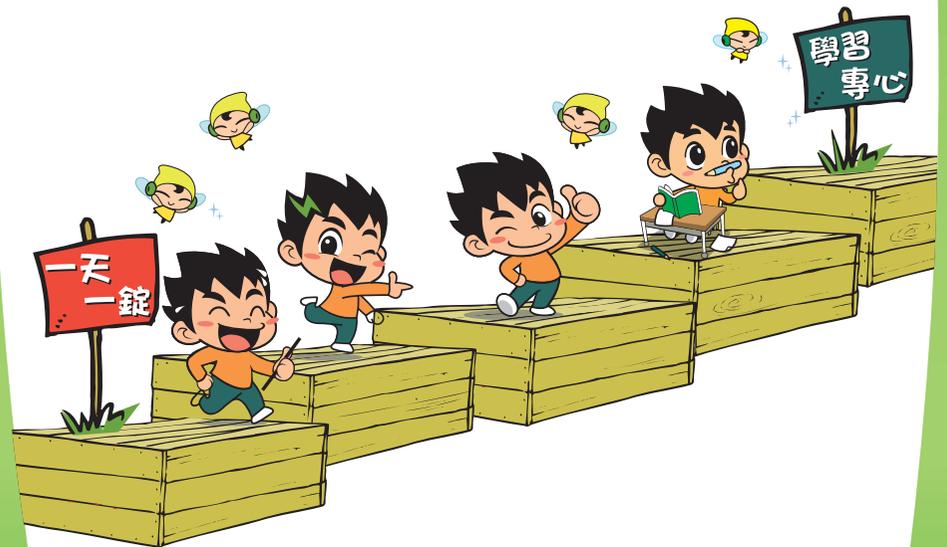


ADHD注意力不足過動症

家長每週照護手冊



社團法人台灣赤子心過動症協會 / 財團法人赤子心教育基金會

地址：台北市士林區11158福國路98號14樓之8(捷運芝山站旁)

電話：02-2835-6230(臺北) / 03-524-6123(新竹) / 04-2652-9082(臺中)

傳真：02-2835-3865(臺北) / E-mail：adhd@ms45.hinet.net

網址：<http://www.adhd.org.tw>

<http://www.dale.nhctc.edu.tw> 進入 For General 「赤子心教育基金會」

服務時間：週一～週五上午 8:30~12:30，下午 1:30~5:30

高淑芬醫師編審

2008年8月版

CCT0803059

衛教資訊免費下載網站：www.adhd.club.tw

孩子的年齡	<input type="checkbox"/> <6歲 <input type="checkbox"/> 6~12歲 <input type="checkbox"/> 12~15歲 <input type="checkbox"/> >15歲
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
診療醫師	
就診醫院	
治療藥物/劑量	
開始服用藥物時間	___年___月___日
治療時期	<input type="checkbox"/> <3個月 <input type="checkbox"/> 3~6個月 <input type="checkbox"/> 6個月~1年 <input type="checkbox"/> >1年
上課時間為	<input type="checkbox"/> 全天 <input type="checkbox"/> 半天
開始記錄日期	___年___月___日
結束記錄日期	___年___月___日

使用須知

陪伴注意力不足過動症孩子成長，觀察和記錄孩子的行為是很重要的喔！請您利用本手冊內的「每週照護紀錄表」和「ADHD家長照護滿意度問卷調查」詳實記錄，作為醫師治療的參考。

使用步驟

第一部曲

回家的第一週開始：每週為您的孩子記錄「每週照護紀錄表」，共為期一個月。

一個月後
→
下次回診時

第二部曲

滿一個月後：把記錄好的「家長每週照護手冊」帶回診間，並將填好的「ADHD家長照護滿意度問卷調查」交給醫師或護士。

每週照護紀錄表

共為期一個月的記錄，在每一天不同時段中，評估您照顧孩子的情況。

學校的情況，可透過聯絡簿，尋求教師的協助。

示範：

依每週照顧情況，在各時段空格中打✓，例如：

第一週 每週照護紀錄表

Ritalin

今天是 6 月 20 日 星期 五

拿請 是否服用藥物? 是(劑量: 10mg) 否 這個星期忘記服藥幾次: 2天中午

請在時間圖樣畫出時刻

將紀錄手冊討論，幫助孩子成長哦！

困難度上升

時間	起床準備上學	早上課程	午餐時間	下午課程	補習安親班	傍晚寫作業	就寢
時刻							
4分 ☹️ 很困難				✓	✓	✓	
3分 ☹️ 困難			✓				✓
2分 😊 容易	✓	✓					
1分 😊 很容易							

