

時間管理

高明智(惟智)

2024年1月17日



本單元學習目標

- ◆ 學習時間管理的觀念與技巧
- ◆ 學習講師教學的觀念與技巧



時間管理-今天的教學法

- ◆ 課前準備自我學習法
- ◆ 上網學習課前預習法
- ◆ 課中點出不足自覺法
- ◆ 實際演練表達改善法
- ◆ 符合成人學習理論
- ◆ 加上現場個別指導
- ◆ 搭配互動及小組討論
- ◆ 達成整體學習效果



時間管理的教學法

- ◆ 傳統演講法
- ◆ 影音影片教學法
- ◆ 體驗學習法
- ◆ 檢核自省法
- ◆ 問答互動法
- ◆ 小組討論法
- ◆ 說故事啟發法
- ◆ 個案研討法

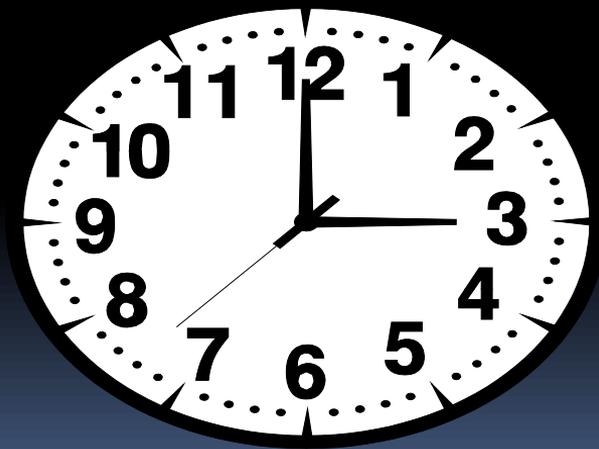


這一天-- 你愛生命嗎？那麼別浪費時間！

- 運用時間去工作----這是成功的代價
- 費點時間去思索----這是力量的泉源
- 花點時間去遊戲----這是青春永駐的秘密
- 抽出時間來閱讀----這是智慧的基礎
- 勻出時間來對人友好----這是快樂的大道
- 要點時間來夢想----使你挾泰山以超北海
- 找出時間來愛人與被愛----這是上蒼的恩典
- 尋找點時間放眼四顧----這是通向無私的捷徑
- 用些時間放聲大笑----這是靈魂的音樂
- --愛爾蘭人的禱告詞

