

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL®

◀ ————— THE ————— ▶

NAVIGATOR

領航手冊





目錄

歡迎加入 TOASTMASTERS	3
TOASTMASTERS 學習之旅.....	3
TOASTMASTERS 的好處.....	4
如何使用領航手冊 (THE NAVIGATOR).....	4
探索基本事項	5
TOASTMASTERS 例會架構.....	5
成員職責.....	6
例會角色	6
您的分會執行委員會	7
安排演講.....	8
應對緊張的一些訣竅	8
TOASTMASTERS PATHWAYS 學習體驗	9
進行方式.....	9
在您展開學習之旅之前.....	12
Base Camp 與紙本教材之差異.....	13
開始您的學習之旅.....	14
登入 Toastmasters.org.....	14
選擇您的語言.....	14
選擇您的體驗方式.....	14
訂購您的學習途徑.....	14
展開您的第一個單元	14
徵求導師指導.....	15

目錄

承上頁

TOASTMASTERS 講評	15
TOASTMASTERS 講評的重要.....	15
有何期待.....	16
例會之前.....	16
例會期間.....	17
例會之後.....	17
表揚您的成就	18
徽章.....	18
獎項.....	19
您的學習之旅不止於此.....	19
豐富您的學習體驗	20
擔任導師.....	20
參加演講比賽.....	20
為您的分會服務.....	20
為您的地區總會服務.....	21
常見問題	21

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2020 Toastmasters International。保留所有權利。「Toastmasters International」、
「Toastmasters International」徽章及所有其他「Toastmasters International」
商標和著作權均屬 Toastmasters International 獨家所有，未經准許不得使用。

歡迎加入 TOASTMASTERS

恭喜您！您已正式成為 Toastmasters International 的會員。您已加入一個過去幾十年來致力於協助廣布全球的人們戰勝恐懼、改善溝通與領導技巧，以及增強自信心的組織。您現在就是全球社群的一員，當中每個人都致力於達成個人與職場目標。

每天都有上千名會員參加在全球各地社群與組織中舉行的 Toastmasters 例會。分會例會的架構，有別於有一位指導者的課堂。反之，例會是一支持性的團體環境，匯聚在一起的人們具有多元的技能與背景，志同道合地練習技巧並相互交換寶貴的回饋意見。

透過 Toastmasters，您將學習如何鎮定、有自信地構思、撰寫並發表演講與簡報。您將藉由於所屬分會發表演講來練習，分會中更有許多願意幫助您改善個人能力且看著您邁向成功的人們。藉由參加例會，您能逐漸加強聆聽的能力、學習如何以正向的方式講評他人的想法，同時練習領導技巧。您正踏上自我發展的學習之旅，這將幫助您提升您的技巧。

歡迎您加入 Toastmasters International，領袖的搖籃。

TOASTMASTERS 學習之旅

所有 Toastmasters 會員的學習之旅都是由一場演講展開。現在您已加入成為會員，您將根據 Toastmasters Pathways 學習體驗單元中的內容準備，並在分會例會發表演講。您所屬分會的會員將觀看、聆聽並給予您回饋意見，並且對您有待改進的方面提出建議。在您發表完數篇演講並漸漸熟悉分會的組織架構後，您也能開始講評其他會員的演講，並且幫助他們改善發表技巧。

在您學習之旅所參加的每一場分會例會做出貢獻，藉此挑戰自我。分會例會的成功，取決於會員們的參與。在 Toastmasters 是透過參與來學習。例會中有許多需要肩負的角色，因此要讓分會體驗更富教育性與娛樂性，所有例會參與者是當中重要的關鍵之一。無論您是否擔任例會角色，例如語言講評人、計時員或總主持人，或是發表 Table Topics®（即席演講），您都在幫助每一場例會成形。

在您繼續學習之旅的同時，將得到許多學習與成長的機會。您不僅能參與所屬分會的例會，您同時也可選擇擔任導師、分會幹部，甚至是地區總會的領袖。您或許也可參加演講比賽，之後更進一步與來自全球的會員一同競爭。

您就是自身學習之旅的嚮導。無論您選擇哪個方向，Toastmasters 都會提供您所需工具，來讓您的學習之旅難以忘懷、深具意義。

TOASTMASTERS 的好處

也許您是因為某個或許多不同原因而加入 Toastmasters。您可能想要克服在一群人面前演講的緊張感受，或可能是想在職場上尋求升遷機會，又或者您需要幫助來改善特定的溝通或領導技巧。您可能早已是傑出的公開演講者，但仍需要找個地方來進一步精進演講技巧。

無論您的動機為何，您與其他會員都有些共同點：您們都在某些方面努力讓自己更進步。在 Toastmasters，您肯定會有機會在一群盼望您成功的人之中，盡情練習自身的公開演講與領導技巧。您的 Toastmasters 分會就是一個安適的環境；在這裡，您練習、聽取並運用同儕提出的回饋意見，然後再次練習。

在您的分會，您有許多演講與領導的機會，藉此您便能在 Toastmasters 以外的個人生活或職場中運用所學。舉例來說，藉由學習在演講中掌控自己的肢體語言，您就能提升和他人談話時的非語言溝通能力。藉由在特定時限內發表演講，您也能提升日常生活中的時間管理技巧。您的分會是您學習與練習的場合。

Toastmasters International 是培養溝通與領導能力的全球領導者。自 1924 年以來，本組織已幫助無數會員練習與強化相關技巧。此後，會員人數更以數十萬人的規模成長，同時拓展到超過 142 個國家。如同在您之前以百萬計的人們，您將有許多機會在一個支持性的環境中發表演講、獲取回饋意見、領導團隊，並引導他人達成目標。



如何使用「領航手冊」(THE NAVIGATOR)

