

規劃時間

掌握生命



時間是個很奇妙的東西！

沒有時間感不知是何種世界？

卓越的條件

談幾個觀念

時間的成語

光陰似箭
歲月如梭



時間可以很快

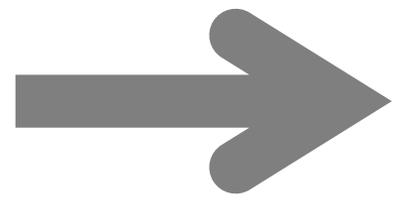
一日三秋
度日如年



時間也可以很慢

吃牛肉麵
是非常簡單的事
也可能難如登天
時間是相對的

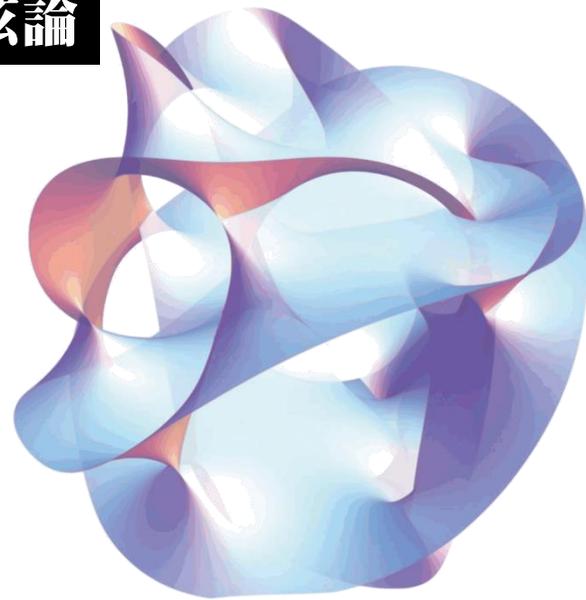
時間之不可逆



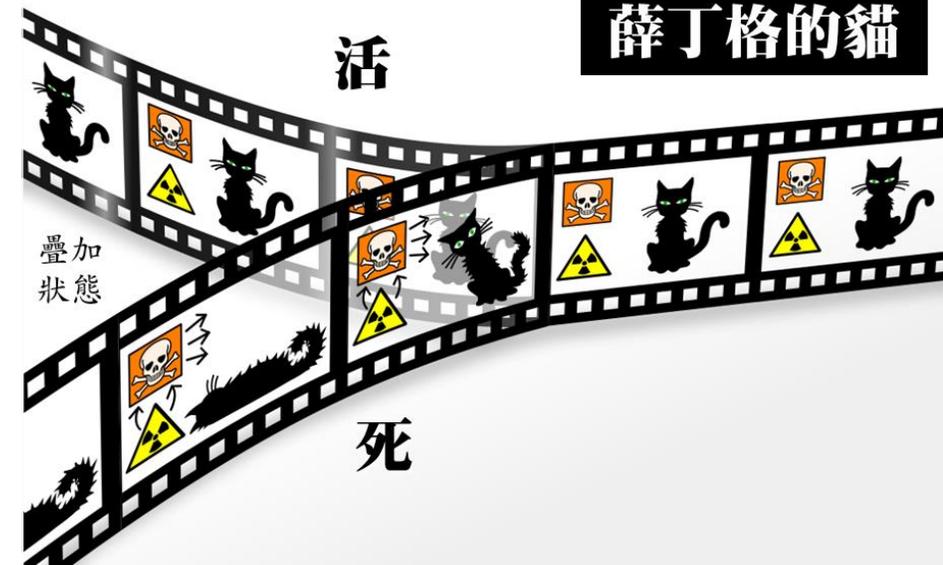
多重宇宙



弦論



薛丁格的貓



時空的交纏

過去

現在

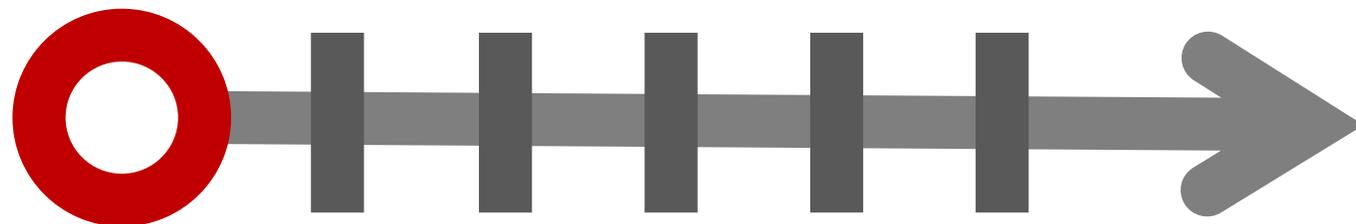
未來



空即是色、色即是空

『時間軸』

過去

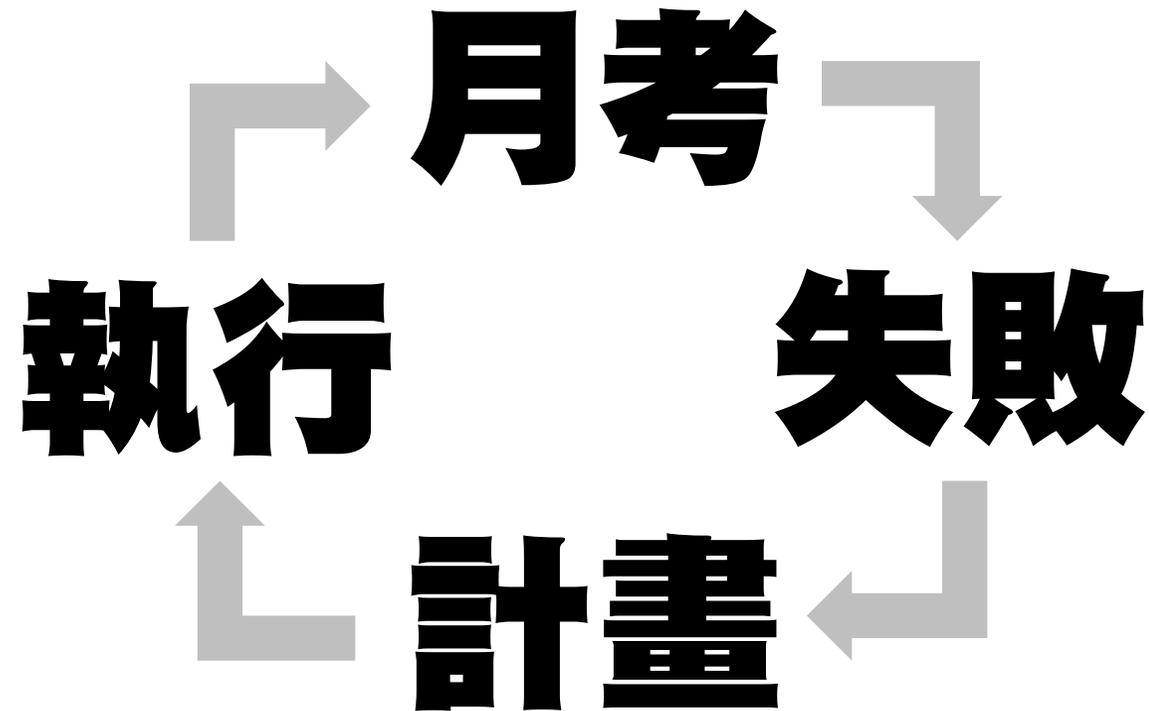


現在

未來

規劃時間就是在時間軸上馳騁
其最終結果呈現其實相當單純

月考的輪迴



我在小學時期的生活學習模式
家父從不指責只鼓勵再試一下

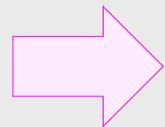
4-3-2-1

規劃時間。掌握生命

時間是相對的

