

將勵力 大 小 簿 簿



姓名：



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

獎勵簿是什麼？



獎勵簿是一本專為小朋友設計的手冊。每個擁有這本獎勵簿的小朋友，都會得到爸爸媽媽的關心及鼓勵。

透過它，爸爸媽媽會獎勵小朋友的好行為。每當小朋友做到好行為的時候，這本獎勵簿就會發揮其功能，它可以幫助小朋友建立良好的生活習慣、開心的社交關係、正確做功課的習慣……等，同時可以幫助小朋友獲得他至愛的獎品及禮物呢！

請記住！！

小朋友，
只要你有好行為，便會得到嘉許。
所以記住要與爸爸／媽媽一起合作，
並好好保存這本獎勵簿！



獎勵簿如何發揮奇妙作用？

只需要做到下列三個步驟：



1

首先爸爸 / 媽媽和小朋友坐下來，一起商量，定下具體行為目標，作出一個協定契約。



2

當小朋友完成協定的工作，就可以獲得一個星星或貼紙。



3

記分累積到某一數目，爸爸 / 媽媽便會把記分換成禮物 / 獎品，送給小朋友。

協定行為目標

請爸爸 / 媽媽和小朋友一起列出 3 至 5 項目標行為，同時決定完成每項目標行為時，小朋友可以獲得的分數，原則上，孩子付出越多努力的項目，所得的分數越多。



下面是一個例子

目標行為項目	可以得到的分數
在 6 點以前完成功課	3
在 8 點以前完成功課	1
每天早上鬧鐘一響，自己起床	1
整天不發脾氣	2

行為目標的協定

目標行為項目

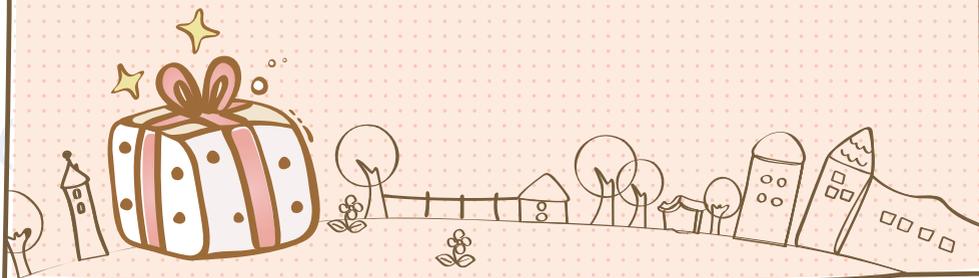
可以得到的分數

家長請參考後面的「家長參考資料（一）及（二）P. 23-P. 25」。

獎勵品清單

請將小朋友喜愛的物品、玩具和活動列出來：

獎勵品	所需累積分數
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



執行協定的契約



協定生效日期：

自 年 月 日

開始生效

簽約日期：

立約人：小朋友簽名： _____

家長簽名： _____

見證人簽名： _____



執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）								
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）								
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）								
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組 / 家庭 / 學校) 請圈起適用者

日期 (日 / 月)								
目標行為項目 (及可得到分數)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

當前面的行為目標完成了，是時候再向我挑戰了！

修訂行為目標

請爸爸／媽媽和小朋友一起列出 3 至 5 項目標行為，並且決定完成每項目標行為可以獲得的分數，原則上，孩子付出越多努力的項目，所得的分數越多。

前面已完成的目標行為，家長可以要求小朋友繼續做到。並且聲明，若退步了，可以扣分喔！



下面是一個例子

目標行為項目	可以得到的分數
在 6 點以前完成功課	3
在 8 點以前完成功課	1
每天早上鬧鐘一響，自己起床	1
整天不發脾氣	2

行為目標的協定

目標行為項目

可以得到的分數

家長請參考後面的「家長參考資料（一）及（二）P. 23-P. 25」。

修訂獎勵品清單

日子久了，每個人都會變，每個孩子喜好都會改變，所以在一個月左右就需要修改一下您們的獎勵品清單啦！請將小朋友喜愛的物品、玩具和活動列出來：

獎勵品

所需累積分數

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



執行協定的契約



協定生效日期：

自 年 月 日

開始生效

簽約日期：

立約人：小朋友簽名： _____

家長簽名： _____

見證人簽名： _____



執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）								
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組 / 家庭 / 學校) 請圈起適用者

日期 (日 / 月)								
目標行為項目 (及可得到分數)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

