

「後設認知」工具箱概覽



自我監察

([按此瀏覽相關工具](#))

「後設認知」的其中一個重要部分是「自我監察」，即認知和監察自己的表現。在執行任務時，我們可以透過觀察與記錄自己的行為、所採用的方法及任務進度，來進行自我監察。這有助我們洞察個人的處事習慣及相應結果，並持續檢視當前表現是否符合原訂目標或計劃。

適用情況：

- 處事較為衝動或隨意，缺乏自我監察，致使在執行過程中容易偏離原訂目標或計劃。
- 在執行任務過程中，較少主動檢核工作進展與完成品質，難以依據實際情況調整執行步伐。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
11a. 功課導航	✓				
11b. 溫習藍圖		✓			
11c. 工作及活動規劃表			✓	✓	✓
11d. 測考備戰指南		✓			
11e. 提示小幫手	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：

- 執行任務時缺乏對細節的敏銳度，常因粗心而犯錯。
- 完成工作後缺乏主動複查與校對的習慣，難以及時發現並修正錯漏。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
11e. 提示小幫手	✓	✓	✓	✓	✓
11f. 錯字回「修」站	✓	✓	✓		
11g. 文章檢查站	✓	✓	✓		
11h. 功課睇真啲	✓				
11i. 測考檢查秘笈		✓			

適用情況：

- 在完成任務的過程中，缺乏對個人生理與心理狀態變化的敏銳覺察，難以即時識別自身出現的衝動傾向、走神分心或情緒波動，致使無法及早進行調節。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
11j. 自醒工具	✓	✓	✓	✓	✓

附「有效提問」例子 下載工具

自我評估 [\(按此瀏覽相關工具\)](#)

「自我評估」是指在完成任務後，主動回顧個人的整體表現與策略運用，並作出客觀的反思。除了偵測錯誤，自我評估能協助我們認識自己在學科學習、人際合作或問題解決上的優勢與進步空間。透過建立自我評估的習慣，我們能更清晰地掌握個人的強項與弱項，進而在學習策略、社交互動與日常表現上持續改進。

適用情況：					
未能有效回顧個人的學習成果或行為表現，致使缺乏檢討改進的依據。					
相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
11k.  成功日記 	✓	✓	✓	✓	✓
11l.  言行觀察分析圖 					✓
11m. R.E.A.P. 反思鏡 	✓	✓	✓	✓	✓

適用情況：					
習慣對個人的表現給予過度負面的評價，陷入自我否定狀態，難以客觀識別個人優勢。					
相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
11k.  成功日記 	✓	✓	✓	✓	✓
11n. 感·欣日記 	✓	✓	✓	✓	✓

 附「有效提問」例子  下載工具

備註

在參與「執行易」指導計劃的過程中及計劃完結後，學生可以持續運用工具「11m. R.E.A.P. 反思鏡」建立有系統的反思習慣。