

一 時間管理

(1) 規劃學習計畫



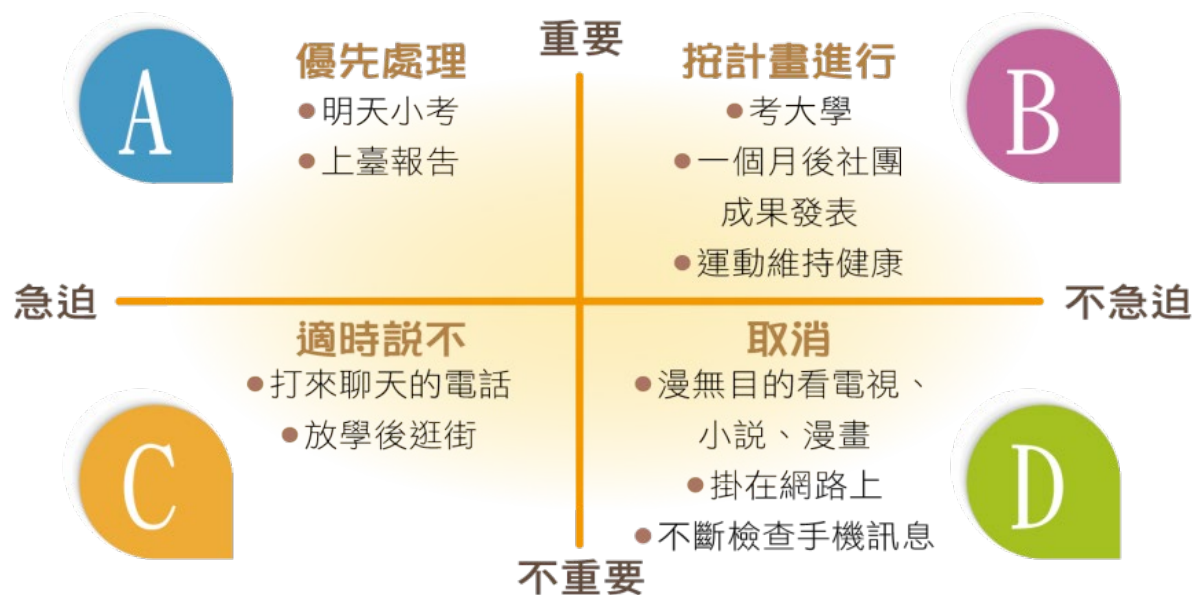
高中生一天總是被許多的課程、補習、考試、社團、聊天、通勤等事充滿。

區辨出哪些

1. 重要/不重要

2. 緊急/非緊急

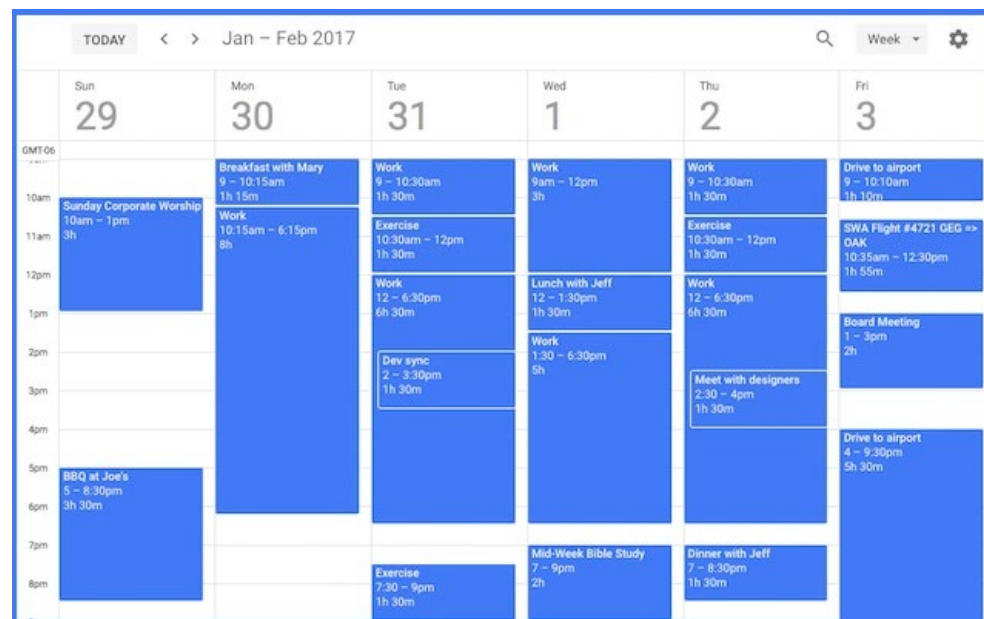
以安排優先順序



一 時間管理

(2) 分析時間

以一週為單位，分析自己的時間
運用分配情形，
找出哪些時間沒有被善加利用及
避開學習干擾源，讓自己學習能
更加專注有效率。



一 時間管理

(3) 列出清單

用行事曆，列出一日清單，待完事項。

例如：

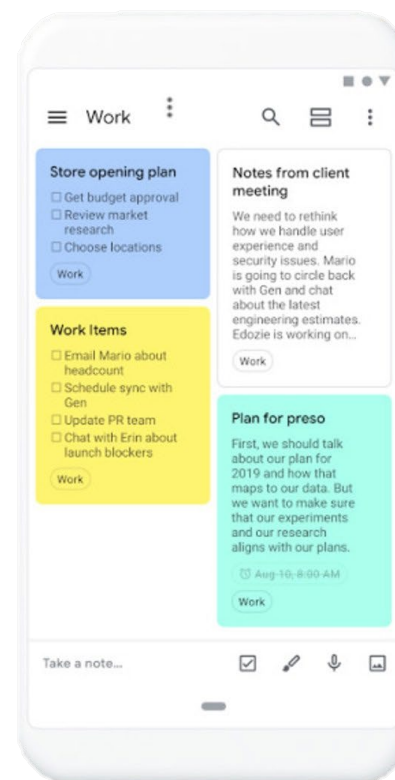
1 國文小考

2 背英文單字

3 社團幹部會議

4 報名國際志工等

可增加你的學習成就感!!



一 時間管理

(4)APP小工具



Flora

一起專心的番茄鐘、待辦事項提醒



Forest 專注森林

簡單有趣的方式幫助您戒除手機成癮、保持專注並培養高效率的生活習慣

