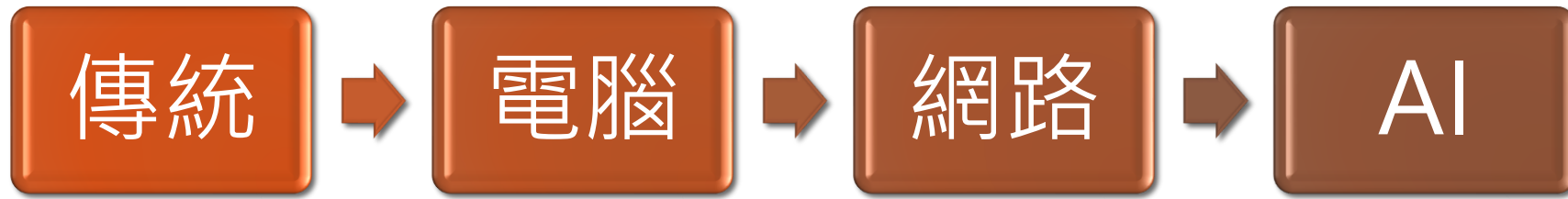


探索教育團隊 善用科技 ~ 搜尋與整理資料

講師：高明智(惟智)

2024年4月28日





AGENDA

- 使用高效的搜尋引擎
- 利用書目管理軟體
- 整理網路書籤
- 使用雲端儲存服務
- 運用生成式AI工具
- 掌握數位整理心法
- 選擇合適的搜尋引擎
- 使用關鍵字
- 利用高級搜索功能
- 使用書簽和我的最愛
- 使用線上筆記工具
- 使用RSS訂閱
- 學習使用搜索技巧
- 定期整理資料
- 硬體與工具要持續更新
- 保持學習態度

如何善用科技~搜尋與整理資料？(Copilot)

- 善用科技來搜尋和整理資料是提高效率和生產力的關鍵。以下是一些方法和工具，可以幫助您更有效地進行資料搜尋和整理：
- 使用高效的搜尋引擎：例如Google學術搜尋，可以幫助您找到學術文章和專業資料1。
- 利用書目管理軟體：如EndNote或RefWorks，這些工具可以幫助您管理文獻參考和引用格式1。
- 整理網路書籤：善用瀏覽器的書籤功能，方便快速存取常用的網站和資料源1。
- 使用雲端儲存服務：如Google Drive或OneDrive，可以存儲和同步您的文件和資料，方便隨時隨地存取1。
- 運用生成式AI工具：如ChatGPT，可以幫助您快速生成文本、整理資料點或提供多元觀點2。
- 掌握數位整理心法：了解如何在不同工作流程中有效地使用數位工具和資料，以提升工作整理的效率3。
- 這些方法和工具可以幫助您更有效地搜尋、整理和管理資料，從而提高您的研究和工作效率。您可以根據自己的需求選擇合適的工具和方法。加油！

如何善用科技~搜尋與整理資料？(ChatGPT)

- 善用科技進行搜索和整理資料是提高效率和獲取準確資訊的關鍵。以下是一些技巧：
- 選擇合適的搜尋引擎**：根據你的需求選擇合適的搜尋引擎。例如，Google通常是一個全面的搜尋引擎，而Google Scholar適用於學術研究。Bing、DuckDuckGo等也是不錯的選擇。
- 使用關鍵字**：在搜索時使用明確的關鍵字，以便縮小搜索範圍並獲得更準確的結果。使用引號來搜索特定短語，使用減號來排除特定詞語。
- 利用高級搜索功能**：搜尋引擎通常提供高級搜索選項，如時間範圍、檔案類型、網站限定等，利用這些功能可以更精確地找到你需要的資訊。
- 使用書籤和我的最愛**：將常用的網頁添加到書籤或我的最愛中，以便快速訪問。這有助於節省時間並保持整理良好的資料庫。
- 使用線上筆記工具**：使用像Evernote、OneNote或Notion等線上筆記工具來保存和組織搜索到的資料。這些工具提供標籤、資料夾和搜索功能，方便快捷地管理大量資料。

如何善用科技~搜尋與整理資料？(ChatGPT)

- **使用RSS訂閱**：訂閱你感興趣的博客、新聞網站等，通過RSS訂閱器獲取更新，這樣你就可以在一個地方輕鬆跟蹤多個來源的資訊。
- **學會過濾信息**：在搜索和整理資料時，要學會辨別資訊的可信度和相關性。儘量選擇來自可靠來源的資訊，並且驗證重要資訊的準確性。
- **學習使用搜索技巧**：掌握一些高級搜索技巧，比如使用特定的搜索命令和符號，可以說明你更快地找到想要的資訊。
- **定期整理資料**：定期清理和整理你的資料庫，刪除過時或不再需要的資訊，保持整潔和高效。
- **保持學習態度**：科技和網路環境不斷變化，保持學習新技能和工具的態度，可以幫助你不斷提高搜索和整理資料的效率和品質。



一個人在使用AI生成的資料，但是他還是有自己深層的思考與判斷，寫實

深入了解

□1

□lib.tku.edu.tw

□2

□ctld.ntnu.edu.tw

□3

□managertoday.com.tw



Copilot會告訴你，他的資料是從拿幾個網站來的，如果你要深入了解，可以前往該網站做深度的了解與學習。算是一個負責任的做法。

使用高效的搜尋引擎

- 如何設定搜尋的關鍵字
- 學會搜尋的語法，事半功倍，請參考影片(搜索技术，普通人变强的唯一外挂。全套详细宝藏教程)
- 根據自己的用途目的發展出一套有效的做法
- 有支援自己素材的網站，例如圖庫或影片庫
- 目前最新的網站會整合工具軟體與素材，如Canva
- 目前最新的工具軟體會整合素材與AI，如剪映
- 這個新趨勢大大減少了搜尋素材的時間與成本
- 更有生成式的AI，如Chat GPT，copilot可以直接回答你的問題，促進你的學習，有一些搜尋可以用此方式達成



CHIMEI





CHIMEI




信息资讯

知识技能

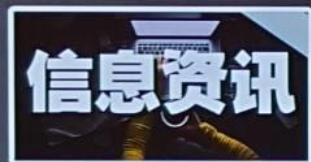
素材文件

工具软件

CHIMEI

A man with dark hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt, is shown on a television screen. He has his eyes closed and a slightly pouting mouth, as if speaking or reacting. The background behind him on the screen shows a white bookshelf filled with books and several small figurines. The text is overlaid on the screen in a bold, sans-serif font. The word '短视频' (short video) is highlighted in green, while the other words are white with a black outline. The overall scene is framed by a dark border, suggesting the TV is on a desk.

搜索效率
谷歌 > 公众号 > 短视频 > 百度





信息资讯

知识技能

素材文件

工具软件

知道
know sth

学习
learn sth

创作
create sth

完工
do sth





信息资讯

知识技能

素材文件

工具软件

知道
know sth

学习
learn sth

创作
create sth

完工
do sth



- 1 “” 限定关键词
- 2 **intitle** 限定标题
- 3 **allintitle** 限定标题多个关键词
- 4 **intext** 限定内容关键词
- 5 **inurl** 限定网址关键词
- 6 **site** 限定网址来源
- 7 **imagesize** 限定图片尺寸
- 8 **filetype** 限定文件格式



你搜索信息就能快人一步

實際測試，我常用的方式(舉例)

四攝法 奈普敦論壇

無為法 證嚴上人開示 奈普敦智慧平台

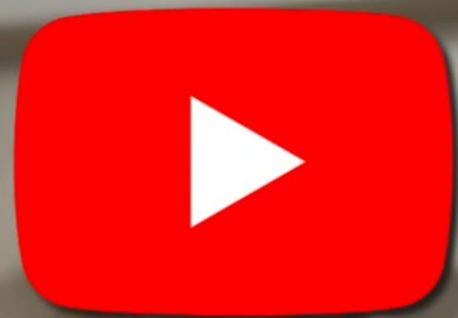
六度萬行 PPT

四攝法 PPT



Google

Top1



YouTube

Top2

而且还是视频形式的

- 网页
- PDF文档
- 电子书
- 视频教程

**角度1：看你要的知识技能最有可能附着在
哪类载体上？**

这个你自己心里有数



- 知道 know sth
- 学习 learn sth
- 创作 create sth

写专栏写书写论文写程序

利用書目管理軟體

- 如EndNote或RefWorks，這些工具可以幫助您管理文獻參考和引用格式
- 這是做學術研究論文的人士必須具備的軟體
- 至於一般的人則不需要，可是一般人可以建立自己的知識管理的架構，方便快速找到需要的檔案
- 自己的檔案不管是文字檔、簡報檔、影音檔等等，你可以依據類別，分門別類歸檔，加以管理，方便你需要時可以找到。通常要有類別、名稱、日期、作者，有了這幾項重要的分類管理，就方便快速找到需要的檔案，找不到的時候只好用電腦內建的搜尋功能

整理網路書籤



使用雲端儲存服務

- 使用雲端服務最大的好處是你可以在不同地點，不同的終端設備，使用你的檔案。常用的雲端硬碟有很多，但早期是只有雲端硬碟儲存的部分，這樣往往是不夠的
- 近年我使用微軟Office 365，整合Office軟體跟雲端硬碟，非常的好用，價格也蠻合理的，並不貴，建議大家可以多多使用Office 365
- 我目前的雲端只有使用Office 365，加上Google的免費雲端硬碟，這樣就夠用了。

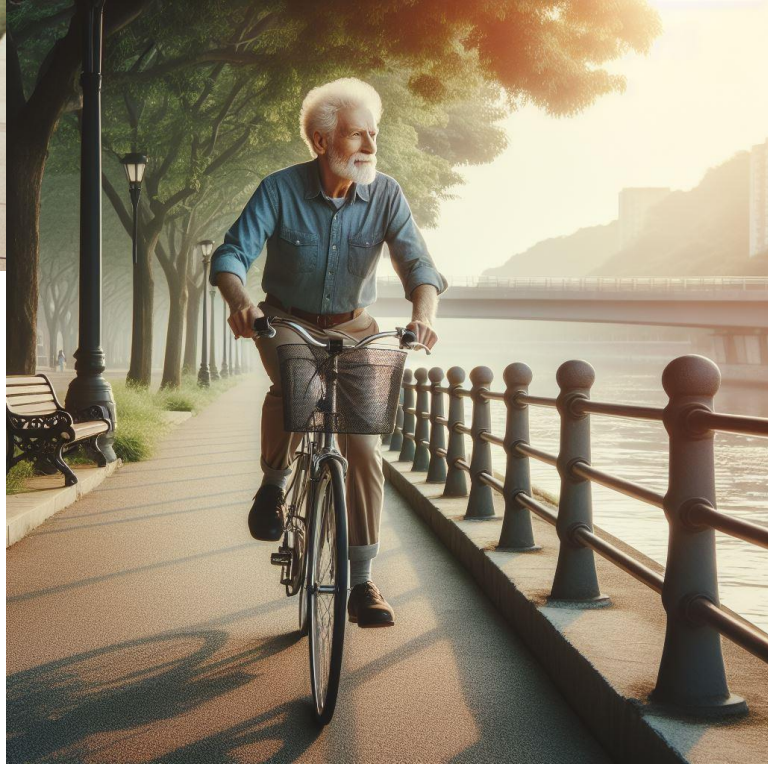
運用生成式AI工具

- 目前生成式的AI Chat GTP可以幫你生成圖像，co pilot也可以幫你生成圖像
- 不過我習慣用微軟的設計工具image creator幫我生成圖像，因為有單獨的介面，可以比較專注，如何做可以依個人的習慣與目的而定
- 還有一些生成影片的AI工具，如Sora目前並不成熟，所以建議影片的部分還是自己製作，等更成熟的時候再搭配使用，或是將生成AI的圖片，自己製做成影片就可以了
- 生成式的AI工具，未來幾年會大幅度的進步與成長

