

三、讀書習慣常訓練



漫長暑假，生活節奏稍為放慢，家長可以利用這個好時機慢慢培養子女處理功課和學習活動的好習慣。透過以下四個方法，可以提升子女學習的效能。



1

環境設置

減少外在的**干擾**，建立**有序**的學習環境。

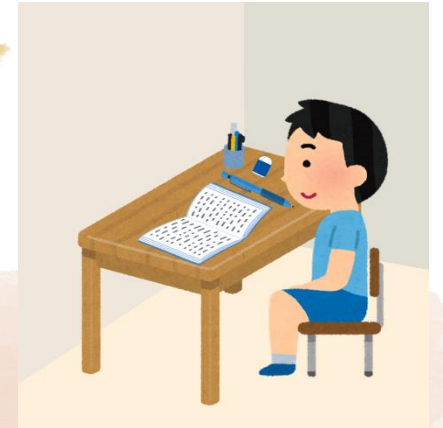
1. 佈置學習區

- 保持環境**寧靜**
- 確保有充足而柔和的**光線**
- 可放下窗簾避免猛烈的陽光及外面的刺激



2. 合適的桌椅

- 把座椅**面向牆壁**，減少外在環境的干擾
- 調節座椅高度，使孩子的雙腳能平放在地上或腳踏板上，保持**良好坐姿**



3. 專心書桌

- 保持桌面**整潔**
- 只放需用的東西，如功課簿和文具
- 有系統地放置學習用品



2

辨識及移走分心物

- 子女做功課及溫習時，**盡量移走周遭不相干物品**，避免子女分心。
- **引導子女分辨分心物**，指導子女將不必要的東西收妥，如：玩具、遊戲機 / 智能手機，未需要用上的課本和紙張。
- 整潔的工作桌，**只擺放需要用的書本及文具**。
- 減少使用太花巧文具。



3

視覺提示



- 教導子女做功課時，運用視覺提示作**自我提醒**，如：提示句、圖畫等，提示自己工作步驟，讓自己專注每一項工作。
- 提供不同形式的**視覺提示**，如**圖像**、**相片**等作提示，輔以**文字**作簡述。
- 貼在合適的地方。
- 適量即可。
- 孩子可以自己設計。

4

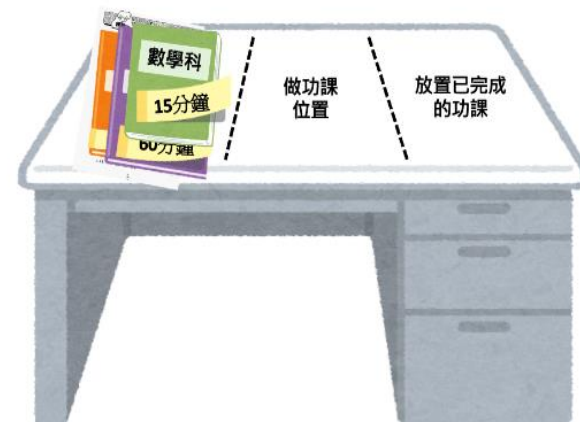
時間管理

- 建立有**規律**的生活
- 增強孩子**自我管理**的能力
- **避免**孩子養成**拖延**的習慣
- 提升孩子的**時間觀念**

把所有功課放在書檯上



估計每份功課需完成的時間



- **教導子女做功課及溫習前先作規劃**，好好分配時間。
- 教導子女按能力及興趣**安排做功課先後次序**，將功課較難部份拆開，分階段完成，預計功課完成時間。家長亦需不時檢查和檢視孩子的進度或需陪伴孩子完成較難的功課。
- **容許孩子在完成一小部分的工作（約十五分鐘）後稍作休息**（約五分鐘），讓他們伸展手腳、飲水、洗面等。
- 與孩子商量休息活動及獎勵，**訂明休息活動的原則**，如避免激烈活動。



小提示

- 按孩子的能力及興趣與其討論完成功課的先後次序
- 可請孩子重覆討論了的次序
- 按完成的次序排列好功課
- 安排做功課的流程
- 以計時器了解完成功課的進度