回診時，想和醫師討論的事情：

下午時較不專心，應是孩子中午忘記在學校服藥。下次回診，希望醫師換為一天一次長效型中樞神經活化劑，應更有幫助。

依孩子每週狀況，請圈選表現情形，例如：

第一週

中文版SNAP-IV量表(高淑芬醫師編製)

請圈選最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況	孩子表現情形			
注意力不足	完全沒有	有一點點	還算不少	非常多
1. 在做學校作業或其他的活動時，無法專注於細節的部份或出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有聽到別人對他（她）說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事（並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容）	0	1	2	3
5. 很難組織規劃工作及活動	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或很難從事於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或是家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟作業或活動所必需的東西(例如：學校作業，鉛筆，書，工具，或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
過動 / 衝動	完全沒有	有一點點	還算不少	非常多
10. 在座位上玩弄手脚或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像裝了馬達似的動個不停	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
其他症狀	完全沒有	有一點點	還算不少	非常多
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3

參考論文：劉昱志, 劉士楷, 高志雍, 林健禾, 杜長齡, 高淑芬。注意力缺陷過動症中文版Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV)量表之常模及信效度。台灣精神醫學, 20卷, 第四期第290頁-第303頁。

此量表經台大高淑芬醫師授權用於此手冊，未經同意，不得翻印。

第一週

每週照護紀錄表



今天是__月__日 星期__

是否服用藥物? 是(劑量: __) 否 這個星期忘記服藥幾次: __

請記得回診時，要將紀錄手冊拿回診間，與醫師討論，幫助孩子成長哦！

困難度上升

請在時間圖樣畫出時刻	起床準備上學	早上課程	午餐時間	下午課程	補習安親班	傍晚寫作業	就寢
4分 							
3分 							
2分 							
1分 							

回診時，想和醫師討論的事情：

第一週

中文版SNAP-IV量表(高淑芬醫師編製)

請圈選最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況	孩子表現情形			
注意力不足	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
1. 在做學校作業或其他的活動時，無法專注於細節的部份或出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有聽到別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事(並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5. 很難組織規劃工作及活動	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或很難從事於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或是家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟作業或活動所必需的東西(例如：學校作業，鉛筆，書，工具，或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
過動 / 衝動	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像裝了馬達似的動個不停	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
其他症狀	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3

參考論文：劉昱志, 劉士愷, 商志雅, 林健禾, 杜長齡, 高淑芬. 注意力缺陷過動症中文版Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV) 量表之常模及信效度. 台灣精神醫學, 20卷, 第四期第290頁~第303頁。

此量表經台大高淑芬醫師授權用於此手冊，未經同意，不得翻印。

第二週

每週照護紀錄表



今天是__月__日 星期__

是否服用藥物? 是(劑量: __) 否 這個星期忘記服藥幾次: __

請記得回診時，要將紀錄手冊拿回診間，與醫師討論，幫助孩子成長哦！

困難度上升

請在時間圖樣畫出時刻	起床準備上學	早上課程	午餐時間	下午課程	補習安親班	傍晚寫作業	就寢
4分 							
3分 							
2分 							
1分 							

回診時，想和醫師討論的事情：

第二週

中文版SNAP-IV量表(高淑芬醫師編製)

請圈選最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況	孩子表現情形			
注意力不足	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
1. 在做學校作業或其他的活動時，無法專注於細節的部份或出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有聽到別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事(並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5. 很難組織規劃工作及活動	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或很難從事於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或是家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟作業或活動所必需的東西(例如：學校作業，鉛筆，書，工具，或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
過動 / 衝動	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像裝了馬達似的動個不停	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
其他症狀	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3

