

■ 如果想讓時間計劃的內容更為實用，亦可以考慮加入以下的內容：

- 預先訂定修改及檢視的日期。
- 可善用零散時間進行小活動或完成簡單任務。
- 注意內容是否實際及可行。
- 把相關的工作安排在同一時間內先後完成。
- 按個人能力和興趣作出安排。
- 安排每小時的時間計劃表，利用記錄紙/表作具體的記錄。
- 要安排時間休息和做一些輕鬆的活動。



如欲進一步查詢，請聯絡：  
 教育暨青年局教育心理輔導暨特殊教育中心  
 地址：美麗街31號2樓  
 電話：2840 1010  
 電子郵箱：cappee@dsej.gov.mo

# 教導孩子

# 善用時間





■ 在協助孩子訂定時間計劃前，須注意一些重要的原則：

- 了解孩子的特性、專長與需要，並按孩子的特性指導他們訂定計劃。
- 加強與孩子溝通的技巧，拒絕不合理的要求，讓孩子明白他/她需要做的和不能做的是甚麼。
- 尊重孩子合理的選擇和要求，但同時給予適當的限制。
- 堅持信守承諾，以身作則。讓孩子明白需要為自己的承諾負責及堅持進行。



■ 家長和教師在協助孩子訂立及實行時間計劃時，需注意下列事項：

- 計劃的內容需要具體及實際，如孩子的個人資料；每小時、每天、每週的時間計劃；完成計劃的標準及獎勵方式等。
- 在訂立計劃時需和孩子協商，讓孩子選擇不同的項目作為獎勵，但內容及範圍則仍由家長或教師作出規定；除了實物外，亦可以鼓勵孩子選擇其他方式作為獎勵，如父母陪同遊玩或一同去看球賽等。
- 對孩子的表現要持續給予具體的稱讚及正面的肯定，強化孩子的動機。
- 可安排幾位孩子一同進行計劃，但要強調互相學習和良性競爭，凸顯每個孩子的長處及值得倣效的地方。
- 計劃內容要保持彈性，可依照實際情況，在施行後按時與孩子一同回顧和檢討，並在孩子的同意下進行修改。