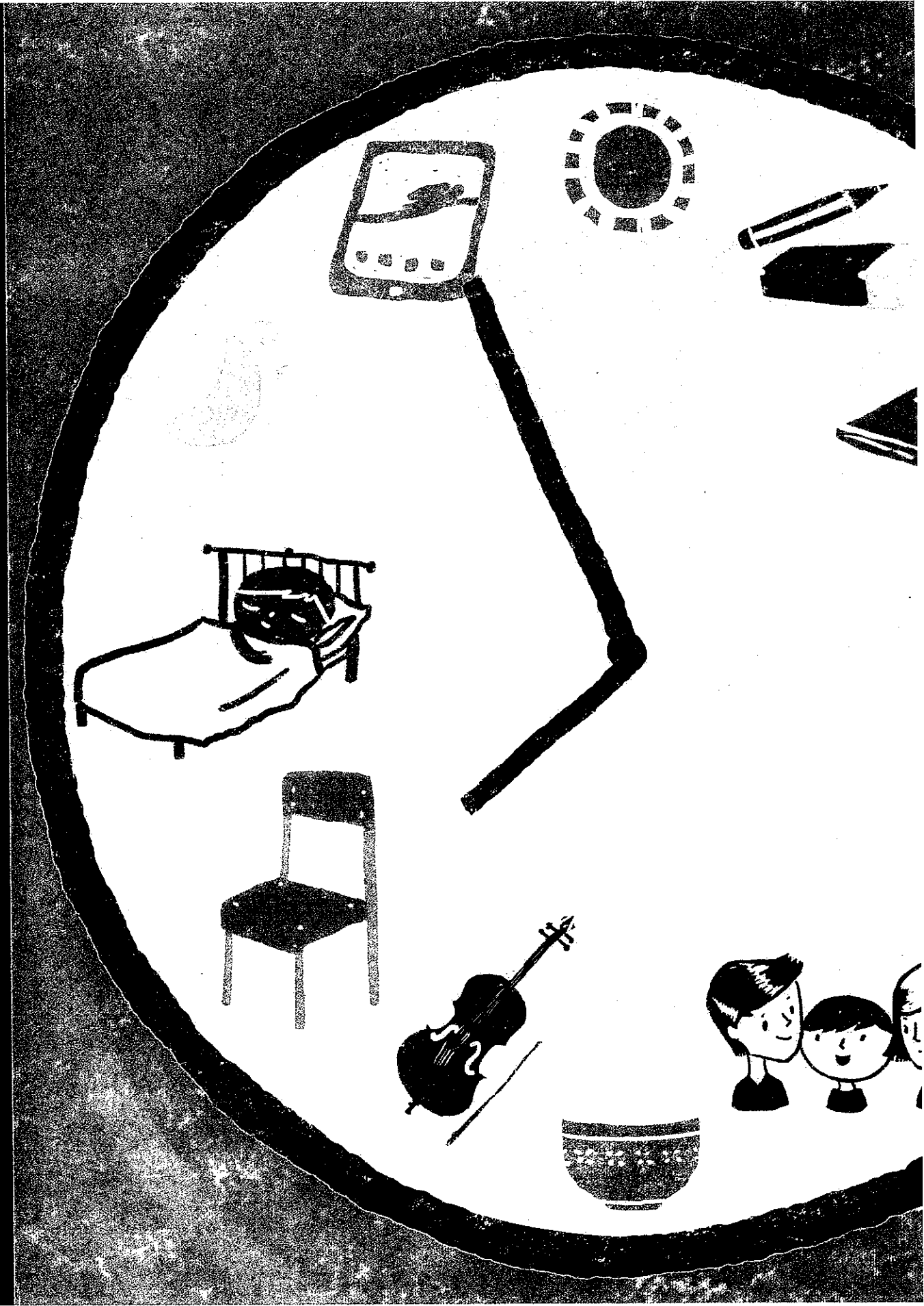


撰文：文尹君  
插圖：苑苑

Ming Junior Feature



40  
41

鳴謝以下顧問，為Ming Junior義務提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪之韻、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨牀心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南玉、香港大學社會工作及社會行政學系系主任曾潔雯。

# 誰管理你的時間？

「起牀、沖涼、做功課、睡覺，他都要三催四請，而且日日如是。自從他出世後，我覺得自己像變了一道催命符！」這想必是很多父母的心聲。

時間，對於大人和小朋友來說，有着完全不同的意涵。小朋友跟隨的是生理時鐘，自然與成人世界「脫節」。幼兒教育專家指，從小培養孩子良好的時間管理，可避免步入「港孩」危機，使他們擁有健康、輕鬆自在的人生。

孩子的時間管理，又是爸媽的一大課題。

八歲的伍珀賢，活潑好動，做事心急。這天，爸爸帶他來到一間大型兒童遊戲中心玩角色扮演遊戲。場內有十幾種角色可供選擇，但每個項目都要排隊、拿籌才可以玩。時間只有兩小時，要怎分配呢？「不用分配時間，玩到盡就是！」珀賢第一時間衝去「做」外科醫生。