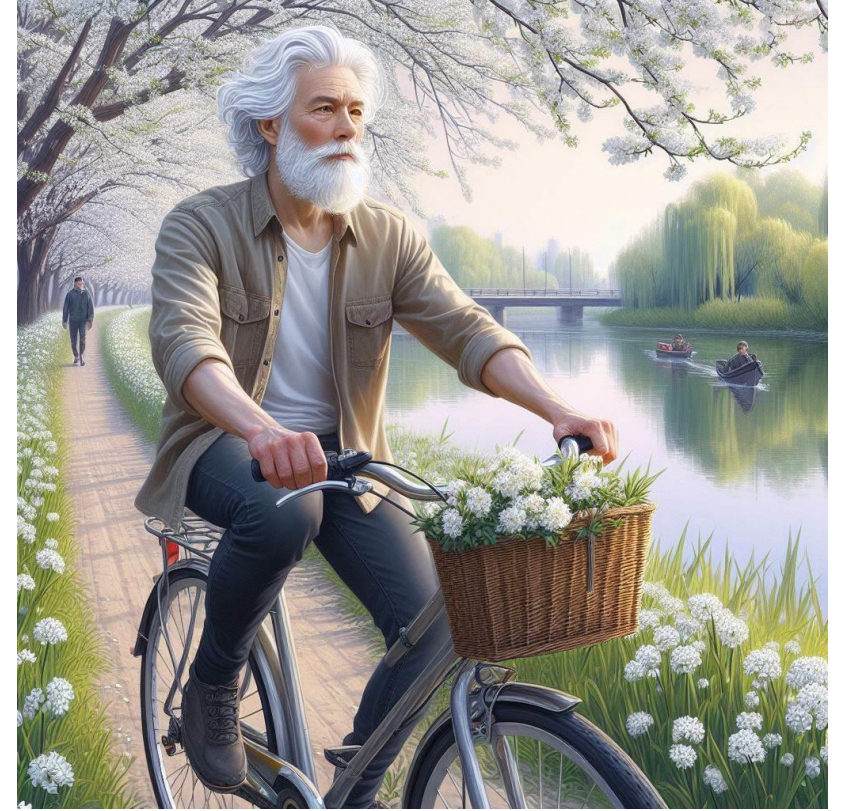
如何生成圖像的指令(咒語)

- **主題**，人，團隊，腳踏車，佛陀
- **形容詞或動作**，白髮蒼蒼的老人，坐在菩提樹下的修行人
- **時間或季節**，早晨，春天
- **地點或場景**，在公園，在虛空中
- **圖片風格**，寫實，數位藝術，動畫，卡通，敦煌壁畫，梵谷風格.....
- **畫質要求**，例如高清
- **分段落寫**，或者是寫成一段對圖片的形容與描繪都可以
- **如果生成的圖像與你想像的不一樣**，對指令做一些修改，再生成即可
- **如果有些缺點或瑕疵**，可用修圖軟體加以修改。不一定一直要AI生成









例子說明

- 春天，一個人，正騎著一輛腳踏車，在河濱公園，寫實
- 春天，一個白頭髮60歲的男性，正騎著一輛腳踏車，在河濱公園，寫實
- 春天，一個白頭髮60歲的男性，正騎著一輛腳踏車(MERIDA CROSSWAY)在河濱公園，旁邊有小白花，寫實
- 春天，一個白頭髮60歲的男性，臉上沒有鬍子，正騎著一輛腳踏車(MERIDA CROSSWAY)在河濱公園，旁邊有小白花，寫實
- 有些訊息AI會忽略，只處理他認為重要的訊息
- 更多生圖例子，請看天生分享的[透過AI協助創作](#)

掌握數位整理心法

- 了解如何在不同工作流程中有效地使用數位工具和資料，以提升工作整理的效率。
- 在第一點使用高效引擎搜尋資料的時候我就提過，要根據自己的用途目的發展出一套有效的做法，這就是掌握數位整理心法
- 我自己在製作惟智薰法香，已經可以從需要一整天完成，進步到半天完成，現在甚至可以在3個小時內完成，這就是掌握數位整理心法的成效
- 有一位師姊說他發一則新聞，只要5分鐘，這也是掌握數位心法的實例
- 掌握數位整理心法，一個是對工具的熟悉，一個是對於工作流程的掌控，再來是素材的掌控，搭配常用的網站，是當的工具軟體，高階的硬體，包括網路，自己的知識管理加上本身的專業經驗，熟能生巧，最後就可以達成外人看起來不可思議的速度

使用線上筆記工具

- 可以使用純粹的線上筆記例如Evernote、OneNote或Notion等線上筆記工具來保存和組織搜索到的資料。這些工具提供標籤、資料夾和搜索功能，方便快捷地管理大量資料。
- 人工筆記轉線上，也需要使用線下的電子筆記本，或者是手機的記事本，或是手機的照相功能，將實體的筆記或者是雜誌拍照，或者是照片等等上傳到自己的雲端，或者是跟線上筆記結合等等，總而言之，要有一套自己的筆記系統及檔案管理系統
- 檔名命名是關鍵
- 整理閱讀心得，掃描書籍，結合線上電子書內容等等
- 講了這麼多，我的心得是跟古時候一樣，還是需要當事人自己用心整理，知道哪些是有用的，那些是精華，哪些是值得保存的。只不過是整理的方式由傳統的筆記，紙張轉為電子形式而已，源頭的整理理念是不變的。更重要的是這些筆記要為人所用，才是王道。當然使用者要對新的工具有所熟悉，否則就沒有辦法起到加分的作用。

