國立臺南大學 111 年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：111 年學生課外學習核心能力「時間管理」進階工作坊
活動時間：111 年 6 月 11-12 日(星期六日)
活動地點：本校誠正大樓 B308 教室
活動參與人數：11 人
意見回饋單回收數：11 份

一、 基本資料

身分	填答人數	教師		學生		行政人員		校外人士		其他	
	11	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		0	0%	11	100%	0	0%	0	0%	0	0%

活動訊息來源	填答人數	網站訊息		海報看板		他人介紹		E-mail		其他	
	11	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		8	73%	1	9%	0	0%	0	0%	2	18%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度 4.6 分**)

題目		填答人數	非常滿意 (5 分)		滿意 (4 分)		尚可 (3 分)		不滿意 (2 分)		非常不滿意 (1 分)		平均分數
			數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
一、整體活動滿意度													
1	本次活動有助於評估自我能力的優劣勢	11	7	64%	4	36%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.6**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	11	7	64%	2	18%	2	18%	0	0%	0	0%	**4.5**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	11	8	73%	2	18%	1	9%	0	0%	0	0%	**4.6**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	11	7	64%	4	36%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.6**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	11	10	91%	1	9%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.9**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	11	9	82%	2	18%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.8**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	11	9	82%	2	18%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.8**

題目			填答人數	非常滿意 (5 分)		滿意 (4 分)		尚可 (3 分)		不滿意 (2 分)		非常不滿意 (1 分)		平均分數
				數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
8		本次活動參與對我而言具有意義	11	11	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**5.0**
9		本次活動參與使我獲得成就感	11	5	45%	5	45%	1	9%	0	0%	0	0%	**4.4**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	11	5	45%	5	45%	1	9%	0	0%	0	0%	**4.4**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	10	4	40%	1	10%	5	50%	0	0%	0	0%	**3.9**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	10	4	40%	1	10%	5	50%	0	0%	0	0%	**3.9**
二、師生培力指標滿意度														
教師填寫	1	本次活動有助於我創新教學能力的提升	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	2	本次活動可以培養我教學專業能力	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	3	本次活動能讓我增長教學實務經驗	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
學生填寫	4	本次活動有助於我專業能力的培養	10	9	90%	0	0%	1	10%	0	0%	0	0%	**4.8**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	11	9	82%	1	9%	1	9%	0	0%	0	0%	**4.7**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	11	6	55%	4	36%	1	9%	0	0%	0	0%	**4.5**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	10	6	60%	2	20%	2	20%	0	0%	0	0%	**4.4**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	11	10	91%	1	9%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.9**
	9	本次活動有助於我創造力培養	10	8	80%	0	0%	2	20%	0	0%	0	0%	**4.6**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	11	6	55%	4	36%	1	9%	0	0%	0	0%	**4.5**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	11	7	64%	4	36%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.6**