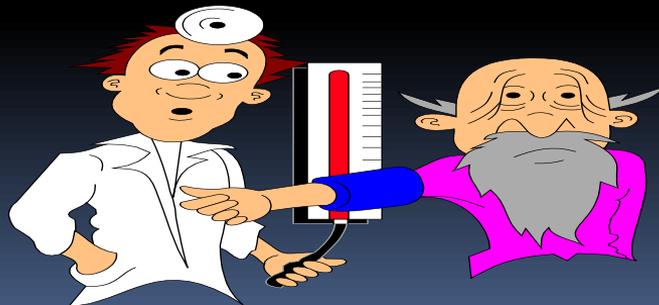
時間管理

- 時間管理的基本單位是：事件 Event



Top 6

- 每日清晨按重要優先順序〔 Priority 〕列出最重要的六件事〔 Top 6 〕並一依序完成之
- 艾維李對伯利恒鋼鐵公司總裁的建議

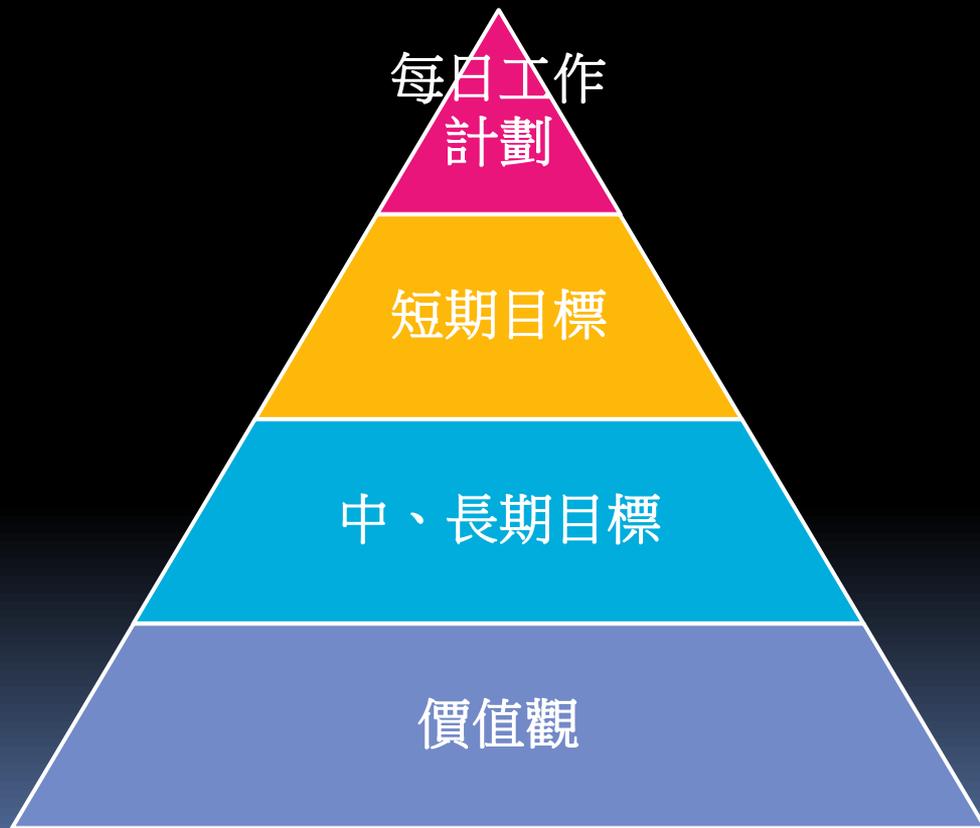


普賢菩薩的時間管理

等到我開始修行，我就知道時間是我的生命，在佛經裡有一句普賢菩薩的偈文說『是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂』這段偈文給我非常大的鞭策，每天都伴隨著我的生活來過。