時間是可以定義的

未來的時間是可規劃的



規劃時間需要想像與組織力

國立臺灣大學 生化科技學系 莊榮輝 名譽教授

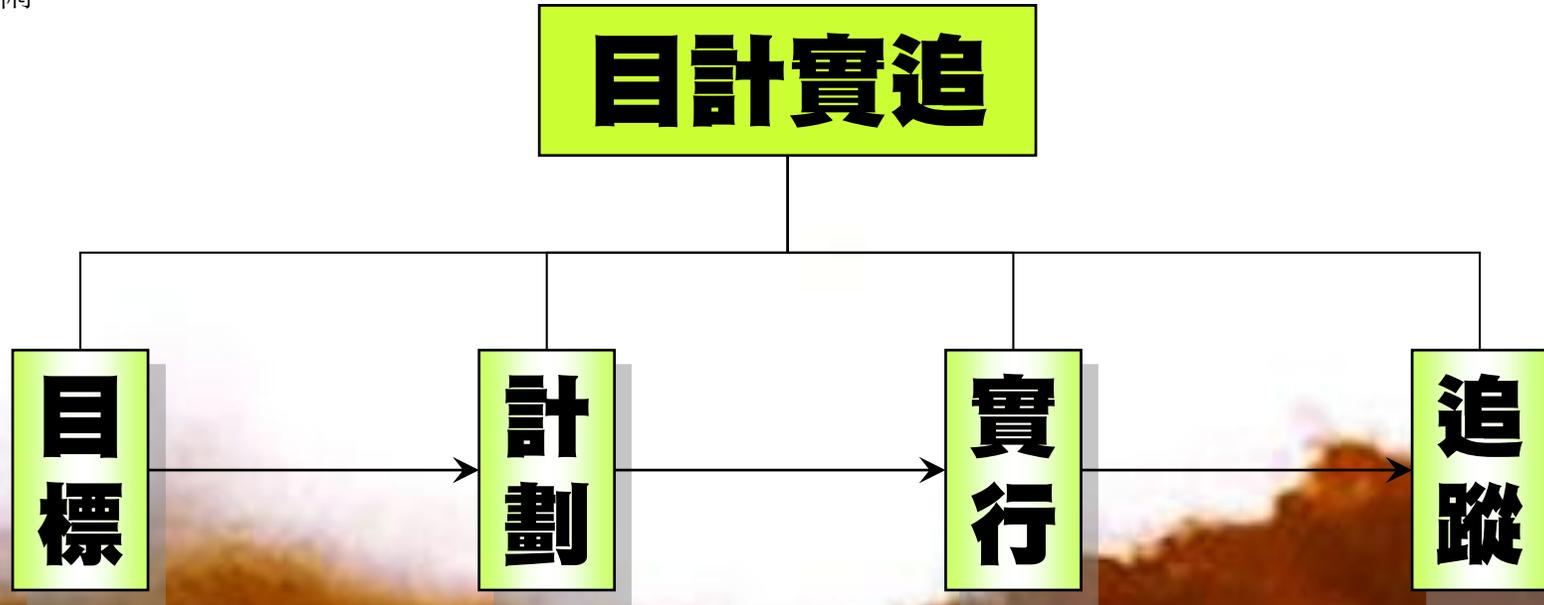
4

四段流程

四段流程

規劃時間的基本流程

『目計實追』：箱田忠昭
200% full 活用 - 聰明的時間術
(2006 Mikasa Shobo)



赤壁之戰

4

目標

- (1) 目標要清楚而具體
- (2) 限定時間完成目標
- (3) 目標可分各種階段
- (4) 不要設定太多目標
- (5) 但隨時準備 B 計畫
- (6) 集體行動較易持續
- (7) 目標帶給人生希望

基本功



PLAN B



背 1,000 單字

具體

限定 4 個月內

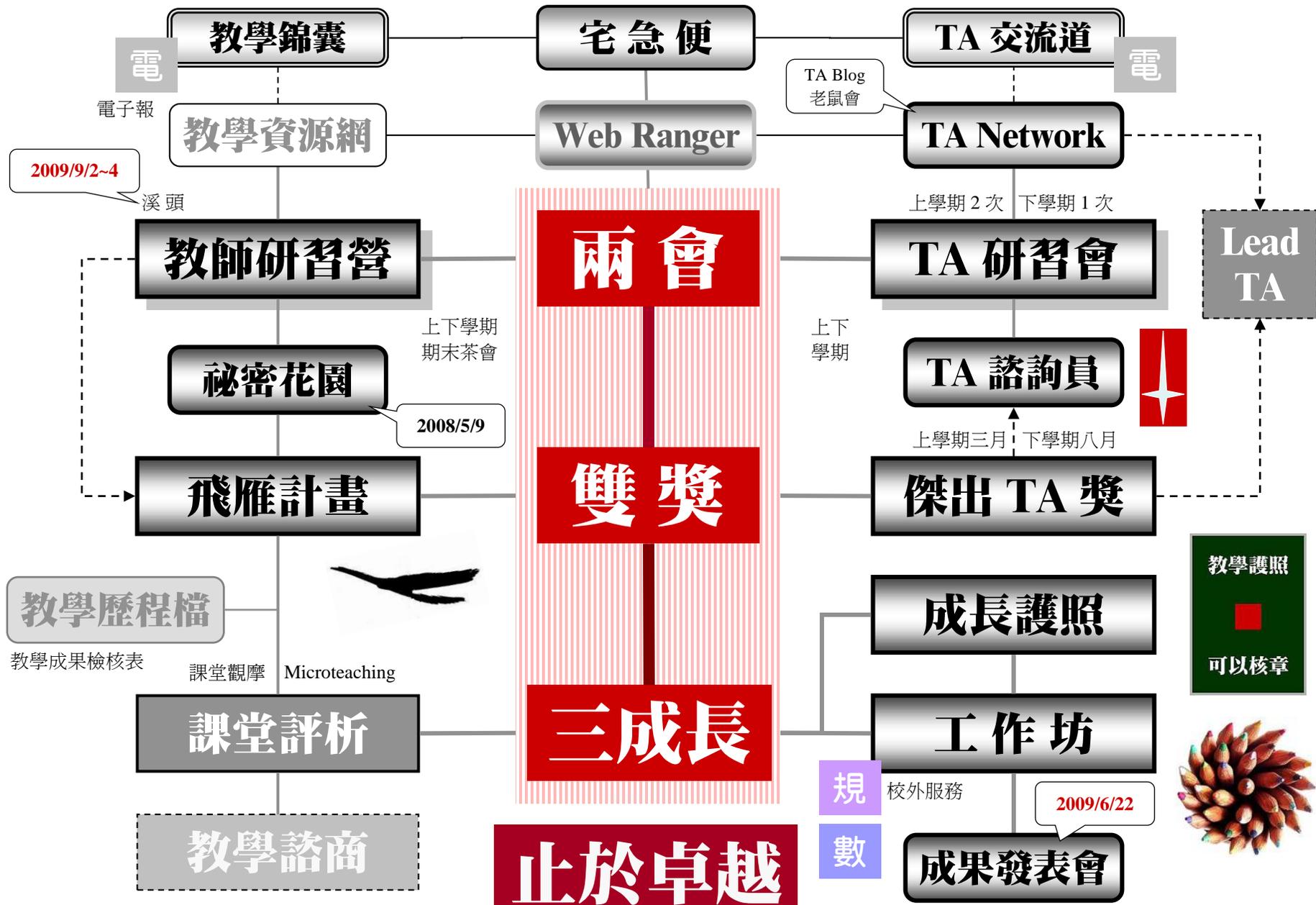
時間

50-100-200-300

階段

逐月增加份量

把複雜的目標簡約化 (臺大教學發展中心)



計劃

人
時
事
地

- (1) 列出所有工作清單
- (2) 將工作配入時間軸
- (3) 工作有其優先順序
- (4) 關鍵點要剋期查核
- (5) 善用流程、甘特圖
- (6) 將計畫轉 Todo List
- (7) 分小包鯨分蠶食法



