

EdYouth 臺灣一滴優教育協會

「打造你的專屬時區—成為時間管理大師」活動簡章暨報名表

一、活動目的

《EdYouth 臺灣一滴優教育協會》持續關心108課綱底下的學生需求。推行108課綱的這幾年以來，同學們對於各種校內外活動越來越熟悉，也能更加掌握108課綱的核心精神，熠熠生輝。EdYouth 發現，有許多同學下課後，不僅要完成課後作業，社團成果發表、學習歷程檔案……更是必須樣樣精通；在忙碌的生活下，總會覺得時間不夠用，事情怎麼做都做不完。

本場講座，EdYouth 將邀請就讀台灣師範大學的曾柔涵學姐，以自身最真實的經驗，向與會來賓分享他在高中時的精彩生活，以及他是如何在繁忙生活中，找出屬於自己的節奏，並將時間進行有效分配。期待透過本次講座，能讓與會來賓找到屬於自己的時間表，成為時間的主人翁！

二、主辦單位

EdYouth 臺灣一滴優教育協會

三、活動說明

本場講座分為上下半場，上半場將會是由學姐帶來的內容分享，將以「量能管理」為核心，分享如何在高中時找出自己的目標與節奏。下半場將會是現場問答時間，將開放與會來賓與講者現場互動，解開嘉賓內心的困惑。

四、活動時間與地點：

- (一) 活動時間：2025/12/28（日）20:00-21:30（19:45-20:00 開放報到）
- (二) 活動地點：Google Meet（活動前一天與開始前三十分鐘會寄發會議連結至報名者的信箱內）
- (三) 活動流程：

時間	活動內容
19:45-20:00	開放進場

20:00-20:05	活動開場：間單介紹 EdYouth 與活動目標
20:05-21:10	主題講座：打造你的專屬時區 講者：曾柔涵 國立臺灣師範大學 生命科學系 大一
21:10-21:30	問答時間與活動結語

五、 報名資格：

凡在學學生、家長、教職員等，對本次活動有興趣者皆可參與。

六、 活動報名方式：

請至本活動之 Google 表單報名活動。報名連結：

<https://forms.gle/MH527nLwkipX1z6k8> 或掃描 QR Code：



七、 活動聯繫窗口：

如簡章有未盡事宜，請聯繫 EdYouth 臺灣一滴優教育協會 陳筠峯先生

（brianchen0807@edyouth.org）。