執行易 e-COPES

情境示例 Case Illustrations

執行技巧訓練指導計劃（第二版）
Coaching Programme on Executive Skills - 2nd Edition



香港特別行政區 教育局 二零二六
Education Bureau, HKSAR 2026

本冊透過模擬個案，示範如何執行指導計劃，闡述指導計劃的實施階段及完結階段的施行過程。

目錄

情境示例一（關注範疇：完成功課） 1

步驟二：需要評估 1

步驟三：訂立目標與計劃 3

步驟四：定期指導及檢討 7

步驟五：終期檢討 16

情境示例二（關注範疇：與人互動） 18

步驟二：需要評估 18

步驟三：訂立目標與計劃 20

步驟四：定期指導及檢討 25

步驟五：終期檢討 33

情景示例一

關注範疇：完成功課

背景資料

指導員：	輔導教師陳老師
督導員：	特殊教育需要統籌主任（SENCO）王主任
學生：	柏逸
就讀年級：	中二
目前問題：	柏逸經常因欠交功課而影響操行評分。

步驟二：需要評估

收集及分析學生表現

陳老師分別與柏逸、他的老師和家長進行面談，獲得的資訊總結如下：

教師：	柏逸目前積欠不少功課，但對於感興趣的課業，卻總能準時完成並繳交。據科任老師觀察，柏逸在課堂進行寫作時，往往會先與同學聊天或呆坐一會兒，之後才開始動筆；他的作文開首及中段內容較為詳盡，但常因時間不足，未能充分完成結尾，而草草收筆。
家長：	柏逸缺乏主動開始做功課的動機。每天回家後，他常會躺在沙發上玩手機，直至晚飯後才開始做功課。即使準備動筆，他也常做一些與功課無關的事，例如整理桌面、在屋內走動或吃零食，遲遲未能投入做功課。往往到了深夜，他才匆忙趕做，但因受時間和精神所限，總是無法完成當天所有功課。

學生：	柏逸清楚自己需要改善欠交功課的問題，也不認為功課內容特別困難。然而，他習慣放學回家後先玩手機遊戲放鬆，原本打算休息片刻再開始做功課，卻往往一玩便難以停下來，結果不斷拖延，直至深夜才開始動筆。

綜合以上資料，柏逸較難主動開始處理自己不感興趣的功課，以致常拖延至最後一刻才動筆。此外，他的時間管理能力較弱，未能妥善安排及分配時間。

完成「需要評估問卷」

陳老師與柏逸共同完成「完成功課」範疇的「需要評估問卷」，以了解柏逸在各項執行技巧上的表現。結果顯示，在「時間管理」、「任務展開」、「堅持達標」及「規劃 / 優次排定」這四項執行技巧上，柏逸的等級均為 2 或以下，表現明顯較其他執行技巧弱（圖 1）。

圖 1：柏逸的需要評估問卷結果



在總結需要評估結果及進行面談時，陳老師留意到，柏逸能否順利展開任務，對他當天的功課完成情況有顯著影響；另一方面，柏逸表示希望學習時間管理技巧，因為他認為這方面較容易掌握。綜合觀察、面談記錄、問卷結果、實際需要及柏逸的個人意願後，兩人決定以提升功課遞交率為大目標，並透過此計劃優先改善在「時間管理」及「任務展開」這兩方面的能力。

步驟三：訂立目標與計劃

訂立計劃目標

根據柏逸的初步構想，陳老師與他共同運用 SMART 原則訂立目標。考量到柏逸面對較具挑戰性的目標時，容易因信心不足而放棄，陳老師建議先將他原定的 80%功課遞交率，調整為較容易達成的目標，待達成後再逐步提高目標。經討論後，二人決定將「下學期功課繳交率達 50%」訂為柏逸的大目標。

其後，陳老師引導柏逸將大目標拆細，並針對「時間管理」和「任務展開」這兩項執行技巧，各訂立一個具體的小目標。將大目標拆分成為小目標，有助柏逸更清晰地掌握執行步驟，同時讓他更有針對性地運用相關工具和策略。

