

国际讲演会 80 区域 L 区

2026-2027年度

执委培训 (一)

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

2026年 7月26日



驾驶 Pathways
管理 * 升级 * 成长

主讲人：谢曼玉 DTM, 宋健龙



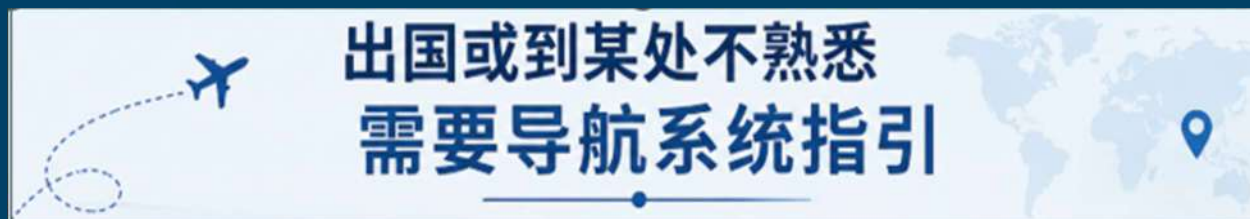
国际讲演会 Pathways 学习路径



提升演讲技能、
沟通与领导力!



教育学习体系有完善规划



导航系统-指引方向
引领到正确的目的地

从一窍不通，到熟练操控，再到自信掌握

—— 学习 · 实践 · 成长 · 突破 ——

01

一窍不通

- 初识领域，毫无经验
- 面临困惑与挑战
- 保持好奇，勇于开始

02

熟练操控

- 系统学习，逐步实践
- 掌握方法，解决问题
- 不断练习，积累经验

03

自信掌握

- 融会贯通，灵活运用
- 提升能力，创造价值
- 持续精进，追求卓越

每一次学习，都是一次蜕变；
每一次突破，都是更好的自己。

驾驶 Pathways 路径管理* 升级* 成长

一、知识方面 认知

- Pathways教育体系的发展历程
- 核心目标
- 路径的架构



Toastmasters教育体系的发展历程

- 从传统手册到Pathways
- 培养沟通与领导能力

2017 年

- 10条路径

2019 年

- 11条路径

2024 年

- 6条路径

2025 年

- 新增增强学习路径

成长、服务、领导

增加第11条路径，满足更多学习要求

整合为6条核心路径

增加更多实践与领导训练

两个核心目标

领导路径 Leadership Path



动态领导
Dynamic
Leadership



DL

培养策略型领导者及提升
化解冲突的技能

激励策略
Motivational
Strategies



MS

培养和提升激励领导和
沟通技能

愿景沟通
Visionary
Communication



VS

建立和提升创新、沟通
和领导技能

两个核心目标

沟通路径 Communication Path



精通演讲
Presentation
Mastery



PM

培养掌握当众演讲技能

运用幽默
Engaging
Humor



EH

建立公开演讲和幽默演讲
写作技能

有说服力的影响
Persuasive
Influence



PI

培养领导能力，在复杂的
情况下发挥技能

每条路径根据复杂性分为5个等级。
每阶段帮助您巩固和应用所学知识。

路径架构



级别一：掌握基本知识

级别二：了解您的风格

级别三：增长知识

级别四：培养技能

级别五：展示专业知识

驾驶 Pathways 路径管理 升级 成长

二、管理与操作方面

- 如何开始?
- 登入国际讲演会网站 www.toastmasters.org/login
- 进入学习中心 Learning Hub
- 选择学习路线
- 进入大本营 Go to Basecamp
- 提交作业 Submit Speech Project
- 了解自己pathways路径的进展



登录 login ①

www.toastmasters.org/login

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL®

输入电邮
输入密码



Log in

Email*

Email

Password*

Password

Log in

[Forgot Email?](#)

[Forgot password?](#)

First time logging in? [Create a password](#)

Don't have an account? [Join a Club](#)





欢迎, Buan Gek ▾

| 寻找俱乐部 | 成立俱乐部 | 联系我们

搜索



寻找俱乐部

关于

| 教育项目

| 会员资格

| 资源

| 杂志

| 活动

| 店铺

家 / 欢迎

7月1日, 在山地时间 (UTC -6) 凌晨 12 点至 4 点期间, Base Camp 将进行计划维护, 届时将无法访问 Base Camp (包括 Base Camp 上的 Speechcraft 门户) 和购买路径。



今天我想带你去哪里, 布安·格克?

🕒 会员资格生效日期: 2017年12月1日

我的教育背景和成就

Learning Hub

All your education resources in one place

Go to Base Camp

Access your learning path and tutorials



前往大本营

访问您的学习路径和教程

2



学习中心

所有教育资源尽在此处



成就板

奖项与荣誉



欢迎, Buan Gek ▾

| 寻找俱乐部 | 成立俱乐部 | 联系我们

搜索



寻找俱乐部

关于

| 教育项目

| 会员资格

| 资源

| 杂志

| 活动

| 店铺

家 / 欢迎 / 学习中心

7月1日, 在山地时间 (UTC -6) 凌晨 12 点至 4 点期间, Base Camp 将进行计划维护, 届时将无法访问 Base Camp (包括 Base Camp 上的 Speechcraft 门户) 和购买路径。

| 学习中心

3



选择我的学习

购买途径内容

Choose My Learning

Purchase Pathways content



查看导航器

Toastmasters 和 Pathways 指南



前往大本营

查看你的学习路径并跟踪你的进度



教育项目

概述、常见问题解答



欢迎, 布安格克 ▾

| [寻找俱乐部](#) | [成立俱乐部](#) | [联系我们](#)

