

# 抓住時間，抓住自己

## 時間管理技巧練習團體報名表暨家長同意書

### 一、活動目的：

1. 協助學生了解時間管理的重要性。
2. 透過遊戲、討論與作業單學習實用時間管理技巧，學習預先規劃高中生活，平衡安排休閒與課業時間。

二、主辦單位：板橋高中輔導室，聯絡人楊悅恩主任 02-29602500#500。

三、課程時間：112 年 12 月 09 日 (六) 13:00-17:00。

四、講師：國立台灣大學學生心理輔導中心游心慈諮商心理師。

### 五、課程內容：

時間	主題	活動內容
13:00-13:30	暖身活動	1. 講師介紹、今日活動簡述。 2. 成員自我介紹與破冰活動-時間觀象限。 3. 分組討論。
13:30-14:00	初步認識時間管理的概念與技巧	1. 時間管理重點概念 (1)如何設定目標與優先順序。 (2)短期目標與短期時間規劃的重要性。 2. 時間管理實際練習(1)：我的週計畫表 3. 時間管理實際練習(2)：當目標遇上阻礙 4. 引導思考與分享時間
中場休息		
14:10-16:40	抓住時間，抓住自己：時間管理的應用。	1. SWITCH 分組活動(1)：當阻礙出現時： 2. SWITCH 分組活動(2)：時間管理技巧總運用。
16:40-17:00	分享與回饋	總結收尾、成員簡短分享心得回饋。

六、報名方式：板橋高中高一學生及鄰近地區國二與國三學生自由報名參加，至多 16 名。即日起可填寫報名表單。<https://forms.gle/fWiip1MfkXtKvMqX8>

七、注意事項：請準時至板橋高中輔導室會議室集合，攜帶鉛筆盒、筆記本、環保水壺出席。

-----請撕下繳回-----

家長同意書與報名資料					
學生姓名		學校名稱		班級 座號	年 班 號
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	聯絡電話			
茲同意本人子弟參加新北市板橋高中 112 學年度時間管理技巧練習團體，並要求孩子確實遵守團隊紀律、認真參與，如有違反規定致生意外，由本人自行負責，特此證明。					
家長或監護人簽章：_____			學生簽章：_____		
			日期： 年 月 日		

- 本校交通方式：



- 鐵路：  
板橋火車站，往文化路方向步行約 10 分鐘。
- 捷運：  
板南線至板橋捷運站 1 號出口，出站沿文化路向南步行約 3~8 分鐘。
- 公車：  
附近公車站有「北門街」、「追風廣場」、「綜合運動場」、「捷運板橋站」及「捷運府中站」，步行約 3~8 分鐘。  
相關公車有一 88、99、264、307、310、656、701、702、703、805〔五股—土城〕、806〔蘆洲—板橋〕、810〔土城—迴龍〕、812、840、841、843、910、920、1202〔淡海—板橋〕、1206〔公西—板橋〕、9103〔大溪—台北〕、藍 33、藍 37、藍 38。