在「時間管理」方面，陳老師與柏逸一同檢視「需要評估問卷」中相關的題目。老師留意到柏逸能夠粗略估計完成各項功課所需的時間，但在分配時間方面有困難（圖 2）。因此，陳老師建議他透過規劃時間表來提升時間分配能力。經討論後，柏逸認為編排時間表較複雜，希望從簡單的步驟入手。他決定先練習整理功課清單，並訂下「每天整理好功課清單」作為第一個小目標。

圖 2：柏逸在需要評估問卷中的回應（時間管理）





在「任務展開」方面，柏逸表示即使有別人提醒，自己仍經常難以開始做功課；但如果功課內容能引起他的興趣，他通常便能夠準時開始（圖 3）。柏逸希望建立每天完成當天功課的習慣，避免功課累積。陳老師因此鼓勵他設立每天固定的開始時間，並配合減少拖延的策略，逐步培養自動自覺開展工作的習慣。最後，柏逸訂下「每個上學日的下午 6 時開始做功課」作為第二個小目標。

圖 3：柏逸在需要評估問卷中的回應（任務展開）



大、小目標訂好後，柏逸與陳老師在「訂立目標與計劃」頁面輸入大目標和小目標（圖 4）：

圖 4：大目標和小目標



訂立獎勵機制

為提高柏逸對計劃的參與度並維持他的動機，陳老師與他共同訂立了獎勵計劃（圖 5）。每當柏逸在某項小目標上的參與度評分達 4 分或以上，便可獲得 1 個積分；累積滿 25 個積分後，他便可以邀請同學放學後在學校玩一次「狼人殺」。

圖 5：柏逸的獎勵計劃



確認具體安排

陳老師與柏逸進一步商討指導計劃的安排（圖 6）。計劃為期八週，雙方約定由 2 月 9 日起，於每個上課日的導修課時段在輔導室會面。他們亦訂明每完成 9 節定期指導會面後便進行一次定期檢討，約兩週一次。屆時，特殊教育需要統籌主任（SENCO）王主任亦會以督導員身分出席，並提供建議。

