

家庭與學校合作事宜委員會
【成長與關懷】小學家長網上講座系列 (四)

「剛剛好」的管教技巧



講者：
教育心理學家 林懿德姑娘
註冊社工 黃敏儀姑娘

2026年6月16日(星期二)



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心

Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

這些問題，您是否也曾想過？

為什麼她總是
遺失工作紙？

為什麼他專注砌
Lego，卻無法專
心溫習？

為什麼溫書最
後總是哭或發
脾氣？

這不是懶惰，可能是執行功能較弱

執行功能

較高層次的**認知過程**（**cognitive process**），幫助規劃、決策、組織、和持久追求目標等行為
（APA dictionary of psychology, n.d.）

使我們能夠規劃、集中、記住指示並成功處理多項任務的心理認知過程，從而**達到目標**（Center on the Developing Child at Harvard University, n.d.）

促使一個人能管理及組織他的思考及行為，協助他**解決困難及完成目標**（Dawson & Guare, 2018）

高階技巧

小學及中學

組織, 時間管理,
規劃與優次排定,

堅持達標, 後設認知

基礎技巧

小學

情緒控制, 持久專注,
反應抑制, 工作記憶,
靈活變通, 任務展開

專注力

- 開始
能夠啟動並投入任務
- 持續專注
在任務進行期間保持專注力
- 分心後能回到任務
被打斷後重新回到原本的工作

不是故意不聽，是專注力轉移困難



簡短指令

發出指令 VS 發問

請改寫以下句子：

可以改為：

你肯去沖涼未呢？

請你而家攞衫去沖涼

自己諗下仲有乜未放入去書包啦！

完成一步就打個剔，咁就唔怕漏。

請你去做功課。

請你坐好，先寫姓名同日期。

唔好再整呀妹塊面啦！

唔該你收埋隻手

唔該你專心啲。

眼睛望題目，用螢光筆間低重點字眼

你執咗書包未呀？幾時先得？

請你而家對住時間表，逐樣檢查書本、功課同通告。

麻煩動作快的。

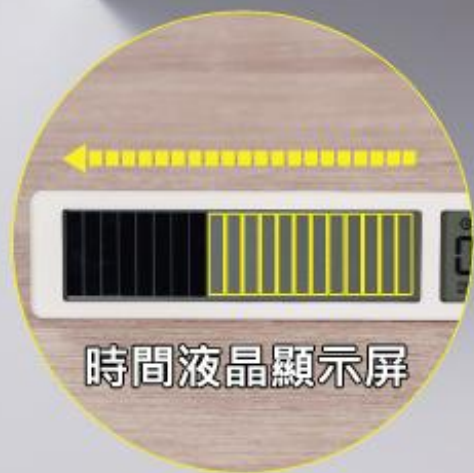
- 請你用 5 分鐘完成呢三題。
- 你先做數學 10 分鐘，我幫你計時。

使用視覺計時器

KING JIM

看 刻 度

便知時間進度的視覺計時器



時間視覺化！

透過電子顯示屏的刻度，
可知道時間的進度



持續專注力與年紀

- 不同年齡一般可以持續專注的時間不一樣

年齡	大約可以持續專注多少
3-4歲	10分鐘
4-6歲	12-20分鐘
7-10歲	20分鐘
10-12歲	25分鐘
>12歲	30分鐘



把任務拆成短段 中間設短暫休息

Pomodoro Technique

番茄鐘工作法



什麼是 番茄鐘

番茄工作法由 Francesco Cirillo 在 1980 年代發明，起源於他用一個番茄形狀的廚房計時器來提升專注力。
具體步驟：25 分鐘專注工作→5 分鐘短休息
完成 4 個 25 分鐘→15-30 分鐘大休息