「領航手冊」搜羅有關 Toastmasters 學習之旅及 Toastmasters Pathways 學習體驗的必要資訊。利用本手冊來幫助您展開學習之旅，並持續支持您向前邁進。無論您是剛踏上學習之旅，或早已是經驗豐富的 Toastmasters 會員，「領航手冊」都能回答您的疑問並且在過程中引領您持續向前。

探索基本事項

身為會員，認識分會架構與例行活動將對您很有幫助。如今您已加入了分會，並且參加了一到兩場的例會，您可能對 Toastmasters 分會如何運作有些初步的認識。要是您對分會還不夠熟悉，請閱讀此部分，以對分會例會架構、例會角色、分會幹部、如何安排演講及克服緊張的訣竅等資訊有些基本的認識。

TOASTMASTERS 例會架構

分會例會就是您的 Toastmasters 體驗核心。您將在這個場合練習您的技巧，並在他人的支持與鼓勵之下，提升各項技能。每一場分會例會都有三大部分：

1

備稿演講。在例會的這個部分，數名會員依照各自所選 Toastmasters Pathways 學習體驗中的單元，輪番發表演講。一般來說，會安排兩到三名演講者，然而實際狀況因議程與例會時間長短而異。



2

講評。每一場備稿演講都會有一名會員進行口頭講評，並依據講評標準提出有幫助、有建設性的意見。講評者同時也會準備手寫講評內容，其他所有在場會員也會獲邀提出手寫評論。



3

即席演講。在即席演講期間，所有例會參與者都有機會發表一到兩分鐘的即席談話。這通常是例會全場最具挑戰性也最有趣的時刻。



這些例會時段的順序及長度，不同分會間不盡相同。分會例會的長度，通常由每個時段的時間長短決定。

成員職責

分會成功與否，取決於發表演講及擔任例會角色的會員，以及負責在幕後籌備例會的各個幹部。

例會角色

在分會例會中，您將擔任例會的某些角色。每當有機會擔任例會角色時，都能增加您學習體驗的價值，同時幫助您改善溝通與領導技巧。以下為每一個角色的概要敘述，讓您對誰在例會中負責什麼事項有基本的認識。要是您將在下一場例會中擔任角色，請在例會前詳細閱讀「*Toastmaster 的多重角色*」（編號 CT1167D），或造訪 www.toastmasters.org/meetingroles 來取得更詳細的資訊。

演講者：每一名演講者根據所選 Pathways 學習途徑中的單元任務，來準備並發表演講。

講評者：講評者觀察演講者的發表狀況，並在簡短的講評演講中提出有建設性的評論。除了口頭講評外，講評者也會根據特定資源中的內容提供手寫講評。

計時員：計時員負責協助例會依照時間規劃進行，並且為每場演講計時。當您擔任計時員時，您將會使用碼表、計時燈或其他由您所屬分會提供的工具來掌控時間。在例會最後，您將與分會會員分享時間記錄。

Table Topicsmaster (即席問答主持人)：即席問答主持人負責主持即席演講—即會員發表簡短、即席問答的例會時段。即席問答主持人負責準備並介紹即席問答的主題，並決定演講者上台的先後順序。

總講評人：總講評人負責講評例會中發生的所有事物，並且提出改善日後例會的回饋意見。當您擔任總講評人時，您有責任點出做得好之處，同時說明能在下次例會中改善之處。

總主持人：總主持人負責主持並確保例會流暢進行。當您擔任總主持人時，您將介紹演講者並讓例會持續往下一個議程邁進。這個角色通常由資深的會員擔任，該名會員對分會與相關流程已相當熟悉。

語言講評人：語言講評人向會員介紹新單字，傾聽會員發表內容的方式，並且在例會的最後發表口頭報告。語言講評人提出回饋意見來幫助 Toastmasters 會員們強化語言技巧，並且增加會員的詞彙深度與廣度。

贅字記錄員：贅字記錄員負責幫助演講者記錄演講中使用的贅字與無意義的發語詞，並在例會最後發表報告。這些贅字可能包括一些不合宜、多餘的插入字詞，例如*這個、那個、但是、所以、也就是說*。無意義的發語詞則包括*啊、嗯、喔*。

額外、非必要的例會職務還有：您的分會可能還有其他職務，例如開懷時間主持人、議事規則解說人、說文解字主持人等。向您的分會幹部詢問分會是否有這些額外的例會職責與角色，以及如何擔任這些角色。

您的分會執行委員會

每個分會都會選出幹部，來確保分會的品質與長期成功。這些幹部就是讓分會例會順利進行的會員。您的分會執行委員會成員包括會長、教育副會長、會員副會長、公關副會長、秘書長、財務長、事務長與前任會長。

隨著您的學習之旅前進，您可能需要與一名或多名執行委員會成員溝通，才能完成學習單元。舉例來說，您可能需要與教育副會長確認主持一項活動的事宜。或者，若您希望將提升分會知名度當成指定任務，您就必須先取得公關副會長同意，並由他或她提供協助與指導。

您的分會幹部就是來協助您的。在他們的協助之下，取得必要的資源與指引。閱讀以下每一名執委會成員的敘述，來幫助您決定當有問題或需要協助時，您應向誰求助。要是您不確定應該與誰溝通，您可以先向會長或教育副會長尋求協助。

會長：會長就是分會的執行長，負責分會的監督與運作。會長為分會設定基調，同時以有幫助、富支持的領導風格主持所有活動。

教育副會長 (VPE)：教育副會長負責規劃成功的例會，同時確保每一名會員都有機會達成各自的教育目標。教育副會長是分會中位階第二高的幹部。

會員副會長 (VPM)：會員副會長負責管理引導來賓參與例會的流程，並且鼓勵這些來賓加入分會成為會員。會員副會長的職責是維持新會員人數穩定成長。

公關副會長 (VPPR)：公關副會長負責在社區中推廣分會，並且告知媒體分會最新消息與參與分會的好處。公關副會長同時負責更新分會網站內容及經營社群媒體，更要捍衛 Toastmasters 的品牌形象。

