

社團法人臺灣職能治療學會學生會員課程

高效學習好幫手，期中期末考神助攻：卡片盒筆記法

一、主辦單位：社團法人臺灣職能治療學會

二、課程簡介：在大學生活中，學習策略不僅僅是記筆記，更要系統化地管理和運用學到的知識。卡片盒筆記法（Zettelkasten）是一種被廣泛推薦的高效筆記與知識管理方法，特別適合現在的大學生。這種方法的核心理念為每個想法記錄在一張獨立的卡片上，並藉由卡片之間的連結來發想創新與深入思考。每張卡片包含一個完整且易於理解的概念，並用完整的句子來撰寫，以便在日後無需依賴上下文就能獨立閱讀和理解。卡片之間可以通過關聯形成知識網絡，不僅有助於加深對學習內容的理解，亦幫助你在不同學科和領域之間建立聯繫，激發新的思考方式。

大學生通常要應對大量的閱讀和資訊整理，卡片盒筆記法能夠將複雜的概念分解成小塊，讓你能在考試或復習時迅速回顧關鍵知識點，大大提高學習效率。而且，這種筆記法不只是被動地記錄，它更注重知識之間的組織和運用，幫助你從一個「資訊收集者」轉變為「知識創造者」。現在，許多數位工具（如 Notion、Obsidian 或 Roam Research）皆支持卡片盒筆記法的應用，讓你輕鬆建立個人化的知識體系。不論是課堂筆記、閱讀筆記還是個人靈感，這些工具都能幫助你將零散的信息串聯成一個有機的知識網絡，促進長期的學習與成長。

想讓學習更高效、更具創造性？試試卡片盒筆記法吧！

三、課程日期與時間：113 年 11 月 12 日(星期二) 晚間 20:00~21:30

四、課程地點：線上課程，報名錄取後會再寄信給予課程連結

五、參加對象：大學生，或其他有興趣的學會會員

六、注意事項：本課程以職能治療大學生為主，故無申請繼續教育積分，但仍歡迎碩士以上學生或職能治療師報名參與。

七、名額：至少 10 名開課，額滿 200 名。

八、報名期限：113 年 10 月 31 日止，113 年 11 月 6 日公告錄取名單。

九、費用(元/場次)：

1. 已完成 **113 年度學生會員(申請入會並先繳交會費)** 或一般會員年費繳交：免費

2. 非本會會員：200 元

3. 報名方式：一律以線上報名，先於系統上報名後直接繳費後方視為完成報名手續，以虛擬帳號方式至 ATM 或網路銀行繳費，未報名或未繳費者視同未完成報名手續。最終以本會公告之錄取名單為準。

4. 繳費方式：合庫代碼 006-虛擬帳號 1347111 加身分證字號後 9 碼(不含英文)，共 16 碼。

例如：學員身分證號為 A123456789，繳款帳號則為銀行代碼 006 匯款帳號 1347111123456789

5. 報名後，於開課一週（7 天）前，若因故需取消報名，可退還費用 1/2；之後提出者概不退還費用。

十、報名網址：<https://www.ot.org.tw/index.php?action=online-course-apply&id=127>

十一、課程負責人：陳妍伶學生小組委員

本會負責人：吳菁宜理事長

本會聯絡人：林睿騏秘書長、張婉嫻副秘書長、黃上育副秘書長、黃千瑀副秘書長

劉祐成秘書

十二、會址：臺北市中正區博愛路 9 號 5 樓之 3 本會網址：www.ot.org.tw

十三、電話：(02)2382-0103 傳真：(02)2382-6496 E-mail：tota@ot.org.tw

課程表

日期	時間	主題	講者
11/12(二)	19:45~20:00	報到	
	20:00~21:30	卡片盒筆記	朱騏 講師

講師簡介

朱騏

學歷

2012 - 2014 國立政治大學企業管理碩士

2008 - 2012 國立政治大學資訊管理學士

現職

知騏然有限公司負責人

工作經歷

2024 - 迄今 知騏然有限公司 | 負責人

2021 - 2024 歐簿客科技股份有限公司 | 技術寫手 (Technical Writer)

2020 - 2021 深橋有限公司 | 資深產品經理 (Senior Product Manager)

2019 - 2020 諾傑股份有限公司 | 專案經理 (Project Manager)

2017 - 2019 AsiaYo_亞洲遊科技股份有限公司 | 產品經理 (Product Manager)

2015 - 2017 國泰世華商業銀行 | 產品經理 (Product Manager)