事前預告



- 提醒、時鐘、計時器和預告，讓孩子意識某件事即將發生

給孩子足夠時間作出準備和接受改變

- 突然被告知「現在要走了」可能會引起情緒反彈

學習「停止」就是真正結束

- 避免拖延

1. 更容易獲得孩子的配合

1. 減少彼此間的拉扯

組織策略



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre



固定位置

- 減少尋找的認知負擔

檢查清單

- 讓孩子自己核對，建立獨立習慣



視覺提示

- 圖示，貼紙，告示貼

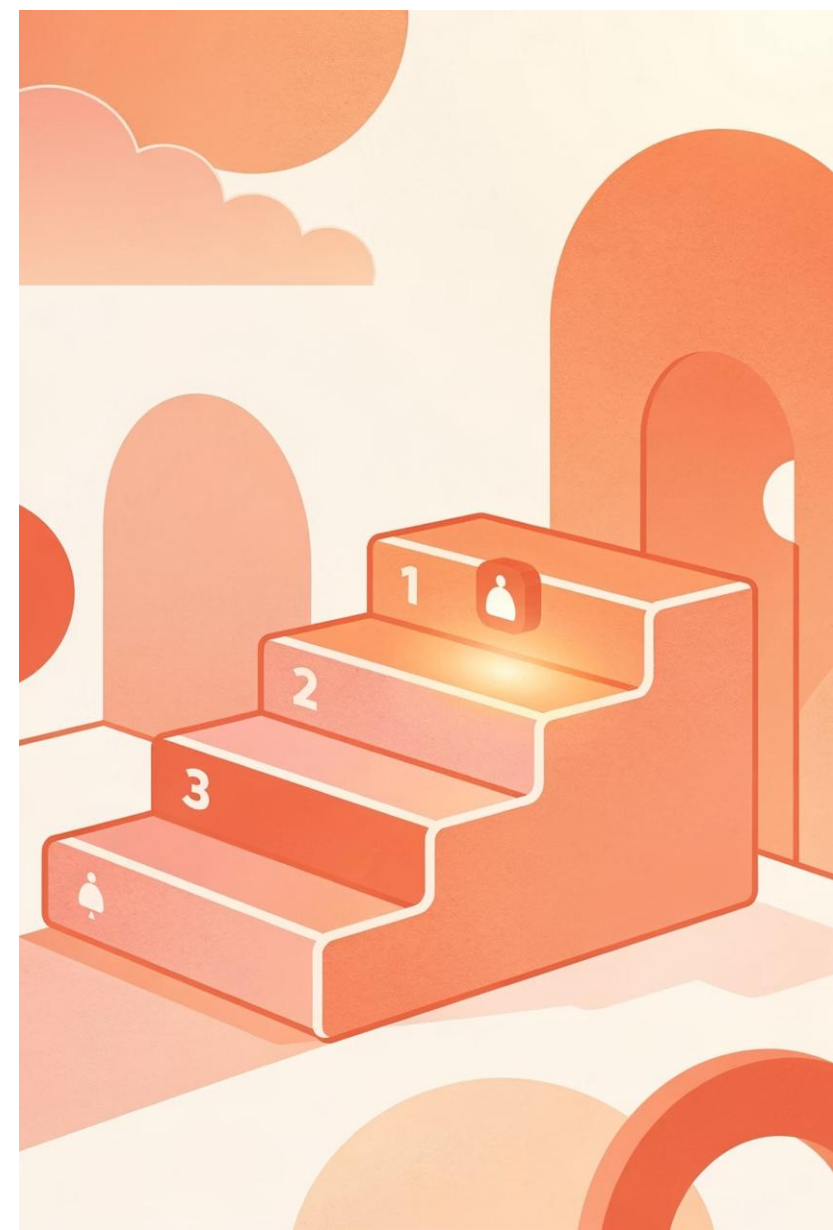


