

「規劃 / 優次排定」工具箱概覽

排列優次 ([按此瀏覽相關工具](#))

「排列優次」是指根據任務的重要性和迫切性，分辨事項輕重緩急的能力。在採取行動前，如果能先釐清各項任務的優先順序，把有限的時間和注意力優先投放在重要且急切的任務上，將有助我們制定高效計劃，從而順利達成目標。

適用情況：

- 面對繁多的功課、測考及活動時，難以精準辨析各項任務的優先次序與處理時序。
- 在規劃日程時未能辨別輕重，導致重要任務遭擱置或延誤。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
4a. 輕重緩急時間管理法則 	✓	✓		✓	

 下載工具

計劃及編排任務 ([按此瀏覽相關工具](#))

「計劃及編排任務」是指根據已釐清的優先次序，制定具體可行的目標與行動方案。當中包括合理地規劃時間表、持續地監控工作進度，以及將複雜的任務分拆成細小的步驟的能力。掌握這些技巧，我們能更高效地推展工作，確保任務能按部就班地完成。

適用情況：

- 未能根據任務的優先次序，訂立具體而可行的計劃與時序安排。
- 面對較複雜的工作或活動時，容易感到無從入手，缺乏將大目標分拆為小步驟的能力。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
4b. 功課導航 	✓				
4c. 溫習藍圖 		✓			
4d. 工作及活動規劃表 	✓	✓	✓	✓	✓
4e.  每週時間規劃表 	✓	✓	✓	✓	✓
4f. 蕃茄工作法 	✓	✓		✓	
4g. 開工分流站 	✓	✓	✓	✓	
4h. 闖關路線表 	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：

- 籌劃活動時，未能全盤考量活動細節與流程安排，亦難以進行合宜的分工。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
4i. 活動安排攻略 					✓

 附「有效提問」例子  下載工具

制定應變方案

 (按此瀏覽相關工具)

在計劃任務或活動時，若能預先評估可能出現的阻礙與困難，並制定相應的方案，將有助我們在面對挑戰時迅速作出調整，確保工作進度穩定推進，不會因為突發狀況而陷於停滯。

適用情況：					
- 展開任務或活動前，缺乏預判潛在障礙與困難的能力，亦未預先制定備用方案。 - 在執行計劃的過程中，難以根據實際狀況的變化進行即時評估，調整策略。					
相關工具		完成功課	準備測考	學校常規	與人互動
4j.	 破局六步 	✓	✓	✓	✓

 下載工具