收手機	<input type="checkbox"/> 用靜音看影音	<input checked="" type="checkbox"/> 拉上窗簾	<input type="checkbox"/> 時間拿來讀書	<input checked="" type="checkbox"/> 晚上不吃零食
--	------------------------------------	---	------------------------------------	---

6. 你的休息時間比較像哪一種？說說看，並想想對你的生活帶來什麼影響。

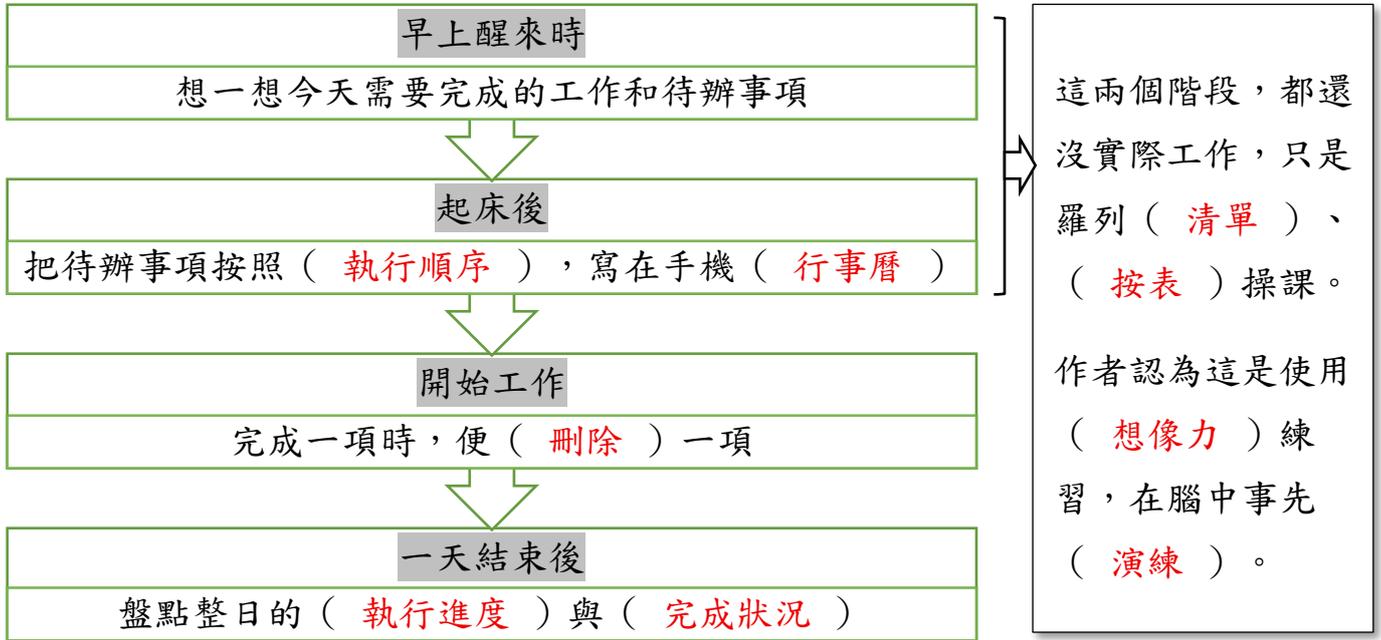


■給師長的話：搭配貝克的例子，覺察娛樂和休息時間沒做好區隔，會導致睡眠不足，影響學習。

### 📖任務三：排練生活好處多

再閱讀一篇大人的經驗談，是5月28日第10版〈按表操課〉，回答以下問題：

1. 作者分享他每天如何管理行程的方法。



2. 這樣做有什麼好處？（複選）

- 腦中演練能將容易出錯的地方標記起來，減少出錯
- 想像力有助天馬行空的幻想，讓生活更加充滿樂趣
- 做完一項就刪除一項，不會漏掉重要事情又有成就
- 工作清單就像檢核表，一天結束後能幫助自己檢討

3. 蓉蓉和任任綜合三篇文章，為自己提出了具體建議。你呢？

【蓉蓉】我覺得列出要做的事，然後一項一項檢查是很好。但我會在前一天晚上，就把隔天要做的事情列出來……

【任任】按表操課不僅可以用在讀書上，我覺得娛樂和休息時間也要列入清單，一項一項按表執行，時間到了就提醒自己該去做了……

■給師長的話：統整三篇重點，找出讓每天過得有條理、有收穫的方法，能兼顧讀書、休息和娛樂。