參考論文：劉昱志, 劉士愷, 商志雅, 林健禾, 杜長齡, 高淑芬. 注意力缺陷過動症中文版Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV) 量表之常模及信效度. 台灣精神醫學, 20卷, 第四期第290頁~第303頁。

此量表經台大高淑芬醫師授權用於此手冊，未經同意，不得翻印。

第三週

每週照護紀錄表



今天是__月__日 星期__

是否服用藥物? 是(劑量: __) 否 這個星期忘記服藥幾次: __

請記得回診時，要將紀錄手冊拿回診間，與醫師討論，幫助孩子成長哦！

困難度上升

請在時間圖樣畫出時刻	起床準備上學	早上課程	午餐時間	下午課程	補習或親班	傍晚寫作業	就寢
4分 							
3分 							
2分 							
1分 							

回診時，想和醫師討論的事情：

第三週

中文版SNAP-IV量表(高淑芬醫師編製)

請圈選最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況	孩子表現情形			
注意力不足	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
1. 在做學校作業或其他的活動時，無法專注於細節的部份或出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有聽到別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事(並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5. 很難組織規劃工作及活動	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或很難從事於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或是家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟作業或活動所必需的東西(例如：學校作業，鉛筆，書，工具，或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
過動 / 衝動	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像裝了馬達似的動個不停	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
其他症狀	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3

參考論文：劉昱志, 劉士愷, 商志雅, 林健禾, 杜長齡, 高淑芬。注意力缺陷過動症中文版Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV) 量表之常模及信效度。台灣精神醫學, 20卷, 第四期第290頁~第303頁。

此量表經台大高淑芬醫師授權用於此手冊，未經同意，不得翻印。

第四週

每週照護紀錄表



今天是__月__日 星期__

是否服用藥物? 是(劑量: __) 否 這個星期忘記服藥幾次: __

請記得回診時，要將紀錄手冊拿回診間，與醫師討論，幫助孩子成長哦！

困難度上升

請在時間圖樣畫出時刻	起床準備上學	早上課程	午餐時間	下午課程	補習安親班	傍晚寫作業	就寢
4分 							
3分 							
2分 							
1分 							



回診時，想和醫師討論的事情：

第四週

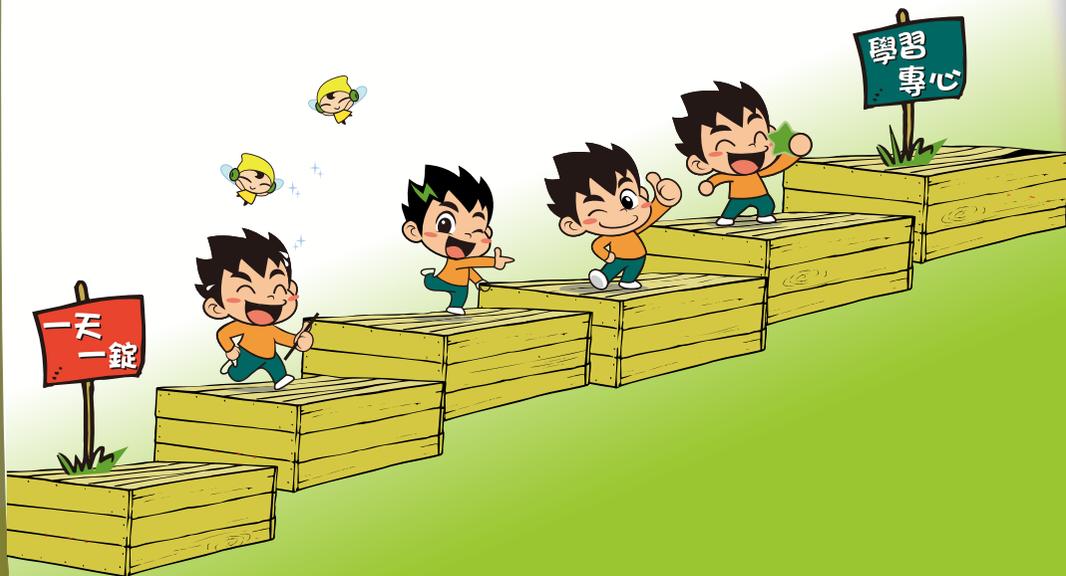
中文版SNAP-IV量表(高淑芬醫師編製)

