

指導手冊 天燈 – 第一刊 天燈我不是 Trouble man

什麼是Trouble Man？意指帶給別人麻煩，無法管理好自己的人
我是這樣的人嗎？在生活中我是否可以管理好自己的生活跟時間呢？
若能設定做好生活及時間規劃，相信你我一定都不會是 Trouble Man！

你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。(西 4:5)

Walk in wisdom toward those who are outside, redeeming the time.

(Colossians 4:6)

課前準備

1. 學習單-【神奇置物櫃】
2. 課前先剪好置物櫃內物品剪板
3. 為各組準備一件 T-Shirt
4. 學習單-【超級必勝客】

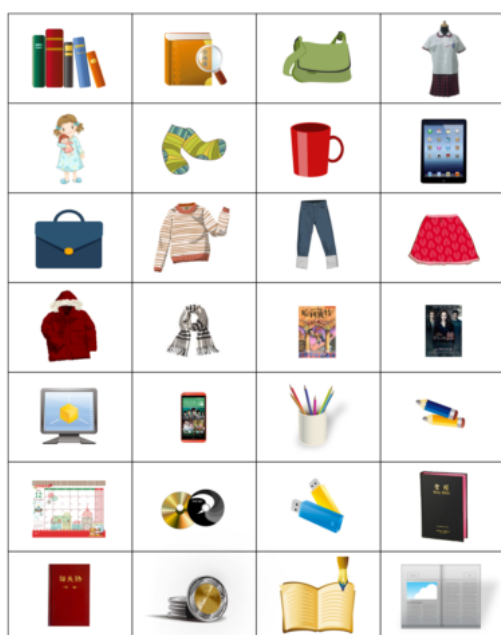
活動一：眼明手快

在活動開始之前，問學員家中自己的所有物品，書包、書、衣服和襪子等是否都放在該放置的地方？還是凌亂不堪沒有應該被放置在應該被放置的位置？

1. 請教員發下【神奇置物櫃】的學習單表，並發下已經在課前剪好的書包、書、衣服和襪子的剪板等給學員。



2. 請學員用最快的速度將這些物品，放置到應該被放置的地方。
3. 以最快放置完成的那組學員獲勝。



經過此活動後，相信大家都覺得這是一個超簡單的遊戲,想必是連幼稚園的小朋友都可以做到的吧！現在我們需要增加遊戲的難度，網路上曾經流傳著兩秒鐘可以摺好一件衣服，你相信嗎？現在我們也要來挑戰，看哪組學員可以用最快的速度把衣服折得又快又美。

1. 請學員拿出自己的外套或教員準備的 T-Shirt。
2. 給同組學員 2 分鐘時間討論並練習。
3. 比賽開始並計時，學員開始折外套或衣服，由教員計時並判定，以可以把衣服折的最快及最美的那組學員獲勝（建議教員可以說出此組用多少時間摺好一件衣服）。
4. 此折衣服比賽可以進行數回合。
5. 公布最後獲勝組別。

小組分享

1. 在神奇置物櫃的活動中，相信學員們都會覺得這是個很簡單的活動，但是回想起家中自己家中的這些物品，是否都按照該有的位置放置呢？為何有些沒放置好？
2. 將物品物歸原位是否是很難的工作？我需要花多少時間完成？
3. 我會幫忙家裡做打掃或整理嗎？亦或是都是媽媽或爸爸在整理呢？
4. 活動中，我是否也可以兩秒鐘摺好一件衣服？經過了激烈的折衣服比賽後，回到家中是否我會開始折自己的衣服？
5. 我該如何做？才不會是 Trouble Man 呢？

貼心提醒

1. 活動一：建議由小組來進行
2. 活動二：【超級必勝客】為個人活動，活動後再進入小組分享

活動二：超級必勝客

經過這兩個比賽後，接下來想問問大家，大家放學回到家後，或是周末假日，都怎麼安排自己的時間呢？或許每個人在時間上的安排星期一到五或假日都不太一樣。

每個人一天的時間就像一塊大餅一樣，都只有 24 份，不多也不少，每天我們自己都像吃餅的人，一份一份的啃掉自己的時間大餅，你都如何吃掉你的時間大比薩呢？



1. 請發下學習單-【超級必勝客】
2. 請學員針對晚上下課後及周日的時間，最常做的事，來切這塊時間大餅，並將也會做的事，註明在旁邊

小組分享

1. 你喜歡自己的時間安排嗎？為什麼喜歡？為什麼不喜歡？
2. 如果再給你一次機會調整，你覺得怎樣安排會更好？如何更善用自己的時間？
3. 你有自己的時間規畫安排嗎？你會按照計畫來做嗎？
4. 如果沒有照自己的計劃來做，有沒有想過為什麼沒有辦法按照計畫來做？是什麼破壞了計畫？該怎麼克服？
5. 哪些事佔掉我最多的時間？拿這樣多的時間做這些事，我覺得有價值嗎？它的價值在...

