



# 「有效提問」舉隅

在「每日指導」會面進行「回顧」(Review)、「檢討」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「計劃」(Plan)時，指導員可參考以下「有效提問」來引導學生進行反思。

## 回顧 (Review)

目的：

- 與學生回顧前一節「每日指導」會面中所訂立的目標

- 「我們在上次見面時談過什麼？」
- 「請告訴我，你記得在上次見面時訂下了什麼目標？」

## 檢討 (Evaluate)

目的：

- 與學生檢視他/她能否達成目標及學生檢討導致他/她達標或不達標的因素

- 「在上次和這次會面期間，你根據計劃進行/完成了什麼？」
- 「你能達成上次會面時所訂立的目標嗎？」
- 「你的計劃進展如何？你運用的解決方法可行嗎？」
- 「你做了什麼使目標得以達成？」
- 「有什麼因素幫助你完成目標？」
- 「有什麼因素使你只能間中達到目標？」
- 「你所訂立的步驟/運用的方法中，有哪些能幫到你……？」
- 「你留意到自己有什麼習慣令你做到/做不到？」
- 「你覺得在曾運用的方法中，哪一個最有效？」
- 「這方法如何幫助你達成目標？」
- 「除了這方法，你還有什麼解決方法呢？」
- 「出現……情況時，你怎樣做？當時結果怎樣？」
- 「你還想到有什麼其他解決方法/工具/困難嗎？」
- 「在實行這計劃時，你遇到什麼困難？」
- 「你實行哪個步驟時遇到困難？」
- 「有哪個步驟是重覆的/對你沒有幫助的？可否刪除該步驟？」

## 展望 (Anticipate)

目的：

● 與學生展望新的目標及預期可能會面對的困難

- 「你今天有什麼新的目標？」
- 「你能想到有什麼新的目標？」
- 「你希望在下一次見面時有什麼改變/不同/改善？」
- 「你如何改善各步驟，使你更易達成目標？」
- 「你認為有什麼地方可以做得更好呢？」
- 「如果出現……情況，你會怎樣做？如果你這樣做，會有什麼結果？」
- 「你會用什麼改善了的方法來達成目標？」
- 「你預計今天會有什麼困難阻礙你達成目標？」

## 計劃 (Plan)

目的：

● 協助學生計劃達成目標的具體方法

- 「你打算何時開始……？」
- 「你首先要做什麼？」
- 「你接着要做什麼？」
- 「你可以用哪些方法去解決你的問題？」
- 「你首先會試用哪一個方法？」
- 「如果方法不可行，你會怎樣做？」
- 「這一個表格內，哪一個方法可以幫到你呢？」
- 「怎樣使你能記着這些步驟？」
- 「怎樣做才能幫助你熟習這些步驟？」
- 「今晚你打算會先做哪項工作？」
- 「你會分別安排多少時間完成這項工作？」
- 「你會怎樣安排1.5小時的工作時間？」