

# 孩子不肯溫習？拖至深夜才起動？

家長可協助孩子做好和執行溫習計劃，加強學習效能，為測驗考試做準備！



## 學習至叻篇 (小學生)

「齊來做個「T.O.P.」學生，  
不需溫習到三更」

「T」ime management  
時間管理

「O」rganization  
組織能力 (見下頁)

「P」lanning / Prioritization  
規劃和優次排定

1

給予清晰具體指令，  
讓孩子明白家長的要求

「快點去溫英文啦」

「在三十分鐘內溫習英文第二課的十個生字，並默寫出來」

2

與孩子共同訂定  
溫習時間表

- 編排溫習時間表，並配合獎勵計劃
- 每個任務均有時限
- 運用計時器提醒孩子專注

### 適時休息好重要

- 學習活動之間安排短暫的小休或輕鬆活動
- 先與孩子協議小休時間的長短，和可以做的事情，如聽輕音樂、喝水、做伸展運動

3

把大任務化成小任務

- 按孩子能力、把要溫習的內容拆細
- 選擇孩子最精神的時段處理需要較強專注力的任務

時間	工作/活動
10:30 - 10:50 (20分鐘)	溫習中文
10:50 - 10:55 (5分鐘)	小休
10:55 - 11:15 (20分鐘)	溫習英文
11:15 - 11:20 (5分鐘)	小休
11:20 - 11:40 (20分鐘)	溫習數學

### 例子: 拆細溫習任務

- 先用5分鐘朗讀中文書的第三課
- 然後用10分鐘默寫詞語
- 最後用10分鐘造句



# 4

## 對付「分心小魔怪」 提升專注效率佳

## 「O」 rganization 組織能力

有注意力不足/過度活躍症的孩子容易受外界干擾而分心，因而在溫習時較難維持其專注力。

試找出下圖中有機會讓孩子分心的「分心小魔怪」！



- 答案：
1. 電視
  2. 玩具
  3. 零食
  4. 花巧文具
  5. 凌亂的桌面
  6. 窗外的風景
  7. 不良姿勢

家長可以透過安排一個**良好的學習環境**，減少「分心小魔怪」的干擾，幫助孩子專注溫習。





# 怎樣有效指導子女訂立及達成目標

## REAP的運用

有注意力不足/過度活躍症的孩子往往較難堅持向目標邁進，  
父母可如何幫助他們？

家長與子女可共同利用REAP步驟，即「回顧」(Review)、「檢討」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「計劃」(Plan)，協助子女每天有系統地運用已訂立的方法和策略去實行計劃，令任務變得切實可行。看看以下例子，讓我們一起學習如何運用「REAP」吧！

想子女養成做溫習的好習慣？試試與他/她一起用REAP訂立「假日溫習」計劃吧！

### 回顧

#### 回顧子女之前曾經訂立的目標

### 1



你記得上星期曾訂立的假日溫習目標嗎？是什麼呢？

記得，之前提過要隔日溫習4科主科，最好是每科半小時。



### 檢討

### 2

#### 檢視上次計劃成功/不成功的原因， 包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法



你覺得自己當時表現如何？

我試過溫習時覺得太沉悶，身體很想動，玩玩具玩了很久，最後睡著了。



的確，溫習有時真的太單調和沉悶。在過程中，你有沒有曾經想過其他方法，它們是什麼？哪一個最有效？

試過有一次去飲水，感覺精神些，又可以伸展一下。



# 展望

## 3

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法



你對下星期溫習想訂下甚麼新目標？

或者我可以試試把玩具先執拾好才開始溫習。聽說可以增加肌肉。



棒！這樣可以減低被玩具吸引而分心的機會！你認為有什麼地方可以做得更好呢？

我認為在每科溫習完有小休時間，可以伸展一下，更精神。



# 計劃

## 4

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法



你預計一天在那一個時段溫習會較適合？

我覺得傍晚會很累，所以想試試早上。



欣賞你對自己的了解！如果仍是不能專心，你會怎樣做？

我可以找你商量，或者使用計時器，提醒自己根據計劃行事。