吃恐龍的方法

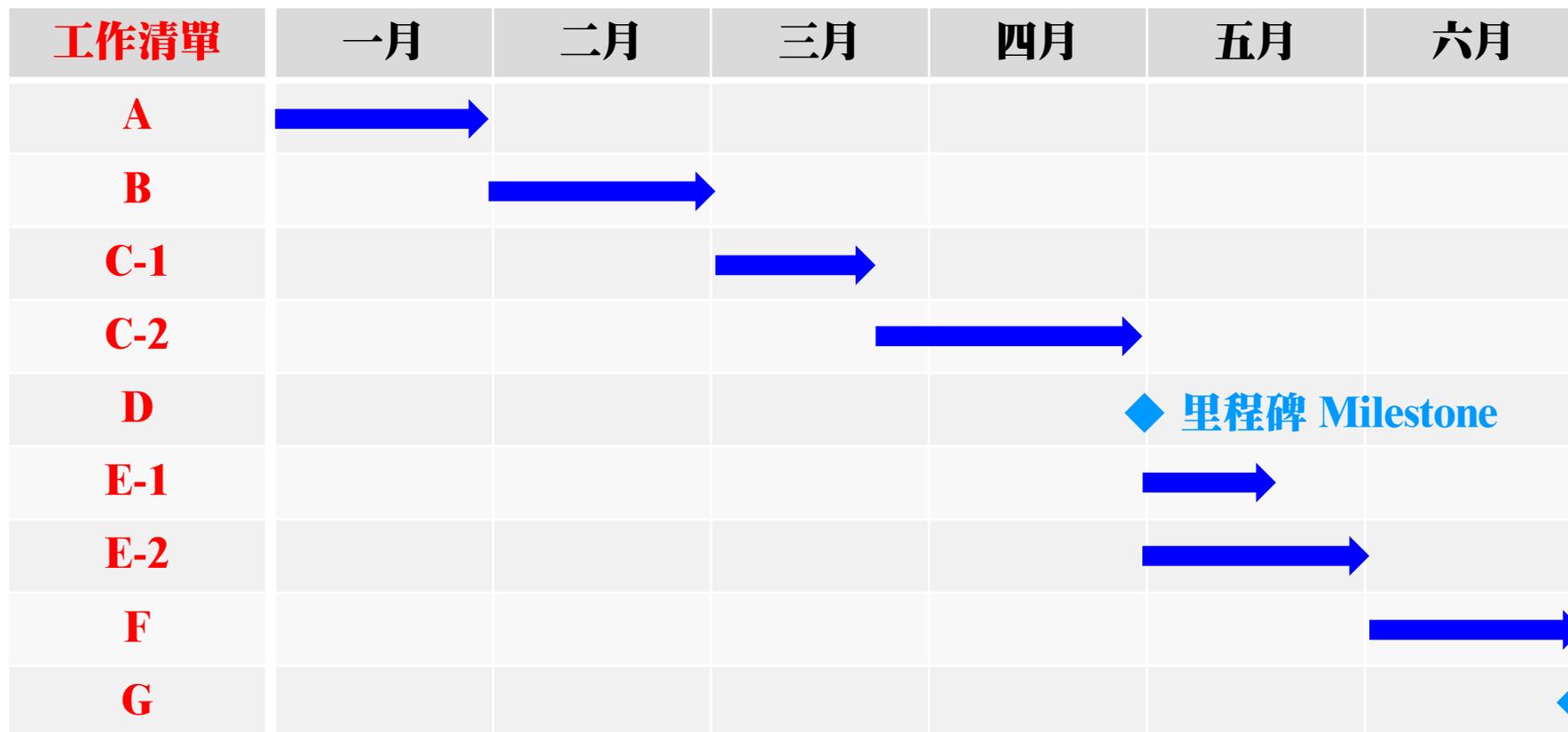
分小包鯨分蠶食法



整體看來很複雜的工作，
若可解析成幾個小步驟，
或分散在數個不同時段，
分開執行就不那麼可怕。

甘特圖

Gantt Chart



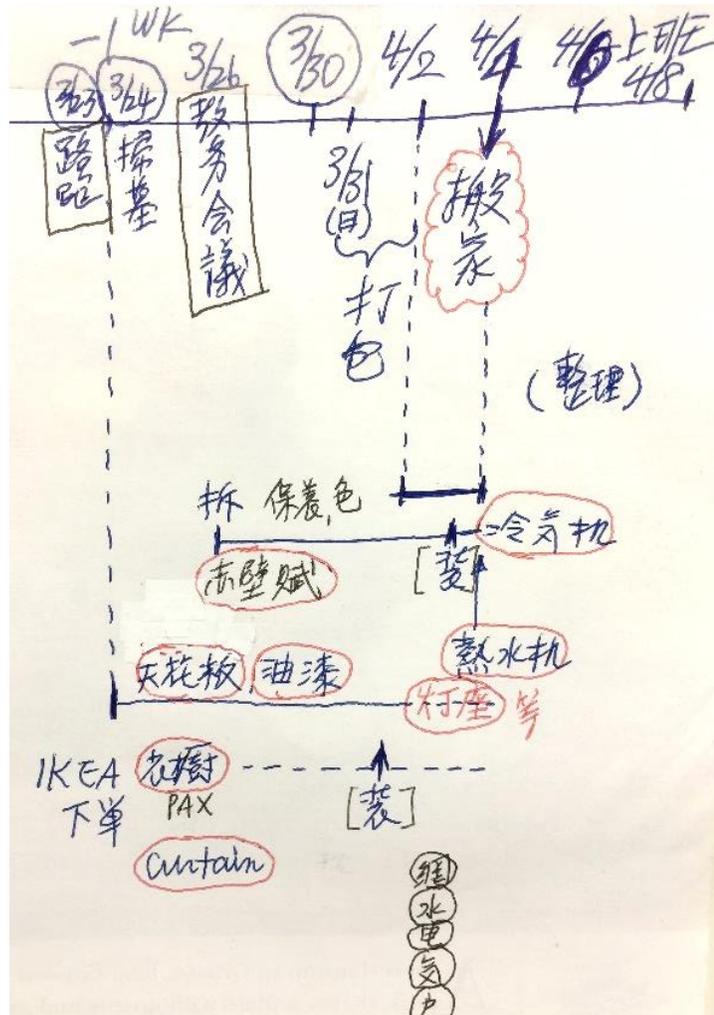
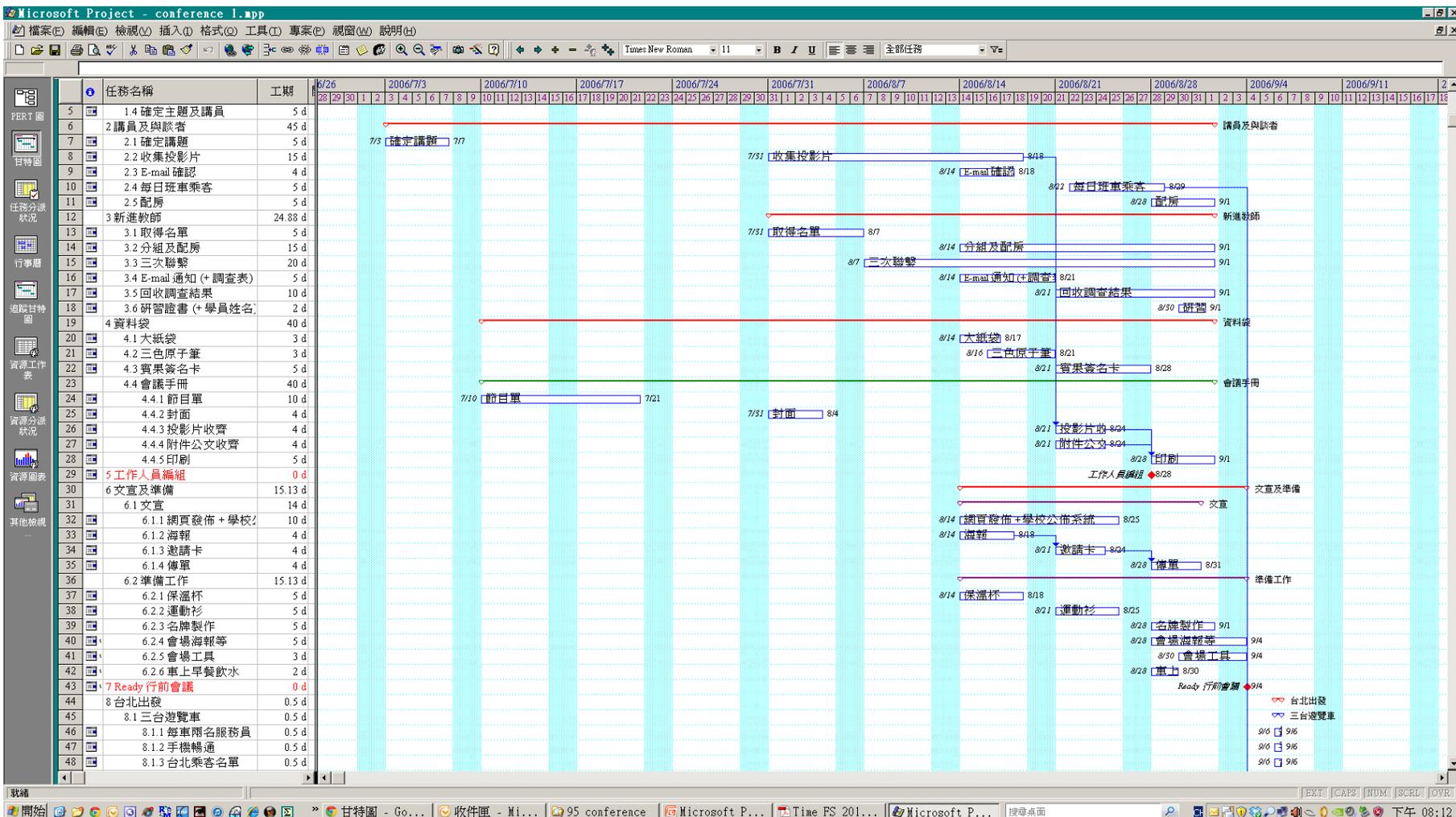
時
事

人
地

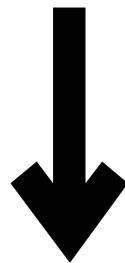
MS Project

新進教師研習營

我的搬家計畫



超級好用的 PowerPoint



絕佳規劃平台

簡報、計劃、流程圖、甘特圖、海報、備忘稿、懶人包、PPS、動畫

實行

執行力



- (1) 定案後就立刻投入
- (2) 把小事件先處理掉
- (3) 以小成就誘導熱情
- (4) 雜事包給零星時間
- (5) 每天專注黃金 2 hr
- (6) 每晚規劃次日工作
- (7) 週五檢討當週事務

兩種工具
一個故事

2

三個原則
一週計畫

3

200萬元顧問費



追蹤



Zequenz

- (1) 每日檢討計畫目標
- (2) 開會先查上次決議
- (3) 來往電郵迅速處理
- (4) 筆記隨時記下靈感
- (5) 身心環境影響成敗
- (6) 保持積極正面態度
- (7) 定期展現成果心得