請圈選最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況	孩子表現情形			
注意力不足	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
1. 在做學校作業或其他的活動時，無法專注於細節的部份或出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有聽到別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事(並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5. 很難組織規劃工作及活動	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或很難從事於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或是家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟作業或活動所必需的東西(例如：學校作業，鉛筆，書，工具，或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
過動 / 衝動	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像裝了馬達似的動個不停	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
其他症狀	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3

參考論文：劉昱志, 劉士愷, 商志雅, 林健禾, 杜長齡, 高淑芬. 注意力缺陷過動症中文版Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV) 量表之常模及信效度. 台灣精神醫學, 20卷, 第四期第290頁~第303頁.

此量表經台大高淑芬醫師授權用於此手冊，未經同意，不得翻印。

下次回診時，請記得帶整本紀錄本，
和填好右邊的問卷，帶回醫院，
可讓醫師更了解孩子的情況。
並將問卷交給醫護人員哦！



ADHD家長照護滿意度問卷(請勾選)

就診醫院：_____ 診療醫師：_____

記錄日期：_____

1) 請問您的孩子，在什麼時間服藥？誰幫忙給藥？

(若是短效型藥物，可多選)

- | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早上 (06:00~10:00) | <input type="checkbox"/> 家長 | <input type="checkbox"/> 老師 | <input type="checkbox"/> 孩子自己吃 |
| <input type="checkbox"/> 中午 (10:00~13:00) | <input type="checkbox"/> 家長 | <input type="checkbox"/> 老師 | <input type="checkbox"/> 孩子自己吃 |
| <input type="checkbox"/> 下午 (13:00~17:00) | <input type="checkbox"/> 家長 | <input type="checkbox"/> 老師 | <input type="checkbox"/> 孩子自己吃 |
| <input type="checkbox"/> 晚上 (17:00~20:00) | <input type="checkbox"/> 家長 | <input type="checkbox"/> 老師 | <input type="checkbox"/> 孩子自己吃 |

2) 在過去的一個月內，請問這個孩子是否曾經沒有服藥？

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沒有忘記服藥過 | <input type="checkbox"/> 5-10次之間 |
| <input type="checkbox"/> 少於5次 | <input type="checkbox"/> 多於10次 |

3) 請問孩子最常在那個時段沒有服藥？

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 早上 (06:00~10:00) |
| <input type="checkbox"/> 中午 (10:00~13:00) |
| <input type="checkbox"/> 下午 (13:00~17:00) |
| <input type="checkbox"/> 晚上 (17:00~20:00) |
| <input type="checkbox"/> 沒有忘記服藥 |

4) 若孩子一天服藥2~3次以上，家長是否擔心孩子忘記服藥，而影響療效？

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 是 |
| <input type="checkbox"/> 否 |
| <input type="checkbox"/> 否，已服用一天一次，長效型中樞神經活化劑 |

5) 孩子沒有服藥的原因？(請選主要三項，請排序1、2、3)

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 容易忘記服藥 |
| <input type="checkbox"/> 沒有明顯藥效 |
| <input type="checkbox"/> 孩子拒絕服藥 |
| <input type="checkbox"/> 未能監察孩子服藥 (例如：孩子在學校的時間) |
| <input type="checkbox"/> 本人或照顧者 (親屬/朋友) 拒絕讓孩子服藥 |
| <input type="checkbox"/> 副作用：_____ |
| <input type="checkbox"/> 其他，並請說明：_____ |

6) 請問孩子的注意力不足過動症狀，是否影響家長的親子關係？

- 不會影響，親子關係良好
- 少許影響，有時難以溝通或不聽從管教
- 嚴重影響，時常難以溝通或不聽從管教

7) 一天當中，孩子因為注意力不足過動症狀比較難照顧的時段。(請選最難照顧前三項，請排序 1、2、3)

- 早上，孩子起床時 (早上06:30之前)
- 準備上學時段 (早上06:30~07:30)
- 學校早上上課時段 (早上07:30~12:00)
- 午餐時段 (中午02:00~下午01:00)
- 學校下午上課時段 (下午01:00~04:00)
- 傍晚課後輔導補習 (下午04:00~06:00)
- 晚餐時間 (下午04:00~06:00)
- 做作业 (晚上06:00~09:30)
- 就寢 (晚上09:30以後)
- 其他，並請列明 _____



