

# 月桂方法討論會

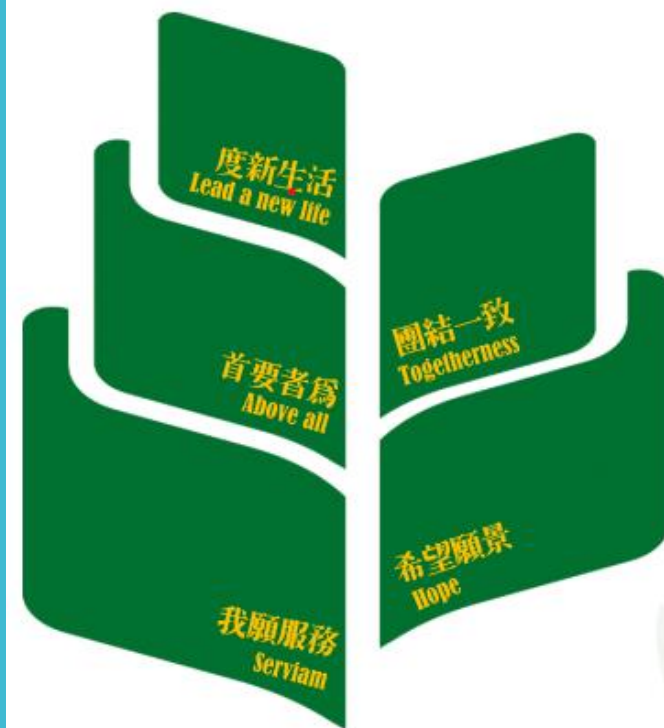
## 主題:月桂方法在全發課的運用

單元:大學入門一的時間與自我成長單元

授課教師:王志堅

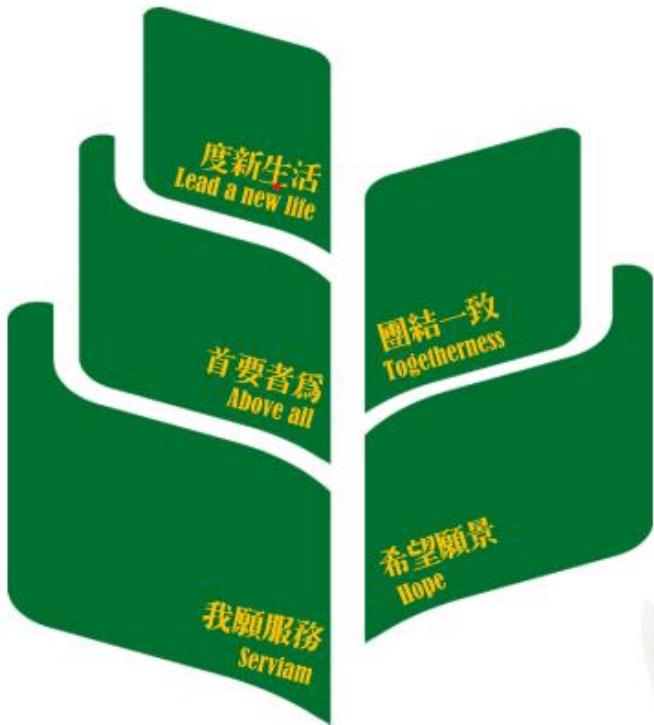
2022.07.07

文藻月桂方法



Wenzao Laurel Method

## 文藻月桂方法



Wenzao Laurel Method

- P 我願服務【SERVIAM】
  - 第一個步驟是要確定直接和間接的服務對象，與他們建立關係，確認其真實的需求。且設身處地理解對方的期待，以服務領導的態度，承擔該項使命與任務。
- P 希望願景【Hope】
  - 第二個步驟是了解、並發揮潛能，開創個人或團體未來希望達到的目標、狀態、願景等。
- P 首要者為【Above all】
  - 第三個步驟是找出問題的最關鍵原因，使用「5問法」，詢問5次：「為何會如此？最重要的是甚麼？」。按部就班探究問題的因果關係，以提綱挈領、立定心志。
- P 團結一致【Togetherness】
  - 第四個步驟是進行腦力激盪，跳脫思考的框架，跨單位針對問題與需求規劃解決方案。以樂於溝通的態度，跨領域建立合作夥伴關係。
- P 度新生活【Lead a new life】
  - 第五個步驟是開創團體的永續生機，明確個人與團體的職掌、責任、進程，並建立問責機制。以熱愛生命的態度，與時俱進完成老幹新枝的傳承與創新。