不知不覺，時間只餘三十分鐘。珀賢一早把自己最喜愛的兩種角色——警察和考車牌放在最後階段來玩。他一邊排隊等扮警察，一邊興奮地跳來跳去：「好心急啊！電視裏的飛虎隊好型，好想快點像他們一樣開槍。」不過前面仍有人龍，珀賢排隊等了一段時間擔心不夠時間用，於是轉去玩考車牌。待他回來想扮警察，遊戲時限卻已到了。珀賢失望，爸爸卻較他更失望，「他平時太心急，帶他來這裏玩，就是想讓他有機會學習怎樣分配時間，凡事要按部就班，不是想做就一定可以做到。」

伍爸爸說，珀賢沒什麼時間管理觀念，或許與自小交給外傭照顧有關：「他什麼事都依賴姐姐、靠她提醒。到他小學一年班，我們接手時，珀賢的自理能力低、心散、脾氣暴躁，一不順他意就會發脾氣。」作為過來人，伍爸爸說最好在小朋友升小一前，幫小朋友建立時間管理觀念。

## 勿打亂孩子的生活規律

基督教服務處親職教育中心主任廖李耀群說：「時間管理，就是要讓小朋友自小養成規律的生活，作息守時，進而變成他們的生活習慣。這不但給小朋友安全感，也能建立他們的健康生活。」

廖太說，幫小朋友建立時間管理，其實是為了將來的生活作準備，「他們大了要準時上學、上班等，這些嚴肅的時間管理由何時培養的呢？答案就是在幼時。」她指出，有些小朋友懶散、做事拖泥帶水，

無法完成一件事或要用許多時間才能完成，就是因為爸媽沒為他們建立起時間管理的概念，這並不健康。

原來，在幼兒的認知範圍內，時間太過抽象，難以理解。他們日常生活中的一切作息，都是按照生理時鐘運作的。那麼小朋友多大，爸媽才應該開始培養他們的時間管理觀念呢？

廖太說，在小朋友一歲多時就可開展了。「爸媽讓小朋友知道什麼時候吃飯、睡覺、玩遊戲等，養成一個規律性的生活。」她說，父母切忌帶小朋友出夜街，令小朋友發暈時只能在外面睡，或很晚才回到家睡覺，生活規律被打亂，會對小朋友的情緒產生負面影響。

## 「嘟嘟鐘」代替「催命符」

嘟嘟、嘟嘟……由吃飯、玩玩具、沖涼到做功課，七歲的樂樂已習慣了「嘟嘟鐘」的提醒。媽媽Queenie就在旁邊做自己喜歡的事，兩個人都輕鬆許多。「有了嘟嘟鐘，我不用整天在樂樂旁邊督導她，她懂得按時完成每件事情。我們母女倆的親子關係變得很輕鬆。」這正是樂樂在一歲多時，Queenie開始培養她時間管理的成果。

樂樂一歲多時，Queenie由不會做飯到終於可以為女兒做飯吃，不過小豆丁似乎還未體會到媽媽的苦心。「她吃一餐飯要好久，玩匙羹，又把飯吐出來，最後把匙羹扔到地上，氣死我，很辛苦才做出來的飯啊！於是我就打她囉，打了她一巴掌。」事後Queenie很後悔，下定決心尋找解決方法。她找來各種育兒書，又上兒童培訓課程，發現小朋友的時間與成人的不同，於是買來一部計時器，也就是她與女兒口中的「嘟嘟鐘」，開始幫女兒建立時間管理觀念。

首要解決的，當然是吃飯問題。Queenie和樂樂商量好要在二十分鐘內把飯吃完，「嘟嘟鐘」一響，樂樂即使吃不完，Queenie也會把飯收走。「她看着飯被收走去廚房，哭了。」後來，Queenie稍微把樂樂吃飯的時間加長，讓她可「按時」吃完，有一份滿足感。媽媽則趁機抱抱她，以示獎勵。

樂樂吃飯吃出成績，Queenie於是把「嘟嘟鐘」運用在其他生活細節如玩玩具、做功課上。對現已七歲的樂樂而言，「嘟嘟鐘」已成為她們生活的一部分。樂樂如果按時完成一天要做的事情，Queenie就會獎她一張星星貼紙，儲夠一百張，樂樂就可以與朋友一起去迪士尼玩。儲了半年，樂樂終於達標。「儲星星的數量，以及與朋

友去迪士尼玩都是我和她商量出來的，我不會強硬要她一定按照我的意思做。」

不過，並非每次都這麼順利。樂樂上小一時，試過半夜還未完成功課，Queenie決定要樂樂睡覺不讓她做功課。翌日上學，樂樂當然被老師責罵，「我跟她說這是你的責任，你要承擔後果。『嘟嘟鐘』就是要她心中有數，學會自己管理自己，知道做事情要有先後次序。」