——證嚴法師

生產力金字塔



時間管理矩陣

◆ 危機

◆ 書面列管問題

◆ 最後決定性的會議

◆ 急迫性的企劃案

◆ 馬上的最後期限

I

◆ 準備工作

◆ 計劃工作

◆ 技能的增進

◆ 危機預防

◆ 必要的休息

◆ 人際關係建立

◆ 讓工作有合理的完成期限

II

◆ 不重要的會議

III

◆ 不重要的電話

◆ 不必要的干擾

◆ 不必要的報告

◆ 忙與盲的日常生活

IV

◆ 垃圾信件

◆ 無用的閒聊

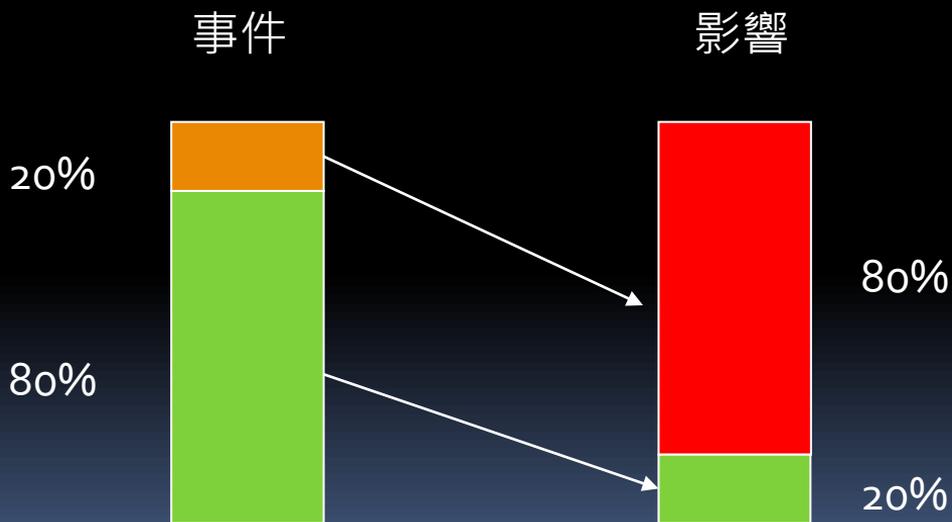
◆ 過度的休息

◆ 浪費時間

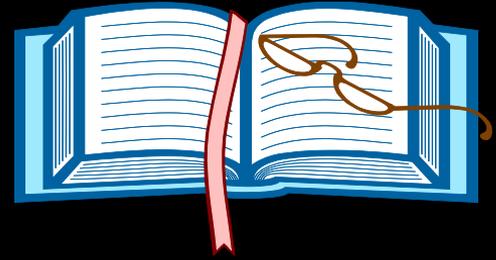
時間管理的修練

- 美國總統艾森豪曾說：真正重要的事通常不緊急，緊急的事通常不重要。
- 時間管理就是要
- 多做：第二象限的事（重）
- 避免：第一象限的事（急）
- 少做：第三象限的事（輕）
- 不做：第四象限的事（緩）

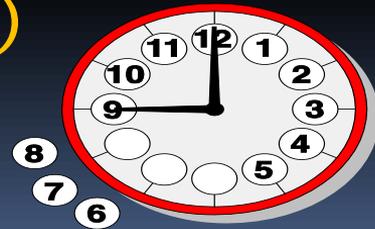
80/20原理(派瑞圖法則)



時間管理的規劃



- 掌握目標(生產力金字塔)
- 檢視今日已排定的事件(可調整)
- 檢視前日未完成的事件(夠用)
- 考慮未來需要準備的事情(第二象限)
- 寫下今日需完成的事情(Top 6)
- 排定優先順序(ABC法則)



價值觀清單(參考)

- 健康
- 家庭
- 財務健全
- 儀容
- 孝順
- 快樂
- 朋友
- 休閒
- 享受生活
- 均衡生活
- 成就感
- 踏實
- 學識
- 謙卑
- 乾淨
- 有禮
- 平凡
- 良心
- 有趣味
- 有想像力
- 熱心公益
- 平心靜氣
- 增廣見聞
- 環保
- 獨立人生
- 運動
- 冷靜中立
- 寬恕
- 有領導力
- 真誠
- 幽默
- 樂觀
- 負責任感
- 獨立
- 有能力
- 子女成材
- 勇氣
- 創造力
- 心寬念純
- 自我紀律

檢核你的時光大盜-1

- 不良的規劃
- 會議
- 缺乏傾聽
- 沒有上級的授權
- 不明確的目標
- 等待別人的答覆
- 社交活動
- 過度涉入細節
- 看電視或Youtube/短影音
- 干擾
- 缺乏自我紀律
- 隨意變動優先順序
- 對時間估算不正確
- 不良的溝通
- 不作決策
- 繁文縟節
- 不良的歸檔習慣
- 胡思亂想

檢核你的時光大盜-2

- 拖延
- 衝突的優先順序
- 雜亂的辦公空間
- 設備不良
- 缺乏激勵
- 缺乏標準作業程序
- 負面的態度
- 不敢拒絕別人
- 無謂的閒聊/上網
- 沒有用的信件
- 公眾活動
- 公司士氣低落
- 自己的錯誤
- 同儕的需求
- 沒有授權給部屬
- 他人的錯誤
- 塞車/交通時間浪費

我的角色與時間分配說明

No.	角色	%	時間分配的說明
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
T			

時間管理格言

- 愛惜時間就是愛惜生命，生命乃由時間構成
- 目標就是附帶有完成期限的夢想
- 運用智慧經驗的人不會浪費時間
- 敢浪費一小時的人，是還沒發現生命價值的人
- 當做及做
- 現在不做，什麼時做
- 時間教你的真理是:去年的巢沒有鳥



