

4-3-2-1

規劃時間。掌握生命

時間是相對的

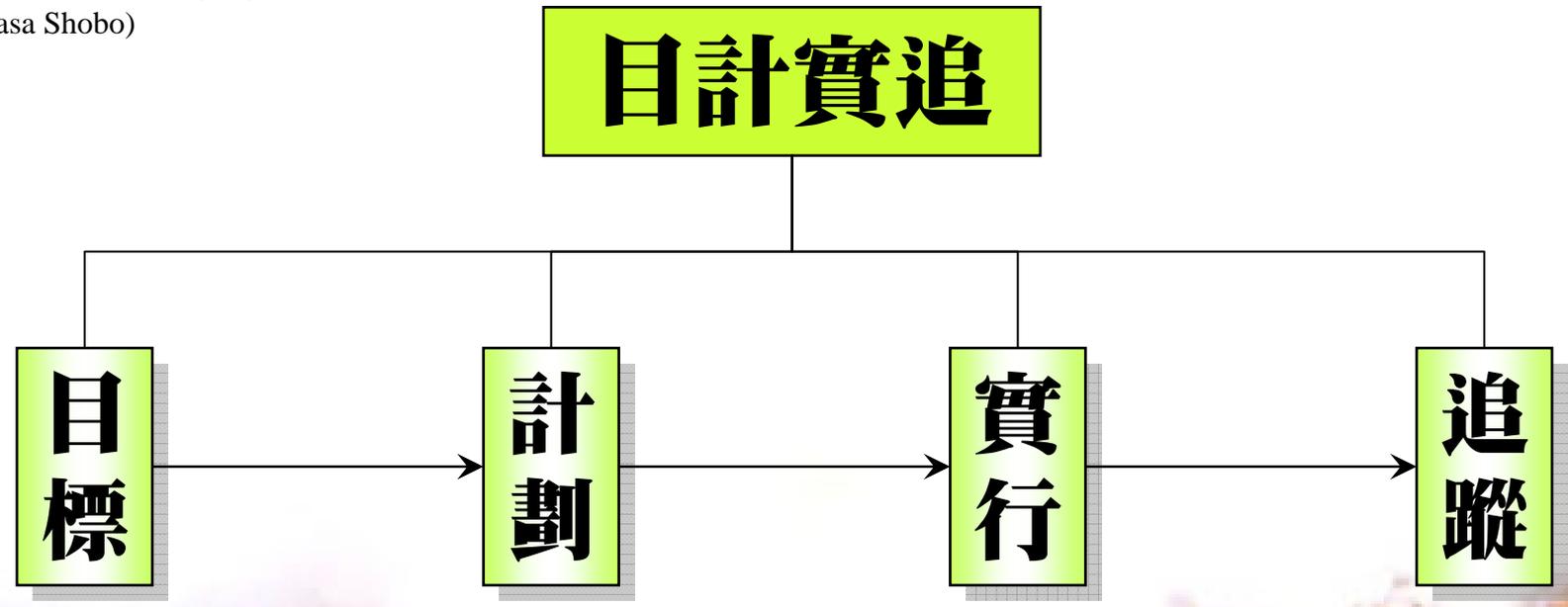
時間是可以定義的

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

『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) 集體目標較易持續
- (7) 目標帶給人生希望

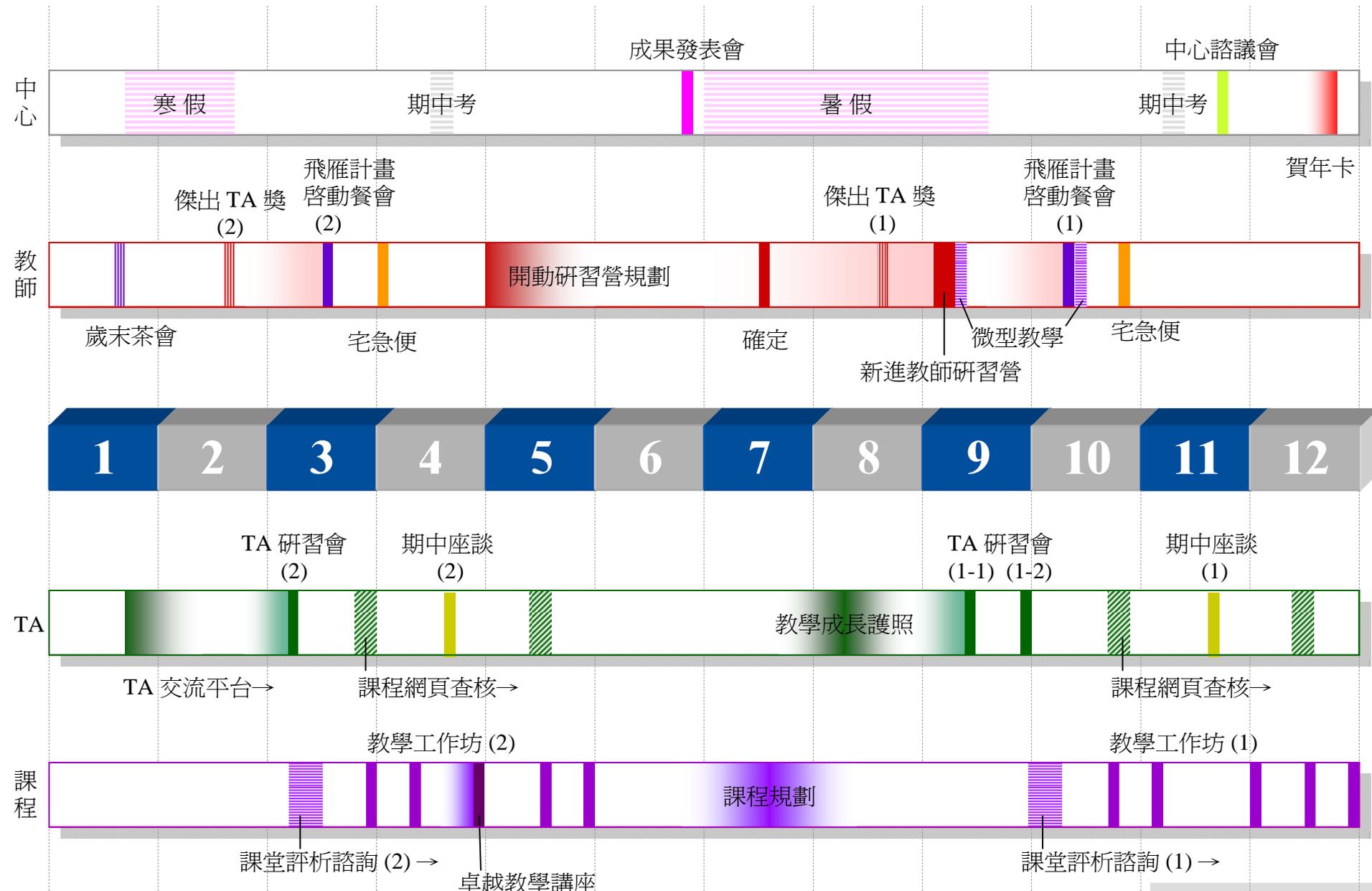
教師發展組 工作主軸



計劃

- (1) 列出所有工作清單**
- (2) 將工作配入時間表**
- (3) 工作有其優先順序**
- (4) 關鍵點要定時查核**
- (5) 善用流程、甘特圖**
- (6) ToDo List 日-週-月**
- (7) 分小包鯨分蠶食法**

年度記事及分工 (加入時間軸)



實行

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

追蹤

- (1) 每日複習計畫目標
- (2) 會議檢討上次決議
- (3) 來往電郵迅速處理
- (4) 小冊隨時記下靈感
- (5) 身心環境影響成敗
- (6) 秉持積極正面態度
- (7) 定期展現成果心得

