

# 管理者必備的 職場時間管理術

## Workplace Time Management Mastery for Managers



### 簡介：

時間管理對管理者來說是一項至關重要的技能，因為它可以幫助他們實現目標、減輕壓力並提高生產力。然而，由於各種因素，例如優先事項相互競爭、干擾、分心或計劃不周等，許多管理者在有效管理時間方面遇到了困難。本課程將透過向你介紹一些關鍵概念和工具，例如 SMART 目標、優先技術、授權和外包策略、干擾和分心管理、會議和溝通最佳實踐以及壓力和健康管理。

### 課程對象：

本課程適合任何想提升時間管理的管理者。

### 課程目的：

本課程的目標是：

- 解釋時間管理的定義、好處和挑戰
- 教導你如何為自己和團隊設定 SMART 目標
- 向你展示如何根據任務的重要性和緊迫性確定優先順序及規劃任務
- 解釋將任務委派和外包給他人的好處和原則
- 協助你辨識並盡量減少工作環境中的干擾和干擾來源
- 教導你如何組織和進行富有成效且高效的會議以及與你的團隊、同事和客戶的溝通
- 強調管理壓力和幸福感對於時間管理和績效的重要性
- 協助你制定並實施個人行動計劃，以提升你的時間管理技能和習慣

### 課程內容：

- ◆ 時間管理是什麼？
- ◆ 設定 SMART 目標
- ◆ 決定工作的優先順序並進行規劃
- ◆ 委派和外包工作的技巧
- ◆ 管理工作環境的干擾和分心
- ◆ 會議管理及溝通管理
- ◆ 壓力管理及保持幸福感

## 學習成果：

在本課程結束時，你將能夠：

- 認識並應用最有效的時間管理技巧和工具來處理你的工作和個人生活
- 更清晰、更專注、更有效率地設定和實現你的目標
- 更有效、更合乎道德地將任務委派和外包給他人
- 更成功地減少和應對干擾和分心
- 更有效率和有效率地組織和進行會議和溝通
- 更主動、更積極地管理你的壓力和健康

## 日期及時間：

2026 年 7 月 4 日 (星期六) 10:00a.m.–1:00p.m.

<b>語言：</b>	粵語
<b>形式：</b>	線上課程 (Zoom)
<b>費用：</b>	港幣 680 元 / *港幣 580 元 (*於 2026 年 6 月 20 日或之前報名及付款，或三人同時報讀)
<b>證書：</b>	出席率達總時數 80%以上之學員可獲「華基商學院」頒發電子出席證書。
<b>查詢：</b>	電話：2770 3033 或 info@ced.edu.hk

## 報名及繳費辦法：

1. 請將港幣支票連同報名表郵寄至：

香港上環干諾道西 28 號威勝商業大廈 5 樓 510 室 華基商學院收  
(支票請書明支付「CED School of Business Limited」，並請劃線)

2. 銀行入數或轉數快 (FPS)

銀行名稱：Shanghai Commercial Bank (上海商業銀行) (025)

賬戶名稱：CED School of Business Ltd

賬戶號碼：338-14-33017-6

轉數快識別碼：6855886

請將銀行入數紙、轉賬紀錄、或轉數快紀錄，電郵至：info@ced.edu.hk

## 導師：Mr Jacky Wong

華基商學院課程總監，畢業於香港科技大學，擁有逾 15 年教育培訓及管理經驗，擅長溝通、談判技巧、人際關係、領導力、團隊管理、客戶服務及創意應用等培訓專案，黃導師擅於以互動、體驗和理論，以及風趣、生動來分享教學。黃先生精於 WORD、EXCEL 及 POWERPOINT 在職場上的實戰運用，亦擅於深入淺出，講授《僱員補償條例》，讓學員能容易掌握和應用於工作和生活中。黃先生曾多次獲商務團體、教育機構、非牟利機構邀請講授課程，深受客戶的信賴和好評。客戶包括：勞工處、綠色和平、香港明愛、香港樂施會、香港基督教女青年會、循道衛理楊震社會服務處、富士電機（香港）、交通銀行、信滙會計師事務所、澳門高美好食品有限公司等。

### 報名表

### 管理者必備的職場時間管理術 2026 年 7 月 4 日

● 申請人請填妥以下表格，然後電郵至：[info@ced.edu.hk](mailto:info@ced.edu.hk)

公司名稱：		聯絡人姓名（先生/女士）：	
地址：		職位：	
		電話：	
		電郵：	
參加者姓名（先生/女士）：		參加者姓名（先生/女士）：	
職位：		職位：	
電話：	傳真：	電話：	傳真：
手提電話：		手提電話：	
電郵：		電郵：	
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 座位有限，先到先得，滿額即止，以繳交費用為準。</li><li>✓ 申請人請依時到達上課地點。如要取消申請，請在上課前 14 個工作天以書面通知。否則已繳費用，概不退回。</li><li>✓ 缺席者已繳費用，概不退回。不設有補課。</li><li>✓ 所有課程費用必須在上課日前 3 個工作天前付清。如遲交費用，本校將會額外收取港幣 200 元行政費。</li><li>✓ 課程提供者有權根據有需要情況作出任何調動，包括課程內容、上課地點時間及講師。</li><li>✓ 請問你從何渠道得知本課程？ 1. <input type="checkbox"/> 傳真 2. <input type="checkbox"/> 電郵 3. <input type="checkbox"/> 互聯網 4. <input type="checkbox"/> 講座 5. <input type="checkbox"/> 廣告 6. <input type="checkbox"/> 業務經理 7. <input type="checkbox"/> Facebook 8. <input type="checkbox"/> LinkedIn 9. <input type="checkbox"/> 學會：(請註明) _____</li><li>10. <input type="checkbox"/> 其他：(請註明) _____</li></ul>			

本校只會把以上個人資料作本研討會登記之用，並會依《個人資料(私隱)條例》保密處理。條例全文請參考香港個人資料私隱專員公署網頁：[https://www.pcpd.org.hk/tc\\_chi/files/pdpo.pdf](https://www.pcpd.org.hk/tc_chi/files/pdpo.pdf)

本人同意以上條款。申請人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_