

「時間管理」工具箱概覽

時間感知 ([按此瀏覽相關工具](#))

「時間感知」是指我們覺察時間流逝、準確判斷時長，並理解時間重要性的認知能力。簡單來說，即是對「時間是否充裕」、「時間流逝」的直覺性判斷。這項能力是時間管理的基礎。

適用情況：

- 難以感知時間的流逝，容易過度沉溺於單一事項或錯判所花時間。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
5a. 蕃茄工作法 	✓	✓		✓	
5b. 提示小幫手 	✓	✓	✓	✓	✓

 下載工具

估算及分配時間 ([按此瀏覽相關工具](#))

「估算及分配時間」乃時間管理的另一重要元素。準確地估算時間，有助於制定合理的行動計劃，讓我們能提前作好準備，並依循可行合理的時程表推進工作，從而避免臨近期限時手忙腳亂、倉促應對。這項能力可以透過持續練習、記錄與定期檢視而提升。

適用情況：

- 難以準確估算學習與活動所需的時間，經常因高估或低估所需時間以致日程規劃難以有效執行。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
5c. 功課導航 	✓				
5d. 溫習藍圖 		✓			
5e. 工作及活動規劃表 	✓	✓	✓	✓	✓
5f. 活動安排攻略 					✓
5g.  時間審計 	✓	✓		✓	✓

適用情況：

- 缺乏有系統地整合各項學習任務與活動的能力，致使行程安排失衡，例如日程過度緊湊，或時間虛耗。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
5h.  每週時間規劃表 	✓	✓	✓	✓	✓

 附「有效提問」例子

 下載工具