搜索



[寻找俱乐部](#)

[关于](#)

[教育项目](#)

[会员资格](#)

[资源](#)

[杂志](#)

[活动](#)

[店铺](#)

[家](#) / [学习中心](#) [选择](#) [我的学习](#)

4 选择我的学习

1 设置偏好

2 选择

3 购买并注册

1. 语言

选择语言



简体中文

后退

继续

[常见问题](#) | [隐私政策](#) | [使用条款](#) | [浏览器兼容性](#) | [版权](#) | [媒体中心](#) | [职业生涯](#)

© 2026 国际演讲会。版权所有。



Choose My Learning

- 1 Set Preferences
- 2 Make Selection
- 3 Purchase & Enroll

1. 语言

简体中文

▼

2. 可选择的学习路线

- ☒ 查看全部学习内容
从所有可用内容中选择。
(部分内容仅提供英语版。)
- ☐ 进行在线评估
只需花五分钟或更短时间，即可获得按照您的目标量身定制的学习路线建议

返回

继续

1. 语言

简体中文

▼

2. 可选择的学习路线

- ☐ 查看全部学习内容
从所有可用内容中选择。
(部分内容仅提供英语版。)
- ☒ 进行在线评估
只需花五分钟或更短时间，即可获得按照您的目标量身定制的学习路线建议

返回

继续

或者进行评估你适合路径

有30道问题

选择学习路径 Choose Path

全部学习内容

学习路线

- 动态领导
- 运用幽默
- 激励策略
- 有说服力的影响
- 精通演讲
- 愿景沟通

评估推荐



全部学习内容

点击卡片查看更多详情并开通。*

学习路线 \$35 USD

学习体验分为五个级别，难度循序渐进，您还可以在过程中进行个性化调整。

 动态领导 培养战略领导力和化解冲突的技能	 愿景沟通 培养创新沟通与领导技能
 运用幽默 培养公众演讲和演讲稿撰写技能	 激励策略 培养激励型领导与沟通技能
 有说服力的影响 培养在复杂情况下进行领导的技能	 精通演讲 培养公众演讲技能

*提供英语版的其他内容

返回

六条路径
提供选择学习

路径选项

如需要更改路径，
一律90天以内

如已递交作业，
路径不能更改

付费
(US\$35)
选择学习路线

[Home](#) / [Welcome to Pathways](#) / [Select Path](#)

选择路线：确认您的选择

请在下面确认您的选择。

您已选择



继续

Submit Payment

只有第二路径或以上需要付费

第一级别是免费。

Credit Card Number *

Expiration Date *

Year

CVV *



Welcome, Buan Gek ▾

| [Find a Club](#) | [Start a Club](#) | [Contact Us](#)



[FIND A CLUB](#)

[About](#)

[Education Programs](#)

[Membership](#)

[Resources](#)

[Magazine](#)

[Events](#)

[Shop](#)

[Home](#) / [Welcome](#)

Scheduled maintenance, Base Camp access (including the Speechcraft portal on Base Camp) and path purchases will be unavailable from 7 a.m. Mountain Time (UTC -6) on July 21, 2026 to 7 a.m. Mountain Time (UTC -6) on July 22, 2026.



Where can we take you today, Buan Gek?

Member Since: December 01, 2017

My Education and Achievements



Go to Base Camp

Access your learning path and tutorials



Learning Hub

All your education resources in one place



Achievement Board

Awards and recognition



Learning Dashboard Base Camp Manager Buan Gek

主页

执委

登录账号

大本营 显示所选购 学习路径

Welcome to Base Camp, Buan Gek!

Paths & Learning Achievements Feedback Resources

Active



In Progress

Presentation Mastery
(Simplified Chinese)



In Progress

Club Building Initiative
Curriculum

This is a collection of resources
to assist you in your club-
building efforts, broken...



In Progress

Pathways Mentor
Program (Simplified...

Mentorship is an integral part of
Toastmasters, with benefits that
reach far beyond the...



Registered

Motivational Strategies
(Simplified Chinese)

激励策略



Registered

Dynamic Leadership
(Simplified Chinese)

精通演讲

动态领导

选择你的作业 Select your assignment



激励策略 (简体中文)
从上次停下的地方继续

+ 全部展开

「课程工具」

■ 书签

1 1 级

- ✓ 破冰船
- ✓ 有目的地撰写演讲稿
- ✓ 声音多样性和肢体语言简介
- ✓ 评估和反馈
- ✓ 完成 1 级

初试啼声

作业四 评估与反馈

2 2 级

3 3 级

4 4 级

5 5 级

路径完成

路径完成



准备超出所需的信息量

准备和练习

✓ 复习和运用

完成你的任务

完成你的项目。

在继续之前

Electives ▼

Deliver Social Speeches ▼

Using Presentation Software ▼

Connect with Storytelling ▼

Creating Effective Visual Aids ▼

Using Descriptive Language ▼

Make Connections Through Networking ▼

Focus on the Positive ▼

Inspire Your Audience ▼

使用下面的“演讲日志”跟踪你发表过的演讲，并将详细信息保存到你的“成就”页面。知道谁将对你的演讲进行评估后，请选择“保存并发送电子邮件”，向他们发送通知和项目评估材料的链接。如有任何具体要求，务必在发送前添加。你可以随时返回此处发送、更新或整理日志。