圖 6：指導計劃的具體安排



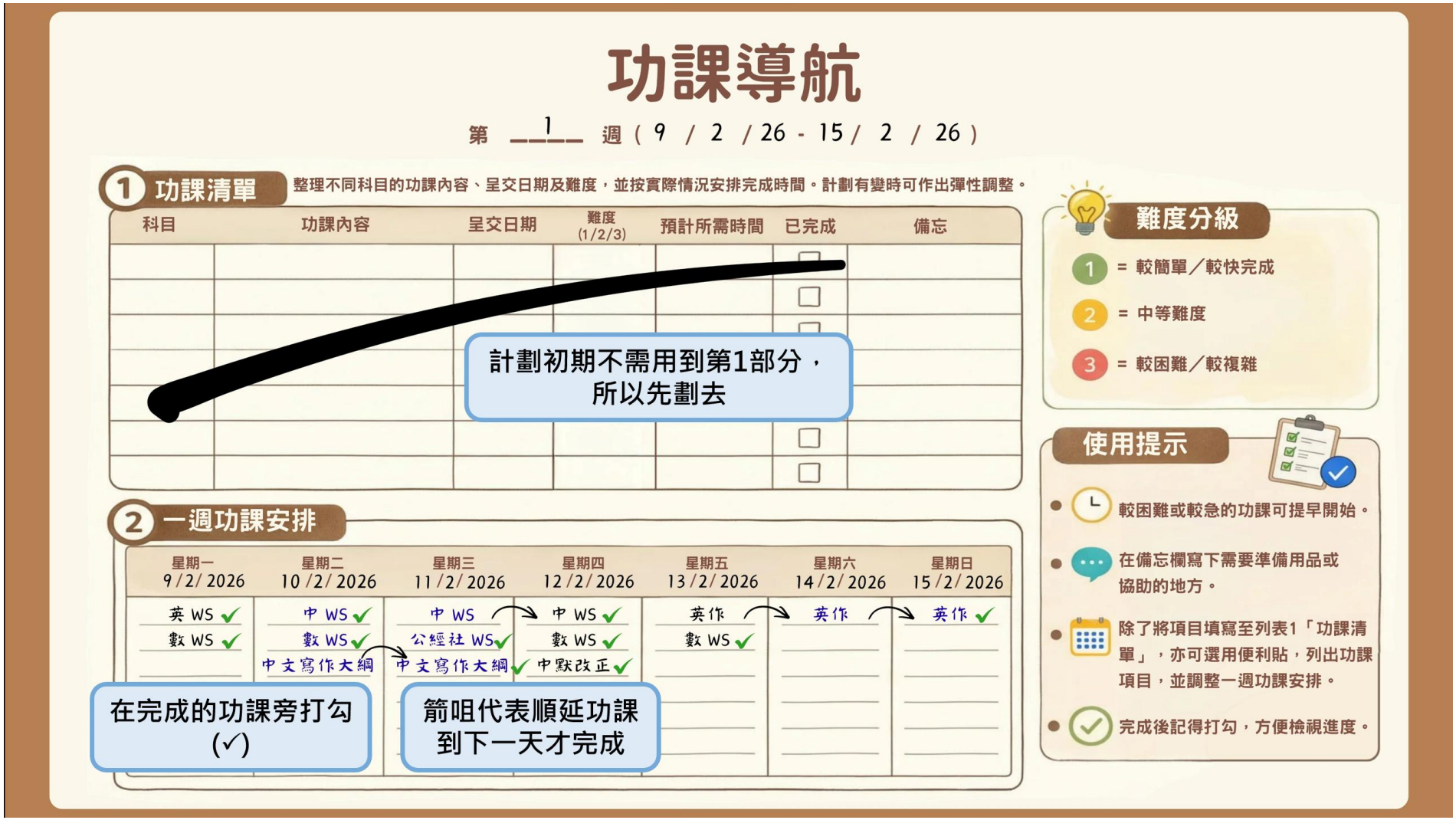
步驟四：定期指導及檢討

進行首次指導會面

2 月 9 日，陳老師於與柏逸進行第一次指導會面，並運用「有效提問」引導柏逸制訂初步行動計劃。

針對小目標 1，陳老師向柏逸介紹「時間管理」工具箱內的「5c. 功課導航」工具，建議他每天在其中的「一週功課安排」欄目中填寫當天的功課，作為每日功課清單。陳老師亦提醒柏逸，在安排當天要完成的功課時，應考慮繳交期限、課業難度等因素，並預計各項功課所需時間及總工作時間，以確保清單切實可行（圖 7）。

圖 7：柏逸第一週的「功課導航」



針對小目標 2，柏逸決定設定鬧鐘，提醒自己在每個上學日下午 6 時開始完成「功課導航」上的功課項目。

以下是第一次定期指導會面記錄的螢幕截圖（圖 8）：

圖 7：首次定期指導的螢幕截圖



進行定期指導會面

由第二次定期指導會面開始，陳老師運用「有效提問」，按着回顧（Review）、檢討（Evaluate）、展望（Anticipate），和計劃（Plan）四個步驟（簡稱 R.E.A.P.），與柏逸進行定期指導。

例如在第六次定期指導中，柏逸帶來了每天填寫的「功課導航」。陳老師十分欣賞他能依照計劃，在「功課導航」的「一週功課安排」欄中列出大部分功課，並清楚標示完成情況。

在會面中，柏逸坦言自己在開始做功課時仍會拖延，未能準時動手。為了幫助他更容易開展任務，陳老師建議他每次開始做功課時先從較簡單的項目開始，並把較複雜或困難的任務分拆成較容易著手的小步驟。於是，兩人一同起修改「功課導航」工具：先把較困難的功課列在「要分拆的功課」中，再於「備忘」欄中把功課拆成小步驟，最後將各步驟分別安排在「一週功課安排」欄中（見圖 9）。

