

時間箱 目標為本

這是一種目標導向的時間管理策略，需要大家在箱內完成工作。當不確定需要多長時間完成每一個任務，且希望更有意識地盡可能完成待辦清單，此時這種策略就會尤其有效。時間箱可協助將大型任務分解為較小的片段，然後在合理的時間內完成這些片段。每個任務都應有自己獨特的時間範圍，持續時間不超過3個小時。

發功秘訣：例如，若需要撰寫一篇詳細報告，可建立一個2小時的時間箱用於大綱。然後休息，再建立3小時的時間箱撰稿。逐一完成細小片段就可在數天內完成目標。

工作設時間段 分配時間

在進行工作前，先設定一個工作時間段，讓自己在有限的時間內好好計劃時間分配，有效提高工作效率。成功提升專注力，可讓大家分辨任務類型，知道哪些工作任務要花很多時間、哪些任務可以請別人協助。當工作設置了時段，你可更有效地將工作與其他事情劃分。

發功秘訣：先確定每日或每周優先順序後，將相似任務分組，以便在同一個時間段中處理。最後，練習遵守分段時間安排。

免「決策疲勞」減瑣碎決定

每人於工作上總需要作出大大小小的決策。然而，你在一天中做出的選擇越多，你的大腦就越難做出決定，最終它可能會選擇尋找捷徑，導致衝動行事，或什麼也不做，這就是「決策疲勞」。長久下來，可能導致重大問題。最佳方法是減少你在一天當中所必須做出的決策數量，並利用清單來幫助你做決定，避免雜亂無章、花費多餘心力。

發功秘訣：將精力花在最困難的事情上，減少為瑣碎的事情做決定，那麼接下來的一天就只要處理沒那麼費神的小事。

一次做一事 避免分心

以為同時進行多項任務可以提升工作效率？但研究顯示人的大腦其實不具備同時處理多項任務（Multi-tasking）的功能，只會進行轉換，每一次轉換可能要花幾分鐘才能進入原有的狀況，反而因為任務切換造成分心，導致每個任務的時間花得更多，出錯機率也會提高。因此，一次只應全神貫注做好一件事，這樣才能讓每一件任務都順利完成。

發功秘訣：單一任務能夠讓我們對單一的项目或議題上，進行更深入的思考，有助提升品質。

迎戰 Peak Season 專注有妙招

各行各業都會有段 Peak Season（旺季）忙到甩轆，但完成後總會有回回氣的時間。當「享受」完應有的悠閒時光後，相信下一個旺季/大 Project 已等緊你。由於人的注意力有限，所以不可能整天都能保持一致的專注程度。有研究顯示，人的平均專心時間只有18至25分鐘。為了把握黃金時間，有網民提出了多項提示、策略和小妙招，協助你重新掌控你的任務和時間。



■ 打工仔需要
適時回氣。

番茄鐘法 更有創造力

既然人的平均專心時間只有18至25分鐘，因此一定要好好利用這段時間。番茄鐘工作法是運用「專注25分鐘→休息5分鐘」的循環，讓你在還想多做一點工作的時候強迫休息，這個方法可以有效地保持25分鐘的極度專注力循環。

發功秘訣：規律的休息，這對內在動力和大腦都有好處。研究表明，休息會讓人更有創造力。

App輔助 限用流動裝置

現時人人手機不離手，需要更清楚地劃清社交與工作。在流動裝置安裝應用程式（App），設定一定時間內不顯示訊息通知，就能避免工作被打斷。甚至可以用App設定網站使用時間上限。就能有效控管你每天花在社交媒體上的時間，拿來做更重要的事。

發功秘訣：如果可以將手機放在視線以外的地方更好。

練習冥想 清空思緒

專注力可以透過訓練來加強，就像肌肉一樣。冥想不僅能暫時清空思緒來減少負面情緒和焦慮感，還能有效地訓練集中精神，增加大腦皮質厚度，特別是在注意力和知覺相關區域，有助於提升注意力、認知能力和執行力。

發功秘訣：試着每天同時同地練習10分鐘，習慣後因應情況延長時間。

食蛙法 分清主次

小說家 Mark Twain 有句名言：「如果你的工作是吃一隻青蛙，最好一早就把這件事完成。」食蛙法時間管理策略就是從這句名言中汲取靈感，鼓勵先處理大型或複雜的任務，再執行較不重要或較不急迫的工作，操作方法有如時間段般。如果要在例行工作、日常工作和高優先任務之間分配時間，這個策略就特別適合。

發功秘訣：若要開始使用這一時間管理策略，請務必在集中式工具中追蹤工作和優先順序。然後，當吃完這一天的「青蛙」後，就可以繼續完成其他工作了。

中精神工作。
■ 回氣後又要集

生活小習慣

除一些集中力訓練外，大家也應從日常生活的習慣入手，如飲食、休息和運動方面，就能夠有效維持專注力。

足夠營養：

攝取有營養的食物，不僅能提高專注力，還有助加強記憶力、思考和心智等。另外也要戒甜、油炸食物和汽水等，因這些食物會破壞你的頭腦靈活度，造成頭腦昏沉、反應遲鈍。

休息充足：

必須確保有足夠的睡眠，因為睡眠不足會傷害和影響大腦的正常運作，引致不能集中精神。有研究指，每天午睡15分鐘可以消除一整個早上的大腦疲勞，提高下午的工作效率。即使不睡午覺，閉上眼睛放鬆15分鐘也有很好的效果，只要消除疲勞，就可以恢復專注力。

恒常運動：

經常活動筋骨、在戶外散步有助於促進血液循環、釋放身體能量。在運動過後，大腦也會被激活而處於亢奮狀態，這樣就能更專注地完成更多事情了。

維持專注力