请在下方添加您的演讲内容。

演讲题目

填写你的题目

演讲日期

选择日期 - yy-mm-dd



俱乐部

选择俱乐部



评估员

选择评估员



评估表格

选择评估材料



申请说明

备注：xxx-分会名字

保存日志

保存并发送电子邮件

< 上一节

下一节 >

你的作业 Your prepared speech

项目已完成

Ice Breaker

- ✓ 初试啼声
- ✓ 第一部分：踏上俱乐部干事之旅！
- ✓ 简介和任务
- ✓ 在“初试啼声”中学习
- ✓ 第二部分：初试啼声演讲
- ✓ 你和你的目标
- ✓ 准备和发表
- ✓ 第三部分：演讲后
- ✓ 了解 Toastmasters 评估
- ✓ 复习和运用
- ✓ 完成你的任务
- ✓ 第四部分：思考所学内容
- ✓ 完成你的项目。
- ✓ 在继续之前



回顾所学内容
回顾本项目中的所有材料。



发表演讲
规划、练习和发表演讲。



接受演讲评估
接受评估并完成你所在俱乐部所要求的任何任务。



评估与思考
完成任务的各个部分后，在“了解-好奇-学到”活动的最后一栏中添加学到的内容，完成自我反思。



祝贺您！
如果你完成了所有任务，恭喜你！你已经完成初试啼声项目，同时准备好继续前进到你的下一个项目。

恭喜您！



项目已完成！

第一级完成

[收藏此页](#)

完成本级所有项目（包括所有必修选修课）后，你就可以向 Base Camp 经理提交等级完成申请。

你即将提交本级的完成申请。完成本级后，仍可随时查看项目。



祝贺您！

本级已完成。

TOASTMASTERS
PATHWAYS
— learning experience —

你的作业 Your prepared speech

提交 Level1 级别一作业

Motivational Strategies (Simplified Chinese)

进步 五% 完成

概述

Level 1

Ice Breaker

Writing a Speech with Purpose

Introduction to Vocal Variety and Body Language

Evaluation and Feedback

Level 1 Completion

第一级完成

收藏此页

完成本级所有项目（包括所有必修选修课）后，你就可以向 Base Camp 经理提交等级完成申请。

你即将提交本级的完成申请。完成本级后，仍可随时查看项目。

需要完成该级别的所有项目。

提交Level 1，以便完成。

提交给所需俱乐部完成。完成学分将记入此处所示的俱乐部。如果您属于多个俱乐部，请从下拉菜单中选择一个俱乐部。

俱乐部

Eunos Mandarin Club

分会名字

提交

< 上一节

返回概览

已经完成
级别一作业
级别二作业

首页 / 演讲技巧（简体中文版）

从上次停止的地方继续
演讲技巧精通（简体中文） - 第三级 - 说服力演讲

恢复

+ 全部展开

「课程工具」

■ 书签

✓ 一级

✓ 二级

3 3级

✓ 说服力演讲 上次访问

✓ 选修课

✓ 激励你的听众

✓ 积极倾听

✓ 三级完成

级别三还有一个主修

4 4级

5 5级

路径补全



个人 Pathways 管理记录



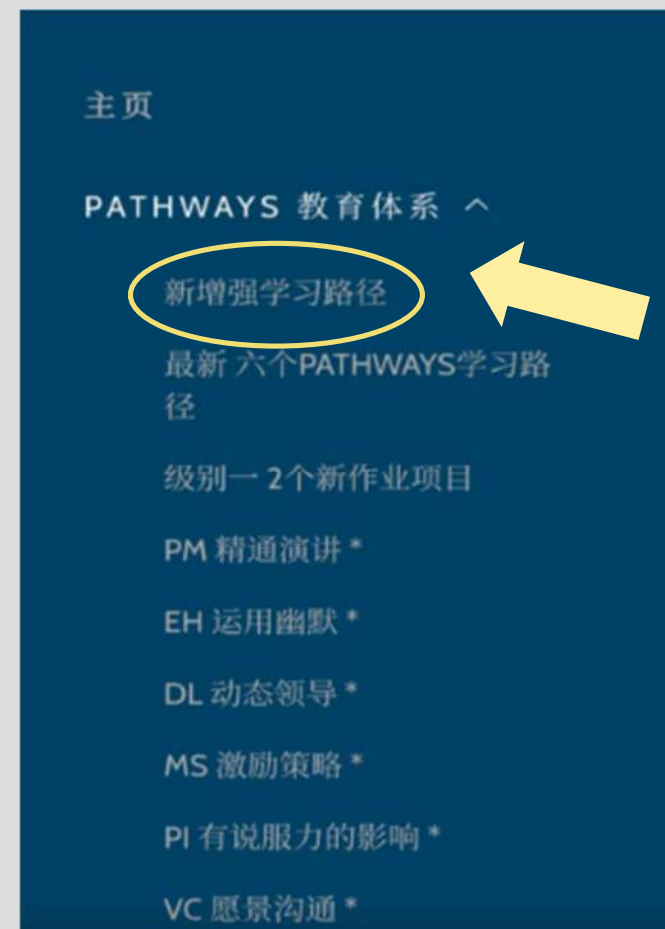
会员	Pathway等级	当前作业/日期	下一作业/分会名称	职务/分会名称
A	级别 1	初试啼声/15-6-26		
	级别 1	有目的地写演讲稿	10-7-26/本会	14-7-26 计时员/友会
	级别 1	抑扬顿挫和肢体语言简介	11-8-26/友会名称	14-8-26 评论员/本会
	级别 1	评估与反馈一	11-9-26/本会	11-9-26 即席讲员/本会
	级别 1	评估与反馈 二	6-10-26 友会名称	



