

## 臺中市市立中港高中優質化研習暨活動成果

執行單位	臺中市立中港高中
活動/研習名稱	106 年度第 2 學期優質化 D-1 設計思維社群
活動/研習日期	107 年 6 月 27 日 時間 17：00 至 19：00
活動/研習地點	中港高中教務處會議室
活動/研習講師	社群群長范振龍主任
參與對象	計畫相關人員與計畫承辦人員
參與人數	實際參與人數：11 人
實 施 成 果	<p>活動及研習紀錄：</p> <p>一、讀書會分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、首先周文松校長導讀「做自己的生命設計師」第三章內容「找出一條路」，說明內文的案例分享，主角為邁可男孩，職業是土木工程師，因為工作感到無趣，後來受到肯定，了解找出自己的路第一條線索是「投入程度」與「運用精力」，他從三十四歲開始使用「好時光日誌」，幫助自己將心流全神貫注其中，找尋樂趣、喜歡做的事情，並需反問自己的目標及信念。</li> <li>2、其次周文松校長說明可以練習記錄好時光日誌，「記錄自己專注精力充沛時刻」、反省「發現自己學到什麼」、聚焦時間「多做讓人生美好的事」，可使用 AEIOU 法：活動(Activities)、環境(Environments)、互動(Interactions)、物品(Objects)及使用者(Users)等，最後回顧過去的輝煌時刻，體會到人生就是享受一段未知的旅程。</li> <li>3、接著由謝愛卿老師分享第四章「卡住怎麼辦」，她先講述自己覺得很棒的段落，念出所謂的『船錨問題』如何解決，並從近期的人生際遇裡慢慢釐清自身可能卡住的是哪些部份，最後使用書中所提，依據「好時光日誌」來畫心智圖的方式，具體提出對丈夫的思念。</li> </ol> <p>二、行政或課程相關事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、蔡芳玲老師分享設思班班級經營部份，說明學生們從設思參訪活動裡的收穫及回饋，周文松校長回應蔡芳玲老師帶班非常用心，值得大家學習。</li> <li>2、陳淑婷老師說明上次參與羅際鉉教授工作坊時，學到不少，聽到教授最後分享五月天的歌曲，覺得很棒，因此播放給大家聽。</li> </ol>

## 辦理活動照片



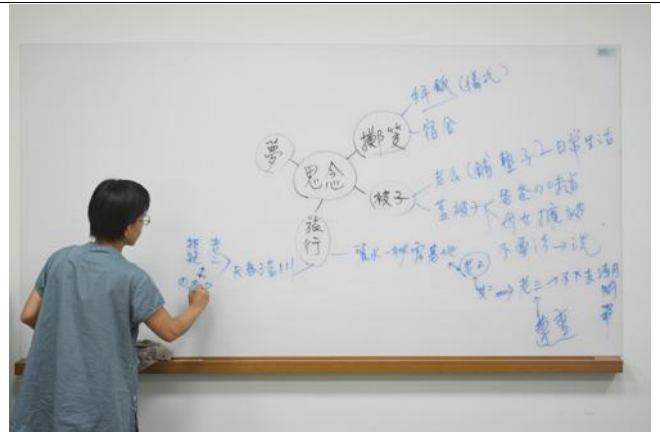
周文松校長導讀  
本次書籍第三章內容



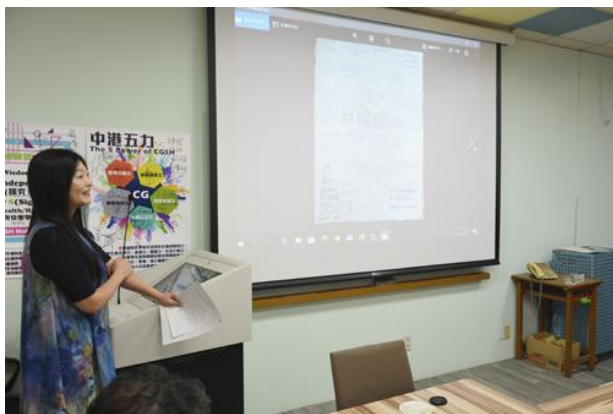
周文松校長說明練習  
記錄好時光日誌的效果



謝愛卿老師朗讀  
第四章相關內容



謝愛卿老師示範  
心智圖的撰寫形式



蔡芳玲老師分享  
設思班班級經營部份



陳淑婷老師說明  
上次工作坊研習心得