3R

Reflection

反思力

寫今天的歷史



Responding

反應力

發揮生物本能



Resilience

自癒力

盡情積極生活



3

三個原則

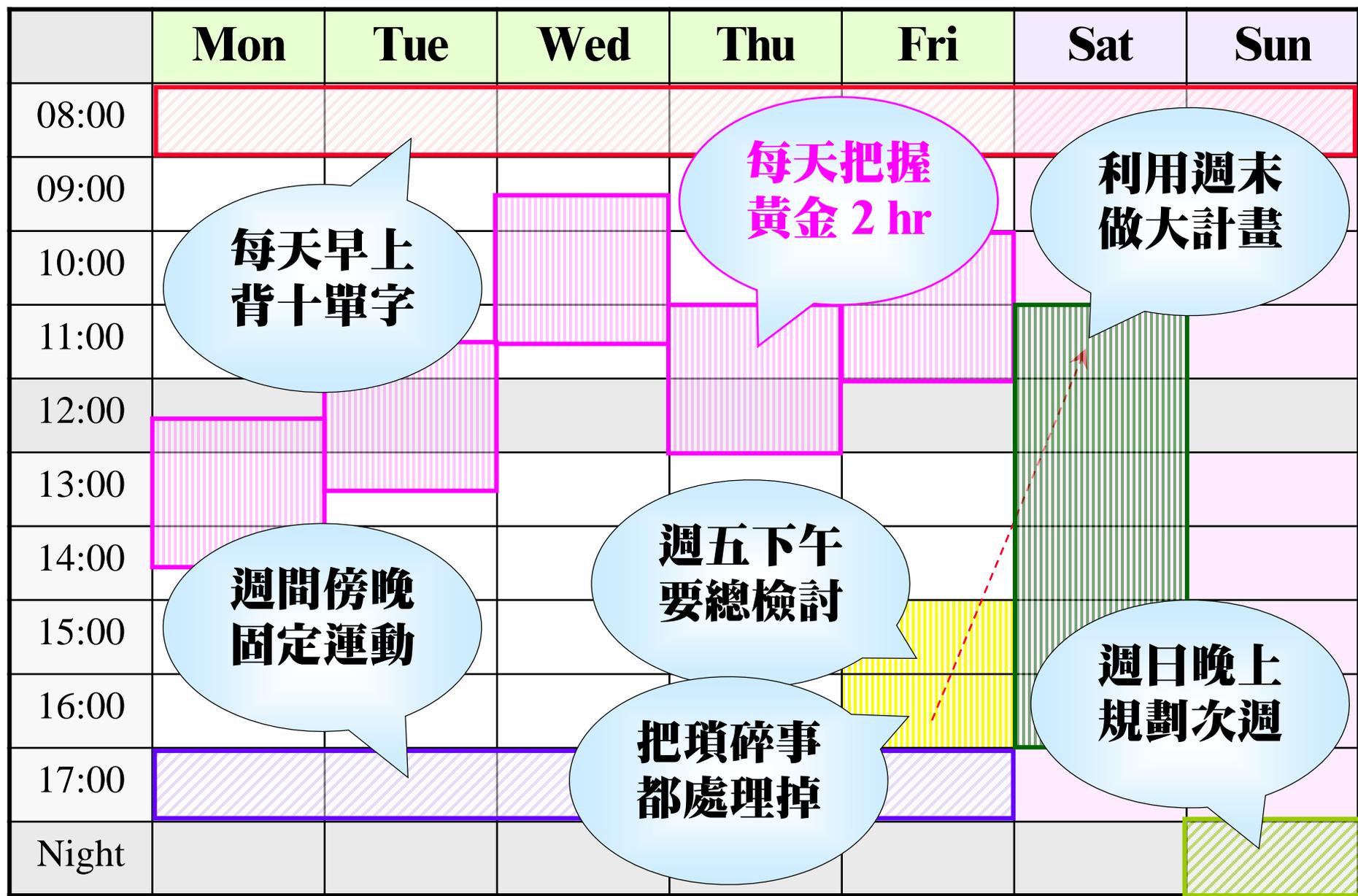
(A) 以時間塊分配一週

(B) 早日開動困難工作

(C) 儘早完成 First draft

(A) 以時間塊分配一週

『星期』是偉大的發明！

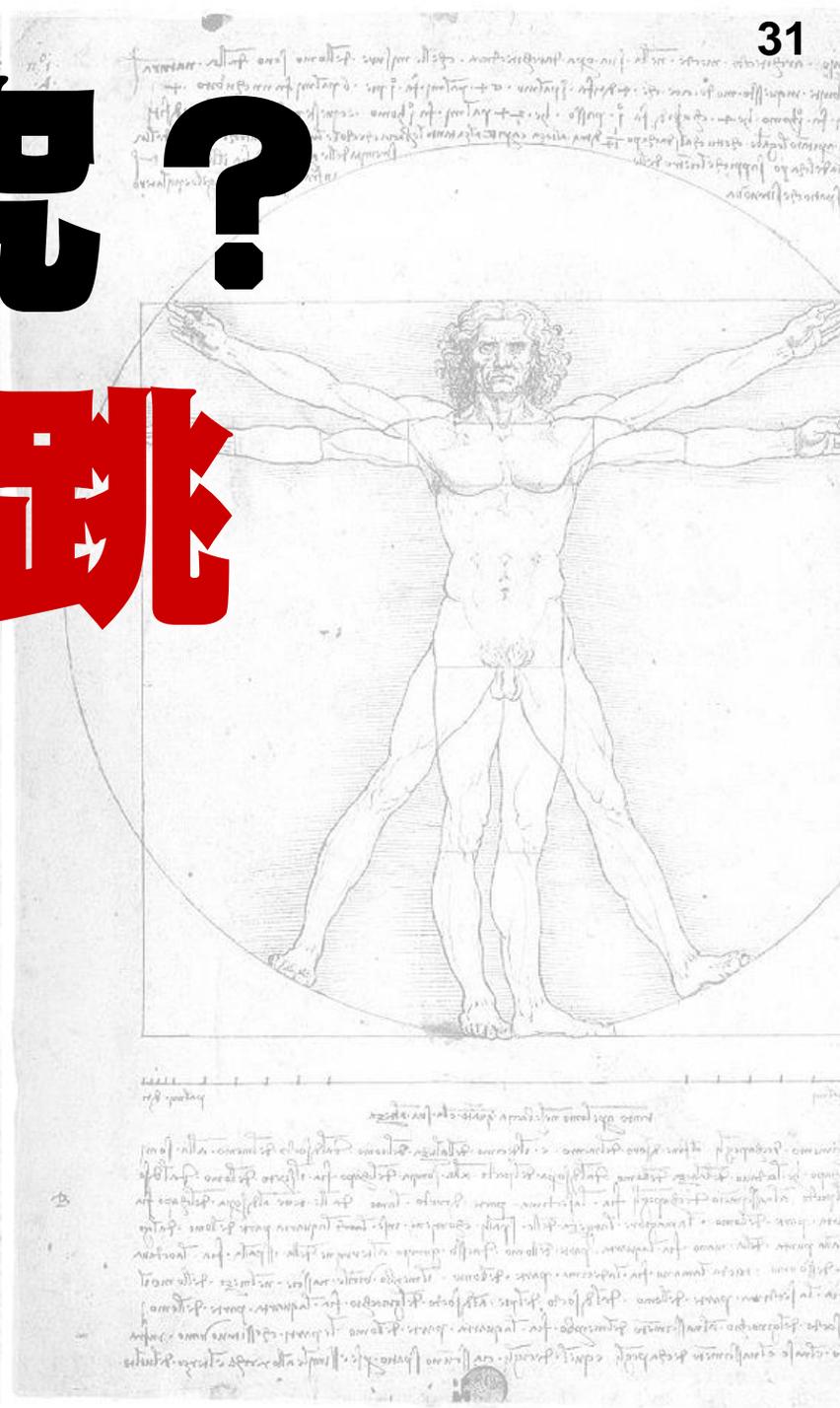
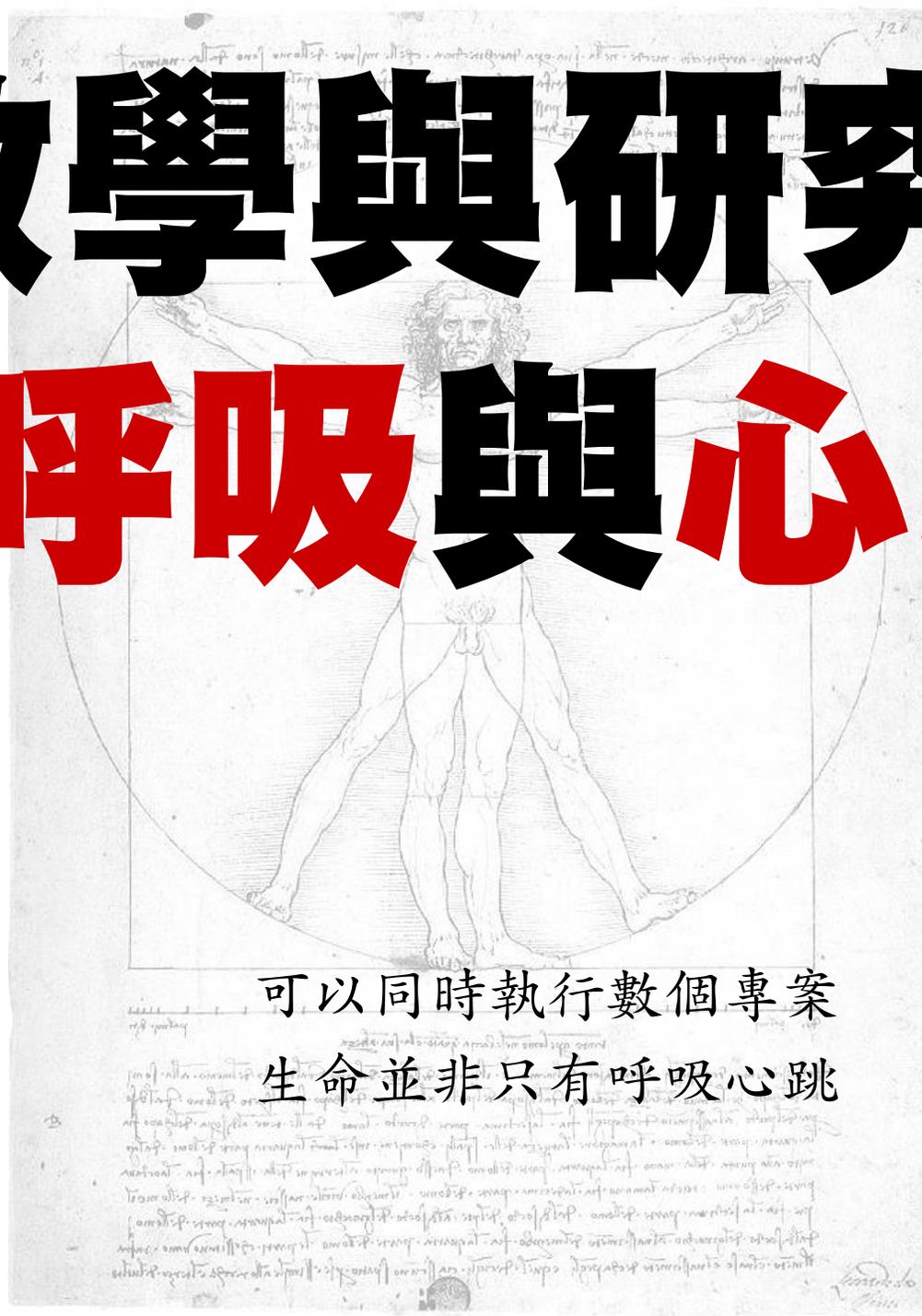
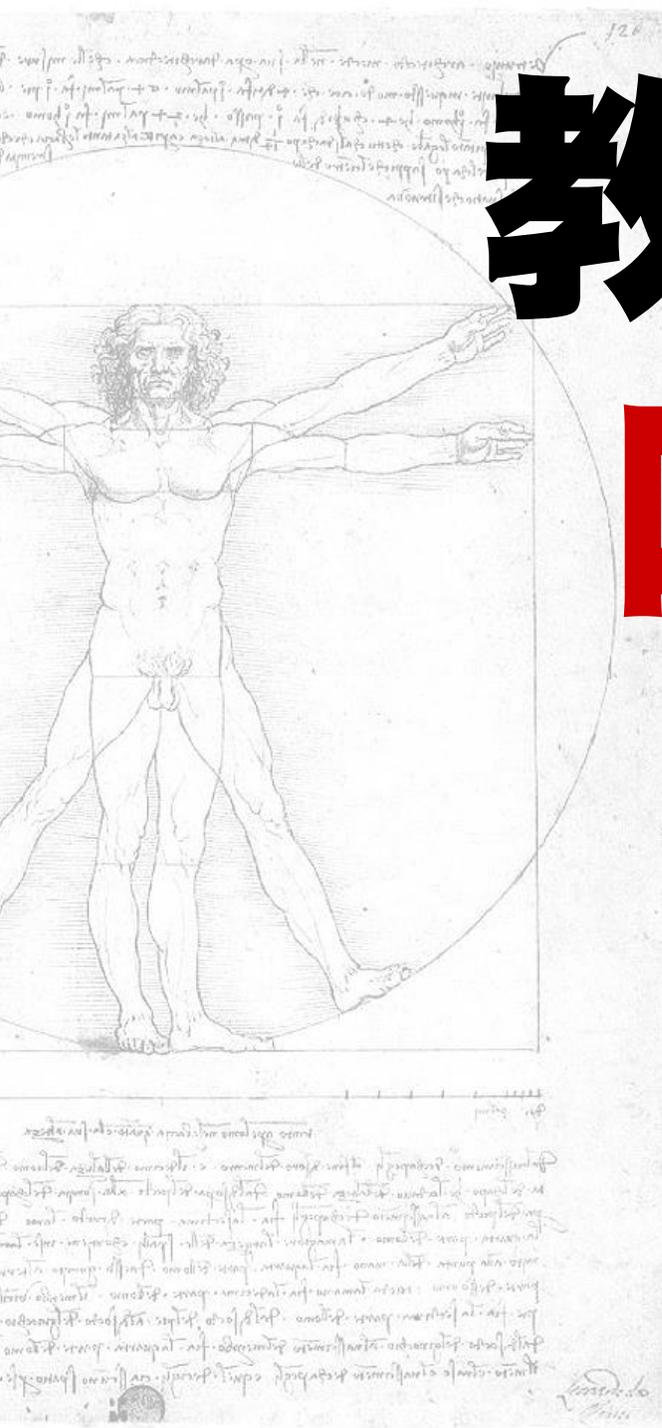


