

自在人生自學計劃
CBMP1005CW
學習有方
❖ 專題講座

Mr. Simon Tam



自我介紹




 「自在人生自學計劃」 要活得精彩，就要學多一點



合作機構：
 **OUHK** **U SPACE**
香港公開大學
HONG KONG OPEN UNIVERSITY

 婦女委員會
WOMEN'S COMMISSION

 **METR** **BROADCAST**
廣播電視有限公司

溫習時間

- 單元一: 活到老，學到老?
- 單元二: 為學習做好準備
- 單元三: 自我管理



學習有方? (5分鐘)



單元一：參加課程的原因？

- 為個人？
- 為工作？
- 為家人？



單元二:設定目標? 要夠SMART!

- SMART 目標是
 - Specific (具體)
 - Measurable (可量度)
 - Achievable (可達到)
 - Relevant (有相關性)
 - Time-bound (設有時限)



單元二活動

- 2分鐘想想您的短期及長期目標
- 5分鐘分享您的目標
- 每人分享一週最適合的學習時間



單元三：自我管理

- 時間管理
- 專注力管理
- 記憶管理



時間管理矩陣圖



 「自在人生自學計劃」 要活得精彩，就要學多一點

合作機構：
 **OUHK UPACE**
香港公開大學持續教育學院
 婦女委員會
WOMEN'S COMMISSION
 **METR BROADCAST**
媒體廣播有限公司



善用零碎時間

- 例如等車、等人或通勤時間。我們可善用這些零碎時間，如看報紙、背英文單字或構思計劃等。



 「自在人生自學計劃」 要活得精彩，就要學多一點

合辦機構：
 OUHK SPACE
香港公開大學持續教育學院
 婦女界發展委員會
WOMEN'S COMMISSION
 METR BROADCAST
傳媒廣播有限公司



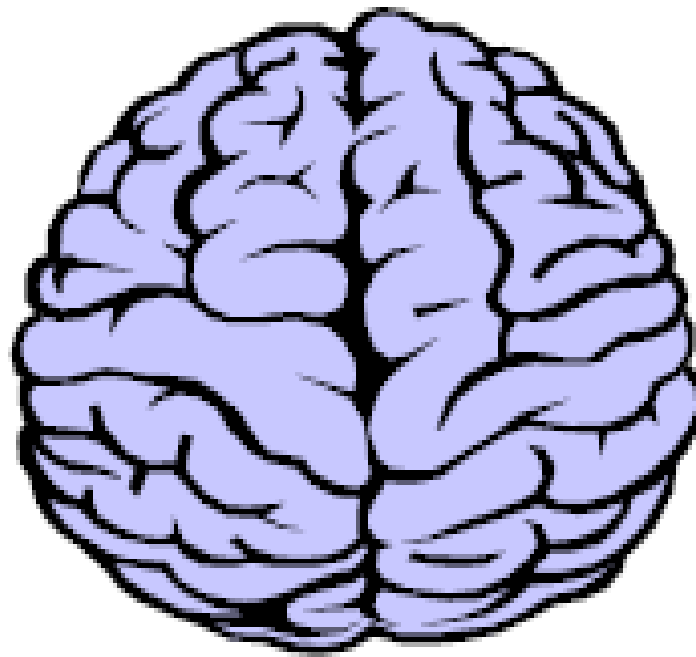
如果
你沒有決定今天要做什麼事
你什麼重要的事
都不會做



科學研究顯示：

左腦

數字
語言
邏輯
分析
序列



右腦

音樂
美術
想像
創造
白日夢

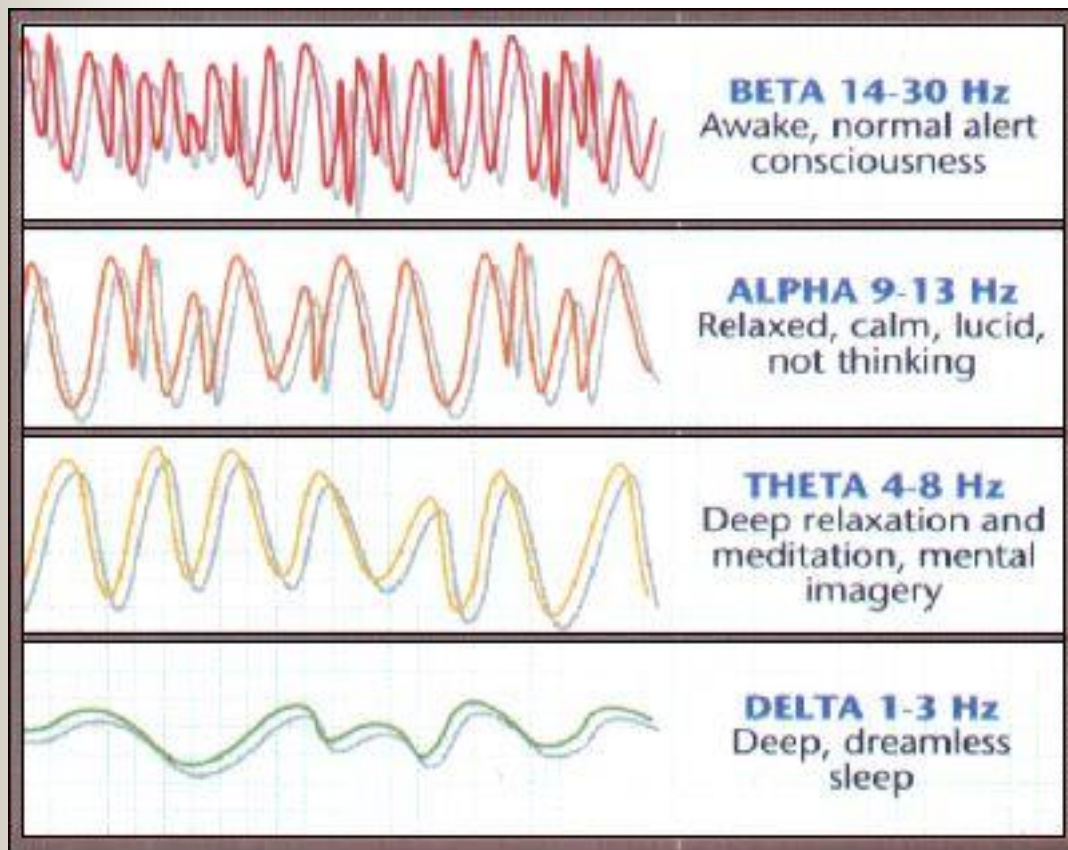


 「自在人生自學計劃」 要活得精彩，就要學多一點

合作機構：
  



腦波



(或者 12~38 赫茲)

(或者 8~12 赫茲)

快

慢



 **「自在人生自學計劃」** 要活得精彩，就要學多一點

合作機構：
 **OUHK UPACE**
香港公開大學
 **婦女委員會**
WOMEN'S COMMISSION
 **METR BROADCAST**
廣播電視有限公司



專注力訓練方法

- (一) 舒爾特表
- (二) 觀察訓練法
- (三) 記憶訓練法



問與答



 「自在人生自學計劃」 要活得精彩，就要學多一點

合辦機構：
 OUHK SPACE 香港公開大學持續進修學院
 婦女委員會 WOMEN'S COMMISSION
 METR BROADCAST 傳媒廣播有限公司



下次再見

- 日期: 2018年1月22日 (星期一)
- 時間: 晚上7時至9時

- 每週完成:
 - 1. 學習內容
 - 2. 討論區留言

