

「靈活變通」工具箱概覽

適應要求 ([按此瀏覽相關工具](#))

當面對陌生環境、突發狀況或任務遇到阻礙時，若能即時依據情境變化與客觀要求，彈性轉換思維並調整應對策略，將能更有效地作出應對。這種「隨機應變」的彈性，不僅能幫助我們解決困難，也讓我們更容易在不確定環境中順利達標。

適用情況：

- 難以暢順地將注意力與思維從當前活動轉移至另一項活動上。
- 難以隨不同社交場合與人際情境的變化，適時調整個人的言行。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
10a. 提示小幫手 	✓	✓	✓	✓	✓
10b. Power-Up 金句庫 	✓	✓	✓	✓	✓
10c. 闖關路線表 	✓	✓	✓	✓	
10d. 功課導航 	✓				
10e. 溫習藍圖 		✓			
10f. 工作及活動規劃表 	✓	✓	✓	✓	✓

 下載工具

彈性思考 (按此瀏覽相關工具)

「彈性思考」是面對複雜情境時，能打破既定框架，展現多角度剖析的認知能力。具備此項能力有助於靈活切換視角、構思替代方案，從而突破僵局，精準且有效地化解難題。

適用情況：

- 在面對困難時傾向使用單一的解決方法，欠缺多角度思維與彈性變通的能力。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
10b. Power-Up 金句庫 	✓	✓	✓	✓	✓
10g.  總有後備Plan 	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：

- 容易忽略環境中的社交提示。
- 未能按他人的想法、情緒與意圖調節個人言行。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
10h.  言行觀察分析圖 					✓

適用情況：

- 難以從他人角度剖析事情脈絡，致使在出現意見分歧時缺乏彈性，無助進行雙贏溝通與協商。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
10i. 協商有法 					✓

 附「有效提問」例子  下載工具

備註

若同學常因未能靈活適應變化或轉換注意力而產生強烈情緒，可考慮使用「情緒調控」工具箱中的相關工具。