使用RSS訂閱

- 訂閱你感興趣的博客、新聞網站等，通過RSS訂閱器獲取更新，這樣你就可以在一個地方輕鬆跟蹤多個來源的資訊。
- 我個人並沒有使用RSS訂閱，RSS訂閱是針對網頁而言，我會把我需要的網頁儲存在我的最愛，有需要的時候方便瀏覽。
- 我有訂閱YouTube我喜歡的頻道，這樣方便我追蹤與觀看。
- 另外，我覺得訂閱實體雜誌及線上雜誌是有其必要的。
- 我還有一個秘密武器就是奈普敦智慧平台，我會將我在網頁或是Line，或是YouTube看到喜歡的內容，轉貼到奈普敦智慧平台，方便我隨時觀看，並增加奈普敦智慧平台內容的豐富度
- 無論是網頁或YouTube甚至是Line群組，都需要整理自己流覽的心得，將有用的資料存起來。

支援我作業的網站-Vimeo

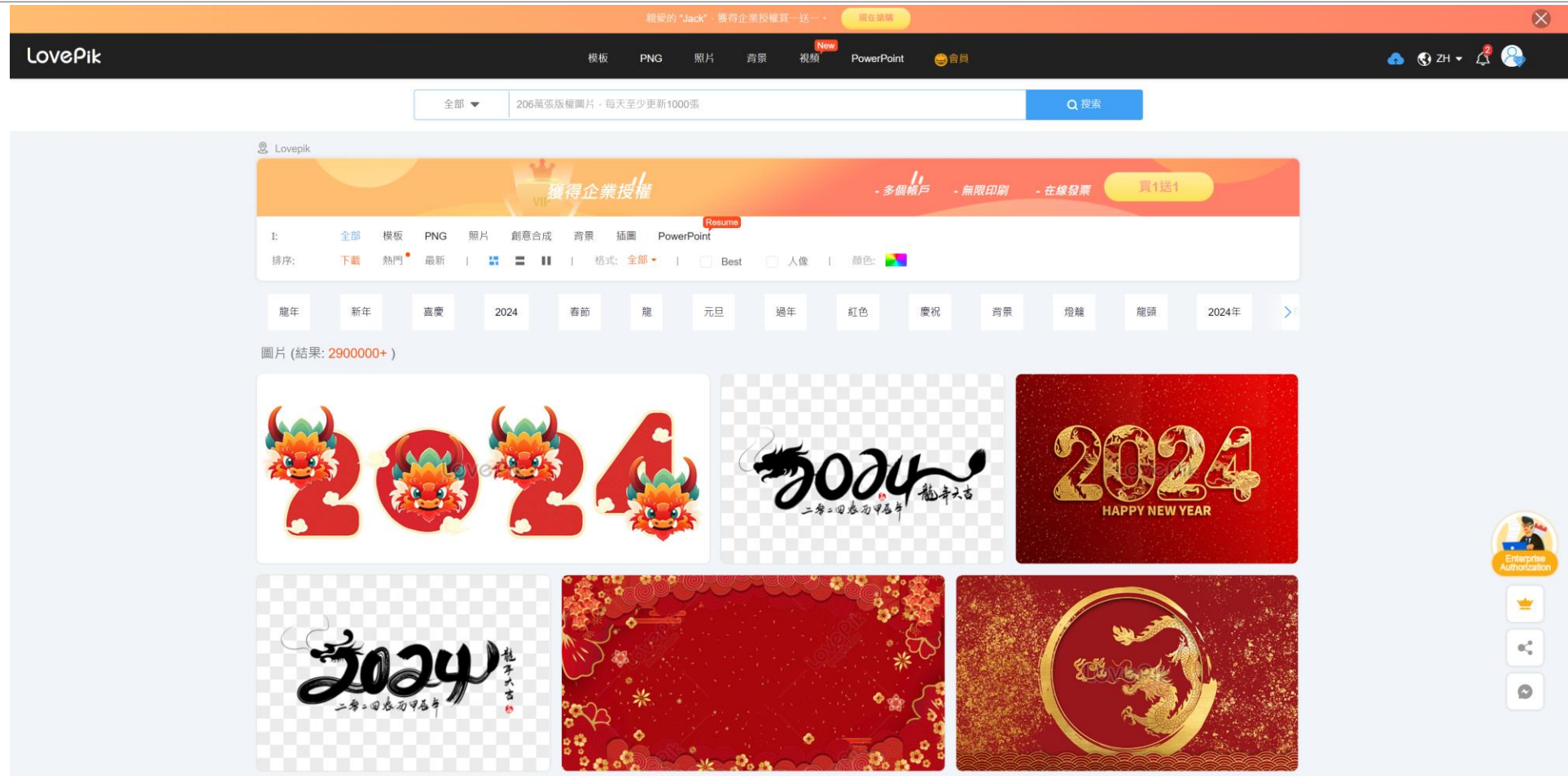
The screenshot displays the Vimeo website interface. At the top, there is a search bar with the text "Search videos, folders, and more" and a search icon. To the right of the search bar are buttons for "Upgrade", a help icon, a notification bell, and a "New" dropdown menu. A notification box on the right side of the page reads: "We've improved the Account menu. Switch accounts, invite team members, access billing settings, and more." with an "OK" button.