資料夾系統

- 分類讓找東西變得簡單

在教策略之前，先做一件事

- 1 了解孩子現在的能力
觀察孩子在不同任務中的真實表現，而非理想中的表現
- 2 設定符合現況的期望
從孩子真實的起點出發，而非從我們希望的終點倒推



什麼是「基線」？



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

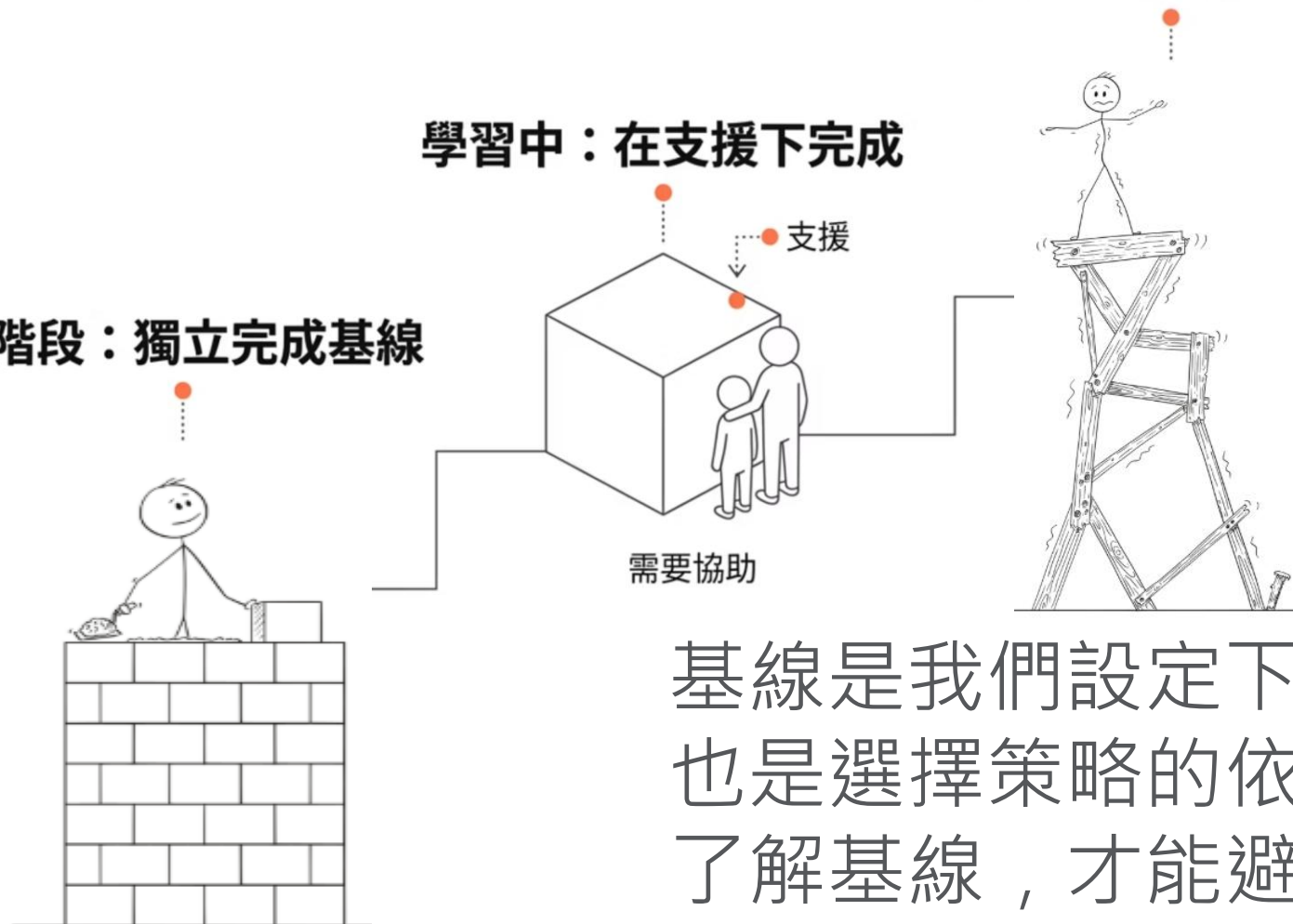
何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

