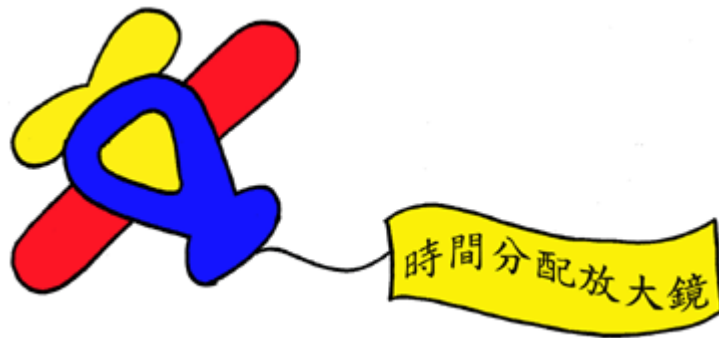




目的： 檢討個人運用餘暇的方式，學習均衡的時間分配

物資： 「時間分配」工作紙 每人一張 **附件**

- 步驟：**
1. 參加者6-10人一組。
 2. 每位組員獲派「時間分配」工作紙一張。
 3. 組員填寫工作紙，用符號代替自己的名字，以便遊戲完成後取回自己的工作紙。
 4. 導師收集所有工作紙，然後揀選數份有討論價值的，例如時間分配明顯地平衡或不平衡的，分發給各組，每組一份。
 5. 每組就獲分發的工作紙上的時間分配，討論其優點和缺點。
 6. 各組匯報結果，然後由導師總結良好時間運用的原則。
 7. 各組員取回自己的「時間分配」工作紙。
 8. 組員兩人一組，參考導師總結的原則，根據個人的「時間分配」工作紙，互相檢討自己的時間管理情況，並重新分配時間的運用。

- 總結：**
1. 工作、娛樂、運動及休息的時間分配要均衡。
 2. 時間分配沒有絕對標準，但要好好運用時間，必須有良好的生活習慣和能夠作息有序。
 3. 良好的時間管理可提高工作效率。

參考： 吳徐玉儀等(2002)《愛的教育 – 輔導成長發展生命課程》香港：香港大學課程與教育學系