

110 學年度第 2 學期學生實習總隊第 14 週居家自律學習宣導

實習督導 吳宇萱

一、宣導影片：

(一) Elena Lin 高效的居家辦公或學習技巧

<https://www.youtube.com/watch?v=rG-pD3PGYk4>

(二) Elena Lin 5 個自律的技巧，拯救拖延症，使個人成長

<https://www.youtube.com/watch?v=yCKFqZO2i54&t=573s>

(三) Elena Lin 如何 5 分鐘內開啟自律模式、提高專注力

<https://www.youtube.com/watch?v=GvdgY6Zv6Eo&t=46s>

二、活動宗旨：

在遠距教學、居家學習期間，缺少學校規律的集合或作息約束，也沒有強制規定自習時間、就寢時間，同學很容易鬆懈下來。期望藉由本次的影片宣導，鼓勵同學培養自律的習慣，維持作息、讀書及運動，讓居家學習的效果不打折，更能善用時間，達成自己的目標。

三、宣導時間：111 年 5 月 16 日(一)至 111 年 5 月 22 日(日)

四、宣導內容：

影片為以下三部，其內容如下：

(一) 高效的居家辦公或學習技巧

影片中提到七個有關高效辦公的技巧：

1. 固定工作位置：藉由固定工作位置，讓自己在位置上時能馬上進入工作狀態。
2. 打扮自己：讓自己改變休息的狀態，穿上正式、不太舒服的衣服，或是為自己化妝，給自己工作狀態的暗示
3. 開啟儀式：透過音樂、咖啡或冥想，為自己打造進入工作的儀式，讓自己更容易在工作或學習時堅持。
4. 做日計畫：透過做計畫，給自己三到五個主要目標，讓工作、學習更有目標及效率。
5. 規定休息時間：避免自己的過度努力，讓狀態愈來愈差、精神彈性疲乏。

6. 研究自己的效率與節奏：藉由觀察自己的精神、休息時間與專注力的關係，來調整作息。

7. 監督自己：適時的放鬆之餘，仍要注意，若放鬆夠了，要繼續工作，並且持續朝目標前進。

(二) 5 個自律的技巧，拯救拖延症，使個人成長

影片中提到五個如何解除拖延症的方法：

1. 調整你的 mindset：不論狀態如何，都要自我提升。

2. 五分鐘計畫：用手機備忘錄計畫、備忘事項時，我們能記得我們的目標、反思自己的計畫，怎麼更高效

3. 紀錄有無完成：寫出未完成的理由。

4. 增加儀式感：如上學前化妝，讀書前泡咖啡，可幫助自己進入狀況。

5. 給自己加油：透過健康飲食、喝水，讓自己保持最佳狀態。

(三) 如何 5 分鐘內開啟自律模式、提高專注力

影片中提到五點提高專注力的方法：

1. 遠離手機：手機的通知、多樣性功能，容易使人分心。

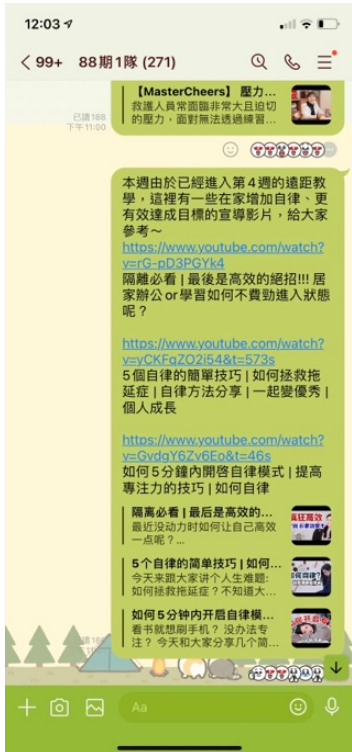
2. 選擇適合的環境：根據自己的喜好與特性，遠離吵雜、容易分心的地點，選擇安靜的環境。

