淡江時報 第 983 期

禪學社學習專注以提高執行力

學聲大代誌

【記者陳岱儀淡水校園報導】禪學社於13日舉辦「高效能執行力」講座，邀請三芝國中專攻禪學的國文老師盧玫如為社員們分享。她表示，達成高效能執行力之方法除了時間管理外，還有內在能量的累積，而能量累積的第一步即為「專注」。透過禪定能提升專注力，並達到高效能的執行力。

社長化學碩二陳俊谷表示，盼社員能藉由講座學習專注的方法，提升執行力。水環四李玉蓮分享，「講座給了我不同以往的思維，提升專注力，再做好時間管理，能更效率的完成。」