8) 總體來說，家長對目前的治療方法滿意嗎？

- 非常滿意 滿意 普通
- 不滿意 非常不滿意

9) (承上題) 請於下列選出不滿意的原因。(多選)

- 一天服藥多次，容易忘記
- 副作用：_____
- 治療沒有明顯效果
- 其他：_____

10) 若服用一天一次維持長期療效的中樞神經活化劑，是否孩子服藥較方便？家長照顧也較容易？

- 會 可能 不會

***** 完卷 *****



填好之後，請記得回診時，拿回診問與醫師討論，幫助孩子成長哦！



ADHD孩子行為的管理原則

- ✓ 不論ADHD孩子的行為是好是壞，家長均要給予正面及負面的回應，再從中慢慢調整其偏差的行為。
- ✓ 為了減少不當的行為，以及將其行為引導至正面，父母的反應要非常明確且深刻，才能使孩子確實地體驗到自己做錯事情。
- ✓ 在處理不當行為之前，先分析思考其事件是否有正面的動機；此外，更要讓孩子知道獎勵與處罰的理由，否則對孩子毫無好處，並不能獲得改善或矯正的效果。
- ✓ 在管理子女的行為時，要維持一貫的態度，因為一時的心軟或太過於憤怒，皆會讓孩子搞不清楚，到底怎麼做才是好的。
- ✓ 不要一味地以口頭訓話方式責備孩子，應該對照孩子的行為後，再決定要給予處罰還是獎勵。對於孩子的行為，父母要時常給予獎勵或處罰的回應，才能讓孩子明確地了解對或錯。
- ✓ 基本上，家長的心中都要接受，我的孩子是因為先天生理性疾病的關係，才很難像一般小孩一樣達到我們的期待。要抱持這種想法與心態來對待ADHD孩子才合理。
- ✓ 不要認為子女會有這樣的問題或障礙，都是因為父母本身的錯誤。
- ✓ 每天入睡前，原諒子女當天做錯的行為，並將憤怒的情緒、失望、不愉快的感覺通通倒進心靈垃圾桶，不要讓這些情緒影響隔天的心情。
- ✓ 不要將子女的問題，全部視為子女的錯，其實孩子也是很辛苦的在面對這一切。
- ✓ 為了讓獎勵更具效果，應時常更換獎勵方式（最好將獎勵方式定在可達到的範圍內，並以引發動機為原則）。



- ✓ 讓孩子明瞭，自己做錯的事情要自己去承擔結果。
- ✓ 家庭裡的其他成員也應該遵守規則。
- ✓ 向子女明確地規定要遵守的行為。
- ✓ 為了增加孩子好行為的次數，最好選擇子女喜歡的獎勵方式，像是關懷、讚美、獎品、增加娛樂時間、減少被分配的家務等。
- ✓ 在責罵孩子，或是要其承擔行為後果時，都應先充分解釋理由，才能讓孩子明白自己做錯了什麼。
- ✓ 要讓孩子明白什麼是對的、什麼是錯的，這樣他們才能避免及減少犯錯。

對家庭作業的小建議



孩子無法在時間內完成家庭作業，常是最令家長傷腦筋的，以下的一些步驟將有助於您的孩子完成作業：

- ✓ 確定您的孩子的能力足以完成作業，而且孩子也清楚瞭解家庭作業的內容，和完成它是一樣重要的。
- ✓ 習慣是您的最好伙伴。每日排定一個固定時段及地點，讓您的孩子完成家庭作業。
- ✓ 寫作業的地點擺設盡量簡單，桌上除了作業本和筆，非必要時，不要放置任何其他東西，以避免孩子分心。
- ✓ 讓孩子分段完成作業，每完成一部份，及給予口頭稱讚，讓他們知道自己是有能力完成的。
- ✓ 讓孩子瞭解未達成預期目標的後果，例如：他們如果未能準時完成家庭作業，將會失去一些特權。
- ✓ 用耐心、尊重及同理心和孩子溝通，有助於建立正面的態度。

備忘錄