結語

神給予世人最公平的資源，就是時間。時間，是每一個人真正可以掌握、分配以及運用的唯一資源。而且這項資源，每一個人都相等。但是，我們不能停止、儲存與控制時間。不過，我們可以管理使用時間的方法、目的，神給了你時間，你可以隨心所欲的運用；你可以浪費虛擲，也可以用來追求成功。

時間，是最稀有的資源，除非能有效的加以管理，否則，任何事情也管理不起來。把物品隨手放好，只需要花一點的時間，利用零碎的時間整理房間，可以讓自己的房間乾淨，心情也更舒爽。時間管理好，自己的生活也將更規律，不僅帶給自己幫助，也不帶給父母麻煩！

要管理時間，你必須先養成良好的時間管理習慣，例如：

1. 善用行事曆、記事本。
2. 如果你想要達到某一個特定的目標，就必須現在開始行動，然後按部就班的去做。訂定一個期限，要求自己按時做到。
3. 不要讓一些不相干的事，占用了你大部分的時間。
4. 你讓人家控制你的時間，是你自己容許這種事情發生；你讓每天所發生的事，佔據了你的時間計畫，而不是自己計畫時間。
5. 不要一直想著那些沒有做好的事，否則，你又哪來時間去想一些積極、正面的事呢？
6. 切記絕不拖延。
7. 每天起床後第一件事，先問自己：「為了要達成目標，我今天要做些什麼？把你想要做的，逐一在紙上寫下。
8. 每天上床前最後一件事，檢查自己所列的清單，哪些已經完成了？哪些沒有？已經完成的，有什麼具體的效果；沒有完成的，為什麼？

最後，把各樣事情按「緊急度」與「重要性」劃分成四類如下。先做「緊急而重要」的、次做「緊急但不大重要」的、再做「重要但不緊急」的、最後才做「不緊急也不重要」的。如此，你的時間運用起來，將更具效率。