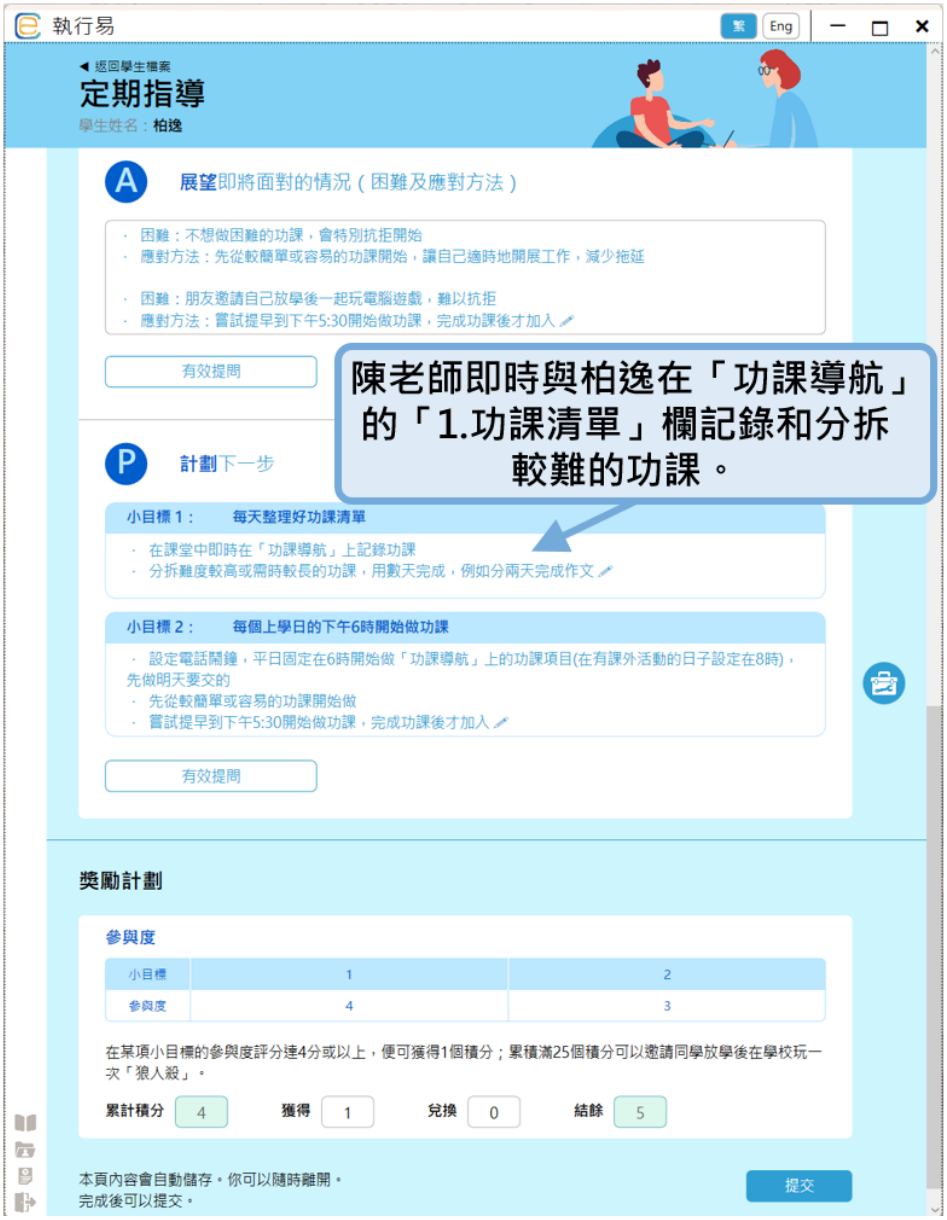
圖 9：在第六節定期指導時修訂的「功課導航」



以下是第六次定期指導會面記錄的螢幕截圖（圖 10）：

圖 10：第六次定期指導的螢幕截圖



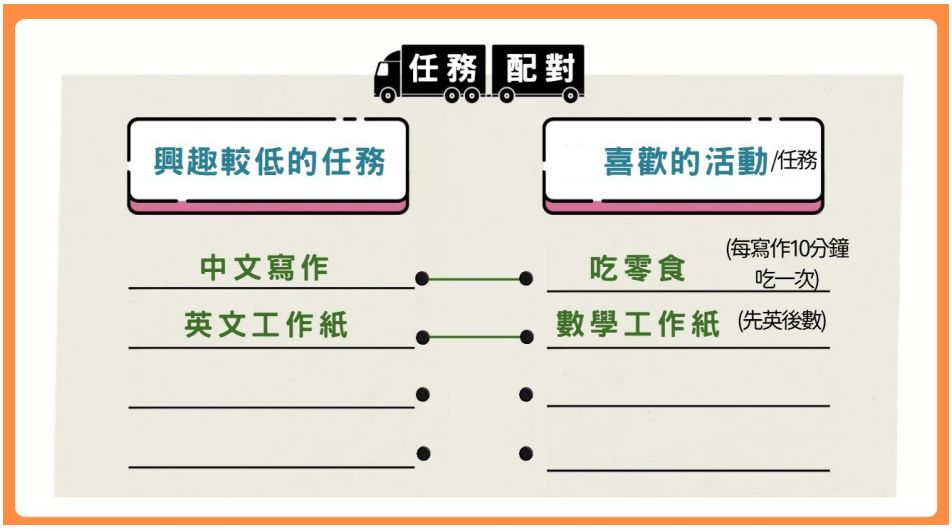


進行定期檢討

完成九節定期指導會面後，王主任、陳老師與柏逸進行了第一次定期檢討，集中於評估各目標的進展。柏逸已養成每天列出功課清單的習慣，但偶爾仍會遺漏功課項目，因此希望可以繼續努力達成小目標 1。

至於準時開始做功課，柏逸表示自己仍會拖延，約有一半時間未能準時開始。針對這項困難，王主任建議他考慮使用「任務展開」工具箱內的「6i. 任務配對器」工具，把把興趣較低的任務和喜歡的活動進行配對並一同執行，以提升開始任務的動機（圖 11）。

圖 11：「任務配對器」



以下是第一次定期檢討中評估小目標進展部分的螢幕截圖（圖 12a）：

圖 12a：第一次定期檢討的螢幕截圖（評估小目標進展）



回顧過去兩週繳交功課的情況，柏逸表示約一半日子能交回最少 50% 的功課，這與陳老師向班主任收集的數據大致吻合，因此柏逸的達標程度獲評為 5 分。就此，陳老師即時讚賞柏逸的努力與付出，並按照獎勵計劃給予他 2 個積分。

以下是評估大目標進展部分的螢幕截圖（圖 12b）：

