

- 一、 新冠病毒永遠不會消失，無論我們是否接種過疫苗，都不可避免地會在餘生中反覆感染。
- 二、 偏見會影響我們做出錯誤的決策，更會加深不同種族之間的分裂。這個我、非我區分之心很可怕，因為有的時候是不自覺的。
- 三、 防疫中切換新生活， 啟動三個重新：
 - (一)、重新盤點日常作息，趁機汰舊換新，自錄良好習慣。
 - (二)、重新檢視周遭資源，排列優先次序，壯大資源系統。
 - (三)、重新沉靜生活情境，享受隨心所欲，探索多樣可能。
- 四、江旭認為人其實都是在追求僥倖。但光憑僥倖，無法躲過災難。我們不僅同島一命，更是同求一命。
- 五、 復原力的定義：是指可以從逆境當中彈回，並能藉由逆境而成長的能力。根據美國賓州大學針對復原力展開的研究計劃，復原力能夠被培養，並不是天生就擁有的能力。要建立復原力必須從自我覺察與自我調節做起。自我否定的聲音，其實反映出內心想要督促自己趕快進步。我們可以從三大面向改變解讀事情的觀點提升復原力，度過自我否定的時期。首先，釐清事件的發生因歸因於個人或外在因素。第二，你覺得這件事的影響是暫時或永久。第三你認為這個事件是人生的全部，或者是特定面向。願意受傷，就能不斷嘗試：唯有我們願意讓自己受傷，才敢嘗試一些有勇氣的是。練習面對未知，相信過程：對大腦來說熟悉等於安全未知事物等於不安全我們需要多嘗試不同事務在過程中找到自己的熱誠，我們要相信過程。

六、美國教授分享線上教學八關鍵：

- (一)、讓學生進入狀況、建立默契。
- (二)、跟學生互動而非監控。信任是線上教學必須的要素，即使少數人或許會偷懶，但是監控會破壞關係，相互信任才能增加真誠互動。
- (三)、彈性調整原本的進度。疫情中的教學反而可以更突顯另一些課題，讓學生更有切身感受。
- (四)、互相學習很重要。如果每一堂課有一半以上的學生會開鏡頭，就會產生同儕影響，讓其他人願意開鏡頭看見彼此。
- (五)、關於上課倫理。
- (六)、不要預設任何人會使用任何科技。從零開始是一種基本的公平，要有耐心回答問題。不必一次使用很多種高科技的新平台或酷炫功能，能用最重要。
- (七)、建立儀式感很重要。可以利用建立儀式感來調適心情例如放音樂、一起冥想。
- (八)、用更長的眼光來看待當下。

七、三個專案管理心法的重點：

重點一：目標有共識，營造好的起手式。專案管理要成功首先在主管與同仁之間，要建立對目標共識，接下來彼此對自行成果的理解，才會在同一條線上。訂定目標需要經過面談、接受、覺悟、開始執行四個步驟。

重點二：領導人要統整力、溝通力兼備。好的專案領導人必須具備同等力與溝通力兩大能力。可依兩類指標來衡量:第一、進度指標透過清楚的進度

管理表就可以知道這個時間要找誰、做什麼。第二在溝通力上，則落實在團隊的角色分配與管理。

重點三：找到關鍵人士抓住眉角。專案的人、事、時間、資源、品質五大要素缺一不可。其中人與時間最重要。專案管理的精隨其實就在於不斷學習以及從不為自己設限也就是越挫越勇、從零到唯一。