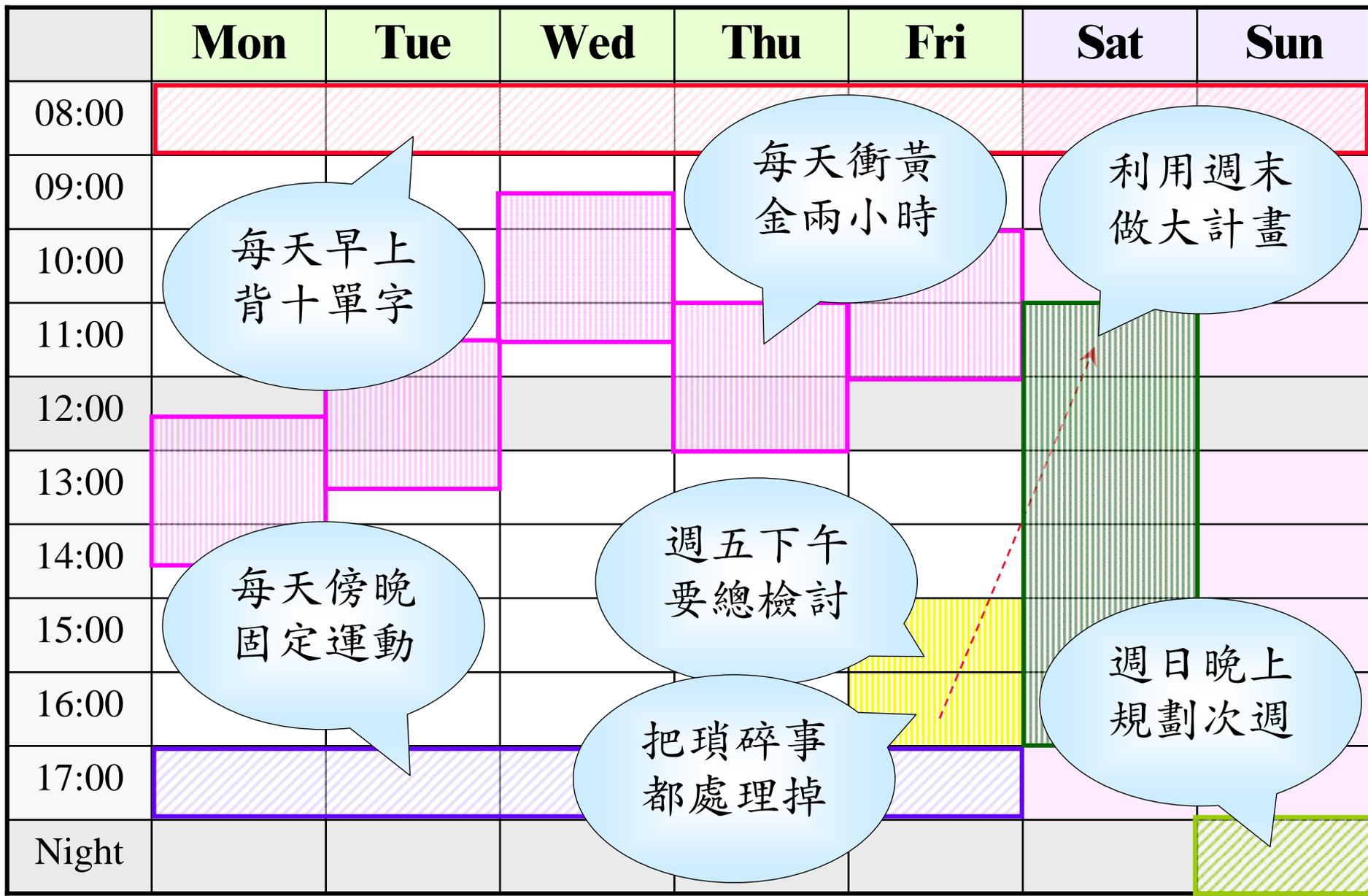
(A) 以時間塊分配一週

(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！

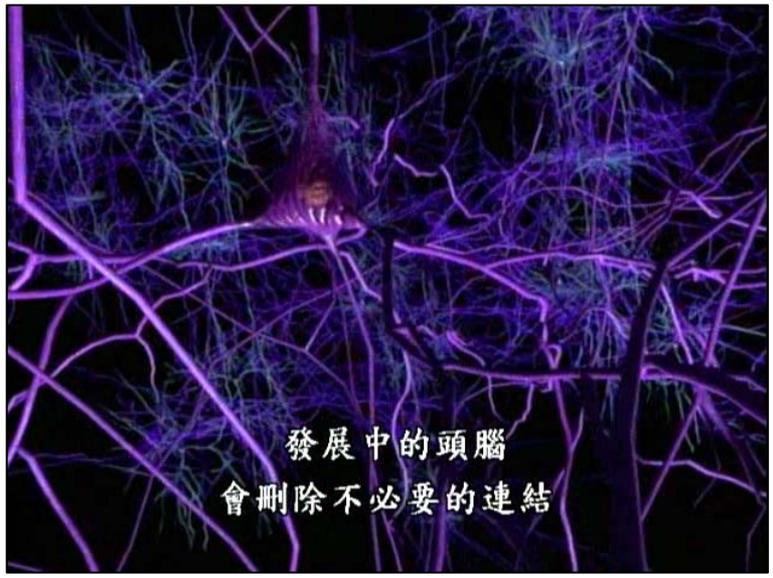
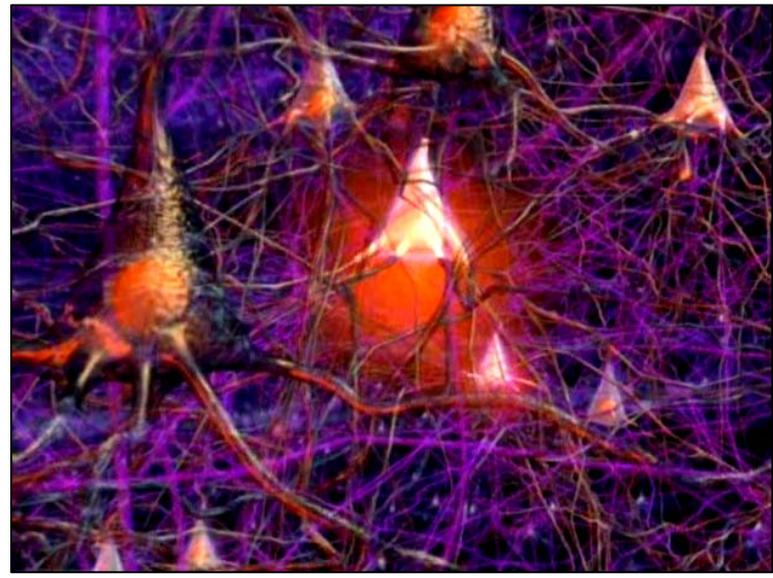
