

圍繞董事會確定的五項核心能力打造 Toastmasters Pathways 學習體驗。

五項核心能力

注意，每位使用 Base Camp 的會員都有機會從眾多選修課程中進行選擇，以拓展他們的學習。透過這些選修課程，您就能靈活地掌握每條途徑中涵蓋的所有核心能力。

1

公開演講

2

人際溝通

3

戰略領導力

4

管理

5

自信

自信是個人特質，無法教授，但貫穿於每條途徑當中。

11 條途徑

每條途徑涵蓋的主要核心能力按照重要程度進行排序，位於途徑名稱旁。



活力領導

培養戰略領導力和化解衝突的技巧

1 2 3 5



高效能教練

培養人際溝通、領導力和教練技巧

1 2 4 5



善用幽默

培養公開演講和演講稿撰寫技巧

1 5



創新計畫

培養創意單元管理和溝通技巧

1 4 2 5



培育領導力

培養溝通與領導技巧

1 2 4 5



激勵策略

培養激勵型領導與溝通技巧

1 2 3 5



說服影響

培養在複雜情況下進行領導的技巧

1 3 2 5



精通演講

培養公開演講技巧

1 5



策略關係

培養人際交往、領導與溝通技巧

1 2 3 5



團隊合作

培養協作領導技巧

1 4 2 5



願景溝通

培養創新溝通與領導技巧

1 3 2 5



活力領導

本途徑將助您培養成為策略型領袖的所需技巧。此途徑的各個單元聚焦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。在本途徑的最後，將以您運用所學的領導技巧單元做為總結。

五個等級



掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表



了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 瞭解自身溝通風格
- Toastmasters 指導計劃介紹



厚植知識

- 協調最佳結果

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 積極聆聽
- 發掘幽默感



培養技巧

- 掌理改變

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案



展現專業

- 時時挺身領導

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備



高效能教練

本途徑能助您培養作為積極溝通者和領導者的技巧。本途徑的單元著重於理解與建立共識，透過指導協助他人發展以及培養強大公開演講技巧。各單元均注重有效的人際溝通。本途徑的最後，將以您所設計的「高成效領導」單元做為總結。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 瞭解自身溝通風格
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 達成共識

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 積極聆聽
- 發掘幽默感

4

培養技巧

- 透過正向教練達成改進

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案

5

展現專業

- 高成效領導

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 領導您的志工組織
- 為專業演講做好準備



善用幽默

本途徑將助您培養成為出色演講者的所需技巧。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。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 發掘幽默感
- 連結觀眾交流共鳴
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 善用幽默與聽眾交流

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 積極聆聽

4

培養技巧

- 在即席演講展示幽默的力量

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案
- 應對棘手的觀眾

5

展現專業

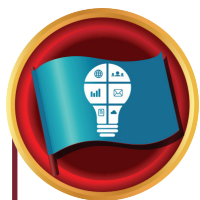
- 運用幽默傳達訊息

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備



創新計畫

本途徑將助您培養成為公開演講者和領導者的技巧。本途徑的單元著重於發表演講、撰寫演講稿，以及發表演講時與聽眾建立密切的關係。這些單元有助您了解管理單元的步驟和制定創新解決方案的技巧。本途徑的最後，將以您所設計的「高成效領導」單元做為總結。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 連結觀眾交流共鳴
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 發表企劃案

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 積極聆聽
- 發掘幽默感

4

培養技巧

- 成功管理專案

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略

5

展現專業

- 高成效領導

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備



培育領導力

本途徑將助您培養成為有效溝通者和領袖的所需技巧。本途徑的單元著重於學習時間管理的技巧，以及如何制定和實施計劃。本途徑所含單元均注重公開演講和帶領團隊。本途徑的最後，您將運用所學知識規劃並執行一項活動做為總結。

五個等級



掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表



了解個人風格

- 時間管理
- 瞭解您的領導風格
- Toastmasters 指導計劃介紹



厚植知識

- 計畫與執行

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 積極聆聽
- 發掘幽默感



培養技巧

- 領導你的團隊

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案



展現專業

- 舉辦成功的活動

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 領導您的志工組織
- 為專業演講做好準備



激勵策略

本途徑將助您培養成為高效溝通者的技巧。這些單元注重於培養您的人際關係策略、激勵動機，並成功帶領小型團體完成任務。本途徑的最後，您將進行一個打造團隊的單元，並於執行的過程中運所有所學技巧 — 包括公開演講。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 瞭解自身溝通風格
- 積極聆聽
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 瞭解情緒智能