圖 12b：第一次定期檢討的螢幕截圖（評估大目標進展）



在商討「指導計劃的具體安排」時，柏逸與陳老師決定把會面時間改為放學後，讓柏逸可以利用導修課完成部分功課，遇到問題也能即時向老師或同學請教。

另外，柏逸目前已累積 12 個積分（圖 12c）。陳老師鼓勵他，再獲得 13 分便可換取獎勵。柏逸表示，希望在下次定期檢討前集齊積分，換取獎勵。

圖 12c：第一次定期檢討的螢幕截圖（指導計劃的具體安排及獎勵計劃）



步驟五：終期檢討

所有定期指導會面完結後，王主任、陳老師與柏逸一同進行終期檢討，總結指導計劃的成效。柏逸不僅成功達成了「下學期功課繳交率達 50%」的大目標，更在陳老師的引導下，逐步掌握「時間管理」與「任務展開」等執行技巧。柏逸累積了寶貴的成功經驗，面對生活中各種難題時更具信心，不再像以前那樣選擇逃避和拖延。柏逸與陳老師也建立了互信的關係，現在他碰上難題時，會主動找陳老師商討解決方法。

以下是終期檢討記錄的螢幕截圖（圖 13）：

圖 13：終期檢討的螢幕截圖



情景示例二

關注範疇：與人互動

背景資料

指導員：	學校社工李先生
督導員：	輔導主任楊主任
學生：	栩然
就讀年級：	中一
目前問題：	容易與同學發生衝突，難以控制脾氣。雖然事後常對衝動的行為感到後悔，但同學們已開始疏遠他。他希望能修補彼此的關係，不想失去朋友。

