|  |
| --- |
| **專注工作計劃** |
|  |
| 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 |
|  |
| C:\Users\florakyng\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\NHMKE7A2\MC900426072[1].wmf**I.自我認識** |
| 1. 一般可專注多久？
 |  | 分鐘 | **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

的人 |
| 1. 運用什麼策略令自己更專注？
 | 策略： |  |  |  |  |  |
| A | 遠離電腦 | □ | F | 吃零食  | □ | K | 運用提示圖/卡 (請參考附錄4.1《提示卡》) | □ |
| B | 遠離電視 | □ | G | 播放音樂 | □ | L | 貼出獎賞計劃提醒自己 | □ |
| C | 遠離電話  | □ | H | 開着電視 | □ | M | 先準備所需物品 | □ |
| D | 遠離人群 | □ | I | 請別人提醒自己  | □ | N | 設有小休時段 | □ |
| E | 飲水  | □ | J | 用計時器/響鬧鐘  | □ | O | 其他：  |  | □ |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **步驟**
 | 1. **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？ | 我會繼續運用該步驟嗎？ | 我完成了工作嗎？ |
| 非常不同意 | 不同意 | 一般 | 同意 | 非常同意 |
| 要做什麼工作？ |  |  |
| 在哪個時段最能專注？ | □ 早上□ 剛放學回家 | □ 放學回家休息\_\_\_\_\_\_\_\_\_分鐘後 | □ 晚飯後□ 其他：\_\_\_\_\_\_\_\_ | □ 有 | □ 沒有 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □會□不會 | □完成了□部分完成□未完成 |
| 在哪個地方最能專注？ | 家 | □ 睡房□ 書房 | □ 客廳□ 飯廳 | □ 其他：\_\_\_\_\_\_\_\_ | □ 有 | □ 沒有 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |
| 學校 | □ 課室□ 圖書館 | □ 飯堂□ 操場 | □ 其他：\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 其他地方 | □ 公共圖書館□ 公園 | □ 快餐店□ 朋友家 | □ 其他：\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 哪個姿勢能令我更專注？ | □ 站着□ 坐在椅上 | □ 坐在地上□ 走來走去 | □ 其他：\_\_\_\_\_\_\_\_ | □ 有 | □ 沒有 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |
| 我會運用上述哪項令自己更專注的策略？(請填寫代表該策略的**英文字母**) | 策略 ( )  | □ 有 | □ 沒有 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |
| 策略 ( ) | □ 有 | □ 沒有 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |
| 誰能幫助我更專注？ | □ 家人□ 同學 | □ 老師□ 自己 | □ 其他：\_\_\_\_\_\_\_\_ | □ 有 | □ 沒有 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |