



WELCOME

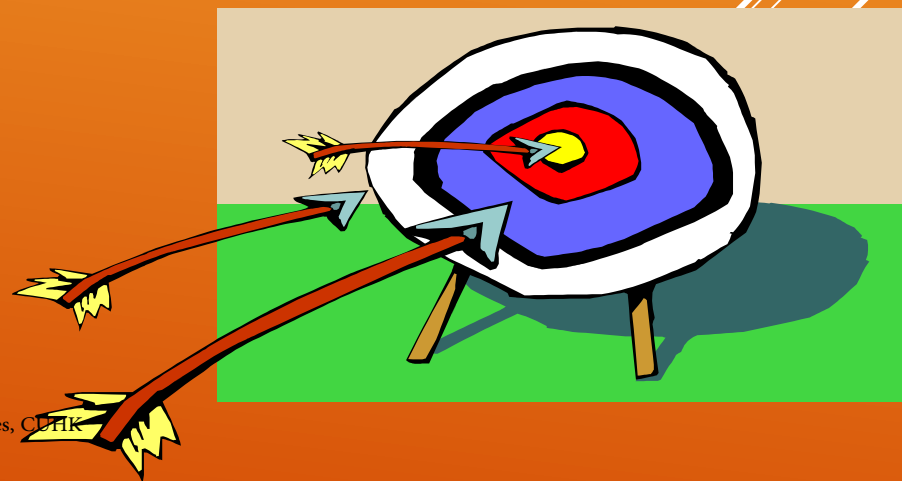


# 職場匯報技巧



# 課程目的

讓學員掌握職場匯報的技巧，以及在過程中注意的事項，從而更有自信、更有組織地表達自己，進一步提高匯報質素，以便日後開展工作。



# 您今天將學到什麼?



1. 認識成人學習原理
2. 成功職場匯報者心態
3. 專業匯報技巧
4. 注意事項

# 互相認識

---



自我介紹  
個人興趣  
課程期望

# Ground Rules

---

1. Participate

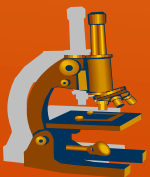
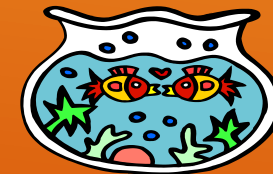
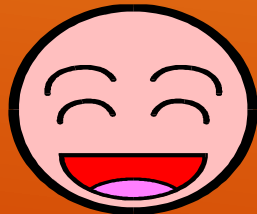
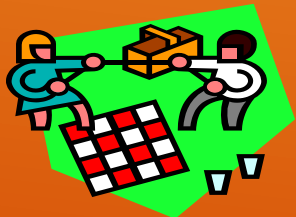
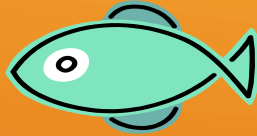
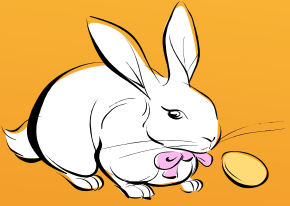
2. Share

3. Enjoy



小組活動：考考你

10秒內可以記得幾多



您記得幾多?  
請把它寫在紙上





# 認識成人學習原理

---

## 學習過程中最容易記得的部分

- 開始時學的內容
- 結尾時學的內容
- 與過往的經歷相結合
- 吸引五官感覺
- 個人特別感興趣

問題思考： 2分鐘討論

成人學習還有什麼應注意的地方？



## TIPS (小貼士)

- 聽眾注意力及記憶力短暫，得不到刺激，大腦便進入“自動關閉”的狀態
- 學習時的專注力受大腦化學作用而影響，每隔90分鐘，便需5-10分鐘休息
- 聽眾不會浪費寶貴的時間，匯報以聽眾感興趣的為主

# 匯報技巧

Presentation Skill

One to one / one to all



# “THE BOOKS OF LISTS”

Americans' greatest fear is public speaking, more people fear public speaking than fear death.

“演說是最世界上最令人厭惡的經驗之一”

資料來源：Report in the 1977 edition of *The Book of Lists* by David Wallechinsky, Irving Wallace, and Amy Wallace. An article on pages 469 and 470 was titled “The 14 Worst Human Fears.”

41% feared speaking before a group, while only 19% feared death. Comparison of just those two percentages led to the common statement that more people fear public speaking than fear death.