步驟二：需要評估

收集及分析學生表現

李社工分別與栩然、他的班主任和家長進行面談，獲得的資訊總結如下：

班主任：	由栩然剛升上中一開始，班主任已發現他經常與同學發生衝突。科任老師也反映，同學們因他的脾氣而逐漸疏遠他，甚至不願與他同組工作。每當栩然與同學意見不合時，他便會大發雷霆，堅持要求同學接受他的想法，也不願意聽取別人的意見。他有時會大吵大鬧，直到同學妥協或教師介入，事件才得以平息。
家長：	栩然的媽媽注意到，他從小就比較難控制衝動，常常未顧及別人的感受便脫口而出，因而得罪別人。父母雖然經常提醒他要控制脾氣，並多反思自己言行可能帶來的後果，但即使多番勸諭，栩然都無奈地表示：「我也不想這樣，但真的很難控制自己。」父母也感到十分無力。

學生：	栩然坦言，與人合作時，他都想把老師交代的任務做好。然而，當他發現同學不願意聆聽或配合自己時，便會感到非常氣憤，卻又不知該如何平復情緒，一時衝動之下說出傷人的話。栩然也察覺到自己並不受歡迎，班上的同學各有朋友，卻沒有人主動找他聊天。這讓他感到十分孤單和沮喪，也擔心自己在整個中學生涯中都交不到朋友。

綜合以上資料，栩然在事情不如意時，較難抑制衝動的言行，也不善於調節情緒，因此容易出現強烈反應，並要求他人依從自己的意願。這些行為持續影響他與朋輩的關係。

完成「需要評估問卷」

李社工與栩然共同完成「與人互動」範疇的需要評估問卷，以了解栩然在各項執行技巧上的表現。結果顯示，在「持久專注」、「堅持達標」、「靈活變通」及「後設認知」這四項執行技巧上，栩然的等級均為 2 以下。而他在「反應抑制」和「情緒調控」這兩項執行技巧上的等級均為 1，表現明顯較其他執行技巧弱（圖 1）。

圖 1：栩然的需要評估問卷結果



栩然的衝動言行和情緒調節困難，影響了他與朋輩的相處。當感到憤怒時，他往往反應強烈，令同學感到害怕。栩然表示，他很希望與同學建立良好關係，也希望學會調節情緒、減少衝動行為，從而改善他人對自己的觀感和人際關係。

綜合觀察、面談記錄、問卷結果、實際需要及栩然的個人意願後，兩人決定透過此計劃優先提升在「反應抑制」及「情緒調控」這兩方面的能力。

步驟三：訂立目標與計劃

訂立計劃目標

栩然渴望能與同學維持良好的關係，並建立朋友圈。因此，李社工與他共同將「恰當地處理與同學的衝突」訂立為大目標，期望從解決日常衝突入手，逐步改善他的形象。李社工引導栩然將大目標分成兩個小目標，並從「反應抑制」與「情緒調控」這兩方面著手。

在「反應抑制」方面，栩然在填寫需要評估問卷時提到，自己說話前往往未能先考慮對他人的影響，容易衝口而出。此外，即使旁人提醒，他也難以抑制衝動行為，甚至令衝突升級（圖 2）。栩然希望能透過計劃學習控制自己的行為。李社工建議他適時提醒自己「停一停」，冷靜思考言行可能帶來的影響，再選擇最合宜的回應並付諸行動。基於上述共識，李社工與栩然決定以「與人意見不合時，能保持冷靜，停下來思考如何恰當地回應」作為第一個小目標。

圖 2：栩然在需要評估問卷中的回應（反應抑制）





在「情緒調控」方面，問卷結果顯示，栩然在面對衝突時較難調節情緒，需要較長時間才能平復（圖 3）。深入了解後發現，每當同學不接受他的意見，他便容易怒不可遏，甚至大聲斥責同學，強硬要求對方服從。栩然也察覺，自己當下往往會被情緒牽引，一時失去理性。李社工肯定他能有這樣的自我覺察，並建議他在察覺情緒開始升溫時，運用合適的調控策略，例如深呼吸、倒數、喝水等，讓自己冷靜下來，避免衝突進一步升級。據此，兩人共同訂立了第二個小目標：「面對強烈的感受時，能運用有效的情緒調控策略」。