經營一週七天可同時兼顧數個主軸：以一週做為基調

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
08:00							
09:00					開會		
10:00	開會	審查		上課	事件		
11:00		開會					
12:00					會餐		
13:00	上課		開會				
14:00							
15:00							
16:00			事件				
17:00							
Night							

教學與研究？

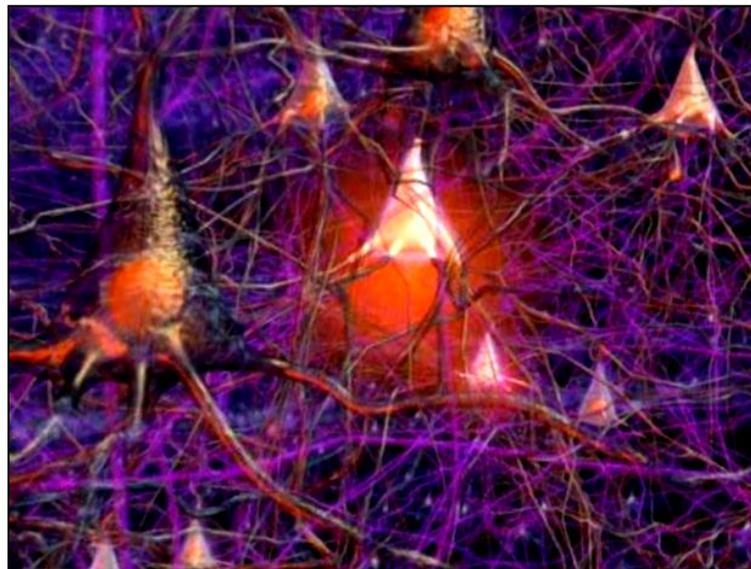
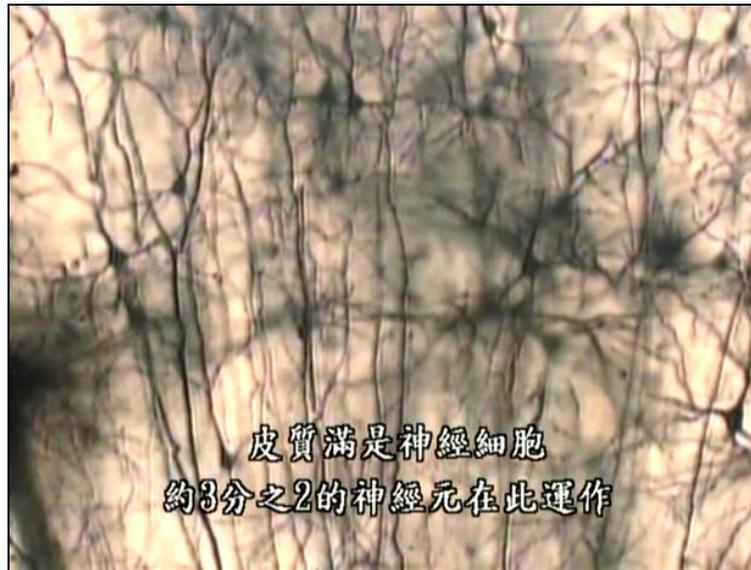
呼吸與心跳