国际讲演会 L区 网站

<https://divisionl.sg>

点击



内有一系列资料供大家搜索与参见

主页

PATHWAYS 教育体系 ▾

分区分会 ▾

资料中心 ▾

比赛资料库 ▾

平面设计资料库 ▾

年度L区杰出奖 ▾

L区活动 ▾

历届L区执委团 ▾

80区域 FB

PATHWAYS 教育体系 ^

新增强学习路径

六个PATHWAYS学习路径

级别一 2个新作业项目

PM 精通演讲 *

EH 运用幽默 *

DL 动态领导 *

MS 激励策略 *

PI 有说服力的影响 *

VC 愿景沟通 *

卓越讲员 DTM

《绝版》EC 高效教练

《绝版》TC 团队协作

《绝版》LD 领导力培养

《绝版》ID 创新规划

点击

内有一系列学习路径作业供参见



PATHWAYS

路径与作业项目录

路径项目整理：80 区域 张迎祥 DTM、谢曼玉 DTM、刘艳芬
Sandra Savage DTM、51 区域 杜茂华

六个
互动性路径
崭新的界面
三个演讲路径
三个领导路径

五个
经典的路径
于 2024 年 8 月
登记的领导路径
仍可继续使用

超越你的
学习路径
卓越讲员 (DTM)
导师计划



PATHWAYS

路径与作业项目录

六个互动性路径

TOASTMASTERS
PATHWAYS
learning experience



动态领导 DYNAMIC LEADERSHIP

此路径帮助你培养成为策略型领导者的技能。
路线项目专注于了解您的领导风格、冲突对团队的影响以及化解和管理冲突所需的技能。
每个项目还注重制定并促进组织或团队中改革的策略、人际沟通以及公众演讲。
本路径以注重运用你所学到的领导技能的项目而告终。



运用幽默 ENGAGING HUMOR

此路径旨在帮助您培养成为一名卓越的公众演讲者的技能。路线的项目重点侧重于学习观众如何对不同类型的幽默做出反应，并提高你用幽默传达信息的能力。
这些项目有助于培养对有效的公共演讲技巧、演讲写作、演讲发表和使用幽默故事的理解。
完成此路线让你可以运用所学的知识顺利发表一场长篇幽默演讲。



激励策略 MOTIVATIONAL STRATEGIES

此路径帮助你培养成为一名强大而有效的沟通者的技能。
路径项目专注于学习与周围的人建立联系、了解动机以及成功带领小型团队完成任务所需的技巧策略。路径以全面的团队建设项目而告终，该项目集中体现了你要加强的所有技能——包括公众演讲。



有说服力的影响 PERSUASIVE INFLUENCE

此路径帮助你培养成为创新沟通者和领导者的技能。
路径项目专注于如何共同协商积极结果以及培养强大的人际沟通和公众演讲技能。
路径所含项目均注重培养如何在复杂环境中学习使用领导技能以及制定应对挑战的创新解决方案。本路径以你设计的：“高效领导力”项目而告终。



精通演讲 PRESENTATION MASTERY

此路径帮助你培养成为一位卓越的公共演讲专家的技能。
路径项目专注于了解听众如何响应您并加强与听众的共鸣。
路径所含项目均有助于理解有效的公众演讲技巧，包括撰写演讲稿和发表演讲。
本路径以你顺利完成发表有一定长度的颇具专业的演讲而告终。



愿景沟通 VISIONARY COMMUNICATION

此路径帮助你培养成为策略型沟通者和领导者的技能。路径项目专注于培养和发展团队内的信息共享、计划沟通和制定创新沟通方案的技能。路径所含项目都注重演讲撰写和演讲发表。本路径以你学会制定和启动长期的个人或职业目标的项目而告终。



培育领袖的摇篮



动态领导

本路径帮助您培养成为策略型领导者的技能。

本路径中项目的重点：了解你的领导风格、冲突对团队的影响以及化解和管理冲突所需的技能。

这些项目还注重制定并促进组织或团队中改革的策略、人际沟通以及公众演讲。

本路径以注重运用你所学到的领导技能的项目而告终。

一级项目：掌握基本知识

- ▶ [初试啼声演讲 \(CS8101\)](#)
- ▶ [撰写带有目的性的演讲稿 \(CS8103\)](#)
- ▶ [抑扬顿挫和肢体语言介绍 \(CS8104\)](#)
- ▶ [评估与反馈 \(CS8100\)](#)

二级项目：了解您的风格

- ▶ [了解你的领导风格 \(CS8207\)](#)
- ▶ [了解你的沟通风格 \(CS8206\)](#)
- ▶ [介绍 TOASTMASTERS 导师计划 \(CS8204\)](#)

三级项目：增长知识

- ▶ [商议最佳结果 \(CS8307\)](#)
- ▶ [选修 \(选择 2 项\)](#)
 - ▶ [发表社交演讲 \(CS8302\)](#)
 - ▶ [使用演示软件 \(CS8319\)](#)
 - ▶ [故事产生共鸣 \(CS8300\)](#)
 - ▶ [创建高效的视觉辅助工具 \(CS8301\)](#)
 - ▶ [使用描述性语言 \(CS8318\)](#)
 - ▶ [与听众交流 \(CS8201\)](#)
 - ▶ [通过社交建立关系 \(CS8306\)](#)
 - ▶ [关注积极的一面 \(CS8304\)](#)
 - ▶ [激励你的听众 \(CS8305\)](#)
 - ▶ [为面谈做好准备 \(CS8310\)](#)
 - ▶ [了解抑扬顿挫 \(CS8317\)](#)
 - ▶ [有效的肢体语言 \(CS8203\)](#)
 - ▶ [主动倾听 \(CS8200\)](#)
 - ▶ [了解幽默感 \(CS8208\)](#)
 - ▶ [研究与展示 \(CS8102\)](#)