# 一分鐘自我評估

您喜歡在眾人面前說話嗎？



# 成功障礙與訣是什麼？



# 成功匯報者的心態



肯定

勇於嘗試

憂愁

鎮定

壓力

靈活性

全力以赴

消極

抗拒

幽默感

推卸

惶恐不安

不滿

熱心

充滿信心

積極面對

你看到什麼？





archimedes-lab.org





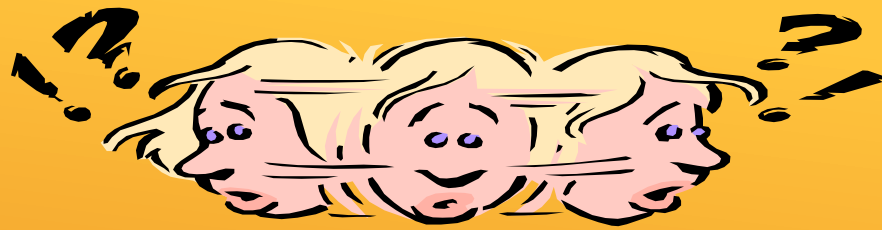
爱西

LOVE XIA

All right reserved by School of Continuing and Professional Studies, CUHK

Supported by Quality Enhancement Support Scheme

[weibo.com/xiaoceshi](http://weibo.com/xiaoceshi)



負面



態度



正面



行為



後果



# 成功匯報取決於 您的心態



# 快速積極法:

1. 笑/大笑多點
2. 靜坐/祈禱/氣功/太極...
3. 慣性地做你喜歡做的事情





<https://youtu.be/neYwS9YiUuM?t=29>

# 影片速遞



<https://youtu.be/neYwS9YiUuM>

(時限: 2分鐘)

請列出講者的3個優點及  
3個要改善的地方



# 專業匯報技巧



# 專業匯報技巧

## #1. 匯報前的準備

子曰：凡事預則立  
不預則廢

5W1H

If we fail to plan,  
Then we plan to fail.



# 匯報前的準備 5W1H:

- ▶ Why?- 目的
- ▶ Who? – 觀眾
- ▶ What? – 內容
- ▶ When? – 時間
- ▶ Where? – 地點
- ▶ How? – 怎樣準備

# 事前準備三條核心問題:

1. 誰是觀眾(Who)?
2. 觀眾有何需要(What)?
3. 我們怎樣匯報以達至其需要(How)?

# 外在:

了解環境

- ▶ 檢查房間與設施、麥克風、燈光和空調設備
- ▶ 是最早一批到達現場的人
- ▶ 記下與會者姓名與座位安排
- ▶ 培養熱情
- ▶ 深呼吸
- ▶ 面帶微笑

# 內在:

思想上作好準備

- ▶ 組織您的思想/匯報內容
- ▶ 理清自己的思緒
- ▶ 做足功課，了解您的聽眾
- ▶ 默想一遍如何描述負責的項目



# 專業匯報技巧

## #2. 自我介紹術

PR esentation



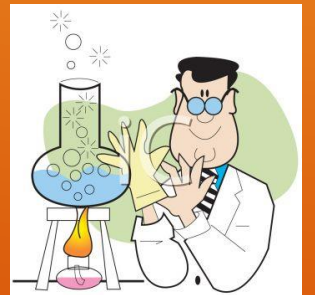
我介紹是一切的開始

<凡事皆從自我介紹開始>

透過語言塑造「自我形象」

## 8秒自我介紹術:

- ▶ 自我介紹的目的是希望他人對自己產生興趣，讓對方向自己提問，選擇自己
- ▶ 在8秒內成功推銷自己，打造自己賣點(附加價值)，做出專屬於你的獨家自我介紹 = 招牌，讓你第一時間就搏得眾人好感，提高聽眾興趣
- ▶ 設計3句話，僅8秒自我介紹，打動聽眾
- ▶ 向聽眾介紹「自己的未來」，藉由與自己的相關事物，能獲得的未來好處，及後聽眾就會聯想到自己未來的轉變
- ▶ 打造一個屬於自己/認同自己的「未來形象」

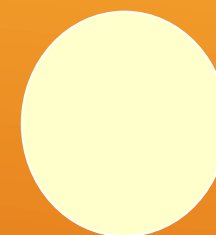
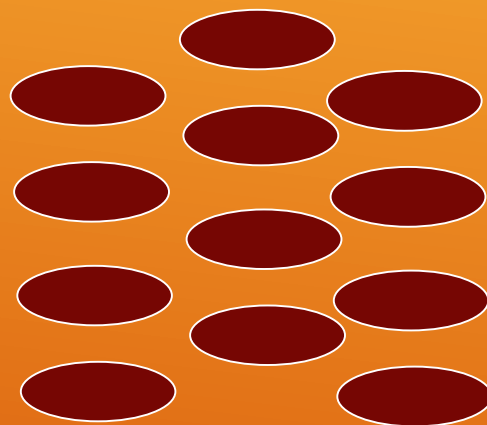