可以同時執行數個專案
生命並非只有呼吸心跳

(B) 早日開動困難工作

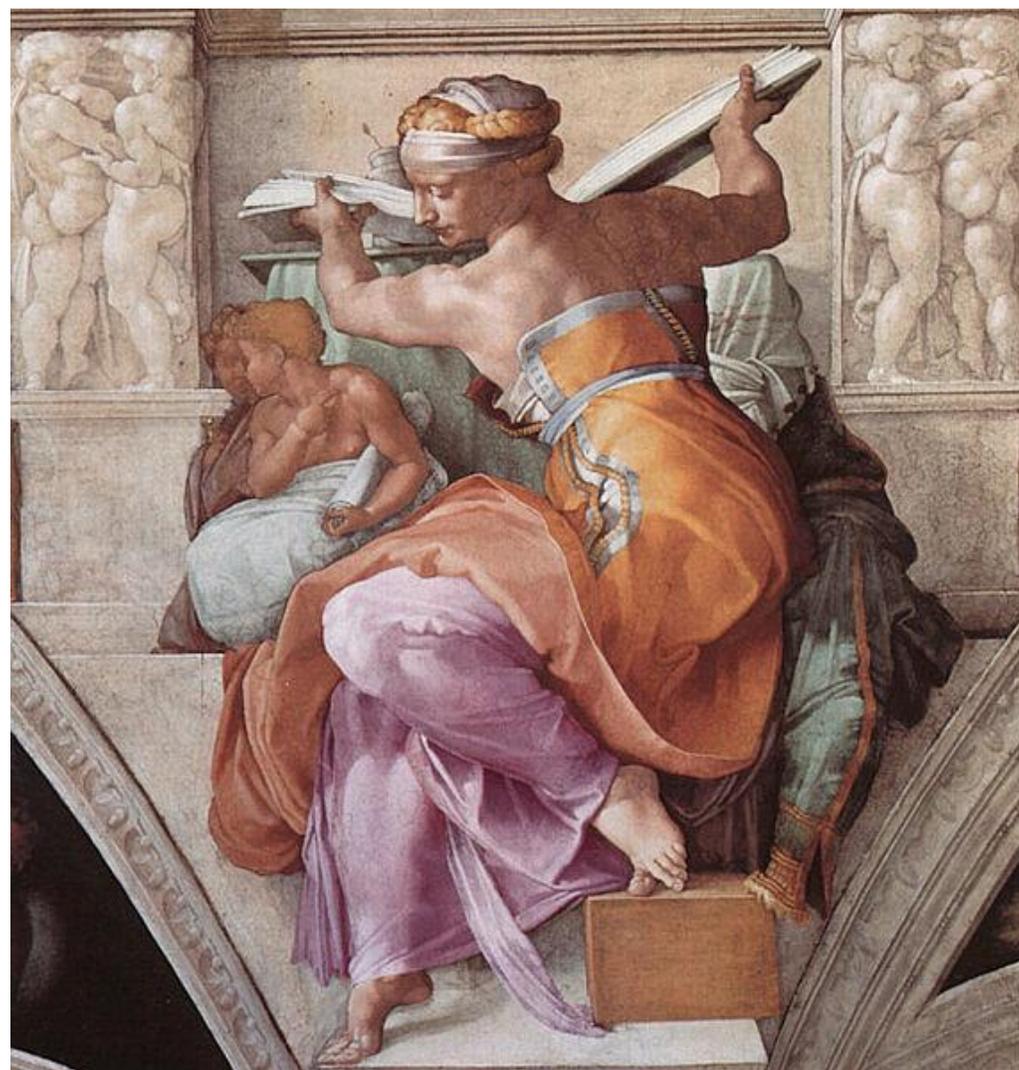
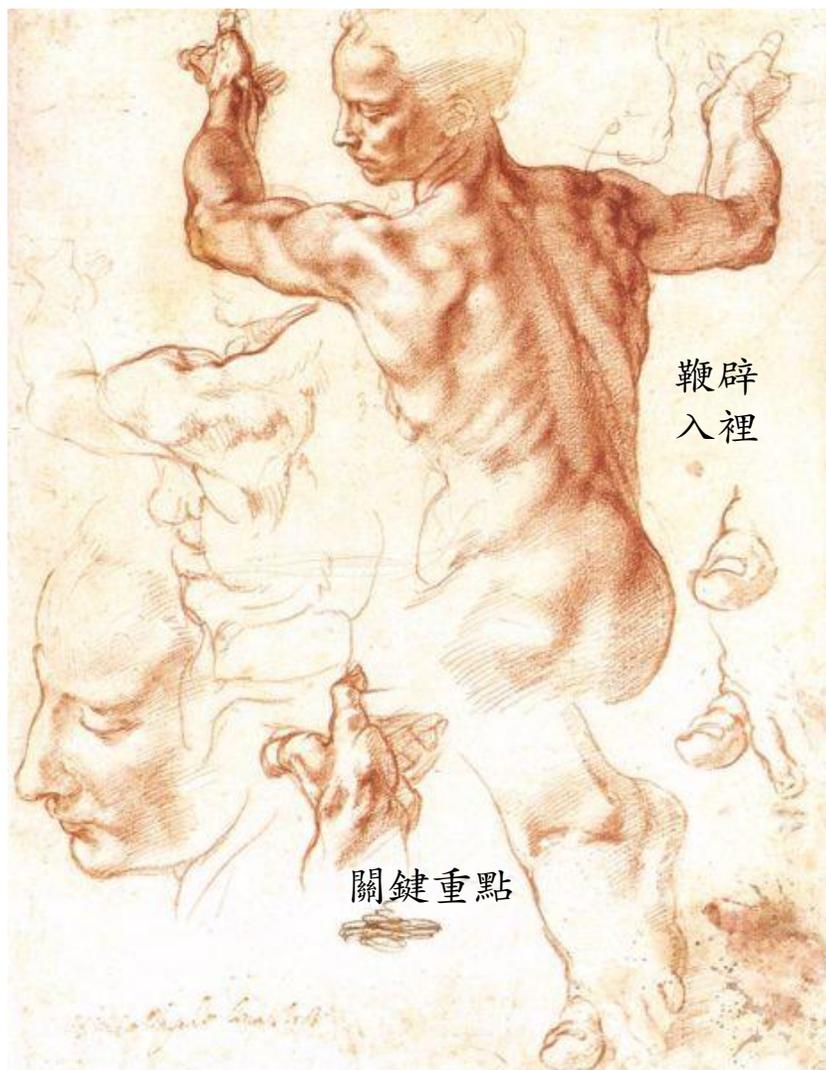
不易下手的工作需要醞釀



讓你的腦細胞有時間整理，並建構解決方案的網路

(C) 儘快完成 First draft**抓住原則，確定方向！**

米開蘭基羅 Sistine 教堂壁畫



draft

finished

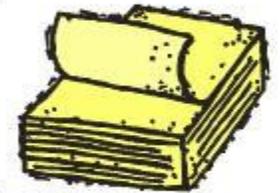
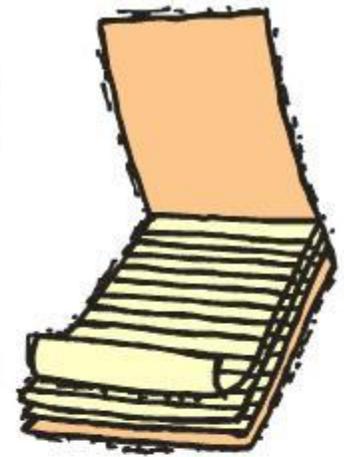
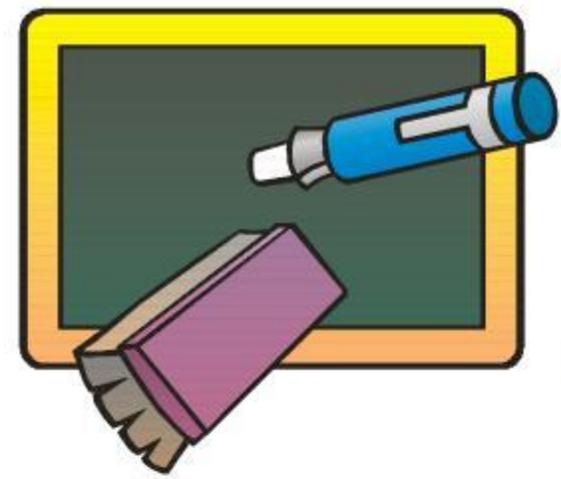
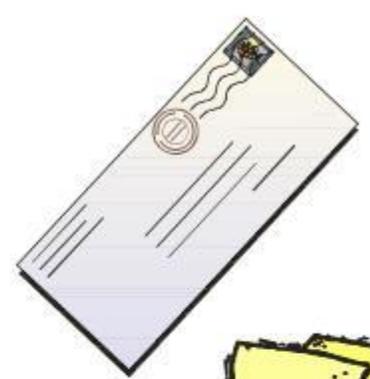
(1) 先擬定整體架構 (2) 再慢慢修改完稿 (3) 穩住方向安定軍心

2

兩種工具

兩種工具

這兩樣也夠了！

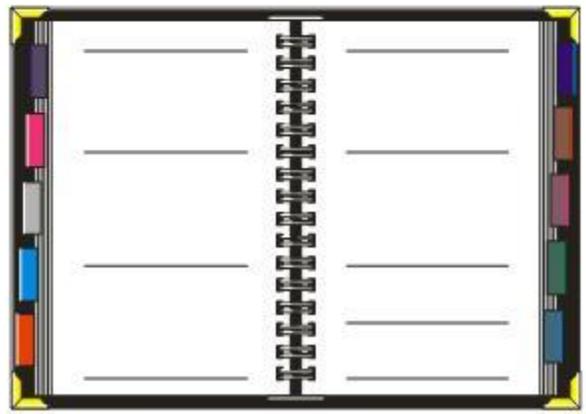
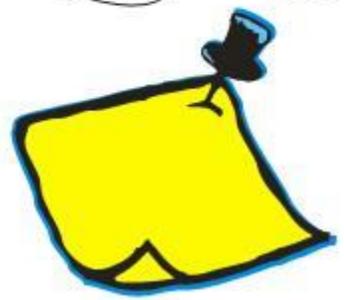