四级项目：培养技能

- ▶ [管理变化 \(CS8406\)](#)
- ▶ [选修 \(选择 1 项\)](#)
 - ▶ [创建播客 \(CS8402\)](#)
 - ▶ [建立社交媒体影响力 \(CS8400\)](#)
 - ▶ [应对棘手的听众 \(CS8409\)](#)
 - ▶ [创建吸引人的博客 \(CS8414\)](#)
 - ▶ [在线会议管理 \(CS8407\)](#)
 - ▶ [问答环节 \(CS8413\)](#)
 - ▶ [公共关系策略 \(CS8412\)](#)
 - ▶ [成功管理项目 \(CS8408\)](#)

五级项目：展示专业知识

- ▶ [应对不同情形的领导力 \(CS8504\)](#)
- ▶ [选修 \(选择 1 项\)](#)
 - ▶ [有所认知 \(CS8506\)](#)
 - ▶ [主持专题讨论 \(CS8508\)](#)
 - ▶ [高尚领导力 \(CS8502\)](#)
 - ▶ [带领志愿者组织 \(CS8505\)](#)
 - ▶ [为职业演讲做好准备 \(CS8509\)](#)
 - ▶ [高效领导力 \(CS8503\)](#)

学习路线完成项目：

- ▶ [反思你的学习路径 \(CS8510\)](#)

副修课程：Pathways 导师计划

- ▶ [准备成为导师 \(CS8311\)](#)
- ▶ [指导 \(CS8410\)](#)
- ▶ [高级导师计划 \(CS8500\)](#)

备注：(1) 完成等级一和二可开启副修课程 Pathways 导师计划。(2) 等级三结束时担任即兴演讲主持人、会议主持人和评估员。(3) 会员只有在完成学习路线项目-反思你的学习路径后方可申请该学习路线等级五的教育头衔。



培育领袖的摇篮



运用幽默

本路径旨在帮助你培养成为一名卓越的公众演讲者的技能。

路径的项目重点侧重于学习观众如何对不同类型的幽默做出反应，并提高你用幽默传达信息的能力。这些项目有助于培养对有效的公共演讲技巧、演讲写作、演讲发表和使用幽默故事的理解。完成此路线让您可以运用所学的知识顺利发表一场长篇幽默演讲。

一级项目：掌握基本知识

- ▶ [初试啼声演讲 \(CS8101\)](#)
- ▶ [撰写带有目的性的演讲稿 \(CS8103\)](#)
- ▶ [抑扬顿挫和肢体语言介绍 \(CS8104\)](#)
- ▶ [评估与反馈 \(CS8100\)](#)

二级项目：了解您的风格

- ▶ [了解幽默感 \(CS8208\)](#)
- ▶ [与听众交流 \(CS8201\)](#)
- ▶ [介绍 TOASTMASTERS 导师计划 \(CS8204\)](#)

三级项目：增长知识

- ▶ [通过幽默感吸引听众 \(CS8320\)](#)
- ▶ [选修 \(选择 2 项\)](#)
 - ▶ [发表社交演讲 \(CS8302\)](#)
 - ▶ [使用演示软件 \(CS8319\)](#)
 - ▶ [故事产生共鸣 \(CS8300\)](#)
 - ▶ [创建高效的视觉辅助工具 \(CS8301\)](#)
 - ▶ [使用描述性语言 \(CS8318\)](#)
 - ▶ [通过社交建立关系 \(CS8306\)](#)
 - ▶ [关注积极的一面 \(CS8304\)](#)
 - ▶ [激励你的听众 \(CS8305\)](#)
 - ▶ [为面谈做好准备 \(CS8310\)](#)
 - ▶ [了解抑扬顿挫 \(CS8317\)](#)
 - ▶ [有效的肢体语言 \(CS8203\)](#)
 - ▶ [主动倾听 \(CS8200\)](#)
 - ▶ [研究与展示 \(CS8102\)](#)

四级项目：培养技能

- ▶ [即兴演讲中增添幽默的威力 \(CS8415\)](#)
- ▶ [选修 \(选择 1 项\)](#)
 - ▶ [创建播客 \(CS8402\)](#)
 - ▶ [建立社交媒体影响力 \(CS8400\)](#)
 - ▶ [应对棘手的听众 \(CS8409\)](#)
 - ▶ [创建吸引人的博客 \(CS8414\)](#)
 - ▶ [在线会议管理 \(CS8407\)](#)
 - ▶ [问答环节 \(CS8413\)](#)
 - ▶ [公共关系策略 \(CS8412\)](#)
 - ▶ [成功管理项目 \(CS8408\)](#)

五级项目：展示专业知识

- ▶ [发表包含幽默内容的演讲 \(CS8512\)](#)
- ▶ [选修 \(选择 1 项\)](#)
 - ▶ [有所认知 \(CS8506\)](#)
 - ▶ [主持专题讨论 \(CS8508\)](#)
 - ▶ [高尚领导力 \(CS8502\)](#)
 - ▶ [带领志愿者组织 \(CS8505\)](#)
 - ▶ [高效领导力 \(CS8503\)](#)
 - ▶ [为职业演讲做好准备 \(CS8509\)](#)

学习路线完成项目：

- ▶ [反思你的学习路径 \(CS8510\)](#)

副修课程：Pathways 导师计划

- ▶ [准备成为导师 \(CS8311\)](#)
- ▶ [指导 \(CS8410\)](#)
- ▶ [高级导师计划 \(CS8500\)](#)

