

新世代專業能力養成系列課程

碎片化時代的時間管理術

一、課程簡介：

本系列課程是為社團、學會幹部特別開設之課程，為加強社團、學會幹部的對外溝通能力、培養學生的台上表達與控場能力、提升抗壓與心理調適能力，安排一系列課程，提升學生團體在各項專案策畫與執行的表現。

為什麼我們的時間變得碎片？這堂課可以學會加減乘除：為碎片時間加值；減少專注力轉移，降低數位干擾；善用乘涼時間，識別輕重緩急懂得拒絕；目標設定，切分小目標完成大成就。

二、指導單位：輔仁大學學生事務處。

三、主辦單位：輔仁大學課外活動指導組。

四、活動時間：

5/4(一)，13:30-16:30，共計3小時。

五、活動地點：創新跨領域學院e School 學習空間-e Classroom (濟時樓B1)

六、課程參與對象 (優先順序)：

1. 現任或曾任社團、學會之幹部
2. 一般輔大學生

七、報名人數上限：50人

八、報名須知：

本課程經費補助單位為教育部，原補助對象僅針對社團學會的幹部，為了讓資源共享達到最大化，助教有開放多餘的名額給一般的輔大學生。希望報名參加的同學，可以珍惜機會，並尊重錄取的結果。因課程報名人數眾多，報名截止後，將優先錄取具有社團及學會幹部資格之同學，名額若有剩餘，也會開放錄取一般輔大學生。資料請務必用心填寫，錄取將以文字內容作為考量依據。

- 第一階段：**GOOGLE 表單報名** (如開課資訊)。即日起至 115/4/15 (三) 23:59 截止，此階段不限制報名人數與資格。
- 第二階段：經過資料審核後，於 115/4/20 (一) 前，以郵件通知錄取者 (請留意信件是否被辨別為垃圾郵件，未錄取者恕不另行通知，請不用特地詢問)。

九、報名地點：課外活動指導組 (法園籃球場前)

十、保證金繳交與退還方式：

- 繳交：接獲錄取通知後，請於 **4/24 (五) 前，上班時間 (09:00-16:30)** 攜帶【**錄取通知畫面+保證金\$500+學生證**】至課指組找李于萱助教或內場工讀生登記報名，始完成報名手續，若未完成將視同放棄錄取資格。
- 退還：於課程結束後一週內將由助教公告，**全程參與者始得退還**。請攜帶收據及上傳 300 字以內的心得至雲端後，到課指組找李于萱助教退還保證金。超過期限者恕難退還保證金，並將保證金捐贈給學校急難救助金。

十一、承辦人：若有任何疑問，請洽承辦人。

課外活動指導組李于萱助教，分機 3049 E-mail: 165181@mail.fju.edu.tw

十二、 師資介紹

講師	莊越翔 Mac Chuang			
學歷	臺灣師範大學公民教育與活動領導研究所 畢 教育碩士 臺灣師範大學公民教育與活動領導學系 畢			
現職	<ul style="list-style-type: none"> ● 創感學院創辦人 ● 乘風少年學院專任導師 ● 親子天下專欄作家 ● Podcast 教育 Know how 主持人 ● Be 幫助教育計畫總召集人 			
經歷	《工作經歷》 <ul style="list-style-type: none"> ● 清華大學師培講師評鑑前三名 ● 前台北市龍門國中綜合老師 ● 前無界塾實驗教育團體動力老師 ● 中華民國樂樂棒球協會總幹事 		《著作》 <ul style="list-style-type: none"> ● 遊戲人生 72 變-線上實體工具書 ● 遊戲人生 72 變 2 跨越心界線 ● 翻譯著作。反思之峰-探索教育 	
授課主題	<ul style="list-style-type: none"> ● 團隊動能活動領導 ● 桌上遊戲融入教學 ● 撲克牌遊戲設計 ● 團康活動帶領技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 國小樂樂棒球教學 ● 國中生升學激勵 ● 綜合領域教師研習 ● 人際關係溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 即課吸睛教學法 ● 延伸活動教學法 ● 情緒管理教學 ● 時間管理教學 	
受邀單位	《校園講座》 臺大、政大、師大、高醫 大、馬偕醫、彰師大、淡 江、東吳、世新、大同、 耕莘、聖約	《教師研習》 大安、龍門、瑠公、景 興、木柵、興雅、成德、 大崙中興、敦化、北安、 中正、光復、	《企業團隊建立》 阿里巴巴、乾杯餐飲、屋馬燒 肉、innisfree、圓展科技、中租 迪和、富邦人壽、HP惠普、台積 電、渣打銀行。	

演講累積超過1700場、17萬人次

FB粉絲專頁：專業想<https://www.facebook.com/macuhappy>

創感學院網站：<https://focuschool.com/> IG、抖音、Youtube：專業想