



媒體報導

日期：2011年10月17日(星期一)

資料來源：明報 - 教育

標題：專題故事：光陰不等人 - 時間管理 x 生活素質

參考網址：<http://news.mingpao.com/20111017/gfq1.htm>



【明報專訊】「計劃了，照做了，得到了，時間卻太少」，陳奕迅的《陀飛輪》唱到街知巷聞，你有否留意歌詞？每人每天都有24小時，為什麼有人覺得不夠用，有人覺得一日的時間太長？這次找來廣告人、設計人、小學生、在職媽媽、退休人士，談談他們如何「記住那關於光陰的教訓」。

◆愛蓮，退休人士

善用時間增知識

(1) 一天24小時如何分配？

通常都會用來上課、做義工，探訪獨居長者等。

(2) 你認為怎樣才是善用時間？

把時間放在值得做的事上，就是善用時間。例如我不會看電視劇、娛樂節目，只會看新聞，因為對我的知識有增長。





(3) 請分享一次你最善用時間的經歷。

我約人通常會早到，有時候人家遲到，我習慣用這個小空檔去逛書店，即使不買書也可以看一兩節的內容，增長知識。

(4) 請分享一次你最浪費時間的經歷。

我覺得我沒有試過浪費時間。

(5) 一天 24 小時夠不夠用？

只要善用，24 小時其實很足夠。即使一天有 48 小時，不善用也等於浪費時間。

2010 年 8 月退休的愛蓮，由於怕悶，早已做好心理準備及部署如何運用退休後的空餘時間，「我想多做喜歡的事，也希望多陪伴父母。我也報了義工計劃，以及重新投入學習」。

「我是新界人，又是女孩子，小時候沒有正式上過學，只讀過一兩個月夜校，其餘時間都在親戚家打工。現在退休了，想追回學習的時間，報讀了英文課程，由 ABC 學起！」除了學英文，愛蓮也有報讀由基督教家庭服務中心順安長者地區中心舉辦的短期課程，學習如家居擺設、手語等。「我覺得手語很實用，我很有興趣，以前沒有想過會接觸。」有興趣的課程，愛蓮都會報讀，2010 年她就報讀了 17 個課程之多，「女兒說我退休後比未退休更忙，例如做節要約吃飯，我們也要預早約定，像公事一樣寫在日誌」。

愛蓮閒時會借書自學做手工，例如穿珠，「我本來不懂的，按圖索驥跟靚穿，既消磨時間，也可以送給人」。另外，她每天也會看報紙，「我已經離開了社會，更不可以與社會脫節，對社會大事一無所知」。愛蓮身體仍很壯健，但已計劃若他朝行動不便，如何打發時間，「我有儲郵票、舊鈔，但未有時間整理，這些就是我日後的活動了」。

- 完 -