秘書長：秘書長負責維護分會記錄、管理重要檔案、處理分會信函，同時為每一場例會與執行委員會會議記錄。

財務長：財務長就是分會的會計。財務長管理分會的銀行帳戶、在執委會同意的情況下開立支票，並且負責將會費與其他分會營收存入銀行。

事務長 (SAA)：事務長負責清點保管分會的實體財產。事務長總是最早抵達例會場地來進行場佈，並在例會結束後將所有設備歸位。

前任會長：前任會長負責提供分會幹部與會員指導與資源。

您可能還有其他問題。您可以向分會教育副會長或其他幹部詢問，協助您進一步熟悉分會事務。他們可以向您解釋分會的運作方式、幫助您找出學習機會，並向您說明身為會員的職責。與教育副會長分享您的目標，並詢問您的分會能如何協助您達成目標。千萬不要害怕開口尋求協助。

安排演講

您身為會員的首要任務之一，就是在分會發表「初試啼聲」演講。「初試啼聲」是您向分會介紹自己並讓他人認識您的絕佳機會。對某些人來說，這可能令人感到膽戰心驚，但對另一部分的人來說，卻是很輕鬆自然的事，無論如何，千萬要記得分會的每個人都在支持著您。

在分會例會的最後，與您的教育副會長溝通，並且安排您發表「初試啼聲」演講的例會日期。幹部們可能會在您成為會員後不久，便安排您發表這場演講。在您繼續學習體驗的同時，可直接與教育副會長溝通，並決定安排演講的最佳聯絡管道。

應對緊張的一些訣竅

您在演講時可能會感到緊張。每個人都會覺得緊張。就算是經驗豐富的演講者，也可能在向觀眾發表演講前感到緊張。緊張是每一位演講者都必須面對的挑戰。閱讀以下這些訣竅來幫您應對並控制緊張的情緒，進而成為有成效的演講者。

- 提早抵達例會場地來熟悉該場域。要是您打算使用科技產品或視覺輔具，在例會開始之前使用這些工具來練習將對您很有幫助。
- 練習演講內容並作修改，直至您能輕鬆演講。
- 專注在調節呼吸。您可進行合適的呼吸運動來舒緩緊繃情緒。
- 想像自己正成功地發表演講。想像您結束演講並返回座位時觀眾喝彩的場面。
- 要明白觀眾絕對支持您成功發表演講。他們絕非來此對您評判。他們想要聽您傳達的訊息。
- 避免向觀眾顯露您的緊張感受。要是您不展現自己的緊張情緒，很可能不會有人注意到。
- 專注在您要傳達給觀眾的訊息。要是您將注意力自焦慮感受轉移開，您就比較不會緊張。
- 把握每一次演講的機會。透過累積經驗來建立信心。大部分初出茅廬的演講者，在每一場演講過後都會發現自己越來越能控制焦慮。

TOASTMASTERS PATHWAYS 學習體驗

您已經參與過分會例會。同時您對分會的標準流程有一定程度的熟悉，也對例會與幹部的職責與角色有所認識。您已經準備好邁向學習之旅的下一步。您已準備好在 Toastmasters Pathways 學習體驗中尋找並開始適合自己的學習途徑。

在您於 Pathways 學習成長的同時，您將練習並逐步改善自己的溝通與領導技巧。您在分會中發表的演講，將會根據 Pathways 各個單元的任務進行。每個單元都會有各種不同任務，通常會包括向您的分會發表演講。藉由完成單元並發表演講，您向自己挑戰進而培養與精進特定技巧。透過在 Pathways 中的學習，您能發展各個不同領域的技巧——溝通、領導、策略規劃、服務他人、公開演講等多元內容。您有機會完成主題多元的單元，從說服型演講、激勵鼓勵他人，到製作 Podcast 廣播，甚至是在困境中領導團隊等。

Pathways 引領您踏上個人與職場發展之旅。同時提供您各種場域來探索並藉此達成不同目標。Pathways 就是邁向各種可能性的旅途。

進行方式

在開始之前，您可以於線上進行 Pathways 評估。有 11 種不同的學習途徑。在回答一系列問題後，系統會向您推薦與您的當前需求、興趣和目標最吻合的途徑。您對推薦的途徑可能感到興奮、充滿能量，甚至是有些訝異。Pathways 評估幫助您朝最合適的方向邁進。

這 11 個途徑皆有其獨特之處：



活力領導幫助您培養成為足智多謀領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦在深入了解領導與溝通風格、衝突對團體的影響，以及化解和轉移衝突所需的技巧。這些單元同時強調在組織或團體中發展促進改變的策略、人際溝通與公開演講的重要。此途徑將於您在聚焦應用領導技巧的單元中圓滿達成。*尚未提供非英語版本的紙本教材。



高效能教練幫助您培養具備正向心態之溝通者與領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦在深入了解並建立共識、藉由指導來為他人成長做出貢獻，以及在過程中精進公開演講技巧。每一個單元都著重有效人際溝通的重要。此途徑將在您所設計的「高成效領導」專案中圓滿達成。*尚未提供紙本教材。



善用幽默將助您培養成為出色演講者所需的技巧。本途徑的單元著重於了解聽眾對各種幽默的回應方式，並加強您運用幽默向聽眾傳達訊息的能力。這些單元能助您培養有效的公開演講技巧、撰寫演講稿、發表演講以及使用幽默故事的方法。在本途徑的最後，您將運用所學，發表具有一定長度的頗具專業的演講。*不提供列印材料。



創新計畫幫助您培養成為公開演講者與領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦如何在您發表、撰寫演講與琢磨演講呈現方式時，與觀眾建立強烈連結。各個單元都對您加強了解專案管理與制定創新解決方案等面向有所貢獻。此途徑將在您所設計的「高成效領導」專案中圓滿達成。*尚未提供紙本教材。