# 課程設計

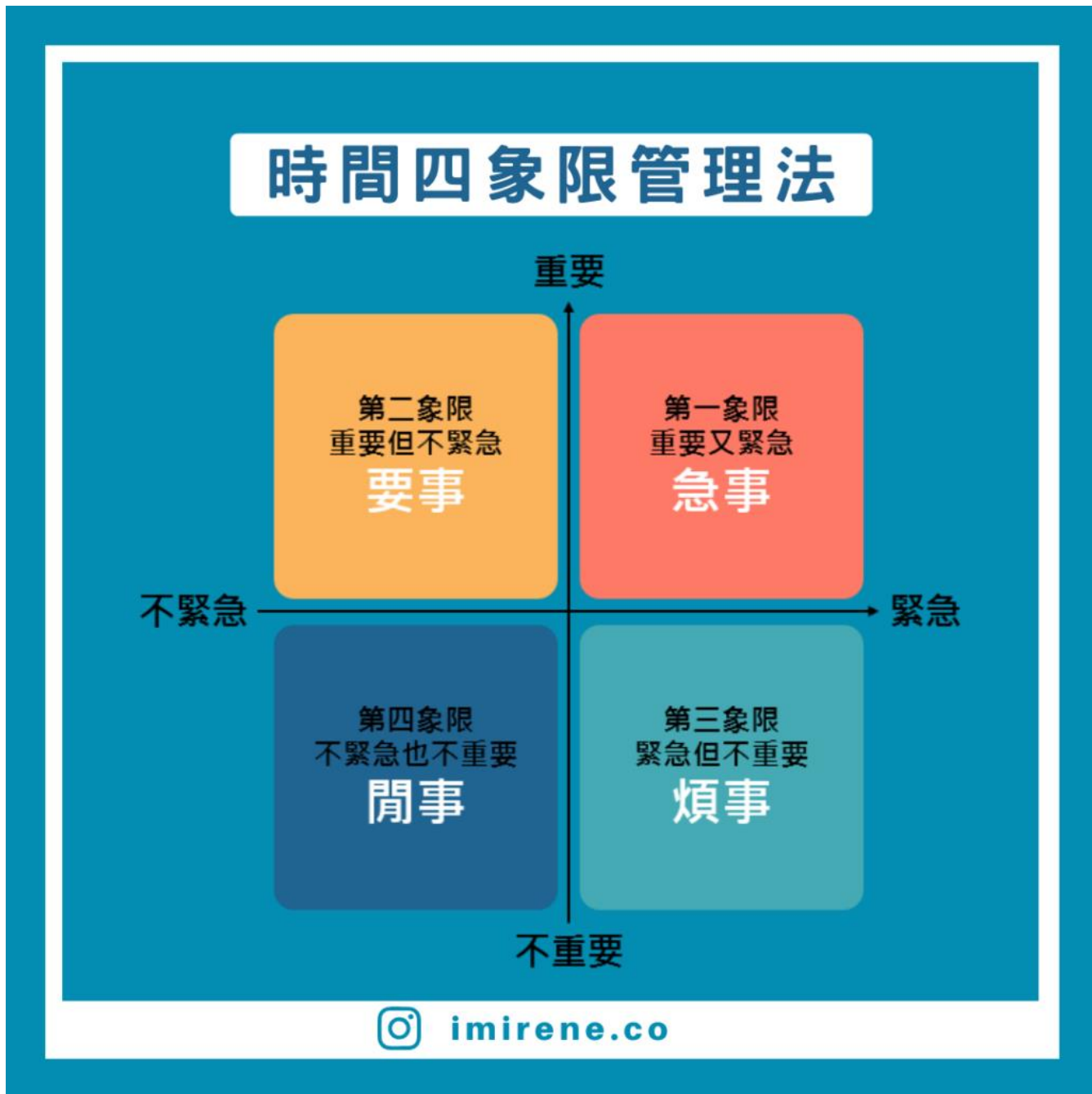
- 1.授課總時間:2-4周
- 2.授課重點規劃:
  - A.時間象限理念介紹
  - B.生活觀察反思整理(紙筆活動)
  - C.月桂方法運用
  - —時間管理與自我成長
  - D.生活再觀察反思整理(單元作業)
- 3.本次教學演示:月桂方法運用(生活實踐)  
時間設計50分鐘

