國立臺南大學109年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：109年領導力系列課程-初階課程(二)「自我領導：前方高能！高效自我管理」
活動時間：109年10月14日(星期三)
活動地點：誠正大樓休憩中心
活動參與人數：32人
意見回饋單回收數：32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	
	32	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%	32	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	
	32	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
		24	75%	0	0%	6	19%	1	3%	1	3%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度4.3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	32	19	59%	12	38%	1	3%	0	0%	0	0%	**4.6**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	31	11	35%	14	45%	5	16%	1	3%	0	0%	**4.1**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	32	17	53%	12	38%	3	9%	0	0%	0	0%	**4.4**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	32	14	44%	14	44%	4	13%	0	0%	0	0%	**4.3**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	32	22	69%	7	22%	3	9%	0	0%	0	0%	**4.6**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	32	20	63%	10	31%	2	6%	0	0%	0	0%	**4.6**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	32	21	66%	8	25%	3	9%	0	0%	0	0%	**4.6**

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		32	19	59%	10	31%	3	9%	0	0%	0	0%	**4.5**
9	本次活動參與使我獲得成就感		31	12	39%	9	29%	10	32%	0	0%	0	0%	**4.1**
10	我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐		28	13	46%	9	32%	6	21%	0	0%	0	0%	**4.3**
11	本次活動能夠落實本校在地化發展的特色		25	9	36%	6	24%	8	32%	2	8%	0	0%	**3.9**
12	本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景		26	10	38%	6	23%	9	35%	1	4%	0	0%	**4.0**
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	31	19	61%	7	23%	4	13%	1	3%	0	0%	**4.4**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	30	15	50%	11	37%	4	13%	0	0%	0	0%	**4.4**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	30	14	47%	9	30%	7	23%	0	0%	0	0%	**4.2**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	31	13	42%	9	29%	9	29%	0	0%	0	0%	**4.1**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	32	20	63%	10	31%	2	6%	0	0%	0	0%	**4.6**
	9	本次活動有助於我創造力培養	30	16	53%	8	27%	6	20%	0	0%	0	0%	**4.3**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	32	22	69%	8	25%	2	6%	0	0%	0	0%	**4.6**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	32	20	63%	7	22%	4	13%	1	3%	0	0%	**4.4**

三、感想與建議

您覺得本次活動創新與特色之處為何？
1.討論的活動多，講師也提供許多時間管理的方法。
2.講師很有經驗，知道如何引入要表達的主題。
3.利用分組互動方式，與一般的演講不一樣。不是無聊的坐在那邊發呆，而是用互動的方式分享時間管理還有各角色的演飾，真的是年輕人的創新演講法。
4.最印象深刻的點是介紹時間管理的一些方法及工具，雖然不是所有方法都是用於每個人，但很多種方法的介紹，總有一個適合自己的，多種的日常生活小習慣分享，讓我也想調整的習慣。
5.有別以往講座只有聽，這次多了小組互動時間，有了互動可以多知道他人的想法讓所學的東西更深刻。
6.利用動態活動讓聽者更加融入活動中。
7.第一次體驗到小組報告的這個活動，還滿新鮮的。
8.講師會帶到自己的經驗，也會有影片。在講時間管理的時候，不像一般的演講很文謅謅的，很實用，是可以用在日常生活中的。
9.精力管理
10. 很實用，且有多個起來走動的小遊戲，這樣可以讓大家更以往活動內容，沒有很多大道理，而是用實際行動去面對並解決問題。
11. 分組活動
12. 安排模擬情境，讓學員參與互動，也反思自己想法的現狀、表現。
13. 改變我對時間管理的看法：「時間管理不是管理時間，而是精力管理。」此演講帶領我反思一下自己的時間管理。
14. 番茄醬、蒐集箱
15. 學習留點空白給生活，適時的休息也是為下一段忙碌準備，有效的準備。
16. 以自身經驗及團體互動來演講，讓這 2 小時沒有白費。
17. 這次座位排列和上次不同，但我覺得蠻好的地方是可以方便和周圍同學討論，算經過種種考量，做出這種分配方式，且這次比上次有更多互動，和陌生的同學互動蠻新奇的
18. 這次透過角色扮演法的方式，讓我們投入到情境中，剛好與大學生活經驗很類似，而且拿到組員一的組長角色也很符合我的人設，從中再次認識自己，很棒的活動，又能讓人自省。
19. 如何有效地做自我管理，推薦自己所使用的 app 和方法，受益良多，分組讓我們作角色扮演，很新穎。
20. (1)與過往學的領導課程不一樣：a.本課程→自我管理 b.通識課→管理他人 (2)有和旁人互動
21. 互動型活動，雖然會有些尷尬，但蠻有趣的，沒有傳達過多的資訊，有適當的留白時間，讓大家思考。
22. 過程中有很多的體驗遊戲：(1)15 個字介紹自己，當大家擠破頭在想介紹詞，講師的例子讓我發現我放錯重點了(2)角色模擬，四人一組去演出一個跟自己性格完全不同的人物，但還是不小心將自己的性格代入情境中。
23. 特別的小組互動、討論，能看到不同人的想法和體會。
24. 在時間管理上有更充分的規劃和介紹，且有更多的時間能和同學之間討論，認識老師也分享很多自身經驗。
25. 在演講中進行，分組的角色扮演，是非常印象深刻的地方，很久以後可能會忘了演講內容，很久以後可能會忘了演講內容，但討論的部分會相當深刻。
26. 利用角色扮演投入情境中，可以讓自己去思考要如何去表達自己的想法，我認為這種活動是未來面試的趨勢，培養自己創新的思考力。
27. 此次活動非常適用於生活，時間管理在生活中很常聽到也認為很重要，但卻不知如何執行，而此次活動，講師提供許多自身或他人的經驗與方法，貼近生活，讓我對時間管理有了不同定義與