培育領導力幫助您培養成為有成效溝通者與領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦在學習如何管理時間、制定並落實計畫。當中的所有單元都著重公開演講與團隊領導的要領。此途徑將在計畫與執行活動時圓滿達成，並讓您有機會運用所學的一切。



激勵策略幫助您培養成為強而有力且有成效溝通者所需的技巧。當中各個單元聚焦在學習與身邊眾人建立關係、了解何謂激勵、並成功領導小規模團體來完成任務的策略。此途徑將在一項全面性的團隊建立專案中圓滿達成，您將藉此展現所有已學技巧—包含公開演講技巧。*尚未提供紙本教材。



說服影響幫助您培養成為創新溝通者與領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦如何在協調出正面結果的過程中，同時建立扎實的人際溝通與公開演講技巧。每一個單元都著重發展用於複雜局面的領導技巧，同時還要能制定創新解決方案來面對挑戰。此途徑將在您所設計的「高成效領導」專案中圓滿達成。*尚未提供紙本教材。



精通演講幫助您培養成為傑出演講者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦學習觀眾如何回應您的演講內容，並且改善您與觀眾間的連結。各個單元都對您加強了解有效公開演講技巧有所貢獻，當中包括如何撰寫演講稿與精進演講呈現方式。此途徑將在一場歷時較長的演講中圓滿達成，您將在演講過程應用您的所學。



策略關係幫助您培養成為溝通領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦在深入了解多元、如何與來自不同領域者建立個人及 / 或職場關係，以及發展合適的公關策略。當中的每一個單元都強調彼此溝通無礙並以公開演講者身份溝通的重要。此途徑將在您應用領導者技巧領導志工組織時圓滿達成。*尚未提供非英語版本的紙本教材。



團隊合作幫助您培養成為協作型領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦在如何積極聆聽、激勵他人及與團隊合作。每一個單元都對培養人際溝通與公開演講技巧有所貢獻。此途徑將於您在聚焦應用領導技巧的單元中圓滿達成。*尚未提供非英語版本的紙本教材。



願景溝通幫助您培養成為講求策略的溝通者與領導者所需的技巧。此途徑的各個單元聚焦在培養您與團體分享資訊、制定溝通計畫與創新解決方案的技巧。當中的每一個單元都著重撰寫演講與演講呈現方式的要領。此途徑將在您發展並實踐長期個人或職場願景時圓滿達成。*尚未提供紙本教材。

無論您選擇哪一個學習途徑，您將至少完成 14 個教學單元，並且至少發表 15 場備稿演講。您同時也會擔任各種不同的例會角色。

每一個途徑都根據內容複雜程度分成五個不同等級。不同等級的學習單元可助您強化並運用過去所學。

-  **等級 1：掌握基礎。** 培養或強化成為成功公開演講者與講評者所需的基本知識。您將把重點放在撰寫講稿與發表演講的基礎事項，此外還會學習如何聽取、運用並給予回饋意見。
-  **等級 2：了解個人風格。** 培養對您的個人風格與偏好的了解。您將有機會找出您的領導或溝通風格與偏好。您同時將會學到 Pathways 導師計畫的基本架構。
-  **等級 3：厚植知識。** 開始增加與您的學習途徑息息相關的技巧知識。您將完成一個必修單元與至少兩個選修單元，藉此在種類多元的主題中滿足您的目標與興趣。
-  **等級 4：培養技巧。** 培養您成功完成學習途徑所需的技巧。您將有機會探索全新挑戰，並開始運用所學。您將完成一個必修單元與至少一個選修單元。
-  **等級 5：展現專業。** 在最後這個等級中，運用您已學到的技巧展現自身專業。您將有機會運用此前各個等級的所學，來完成規模更大的單元。您將會完成一個必修項目和至少一個選修單元。

途徑完成

此部分包括您學習途徑中的最後一個單元。完成等級 1 到 5 後，您就能進入「回顧學習歷程」，將其完成並為您的學習途徑畫上句號。完成最後一部分後，您將獲得專家徽章。

以下表格會告訴您在每一步所要做的事。

等級 1 掌握基礎	等級 2 了解個人風格	等級 3 厚植知識	等級 4 培養技巧	等級 5 展現專業	途徑完成
「初試啼聲」 「講評與回饋」 「研究和發表」	兩個必修單元 + 「Toastmasters 指導計劃介紹」	一個必修單元 + 至少兩個選修單元 *在完成等級 3 前，擔任即席 問答主持人、 總主持人與講 評者	一個必修 單元 + 至 少一個選 修單元	一個必修 單元 + 至 少一個選 修單元	回顧學習 歷程

進行學習途徑的每一步都有能幫到您的工具。

- Base Camp，也就是您線上存取 Pathways 的管道，您可以在此找到於學習之旅邁進的所有資源。
 - 您可在當中觀看不同影片，示範單元進行期間您將培養的技巧，同時也能進行小測驗等許多小活動。
- 您的分會幹部已準備好協助您成功完成學習之旅。
- 您的分會會員也會給予您支持及回饋意見，進而幫助您進步。

學習的每一步您都備受肯定。在您完成每個等級時，都會收到徽章及紙本證書。當您完成等級 1 到 5 以及「回顧學習歷程」時，您將得到專家的頭銜。得到這個獎項代表您已完成學習途徑—即肯定您培養技巧所付出的時間與努力。

在您展開學習之旅之前

展開 Pathways 之前，首先您要決定如何體驗：透過 Base Camp 線上學習，或透過紙本教材。您可以在 Base Camp 保存所有 Pathways 教材，同時還可以從您的桌上型電腦、筆電或平板來存取使用您的學習途徑及其他補充資源。Base Camp 的好處在於您可以直接收看影片、參與活動及取得額外內容，還包括您的學習途徑中的所有單元紙本教材。如果您偏好使用紙本教材，同時又想要取得珍貴的互動資源，Base Camp 將會是您的最佳選擇。

