

# 「伴你同行」家長小組

## 第三節

教育心理學家  
鍾晞信姑娘



# 分享近況

近期孩子的：

- 學業
- 校內交友狀況
- 習慣 (手機、作息)
- 其他



小明今天欠交功課，背後可能有甚麼原因呢？



成日掛住打機！

做咗功課未呀？仲唔快啲做功課？

仲玩電腦？知唔知而家幾多點呀？仲唔瞓？

得啦！



# ABC 行為分析法

預防

前因 (A)



行為 (B)



結果 (C)

處理



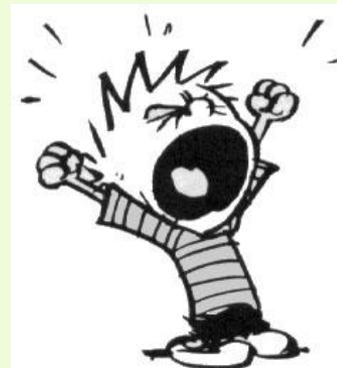
# ABC 行為分析法



# 例子一：孩子不肯做功課

更討厭做功課

我不要做功課！



前因 (A)

行為 (B)

結果 (C)

學習障礙

孩子不肯  
做功課

責怪孩子

功課沉悶

家庭衝突

太多引誘

欠交功課

太疲累

控制前因



# 怎樣「改變」前因？



學習障礙



提供協助、分成小部份、適切的教學方法

功課沉悶



容許子女有中途自由休息的時間

太多引誘



除去令孩子分心的事物、提供適合的環境

太疲累



良好生活習慣、作息娛樂學習平衡



更大動力做功課

前因 (A)

行為 (B)

結果 (C)

功課變得  
易理解

「原來我都  
做得到。」  
孩子嘗試做  
功課

獲得讚賞

獲得獎勵

交齊功課

控制結果

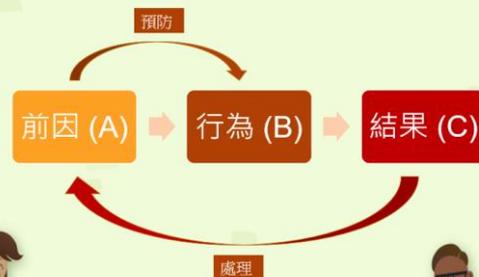


# 分組討論

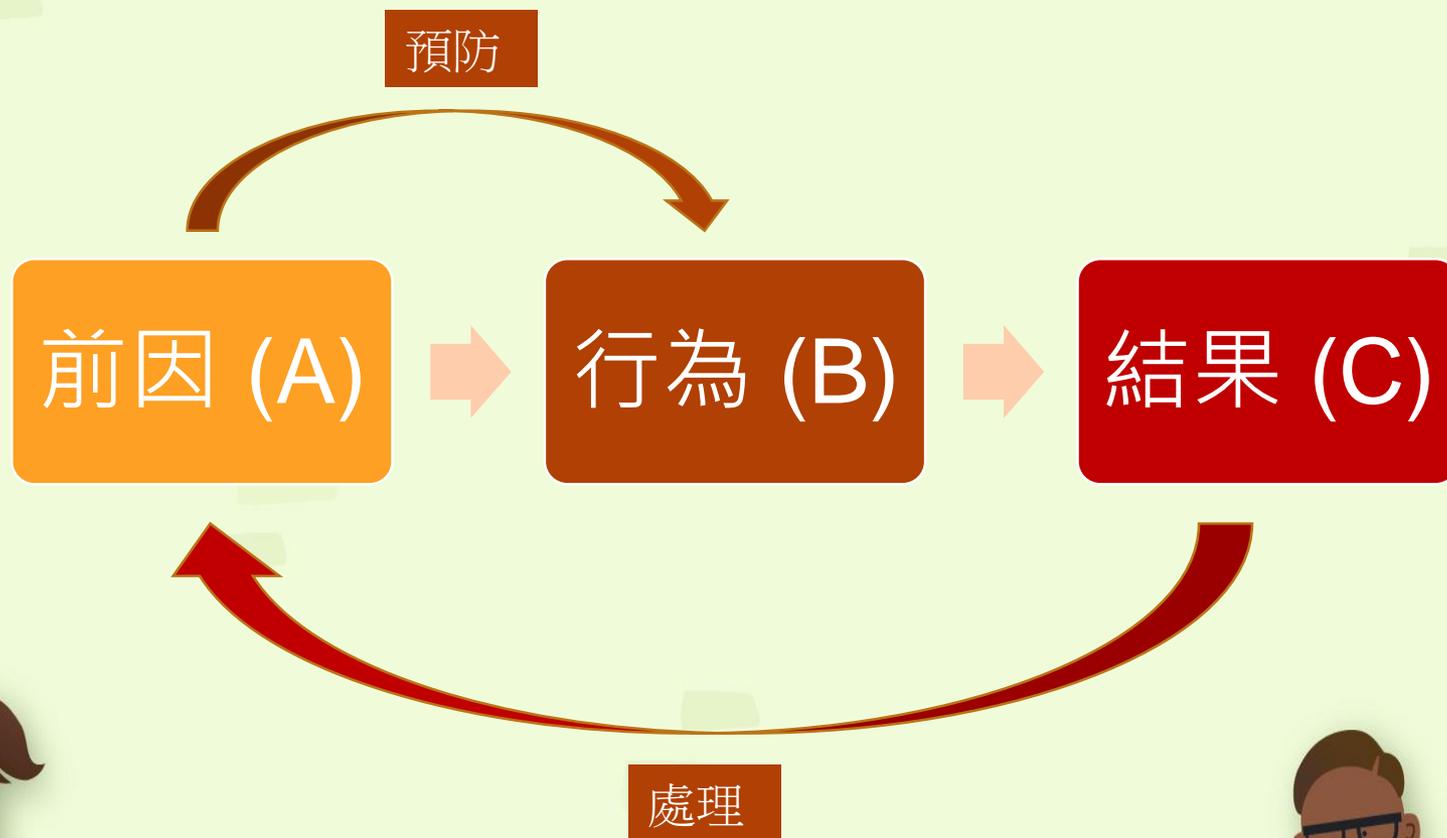
1. 想想一個子女有待改善的行為，簡單寫在行為(B)的格內。
2. 想想出現該行為的前因，寫在前因(A)的格內 (可多於一項)。
3. 想想事件發生後，通常會有甚麼結果，寫在結果(C)的格內。
4. 互相分享一下可以如何針對前因(A)和結果(C)作處理。



ABC 行為分析法

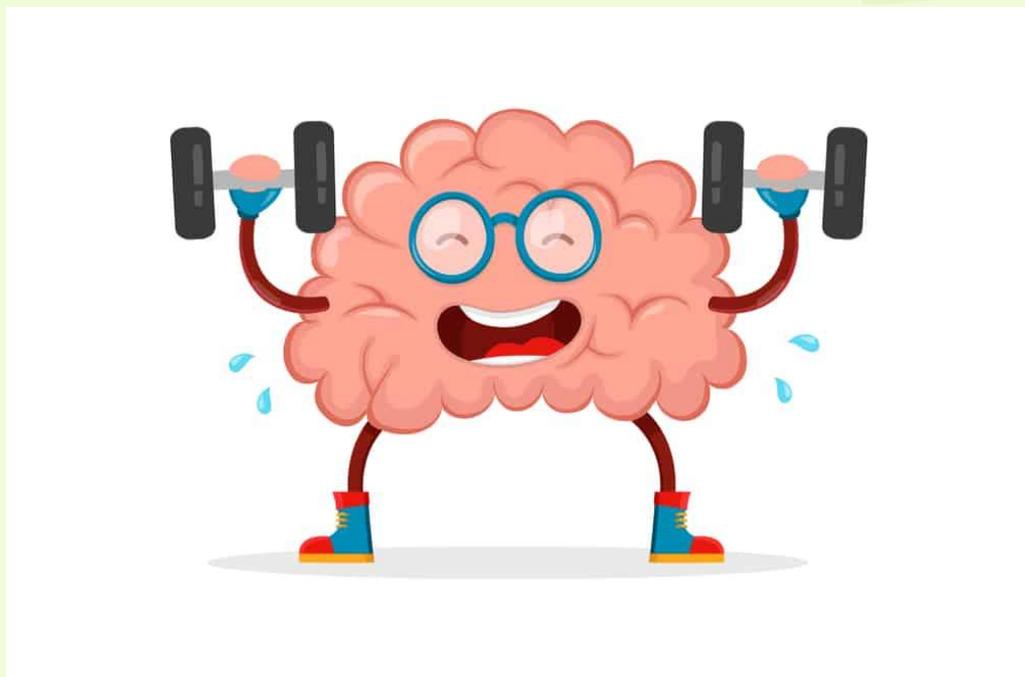


# ABC 行為分析法



# 上節：醒腦配方

- 1. 新鮮空氣
- 2. 良好睡眠
- 3. 黃金時間
- 4. 飲食
- 5. 學習習慣
- 6. 心理狀態



醒腦配方

執行技巧訓練

提醒

人生道理

正面

欣賞

自我認識

接納

溝通

理解

包容

願意接受意見

願意自我改善



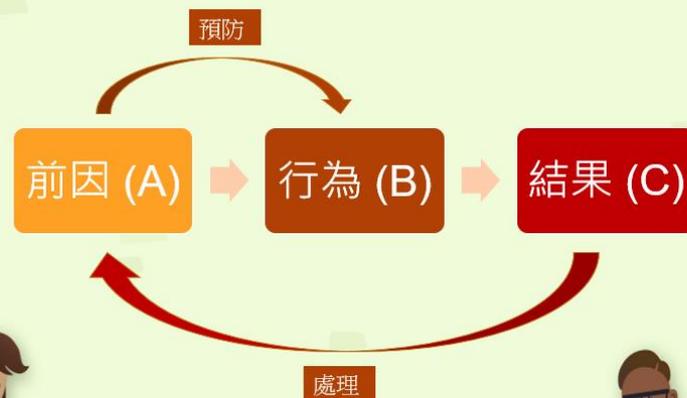
孩子真正的需要是甚麼？

# 如何協助孩子

- 建立常規/良好生活習慣
- 技巧訓練
- 正面管教
- 欣賞及培養強項

針對前因、結果

ABC 行為分析法



# 建議的方法

## - 先開始

- 制定每天可實現的小目標
- 將工作「細分工」
- 時間表 / 進度表



## • 1. 設定小目標和時間表

### • 技巧：

#### • 將任務拆解成幾個細項

- 例如閱讀報告可以怎樣拆細工作？

#### • 設定簡短的工作時段，例如每次10分鐘

#### • 目標要清晰

#### • 例如：

- 今個星期內要完成所有功課
- 今天要花2小時做數學A簿

- 「不要」先處理所有容易的工作
- 提高動力、成功感
- 將工作「細分工」



# 建議的方法

## - 先開始

- 制定每天可實現的小目標
- 將工作「細分工」
- 時間表 / 進度表



## • 1. 設定小目標和時間表

### • 技巧：

- 預測每項所需要的時間
- 使用計時器
- 了解導致分心的地方，加以處理

### 危機製造者 The Crisis-maker

#### 蕃茄工作法

- 25分鐘: 只專注現在工作
- 5分鐘 : 專心休息
- 4 個循環後( 4 個 25 分鐘),  
一個大休息 (30 分鐘)



- 定下工作
- 設定計時器 25分鐘

\*\* 注意避免分心  
(如有message，待休息才處理)



# 建議的方法

- 2. 設定清楚的限制和結果
- 3. 以適當的獎勵作為鼓勵
  - 獎勵努力、創意和堅持，而不是結果
  - 例如：
    - 做了15分鐘的作業 → 獎勵
    - 而不是完成所有功課或考試80分
  - 把「藉口」轉化成「獎勵」
  - 例如：
    - 孩子說：我餓了
    - 你可以說：你餓了，那麼再做15分鐘作業，就去吃點東西



和組織物件。以下是一些輔助工具及其應用的例子：

工具	用途（參考示例）
工作日程簿/ 日曆	 寫下完成家課的期限或出席約會的日子，並放在當眼位置
筆記簿	  列出工作清單  當閱讀時，寫下筆記
電子提示工具 例如鬧鐘/ 計時器/ 電話 （提示訊息）/ 震動手錶	    設定響鬧時間/ 訊息提示自己有關工作或約會的期限 設定提示功能，當提示聲響才停止工作 記錄完成工作實際所需的時間 定時震動，提醒自己專注
告示貼	  記下需帶回學校的物品，並張貼在門上 記下需要做的事情/ 預備的物品，並放在當眼位置， 例如桌面、手冊
索引卡	 在每張索引卡寫下個別家課，並按照家課要完成的先後次序把卡排好，每完成一項家課，便翻到下一張卡
相片/ 錄像	 拍攝工作過程或步驟，以作提示或檢視之用
減少噪音耳筒	 隔絕噪音，幫助自己專心完成工作
螢光筆	 在重點的字句上塗上顏色，突顯需注意的地方
間尺	 顯示現正閱讀的位置
文件夾/ 文件箱/ 文件櫃	   按照科目、功能、完成期限等，把物件/ 文件分類 把未完成及已完成的家課，分別放入不同顏色的文件夾內，並貼上「未完成」和「已完成」標籤 按照功能或完成期限，把工作紙或筆記放入不同顏色的文件夾內，並貼上標籤

# 事前預備

# 示範

# 協助



# 家長可以如何協助子女執行任務？

## 執行點提醒

- 視覺提醒
- 聽覺提醒
- 真人提醒

## 設立慣例

- 清單
- 固定位置擺放物件
- 例行時間

## 保持精簡

- 善用一分鐘
- 保持行動

針對前因、結果





形成或改变一个习惯  
只需要21天。

大约？至少？

——威廉·詹姆斯  
美国行为心理学家

© 字字别复得

