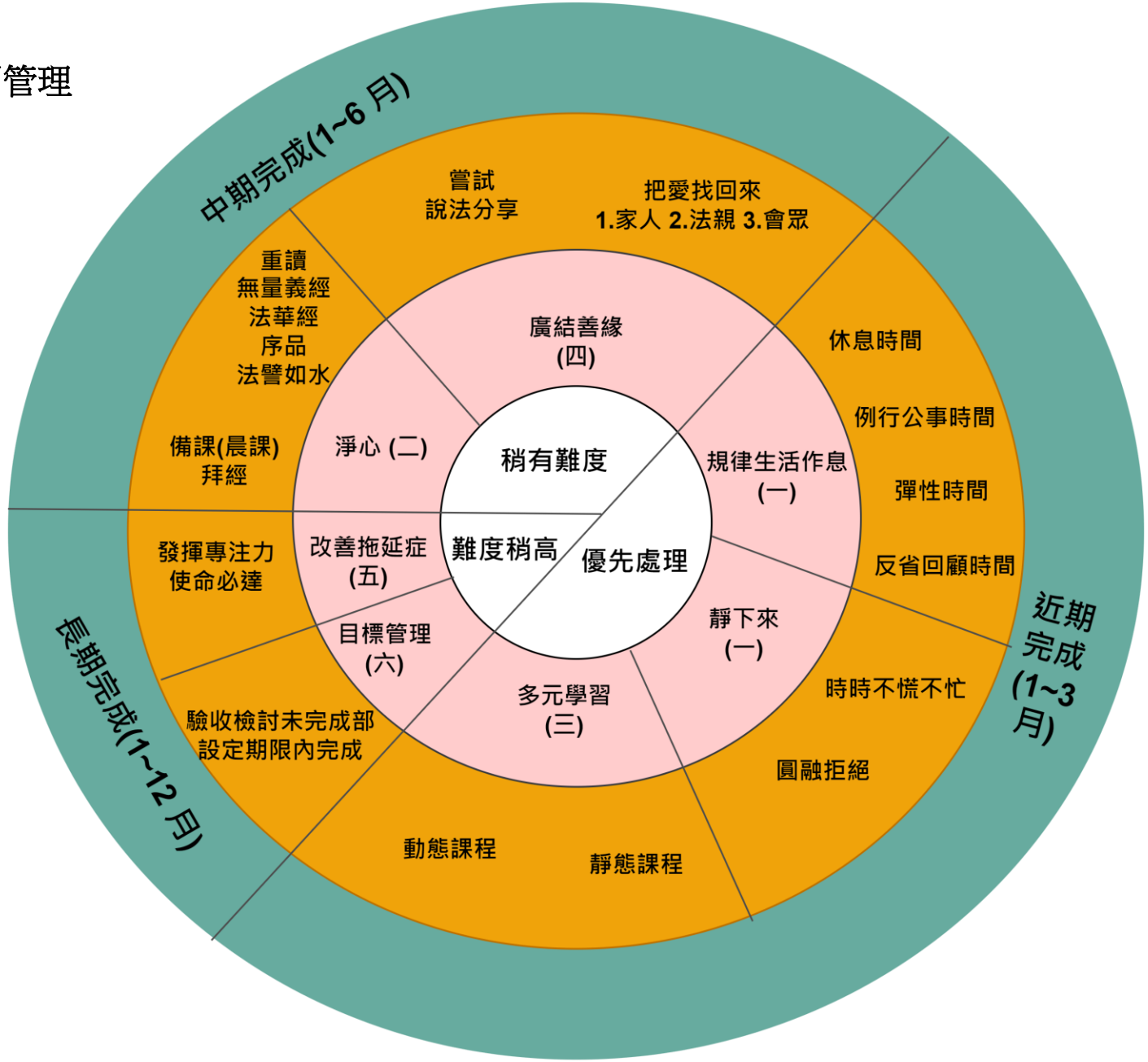
初期規劃如何執行時間管理



再細思考整理我的時間管理價值觀

節制飲食	每天早操30分鐘	禮佛	不亂花錢	節儉開銷	節約生活各項費用	學習夫妻要互相欣賞	營造家庭快樂的氣氛	把握與孩子溝通機會
爬山(家庭日)	**運動強身**	健身房3hr/周	掌握趨勢	**財務健全**	每天記帳	訂下每年與親戚聚餐一次	**家人和樂**	學習與家人共識共行訂定家庭日安排
飯後百步行	鄰里活動中心教長者肌耐力2天/周	長者據點教動健康2天/周	累積儲蓄	投資理財置產	掌握讓支出小於收入	每季拜訪2位親戚長者	每年至少2次主動關懷晚輩	平日多關心親戚長者
走入慈濟各長者據點，帶動減緩老化相關課程	落實社區到里活動中心為長者帶肌耐力動健康	帶動法親薰法聞法讀書會	**運動強身**	**財務健全**	**家人和樂**	不說是非 不損他人	快樂人際 結交益友	智慧人生 廣結善知識
	利益社會	帶動會員參與慈善活動	**利益社會**	**讓自己每天都做自己最喜歡的事情**	**平靜自在**	言行一致 / 恬安淡泊	**平靜自在**	中庸之道 彼此平行關係,不起心動念
每年募心募愛，努力新增會員	每季一次參與鄰里社區打掃環保	進入校園承擔慈懿	**誠懇務實**	**勤勉精進**	**藝術涵養**	學習溫和善順/培養好習慣	珍惜時間 / 做有益的事	避免閒談 言必有益
知足	感恩	善解	生活規律	確實落實初一十五拜經	晨則醒薰法文聞法	給自己多一點休閒生活	注重儀容整潔	多參與 各種博物展
六和敬	**誠懇務實**	包容	每月參與組隊活動一至兩次	**勤勉精進**	昏則定每日檢核	常靜坐	**藝術涵養**	體驗各種陶藝課程
愛	無私	謙卑	每日複誦 上人手札	每日一偈佛經、	每日記一句靜思語		學習柔軟運動	學習攝影美學觀察能力