您也可選擇採用由 Toastmasters International 世界總會總部發行的紙本教材，來進行部分學習途徑。儘管您能在紙本教材中取得學習途徑的必要資源，然而與 Base Camp 相比，您的學習體驗與可選的學習途徑都較為有限。您仍可登入 Base Camp 來查看徽章、列印證書並下載紙本資源，但您將無法見到或使用單元的線上版本。

雖然 Base Camp 能夠帶給您更豐富的學習體驗，您仍必須選擇最合適的學習管道。如何體驗您的 Toastmasters 學習之旅由您自己決定。



BASE CAMP 與紙本教材之差異

仔細考量並了解所有選項、學習機會，以及最適合您的學習方式後，再來決定如何體驗學習途徑。

	Base Camp	紙本教材
線上使用您的學習途徑	✓	
進行 Pathways 評估	✓	
可選的英語版學習途徑	11	5
可選的非英語版學習途徑	多達 11*	多達 2*
額外支付紙本教材費用		✓
可選的選修單元	全部	僅部分
訂購後多久可使用教材	一小時內	標準配送時間內
進入所有級別	立即配送	請參照下面的配送日程安排**
觀看單元中的教育影片	✓	
完成互動活動與小測驗	✓	
下載並列印 PDF 版本的單元內容與資源	✓	僅有講評資源與部分選定的單元資源
上傳並儲存您的演講講評電子檔，以便在任何地方使用	✓	✓
獲頒或給予數位徽章	✓	✓

*如果您打算以非英語教材開始學習途徑，請考慮採用 Base Camp。大多數語言皆提供 11 個學習途徑，並可從 Base Camp 進行選擇，其中兩個附有列印材料。請注意，Base Camp 上某些翻譯的語言僅提供有限度的學習途徑，且不含列印材料。

**您將分批收到學習途徑的紙本教材。紙本教材的寄發時間與您學習之旅進行的步伐一致。共有三個寄發的時間點。在您訂購學習途徑後，您將會在標準配送時間內收到第一批教材。當您的教育副會長確認您已完成第一批教材中的單元後，您將會收到第二批教材。

郵寄教材	包括
第一批	等級 1 與 2
第二批	等級 3 + 等級 3 選修 + Pathways 導師計畫 (選購)
第三批	等級 4 和等級 5 + 等級 4 和等級 5 選修項目 + 回顧學習歷程

儘管您並非一定要選擇線上進行學習途徑，我們仍鼓勵所有 Toastmasters 會員使用 Base Camp 來享用當中各種多元功能。

現在您已了解 Base Camp 和紙本教材間有何差異，是時候決定您將採用哪種方式來體驗 Pathways。在您決定後，您就可以準備訂購學習途徑以展開您的學習之旅。

開始您的學習之旅

您已有透過 Pathways 展開學習之旅的必要工具與資訊。請依照以下步驟開始。

要是您訂購學習途徑時需要協助，請聯絡您的教育副會長。

登入 TOASTMASTERS.ORG

前往 www.toastmasters.org，並用會員 ID 和密碼登錄。

選擇畫面頂端的個人名稱以進入 Toastmasters 個人資料。接著點選「選擇學習途徑」按鈕並開始您的學習之旅。

選擇您的語言

看到提示後，選擇您想要進行學習途徑的語言。如果您選擇 Base Camp，您可以於線上進行 Pathways 評估。您還可以閱讀學習途徑說明並選擇對最吸引您的途徑。*

選擇您的體驗方式

現在系統將提示您選擇 Base Camp 或紙本教材作為進入學習途徑的主要模式。若您選擇 Base Camp，您將會進行線上 Pathways 評估來決定適合您的學習途徑。若您選擇紙本教材，前往第 9 頁來閱讀學習途徑的敘述，並選擇最吸引您的途徑。

訂購您的學習途徑

無論是透過 Pathways 評估還是自己判斷，在您選定途徑之後，接下來就要完成訂購。請依照畫面中的步驟來完成訂購流程。

若這是您成為 Toastmasters 會員後的第一個學習途徑，價格已括在您的會員會費。然而，要是您選擇紙本教材，您將需要額外繳交一筆費用。

展開您的第一個單元

訂購 Base Camp 的使用者在完成訂購的一小時內，就可以開始進行途徑的內容。訂購紙本的使用者則會在標準配送時間內收到第一批教材。然而，您可以在收到紙本教材前就展開您的學習途徑。若要開始第一個單元，即「初試啼聲」，您可以前往 www.toastmasters.org/pathways。

探索「初試啼聲」單元內容並檢視所有您找到的資源。當您對單元內的資訊有初步概念後，就可以開始想辦法完成任務。此時可利用「單元檢查清單」資源中的步驟來引導您。

您可請教育副會長分享完成單元任務與在分會發表演講的流程。若您選擇 Base Camp 體驗，也可利用 Base Camp 新手教學引導您進行線上單元。您很快就會發現，其實 Pathways 中的所有單元都是以同樣的方式編排。導覽各單元內容很快就會形成一個熟悉的流程。

*某些語言不提供列印材料或無法進行 Pathways 評估。

徵求導師指導

Toastmasters 透過指導計畫建立起互相支持並培育後進的歷史久遠。若您對指導計畫有興趣，可請求分會教育副會長協助，幫您在分會中尋找一位合適的導師。作為一名學員，您的導師將會幫助您提升自信並提高您成功的可能性。這名導師也曾經是像您一樣的新會員，因此深知這樣的協助對剛開始 Pathways 的人來說有多重要。就算是資深的 Toastmasters 會員也能夠以學員身份學到新知識並改善個人的領導溝通技巧。