备注：(1) 完成等级一和二可开启副修课程 Pathways 导师计划。(2) 等级三结束时担任即兴演讲主持人、会议主持人和评估员。(3) 会员只有在完成学习路线项目-反思你的学习路径后方可申请该学习路线等级五的教育头衔。

三、掌握新变化，

实践、行动——提升学习成效



边呈现作业演讲、边承担例会职务 有效管理自己学习进度

—— • 结合新加强版学习要求，学习不仅有方向、更全面服务分会！ ——



学习有方向
成长有方法
服务更全面



不止停留在讲台上 延伸到领导与服务

边呈现作业演讲



边承担例会职务



主持例会

掌控全局，提升领导力



时间管理

高效推进，达成目标



协调沟通

凝聚共识，推动执行



总结跟进

复盘改进，持续优化



计时员

主题引导员



记录员

总评员

- ✓ 更全面的教育体系
- ✓ 更高标准的实践要求
- 更全面服务分会
- ❖ 自利；利他！
- ❖ 双赢的成果！

成长更扎实，
更有力量！

2025年开始或即将开始推行 新增强学习路径 PATHWAYS ENHANCEMENTS



1

讲演会职务

- ✦ 即席讲员*
- ✦ 评论员
- ✦ 计时员/
尾音记录员

教育演示

不适用

2

讲演会职务

- ✦ 语言评论员
- ✦ 即席主持人
- ✦ 评论员
- ✦ 司仪/
计时员/
尾音记录员

教育演示

不适用

3

讲演会职务

- ✦ 司仪
- ✦ 评论员
- ✦ 即席讲员/
即席主持人
或入门导师**

教育演示

“成功分会系列”
演讲作业以下之一：

- ✦ 营造最佳分会氛围
- ✦ 会议规范与职务
- ✦ 信守承诺
- ✦ 卓越分会

4

讲演会职务

- ✦ 司仪/总评论
- ✦ 评论员
- ✦ 即席讲员/即席主持人
或分会的非式的职务***
或重复担任上述角色

教育演示

“成功分会系列”
演讲作业以下之一：

- ✦ 如何吸引新会员
- ✦ 成交技巧
- ✦ 如何成为卓越讲演会
- ✦ 讲演会教育体系

“精进讲员系列”

演讲作业以下之一：

- ✦ 开始您的演讲
- ✦ 总结您的演讲
- ✦ 控制您的恐惧
- ✦ 即席演说
- ✦ 选择您的讲题
- ✦ 认识您的观众
- ✦ 组织您的讲稿
- ✦ 介绍讲员
- ✦ 准备与演练
- ✦ 使用肢体语言

5

讲演会职务

- ✦ 总评论 (2次)
- ✦ 司仪 (2次)
- ✦ 评论员 (2次)
- ✦ 即席讲员/即席主持人/尾音记录员
/计时员/语言评论员/分会导师
或担任分会的非正式的职务***
或重复担任上述角色

教育演示

“成功分会系列” 演讲作业以下之一：

- ✦ 关键时刻
- ✦ 从评估到激励
- ✦ 辅导员制度

“卓越领导系列” 演讲作业以下之一：

- ✦ 服务与领导
- ✦ 教练式领导
- ✦ 开展使命
- ✦ 激励群众
- ✦ 创建团队
- ✦ 指派授权
- ✦ 解决冲突
- ✦ 有远见的领导者
- ✦ 价值观与领导力
- ✦ 目标设定与规则
- ✦ 提供有效的回馈

请注意：

- * 即席讲员必须在进行初试啼声演讲之前完成。
- ** 入门导师是指为非正式的新成员提供支持的成员，他们会解答问题并根据自身经验提供指导。如果成员尚未加入“成长导师计划”，他们可以在完成路径的级别二后，在 Base Camp 大本营主页的 Suggested Learning 推荐学习部分找到该计划。
- *** 在担任专业职务，您可以担任分会特有或特殊情况下需要承担的角色。例如，您的分会可能需要一位线上技术经理，或则在某些情况下，可能需要为其他成员管理视觉辅助材料。

如需要了解更多
教育演示详情，
请扫描



分会成功系列



卓越演说者系列



领导力卓越系列



级别
一
作业

掌握基本知识
讲演会作业

初试啼声
有目的撰写演讲稿
抑扬顿挫和肢体语言简介
评估与反馈（2次演讲）
评估与反馈（评论员）

4

1

讲演会职务

- ✦ 即席讲员*
- ✦ 评论员
- ✦ 计时员 / 尾音员

3

教育演示
不适用

级别
二
作业

了解您的风格

2项指定必修作业
(各路径不同作业)
介绍导师计划

3

2

讲演会职务

- ✦ 语言评论员
- ✦ 即席主持人
- ✦ 评论员
- ✦ 司仪 / 计时员 / 尾音员

教育演示
不适用

4



级别一和级别二：
除了演讲作业外，还有担任讲演会职务！



级别
三
作业

增长知识
讲演会作业
一个主修作业
两个副修作业

3

3

讲演会职务

- ✦ 司仪
- ✦ 评论员
- ✦ 即席讲员 /
即席主持人
或入门导师**

3

教育演示

“成功分会系列”

