

銘傳大學 109 下「學習達人」徵文活動

基本資料

級 別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部	<input type="checkbox"/> 碩士班研究生	<input type="checkbox"/> 博士班研究生
學 院	設計學院	班 級	都市規劃與防災學系 二年級 甲 班
姓 名	宋育萱	學 號	08040301

學習達人優秀事蹟簡歷

優秀成績表現，例如: 1. 通過校 TQC-PPT 證照 (資訊優異表現)
2. 學期總成績皆為 80 以上 (學業優異表現)
曾參與校外競賽表現優異，例如: 1. 修習防災士課程，取得證照

學習經驗分享內容(1,000-1,500 字)

主 題 時間管理

學習是透過模仿，比較以及請教而來的，因此我現在所使用的學習方式也是透過他人的指點而獲得的，我不敢說我的時間管理做得非常的好，但是我敢說我用著這個方式去做時管理後，我的時間管理逐漸變好，我現在所使用的方式是透過一個 APP「Yeolpumta」，他的介面很簡單，這個軟體我是透過 Dcard 考試版跟 IG 其他人的讀書帳得知的，採用的是 10 分鐘讀書計畫的方式計管理你的時間，特別的是，他還有讀書群可以加入，不同以往的在於他的介面清楚明瞭地可以透過搖晃對方去提醒對方記得上線讀書，尤其是它可以看到他人的讀書狀態，如果休息的話就會有圖示顯示對方不再座位上，且使用其他 APP 的話，他的圖示就會變成一個平板手機的圖示，似乎就是在告知他人，這個人沒在讀書記得搖搖他喚他回來繼續努力，也因為這樣的讀書方式使我覺得讀書的路上不僅不孤單，還可以看到他人正在努力讀書來激勵自己。

我是一個從國中就不怎麼會管理時間的孩子，直到高中也還渾渾噩噩的，我的成績因為我不善於管理時間，分配時間甚至還會逃避時間，因此我的成績不怎麼亮麗，我是到高二時我才發現大家都開始在準備學測了，而我還在散漫的過日子，此時是一個同學總是喜歡與我較勁成績，因此那時候的好勝心很強的我才開始學會利用下課片段的時間去學習，到了高三我換了一個新的環境新的教室新的同學學習，那時的同學每個人都很會很會讀書，我非常的緊張，緊張我會不會跟不上同學讀書的腳步，我偷偷的利用了幾次下課時間，問問那些同學到底是怎麼的學習的，有一位跟我關係還不錯的同學說，她有個公車上書的絕活，只有在公車上那樣喧鬧吵雜的環境，那樣短暫的時間，他才能將那些在公車上所讀的知識牢記，我喜歡看著那些人讀書很認真的模樣，他們讀書的時間我想拼命的追上，我希望我也能利用這些瑣碎的時間去學習，學習其實並不可恥，我到現在都還在學習他人管理時間的方式加以找到我現階段最合宜的時間管理方式來學習。

現今這個階段的我想透過考取檢定等各種挑戰來充實自我，也因此使用這個 APP 加上考程來讓我更專注地去善加利用時間學習，為此在這個 APP 裡我加入了五個較嚴格的群組督促我去學習，也因為

我學習的智能產品只有一支手機跟電腦而已，因此我透過這個 APP 更少使用了我的手機，使用這個 APP 讓我更擅長時間待在書前學習，而不再用太多太多時間去看其他程式或是玩遊戲，也建議未來如果要規劃時間一定要選擇一個中程的事件來迫使自己學習規劃近程的時間，選擇一個合適的中程這樣一來，未來的近程與遠程都會因為自己良善的時間管理而邁出更好的一步。

使用這 10 分鐘讀書計畫模式的管理時間 APP，他可以更清楚的知道自己在這段時間裡真實認真管理時間的間距，且我覺得自己的時間議格一格的被填滿非常的有成就感還有透過他的填滿狀態跟總計十的時長可以讓我更清楚的知道我不是學習的時間不足或是該怎麼去改善我浪費時間的狀態，藉由這個模式我認為我的時間管理非常的有成就，在此我也推薦給想知道的人，讓我們一起邁向更好的未來吧，共勉之。