我的學習(時間管理)

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

我的學習(講師技巧)















惟智薰法香心得製作個案研討

- ◆ 惟智薰法香心得影片每日上傳YouTube，每一集約20分鐘到39分鐘，自20210130(第666集)迄今20240108(第1445集)，共播出近700集。
- ◆ 除了2022年底生病手術休養期間暫停播出，沒有間斷，僅將內容製作流程分析如下。
- ◆ 請大家探討要如何做好時間管理，才能夠完成這樣的任務？給你什麼樣的啟發？

製作流程分析-1

- ◆ 1-1 Word/PDF/PPT檔案準備 10min
- ◆ 1-2 YouTube截圖及貼上PPT 15min
- ◆ 2-1 觀看薰法香上人開示 60min
- ◆ 2-2 記筆記畫重點 (同步)
- ◆ 2-3 做出當天系統架構圖 30min
- ◆ 2-4 將開示重點貼到PPT 20min
- ◆ 2-5 劃重點及美編插圖照片 20min

製作流程分析-2

- ◆ 2-6今日聞法心得 10min
- ◆ 3-1準備錄影及開始錄影 50min
- ◆ 3-2將影片上傳YouTube及設定 5min
- ◆ 4-1做奈普敦智慧平台網頁 15min
- ◆ 4-2將連結傳到20多個line群組 5min

- ◆ 合計 4Hrs 240min

惟智其他例行工作簡析



時間管理心得-1

- ◆ 4小時任務扣除早上薰法香一個小時，其實只要花3個小時。(需要規律與自律)
- ◆ 3個小時再扣除事先利用零碎時間準備檔案及截圖，只剩下2.5小時。(善用零碎時間)
- ◆ 每天只要有半天不到的時間就可以完成，這樣就會心安。例如法華心香讀書會之後如果要跟講師聚餐，回到辦公室已經下午2點半，但是離下午6點下班，還有3個半小時，知道可以完成任務，心安。

時間管理心得-2

- ◆ 如果遇到整天任務或是營隊就需要事先預錄，提早利用空檔時間完成。（初一十五或是沒有晨語週一週二是我準備的時間）
- ◆ 當有其他任務出現時提早備課，做好準備。（規劃與準備，時間管理第二象限的重點）
- ◆ 做好自己的資料管理，雲端硬碟，好的電腦硬體，高速網路都是不可缺少的。工欲善其事，必先利其器。（工具/環境）

時間管理心得-3

- ◆ 遇到任何突發狀況或無常要保持鎮定。例如網路中斷，或者是檔案毀損。(定力)
- ◆ 生活規律，事先計劃，讓一切都在掌握中。
- ◆ 所有任務該調整要調整，該拒絕要拒絕，該捨的要捨，例如週四華華心香讀書會就不送女兒上班，時間不夠就不接不安排任務。
- ◆ 生活簡單就好，午餐吃便當或是緊急的時候吃香積飯就可以了。

時間管理心得-4

- ◆ 自己的願力/目標很重要
- ◆ 所有必備的能力在平日就要養成，並逐漸提升自己的能力與工作的熟練度，讓工作效率不斷提升。

我的學習















珍惜每分每秒，做好時間管理

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

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

戲劇應用

高明智(惟智)

2024年1月17日



本單元學習目標

- ◆ 學習戲劇表演在教學的應用
- ◆ 學習教案規劃與教學的帶領



體驗學習--戲劇應用

- ◆ 1. 閱讀時間
- ◆ 2. 彩排時間
- ◆ 3. 小組表演
- ◆ 4. 回饋分享
- ◆ 5. 我的學習



體驗學習--戲劇應用

- ◆ 本次有二個主題的二篇代表文章作為劇本的依據，交由各小組進行閱讀與彩排30分鐘，並挑選3-4個小組出來表演，每組5分鐘，表演後進行回饋分享單元20分鐘。
- ◆ 6個人一組，除了演員，可以有導演與幕後，請請妥善分工。道具自行設法處理。
- ◆ 演出前請為自己的戲命名，二個主題，每個主題一個小時，加上學習回顧共三小時。