想法。
28. 心流的介紹，告訴我們如何進入一個高效能的做事狀態。
29. 有確實的分組活動。
30. 運用了角色扮演活動，讓自己更探入其境的去設想。
31. 分組討論角色很有趣，讓我們得知對方的苦衷 or 使自己了解擺爛會對他人造成何種困擾。
32. 與人互動。
您對本次活動的內容哪部分最深刻或收穫最多？
1.番茄醬時間法和塊狀時間。1.以前試過許多番茄鐘但都沒有顯著的效益，聽講師分享才知道原來番茄醬才是適合我的方式。
2.在分組情境下是我第一次參與這種類似 larp(臨場動態角色扮演遊戲)的活動，真是相當有趣的經驗，同時再次讓我認知到自身表達能力的不足。
3.對一開始分享環島的部分最深刻，自己有環島一次不過是漫無目的的玩，比較沒有令人印象深刻的目標。簡報的時間管理法真的蠻酷的，講師的分享比那些口說無憑的講師、大作家更有說服力。
4.最後一個小活動的情境演練，很難的一個表演，要在短時間入戲，但最後的 4 個問題回饋，讓我們對自己的生活角色又更了解一點。
5.(1)很感謝講師還記得我，也感謝隔壁同學讓我有機會在全陌生環境上台。 (2)雖然一直以來都對時間管理有興趣，但往往看資料還是不知道如何實踐，今天有講師的說明讓我知道有更多方法可以讓自己做好自我管理。
6.很認同「心流」這個概念，當全心全意投入活動或一件事情的時候，再次抽離會發現時間不知不覺過了很久，但會覺得心情最好。
7.高效能延遲讓我以後想嘗試，因為講座所提到的，我平常就有在使用了。高效能延遲是我比較不熟悉的，所以這是我在講座收穫最多。
8.講師給人的感覺很多，是會想一直聽他說話的。在看到他們所做的事，也會想去做，想著就算力量微小，其實也能去做出很多改變，就像講師說的，反正我們都還是大學生，風險很低。然後時間管理的部分也很實用，會去試著做做看的。
9.我認為此次管理收穫最大的是不去盲目跟從成功人士的學習方式，只要找到自己的步調，就可以擁有高效的成果。
10. 時間管理的方法，自己本身是個管理極差的人，就是蕃茄醬型，最近也遇到非常多事情要處理，聽完演講的時候，發現自己有些問題要改變，對 APP 的印象很深刻，因為自己很容易分心。
11. 便條紙寫代辦事項
12. 番茄醬管理，對於當下的 PPT 印象深刻，因為當下發覺，自己就會一直拖延的人，有嘗試過番茄鐘，但專注事情，感覺做到一半被迫放下去休息的感覺不好，不適用。
13. 我發現演講中有很多方法是我現在已在在做的事情，不過 google keep 我沒使用過，我回去試試看！也增加很多對時間管理上的新知識，ex：雜訊，自動導航等，我等等會再想一想，整理出自己的一套方法。
14. 牆上貼待辦事項、第一次聽到，自己也可以來試試看，才不會一團糟，注意力最值錢。
15. 番茄醬工作法的理念是我目前處世的壯哀，因此覺得特別有共鳴，不能說完全認同，但的確是一個很現實的狀態，只能說希望我的番茄醬也能像講師那樣「順暢」的有效擠出。
16. 「精力管理」，很多時候都想多利用時間，卻常常把最硬、最難的留在精力最差的時候來做。以及 3 項 APP，從今天開始好好安排自己的生活。
17. 時間分配的部分。平常會用行事曆記事，覺得相對於多數人，自己對時間有規劃性，但講師給的方式，我覺得也不錯，可以區分事情類型，用不同顏色區別，用手機紀錄，增加另一個時間規劃的方法，而且講師說的「精力管理」，也令我受益良多，若連體力都不足以辦事，那還談何時間管理呢?
18. 我認為精力管理非常重要，因為每次上完課，辦完活動後，真的很累，讓自己如何保持專注度