又是自我挑戰的時候了！

修訂行為目標

請爸爸 / 媽媽和小朋友一起列出 3 至 5 項目標行為，並且決定完成每項目標行為可以獲得的分數，原則上，孩子付出越多努力的項目，所得的分數越多。

請記住，已完成的目標行為要繼續維持喔！做不到時，家長有權扣分。

下面是一個例子

目標行為項目	可以得到的分數
在 6 點以前完成功課	3
在 8 點以前完成功課	1
每天早上鬧鐘一響，自己起床	1
整天不發脾氣	2

行為目標的協定

目標行為項目

可以得到的分數

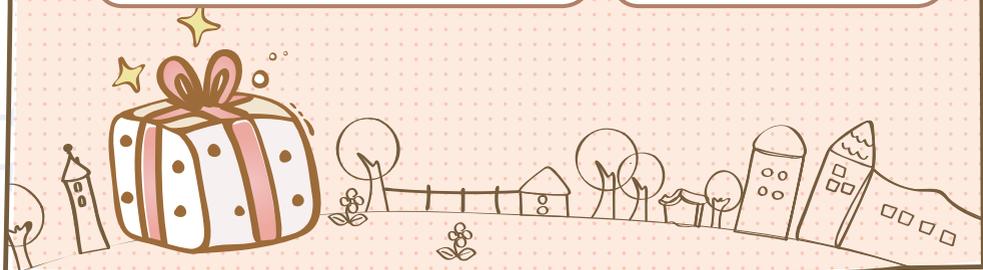
家長請參考後面的「家長參考資料（一）及（二）P. 23-P. 25」。

修訂獎勵品清單

又是修改獎勵品清單的時候啦！

請將小朋友喜愛的物品、玩具和活動列出來：

獎勵品	所需累積分數
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



執行協定的契約



協定生效日期：

自 年 月 日

開始生效

簽約日期：

立約人：小朋友簽名： _____

家長簽名： _____

見証人簽名： _____



執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）								
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組 / 家庭 / 學校) 請圈起適用者

日期 (日 / 月)								
目標行為項目 (及可得到分數)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組／家庭／學校）請圈起適用者

日期（日／月）								
目標行為項目 （及可得到分數）		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。

每天計算孩子共得幾分。請記住當孩子用去這些分數時，則將它劃掉。

家長參考資料(一)

當讚美無效時一

星星獎勵計劃

有時單靠讚美，無法讓孩子服從指令，遵守規矩及完成日常例行的工作及活動。因此，與孩子一起訂立一套有系統的獎勵計劃，可以幫助孩子增加服從的行為及建立良好的習慣：



1 預備一包星星貼紙：

每一粒星星代表一分。年紀較大的孩子（六歲以上），可以用不同顏色的星星，代表不同的分數（例如紅色=10分，橙色=1分），將不同顏色所代表的分數清楚地列明在紙上，讓孩子可以隨時參考。

2 選擇一個適當時間，與孩子坐下來，向孩子解釋：

以前已訂的獎勵方法未盡完善，因此你打算與孩子商量一個有系統的獎勵方法來鼓勵孩子的好行為。

3 與孩子一起設計一本獎勵簿或用一張大卡紙：

用來貼星星。孩子可以加插一點有趣圖畫 / 文字在上面。

4 與孩子列出獎勵項目的清單（大約十至二十項左右）

包括：特別的安排活動（例如：戶外活動、買玩具……），平日已享有的活動（例如：看電視、玩遊戲機。）

5 與孩子一起列出需要孩子完成的目標行為，包括日常要執行的工作。

請記住，目標行為的擬定要合乎孩子的年齡和能力，讓孩子獲得成功。

6 與孩子一起決定完成每項工作可獲得的星星數目：

孩子付出越多努力的工作，所獲得星星的數目越多。
估計一下孩子每一天可以得到的星星數目，然後決定換領各項獎品所需要的星星數目（最好，三分之二數目用在日常活動，三分之一數目用在特別的活動）

7 額外的星星：迅速，準確地完成應做的工作，可以得到額外的星星

如果孩子需要家長重複指令，才開始工作，將不會取得星星。

8 現在，請在這星期開始獎勵孩子的適當行為。

如果某些行為不在獎賞清單之內，只要是好行為，就可以給予星星。

注意事項!!

- ♥ 定時修訂清單
- ♥ 減少騷擾性的行為也可以獎勵
- ♥ 孩子完成工作，請立刻給予獎勵
- ♥ 給予星星時，面帶笑容加上口頭稱讚
- ♥ 家庭成員要一致行動



家長參考資料(二)

如何訂立目標行為—家規

每一個家庭有一定的家規，每一個家長有權制訂家規，幫助孩子學習與父母合作，學習在不同的場合遵守不同的規矩。透過這種學習，孩子知道什麼行為是對的，什麼行為是錯的。

下列是孩子常被要求遵守規矩的情況：

起床	睡覺	吃零食	向他人打招呼
拜訪親友	看電視	表達惱怒時	出外購物
說話	準時回家	做家務	與人玩耍時
穿衣	做功課	吃飯時	乘坐交通工具時

請寫下在上述的情況下，你對孩子要求：（用一個句子清楚地寫下在何種情況下及何時可以做什麼及不可以做什麼？）

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

請由上面的家規找出 3 至 5 項孩子做不到的規矩作為目標行為。

後記：

這本獎勵簿的前身，叫做神奇獎勵簿，於1997年由劉月瑩小姐於見習期內設計，以作日間醫院的社交遊戲訓練小組應用。經過多年來使用的經驗，逐步將不適用的部分修改，並增加家長參考的資料。期間，許多家長及同事均給予寶貴意見，促成這本小冊子的誕生，特此致謝！

參考資料：

**Russell A. Barkley (1997) Defiant Children:
A Clinician's Manual for Assessment and Parent
Training (pp. 230-232)**



作者：徐謝清芬、劉月瑩
編輯：青山醫院臨床心理科
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：<http://www.ha.org.hk/cph>
<http://www.imh.org.hk>

青山醫院 2011 (第二版 — 修訂)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲，翻印，儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 <http://www.imh.org.hk>。