## 8秒自我介紹術:

- ▶ 根據雜誌(Forbes)的報導，人類平均注意力已從2000年的12秒鐘，縮短至2012年的8秒鐘
- ▶ 中文大學普通話教育及研究中心發現，正常語速平均每秒鐘3至4個字，若以8秒鐘計算，在24到32個字內
- ▶ 例如：
  - ▶ 我是可發揮你的魅力到極致的攝影師「陳小美」
- ▶ 事前作好準備，預演，並要講得流暢

# 專業匯報技巧

## #3. 提高觀眾興趣



建立共鳴

引經據典、故事

吸引觀眾的注意力

# 提高觀眾興趣:

- ▶ 設計吸引人的開場以提高觀眾興趣
- ▶ 例如:
  - ✓ 吸引人的故事
  - ✓ 表演/示範
  - ✓ 引導式問題等
- ▶ 事前作好準備
- ▶ 預演

# 有效溝通

# 溝通三大要素

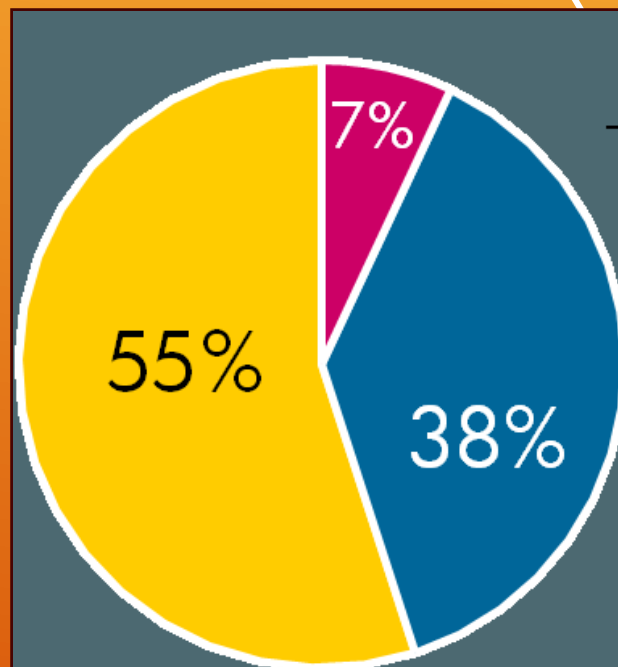
據專家研究……

包括：

-語調

-身體語言

-內容



Dr. Albert Mehrabian's 7-38-55% Rule

## Elements of Personal Communication

- 7% spoken words
- 38% voice, tone
- 55% body language

# 專業匯報技巧

---

## #4. 運用身體語言

55%





# 身體語言

- ▶ 眼神接觸：持續3秒鐘
- ▶ 手勢
  - ▶ 手臂放在身側
  - ▶ 強調重點時，手的動作要放大些
- ▶ 走動
  - ▶ 強調要表達的觀點
  - ▶ 增加學員的參與感

# 專業匯報技巧

## #5. 精煉說話內容

7%

要有重點及詳盡



# 精煉說話內容

- ▶ 分析您的觀眾，他們需要什麼
- ▶ 必須與主題掛鉤
- ▶ 挑選題材、設計內容大綱
- ▶ 設計時，可運用技巧
  - Points, Elaboration, Points
- ▶ 相關數據、例子、個人經驗、專家研究等支持說話內容

