「國立臺南大學高等教育深耕計畫」
每月重要活動與特色文稿/成果報告
(__11__月)

子計畫編號及名稱： 填表日期：107 年 11 月 23 日

<table>
<tr><th colspan="3">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="3">活動名稱：107(1)學生學習系列講座：「善用資源學習，提升個人競爭力」</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動時間： 107 年 11 月 16 日(星期五) 14:00-16:00</td><td>活動地點：紅樓 A303</td></tr>
<tr><td colspan="3">參與人數：教師：___1___人、學生：__53___人、行政人員：___1___人、校外：___0___人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">培育能力</td><td colspan="2">校核心能力：□道德力 ☑自學力 ☑創造力 ☑溝通力 ☑就業力 (可複選)</td></tr>
<tr><td colspan="2">深耕幸福力：☑正向(P) ☑投入(E) ☑關係(R) ☑意義(M) ☑成就感(A)
☑適性(I) ☑跨域(I) (可複選)</td></tr>
<tr><td>活動概述</td><td colspan="2">
<table>
<tr><th colspan="3">活動流程表</th></tr>
<tr><td>13:50-14:00</td><td colspan="2">活動簽到</td></tr>
<tr><td>14:00-14:10</td><td>主持人開場</td><td>教學與學習發展中心</td></tr>
<tr><td>14:10-15:40</td><td>演講：善用資源學習，提升個人競爭力</td><td rowspan="2">講者：鄭冠中老師</td></tr>
<tr><td>15:40-15:50</td><td>Q&A</td></tr>
<tr><td>15:50-16:00</td><td colspan="2">賦歸</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>活動成果</td><td colspan="2">
教發中心這次很高興再次邀請到了 JP workshop 的創辦人鄭冠中老師前來進行演講，在活動開始前，老師特別提到了為什麼要有競爭力？他認為競爭力是不可能複製貼上的，每個人都有不同領域的專長與學習，不可能都運用一樣的模式去爭取，所以應是探索自己個人的競爭力，再去選擇並使用適合自己的學習資源，在這場演講中冠中老師希望不要用教的感覺，而是引導的方式帶領大家去思考。
在此場演講中，老師也提出了一個新穎的觀念「新 5 管」，此 5 管分別是時間、財務、學習、人際、健康管理，老師希望透過這 5 管的概念傳遞，以提升在場每個人的競爭力，以下以時間、財務、人際作主要介紹。
時間管理：老師首先提到要先找到自己的時間黑洞，並藉由時間管理矩陣記錄的方式，去思考自己安排時間的邏輯，透過提早準備、提升效率、持續不懈、刻意避開等不同應對方式，再去進一步的改善。在講座當中老師也鼓勵每位學生動手去實行，實際地進行記錄，而非只是耳朵聽過而已，
財務管理：老師提到可以根據需求使用不同的工具去紀錄，但過程中愈細愈好，將自己的支出紀錄下來，因此覺察出自己支出的狀況，並與每個月去做比較，或與同儕去做對比。除此之外，盤點你現有的資源也是很重要的，例如了解自己科系起薪普通待遇、你爸媽會給你錢多久、你還有什麼技能可以賺錢等。
人際管理：人脈管理就是把自己當作一個品牌，讓別人覺得你有價值、有故事，當你懂得付出，才會值得別人掏心掏肺。
老師提到：「凡走過必留下痕跡」，請你必須去創造出痕跡出來，留下照片、作品集，不但之後可以用於履歷，也可以幫助自己更深的思考，且記得要把它上傳給別人知道，不然別人就會久而久之忘記你。
在演講的最後老師傳遞了一個非常重要的觀念給大家，「全世界最愚蠢的事情
</td></tr>
</table>

	就是每天用一樣的方式去做事，卻期待有不一樣的結果」，老師希冀每位同學在經歷過今天的演講與實作之後，可以有更好的改變，而非停留在原地，滯留不前。
活動檢討建議	無

相關照片與簡要說明



說明： 時間管理



說明： 台下的學生正在進行實作



說明： 授課的狀況



說明： 競爭力是不可複製的



說明： 心智圖推廣



說明： 大合照

執行成果相關附件

☐活動議程 ☑活動海報 ☑活動簽到單 ☑活動問卷結果分析 ☐學生學習心得

☐質性回饋建議 ☐其他____

附件一 活動海報



國立臺南大學
National University of Tainan

教務處教學與學習發展中心

附件三 活動問卷結果分析

問卷調查分析

活動名稱:「善用資源學習，提升個人競爭力」專題講座

日期：107 年 11 月 16 日　　問卷數量：45 份

基本資料									
1	身分	本校教師 0%		一般學生 100%		其他 0%			
2	學院	教育學院 36%	人文與社會學院 24%	理工學院 16%	環境與生態學院 9%	藝術學院 2%	管理學院 13%		
3	年級	一年級 36%	二年級 40%	三年級 7%	四年級 17%	其他 0%			
4	活動消息來源	學校首頁最新消息 38%	e-mail 2%	海報 40%	同學介紹 4%	老師介紹 0%	FB 7%	電視牆 0%	其他 9%

對於本次活動安排

題號	題目	非常同意	同意	普通	不同意
1	有助於未來規劃	70%	30%	0%	0%
2	有助於檢視目前狀態	75%	20%	5%	0%
4	學習狀況滿意度	50%	41%	9%	0%
5	講者滿意度	75%	25%	0%	0%
6	活動滿意度	68%	32%	0%	0%

這次活動對我的學習

1 我聽到什麼概念

1. 如何管理時間、如何做有意義的事。
2. 關於提升個人競爭力的五個管理。
3. 時間管理實用工具、人際管理小秘訣。
4. 追逐夢想不遺餘力。
5. 凡走過必留下痕跡，請去創造痕跡出來。
6. 先解決心情，再解決事情。先探索個人競爭力，再尋找適合的學習資源。
7. 時間、財務、學習、人際、健康管理。
8. 時間管理，紀錄生活中事情的 APP，最佩服的老師、同學等等需要寫下來的事物。

2 迴響(對自己最有的幫助是什麼)

1. 能更有方向去檢視，規劃自己的生活。
2. 自己的未來自己創造。
3. 你都不捍衛自己的夢想，誰會幫你捍衛。
4. 沒人可以對你自己負責，只有你。
5. 人際管理之建立個人品牌。
6. 每天用一樣的方式做事，卻期待著不同的結果，是愚蠢的。
7. 講師的簡報內容(邏輯、排版) 。
8. 培養自己成為有價值的人，才能成功讓人有興趣。沒讓人認識你等於別人也不會記得要找你
9. 現在要開始多了解市場行情和自己有多少資源；未來，每個人都有 15 分鐘的成名機會；適度

展現自己。

10. 不是人家告訴你哪個好，你再去學就有用，這不是可以複製貼上的每個人有興趣和專業的都不同，需要自己去探索，演講快結束的那個影片。