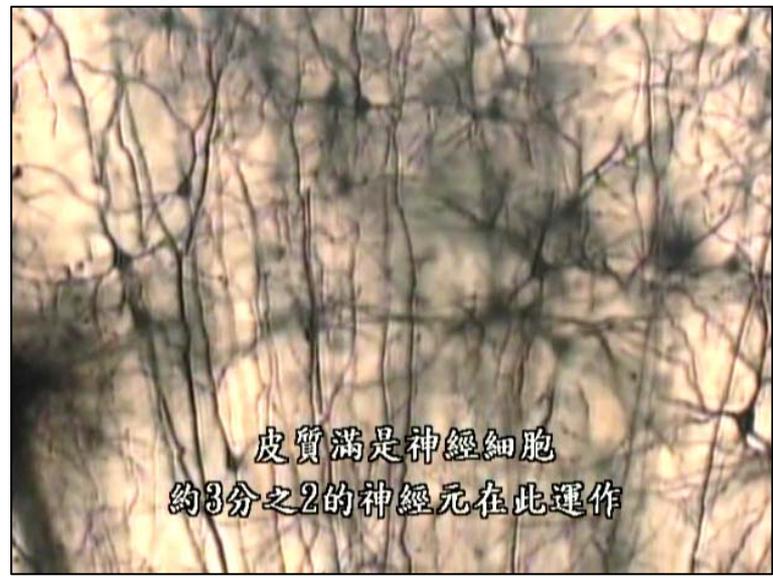


經營一週七天以同時兼顧兩種主軸：**呼吸與心跳**

	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			事件				
15:00							
16:00							
17:00							
Night							