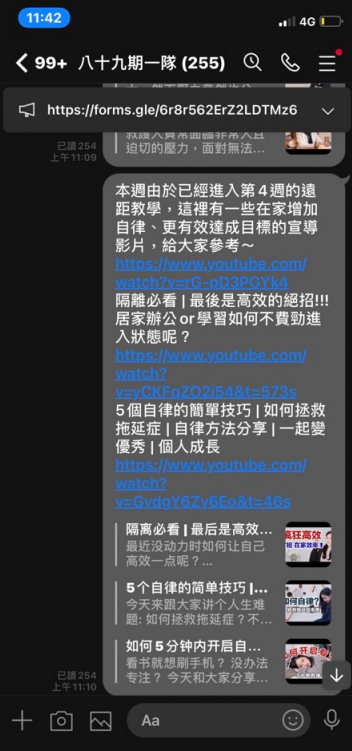
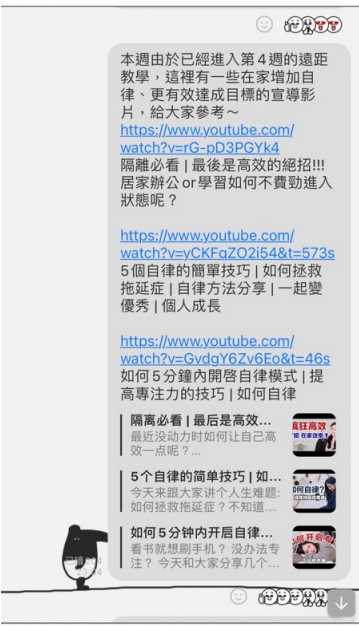
3. 思考事情值不值得做：我們應反思目前正在做的事情，是不是能有效達成目標，避免花過多的心思在無益的事情上。

4. 分心小本子：透過專門的小本子紀錄下腦中閃現的點子，或待辦事項，讓頭腦的想法能夠安頓下來，留待稍後處理。

5. 注意自己的專注：若發現自己的專注度不如往常，可以透過做家事、簡單的拉伸，讓自己恢復精力。

五、宣導成果：

 12:03 < 99+ 88期1隊 (271) 【MasterCheers】壓力... 救護人員常面臨非常巨大且迫切的壓力，面對無法透過練習... 已讀 188 下午 11:00 本週由於已經進入第4週的遠距教學，這裡有一些在家增加自律、更有效達成目標的宣導影片，給大家參考~ https://www.youtube.com/watch?v=rG-pD3PGYk4 隔離必看 最後是高效的絕招!!! 居家辦公 or 學習如何不費勁進入狀態呢? https://www.youtube.com/watch?v=yCKFqZO2i54&t=573s 5個自律的簡單技巧 如何拯救拖延症 自律方法分享 一起變優秀 個人成長 https://www.youtube.com/watch?v=GvdgY6Zv6Eo&t=46s 如何5分鐘內開啓自律模式 提高專注力的技巧 如何自律 隔離必看 最後是高效的... 最近沒動力時如何讓自己高效一點呢? ... 5個自律的簡單技巧 如何... 今天來跟大家講個人生難題: 如何拯救拖延症? 不知道... 如何5分鐘內開啓自律... 看書就想刷手機? 没办法專注? 今天和大家分享几个简...	 21:23 < 14 二技中隊...2隊 (77) 本(14)週防疫宣導，目前已經進入第4週的遠距教學，這部分為一些增加自律、更有效達成目標的宣導影片，供同學參閱。 https://www.youtube.com/watch?v=rG-pD3PGYk4 隔離必看 最後是高效的絕招!!! 居家辦公 or 學習如何不費勁進入狀態呢? https://www.youtube.com/watch?v=yCKFqZO2i54&t=573s 5個自律的簡單技巧 如何拯救拖延症 自律方法分享 一起變優秀 個人成長 https://www.youtube.com/watch?v=GvdgY6Zv6Eo&t=46s 如何5分鐘內開啓自律模式 提高專注力的技巧 如何自律 隔離必看 最後是高效的... 最近沒動力時如何讓自己高效一點呢? ... 5個自律的簡單技巧 如何... 今天來跟大家講個人生難題: 如何拯救拖延症? 不知道... 如何5分鐘內開啓自律... 看書就想刷手機? 没办法專注? 今天和大家分享几个简...	 10:01 < Facebook < 二技中隊 88期2隊 (65) 本(14)週防疫宣導，目前已經進入第4週的遠距教學，這部分為一些增加自律、更有效達成目標的宣導影片，供同學參閱。 https://www.youtube.com/watch?v=rG-pD3PGYk4 隔離必看 最後是高效的絕招!!! 居家辦公 or 學習如何不費勁進入狀態呢? https://www.youtube.com/watch?v=yCKFqZO2i54&t=573s 5個自律的簡單技巧 如何拯救拖延症 自律方法分享 一起變優秀 個人成長 https://www.youtube.com/watch?v=GvdgY6Zv6Eo&t=46s 如何5分鐘內開啓自律模式 提高專注力的技巧 如何自律 隔離必看 最後是高效的... 最近沒動力時如何讓自己高效一點呢? ... 5個自律的簡單技巧 如何... 今天來跟大家講個人生難題: 如何拯救拖延症? 不知道... 如何5分鐘內開啓自律... 看書就想刷手機? 没办法專注? 今天和大家分享几个简...
881 Line 群組宣導	二技 872 882 Line 群組宣導	