The main content area is titled "Library > 探索教育團隊進階共修". Below the title is a filter option "Date added" with a dropdown arrow. The video library is organized into a grid of video thumbnails. Each thumbnail includes a video player preview, a title, a duration, and a timestamp. The videos are as follows:

- EQ情緒智慧(二)--高明智 (1:20:46, 4 years ago)
- EQ情緒智慧(三)--高明智 (44:58, 4 years ago)
- EQ情緒智慧(一)--高明智 (1:09:08, 4 years ago)
- 人生撲克牌--林靜怡 (1:12:23, 4 years ago)
- 情緒辨與變--張瓊鳳 (1:17:54, 4 years ago)
- 20190519-探索教育團隊進階共修-烏鴉與... (03:36, 5 years ago)
- 20190519-探索教育團隊進階共修-話出心... (39:47, 5 years ago)
- 20190519-探索教育團隊進階共修-九宮格... (39:15, 5 years ago)

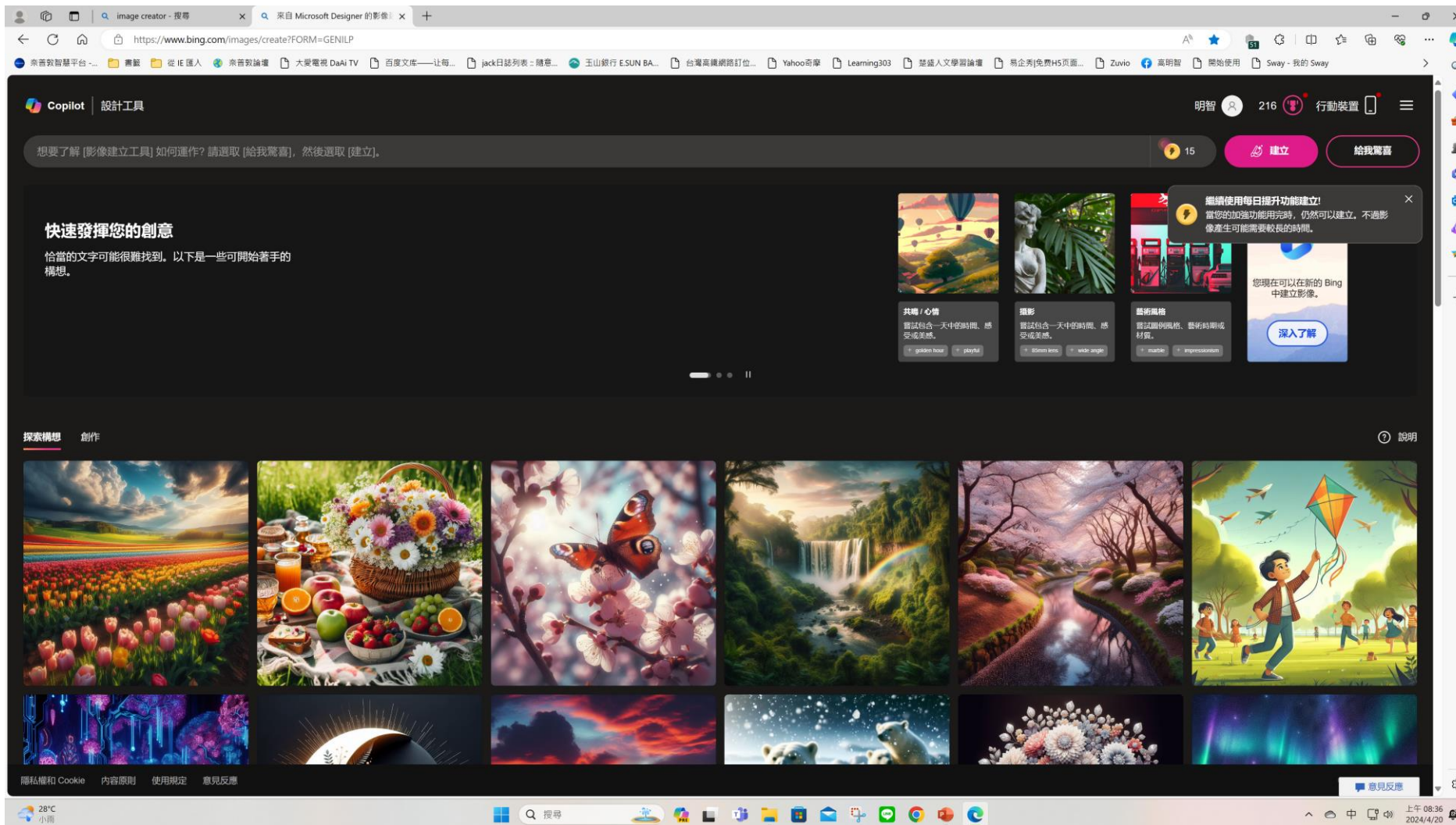
On the left side of the interface, there is a sidebar menu with various categories: 無量義經, 如何學佛, 素食主義, 測試專用, 法華心香(二), 法語法雨, 探索團隊任務, 智者大師讀書會, 分享影片專用, 探索教育團隊進階共修 (highlighted), 法髓分享, 晨鐘起薰法香, 拈法寶說故事, 法華心香, Live events, Showcases, Watch, and What's new (with a red notification badge showing '4'). At the bottom of the sidebar, there is an "Upgrade" button and the text "for more videos".