(B) 早日開動困難工作

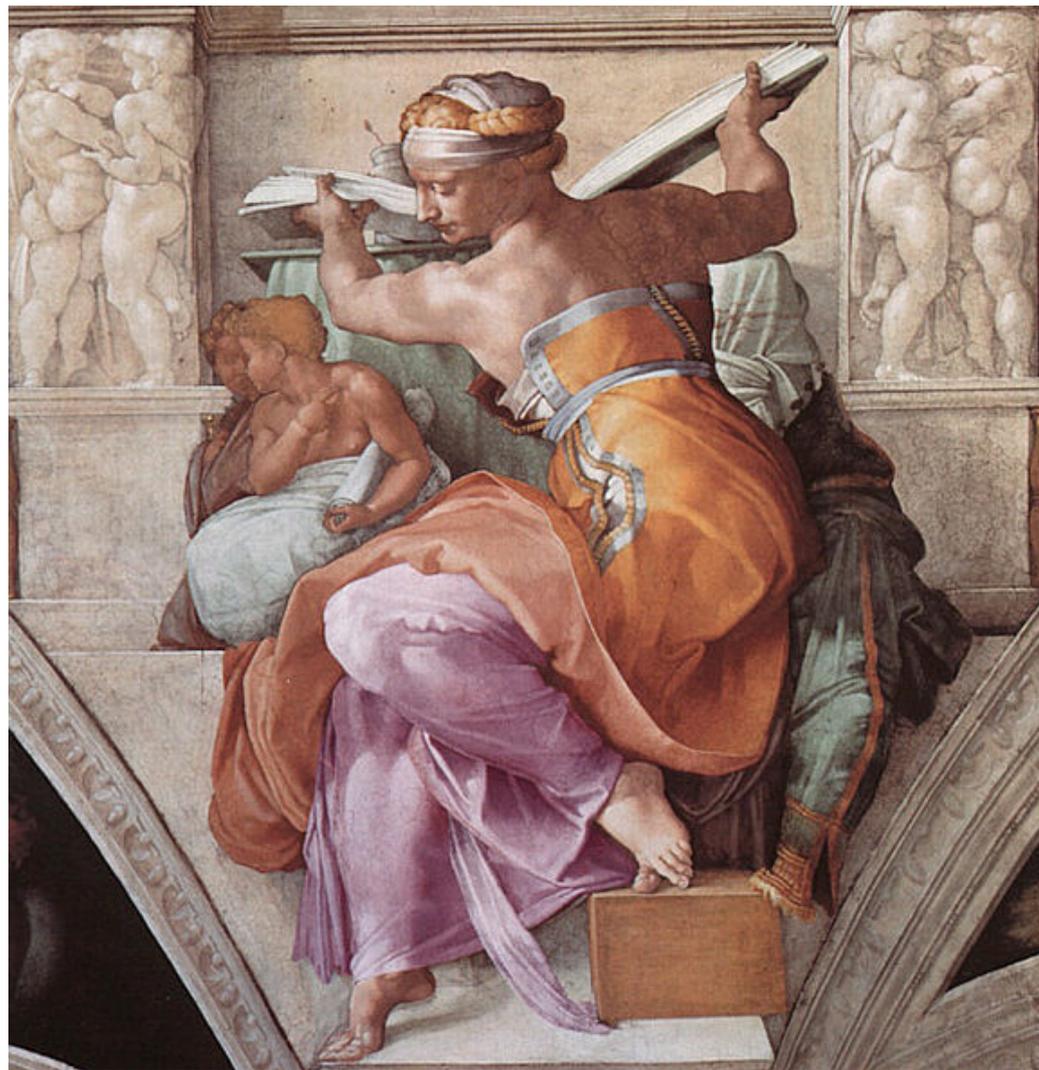
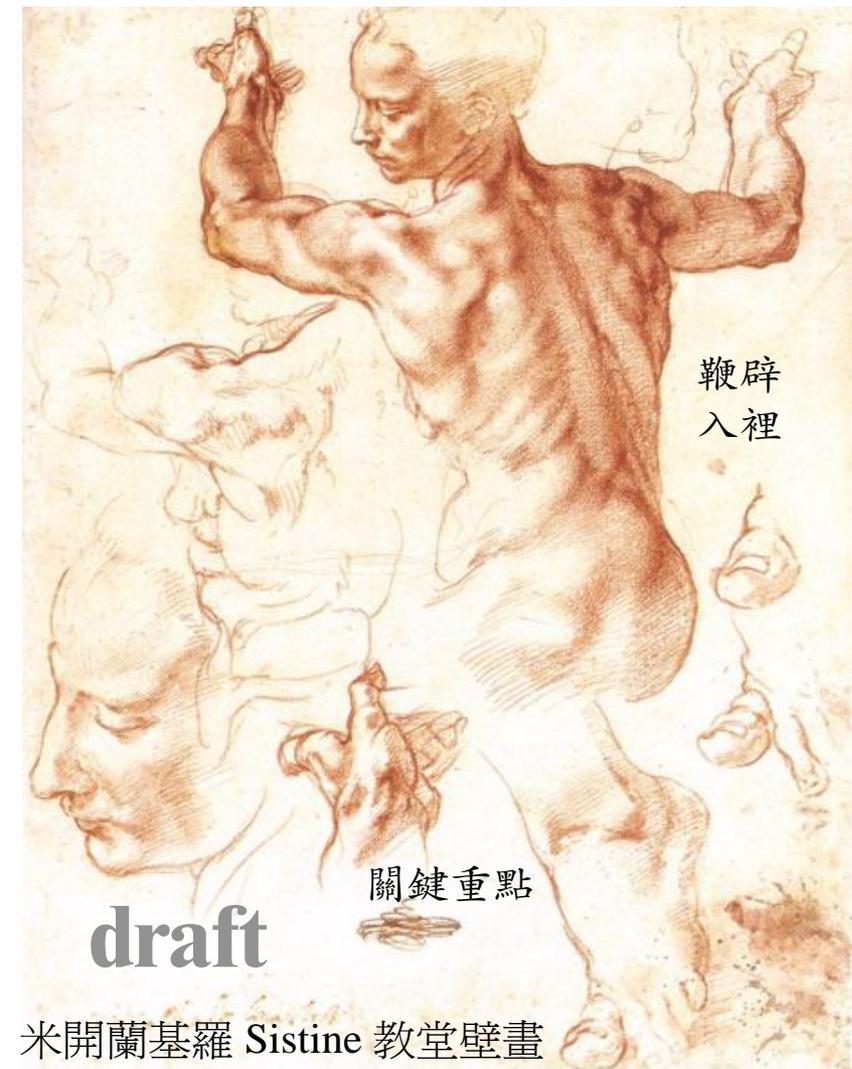
不易下手的工作需要醞釀