## 月桂五步驟 連結 課程主題

- 教師觀察:多數學生都缺乏善用時間的習慣
- 經驗覺察:介紹時間象限，請學生紀錄一周的時間使用情形
- 問題聚焦:利用月桂五步驟的架構，請學生計畫新一周的時間安排
- 成效驗收:安排單元作業，請學生提出新一周時間使用成效
- 先鋒教材:<https://www.youtube.com/watch?v=FnKwVShdrRA>

# 時間象限特徵

記錄一周



第三周  
月桂方法運用  
課程操作  
步驟一  
我願服務  
【SERVIAM】

- 回顧一周，你的時間為了甚麼人、事、物而使用
- 這些時間的使用，讓你創造了甚麼價值？
  - 讓什麼人多了感動？
  - 增加了美好的關係？
  - 還是拖延了責任？加重了未來壓力？
- **時間=生命** 殺時間 等於殺了人的一部分生命，
- 投資時間？就是能否善用人生的關鍵！
- 展望未來一周，設定你想把時間用來服務的目標、價值、或對你重要的人

## 步驟二 希望願景 【Hope】

- 前面步驟一設定的價值 目標 或想服務的人
- 這樣的設定 能帶動你或其他什麼人嗎？(寫下來)
- 能讓你得到甚麼新資源嗎?(寫下來)
- 能讓你得到新知識新技能嗎?(寫下來)
- 能讓你成為誰會更滿意的人嗎？(寫下來)
- 能讓你有了新的可能性嗎？(寫下來)
- 把這些可能的答案或者對未來的狀態 整理出來
- 放在你常常可以看見的地方(EX.冰箱門上)
- 成為你激勵自己自己持續一周的動力

## 步驟三 首要者為何 【Above all】

- 使用「5問法」:自問5次:「為何如此?最重要的是?」。
- 為何如此花我的時間? 時間=生命 為什麼目的用我的命!
- 找出成就此目標的最關鍵原因、成效、價值...
- 每天的時間結束時,睡覺前,自問一次,我為何要如此使用這些時間,為了什麼?最重要的目的?
- 我是否真實趨近了目標



## 步驟四 團結一致 【Togetherness】



- 花了時間成就這些 誰會得利 誰會高興 誰會喜悅 誰會成長 誰會幸福...
- 自己:激勵自己 連結他人
- 連結其他人:在軟弱中鼓勵你 在失敗時扶助你 在成功時 與你慶祝...
- 連結其他單位與資源:家人 社團 成果展 參加比賽 爭取獎勵
- 跳脫思考的框架，連結不同人與資源 針對核心價值 規劃 促進成功的方案。

## 步驟五 度新生活

【Lead a new life】

- 一周的時間
  - 只是練習
  - 好的習慣=美德
  - 度新生活:以好的習慣持續生活
  - 助力:完成作業
- 
- 說個故事:經驗性傳承

## 結語

- 經驗分享
- 理論好說 喚起學生的實踐動機是成敗關鍵
- 反省容易 著手改善很難
- 月桂方法:建立一種系統性的架構(思考性架構)
- 未來:轉換成實踐性架構的挑戰