演讲作业之一：

- ✦ 营造最佳分会氛围
- ✦ 会议规范与职务
- ✦ 信守承诺
- ✦ 卓越分会

1

走向更宽
广的舞台

讲演会作业：3

讲演会职务：3

教育演示 --（讲座）：1

成功分会系列

- * 营造最佳分会氛围 294CD
- * 会议角色与职责 295CD
- * 信守承诺 297CD
- * 走向更宽广的舞台 298CD



分会成功系列

****级别三：开始有教育演示，选其中之一。**

时限：成功系列演讲作业是（10-15分钟）



级别
四
作业

培养技能 讲演会作业

一个主修作业
一个副修作业

2

4

讲演会职务

- ✦ 司仪/总评论
- ✦ 评论员
- ✦ 即席讲员/即席主持人
或分会的非式的职务***
或重复担任上述角色

教育演示

“成功分会系列”

演讲作业之一：

- ✦ 如何吸引新会员
- ✦ 成交技巧
- ✦ 如何成为卓越讲演会
- ✦ 讲演会教育体系

“精进讲员系列”

演讲作业之一：

- ✦ 开始您的演讲
- ✦ 总结您的演讲
- ✦ 控制您的恐惧
- ✦ 即席演说
- ✦ 选择您的讲题
- ✦ 认识您的讲稿
- ✦ 介绍讲员
- ✦ 准备与演练
- ✦ 使用肢体语言

讲演会作业：2

讲演会职务：3

教育演示 -- (讲座)：2

成功分会系列—1

精进讲员系列 —1

时限：讲座（10-15分钟）

如需要了解更多
教育演示详情，
请扫描



分会成功系列



卓越演说者系列



领导力卓越系列

(精进讲员系列)



级别
五
作业

展示专业知识

讲演会作业

一个主修作业
一个副修作业

学习路径完成项目
反思你的学习路径

3

5

讲演会职务

- ✦ 总评论 (2次)
- ✦ 司仪 (2次)
- ✦ 评论员 (2次)
- ✦ 即席讲员/即席主持人/尾音员/
计时员/语言评论员/分会导师
或担任分会的非正式的职务***
或重复担任上述角色

教育演示

“成功分会系列”演讲作业之一:

- ✦ 关键时刻
- ✦ 从评估到激励
- ✦ 辅导员制度

“卓越领导系列”演讲作业之一:

- ✦ 服务与领导
- ✦ 教练式领导
- ✦ 开展使命
- ✦ 激励群众
- ✦ 创建团队
- ✦ 指派授权
- ✦ 解决冲突
- ✦ 有远见的领导者
- ✦ 价值观与领导
- ✦ 目标设定与规则
- ✦ 提供有效的回馈

讲演会作业 : 3

讲演会职务 : 7

教育演示 -- (讲座) : 2

成功分会系列 —1

卓越领导系列 —1

时限: 讲座 (10-15分钟)

如需要了解更多
教育演示详情,
请扫描



分会成功系列



卓越演说者系列



领导力卓越系列

Rev1-12.2025中文版



引导记录你担职务的运作方式

Welcome, Buan Gek | Find a Club | Start a Club | Contact Us

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

Search

FIND A CLUB

About | Education Programs | Membership | Resources | Magazine | Events | Shop

Home / Welcome

 **Where can we take you today, Buan Gek?**
Member Since: December 01, 2017

My Education and Achievements

1



Go to Base Camp
Access your learning path and tutorials



Learning Hub
All your education resources in one place



Achievement Board
Awards and recognition



1 在名字那里点击

2
点击
Profile

Welcome to Base Camp, Buan Gek!

Paths & Learning Achievements Feedback Resources

Active



In Progress

Presentation Mastery
(Simplified Chinese)



In Progress

Club Building Initiative
Curriculum

This is a collection of resources
to assist you in your club-
building efforts, broken...



In Progress

Pathways Mentor
Program (Simplified...

Mentorship is an integral part of
Toastmasters, with benefits that
reach far beyond the...

Suggested Learning

[View All](#)



3.1. 有职务选项-完成职务就点击，及点击职务的日期，之后按保存。

点击 Profile 后
出现这个项目

Add Meeting Role [X]

Add dates for meeting roles in which you have served below. Your club officers may use the information provided here to confirm you have satisfied meeting role requirements.

Role*

Select Role [v]

Date*

Select Date [Calendar Icon]

Cancel Save

添加会议角色 [X]

请在下方填写您曾担任的会议职务的日期。您的俱乐部官员可能会使用此处提供的信息来确认您是否满足会议职务的要求。

角色*

选择角色 [v]

日期*

选择日期 [Calendar Icon]

取消 节省

自己填写资料，诚信为主



Meeting Roles **会议角色记录**

A self-added log of all meeting roles served.

尾音、赘语

Ah-Counter

总评论

General Evaluator

October 25, 2024

October 21, 2025

October 31, 2025

December 15, 2025

语言评论

Grammarian

September 2, 2025

评论员

Speech Evaluator

August 20, 2025

November 24, 2025

计时员

Timer

September 17, 2025

例会司仪

Toastmaster

September 18, 2025

即席主持

Topicsmaster

July 1, 2025



****大本营经理除了批核会员级别作业外，
还可查看其他会员的会议角色记录。**

Learning Dashboard Base Camp Manager Buan Gek

Search

分会名称 →

My Clubs

Eunos Mandarin Club

Ang Peng Goh Beng Teck Ang Cheng Boon Lim CHOON TEE ANG

View profile Give feedback

分会名称 →

Katong CC Mandarin Toastmasters Club

CHUA SER KENG Emi Chua Gwen Ling Jiang Hong

View profile Give feedback

点击 view profile

大本营经理

分会 My Clubs

Profile Requests My Clubs Toastmasters Home Sign Out



Cheng

Toa Payoh East Tong Zhou Toastmasters Club, Eunoo Mandarin Toastmasters Club, Encantada All-Ladies TMC, Comedy-Improv Toastmasters Club

Member since: October 01, 2020

jim@yahoo.com.sg

电邮

About

Achievements

Feedback

About

Edit your Introduction, Interests, and Social Media Handles on your toastmasters.org profile.

