

注意力不足/過度活躍症之家長錦囊-停課篇

第1招 編排時間表

列出孩子每天需要完成的活動或工作，
並定下完成工作所需的時間

9:00-10:00	網上學習
10:00-11:00	做運動
11:00-12:00	親子伴讀
12:00-13:00	吃午飯
13:00-14:00	做數學功課
14:00-15:00	看卡通片
....	



[「時間表」範例](#)

- 按孩子能力、專注時限、工作難度等編排活動
- 加入休閒活動及休息時間
- 邀請孩子共同規劃時間

想了解更多有關編排時間表的小貼士? 可參考:

<<[融情 第四十二期](#)>>



<<[注意力不足/過度活躍症之家長教育系列](#)>>



生活作息「亂晒籠」， 怎樣幫孩子規劃時間?

第2招 給予外在提示、 直接教導

運用淺白的語句及
視覺提示，
教導孩子按時完成工作

- 把時間表張貼在當眼處
- 請孩子完成一項工作後，在時間表上畫一個「✓」號
- 簡潔扼要地讓孩子明白要求如：「我地協議過每天都要按時間表活動，依家係閱讀時間。請你熄電視，開始閱讀。」

第3招 訂立獎勵計劃

跟孩子共同訂定獎勵計劃，
鼓勵孩子按時間表完成工作

- 有商有量的獎勵方法，如：
實質的獎勵(文具、小食等)、
特別活動(電影觀賞、親子閱讀等)
- 口頭讚賞和鼓勵
- 頻密獎勵
- 清楚記錄、按時檢討



[「獎勵計劃」範例](#)