支援我作業的網站-LovePiK



有照片，PPT模板，影片，PNG檔，創意合成，插圖，背景等應有盡有

支援我作業的網站-Image Creator



支援我作業的網站-Canva

The screenshot displays the Canva website interface. At the top, there is a navigation bar with the Canva logo, menu items for '設計焦點', '商業', '教育', '方案和定價', and '學習', and a search bar. Below the navigation bar, a notification banner reads: '希望你喜歡 Canva Pro! 我們會將重要的帳單電子郵件寄到 jack01823@gmail.com。如果這個電子郵件不正確，請更新你的電子郵件。' The main content area is titled '專案' (Projects) and features a sidebar on the left with navigation options: '個人 Pro · 81', '首頁', '魔法工作室', '專案', '範本', '品牌', and '應用程式'. The main area shows a grid of project thumbnails under the heading '最近' (Recent). The thumbnails include: '604班親會' (604 Class Meeting), '奈普敦智慧平台' (Nephtun Smart Platform), '探索團隊的足跡' (Explore the Footprints of the Team), '法華心香讀書會_直式海報 (...)' (Fahua Heart Reading Club - Vertical Poster), '法華心香讀書會_橫板海報 (...)' (Fahua Heart Reading Club - Horizontal Poster), '試試「魔法媒體工具」' (Try 'Magic Media Tools'), and '法華心香社推用直式圖宣' (Fahua Heart Society Recommended Vertical Poster). Below the grid, there is a section titled '資料夾' (Folders) with a message: '使用資料夾保持井然有序' (Use folders to stay organized) and a button '建立資料夾' (Create Folder). The bottom of the page shows a Windows taskbar with the date '2024/4/20' and time '上午 08:40'.

支援我作業的網站-奈普敦論壇

The screenshot shows the Neptune Forum website. The main header features the logo "Neptune 奈普敦論壇". Below the header, there are navigation links for home, calendar, photo, frequently asked questions, search, latest images, member list, member groups, personal profile, private message, and login. The main content area displays a forum post titled "論壇2023 慈悲行善 智慧處世". The post content includes a title "慈悲行善福滿門·智慧處世德傳家", a sub-title "論壇宗旨", and a paragraph of text: "奈米良能人本具足·普獻智慧甘露法語·敦請好友常常光臨·論述正法正知正見·壇場百花隨緣開放。網路空中廣結善緣·站中珍寶滋養心靈·園地單純幸福感覺·地點不拘把握時間。人人可來沒有高低·人人精進感恩付出·自覺探索解惑分享·度己度人發揮良能。". Below the text are links for "連結版主網站" and "奈普敦智慧平台". At the bottom of the post, there is a registration link: "註冊未能登入問題與註冊流程 <https://neptuner.666forum.com/t13646-topic>".

Below the forum post, there is a table with the following columns: "主題", "文章", and "最後發表". The table lists several forum categories and their corresponding statistics:

主題	文章	最後發表
公告區 全體會員需要知道的訊息。重要的規定。論壇重要的調整。您關大家權益的事項。會在此公告周知。 版面管理員: Jack, 月亮, 張明珠	81 194	周一 12月 23, 2019 7:08 am 陳秀玲 →
閒話家常 這一區是您想說什麼就說什麼。當然是您關心的、有營養的、但不需要很正式。人與人之間的祝福。喝茶、喝咖啡、吃飯會談到的話題都好。 版面管理員: Jack, 月亮, 瀟雲, 如意, 張明珠	456 1561	周二 7月 13, 2021 9:46 am 冰釋釋 →
節慶與祝賀 逢年過節。節慶的感言。佳節的祝福。對於友人的祝福。婚喪喜慶。同喜同慶。 版面管理員: Jack, 月亮, 瀟雲, 如意, 張明珠	143 798	周二 7月 13, 2021 9:46 am 冰釋釋 →
感動與感性 生活與工作中。人與人之間。對於萬事萬物。總有那麼一點點感動。想說的話。 版面管理員: Jack, 月亮, 瀟雲, 如意, 張明珠	129 455	周六 12月 09, 2017 11:11 pm Jack →
生活小常識 食衣住行育樂。奈米油鹽醬醋茶。生活達人的小技巧或是個人經驗都可以分享。 版面管理員: Jack, 月亮, 瀟雲, 如意, 張明珠	24 27	周一 10月 23, 2017 2:11 am Jack →