圖 3：栩然在需要評估問卷中的回應（情緒調控）





大、小目標訂好後，栩然與李社工在「訂立目標與計劃」頁面輸入大目標和小目標（圖 4）：

圖 4：大目標和小目標



訂立獎勵機制

為鼓勵栩然達成以上目標，李先生與栩然訂立獎勵計劃（圖 5）。若栩然在任何小目標的參與度達到 4 分或以上，便可以各獲得到 1 個積分；配合教師的觀察，若栩然能成功嘗試運用恰當的方法處理人際衝突（例如平和地表達個人意見和感受），便可額外獲得 2 個積分。當他累積滿 15 個積分便可以兌換一份小禮品作獎勵。栩然選擇了精靈遊戲卡一張作為小禮品。

圖 5：栩然的獎勵計劃



確認具體安排

李社工和栩然進一步商討指導計劃的安排（圖 6）。計劃為期八週，雙方約定由 11 月 3 日起，每天放學後於輔導室進行定期指導會面。他們亦訂明每完成 9 節定期指導會面後便進行一次定期檢討，約兩週一次。屆時，輔導主任楊主任亦會以督導員身分出席，並提供建議。

圖 6：指導計劃的具體安排



步驟四：定期指導及檢討

進行首次指導會面

11 月 3 日，李社工與栩然進行第一次定期指導會面，並共同制訂相應的行動計劃（圖 7）。

針對小目標一，李社工就向栩然介紹「反應抑制」工具箱內的「1b. 停、想、選、做四部曲」工具（圖 8a），提醒他在處理人際問題或衝突時，先停下來，思考合適的應對方法，而不是衝動地即時反應。他們也選取了一些常見的衝突情境，練習運用「停、想、選、做四部曲」。

針對小目標 2，栩然回想起曾在訓練小組中學習過不同的「情緒調控策略」（圖 8b）。他從中選擇運用「緊握拳頭，然後放鬆」、「飲水」和「正向自我對話」來調節情緒。李社工請他說明如何應用這些策略，並請他記錄各項策略用於在日常情境的成效，在日後的指導會面中一同檢視。

圖 7：首次定期指導的螢幕截圖



圖 8a：「停、想、選、做四部曲」



圖 8b：「情緒調控策略」



進行定期指導會面

由第二次定期指導會面開始，李社工運用「有效提問」，按着回顧（Review）、檢討（Evaluate）、展望（Anticipate），和計劃（Plan）四個步驟（簡稱 R.E.A.P.），與栩然進行定期指導。

例如在 11 月 10 日的定期指導會面中，李社工與栩然回顧所訂的目標與計劃，並檢討執行情況（圖 9）。栩然表示，與人意見不合時，他比以往更常提醒自己要「停一停，想一想」。

然而，有時他仍因急於表達自己的想法，未能耐心聆聽別人的意見，甚或打斷對方發言。此外，他發現運用「正向自我對話」和「飲水」等情緒調控策略，有助平復憤怒情緒；相反，「緊握拳頭，然後放鬆」有時反而令他更緊張。

李社工與栩然一同展望未來可如何進一步加強抑制衝動反應的能力，例如靈活運用「正向自我對話」（如：「我可以停一停，等一等」），讓自己抑制衝動反應。此外，李社工指出，栩然習慣使用單一方法來調節情緒。栩然可以嘗試其他情緒調控策略，例如「離開現場」及「去洗手間洗臉，讓自己冷靜一下」，以取代「緊握拳頭，然後放鬆」。

栩然也表示，有時會忘記記錄自己運用「停、想、選、做四部曲」的情況。李社工引導他每天安排固定時間進行反思。經商討後，栩然決定於每晚睡前預留 10 分鐘，回顧當天與人相處的情況，並記錄自己運用「停、想、選、做四部曲」的表現。若能完成有關記錄，便可獲得額外積分。以下是 11 月 10 日定期指導記錄的螢幕截圖（圖 9）：