前一晚寫好 ToDo List

排程軟體分配每日工作



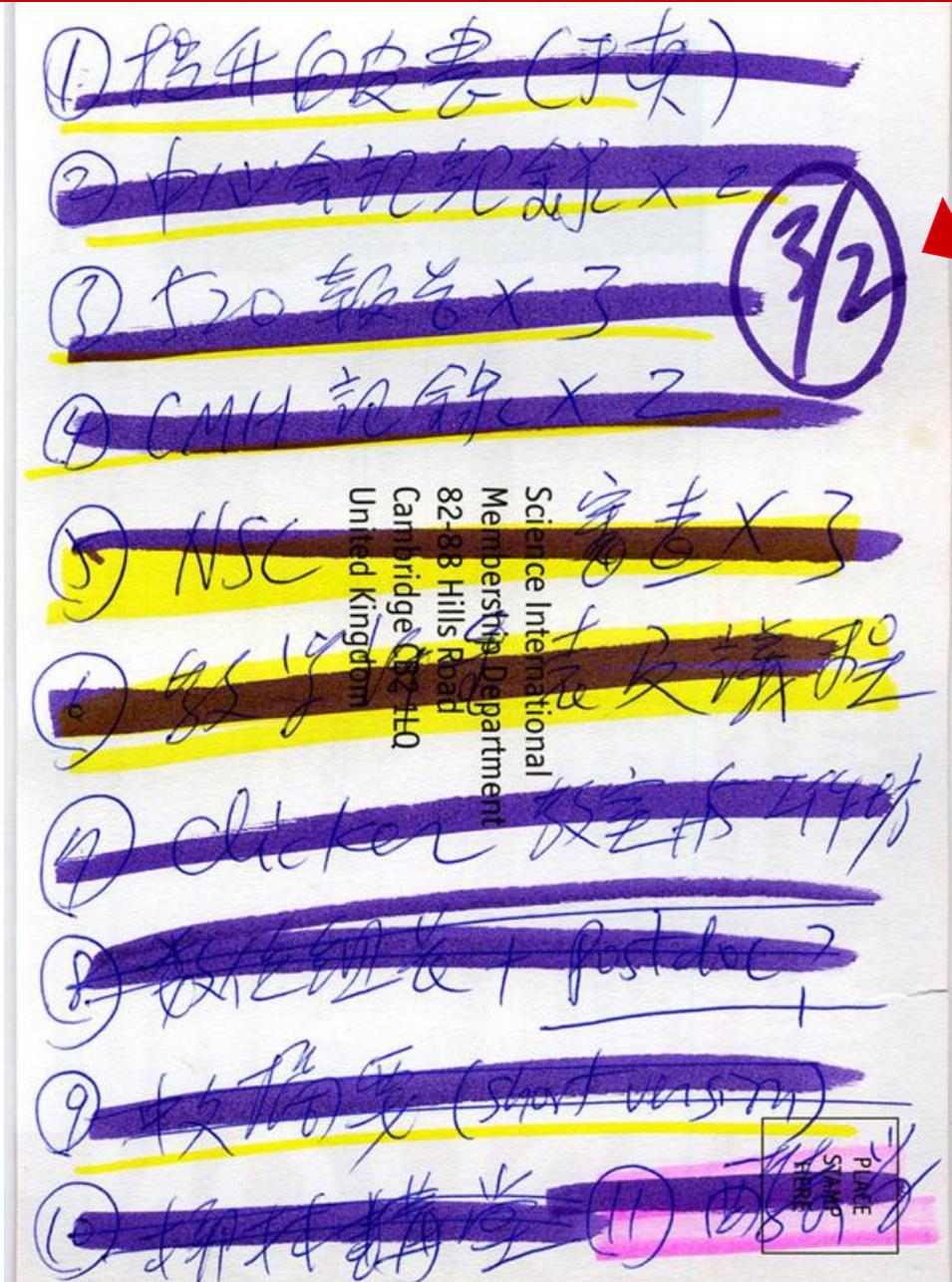
↑ 其實就是『萬用手冊』 ↓



iPad

人類用來備忘的各種工具

ToDo List: 『一條一條刪掉』的快感



網羅所有大小事件：

當雜事紛亂、不知所措時，找一個安靜的地方坐定，把目前所有的事情一一寫下，不管事件大小、緩急、輕重，只要心裡浮現、會煩心的，都在一張紙上，依照想到之先後，一一編號寫下。

先做急件、小事：

↖ 為何要編號？

確定沒有其他要事，開始對這些工作分類，這是重要關鍵。注意做事的先後次序是：**(1) 急事先做、(2) 小事先做**。遵循這兩個原則，每當做完一件事，就用大色筆畫掉一行，如此一一解決。

三個重要觀念：

- 無論大小事件，儘早著手處理。
- 若事件太大，把大事拆成小事。
- 根本無法解決的事，以後再說。

排程軟體 Organizer 萬用手冊

Lotus SmartSuite 97 - Organizer - [JRH.OR3]

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 建立(C) 分段(S) 電話(B) 約會(A) 說明(O)

2008年10月 20 星期一

PM 03:00 TC meeting (B)
PM 06:30 新生專討

21 星期二

AM 11:00 教學中心
PM 06:00 系餐餐會?

22 星期三

AM 08:00 生物化學
PM 02:00 課程評議
PM 06:30 520 meeting

2008年10月 23 星期四

24 星期五

AM 08:00 生物化學
PM 03:30 生化探索

安住當下 規畫專案 研究計畫

Lotus SmartSuite 97 - Organizer - [JRH.OR3]

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 建立(C) 分段(S) 電話(B) 約會(A) 說明(O)

2008年10月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六-星期日
08:00 全校課程地圖 11:00 醫藥科影片 03:30 泰國大學理	10:00 TC Workshop 11:00 教學中心: 02:30 逢甲大學副校長 07:00 劉豐捷 OK	08:00 生物化學 01:00 GET: 連絡如何 02:00 生科院與計 06:30 輔導小老師 06:30 520 meeting	10:00 教務處務會 06:30 新生專討	08:00 生物化學 02:00 漫遊 OK 03:30 生化探索	01:00 TA 研習會 02:00 漫遊 OK
11:00 問各種加給: 薪 12:30 數位補: 校 03:00 高教評 通告 06:00 全校課程地圖	09:00 教學中心: 11:00 學習組會議 12:00 動物所新聘 02:00 Thermo MS 09:00 一些 talks + Bio	08:00 生物化學 (帶 02:00 文化大學演講 06:30 520 meeting	10:00 TC Workshop 01:00 院長連任投票 03:00 TC meeting 06:30 新生專討	09:00 停電 8:15-16:35	10:00 九月應交出 生
01:30 教務會議 (第	10:00 王信院以 NSC 11:00 教學中心: 研	08:00 生物化學 (同 06:30 520 meeting 10:00 ToDo 回買年卡	10:00 TC 院長會報 03:00 Wilton talk 06:30 新生專討	08:00 生物化學 03:30 生化探索	

安住當下 規畫專案 研究計畫

Lotus SmartSuite 97 - Organizer - [JRH.OR3]

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 建立(C) 分段(S) 電話(B) 頁面(A) 文字(T) 說明(O)

規畫專案 2002-2003

項目	單位	總額	消耗	日期	情況
學校計畫	無	0	0	0205	規劃中 X
森林生科園區	林務局	35	0	020601	未通過 X
NTU BioPark	教育部	無	?	0205	不知 X
教學計畫	無	0	0	020601	無人事 OK
生物科研究	農學院	無	?	020601	無人事 OK
生物化學實驗 1	教務部	60	45	020628	無人事 OK
醫學方化影學	教務部	100	62	021008	無人事 OK
改進生化化學	生化系	0	100	021115	執行 OK
醫學化學實驗 2	CBT	30	20	020628	完成 OK
服務計畫	無	0	0	0205	無人事 OK
MACLab	農學院	無	0	0205	無人事 OK
教學加定外學	合大	0	0	020716	完成 OK
卓越計畫	教務部	200	120	0204	執行中 OK
研究計畫	無	0	0	0205	無人事 OK
紅絲計畫	國科會	70	25	0205	執行中 OK
竹筴計畫	國科會	150	75	0204	執行中 OK
綠豆計畫	國科會	30	10	0202	無人事 OK
共 480			共 262		

規畫專案 2004-2006

項目	單位	Total	人事	消耗	備註	
校內計畫	無	0	0	0	無	
ILSB	教務部	30	0	0	計	
宏觀核心 AI	ILSB	30	0	0	計	
宏觀核心定序	ILSB	30	0	0	計	
宏觀核心定序	ILSB	30	0	0	計	
修業計畫	教務部	30	10	20	計	
MD	無	0	0	0	計	
生技中心計畫 (公家經費)	無	0	0	0	計	
野在學校	教務部	300	0	09.5	210 已	
通達	無	0	0	0	計	
意林抗體實驗	CBT	0	0	0	計	
金中	無	0	0	0	計	
教學計畫	無	0	0	0	計	
蛋白質體教學	CBT	0	0	0	計	
醫學化學實驗	CBT	30	10	20	計	
行	無	0	0	0	計	
醫學化學實驗	CBT	30	10	20	計	
行	無	0	0	0	計	
研究計畫	無	0	0	0	計	
KTP 國際技術	農委會	490	210	200	80 已	
通達	無	0	0	0	計	
國花計畫	國科會	0	0	0	計	
專	無	0	0	0	計	
2005 年	國家型	120	100	20	0	ALY
KTP 國際技術	農委會	370	RA	210	116	dfg
ALY	無	0	0	0	0	
鉅款器	無	-70	-0	-50	-20	
國科會	無	0	0	0	0	
(TEC)	無	0	0	0	0	
畜產系計畫	教務部	350	0	190	160	
植物野在學校	無	0	0	0	0	
ALY	無	0	0	0	0	
通達	無	0	0	0	0	
通達	無	0	0	0	0	

安住當下 規畫專案 研究計畫

Lotus SmartSuite 97 - Organizer - [JRH.OR3]

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 建立(C) 分段(S) 電話(B) 事件(O) 說明(O)

年度一覽 2006年 丙戌狗年

月	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日				
一月																									
二月																									
三月																									
四月																									
五月																									
六月																									
七月																									
八月																									
九月																									
十月																									
十一月																									
十二月																									

