

時間管理

談管理時間之前，我們必須要先談談你的人生方向！若你還未了解你的人生方向，可以參考另一份裝備資料「人生異象」。所以，當你開始進行「時間管理」的裝備前，我就假設你已經最少有初步的人生異象了！

你可以在這裡寫下你暫時所定下的成長目標或生命的異象嗎？
無論是短期也好 (半年)，一年也好，五年也好....

好！開始入正題了！

神賜你一份極大的禮物....

每天有 24 小時

每週有 7 天

每週有 168 小時

每年有 52 週

每年有 8,736 小時

你有否嘗試計計，你一生有多少分鐘呢？

8,763小時 x 60分鐘 = 每年你擁有 524,160 分鐘

若你有 70 歲，每年 524,160 分鐘 x 70歲 = 你一生有 36,691,200 分鐘啊！

(3 千 669 萬 1 千 200 分鐘！)

嘩！這是極大的恩典！人人有份！

為什麼不同人的生命會有不同的結果？有人一生一事無成，也有人一生充滿奇蹟！
關鍵是你怎樣運用神賜予你的分分秒秒！

就算你擁有偉大的異象，但卻沒有好好計劃用時間將它實踐出來的話，很可惜，最終你將得不到什麼！

與你的守望者一同檢視一下你平日用時間的模式吧！

重要 / 不緊急 例如：靈修 (15 分鐘)	重要 / 緊急 例如：幫助家人處理一些突發事情
不重要 / 不緊急 例如：坐在電視前無聊著(30 小時)	不重要 / 緊急 例如：朋友有急事，需要你代他的補習課

嘗試將你過去一個星期所有做過的事情，放在以下其中一個欄裡，並在()裡寫下所花的時間。

問題：

1 按你填在這四個欄裡的内容，你對自己有什麼發現呢？

2 絕大部份人，往往花最少時間在 重要/不緊急 的事情上，你是這樣嗎？

(若要達成你人生的方向，雖然不緊急，但怎樣運用時間去達到這一天，卻是很少人想到的。)

若你要達成你的成長方向，甚至邁向神給你的異象，需要調整你運用時間的模式嗎？與你的守望者一同傾傾，請他守望你吧！

再按剛才填寫的四個欄裡，想想以下的問題：

藉此希望你可以明白你如何運用時間，反映....

1. 你的人生目標是什麼？
2. 你的價值觀是什麼呢？
3. 你用時間建立什麼品格呢？
4. 你的習慣模式是怎樣？

你如何運用時間反映你在建立什麼習慣，建立怎樣的習慣就決定你的人生！

從另一個角度來說....

你有怎樣的人生目標，你就有怎樣的價值觀，

你有怎樣的價值觀，你就有怎樣的品格，

你有怎樣的品格，就會決定你如何運用你的時間。

在這一課開始時提到，你有怎樣的目標，最終會決定你怎樣用你的時間，同樣，你怎樣用時間，也是你能否達成你的目標的重要關鍵！

所以，你可以開始嘗試寫你的每週時間表，將你所要做的事，都「刻意」編排在一週七天的時間表裡，讓你應該要做和計劃要做的事情，能按你的計劃進行。

我嘗試按一個在職的青年人的情況，編寫一個一週的時間表給你參考。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	設計一個對你可行的靈修時間和方式						
早上	與家人出外玩玩	上班的路程中，聽你事先預備好的講道錄音或某些主題的學習 你所選的內容就剛是你想在那些方面成長的質素。 工作： 工作時間也需要計劃你的工作進度，在工作上作忠心的好見證。 在工作時，往往你會跟不同人合作，交流，也是一個好的機會去想想你要在公司和同事間，建立怎樣的氣氛，讓有你有存在的地方，成為大家開心工作的動力。					
中午	主日慶典 慶典後相聚	食一個輕盈的午餐，其他時間看一本書（增加你的智慧）	約一位同儕食中午，關心他的需要，建立關係	食一個輕盈的午餐，其他時間看一本書（增加你的智慧）	約你的守望者食中午，一齊分享你們在那些方向學習成長	約一位同儕食中午，關心他的需要，建立關係	約你的守望者一齊做運動。運動後去守望另一個組員（門訓他做門訓） 或未信的朋友（門訓他如何去與人分享信仰）
下午		工作	工作	工作	工作	工作	
晚上	Centering time 比自己一個空間，在神面前安靜一下，檢視一下過去一星期的生活。	計劃你的小組，與你的隊工花時間一同禱告，一同在小組的帶領上受裝備	回家與家人晚膳（設計一個種籽計劃在家中實踐吧）	小組相聚	回家與家人晚膳（晚飯後，與其中一位家庭成員出外散步談心）	這個是彈性的格子，讓你的時間表不是充滿行程，看看有什麼計劃可能需要用這時間調配！	參加一個興趣班，或者去學習一個技能或是一段自學的時間，（針對你的人生方向去設計你要學的）

計劃一下你的上網時間，不要無聊地待在電腦面前，做完要做的事，就應該關機，比時間自己休息，或者做些家務，整理一下你的房間…！也鼓勵你計劃你的作息時間啊！

最初，可能你感到不習慣，你可以請你的守望者協助你編寫及按時間表的計劃實踐，給自己多多鼓勵，一步一步去實踐，做不到的地方不要氣餒，可能有需要調整你的安排和期望，最好每週的開始都計劃，當然也要保持彈性，時間表是用幫助你的，你不是它的奴隸，**最重要是能協助你達到你應該有的期望。**

你會發現，那一週，你運用時間的質素確實會有進步！

每天的時間累積起來	決定	你那一週的日子
那一週的日子累積起來	決定	你那一個月的光陰
那一個月的光陰累積起來	決定	你那一年的成長
那一年的成長累積起來	決定	你那十年的成果
那十年的成果累積起來	決定	你一生的果效

當然，每當完成了一週後，鼓勵你要檢討上一週的計劃，是否按進度完成。若一週的計劃和實際行動有很大的距離，可能實際上只做到計劃的 **50%**，那麼你便要反省一下原因何在！是因為計劃得太理想，還是自己太鬆散！反省過後，再繼續計劃下一週，相信你會一週比一週更懂得計劃，和更懂得善用你寶貴的時間，將你人生重要的事情一一做好！

附加一個『時間表』給你，讓你可以學習如何開始計劃你寶貴的一週

每週時間表

該週要完成的任務（實際事情、讀經...）：

1 _____	4 _____
2 _____	5 _____
3 _____	6 _____

該週要關心的人（為某人祈禱、約見、送小禮物...）

1 _____	4 _____
2 _____	5 _____
3 _____	6 _____

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
6:00 – 7:00							
7:00 – 8:00							
8:00 – 9:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 1:00							
1:00 – 2:00							
2:00 – 3:00							
3:00 – 4:00							
4:00 – 5:00							
5:00 – 6:00							
6:00 – 7:00							
7:00 – 8:00							
8:00 – 9:00							
9:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							

