1. 原則:
   1. 最高原則
   * 任何的計畫都必須執行P-SPDCA，也就是先寫出要解決的問題或目的，並蒐集資料、開始規劃、執行、查核、行動(改進、調整)
   * 有錯誤發生時，將其寫入錯誤清單，清單中需有犯錯事項、犯錯時間、犯錯原因、避免再犯的策略(除了寫入錯誤清單中，也要加入原則清單中。
   * 檔案管理原則:將原則清單、錯誤清單、每日聽力/閱讀清單、每日/周執行查核清單上傳至GITHUB的Repository
     + 上傳頻率:
       1. 每日: 聽力/閱讀清單、每日執行查核清單
       2. 每周: 每周執行查核清單
       3. 不定時: 原則清單、錯誤清單
     + 命名規則:
       1. 執行查核/原則/錯誤清單:西元年月日\_清單名稱
       2. 聽力/閱讀清單:西元年月日\_清單名\_來源名\_課名
     + 檢視頻率:
       1. 原則/錯誤清單:每月月底
       2. 聽力/閱讀清單:每周六
   1. 子原則: 以下原則的列出會寫下其產生之原因，如要因應何種問題、達成何種目的或基於何種假設。
   * 為了使工作、學習的時間(以下稱為產出時間)更具效率必須維持身心之健康，另外避免過長的產出時間，也可提升身心健康，形成正向循環。
     + 晚上10點30/11點就寢，早上5點30/6點起床。實行上時常達不到，因此必須將鬧鐘放置在電燈旁邊，於睡前15分刷牙洗臉，晚上八點以後的約會不接受。
     + 每日冥想15分鐘(暫定下班回家後/晚餐後)
     + 產出時間手機”關機”
     + 六日其中一天排打球/爬山，若下雨則跳舞/做操/伏地挺身；平日二/四，於5點30起床晨跑50分。
     + 坐姿端正，要墊枕頭當靠背，不可以在床上看書，因此一起床就以棉被覆蓋床鋪。
     + 每次產出時間連續50-90分鐘不可中斷(丟骰子決定)，接著休息15-20分鐘。
     + 每周五看一部英文勵志影片，練習聽力、並學習ECHO。
   * 英文聽力很重要，但我時常中斷練習，必須想辦法保持，並維持學習熱情。
     + 使用語言交換APP。
     + 英文測驗成績的提升，每個星期固定測試英文聽力並評估本周學習成果、總結本周學習的東西。
     + 保持耐心慢慢來。
   * 為了使工作效率更加，使用看板法，即將工作分為處理中、待辦、已完成三種類型，每種類型在依照是否重要/是否緊急分為四類(在便條紙中劃出十字架來分出事件類別。
   * 為了讓看書所吸收到的知識對生活產生幫助，訂出以下原則: 看書時將重要的地方貼標籤、畫線，等看完之後/或不看以前，將那些重點整理成讀書筆記:本書核心觀念、列出重要點、重要點可應用於生活的方式、是否加入原則、不加入之原因、頁數、閱讀花費時間、是否重讀、預計重讀時間，檔案取名規則:西元年月日\_書名\_作者\_是否重讀。
2. 目標:
3. 托福100分 - 6月15日考試/4月10日報名
4. GRE:320，寫作:3分 - 11月3日考試/9月10日以前報名
5. 建立投資流程、並驗證
6. 每周運動三次，每次一小時
7. 每日早晚讀聖經15分鐘、冥想15分鐘
8. 各項目流程
9. 英文學習:
   * HERO課程
     + 第一次正常聽>寫出影片大意
       1. 寫下聽不清楚的句子時間填寫以下表格:影片名稱、影片秒數、無法辨識原因、第一次ECHO時間、第二次ECHO時間、第三次ECHO時間、測驗結果，參考附檔 - SOP表格的聽力分頁。
          - 在聽三次熟悉音檔
          - 閱讀文字檔
          - 查閱不懂的單字、文法、文意
          - 播放4-5個字
          - 停一下，會有聲音在心裡迴盪
          - 模仿該聲音
          - 重複以上步驟，直至可以不經大腦的說出，且語音檔藝模一樣。
       2. 生字表:將單元中的生字製成生字表，包含生字、詞性、用法、字根、字首、字尾、慣用法、例句、造句
       3. 不刁發音。
   * 托福閱讀:
     + 單元、題號、題目類型、是否確定、選項、正確/錯誤原因、第一次複習時間、第二次複習時間、第三次複習時間、測驗結果，參考附檔 – SOP表格的閱讀分頁
     + 每篇文章背下2句，分析結構、文法、生字
   * 托福寫作
     + <http://xination.pixnet.net/blog/post/24191445>
     + 檢視/修改模板
     + 筆記練習
     + 寫作練習
   * E-mail寫作
     + 英文溝通全技藝
   * 文法:英文文法有道理