- ▶ 重要且緊急 ▶ 重要但不緊急
- ▶ 不重要但緊急的 ▶ 不重要也不緊急

比如：

重要而緊急的- 明天有一個大考試

重要但不緊急的- 未來一年後有升學考試

不重要但緊急的- 老師臨時出作業要後天交

不重要也不緊急- 線上遊戲、看電視

希望大家都能成為變成管理自己的大師。

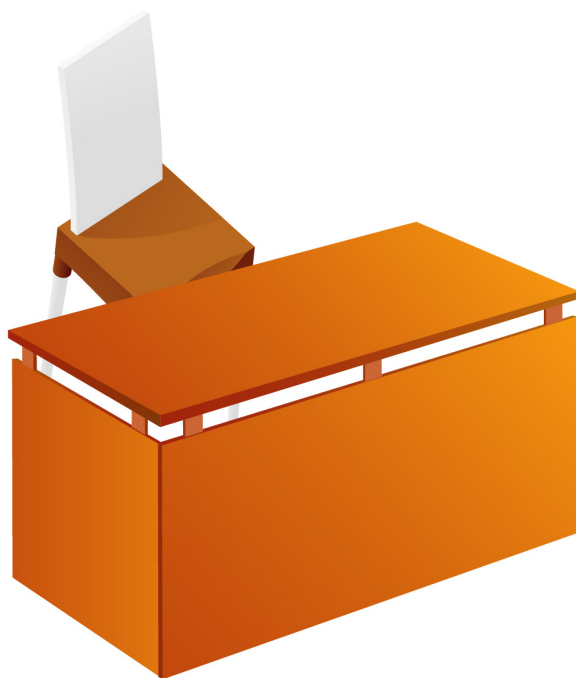
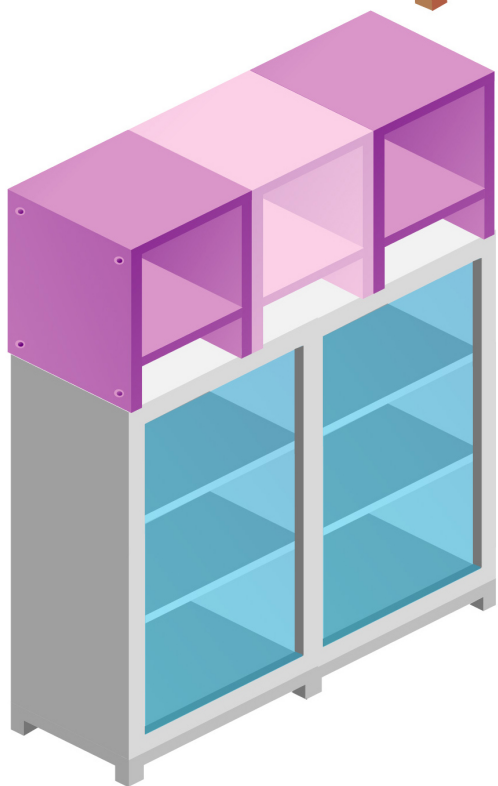
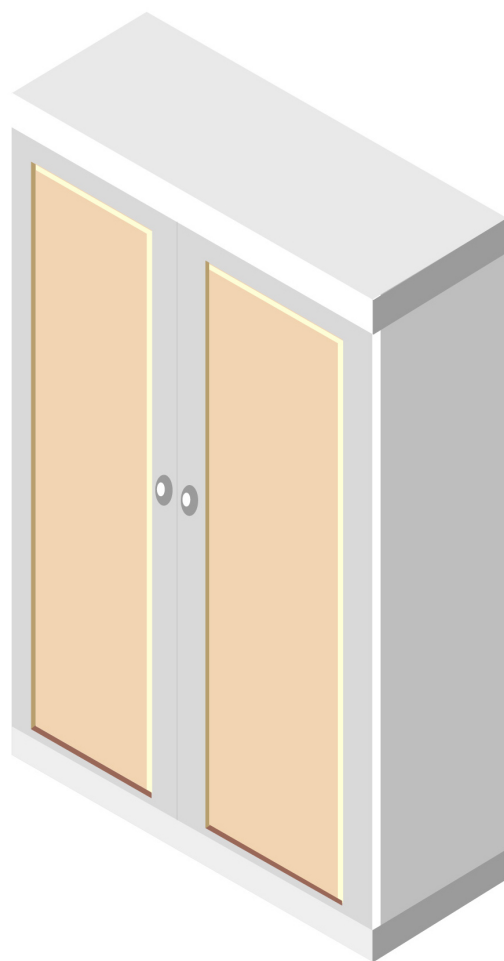
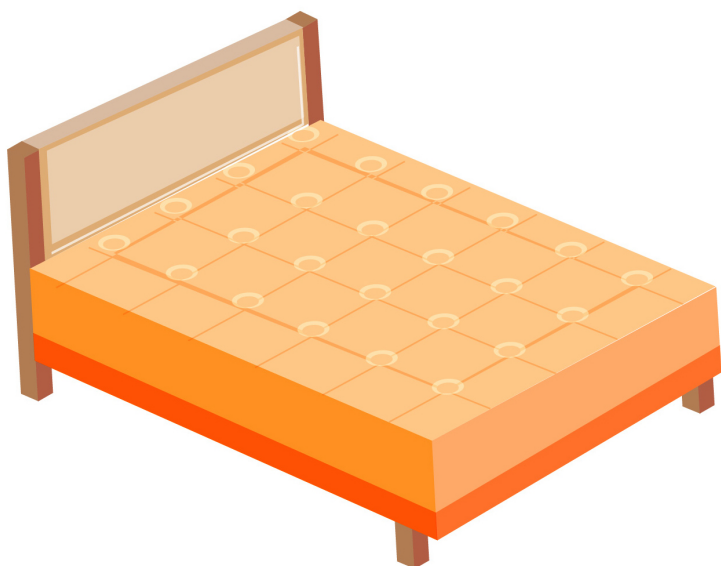
拒絕當 Trouble Man !

(本文部分結語參考網路文章)

我不是 Trouble Man

學習單：
























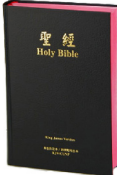




活動一：快眼快手【神奇置物櫃】



我不是 Trouble Man

學習單：

活動一：快眼快手【神奇置物櫃】

我不是 Trouble Man

學習單：

活動二：【超級必勝客】

我是下課後的Pizza



我是假日的Pizza