讓你的腦細胞有時間整理，並建構解決方案的網路。

(C) 儘早完成 First draft

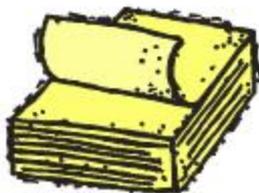
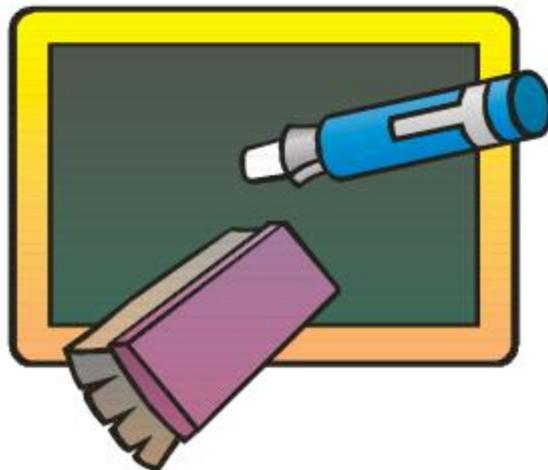
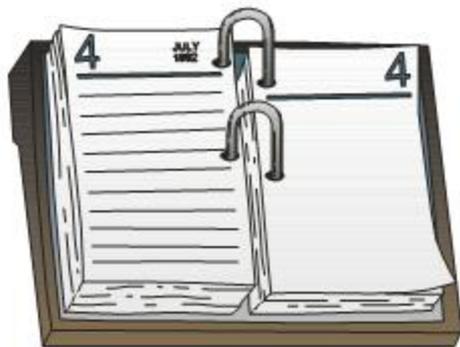
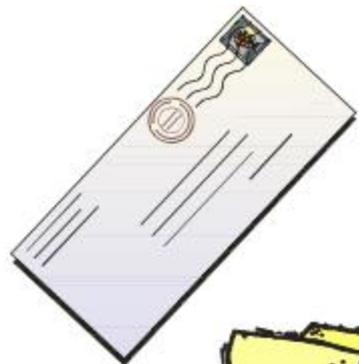
抓住原則，確定方向！



(1) 先素描整體架構 (2) 再慢慢修改 (3) 安定軍心

兩樣工具

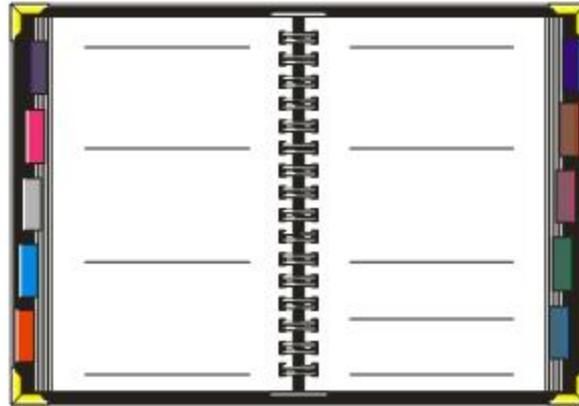
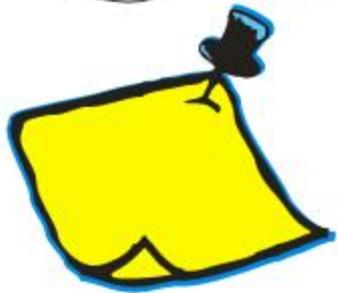
這兩樣也夠了！