### 爸媽先要管好自己

「現在許多『港孩』十二歲不會綁鞋帶、十八歲上大學還要父母陪，這都是因為他們沒有獨立能力。由小培養時間管理的概念，可以建立小朋友的獨立能力，同

時也使父母與小朋友之間擁有良好的親子關係。」

基督教服務處心橋兒童發展計劃主任葉穎思提醒家長，在幫小朋友學習時間管理前，爸媽自己也首先要具備時間管理概念。「如果自己的生活都沒規律，時間安排得很亂，那麼小朋友的時間觀也會變得很紊亂。」

葉穎思說，教小朋友管理時間，對其順利過渡到小一非常有幫助。「父母只要與孩子一起，把K3的時間表調校至適合小一的時間表就可以了，父母和小朋友都會變得很輕鬆。」



## 時間表十大原則

爸爸媽媽要怎樣規劃適合自己小朋友時間管理呢？綜合兩位專家的意見，可包含十大原則：

### 1. 按年紀安排

象一個五歲的小孩，專注力只有二十分鐘，父母就別安排小孩用一個小時來完成某件事情。

### 2. 有商有量

K3的小朋友對時間已有基本概念，與他們一起商量、一起試行、再一起調整，會令小孩有投入感，那麼整個時間規劃可成功實施的機會就會大增。

### 3. 小節做起

小孩對「一天」這概念的掌握還未足夠，應由一小段時間開始做起，並且要具體化，如用畫圖來表達時間，告訴小朋友先做什麼，後做什麼，如此類推。

### 4. 動靜交替

小孩一天的時間表，一般包括了吃茶點、休息、玩耍、學習四大要素，最好是以動靜交替的形式來安排。「長短不重要，最重要動靜交替，小朋友就不會覺得沉悶。」廖太說。

### 5. 自由時間

一定要安排最少三十分鐘的自由時小朋友，讓他們有一段屬於自己的空讓小孩的情緒鬆弛，也讓他們有機會創意。「休息時間裏最好別讓孩子看電、玩遊戲機，免令小朋友分心，難以集中在其他事情上。」葉穎思說。

### 6. 親子時間

每天最少要有十五至三十分鐘親子時間。「有些全職媽媽以為在孩子身旁，督導小朋友就已夠了，但這不是親子時間。」廖太提醒，親子時間的質素才最重要。

### 7. 嘟嘟鐘

最好在他們看得到的地方放個鐘，使他們有警覺，知道自己的進度與目標的差距。整個時間表要有一定彈性，如十五鐘，讓小朋友更易完成目標，增加他們執行下去的動力。

### 8. 定適應期

「小孩不是一開始就能規管自己的，自律是要慢慢建立起來的。」葉穎思建議父母在定時間表時，先給他們兩個星期的適應期。

### 9. 時間就是獎賞

許多父母為了鼓勵小朋友遵守時間表，會作出各式各樣的獎勵。葉穎思認為，時間本身就是最好的獎勵。父母要清楚告訴小朋友，時間對於每個人都是平等的，如能提早做完必須的事情，就可做自己喜歡的事情，這樣可大大提升小朋友遵守時間表的成功率。

### 10. 尊重孩子的生理時鐘

香港小孩可能是最忙碌的一羣，這種過度規劃，反令小朋友失去自我管理能力。教育心理學顧問謝清美說，「有些小朋友習慣按照父母安排的時間表行事，一旦給他們自由活動時間，他們反而不知道該做什麼。」父母只要從生活中仔細觀察孩子，就會發現他們的規律，只要尊重孩子生理時鐘就可以。「現在許多小孩都變得很神經質，就是因為家長逼得太緊。」

謝清美指，小朋友在十歲前都屬於身體智慧型 (focus on body)，他們有能力知道自己想做什麼、想要什麼，父母只需從旁協助，讓他們的內在智慧 (inner voice) 釋放出來就可以。譬如父母可讓小朋友用九宮格，畫出自己一天內想做的事情，然後排次序，哪段時間做些什麼事，「讓小朋友自己嘗試幫自己做規劃。」

在小朋友完成一件事後，父母最好讓小朋友把眼睛閉上一兩分鐘，同時讓他們感受自己的心跳快慢，眼睛、手是否疲倦，然後再伸一伸手腳。等小朋友的身心得到放鬆後，再做下一件事。

謝清美在這裏頭還有一個溫馨提示，別把時間表定得太死板，「這樣就變成是家長拿時間表來操控小朋友。」父母在幫小朋友建立時間管理時，只要抱持尊重、聆聽、提醒、鼓勵小朋友的心態，小朋友就可以由小建立與大自然融合的時間管理，自然會擁有健康的生活、輕鬆自在的人生了。)