 11:42 < 99+ 八十九期一隊 (255) https://forms.gle/6r8r562ErZ2LDTMz6 已讀 254 上午 11:09 本週由於已經進入第4週的遠距教學，這裡有一些在家增加自律、更有效達成目標的宣導影片，給大家參考~ https://www.youtube.com/watch?v=rG-pD3PGYk4 隔離必看 最後是高效的絕招!!! 居家辦公 or 學習如何不費勁進入狀態呢? https://www.youtube.com/watch?v=yCKFqZO2i54&t=573s 5個自律的簡單技巧 如何拯救拖延症 自律方法分享 一起變優秀 個人成長 https://www.youtube.com/watch?v=GvdgY6Zv6Eo&t=46s 如何5分鐘內開啓自律... 看書就想刷手機? 没办法專注? 今天和大家分享几个简...	 22:15 < 99+ 學生總隊 9...1隊 (211) 本週由於已經進入第4週的遠距教學，這裡有一些在家增加自律、更有效達成目標的宣導影片，給大家參考~ https://www.youtube.com/watch?v=rG-pD3PGYk4 隔離必看 最後是高效的絕招!!! 居家辦公 or 學習如何不費勁進入狀態呢? https://www.youtube.com/watch?v=yCKFqZO2i54&t=573s 5個自律的簡單技巧 如何拯救拖延症 自律方法分享 一起變優秀 個人成長 https://www.youtube.com/watch?v=GvdgY6Zv6Eo&t=46s 如何5分鐘內開啓自律模式 提高專注力的技巧 如何自律 隔離必看 最後是高效的... 最近沒動力時如何讓自己高效一點呢?... 5個自律的簡單技巧 如何... 今天來跟大家講個人生難題: 如何拯救拖延症? 不知道... 如何5分鐘內開啓自律... 看書就想刷手機? 没办法專注? 今天和大家分享几个简...
891 Line 群組宣導	901 Line 群組宣導



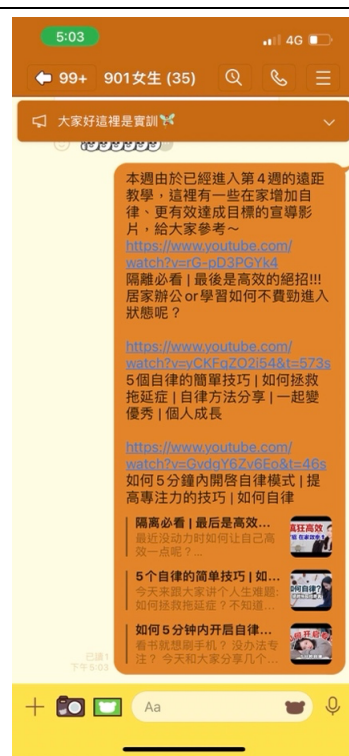
女生 881 Line 群組宣導



女生 872 Line 群組宣導



女生 891 Line 群組宣導



女生 901 Line 群組宣導