前一天寫好 ToDo List

排程軟體分配每日工作

↑ 其實就是『萬用手冊』 ↓



iPad

2

人類用來備忘
的各種工具

ToDo List: 『一條一條刪掉』的快感

- ① 摺升白皮表 (丁東)
 - ② 中心會紀錄 x 2
 - ③ 520 報告 x 3
 - ④ CMH 紀錄 x 2
 - ⑤ NSC 審查 x 3
 - ⑥ 數字報告表及議程
 - ⑦ dicker 數字表 24%
 - ⑧ 數位組長 + fastdoc?
 - ⑨ 校務要 (short version)
 - ⑩ 摺材料精要 ⑪ 摺材料
- Science International
Membership Department
82-88 Hills Road
Cambridge CB2 4LQ
United Kingdom
- PLACE
STAMP
HERE

Juang RH (2010) FS

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。

↑ 為何要編號？

先做急件、小事：

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：

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

排程軟體 Organizer 萬用手冊

Juang RH (2009) FS

The image displays four overlapping windows of the Lotus SmartSuite 97 Organizer software, demonstrating its scheduling capabilities:

- Top Left Window:** A monthly calendar view for October 2008. It shows events for the 20th (Monday) and 21st (Tuesday), including "TC meeting", "新生專討", "教學中心", and "餐舞聚會".
- Top Right Window:** A weekly calendar view for the week of October 13-19, 2008. It provides a detailed hourly schedule for each day, listing activities like "全校課程地圖", "TC Workshop", "生物化學", and "新生專討".
- Bottom Left Window:** A project planning table titled "規劃專案 2002-2003" and "2004-2006". It lists various projects with columns for name, unit, budget, status, and completion date. Projects include "學校計畫", "校內計畫", "校系計畫", and "研究計畫".
- Bottom Right Window:** A Gantt chart titled "年度一覽 2006年 丙戌狗年". The vertical axis shows months from January to December, and the horizontal axis shows days of the week. Colored bars represent the duration of different tasks or events throughout the year.

每日、每週、每月、年度

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	校務	論文	政治事件

iPad 的震撼 (Pocket Informant)

Tasks

Tasks

- Inbox
- Projects 23
- Contexts 13
- Starred 5
- Next Actions 1

Filters

- All Active 23
- In Progress 14
- Overdue 4
- Due Today/Tom... 4
- Undated 2
- Completed Today 1
- Completed 15

None Progress Dates Action Priority Context Tag Project Title

- N2 200 CTLD Writing 11/1/1 - 11/3/1
- N2 十一月期中報告 200 CTLD Writing 10/10/15 - 10/11/15
- N2 指導委員會 200 CTLD Meeting 10/9/13 - 10/11/3
- N2 大板根新師營 200 CTLD Meeting 10/9/8 - 10/11/11
- 教學中心搬遷 200 CTLD Organizing 10/11/1 - 10/12/1
- 520 Teaching & Student 夏季學院: 細胞與分子 300 Vision Organizing 11/7/16 - 11/7/30 上午10:00
- NTU & Out Service 未來教育的想像 300 Vision
- College 2011 院慶: 希望不是真的 300 Vision
- People 換眼鏡 900 Juang 10/9/21 -
- 520 Research 林怡岑 paper (0) 100 Research 10/10/31 下午12:00
- 羅庭芳 paper

Events

Calendar 23

2011 新生日 國科會...
 科教影片審查 請假 X...
 教務長 YouTube 整合會議 OK
 MD, DD 詳分表 OK
 承規劃委員會 OK
 N2 繳文揭曉 OK
 ▲研協 TA 薪資說明...
 Poki OK...

