

專注工作計劃

附錄 3.3

學生姓名：_____ 學校名稱：_____ 填寫日期：_____

長期目標

短期目標

😊 由學生自行填寫 😊😊 由指導員與學生一起填寫

I. 自我認識

1. 一般可專注多久？ _____ 分鐘

2. 運用什麼策略令自己更專注？

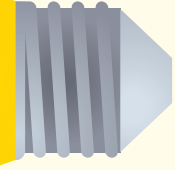
策略：




- | | | | | | |
|--------|--------------------------|------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| A 遠離電腦 | <input type="checkbox"/> | F 吃零食 | <input type="checkbox"/> | K 運用提示圖/卡 | <input type="checkbox"/> |
| B 遠離電視 | <input type="checkbox"/> | G 播放音樂 | <input type="checkbox"/> | (請參考附錄4.1《提示卡》) | |
| C 遠離電話 | <input type="checkbox"/> | H 閉着電視 | <input type="checkbox"/> | L 貼出獎賞計劃提醒自己 | <input type="checkbox"/> |
| D 遠離人群 | <input type="checkbox"/> | I 請別人提醒自己 | <input type="checkbox"/> | M 先準備所需物品 | <input type="checkbox"/> |
| E 飲水 | <input type="checkbox"/> | J 用計時器/響鬧鐘 | <input type="checkbox"/> | N 設有小休時段 | <input type="checkbox"/> |
| | | | | O 其他： _____ | <input type="checkbox"/> |

TIPS

想令自己更專注完成工作，需同時考慮：

- 做工作的~
 - 時段
 - 地方
 - 姿勢
 - 策略
- 能幫助自己



II. 步驟 		III. 自我檢視  (請在適當的方格內加上✓號)		IV. 事後檢討  (請圈出數字或在適當的方格內加上✓號)						
		我有根據所選擇的步驟去完成工作嗎？		該策略能幫助我更專注嗎？						
				非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意	我會繼續運用該步驟嗎？	我完成了工作嗎？
				1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會	<input type="checkbox"/> 完成了 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成
要做什麼工作？										
在哪個時段最能專注？		<input type="checkbox"/> 早上 <input type="checkbox"/> 剛放學回家	<input type="checkbox"/> 放學回家休息 _____分鐘後	<input type="checkbox"/> 晚飯後 其他：_____						
在哪個地方最能專注？		家 <input type="checkbox"/> 睡房 <input type="checkbox"/> 書房 學校 <input type="checkbox"/> 課室 <input type="checkbox"/> 圖書館	<input type="checkbox"/> 客廳 <input type="checkbox"/> 飯廳 <input type="checkbox"/> 飯堂 <input type="checkbox"/> 操場	<input type="checkbox"/> 其他：_____						
哪個姿勢能令我更專注？		其他地方 <input type="checkbox"/> 公共圖書館 <input type="checkbox"/> 公園	<input type="checkbox"/> 快餐店 <input type="checkbox"/> 朋友家	<input type="checkbox"/> 其他：_____						
我會運用上述哪項令自己更專注的策略？		<input type="checkbox"/> 站着 <input type="checkbox"/> 坐在椅上	<input type="checkbox"/> 坐在地 <input type="checkbox"/> 走來走去	<input type="checkbox"/> 其他：_____						
誰能幫助我更專注？		<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同學	<input type="checkbox"/> 老師 <input type="checkbox"/> 自己	<input type="checkbox"/> 其他：_____						