孩子現在能獨立做到的事（不是最好那天，而是一般情況下）

未來目標：尚不可行

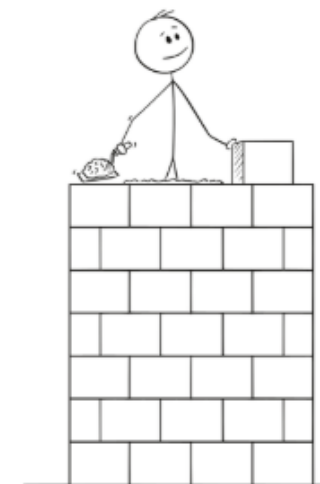
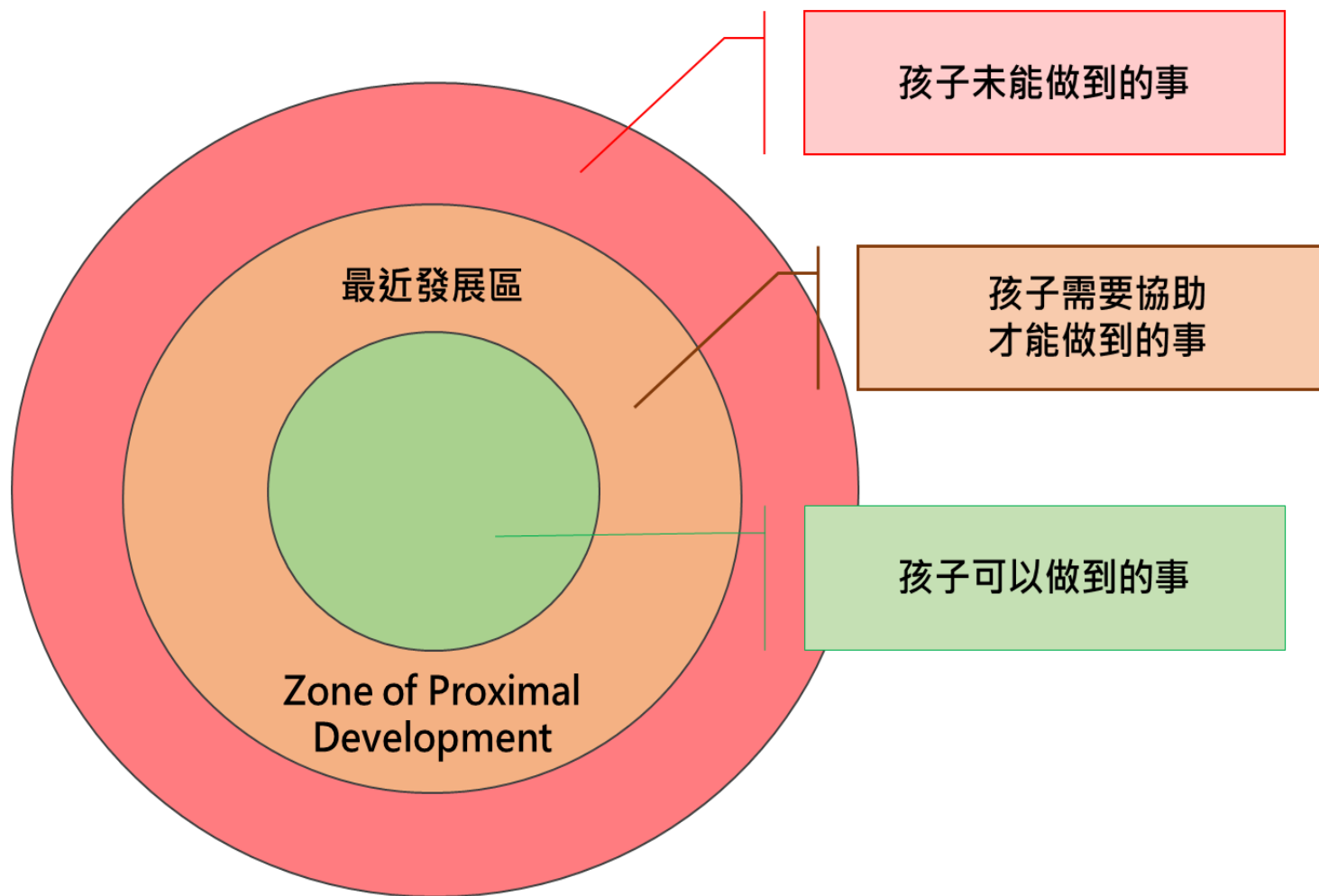
學習中：在支援下完成

現階段：獨立完成基線



基線是我們設定下一步目標的起點，
也是選擇策略的依據。
了解基線，才能避免期望過高或過低。

鷹架式學習(Scaffolding)



參考資料

- APA Dictionary of Psychology. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/executive-functions>
- Dawson, P. (2021). Helping children and teens strengthen executive skills to reach their full potential. Archives of Clinical Neuropsychology, 36, 1279-1282.
- Dawson, P., & Guare, R. (2018). Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention (3rd ed.). Guilford Press.
- Center on the Developing Child, Harvard University.
<https://developingchild.harvard.edu/resource-guides/guide-executive-function/>
- 青山醫院職業治療部（2026）執行功能訓練學員手冊
- 青山醫院職業治療部兒童及青少年精神健康中心（2026）腦力加油站