



公訓處大師開講----系列講座

『1 年計畫 10 年對話』

【講座介紹】

褚士瑩講座，國際 NGO 工作者，在台大念政治，埃及開羅念新聞，美國哈佛念公共關係，半工半讀念完學位並環遊世界，是位出了 30 餘本書的作家，致力於落後國家的貧窮改革。



本期講座將於 5 月 3 日(三)下午以國際 NGO 工作者及作家的身份，分享主題：「1 年計畫 10 年對話—預約 10 年後的自己，你需要年年實踐與更新」，列出一張不會失敗的希望清單，從此開始學習捨棄廢物，從內到外整理自己的生活、自我的形象，學習金錢管理，建立人

際關係，增強專業能力，改變壞習慣，開始學習一個想學的語言或有趣的事物，去一個未知的地方旅行，徹底學會與 10 年後的自己對話。

沒有人有辦法一夕之間脫胎換骨、重新做人，老實說也沒有這個必要，所以打破一月一日開始執行願望的迷思，成功的機會反而會大一些，既然是接下來一年的願望，一年當中的任何一天都可以開始！如果讓自己的希望很明確，對自己有點特別的意義，確實有可行性，而且可以隨時開始，當然成功的機會就大很多，針對只有自己才適用的特殊狀況，經過深思熟慮以後，做出切合實際的一年計畫，這樣設計出來的清單，對於別人可能毫無意義，但有何不可？到頭來，這本來就是我想要完成的事，跟別人沒關係啊！

學會寫好一份今年要完成的 10 件事清單，就是一種「瞭解自己的能力」，對自己有足夠的瞭解，透過訓練理解力，寫出接下來 12 個月能夠達成，而且非做不可的 10 件事，就是成功的第一步！

【時間、地點】

時 間：**106 年 5 月 3 日（三）下午 14:00~16:00**

地 點：臺北市政府公務人員訓練處

有意者請於**3 月 31 日**前洽請所屬單位人事人員報名