圖 9：11 月 10 日定期指導的螢幕截圖





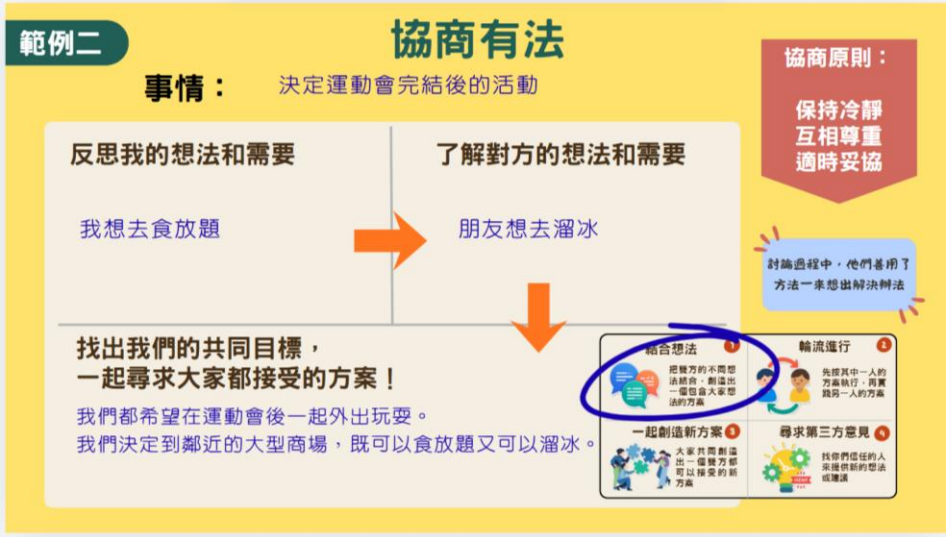
進行定期檢討

每兩星期，李社工便與栩然進行一次定期檢討，楊主任亦有出席，一同檢視計劃的進展。以下為 11 月 28 日第二次定期檢討的重點：

針對小目標 1，栩然表示，自己已開始掌握「停」與「想」這兩個步驟，逐漸減少急於表達個人觀點的情況，也更常聆聽同學的看法。他意識到，這樣不僅有助自己更清楚了解別人的立場，也能維持與同學之間的和諧關係。

不過，栩然坦言，在實踐自己選擇的回應方法時仍會遇到挑戰。例如，有時他會因為讓步後心有不甘而不願作出妥協。對此，李社工向他介紹了「靈活變通」工具箱內的「10i. 協商有法」工具（圖 10），引導他分析「妥協」與「不妥協」的利弊及長遠影響，並學習與人協商的方法，例如平靜地表達自己的想法、輪流作出決定，或在有需要時邀請老師介入，以提升他運用「選」和「做」這兩個步驟的能力。

圖 10：「協商有法」



針對小目標 2，栩然表示，自己已很少再出現大聲責罵別人或推倒物件等激動的行為，媽媽也讚賞他的處理情緒的方式成熟了。以下為第二次定期檢討記錄的螢幕截圖（圖 11a）：

圖 11a：第二次定期檢討的螢幕截圖（評估小目標進展）



整體而言，栩然與同學之間的衝突有所減少，也更懂得以恰當的方式處理人際分歧。同學亦留意到栩然的正面轉變，因此更願意與他合作完成活動。綜合栩然本人、家長及教師的觀察，他的大目標達標程度評為 7 分。以下是評估大目標的進展部分的螢幕截圖（圖 11b）：

圖 11b：第二次定期檢討的螢幕截圖（評估大目標進展）



在獎勵計劃方面，栩然已累積 15 個積分（圖 11c），並成功換取一張精靈遊戲卡。

此外，李社工亦與栩然演練與同學進行卡牌遊戲時可能出現的衝突情況，並練習運用「停、想、選、做四部曲」作出恰當回應。

圖 11c：第二次定期檢討的螢幕截圖（指導計劃的具體安排及獎勵計劃）



步驟五：終期檢討

所有定期指導會面完結後，楊主任、李社工與栩然一同進行終期檢討，總結指導計劃的成效。栩然表示，自己現在會先觀察情況，停下來思考，再作出回應，不會因一時的想法而衝動行事。他亦察覺自己能運用不同的情緒調控技巧來平復情緒，使自己更快冷靜下來。栩然表示，他會繼續運用所學策略於日常社交情況中。栩然的老師亦觀察到，他現時很少與同學發生激烈衝突，人際關係有所改善。以下為終期檢討記錄的螢幕截圖（圖 12）：

圖 12：終期檢討的螢幕截圖

