



# 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，進行「回顧」(Review)、「檢討」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「計劃」(Plan)，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。

看看以下例子，讓我們一起學習如何運用「REAP」吧!



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

回顧子女之前曾經訂立的目標



「你記得之前曾訂立每日做運動的目標嗎?是什麼呢?」

「記得，之前提過要每日做一小時運動，最好是帶氧運動。」



檢視上次計劃成功/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方法，它們是什麼?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。」



檢討  
Evaluate

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法

「你今天有什麼關於做運動的新目標?」

「或者我可以試下先做一些負重運動，然後再做帶氧運動，聽說可以增加肌肉。」

「叻!果然有搜集資訊!你認為有什麼地方可以做得更好呢?」

「我認為除了訂立目標，還要想得詳細一些，例如每天做什麼，避免只做單一項目。」



展望  
Anticipate

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法

「你首先要做什麼?」

「我會上網找些負重和帶氧運動的資料，如果有影片那就更好。」

「厲害，懂得尋找相關影片!如果計劃不可行，你會怎樣做?」

「我可以找你或喜歡做運動的朋友商量，再回顧計劃內容是否需要修訂。」

計劃  
Plan



# 怎樣使用「有效的提問方法REAP」 指導子女訂立及達成目標？



家長與子女共同運用「REAP」訂立計劃時有什麼要訣？

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說出其感受。  
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？」

### 想子女養成執拾書本的好習慣？

試試與他/她一起用REAP訂立「執拾書本」計劃吧!



回顧  
Review

### 回顧曾經訂立的目標

「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！」

檢討  
Evaluate

### 與子女展望新的計劃及目標，以及預計過程中可能遇到的困難和克服困難的方法

「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，同時亦將告示張貼在電腦旁邊，絕對無難度！」

展望  
Anticipate



### 家長可引導子女訂立明確的目標，並計劃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，希望成功。」

計劃  
Plan