備忘事件

生科院	會議演講	問題	關鍵事件	X
假日	研究計畫	上課	教學中心	Y
系所務	出國	校曆	論文	
			政治事件	

安住當下 規畫專案 研究計畫

每日、每週、每月、年度

1

一個決心
樂於其中

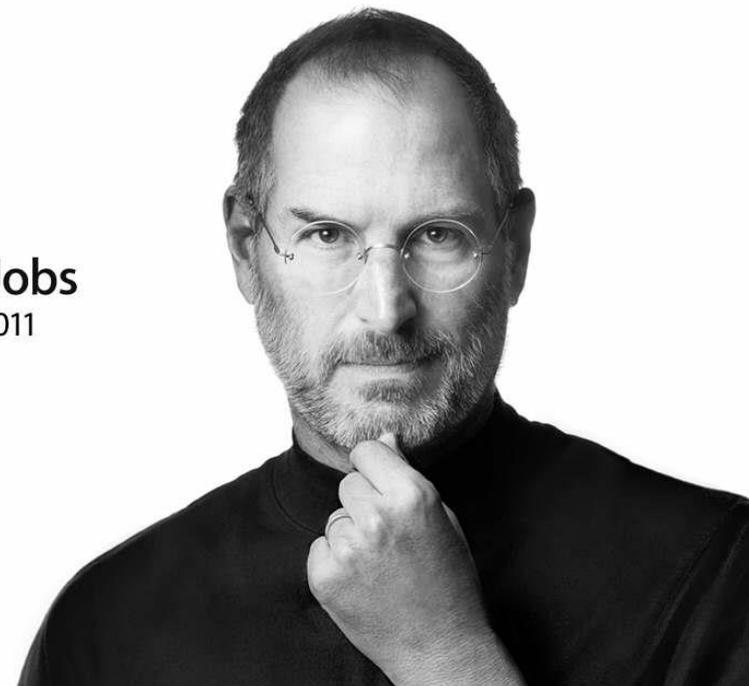
花在規劃的時間可能比執行時更多

會而不議
議而不決
決而不行
行而不果
果而不效
效而不彰
彰而不顯
顯而無義

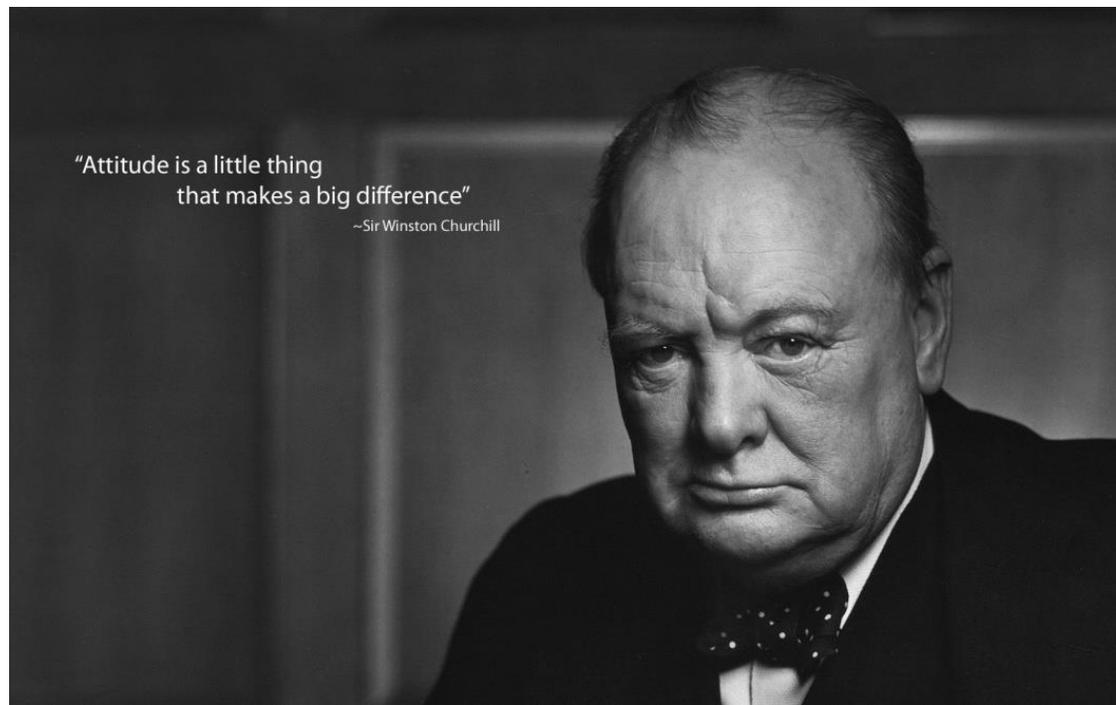
會而熱議
議後速決
決求力行
行而見果
果而成效
效且更彰
彰而突顯
顯亦有義



Steve Jobs
1955-2011



納爾遜·曼德拉
1918-2013



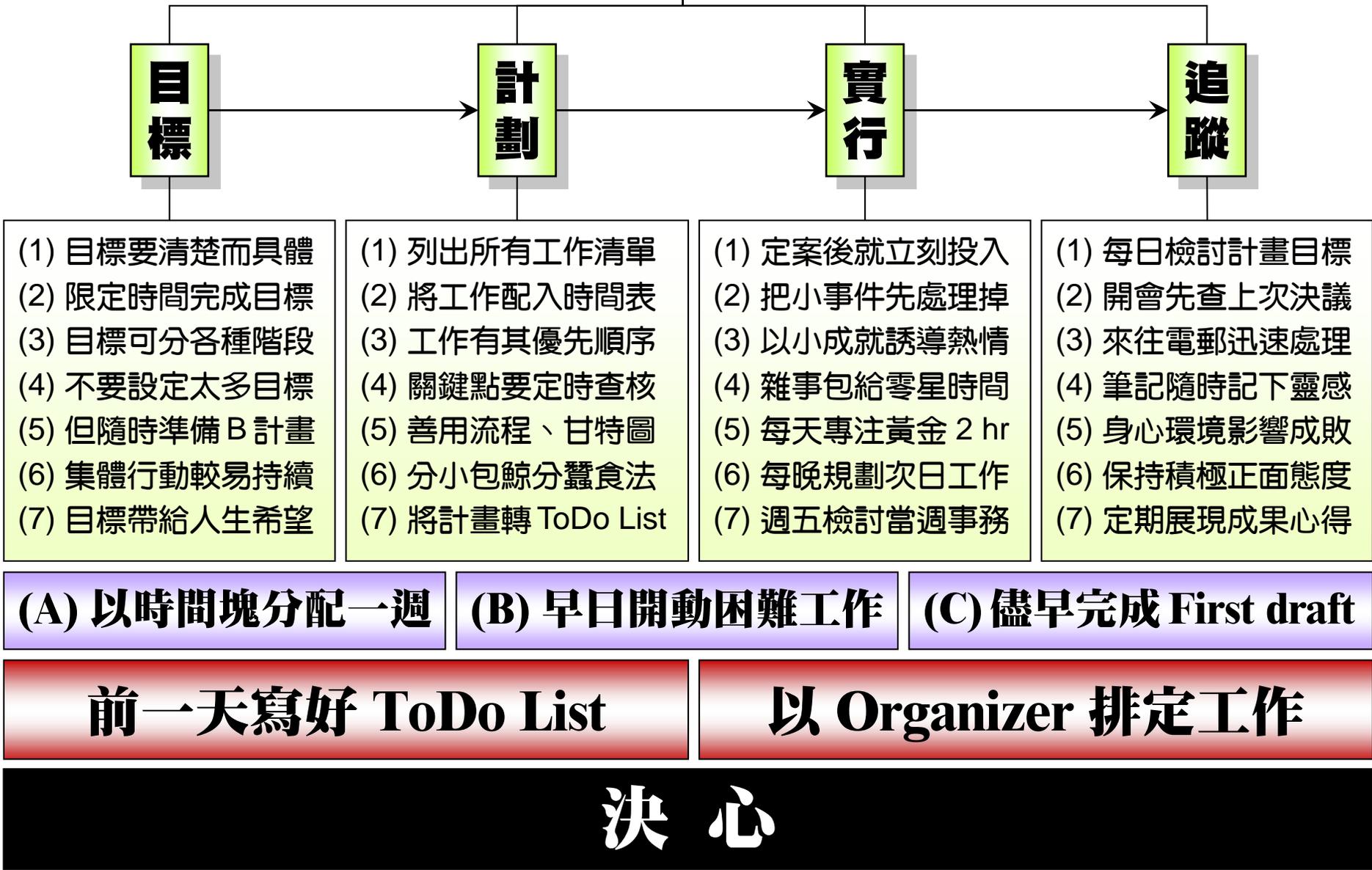
"Attitude is a little thing
that makes a big difference"
~Sir Winston Churchill

10 x 10 x -1

-100

再三磨練，永不放棄

目計實追



4
3
2
1

O

**時間終將抹去
生命一切苦樂**

規劃時間

掌握生命

察覺時間

發現自己

有學生問我：
**老師你的人生
算是成功嗎？**

滿足

掌握生命 豐富人生

This is My Way

And now the end is near, and so I face the final curtain. My friend I'll say it clear, I'll state my case of which I'm certain. I've lived a life that's full. I've traveled each and every highway. And more, much more than this, I did it my way. Regrets I've had a few, but then again, too few to mention. I did what I had to do, and saw it through without exemption. I planned each charted course, each careful step along the byway. But more much more than this, I did it my way. Yes there were times, I'm sure you knew. When I bit off more than I could chew, but through it all when there was doubt. I ate it up and spit it out, I faced it all and I stood tall. And did it my way. I've loved, I've laughed and cried. I've had my fear, my share of losing. And now as tears subside. I find it all so amusing to think I did all that, and may I say not in a shy way. Oh no, oh no not me, I did it my way. For what is a man, what has he got, if not himself then he has naught to say the things he truly feels. And not the words of one who kneels. The record shows I took the blows and did it my way.

- (1) 各種方法中，你最想採用那一種方式？
- (2) 請舉出一個 First draft 的實際運用案例。
- (3) 你想過一個小確幸或是大理想的人生？
- (4) 我生活都沒有規劃，也是活得好好的？
- (5) 指出三國演義赤壁之戰的 milestones。
- (6) 希特勒適合以「崇高的決心自然顯現領導魅力」來描述嗎？