三、感想與建議

1.請列舉 1~3 個印象深刻的課程內容
1.(1)Notion 的實作練習 (2)第二天下午的團隊合作遊戲 (3)跑桌分享，聆聽他人的想法
2.(1)成功的定義與目標達成的聯結 (2)做事前，先問「不做會怎麼樣?「失敗會發生什麼事?」 (3)管理各階段:盤點資源->全力以赴->回歸修正->莫忘初衷
3.(1)有了目標要開始去做 (2)行為和目標一致 (3)規劃、管理自己的時間
4.(1)使用 notion 來規劃時間 (2)撲克牌配對
5.(1)目標明確->全力以赴 (2)因為自己做得到，所以不習慣求助 (3)原來我們可以這麼快
6.(1)以終為始 (2)減少大腦低消耗模式 (3)全力以赴
7.(1)其實人生只需要”一次”時間管理，讓我更了解時間管理是什麼，絕對不單單只是日常瑣碎事情的安排，是更長遠的。 (2)知道 notion 這個工具，會想去把所擁有的東西記錄下來，除了讓自己開始管理時間外，所記錄的資料在未來需要用到時能夠更方便。 (3)最後的三個活動挑戰分別教會了我們不同方面的想法、做法，全部都體現在每個遊戲中。
8.(1)組別溝通，解釋時間的意思 (2)notion 分享 (3)遊戲體驗
9.(1)昨天早上的第一堂課:時間管理理論 (2)第二天的時間管理玩遊戲 (3)notion app 系統使用
10.就是在玩遊戲的時候，因為我是一個超級不喜歡失敗的人。在玩遊戲的時候就因為自己的失敗而讓其他同學懲罰，就很難過。當時我真的超想放棄。
11.主要為實際動手做的課程： (1)搶伍格：當下大腦在不斷思考獲勝的可能性。 (2)圓圈談職業：那種要出聲把所有人暫停的感覺。 (3)撲克牌記憶：跑得好累，也跑得盡興。
2.今日課程主題與內容對你在自治組織參與、生活運用及未來職涯有什麼幫助?或有何個人省思
1.我一直覺得解決問題的第一步是察覺到問題，而這兩天的課程讓我意識到自己的問題點，例如：主動性不夠，有時猶豫不決導致錯失機會，或者未全力以赴的執行事情，這些都是需要改善的，但我卻未在過去發現，也因此參加工作坊使我決定靜下心思考，真正的去面對我的弱項。非常感謝兩位老師在這兩天帶領活動，傳遞許多觀點，也注重引發思考的部分，讓我們可以反思自己進而改變，雖然改變是未知的，但若未能去踏出嘗試的第一步，那麼自己仍在原地，在去年開始，我嘗試跳脫舒適圈，但我真的跳脫了嗎?經過本次的活動，我覺得還是有待改進的部分，再次感謝兩位這兩天的教導，真心認為是非常有意義的時間(從家特地回台南參加值得了哈哈!)
2.人一天只有 24 小時，感謝慧龍老師推廣了 notion，幫助自己可以對時間「流逝」有感覺，會開