若要深入了解 Pathways 導師計畫與計畫的好處，請查看本手冊「擔任導師」部分。

TOASTMASTERS 講評

在所屬分會第一次聽取自己的演講講評時，您可能會覺得緊張。其實您不需要感到緊張——就是因為透過誠實又公正的講評，您才能真正學習與成長。您所發表的每一場演講都會由另一名 Toastmasters 會員講評，同時您最終也有機會講評其他人的演講，如此也能幫助您進一步成長。講評可以提供您精進個人技巧所需的回饋意見。

本段落將向您示範如何運用 Pathways 單元中所附的講評資源。您將在等級 1 的「講評與回饋」單元中，學習提出與聽取有成效、有建設性回饋意見的寶貴技巧。

TOASTMASTERS 講評的重要

Toastmasters International 創辦人 Ralph C. Smedley 曾說：「在如何提出有建設性的批評指教方面，給予會員最大程度的訓練之前，任何一個 Toastmasters 分會都不算善盡對會員應有的責任。」講評幫助您增強信心，同時提供您一個如何改進的實質方向。講評對您的 Toastmasters 體驗至關重要——透過講評，您才能了解自己做得好的方面，以及需要進一步練習的方面。要是沒有來自他人的有建設性批評，您或將無法成長為一位溝通者或領導者。

您很可能已經在您的分會見證了講評帶來的好處。會員發表演講後，從另一名會員聽取口頭及接受紙本回饋意見，接著便運用這些評論來讓下一場演講更好。講評者的目標是提供演講者有建設性的回饋意見，藉此幫助他們改進。

講評者同時也能從講評的過程獲益。許多會員認為擔任講評者是最具挑戰性的例會角色，因此收穫也是最豐富的。當您擔任講評者時，您學習如何更專注地聆聽、強化自己的批判性思考能力，同時在提出回饋意見時更有策略性。您的任務是考量不同的因素，包括有成效的演講發表技巧、演講者的技巧程度、習慣與風格形式，更重要的是，他們截至目前的進步。您的職責是在考量這些所有因素同時，發表一個令人鼓舞、深思熟慮與激勵演講者的評論。

講評者運用單元中的講評標準，對演講者付出的努力給予誠實、建設性的回饋。在您開始發表演講與講評他人前，請繼續閱讀來了解這些講評標準的目的。

有何期待

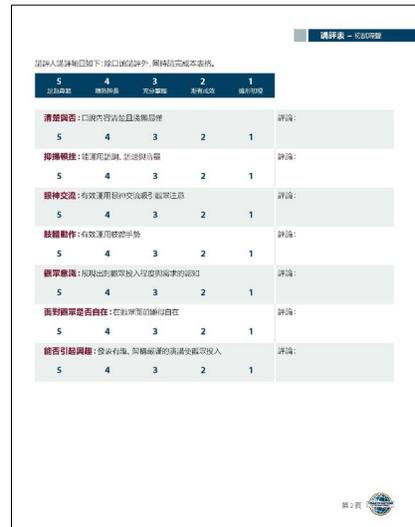
例會之前

一旦您排定了第一次演講的時間，就會為您安排講評者。將單元任務的講評資源寄給這名會員，或是確定他或她能在例會前取得相關資源。如此一來，講評者才能事先熟悉並掌握他或她需要注意的方面，並在您發表演講時仔細聆聽。您可以在單元內容的最後找到講評資源，或可在 Base Camp 中搜尋。

講評資源可提供講評者講評的方向。Pathways 的每一篇演講都有獨特的講評資源，當中包括與您的任務息息相關的注意事項與標準。這些資訊可以幫助講評者決定您在每一項能力或技巧的達成程度。

講評資源總共有三頁：

講評表。 講評表的第一頁列出任務概述，來幫助講評者了解您正在嘗試達成的目標。講評者將使用第二頁的評分表，來針對您在演講中展現的技巧給分。



講評標準。 這頁的內容幫助講評者決定您在每一項能力的得分。講評者在講評表評分時，將參考講評標準的內容，才能較容易決定您的得分。



正如同講評者在您演講前應詳讀講評資源的內容，您也應該這樣做。詳讀內容，您才能知道您在演講期間應有何表現。

例會開始前與您的講評者溝通，確定他或她已從您手中得到所有必要的參考資料。若您想要講評者在演講期間把重點放在特定技巧，例如與觀眾的眼神交流或演講的語調變化，則您應該在演講前事先告知。

例會期間

在您發表完演講的某個時間點，您的講評者將會上台並針對您的演講發表一篇兩到三分鐘的講評。此時請仔細聆聽並作筆記。當您在準備下一場演講時，您將會想要參考這些回饋意見。

在例會將結束時，您的講評者將會歸還您的講評資源。感謝他或她提出的回饋意見與評論。在講評資源中，您應該會見到給分及有關您做得好及可以考慮改善以讓下一場演講更精彩之方面的注意事項。

例會之後

花時間重新查看講評者的給分與注意事項。閱讀您的講評者在講評表第一頁寫下的任何一般性評論。思考這些手寫的注意事項與他或她提出的口頭評論，能如何幫助您在下一場演講中做得更好。

回顧講評表第二頁中的給分與評論。這些內容是講評者針對演講內容來判斷您現有能力的評價。為了提出客觀、誠實的講評，講評者依據講評標準當頁內容決定給分，藉此如實反應您在每一項能力的技巧程度。

講評標準給分為 5 到 1，5 代表最高分，1 則是最低分。下表說明不同給分的意義。

得分	定義	說明
5	足為典範	您的這項能力已足為典範
4	精熟擅長	您對這項能力精熟擅長
3	充分掌握	您已充分掌握這項能力
2	漸有成效	您這項能力的展現漸有成效
1	雛形初現	您的這項能力現為雛形初現的階段