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 發掘幽默感

4

培養技巧

- 激勵他人

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案

5

展現專業

- 團隊營造

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備



說服影響

本途徑將助您培養成為創新溝通者和領導者的技巧。本途徑的單元著重於共同商議出正面的決定並培養出色的人際溝通與公開演講技巧。每個單元皆注重於培養您在複雜情況下所需的領導技巧，以及應對挑戰的創新解決方案。本途徑的最後，將以您所設計的「高成效領導」單元做為總結。

五個等級



掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表



了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 積極聆聽
- Toastmasters 指導計劃介紹



厚植知識

- 掌握解決衝突之道

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 發掘幽默感



培養技巧

- 困境中領導

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案



展現專業

- 高成效領導

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備



精通演講

本途徑將助您培養成為出色演講者的所需技巧。本途徑的單元著重於了解聽眾如何響應您，與加強您與聽眾的共鳴。這些單元能助您培養有效的公開演講技巧，如撰寫演講稿與發表演講。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。

五個等級



掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表



了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 有效的肢體語言
- Toastmasters 指導計劃介紹



厚植知識

- 說服型演講

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 積極聆聽
- 發掘幽默感



培養技巧

- 應對棘手的觀眾

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案



展現專業

- 為專業演講做好準備

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 於志工組織領導組織



策略關係

本途徑將助您培養身為領導者在溝通中的技巧。本途徑的單元著重於了解他人之間的不同，與各式各樣的人建立個人及/或專業關係，並培養您的公關策略。每個單元均注重人際間的和做為公眾演講者的溝通技巧。本途徑的最後，將以您運用所學技巧擔任志願者組織的領導者單元做為總結。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 跨文化理解
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 運用人際網絡建立關係

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 積極聆聽
- 發掘幽默感

4

培養技巧

- 公關策略

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 成功管理專案

5

展現專業

- 於志工組織領導組織

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 為專業演講做好準備



團隊合作

本途徑將助您培養作為協作型領導者的技巧。本途徑的單元著重於積極聆聽、激勵他人以及與團隊合作。每個單元皆能助您建立人際交流並增進公開演講技巧。在本途徑的最後，將以您運用所學的領導技巧單元做為總結。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 積極聆聽
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 成功的合作

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 發掘幽默感

4

培養技巧

- 激勵他人

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案

5

展現專業

- 時時挺身領導

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備



願景溝通

本途徑將助您培養成為策略型溝通者和領導者的技巧。本途徑的單元著重於培養您與團體分享資訊、規畫溝通，與建立創新解決方案的能力。每個單元都注重演講撰寫和演講發表。在本途徑的最後，您將學會制定和啟動長期的個人或職業目標。

五個等級

1

掌握基礎

- 初試啼聲演講
- 講評與回饋
- 研究和發表

2

了解個人風格

- 瞭解您的領導風格
- 瞭解自身溝通風格
- Toastmasters 指導計劃介紹

3

厚植知識

- 制定溝通計畫

等級 3 選修單元 (選擇 2)

- 發表社交演講
- 使用簡報軟體
- 巧說故事拉近距離
- 製作有效的視覺輔具
- 運用描述性語彙
- 連結觀眾交流共鳴
- 運用人際網絡建立關係
- 聚焦正面思考
- 激勵啟發
- 準備面談
- 瞭解抑揚頓挫
- 有效的肢體語言
- 積極聆聽
- 發掘幽默感

4

培養技巧

- 傳達改變

等級 4 選修單元 (選擇 1)

- 製作 Podcast
- 提高社群媒體能見度
- 應對棘手的觀眾
- 撰寫吸引人的部落格
- 組織線上會議
- 問答時間
- 公關策略
- 成功管理專案

5

展現專業

- 時時挺身領導

途徑完成

- 回顧學習歷程

等級 5 選修單元 (選擇 1)

- 學習心得
- 主持小組專題討論
- 道德領導
- 高成效領導
- 於志工組織領導組織
- 為專業演講做好準備