



怎样使用「有效的提问方法REAP」 指导子女订立及达成目标？



有注意力不足/过度活跃症的孩子往往较难坚持向目标迈进。父母可如何帮助他们？

家长与子女可共同利用REAP步骤，协助子女每天有系统地运用已订立的方法和策略去实行计划，令任务变得切实可行。



回顾 Review
检讨 Evaluate
展望 Anticipate
计划 Plan



家长与子女共同运用「REAP」订立计划的要诀

1. 订立明确目标:

引导子女了解自己的强弱项及需要，共同订立清晰、明确的目标。
例如：逢星期一执拾书柜、每天收拾书枱。

2. 使用外在提示:

协助子女有系统地思考和组织，并有效率地完成工作。例如：以多种颜色记事贴标示分类、用检示清单列出执拾课本的步骤等。

3. 积极聆听:

家长要有耐心及以接纳的态度去聆听子女的想法和期望，鼓励他们表达个人意见及感受。

例如：「我看到你很努力地整理书本，但有什么因素使你未能完成？」



怎样使用「有效的提问方法REAP」指导子女订立及达成目标？

看看以下例子，一起学习如何用REAP吧！



例子一：

想子女养成做运动的好习惯？试试与他/她一起用REAP订立「日日做运动」计划吧！



回顾(Review)子女之前曾经订立的目标

「你还记得上个月曾订立做运动的目标吗？具体是怎样的呢？」

「记得，我之前说要每日做一小时运动，令身体变得强壮。」

检视(Evaluate)上次计划成功/不成功的原因，包括曾经遇到的困难和曾使用的解决办法

「你觉得自己当时表现如何？」

「我试过想不到做什么类型的运动，于是就不停拍波，但觉得太沉闷了。」

「的确，不停拍波真的太单调和沉闷。在过程中，你有没有曾经想过其他运动的方法，是什么呢？哪一个最有效？」

「试过有一次跟着网上影片做，感觉有趣些，好像有人陪伴我一起做运动。」



与子女展望(Anticipate)新的计划和目标，以及预计过程中可能会遇到的困难和克服的方法

「不如定一个在今个月实行，关于做运动的新目标？」

「我打算每日游泳半小时。」

「你预计会遇到甚么困难？」

「我有时可能会只顾玩水忘了目标是游泳，还有可能游了几日后就感到沉闷想放弃。另外就可能因为下雨而放弃出门去游泳。」

「你打算怎样解决这些困难呢？」

「我会订立目标在第一个星期内来回游五个塘，然后每个星期游多一个塘。记住自己游了多少个塘令我觉得自己每次都达到了一定的成果。为了避免感到沉闷，我会每次游完一个塘就去玩滑梯，这对我来说是种动力。」

「如果下雨呢？」

「下雨天我就不去游泳，改为和你一起打乒乓球。」

「你的计划看来非常可行和好玩。」



家长可引导子女订立明确目标，并计划(Plan)达成目标的具体方法

「你首先要做什么？」

「我会先看看我的泳衣是否仍然合身和查看泳池开放时间。在下午预备好所有游泳用品，以便傍晚去游泳。」

「在游泳之前还要做什么？」

「游泳前两小时再先吃点东西，这样游泳时就不会感到肚饿，而且要饮足够的水。」

「你打算和谁一起游泳？」

...





例子二：建立执拾书本的习惯

回顾(Review)子女之前曾经订立的目标

「我们在早前一起订立的目标是什么？」



「记得，是『每天收拾书枱』，然后『逢星期一要执拾书柜』。」



检视(Evaluate)上次计划成功/不成功的原因，包括曾经遇到的困难和曾使用的解决办法

「你的计划进展如何？你运用的解决方法可行吗？」

「很好，我尝试用你提议的颜色记事贴分类，又用检视清单去执拾书柜，你看是不是很整齐？」

「不单止整齐，还能清楚看到书本放在什么地方，我很欣赏你的努力！你还想到有什么其他方法/工具可以运用吗？」

「有呀！我发现图书馆有索引卡，方便找寻不同的书本。我也打算制作不同颜色的索引卡，将学科的书本、作业、笔记等再细分，应该会更好！」





与子女展望(Anticipate)新的计划和目标，以及预计过程中可能会遇到的困难和克服的方法

「我们之前订立的计划进行得非常好，你可有新的目标吗？」

「或者我可以尝试每天除了收拾书枱，也整理一下书柜，那星期一执拾书柜时便可以轻松点。」

「真是好方法，那现在每天『收拾书枱』，还要『整理书柜』，你预计有什么困难阻碍你达成目标？怎么办？」

「一定是善忘啦，所以我已设定响闹讯息提示自己，同时亦将告示贴张贴在计算机旁边，绝对无难度！」



家长可引导子女订立明确目标，并计划(Plan)达成目标的具体方法

「你预计每天要用多少时间才完成？」

「我会用十五分钟收拾书枱，然后休息十分钟，再用十五分钟整理书柜。」

「果然很用心，时间也分配妥当。你打算何时开始？」

「今天是星期一，我已经执拾好书柜啦！我打算明天才正式开始新的目标，希望会成功。」



最后回顾一下REAP是甚么：

回顾 Review

检讨 Evaluate

展望 Anticipate

计划 Plan

