|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |