



# 教导孩子善用时间

01

在协助孩子订定时间计划前，须注意一些重要的原则：

- 了解孩子的特性、专长与需要，并按孩子的特性指导他们订定计划。
- 加强与孩子沟通的技巧，拒绝不合理的要求，让孩子明白他/她需要做的和不能做的是甚么。
- 尊重孩子合理的选择和要求，但同时给予适当的限制。
- 坚持信守承诺，以身作则。让孩子明白需要为自己的承诺负责及坚持进行。

家长和教师在协助孩子订立及实行时间计划时，需注意下列事项：

- 计划的内容需要具体及实际，如孩子的个人资料；每小时、每天、每周的时间计划；完成计划的标准及奖励方式等。
- 在订立计划时需和孩子协商，让孩子选择不同的项目作为奖励，但内容及范围则仍由家长或教师作出规定；除了实物外，亦可以鼓励孩子选择其他方式作为奖励，如父母陪同游玩或一同去看球赛等。
- 对孩子的表现要持续给予具体的称赞及正面的肯定，强化孩子的动机。
- 可安排几位孩子一同进行计划，但要强调互相学习和良性竞争，凸显每个孩子的长处及值得仿效的地方。
- 计划内容要保持弹性，可依照实际情况，在施行后按时与孩子一同回顾和检讨，并在孩子的同意下进行修改。

如果想让时间计划的内容更为实用，亦可以考虑加入以下的内容：

- 安排每小时的时间计划表，利用记录纸/表作具体的记录。
- 可善用零散时间进行小活动或完成简单任务。
- 要安排时间休息和做一些轻松的活动。
- 把相关的工作安排在同一时间内先后完成。
- 按个人能力和兴趣作出安排。
- 注意内容是否实际及可行。
- 预先订定修改及检视的日期。

教育心理辅导暨特殊教育中心  
电话：28401010