始耍廢，就是因為認為時間很多，不去有效的利用，常常如此，到了需要在有限時間完成事務時缺乏訓練而無法達成。柏賢老師在帶各種活動時，使我們可以「感受」到緊急，讓肌肉幫助記憶有效運用時間的感受。有幾點重複被慧龍老師和柏賢老師重覆提及：一、說出自己的感受、問別人的感受，然而便省去了猜測的時間浪費；二、知道什麼時候要做什麼，自己有規劃，否則就等別人來控制你，才能達到真正的自由；三、「以終為始」是用目標來為開始做定位，並走向正確的方向，減少機會成本的浪費，同時，時間管理使自己對時間有規劃，也可以用餘力幫助他人，成為槓桿時間資產，完成人生 2 大業務:工作與人際。
3.老師告訴我們要找到自己的目標，但更重要的是開始去行動，去執行，即便不知道會不會成功，但就去試試看又何仿?如果失敗了再回去修改過程路徑，慢慢累積自己的資源和能力，路會越走越順。還有印象很深刻的部分就是我們的人生勢必會遇到許多大大小小的困難，或許我們都習慣攬下所有工作，但其實很多小事情是可以求助於他人的，這樣一來不但節省了很多時間，也會讓彼此的團隊鎖鏈加強，學會去信任別人，「放手」是一件很重要的一件事，我們沒辦法做完所有的事，挑選什麼事情是重要的，(該做的)才能有效的將時間的效益最大化，提高時間的單位品質。
4.從這次的課程，柏賢老師點破了我自身的盲點，就是要適時地請人幫忙，很多時候會最浪費時間的時候反而是一件事情雖然一個人就能做到，但卻不是最效率的；或是不要去為他人先建立預設立場，讓我想到上次領導力工作坊說的溝通時不要帶成見，感覺知識都串起來了，慧龍老師也讓我重拾對 notion 的使用，很感謝兩位老師的教導，讓我相信自己也能變優秀。
5.從課堂的一開始，”可以管理，就可以預測結論”帶出這兩天的課程開頭。而讓我印象深刻的其中一面黑板如下：了解資源->限制，分配->管理，結論。有了一個能夠全力以赴的目標後，我們首先要了解我們現在身邊所擁有的資源，不論是人、事甚至是物和能力，但了解資源的同時，有時也同時產生了限制。而下一步我們要學會分配這些資源，為資源做管理，才可以有效的去實踐，直到最後，我們可以為此項已盡全力的目標做一個總結和反思。
6.對於這次學習到相當多，有時候成功並不是單一的，而是一個團體團隊的一個付出，以前的我只有目標而沒有規劃的來幫助，印象這次最深刻的是柏賢老師在玩一到十五時，突然說我是不是很常遭受到挫折因為看我一直做，但也讓我發現我在做事時都不會運用方法，也不會求助他人，才會一直受到挫折，而且也謝謝慧龍老師教我們運用 notion，這是我完全沒接觸，讓我懂得如何運用工具讓自己成功，這兩天的演講不是只有教我時間管理更是引導我追求成功之路，並且對自己的未來更多憧憬了。
7.讓我去思考自己的”目標”到底是什麼，而不是一直覺得自己不行安排好時間，慌亂又沒有一個明確的方向，只是以為完成每件事就是時間管理。不管是在內容分享，還是工具介紹，又或者是最後的活動挑戰，都讓我去思考到更多不同層面的作為，和我完全沒接觸過的知識，我相信我會努力去利用，吸收所學的東西。
8.(1)能讓我試著去安排自己的時間，然後試著好好規劃自己的目標 (2)學會工時管理可以讓我更清楚知道自己浪費時間到底在哪裡，然後我也知道了團隊合作的重要性，試著相信自己的隊友，相信自己周遭的人。
9.我認為這門課程在管理我的工作時間以及如何找到工作中最重要的部分完成方面幫助了我很多
10.因為我是一個要計畫到很完美才會去做的人，在這兩天中，有想到很多，也讓我知道失敗並不可怕，要先開始實行才行。其實我本來也知道這些道理，但今天因為遊戲真的深刻地知道並明白了。希望之後自己可以堅持下去吧，雖然在寫下這句話的時候，我還是充滿不確定。會用到的地方非常多，起碼我願意開始走第一步，思想上的改變比什麼都重要。
11.我有發現到自己的盲點：無法為自己建立「一定得如何」的規範，或者是「沒做到會如何」的反饋機制。上完工作坊，我馬上去新建了自己的日記模板。說實話，短短上完兩天課，一生就會改變嗎？我不這麼認為，但此趟旅行的確為我展開了新的篇章。過程中，很享受的是與朋友們合作的氛圍，也有真的重新認識數位友人，總之非常開心。
3.您對今日課程內容整體建議為何?

1.時間太短，很想與兩位老師多進行交流，再多獲得經驗。
2.慧龍老在做三種時間資產的介紹時，方式是請桌長來做教學，實行過後發現，可以嘗試用世界咖啡館的方式蒐集實例->做思考討論->便條紙回饋，可以撞出更多的內容呈現。
3.整體內容都很充實豐富，令我受益良多。大拇指的啦!
4.這次課程對我收益良多，希望未來能持續辦理，讓更多人受益。
5.不僅學到了時間管理的工具運用-notion，也領悟到了有關時間管理的意涵和方法，例如：由結論推過程
6.整體來說沒有缺點，老師相當專業，用遊戲帶領啟發，用工具教我們規劃人生，我想真的受用很多，希望學校多多安排老師們來。
7.整體很棒，超棒，最棒！
8.無，謝謝老師這兩天給我們的知識和利用實際案例盡量改正我們的問題，感覺可以來個辯論會?
9.我覺得老師的內容很好又很有意義的活動，已經給我很多想法決定我工作。感謝老師。
10.之前的我並不會參加這類型的工作坊，因為我覺得浪費時間，但是想改變一下自己一下，也認識了很多朋友，活動很棒，謝謝，辛苦了。
11.非常充實，謝謝講師，謝謝學校課指組。