

「持久專注」工具箱概覽

保持專注 [\(按此瀏覽相關工具\)](#)

「保持專注」是指我們能在特定時間內，有效地過濾周遭環境干擾，克服生理或心理疲憊，持續投入於當前任務。此項能力是進行高階規劃及執行目標導向行為的先決條件。

適用情況：

- 難以保持專注，容易受外在環境干擾或內在狀態影響而走神分心。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
8a.  專注區 	✓	✓	✓	✓	
8b.  自醒工具 	✓	✓	✓	✓	✓
8c. 感官調節小工具 	✓	✓	✓	✓	
8d.  誘惑盾牌 	✓	✓	✓		

 附「有效提問」例子  下載工具

注意細節 [\(按此瀏覽相關工具\)](#)

在任務執行過程中，若能有意識地識別與檢查各項細節與具體步驟，將能減少不小心的錯誤，進而提升任務執行的精準度與質素。

適用情況：

- 容易忽略細節及步驟。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
8e. 功課睇真啲 	✓				

 下載工具

重新集中 [\(按此瀏覽相關工具 \)](#)

「重新集中」是指我們在分心或走神後，能再次把注意力拉回當前任務的能力。透過合理地規劃工作與休息時間，辨識自己的狀態和採用有效的狀態調控工具，能讓我們在分心後迅速恢復專注，順利完成目標任務。

適用情況：

- 走神或當前任務中斷後難以即時覺察並重新集中，導致任務中斷。
- 與人互動時，容易出現分心情況，難以專注於當前話題或活動。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
8b.  自醒工具 	✓	✓	✓	✓	✓
8f. 提示小幫手 	✓	✓	✓	✓	✓
8g. 蕃茄工作法 	✓	✓		✓	

 附「有效提問」例子  下載工具