Introduction

Interests

Social Media Handles

Meeting Roles 会议角色记录

A self-added log of all meeting roles served.

尾音赞语 Ah-Counter

总评论 General Evaluator October 25, 2024 October 21, 2025 October 31, 2025 December 15, 2025

语言评论 Grammarian September 2, 2025

评论员 Speech Evaluator August 20, 2025 November 24, 2025

计时员 Timer September 17, 2025

司仪 Toastmaster September 18, 2025

即席主持 Topicsmaster July 1, 2025

会长、文教、秘书等
可以查看会员在职务方面
进行的记录

例会职务
如下

会长、
文教、
秘书长 — 可在此查阅会员作业进度。



Base Camp Manager Dashboard

Approvals

Member Overview

Paths in Progress

Recent Activity

审批

会员概览

发展中的道路

近期活动

Name	Path	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Path Completion
	Chinese)						
JINJI CHEN	Effective Coaching (Simplified Chinese)	0 of 3	0 of 3	0 of 3	0 of 2	0 of 2	0 of 1
Yongmei Qiu	Leadership Development (Simplified Chinese)	✓	✓	✓	0 of 2	0 of 2	0 of 1
SHENG SONG LAN	Team Collaboration (Simplified Chinese)	✓	✓	✓	0 of 2	0 of 2	0 of 1
Buan Gek Chia	Motivational Strategies (Simplified Chinese)	0 of 4	0 of 3	0 of 3	0 of 2	0 of 2	0 of 1
Buan Gek Chia	Presentation Mastery (Simplified Chinese)	✓	✓	2 of 3	0 of 2	0 of 2	0 of 1
Buan Gek Chia	Dynamic Leadership (Simplified Chinese)	0 of 4	0 of 3	0 of 3	0 of 2	0 of 2	0 of 1

作业停在级别三

有效管理、提升自我及分会的发展

PATHWAYS 作业与级别完成清单

会员姓名: _____ 路径: _____

	地点	完成日期	文教签名
第一级: 掌握基本知识			
☐ 作业1 初试啼声			
☐ 作业2 撰写带有目的性的演讲稿			
☐ 作业3 抑扬顿挫和肢体语言介绍			
☐ 作业4 评估与反馈1 评估与反馈2			
☐ 担任讲演会职务 即席讲员 评论员 计时员 / 尾音记录员			
☐ 提交完成级别一			

PATHWAYS 作业与级别完成清单

会员姓名: _____ 路径: _____

	地点	完成日期	文教签名
第二级: 了解您的风格			
☐ 作业1: 待定路径项目 _____			
☐ 作业2: 待定路径项目 _____			
☐ 作业3 介绍TOASTMASTERS导师计划			
☐ 担任讲演会职务 语言评论员 即席主持人 评论员 司仪 / 计时员 / 尾音记录员			
☐ 提交完成级别二			

级别三、四、五等作业完成清单皆在培训手册!



Pathways 新加强版， 增加负担，学习平台放大，让我们对整个讲演会架构更了解，能自利利他。

- 演讲，是表达自己
- 承担职务，是成就团队
- 教育演示，如何清楚表达、启发他人及如何影响团队
- 成为更好的沟通者、领导者与服务者。



在Pathways教育体系中获取杰出会员 DTM



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL®

驾驶Pathways管理*升级*成长

学习回顾：

✓ Pathways 设有三条沟通路径、三条领导路径

每道路径设有5个级别作业，循序渐进提升沟通与领导力。

新学员学习步骤：

✓ 登入国际讲演会网站 www.toastmasters.org/login

- 选择学习路径，进入大本营BaseCamp
- 探索各级别作业、浏览每一页作业内容，演讲后，提交作业。
- 每完成一个级别，在分会汇报，由大本营经理核可后，教育荣耀便会记录于系统中。

****建议:**

下载L区网站并存储在手机桌面，方便随时查询资料。

大本营经理权限

会长、文教、秘书-可查询会员作业进度和例会所承担的职务。

Pathways 新增强版

✓ 除了完成演讲作业外，也需担例会职务。

■ 指导登入与记录，使学习更加全面。

迈向DTM愿景 -

✓ 完成2条学习路径、

■ 担任 -新会辅导员或分会教练

■ 担任-新会发起人或开办口才班，可申请数码口才班配套、

■ 完成DTM 作业。

国际讲演会 80 区域 L 区

2026-2027年度

执委培训 (一)

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

2026年 7月26日



TOASTMASTERS
PATHWAYS

— learning experience —

驾驶 Pathways 管理 * 升级 * 成长

主讲人：谢曼玉 DTM, 宋健龙

感谢您的参与!

Thank you for attending!





送您八个宝，
Pathways
通行无阻；
扫一扫，
作业不卡关，
资讯全掌握，
学习路上乐
透透！

卓越同行
成就非凡



PATHWAYS路径
作业项目目录



分会成功系列



卓越演说者系列



领导力卓越系列



L区网站



L区fb



L区tiktok



国际讲演会官网



COT 1

分会执委培训(一)

CLUB OFFICER TRAINING 1

讲座 1

赢在起跑点

讲座 2

驾驶 Pathways
管理 * 升级 * 成长

讲座 3

职务不变，你变

国际讲演会
80区域L区
2026-2027 年度

卓越同行，
成就非凡

2026年7月26日 (星期日)

醉花林俱乐部，4楼
Chui Huay Lim Club, Level 4