儘管您將盡全力得到最高分，不過您必須謹記在心，得到 3 分已經是很優秀了——因為這代表您已經充分掌握這項技巧。因此，首要目的並非得到最高分。而是學習並且展現該技巧。

您的得分僅是彰顯您的個人能力。只有您和您的講評者會看到得分。利用這些分數來決定您的強項與還有那些可以改善的地方。您得分的重要性，在於可以幫助您評估自身技巧。然而請牢記，就算得分不理想，您仍可以繼續進行學習途徑的下一個單元。無論得分高低，您都可以自行決定是否繼續下一個單元。然而，要是您在任何一個特定單元的得分太低，您或許可以重做該單元，強化您的技巧，再繼續邁進。

您的學習途徑的每一個等級，都是以前一個等級的內容為基礎。您對得分與能力越有把握，對自己在將來完成更困難單元的自信也越強。

最後，在您閱讀您的回饋意見與得分同時，有些要點請務必謹記：

- 優秀的講評者總是提出建議與需要改善的地方。絕對不要預期能夠得到全然都是稱讚的講評。
- 講評是建立於個人意見之上。儘管講評者依照等級 1 單元「講評與回饋」中的指示進行講評，評論仍可能是主觀的，因此您有時可能不認同講評者的觀點。
- 許多會員認為有時很難提出有成效的講評，甚至很難讓人心悅誠服地聽取。這也是為何擔任講評者是有挑戰性的。您將可透過觀察有成效的講評內容，以及在分會例會發表更多次的講評，來朝成為更優秀的講評者目標前進。

表揚您的成就

您於 Pathways 持續挺進時，您將得到鼓勵與表揚。

徽章

若您使用 Base Camp，您將會在學習途徑挺進同時，因達成各種不同成就而贏得數位徽章（目前僅有英文版）。您完成「初試啼聲」單元及學習途徑的每一個等級後，都會得到徽章。當您完成整個學習途徑後，您將得到獨特的數位徽章來彰顯您的成就。您的徽章會在 Base Camp 中向其他分會會員展示。

而您不僅可以得到徽章——更可以給其他人徽章！藉由給予回饋徽章來鼓勵您的分會會員。當您開始參與分會例會，並且越來越熟悉其他會員後，您將漸漸注意到他們的進步。舉例來說，您可能注意到一名平時很緊張的會員，在他或她的首場演講中展現了面對群眾的勇氣。您同時也可以表揚主動透過單元任務提升分會品質，或鼓勵團隊達成目標的會員。無論成就大小、內容為何，藉由給予會員回饋徽章鼓勵，來顯示您注意到他們的努力。

獎項

您在學習之旅達成重大里程碑時，會得到獎項與證書（目前僅有英文版）。當您完成每一個等級，您將在 Base Camp 得到證書。您可以登入系統列印證書，或請分會幹部協助您處理。

在完成您的學習途徑後，您將贏得 Proficient（專家）頭銜—這也是一項重大的 Toastmasters 成就。成為 Proficient（專家）代表您已完成學習途徑中的每一項任務、所有 5 個等級中的單元及擔任例會角色。

當您在學習途徑中成為 Proficient（專家）後，您將會得到證書。您可以直接從 Base Camp 列印該獎項的證書，或請 Toastmasters International 世界總會總部寄發紙本證書。您同時可請世界總會總部寄一封信給您的雇主，來表揚您的這項成就，並彰顯您致力於改善自身技巧的付出與努力。

您的學習之旅不止於此

完成學習途徑是一項重大的成就，然而您的學習之旅不必就此結束。Pathways 當中共有 10 個獨特的學習途徑，來幫助您拓展個人溝通與領導技巧。您可以額外完成其他途徑，藉此培養並發展您能夠在日常生活與職場上運用的不同技巧。

您身為會員可以贏得的最高教育頭銜為「傑出會員」（DTM）獎項，此獎項頒發給完成兩個學習途徑、擔任特定志願組織領導者角色，並且完成「傑出會員」單元的會員。「傑出會員」目的在表揚會員於溝通與領導方面所達成的卓越成就。您可前往 www.toastmasters.org/distinguished-toastmaster 來尋找有關如何展開「傑出會員」學習之旅的更多資訊。



豐富您的學習體驗

擔任導師

Toastmasters International 極為重視會員能夠與他人分享的技巧、專業與智慧。若您有興趣支持並幫助他人成長，可以考慮展開 Pathways 導師計畫。

在 Pathways 導師計畫中，您評估您成為導師想達成的目標、您能帶給一段指導關係的優勢、完成短期指導來運用您的技巧，或是投入一段歷時更長、為期六個月的指導關係來展現您擔任導師的成功。當您完成 Pathways 導師計畫後，您將得到證書表揚您的成就。在您完成 Pathways 導師計畫中的所有單元，以及整個學習途徑後，您就成為一名 Pathways 導師。您的 Toastmasters 與 Base Camp 個人檔案將會顯示您已取得 Pathways 導師的頭銜。

若您正在進行 Pathways，您將可以在等級 2 的「Toastmasters 指導計劃介紹」單元中學習有關指導的相關知識。您將在當中學到身為導師與學員的意義，並且評估自身是否有成為 Toastmasters 導師的潛力。當您完成所有等級 2 單元後，您就可以註冊加入 Pathways 導師計畫。只要在 Base Camp 系統或教育副會長詢問時表達興趣即可。

參加演講比賽

演講比賽是 Toastmasters 的一大傳統。每一年都有成百上千的 Toastmasters 會員在幽默演講比賽、講評比賽、吹牛比賽與即席演講比賽，以及國際演講比賽中競爭。參加比賽讓您有機會跨出舒適圈來考驗您的演講技巧。身為 Toastmasters 會員，您同時也能參與這些刺激的活動。