今天戲劇演出原則

- ◆ 主題宗旨根據文章原意不要調整
- ◆ 人物對白可以依據情境，更加白話或更加有情感或更有特色是可以的
- ◆ 除了主要人物對白之外，對於場景的設計可以從簡省略，也可加以簡單塑造表達
- ◆ 若時間許可，增加配角或群演(臨時演員)是許可的。須符合劇情，有意義。
- ◆ 可以設計必要過場的旁白，但不要加入說教的旁白。

如何成為一位好演員

- ◆ 忘記你在演戲，讓情感自然流露
- ◆ 把握因緣，用心投入，斟酌劇本情境
- ◆ 勤加練習，自我修正，直到潛意識般熟練
- ◆ 抱著與觀眾結好緣的心情去演出
- ◆ 不斷努力，自我要求，自我提升
- ◆ 放手去做，對的事做就對了

青九郎老先生與小偷的故事

- ◆ 學佛要學習自度、度人，「自度」必須時刻反省自己的身、口、意三業，若言行不當或有過失，則必須鞭策自己更用心。
- ◆ 「度人」必須應機施教，佛陀說眾生有八萬四千煩惱，人的心念各不相同，既然不同，就必須因時因地、運用適合眾生根機的方法來化導眾生，使教法深入其心，如此才是妙法！關鍵是必須真正深入眾生的心。
- ◆ 有一則發生在日本奈良鄉下的故事——在一片廣漠的土地上，有一間孤伶伶的屋子，住著青九郎老先生和他的女兒，在嚴冬的夜裡風雪交加，寒風從屋子牆壁的破洞鑽進屋內。這對父女都睡得很沈，而外面的風雪愈來愈大。

- ◆ 忽然，小屋的門開了，兩個人躡手躡腳地潛入。他們聽到沈沈的軒聲，就很安心地四處翻找東西，最後只找到兩包稻米。當他們各自揹起一包米向門外走去時，青九郎老先生突然咳了一聲、醒了，他發現門口有人，問道：「是誰啊？」小偷聽到這突然的一問，嚇了一跳，腳沒踩穩就跌倒了。
- ◆ 老先生看到兩人跌坐在地上，很平靜地說：「外面風雪這麼大，兩位半夜來造訪，趕緊進來喝一杯熱茶吧！」兩個小偷聽了，面面相覷，心想：這老先生明知我們是小偷，為何對我們這麼好？分明是個傻瓜！
- ◆ 老先生又親切地招呼他們說：「進來啊！外面這麼冷，來吧！」小偷以為他是個癡呆老人，於是大搖大擺地走進屋裡。老先生又喚醒女兒，要她燒水泡茶。

- ◆ 老先生對小偷說：「實在很不好意思！這麼冷的天氣還勞駕你們來到這裡，感恩你們！」小偷聽了覺得莫名其妙，心想：你明明知道我們來偷東西，為何還向我們道歉、感恩呢？
- ◆ 其中一位就問說：「老先生，你知道我們來這裡做什麼嗎？老先生說：「知道啊！但是，很抱歉！我雖然有兩分多的田地，可是今年歉收，總共才收了這兩包米。過去欠你們的，原本就應該還，勞駕你們跑這麼遠來拿，真的很感恩你們！」
- ◆ 此時，女兒端著熱騰騰的茶出來了，老先生就說：「天氣很冷，來，喝杯熱茶吧！」兩個小偷打從心裡覺得慚愧，剛才那位又問：「你何時向我們借過東西？」
- ◆ 老先生說：「可能是在過去生吧！如果以前沒有欠債不還，你們也不會在這麼晚的時候來到這裡；而且村裡有那麼多有錢人家，你們卻偏要來這荒蕪之地，可見一定是有其因