以會員身分登入，在論壇的搜尋打上關鍵字即可，日期，期數也可

支援我作業的網站-奈普敦智慧平台

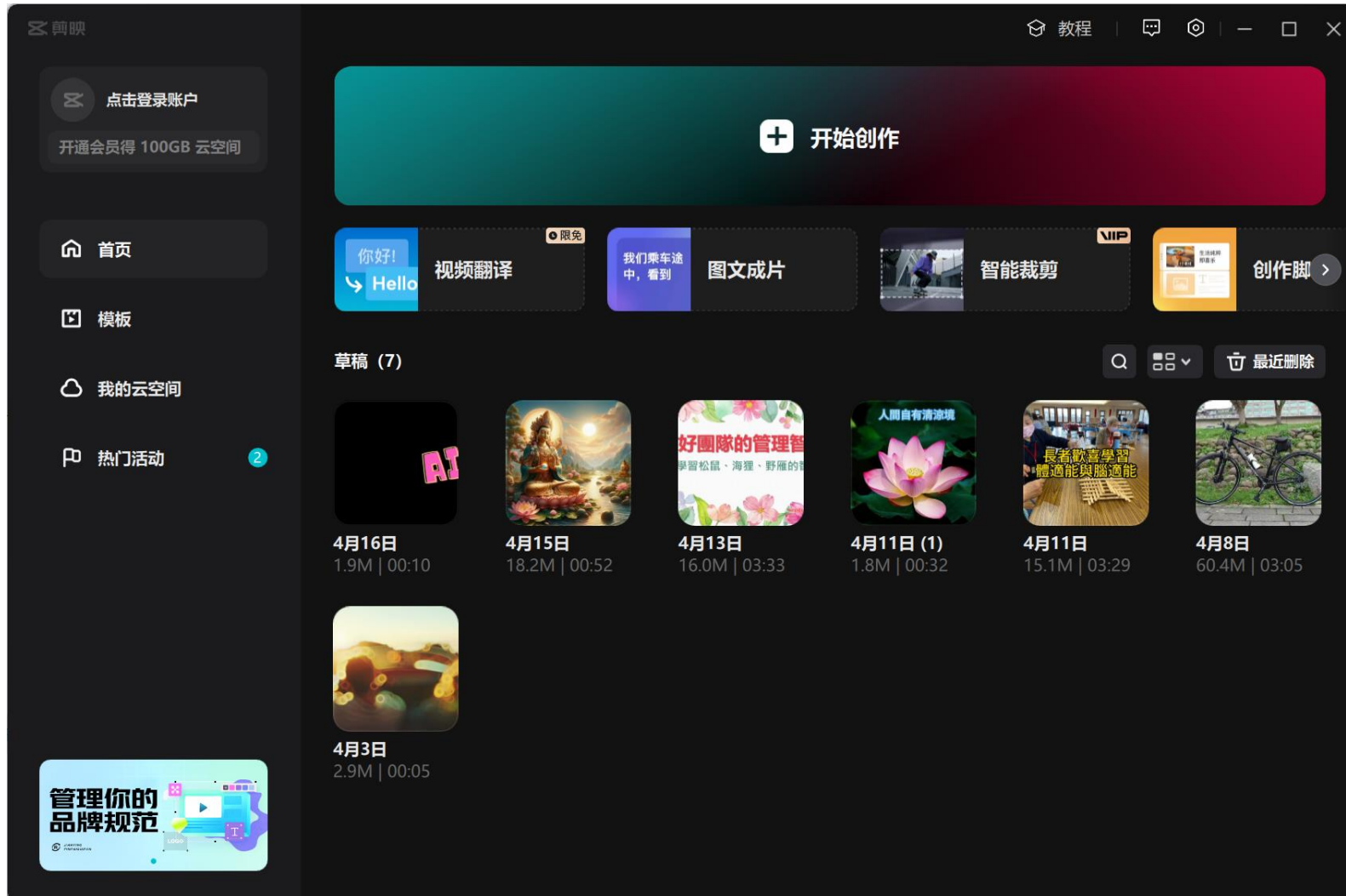


如果你知道主題及分類，依架構主題分類去找
如果不知道，在Google搜尋關鍵字+奈普敦智慧平台

支援我作業的工具軟體-Ocam



支援我作業的工具軟體-剪映



學會過濾信息

- 價值觀是過濾標準
- 目標是過濾標準
- 正確性要判斷分析求證
- 可信度要判斷分析求證
- 要有自己的專業及判斷
- 要去查證最專業可信賴的源頭

定期整理資料

- 要學會KM
- 要有自己的資料庫架構
- 要定期整理，要整理檔案，要整理資料架構
- 要定期備份
- 不需要的資料要刪除
- 整理資料就跟打掃一樣，要用心整理，定期整理，不可缺少，不可偷懶，否則需要資料的時候就找不到

硬體與工具要持續更新

- 硬體決定速度
- 電腦或筆電要定期更換
- 硬體或軟體有新的重大變革時，要跟上更新
- 我辦公室的網速下載是1T，上傳60M
- 有些AI功能要新的晶片才有支援
- 要快速學習及適應新的軟硬體工具

保持學習態度

- 學習最新科技
- 學習最新的專業知識，跟上時代
- 關心時代的脈動
- 關心眾生的需求與變化
- 將學習整理成有用的資料
- 將學習與大家分享，再收取反饋加以改善
- 學以致用，用在生活上或工作上

學以致用案例說明



五%的老
常。所以
就會跑過
容，甚至
們的動能
的老師，
改變的可
的領導，老
早開始，
用我們自
改？麼

美國標配課程 SEL五要素培養情緒教育

社會情緒學習 (SEL) 是由美國學業與社會情緒學習協會 (CASEL) 提出的概念，分有5大內涵，這些內涵沒有先後順序，可以綜合應用。近幾年，經濟合作暨發展組織 (OECD) 也持續推動這項教學理念，並追蹤學生學習SEL後的成效：

- 1. 自我覺察**
能夠覺察和辨識自己的情緒，願意接納自己的優缺點，在群體中看見自己的價值
- 2. 自我管理**
具備執行一件事所需的能力，包含情緒管理、克服壓力和挫折，完成設定好的計畫
- 3. 社會覺察**
可以覺察他人的感受並從中學習，且願意包容不同社會規範與文化差異
- 4. 人際技巧**
可以專心傾聽他人的想法，也能和不同文化、社會背景的人建立關係和團隊合作
- 5. 負責任的決策**
能綜合考量各種利益關係，做行動與抉擇，並在下次決定後願意接受和承擔後果

資料來源：CASEL
整理：陳盈瑩

校多位在偏遠地區，教育理念，吸引不少

管理理論叫「雙因子理論」。指一個人的工作滿足感，來自於現在問題來了，激勵因子在一般的企業是給你分紅，那在學校怎麼給他們？就是讓他們覺得工作更厲害，自我效能感更高，所以現在，KIST開始開拓職涯可能性，你教書教得很好，你不可不可以當別人

SEL會關注以下五方面的成長

- 自我覺察/自我認知的能力 (Self-Awareness)
- 自我管理的能力 (Self-Management)
- 社會覺察/認知他人的能力 (Social Awareness)
- 建立人際關係的能力 (Relationship Skills)
- 負責任的決策/自我決策的能力 (Responsible Decision Making)

社會情緒學習 (Social Emotional Learning , 簡稱SEL)

情緒教育六大面向(高明智整理)

