編號：112(1)成長探索01

國立臺灣師範大學「獎助學生自主讀書會」申請表

填妥申請表後，**請於線上報名時同步上傳，才算報名完成。**(檔案大小請勿超過10MB)

線上報名連結請參考：https://forms.gle/NiZEJXWz3vBxzWGr9

申請時間：112學期第1學期	
讀書會名稱	**目標是成為時間管理大師**
讀書會主題 **(勿複選)**	☐專業經典：學科領域經典或大師作品 ☐專題討論：小組興趣之主題式深入學習 ☐教學研討：師資培育及教學設計 ☑成長探索：心靈成長與生涯發展 ☐語言學習：增進外語能力，營造雙語學習環境
讀書會形式 **(勿複選)**	☑以閱讀討論為主 ☐以結合實作為主 ☐其他目標：

讀書會計畫說明

一、讀書會成立目的

本讀書會成員由圖文傳播學系碩二的同學組成，成員皆來自同一個研究室，除了課業上的學習之外，發現大家平時都有閱讀的習慣，且喜歡互相分享與討論各種議題。研究所課業繁重，我們發現大家彼此都有一個共同的困擾，總是覺得「事情永遠做不完，時間永遠不夠用」，即便大家努力的去管理時間，嘗試平衡課業、工作和生活，但代辦事項似乎沒有做完的一天，總是有更多的事情冒出來。長期被時間追趕，整天窮忙的狀態也使得大家備感挫折、身心俱疲。為了擺脫時間壓力與焦慮，更有效的掌握時間，我們藉此機會成立此讀書會，並計劃閱讀「人生4千個禮拜」這本書，希望可以透過這次的讀書會，改變大家之前錯誤的時間觀與人生觀，並學習適當的時間管理，以幫助大家之後的學習之路更加得心應手，不再被時間追

趕，並建立更有意義的人生。

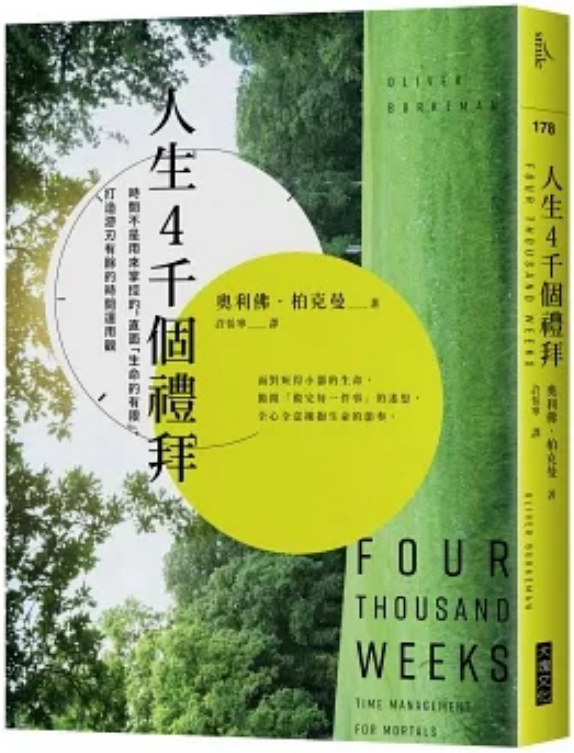
二、進行方式

本讀書會以提名書籍和投票的方式決定閱讀書籍，並預計以閱讀討論為主的形式進行兩週一次的聚會，書籍內容由全體組員共同閱讀，為落實自主與平等，採輪流分享制，每次讀書會中將由一位組員作為主要帶領，為當次讀書會討論的章節進行深入分享與探討，並引導組員進行討論和思辨，過程中得以簡報作為分享輔佐的工具。而讀書會進行之場地暫訂為圖書館團討室，亦能根據當次主要領導的組員需求進行更改。

三、預期成效

本次的讀書會，我們將深入探討時間的本質，並反思如何做出適當的選擇，以建構更有意義的人生。期望在讀書會活動結束後，成員們能夠擁有更加游刃有餘的時間觀念。更重要的是，希望大家夠從被時間追趕的壓力中解脫，找到屬於自己的生活節奏，重新體會生活的美好，活出更加自在、豁達的人生。

四、閱讀材料



編號：112(1)成長探索01

書名	人生4千個禮拜
作者	奧利佛·柏克曼
出版社	大塊文化
選讀原因	市面上關於時間管理的書籍百百種，大多的書都是教我們如何更有生產力、更有效率的掌控時間，但這些技巧往往害我們愈來愈焦慮，當我們愈想要加快速度管理時間，受挫後反而會感到更大的的焦慮和沮喪，也發現總是一直在做一些無意義的雜事，離人生有意義的事情愈來愈遠。但是這本書特別之處就在於，不同於市面上許多的生產力書籍，這是一本不教時間管理技巧的時間管理書籍，它不教如何更有效率的擠出更多的時間，如何保持專注力等議題，反而是教導大家重新思考我們對於時間的觀念與人生態度，強調這類書籍少見的議題 「人生的有限性」，時間有限，人生短短4千個禮拜，我們如何在有限的時間內做出最適當的選擇，活出自己想要的人生。我們認為人生只有一次，不想一輩子過著汲汲營營的窮忙人生，到頭來才後悔發現其實活得不快樂。因此希望可以藉由閱讀這本書，重新檢視自己對時間和人生的態度，並學習妥善運用時間在有意義的人事物上。

五、預定討論時程 (日後可再行調整，但不得少於5次，表格可自行增加)

次數	日期 (月/日)	開始時間-結束時間 (ex. 18:30-20:30)	地點	閱讀材料	研討主題
1	9/21	15:30 ~17:30	圖書館 團討室	人生4千個禮拜	前言：長期而言，我們都死了 第1章：接受人生有限 第2章：效率陷阱 第3章：面對有限性
2	10/5	15:30 ~17:30	圖書館 團討室	人生4千個禮拜	第4章：使出更好的拖字訣 第5章：西瓜問題 第6章：敵人就在本能寺

編號：112(1)成長探索01

3	10/12	15:30 ~17:30	圖書館 團討室	人生4千個禮拜	第7章：我們不曾真正擁有時間 第8章：你在這裡
4	10/19	15:30 ~17:30	圖書館 團討室	人生4千個禮拜	第9章：重新找回休息 第10章：不耐煩引發的連鎖反應
5	11/2	15:30 ~17:30	圖書館 團討室	人生4千個禮拜	第11章：搭上巴士就別輕易下車 第12章：數位游牧者的寂寞 第13章：滄海一粟療法
6	11/16	15:30 ~17:30	圖書館 團討室	人生4千個禮拜	第十四章：人類病 後記/附錄 統整製作期末簡報