



## 怎樣使用「有效的提問方法REAP」 指導子女訂立及達成目標？



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，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。



回顧 Review  
檢討 Evaluate  
展望 Anticipate  
計劃 Plan



### 家長與子女共同運用「REAP」訂立計劃的要訣

#### 1. 訂立明確目標:

引導子女了解自己的強弱項及需要，共同訂立清晰、明確的目標。  
例如：逢星期一執拾書櫃、每天收拾書枱。

#### 2. 使用外在提示:

協助子女有系統地思考和組織，並有效率地完成工作。例如：以多種顏色記事貼標示分類、用檢示清單列出執拾課本的步驟等。

#### 3. 積極聆聽:

家長要有耐心及以接納的態度去聆聽子女的想法和期望，鼓勵他們表達個人意見及感受。

例如：「我看到你很努力地整理書本，但有什麼因素使你未能完成？」



## 怎樣使用「有效的提問方法REAP」指導子女訂立及達成目標？

看看以下例子，一起學習如何用REAP吧！



例子一：

想子女養成做運動的好習慣？試試與他/她一起用REAP訂立「日日做運動」計劃吧！



## 回顧(Review)子女之前曾經訂立的目標

「你還記得上個月曾訂立做運動的目標嗎？具體是怎樣的呢？」

「記得，我之前說要每日做一小時運動，令身體變得強壯。」

## 檢視(Evaluate)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？」

「我試過想不到做什麼類型的運動，於是就不停拍波，但覺得太沉悶了。」

「的確，不停拍波真的太單調和沉悶。在過程中，你有沒有曾經想過其他運動的方法，是什麼呢？哪一個最有效？」

「試過有一次跟著網上影片做，感覺有趣些，好像有人陪伴我一起做運動。」



## 與子女展望(Anticipate)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

「不如定一個在今個月實行，關於做運動的新目標？」

「我打算每日游泳半小時。」

「你預計會遇到甚麼困難？」

「我有時可能會只顧玩水忘了目標是游泳，還有可能游了幾日後就感到沉悶想放棄。另外就可能因為下雨而放棄出門去游泳。」

「你打算怎樣解決這些困難呢？」

「我會訂立目標在第一個星期內來回游五個塘，然後每個星期游多一個塘。記住自己游了多少個塘令我覺得自己每次都達到了一定的成果。為了避免感到沉悶，我會每次游完一個塘就去玩滑梯，這對我來說是種動力。」

「如果下雨呢？」

「下雨天我就不去游泳，改為和你一起打乒乓球。」

「你的計劃看來非常可行和好玩。」



## 家長可引導子女訂立明確目標，並計劃(Plan)達成目標的具體方法

「你首先要做什麼？」

「我會先看看我的泳衣是否仍然合身和查看泳池開放時間。在下午預備好所有游泳用品，以便傍晚去游泳。」

「在游泳之前還要做什麼？」

「游泳前兩小時再先吃點東西，這樣游泳時就不會感到肚餓，而且要飲足夠的水。」

「你打算和誰一起游泳？」

...





## 例子二：建立執拾書本的習慣

### 回顧(Review)子女之前曾經訂立的目標

「我們在早前一起訂立的目標是什麼？」



「記得，是『每天收拾書枱』，然後『逢星期一要執拾書櫃』。」



### 檢視(Evaluate)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

「你的計劃進展如何？你運用的解決方法可行嗎？」

「很好，我嘗試用你提議的顏色記事貼分類，又用檢示清單去執拾書櫃，你看是不是很整齊？」

「不單止整齊，還能清楚看到書本放在什麼地方，我很欣賞你的努力！你還想到有什麼其他方法 / 工具可以運用嗎？」

「有呀！我發現圖書館有索引卡，方便找尋不同的書本。我也打算製作不同顏色的索引卡，將學科的書本、作業、筆記等再細分，應該會更好！」





## 與子女展望(Anticipate)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

「我們之前訂立的計劃進行得非常好，你可有新的目標嗎？」

「或者我可以嘗試每天除了收拾書枱，也整理一下書櫃，那星期一執拾書櫃時便可以輕鬆點。」

「真是好方法，那現在每天『收拾書枱』，還要『整理書櫃』，你預計有什麼困難阻礙你達成目標？怎麼辦？」

「一定是善忘啦，所以我已設定響鬧訊息提示自己，同時亦將告示貼張貼在電腦旁邊，絕對無難度！」



## 家長可引導子女訂立明確目標，並計劃(Plan)達成目標的具體方法

「你預計每天要用多少時間才完成？」

「我會用十五分鐘收拾書枱，然後休息十分鐘，再用十五分鐘整理書櫃。」

「果然很用心，時間也分配妥當。你打算何時開始？」

「今天是星期一，我已經執拾好書櫃啦！我打算明天才正式開始新的目標，希望會成功。」



最後回顧一下REAP是甚麼：

回顧 Review

檢討 Evaluate

展望 Anticipate

計劃 Plan