# 專業匯報技巧

---

## #6. 善用輔助工具

工欲善其事  
必先利其器

# 常用輔助工具

- Notebook & Powerpoint
- 投影機
- 遙控器
- 無線咪
- 實物投影機
- DVD機
- 攝錄機
- 白板/flip chart

# 專業匯報技巧

## #7. 熱誠感染聽眾

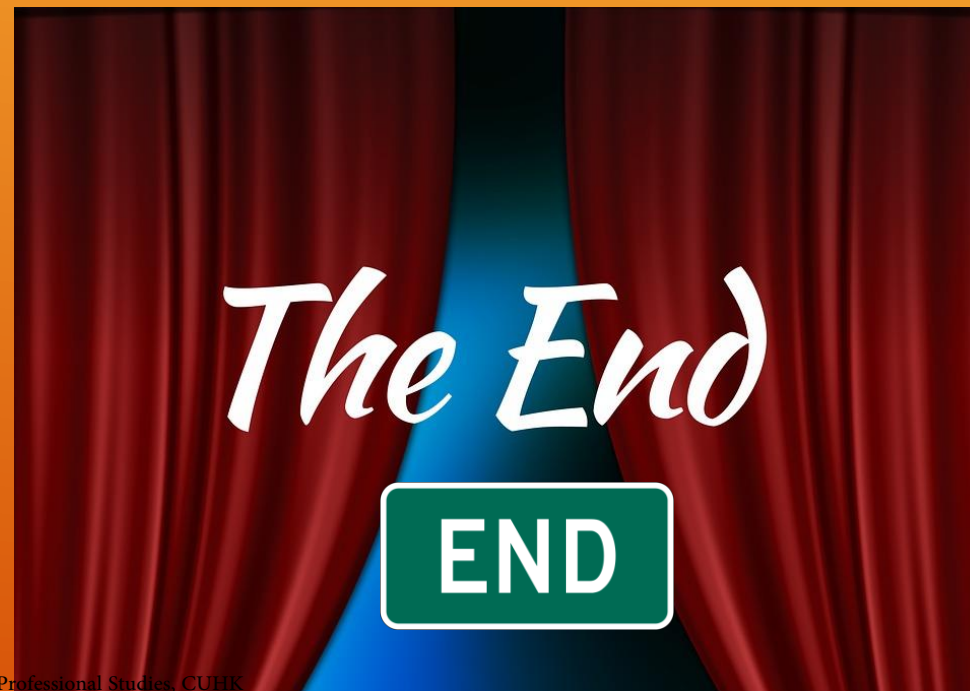
- 開放和學習的態度
- 讓聽眾有參與的機會



# 專業匯報技巧

---

## #8. 總結匯報要點



# 總結匯報要點

---

- ▶ 總結匯報要點
- ▶ 成功要點.
  - ✓ 以簡潔字句
  - ✓ 附以行動計劃
  - ✓ 以故事作總結
- ▶ 事前作好準備
- ▶ 預演

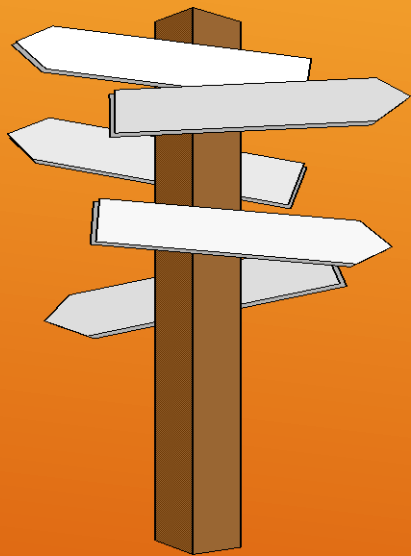


# 課後模擬練習

---

1. 請每位學員選擇日常生活中一項主題
2. 運用今天引述的匯報技巧
3. 握要地作介紹
4. 時限5分鐘
5. 可運用手機拍攝下來

# 學習總結



這課程對您有何啟發?  
您學了什麼?

# 行動計劃

成功之道：不在乎知，而在乎行！

---

1.

2.

3.



# Reference Lists

1. Report in the 1977 edition of *The Book of Lists* by David Wallechinsky, Irving Wallace, and Amy Wallace. An article on pages 469 and 470 was titled “The 14 Worst Human Fears.”
2. 【心理測驗】最詭異的23張圖！  
<http://lifestyle.etnet.com.hk/column/index.php/leisure/relax/24056>
3. 自我介紹的技術  
橫川裕之 著 光. 現出版
4. Thank you picture  
[https://www.google.com.hk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=https%3A%2F%2Fcormachogan.com%2F2016%2F07%2F04%2Fthank-top-vblog-3%2F&psig=AOvVaw1AQcrtrU5WvLckHA3U\\_b2t&ust=1513166197240081](https://www.google.com.hk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=https%3A%2F%2Fcormachogan.com%2F2016%2F07%2F04%2Fthank-top-vblog-3%2F&psig=AOvVaw1AQcrtrU5WvLckHA3U_b2t&ust=1513166197240081)
5. Demo video  
<https://youtu.be/neYwS9YiUuM>
6. Albert Mehrabian’s 7-38-55 Rule of Personal Communication  
<http://www.rightattitudes.com/2008/10/04/7-38-55-rule-personal-communication/>