

輔仁大學服務學習種籽志工隊活動成果表

活動內容

活動類型：	(6) 1. 講座 2. 研習會 3. 國際研習與講座 4. 工作坊 5. 成果發表會 6. 培訓課程 7. 競賽 10. 座談會 11. 業界參訪 12. 產業實習 13. 其他活動：			
活動名稱：	培訓二：自我管理與時間控管			
主講人：	林臻儀心理師			
活動目標：	1. 透過了解個人特質去發現自己的強項以及如何補足自己的缺點。 2. 了解拖延可能的原因以及時間控管的方法。 3. 寫下自己的大學目標並透過時間管理矩陣區分項目的輕重緩急。			
活動創新度：	(2) 1. 無創新 2. 微幅創新 3. 大幅創新 4. 完全創新			
活動時間：	日期：	112/3/22	時間：	12:00~14:30
			活動天數：	1
活動地點：	(1)1. 校內 2. 校外	地點名稱：	JS 9F 第一會議室	
人數：	報名人數：	20	參與人數：	19
參與人數身分：	教師：0人／職員：1人／學生：18人／校外人士：0人			
活動滿意度：	92%			

活動歷程

活動歷程：

12:00-12:30 簽到與用餐

12:30-14:20 培訓二活動與小組討論

14:20-14:30 隊務報告

活動特色與成果

時間好少事情總是做不完 到底該怎麼辦呀～

這次我們邀請臻儀心理師 為我們分享時間管理的內容

活動開始先問幾個問題讓種籽們更認識自己，自己較關注外在世界或是內在世界、感性或理性、深思熟慮或快速果斷，並簡單介紹各別的特質，讓種籽們了解其中的優勢並知道如何補足劣勢，像是較感性的人可能更注重人際間的情感與價值，但也可以試著練習關注事件本身，而不讓情緒控制自己。透過了解自己達到增強自我管理的能力。

而後臻儀心理師提到了重要的概念，「時間控管跟目標、期待有關」，於是請種籽們列出自己大學生活想要達成的大大小的目標，透過時間管理矩陣，依急迫性和重要性做分類，讓大家更清楚自己的目標與方向，將目標具體寫下後，大家應該會清楚知道自己的時間該如何運用與分配吧～

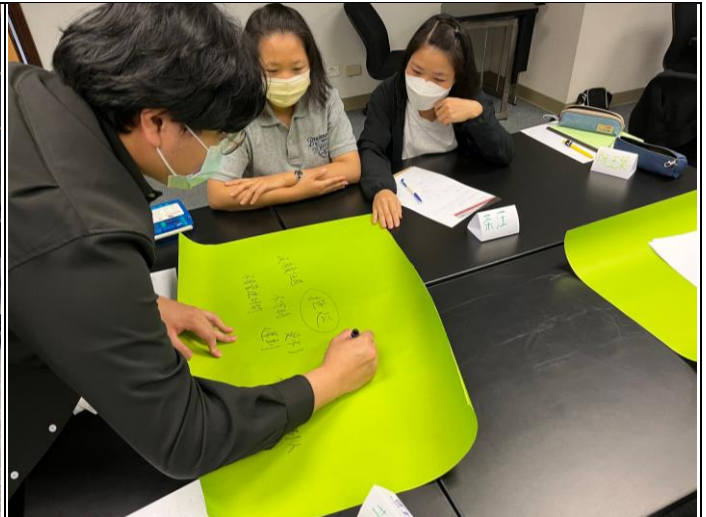
「沒有拖延者，只是『人有拖延的時間』」，拖延的背後可能是擔心失敗，像是有些人會追求完美；也有可能是認定自己沒辦法成功而選擇了拖延、甚至可能包含人際關係的煩惱……透過了解拖延背後的原因，讓我們思考時能夠避免這些誤區。

活動照片

--	--



培訓活動



分組討論

填表人	馬紀洋	填表日期	112.3.29
-----	-----	------	----------

本表於活動結束後一周內上傳至雲端資料夾

***滿意度算法：將「很滿意」、「滿意」、「尚可」、「不滿意」、「很不滿意」分別給予5分、4分、3分、2分、1分，

滿意度計算公式= $\left[\frac{(A*5+B*4+C*3+D*2+E*1)}{5 * (A+B+C+D+E)} \right] * 100\%$ 。

如有小數點，請四捨五入至整數。