

**科技部中部科學園區管理局**  
**111 年度中部科學園區專業及技術人才培訓計畫**  
**人才培訓課程**

課程名稱：運用數位子彈筆記成為目標管理達人

課程簡介：時間管理不好，工作效率無法提升，面對大量專案、任務手忙腳亂，處理一大堆事情時總是搞錯輕重緩急，於是個人、團隊的績效無法提升，這些「問題」與其各個擊破，不如回到時間管理的根本：「建立一套個人可以管控自己工作流程的有效系統」，擁有個人有效的工作系統，上述問題就能迎刃而解。

你覺得自己快被工作上的雜事搞昏頭？你常常後悔自己拖延的壞毛病？你有很多想做的事情，但卻缺乏成就感？你感到生活一團亂？但是當你讀了很多時間管理方法後，卻覺得大多數都很難直接開始做，或者看了一些感性勵志的成功書，卻發現自己永遠做不到那些方法。

電腦玩物站長 Esor 是台灣數位工作教學的專家，也是許多讀者心中的時間管理達人，看過他的時間管理文章、上過他的時間管理課程的朋友，最常看到的回饋就是：「跟那些講大方法的時間管理不一樣，Esor 的時間管理是符合人性而且具體可行，讓我回去就可以立刻試試看的方法！」

上課時間	課程名稱	課程綱要	講師	上課地點
2022/7/22 (五) 9:00~16:00	運用數位子彈筆記成為目標管理達人 (6小時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 任務的防彈整理系統                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立「一個有效任務」的整理、拆解、覆盤邏輯</li> <li>• 需要解決的問題：                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 任務碎片如何整理？</li> <li>✓ 任務行動如何拆解？</li> <li>✓ 要破除的任務待辦清單迷思？</li> <li>✓ 如何針對新舊任務覆盤與整理？</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ 任務的子彈整理系統                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要解決的問題：                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 為什麼很多任務沒有時間處理？</li> <li>✓ 常常被臨時插入的瑣事干擾？</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ 任務的覆盤加速系統                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要解決的問題：                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 很多任務為什麼重複犯錯？</li> <li>✓ 很多經驗無法重新拿出來使用？</li> <li>✓ 長期的目標無法有效累積？</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ 更聚焦、不遺漏的專案選擇系統                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立化繁為簡的「目標、專案工作流程」</li> <li>• 需要解決的問題：                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 不要把工具整理得太複雜的迷思？</li> <li>✓ 繁複的任務如何整理成專案流程？</li> <li>✓ 並行的專案如何整理成工作流程？</li> <li>✓ 建立工作系統就是要能隨手整理的習慣？</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ 設定真正的攻擊戰略藍圖，建立有效的提醒系統                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立屬於自己的時間、進度、情境三層提醒</li> </ul> </li> </ul>	電腦玩物黃鐘毅站長 Esor	視訊課程

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 需要解決的問題： <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 工具的時間提醒功能？</li> <li>✓ 如何設計進度提醒？</li> <li>✓ 如何設計情境提醒？</li> </ul> </li> <li>• 進攻行事曆與每週子彈筆記 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 完成專案系統與時間系統的搭配</li> <li>✓ 完成建立下一週更有動力、更有效的待辦清單</li> </ul> </li> </ul>		
--	--	--	--	--

報名方式：

1. 網路報名，網址：<https://forms.gle/x6r2kW3Ggovx2eU77>

2. Email報名：[kf05107@email.nchu.edu.tw](mailto:kf05107@email.nchu.edu.tw)

3. 電話報名：04-36068996#1007 鄭小姐



備註：

註1：本課程全程免費，歡迎報名參加。招訓對象以中部科學園區事業從業員工、科技部創新創業激勵計畫團隊成員為主，如有餘額時，得招訓園區外各產業從業人員與中部地區大專院校應屆畢業生(因名額有限，若報名人數過多或資格不符，本計畫辦公室保有篩選報名人員之權利)，報名成功者將另以電子郵件通知。

註2：本課程受訓學員出席率達上課總時數80%者，可獲頒訓練證明書。

註3：本課程需收取保證金新台幣2,000元，報名成功者請按通知電子郵件所述繳費方式依限繳交。報名學員上課出席總時數達80%者課程結束後退回，未達80%者將沒收保證金不予退還。

註4：請自備電腦或其他裝置連線上課，教學軟體使用方式再另以電子郵件通知。

註5：計畫網站：<https://110caic.com/>

講師資訊：

姓名	授課名稱	最高學歷	現職	專長
黃鐘毅 (Esor)	運用數位子彈筆記 成為目標管理達人	政治大學中文系	城邦創意市集副總編 自慢塾課程企劃 電腦玩物站長 企業內訓講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間管理</li> <li>• 職場筆記</li> <li>• 雲端工作效率</li> <li>• 數位工具提升效率</li> </ul>