關西 8:40 JL814
 近鐵奈良
 廣招提寺
 近鐵橿原線
 南海 Rapid 到關西
 飛鳥 bike 行
 大阪難波 II Cooure
 御堂筋雨中繁華街
 近鐵吉野線
 JR 大和路...
 法隆寺
 大換車 法隆寺到嵯峨
 宣生寺
 巴士接近鐵大阪線
 今井町
 近鐵到奈良
 南海 Rapid 到關西
 重遊奈良町
 近鐵奈良特急
 關西 19:00 JL815
 (34-433877, 35-245521)

每日、每週

每月總覽

13	14	15	16	17	18	19
99-1 開學 OK Todo List OK ▲師培中心致 N2 工作會議 OK 9/30 請假 OK Poki OK	520 meeting OK 何杰龍 paper 院續優推薦 OK ▲中心行政會 N2 重點 OK Poki OK	▲碩班甄試審 細胞分子 (1) 活用 Tasks: G	體育室新聘 OK 處務會議 (3rd) 卓越大樓初審 Poki OK	細胞分子加簽 生科系新聘 OK 生化社區教師 網頁更新 OK ▲TA 研習會	▲TA 研習會	何杰龍 paper 廳風 11 Fans ▲研協 TA 薪 論文 HJL (1) 本院院秋季假
20	21	22	23	24	25	26
何杰龍 paper 院續優推薦 OK ▲中心行政會 N2 重點 OK Poki OK	何杰龍 paper 林怡岑 paper 520 meeting H	何杰龍 paper 林怡岑 paper 中秋節 OK 論文 LYC (1)	林怡岑 paper N2 臺大參加新 TechComm me 院務會議 OK 台師大教發中 Poki OK	林怡岑 paper 教學中心考績 夏季學院繳文 施聯珊預講 OK	▲生化 Doctor Poki OK	▲生化 Master
27	28	29	30	10月1	2	+3
2011 新生日 國 科教影片審查 教務長 YouTu N2 繳文揭曉 OK ▲研協 TA 薪 Poki OK	MD, DD 詳分表 系規劃委員會 施聯珊肝胚驗	細胞分子 (2) 林啟祐 OK	奈良十月 近鐵奈良 JR 大和路 關西 8:40 JL8 南海 Rapid 到 大板難波 II Co 御堂筋雨中繁	奈良十月 奈良十月 廣招提寺 近鐵橿原線 飛鳥 bike 行 近鐵吉野線	奈良十月 JR 大和路 法隆寺 大換車 法隆寺 今井町 敬佛到奈良 重遊奈良町	奈良十月 近鐵大阪線 ▲室生山南 宣生寺 巴士接近鐵大阪線 南海 Rapid 到 關西 19:00 JL



會而不議
雖議不決
雖決不行
雖行不果
雖果不效
雖效不彰
雖彰不顯
雖顯無義

會而深議
議而明決
決而力行
行而求果
果而見效
效而更彰
彰而突顯
顯而有義

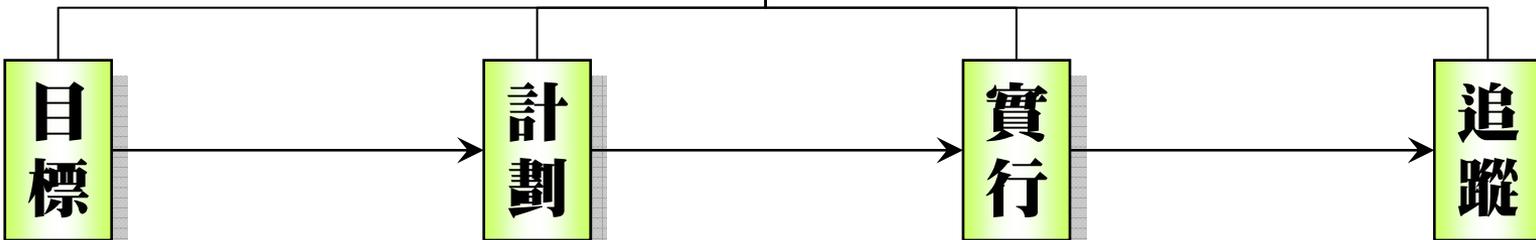


目計實追

『目計實追』與部份資料：箱田忠昭

200% full 活用 - 聰明的時間術

(2006 Mikasa Shobo)



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) 集體目標較易持續
- (7) 目標帶給人生希望

計劃

- (1) 列出所有工作清單
- (2) 將工作配入時間表
- (3) 工作有其優先順序
- (4) 關鍵點要定時查核
- (5) 善用流程、甘特圖
- (6) ToDo List 日-週-月
- (7) 分小包鯨分蠶食法

實行

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

追蹤

- (1) 每日複習計畫目標
- (2) 會議檢討上次決議
- (3) 來往電郵迅速處理
- (4) 小冊隨時記下靈感
- (5) 身心環境影響成敗
- (6) 秉持積極正面態度
- (7) 定期展現成果心得

(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

前一天寫好 ToDo List

以 Organizer 排定工作

決心