



當「家庭時間」遇上「管理」先生

國立嘉義大學輔導與諮商學系/家庭教育研究所副教授/高淑清

- 為什麼一天24小時總是不夠用？
- 為什麼時間總是一溜煙地過得這麼快？
- 為什麼我不能把沒用到的時間存起來？
- 為什麼繁瑣的家務事總是佔用我這麼多時間？

時間不夠用、時間過得太快、時間無法儲存累積、或時間無法花在刀口上等等，皆呈現出人們對掌握時間的無力感與慨嘆，而這也正突顯出「時間」本身的特性，因為(1)每個人每天確實只有24小時，(2)時間是不可逆資源且不能存起來等到要用的時候再用，(3)別人的時間為私人財產且不能借你用，以及(4)人若沒有妥善管理時間便間接地浪費生命。管理學大師Drucker曾提醒人們，時間是世間最短缺的資源，若非善加管理，否則將一事無成。至於「家庭時間」的意涵則除了個人所擁有的24小時外，亦包含著與家人過去相處時光的回憶、當下時間長短的感受以及對未來家庭發展的期許，因此本文所隱喻的「家庭時間」遇上「管理」先生的意義，在於強調如何把家人相處的時間品質發揮出來，在適度的時間數量上提升無價的情感品質，並善用家庭裡有限的人力資源，發揮家庭經營的無限可能，學習增進家庭時間有效率且有效能的管理技巧，共同提升家庭生活品質。

本文目的在於闡述家庭時間管理之重要意涵及其策略，並以實例說明家庭時間管理之做法，落實「家庭團隊時間管理」之理念，以達到家庭時間管理之目標。家庭時間管

理是現代人應學習的基本知識與技巧，也是家庭資源管理與教育的重點之一。若能透過資源管理的學習歷程，更加了解個人、家庭及環境可用的有效資源，並經由資源輸入-輸出的轉換歷程，便能以最低代價與最高利益滿足家庭成員的發展需求。有鑑於此，筆者曾提出家庭教育方案規劃的「9W多元思維模式」(高淑清，2004)，意圖從本質、執行與評估三個面向及其重要的九個層面，透過系統性的多元考量，環環相扣緊密連結管理規劃之流程，以進行家庭資源管理教育方案規劃與推展之參考。而「9W多元思維模式」亦可協助讀者將其運用至家庭時間資源之管理規劃與設計教育方案上，由於如何運用多元思維模式於家庭資源管理的實例並非本文目的，在此不再贅述。

筆者認為，時間管理經驗之秘訣無他，務必把握「按部就班、切勿躁進」以及「輕重緩急、循序漸進」之原則，並確認日常生活事件之優先處理順序。在有限的24小時中，能清楚了解並規劃個人的必要時間（指個人維持生命所必須花費的時間，包括睡眠/吃飯等提升心理/生理能量的必備時間）、約束時間（指個人因為身分角色之不同，而在生活上所必須花費的時間，例如，為盡到身為





父母親或公婆媳婦角色職責而在家庭生活中必須花費的時間；求學者的上下學與讀書時間；或上班者的例行工作與加班時間等）以及自由時間（指個人在日常生活中去除上述兩者後，可自由分配運用之剩餘時間，這也包括個人的休閒時間）。至於個人時間管理的流程，則有其按部就班且循序漸進的步驟，例如首先根據個人時間確認各項需求，並依需求訂定明確目標與優先次序；其次，再確認一切不能變更的迫切需求，或是具備彈性調整特性的時間運用；第三，決定並尋求可與個人時間資源結合的其他人力資源，盡力排除可能限制或消耗個人精力的因素；第四，發展出一套分配及使用個人時間資源的計畫表；最後，執行並隨時評估時間計畫表是否實際可行、是否具備彈性且容易遵循。

至於家庭時間管理的原則，在於兼顧個人及家人之作息與活動特性，善用家人彼此互動、互惠與互助的機會，在家人相處的時光中發揮時間運用之能量與品質。而影響家庭時間運用管理經驗的重要因素，乃在於「迫切重要性」與「兼顧互惠性」之審慎考量，因此首先檢視自己的時間觀念與時間管理經驗，並省思事情的重要性或迫切性規劃一天24小時，進而考量家庭人力資源的管理目標，顧及家人優勢與特性，創造互助合作之雙贏契機，如此一來，對您的家庭經營會有截然不同的影響。以下提供一個在家庭時間規劃上精打細算的案例，先讓我們看看一位全職家庭主婦在進修研究所之後的個人時間管理實例，再述說進一步管理規劃家庭時間之做法：

苦哈哈小姐是位家庭主婦，先生在某私校任教，三個小孩分別就讀小六、小五和小三，每天早晚及星期三中午皆例行地接送孩

子。兩年前苦哈哈小姐開始進入南部某研究所就讀，目前已修完大部分課程的她，平均兩週一次返校接受指導教授的論文指導及參與讀書會討論，論文撰寫的時間則固定在每天晚上陪伴孩子就寢後的兩小時。此外，苦哈哈小姐還在機構裡擔任為期一年的實習生，每週必須花四天的時間在機構裡服務，每兩週則要返校進行三小時的實習督導。在百忙中，苦哈哈小姐對於個人平日例行的時間做了以下的分配與安排：

時間	規劃工作事項	時間	規劃工作事項
6:00	起床、準備早餐	18:20	家人共進晚餐時光
6:20	共進早餐	19:00	小孩寫功課/做家事
6:40	送小孩上學	20:00	陪小孩活動或讀書
7:00	買菜/分類裝袋冷藏備用	21:00	小孩睡前床頭故事時間
8:00	至機構實習八小時	21:30	研究論文撰寫
17:30	接小孩回家/準備晚餐	23:30	與先生聊天/準備就寢

對於這位要兼顧家庭、工作與學業的苦哈哈小姐而言，除了以上自我時間的分配與管理外，更需要注重與「家人相處的時間品質」以及「家人健康的維護」，故家庭時間的規劃安排顯得特別重要。如何讓這位典型的「蠟燭三頭燒」的苦哈哈小姐，不至於因為一味地犧牲付出，把自我照顧的時間瓜分到所剩無幾呢？如何讓這位苦哈哈小姐，能因為善用家庭時間管理之技巧與策略，而搖身一變成為哈哈小姐呢？

首先，苦哈哈小姐需要善用家庭裡四位重要的人力資源，以適度的家務分工讓先生及孩子皆有參與家事的機會。例如，在接送小孩上下學方面，可與先生做適度的協商分工，明白表達自己的需求與期望，以減輕體能的超乘載與時間被分割的壓力；在家務分





工方面，可依家人的興趣或專長分配，例如先生負擔晾衣服、洗碗或吸塵，而小孩負責倒垃圾、折衣服並歸位，哈哈小姐則負責煮食、擦地板與換洗床單等工作；另外，家人共進晚餐之後的家事分工，亦可營造成例行的家庭作息時光，並善加運用「家庭團隊時間」管理之概念。所謂「家庭團隊時間管理」是把家庭當作一個團隊來經營，家人經由討論協商、規劃安排出最適當且最有效率的家庭時間表，共同分擔、分工或分享必要的家務事，共同負起營造家人互動品質之責任。此家庭團隊時間管理的要領，在於考量家人的差異性及發揮家人的獨特優勢，方能提升家庭團隊的效率性與公平性，將家人的時間納入共同分配之考量，加速達成既定的家庭人力資源管理目標。

其次，關於「家人健康的維護」方面，由於小孩正值發育期且有過敏體質，苦哈哈小姐需要多花些時間採買新鮮營養的食材，並親自下廚準備早晚餐，好讓孩子能維持健康的身體狀況。同樣地，要能將準備晚餐時間做個妥適的分配，例如邀請孩子一起參與煮食過程，依孩子興趣分配清洗、裁選或分類之工作，讓家人有機會共同完成健康營養之餐點，苦哈哈小姐可在一旁心情愉悅地適度督導。誠然，再次強調「家庭團隊時間」的妥善管理與安排，不僅可製造機緣讓孩子擁有美好的童年回憶，亦可從良好的家庭時間規畫中維持健康的體能狀態、建立家人規律的作息，甚至可因為親密的親子關係，奠定孩子的安全感、責任感與歸屬感，促成穩定正向的人格發展。

由此可見，家庭時間管理的主要做法，乃在於將日常家庭生活作息的安排，事先納入計畫內並與配偶及小孩溝通協調，有效地

運用人力資源並善盡個人的家庭責任。筆者在家庭資源管理教學與家庭經營的實務經驗中，發現家人「溝通協調」的問題，確實是管理過程中需要克服解決的首要挑戰，因而再次提醒苦哈哈小姐與讀者們，要學習如何與家人溝通協商，訂定適合全家的家庭時間管理作息表，因為家人學習如何溝通協調的方式與技巧，更是家庭時間管理必要的前提任務。在家人溝通協調方面，筆者強調維持與創造「EQ溝通」之原則與展現，「EQ溝通」的策略則在於(1)主動利用正向溝通來營造家庭溫馨氣氛，(2)學習接受並認同自我與家人的情緒，(3)適度地自我坦露情緒與分享深刻體驗，(4)真誠地尊重家人之間的分歧意見與個別差異，以及(5)虛心地回應家人的批評並進行有建設性的改變。

在追求全方位的健康家庭生活時，我們總希望時間能發揮最大的效能，然而Eugene O' Kelly在其著作《追逐日光》中，提到其實想要衡量投入的最好方法不在於時間之多寡，而在於一個人所願意投入的精力及專注程度。「精力」是指體能以及情感的承受力。若運用在家庭時間管理上，意指家人若能夠掌握精力資源的應用，則是家庭時間資源管理的重要條件，節省精力消耗，提升家人對家務事之分擔與共享，才能有效率的管理家庭時間，使個人時間運用之效能得以加倍或加乘，當「家庭時間」巧妙地遇上「管理」先生，家庭生活品質得以提升時，則家庭時間管理之終極目標引頸在望。