是我很需要的，不被其他事物干擾，甚至是行程安排規劃上也清楚很多，學到很多策略！
19. 列出自己的待辦事項，確實能夠理清自己要做的事，到底有哪些，不會感覺有一堆事積著的感覺，我覺得這個方法事很棒的，能釋放大腦壓力。
20. 分色標籤→事情輕重緩急，睡前把隔天要做的事先想一下，騰出塊狀時間，降低雜訊。
21. 番茄醬工作法，因為認為我也是這類型的人。番茄鐘及潮汐這類的似乎不適合我，因為它會強迫我在一個時間點休息，這會打斷我的思緒。我想我會嘗試便條紙的方法將自己的待辦寫下，並讓自己的腦袋有空閒的時間，睡眠品質也會比較好。
22. 將時間留給自己，塊狀時間、心流、降低雜訊、空白時間，將每件事情給予他的定位，把它整理(用一套自己的邏輯)，我以為我是一位番茄鐘人，但現實往往相反，其實今天一同交流的朋友們，都坦言自己是蕃茄醬人，想要成為更好的自己，需明白本身優劣。
23. 四人討論和一開始提到的永續台灣。 (1) 如何演出，實踐出規定的角色有著很多不一樣的方法和討論。 (2) 有在淨灘和參加服務性社團的我感觸很深，環保一直是我很想和大家分享討論的事情，發現到其實有很多小方法可以讓我們更進一步。
24. 時間管理的方法和 application 介紹對於日後在時間管理上有更有效率和方式的執行和管理。另一個是課前的環島簡報，使我對於活動規劃及巧思有更多的想法及運用
25. 其實很多時候不足時間不多，是就算取得更多時間，卻無法專注於手頭的工作，解決問題的重點在有限的時間內提升專注度，才會真的做好時間管理。
26. 對於時間管理的規劃和工具，其實自己也是會有一本行事曆，每天都會去安排事項，但有時都會心有餘而力不足，原來才知道時間的規劃可以劃分成這麼多的分類，自己應該要再去檢視行事曆，再重新去安排。
27. 時間記錄的方式，對行事曆、備忘錄印象深刻，因為自己會有寫行事曆的想法，但每次都會因為不知道怎麼規畫安排就覺得行事曆派不上用場，而不使用，但透過這次活動學到一些秘訣，很受用。
28. 用 15 個字介紹自己，讓我們常是如何在這資訊爆炸世代用一句話讓別人記住你。你的注意力是廣告商用來換錢的工具。
29. 分組角色扮演。
30. 時間管理的方法和策略(番茄鐘和 2 分鐘)我覺得自己能更好的安排自己時間，以往都把事情看，「番茄醬」一樣擠到最後。心流的概念也很好，老師也推薦了很多好用的 app。
31. App 以及如何使用會使自己變得更好，這對來說很重要！以及時間分配的部分。
32. 15 個字介紹自己。
整體建議
1. 內容似乎比上周少，感覺討論時間佔據太多。
2. 學校可以多辦這種演講，原本會認為很無聊，不過到後面的時候覺得很棒。
3. 建議課程時間可以長一點(例如 3hr)，然後多一點同學分享，自己日常的時間管理好的壞的。
4. 非常喜歡這系列活動，雖然有場沒參與，但參加道都有很多的收穫。
5. 很喜歡整個演講的氛圍，輕鬆有趣，也學一輩子受用的能力。
6. 希望多辦一些這類型的演講，很有幫助。
7. 自己自身自主管理能力很差，上課常常遲到，晚睡以至於做事都沒精神，上了課希望自己可以從這個課改變，慢慢整理自己，成為更好的人。
8. 冷氣還是沒很涼
9. 希望語速可以放慢一點，比較不緊湊。
10. 學校要開這種課了沒？
11. (1)積少成多 (2)學會留白 (3)總會成功

12. 雖然時間不長，卻有很多可以用到未來生活中的事。
13. 很棒！謝謝你們！
14. 講師備課內容豐富，互相分享環節很有趣。
15. 希望能多點這類型的講座，很有趣，謝謝！
16. 我覺得這次的演講節奏很剛好，有討論互動和舉例，每個環節都讓我很印象深刻。
17. 都很棒，希望有更多的課程能夠報名修習。
18. 討論很有趣！內容依舊實用有幫助。