- 自我覺察/自我認知的能力 (Self-Awareness)
- 自我管理的能力 (Self-Management)
- 社會覺察/認知他人的能力 (Social Awareness)
- 建立人際關係的能力 (Relationship Skills)
- 負責任的決策/自我決策的能力 (Responsible Decision Making)
- 正向思考/正念 (Positive Thinking & Mindfulness)

如何將SEL融入學校教學和學生成長發展體系

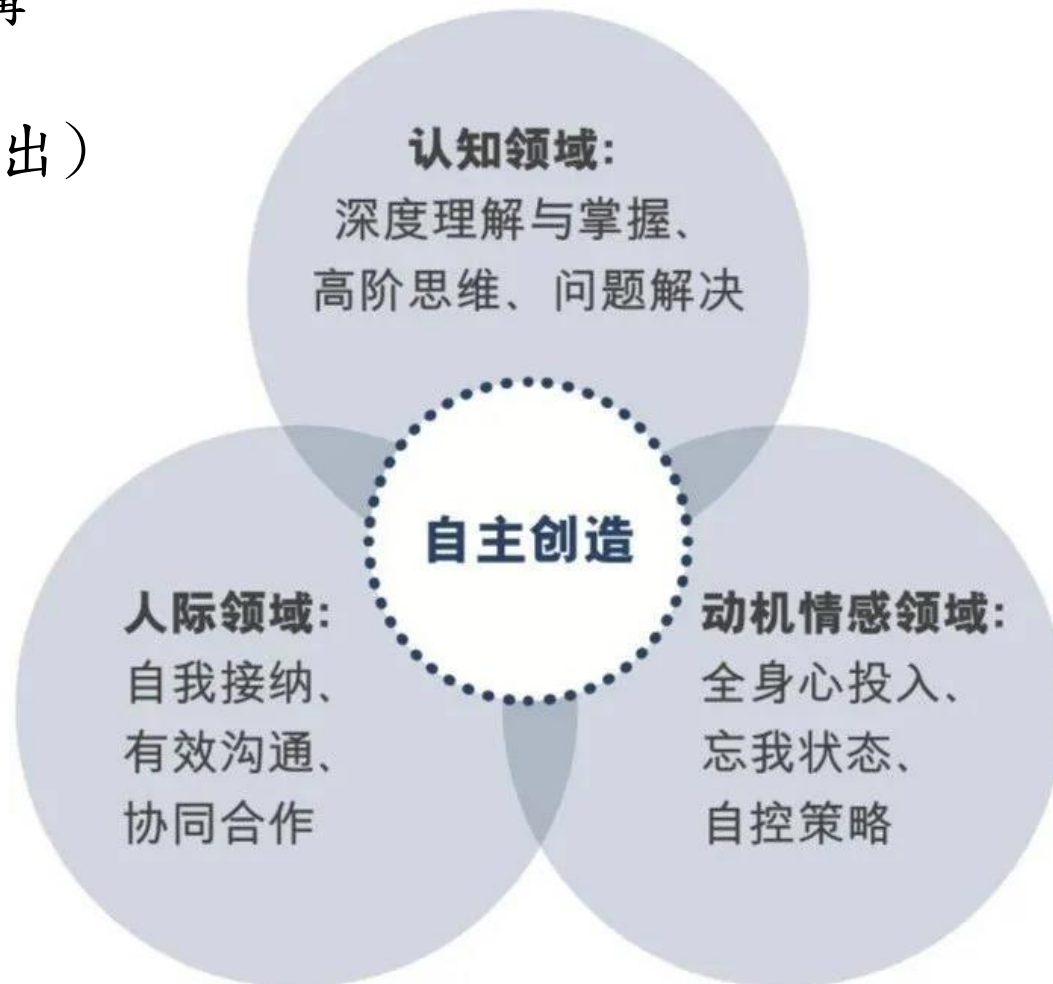
- 關於如何將SEL融入學校教學和學生成長發展體系，在DL2019論壇工作坊現場，史丹佛學習評價中心分享了以下四個觀點：
- 1. SEL 到底衡量哪些內容，應該由每個學校結合自己的graduate profile（畢業生畫像）來選擇，並沒有標準答案。通常而言，SEL會關注以下五方面的成長：自我認知的能力（Self-Awareness），自我管理的能力（Self-Management），認知他人的能力（Social Awareness），建立人際關係的能力（Relationship Skills），和自我決策的能力（Responsible Decision Making）。
- 2. SEL需要學習社群裡每一個人的參與，從學習者到導師到家長，因為這不僅僅是一些教學工具的使用，更是在構建一個深度鏈接的關係網絡。
- 3. 在SEL裡，每一位學習者都有自己獨特的資源，我們需要發現和發揮這些資源。
- 4. 所有的學習裡其實都蘊含著SEL。

Agency Rubric (「自主性」評估量表)

- 自主性量表，分為11個評估維度，和4個評估層級。前5個聚焦成長型思維的培養，後6個聚焦個人在學習中的自主性。(來自NTN，在Tammy的DLC報道文末有三有的翻譯版，[點此下載](#))
- 1. 在努力和練習中成長 Use Effort and Practice to Grow
- 2. 尋求挑戰 Seek Challenge
- 3. 從挫折中成長 Grow from Setbacks
- 4. 樹立自信心 Build Confidence
- 5. 善於和自我連接 Find Personal Relevance
- 6. 滿足標準 Meet Benchmarks
- 7. 尋求反饋 Seek Feedback
- 8. 有效管理學習 Tackle and Monitor Learning
- 9. 積極參與 Actively Participate
- 10. 與他人建立關係 Build Relationships
- 11. 個人在集體中的定位 impact Self & Community

深度學習 概念分析與模型建構

(學習共同體研究院提出)



我的學習心得？



















明月清風應無價
智者慧根覺有情

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>