- ◆ 另一位一直沈默不語的小偷，這時再也忍不住了，他跪下來，並且五體投地說：「真的很慚愧！村裡盛傳老先生是誠懇待人的大好人，而我們卻以為您是傻瓜，實在很慚愧！」
- ◆ 他接著又說：「我也曾想重新做人，但是要從頭開始談何容易！生活都有困難了，如何做善事呢？」老先生說：「我的生活也很困難，可是日子一樣可以過；其實，清貧的生活很舒服，因為心無掛礙、輕安自在，這是最逍遙的人生。」
- ◆ 老先生這分從內心流露出來的安詳自在，讓這位小偷很感動。他心想：老先生處事泰然，具足定力，而且對清貧的生活如此甘之如飴，內心的修養一定很深厚。於是叩頭禮拜說：「您的品德這麼崇高，我希望能拜您為師，懇請您慈悲接受！」另一位小偷也說：「我也很想學好，請您也收我為徒！」

- ◆ 老先生謙虛地說：「我和你們一樣，還在學習中，我們一起來學，相互鞭策鼓勵吧！」由於這兩個人決心改過向善、尊師奉道，所以恭敬地叩頭，禮拜老先生為師。
- ◆ 原來青九郎老先生是位佛教徒，平時修行非常用心，待人也很有愛心，所以逆境現前時具足定力，能以智慧和慈悲來觀機逗教，感化了兩個小偷回心向善。這分定力與智慧，來自於平時精勤不懈的自我修養，很值得我們一起來學習。
- ◆ 恭錄自 證嚴法師
- ◆ 塵盡光生——邁向智慧之道 P.219

日本劍道家拜師學藝的故事

- ◆ 日本有一位父親，希望有生之年能看到兒子成為成功的劍道家，所以把兒子介紹到身為劍道名家的朋友家去學習。年輕人聽從父親的話，千里迢迢去拜訪那位名師。老師看他是可造之材，但故意說道：「你要學劍道，可不是那麼容易哦！」年輕人聽了，心急地問：「劍道很困難嗎？必須用多久的時間才能學到劍道的精粹？」
- ◆ 老師說：「必須以有生之年，全心投入。」年輕人聽了很急，說：「我父親希望我早日學成，我怎能一輩子都在這裡學？」老師說：「那就十年吧！」年輕人覺得還是太久，要求更快一點，老師卻說：「那就三十年吧！」這還得了，年輕人說：「只要能讓我早日學成，您要我做什麼，我都願意！」老師說道：「你這麼急功好利，很難成就，學劍道不可如此，我看你就學七十年吧！」

- ◆ 年輕人聽了，知道再計較也沒有用，他下定決心：「既然來了，一定要學成才回去，老師要我學多久就學多久吧！」從那時起，老師叫他去撿柴、擔水、煮飯、掃地.....每天就是做這些。三年過去了，他覺得什麼也沒學到。
- ◆ 有一天，他悲從中來，因為三年沒見到父母，而且一事無成。突然，老師拿著木劍從他背後打來，把他打得眼冒金星；第二天，第三天.....，乃至每一天都是這樣，不知道老師會從哪裡突襲，所以他天天提高警覺，時時刻刻都非常用心。終於，他的老師鄭重地告訴他：「你已學成基本的功夫了，現在你拿著木劍，看我怎麼做。」從此以後，他非常努力地學習劍道；一段時間後，他的劍道爐火純青，成為日本非常有名的劍道家。
- ◆ 學習任何技能都不能急功好利，必須從日常生活中培養耐心及信心啊！

劇情要求

- ◆ 日本劍道家拜師學藝的故事，這個故事後面的劇情寫的較少，請針對學成感恩師父的部分，設計一個感恩恩師的橋段。
- ◆ 經過一段時間之後，他成為日本非常有名的劍道家，請設計一段他晚年的獨白，不要太長，最好在以內30秒以內。

我的劇本

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

我的劇本

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

我的學習















我的學習















珍惜每個角色，盡情演出人生

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

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