比賽從分會層級展開，優勝者將一路挺進區、部、地區總會層級的比賽，接著打進區域八強賽。區域八強賽獲勝者可晉級四強賽，爭取參加國際演講大賽® 的機會。

有關演講比賽的更多資訊，請前往 www.toastmasters.org/speechcontests，並與分會幹部詢問下一次的比賽將在何時舉辦。

為您的分會服務

每個分會都需要幹部來讓分會向前邁進並激勵鼓勵他人。在您於 Toastmasters 學習之旅挺進之際，您可能會發現自己想要有額外的領導經驗與責任。擔任幹部可以幫助您強化並精進溝通與領導技巧。擔任幹部同時滿足您學習途徑的一項要件，即取得贏得「傑出會員」獎項的資格。

若您有興趣擔任分會幹部，可向您所屬分會的現任幹部請教並決定該如何準備。有關每一名幹部的角色與職責，請前往 Toastmasters International 網站查閱或參考「分會領導手冊」（編號 CT1310）。

為您的地區總會服務

透過為您的地區總會服務，讓您的領導體驗更上一層樓。儘管您參與的是分會例會，您所屬的分會並非組織中的獨立單位。分會將組織成區與部（根據區的數量不同而異）。這些區與部則會組成一個 Toastmasters International 地區總會。每名會員都有機會獲選或獲指派為幹部，來引導並率領每一個地區總會成長。

地區總會的任務是要創立新分會，並且支持所有分會精益求精。在地區總會擔任領袖不僅滿足贏得「傑出會員」獎項的條件，同時也是 Toastmasters 學習之旅的一大回報。藉此還能深入學習志願者領導與幫助他人實現目標的意義。

有關地區總會領導職務的更多資訊，請前往 www.toastmasters.org/districtleaderroles 參閱並參考 *District Leadership Handbook*（編號 222，目前僅有英文版）。

常見問題

您即將閱讀完「領航手冊」的內容。您可能還有疑問。而解答疑問的最佳方式，就是向分會幹部提問或造訪 Toastmasters 網站。要是您仍無法找到問題的答案，請透過電子郵件或電話聯繫 Toastmasters International。

這裡有一些與 Pathways 相關、會員們最常提出的問題。要是您無法在此找到問題的解答，請前往 www.toastmasters.org/faq 或直接向分會幹部提問。

與使用紙本教材相比，使用 BASE CAMP 體驗 PATHWAYS 有何好處？

Base Camp 能夠給您更全面的學習體驗。您可以在任何有網路連線的地方使用您的學習途徑 只要接上網路，就有 11 個學習途徑可供選擇，還可收看影片、完成活動與測驗、下載單元紙本教材與資源、上傳儲存您的演講講評、給予分會會員回饋及贏得徽章。

紙本教材是從 Toastmasters International 世界總會總部配送。您可選的學習途徑較少，同時無法觀看所選學習途徑的影片或完成活動與測驗。您可以登入 Base Camp 以查看自己的學習途徑完成徽章、列印證書、上傳儲存您的演講講評、給予分會會員回饋，並下載與列印資源。

要是我不喜歡我的學習途徑該怎麼辦？

您可以在 90 天內更換途徑。要是您使用 Base Camp，您可無償以新途徑來替換舊途徑。要是您訂購紙本教材，您必須先將您手上的學習途徑舊教材寄回 Toastmasters International 世界總會總部，才會收到您的新途徑教材。您將自行支付配送回世界總會總部（及再次配送給您）的郵資。

90 天後即無法更換途徑。如您希望於 90 天後想更換途徑，則必須另外購買新途徑。

有關 Pathways 的更換政策，請前往 www.toastmasters.org/Pathways-FAQ 閱讀。

我該如何登入 BASE CAMP ?

若要使用 Base Camp，請前往 www.toastmasters.org 並用會員 ID 和密碼登錄。選擇畫面頂端的個人名稱以進入 Toastmasters 個人資料。點選「前往 Base Camp」選項中的「前往」按鈕以進入您的途徑並使用 Base Camp。

如果我用的是紙本教材，我還需要登入 BASE CAMP 嗎？

若您想在完成每個等級後查看您的學習途徑完成徽章並列印證書，您仍需要登入 Base Camp。儘管您無法使用單元的線上版本，登入 Base Camp 後您可以：

- 下載並列印每個講評資源的可填寫版 PDF 檔案
- 下載並列印部分單元資源的可填寫版 PDF 檔案
- 給予您的分會會員回饋

我想從紙本教材換成 BASE CAMP。我該如何做？

您可以在收到教材的 90 天內，從紙本教材換成 Base Camp，或從 Base Camp 換成紙本教材。要是您從紙本教材換成 Base Camp，您必須將收到的紙本教材寄回世界總會總部。您將自行支付配送郵資。您當時購買學習途徑紙本教材支付的額外費用概不退還。您的學習途徑將會出現在 Base Camp 供您使用。

我要花多少時間才會完成我的學習途徑？

Toastmasters Pathways 是一個由會員自定步調的教學計畫。您不需要在特定時間內完成您的學習途徑。依據您自己的步調來達成溝通與領導目標。您的學習途徑並無有效期限。

我購買學習途徑後，可以退款嗎？

概不退還。然而，您可以在收到教材的 90 天內更換途徑。有關 Pathways 的更換政策，請前往 www.toastmasters.org/Pathways-FAQ 閱讀。

我正在以其中一種語言進行學習途徑，然而我現在想要換成另一種語言。我該如何做？

您可以在 90 天內更換途徑。要是您使用 Base Camp，您可無償以新途徑來替換舊途徑。要是您訂購紙本教材，您必須先將您手上的學習途徑舊教材寄回 Toastmasters International 世界總會總部，才會收到您的新途徑教材。您將自行支付配送回世界總會總部（及再次配送給您）的郵資。

90 天後即無法更換途徑。若您希望於 90 天後變更語言，則必須重新購買與偏好語言對應的全新學習途徑。



www.toastmasters.org