

家長支援子女學習三部曲

(第一部) 協助子女在學期初立定志向，訂立可行目標

「新的開始」 立志書

我 _____ (學生姓名) 願意從中一學始，立定心志，做一個好的學生，及一個好的兒子/女兒。以下為我和父母訂定之目標：

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 依時完成功課 | <input type="checkbox"/> 參加有益身心的活動 |
| <input type="checkbox"/> 做功課時專心，不一邊看電視或用電腦，一邊做功課。 | <input type="checkbox"/> 對家人尊重及有禮貌 |
| <input type="checkbox"/> 功課做得整齊端正 | <input type="checkbox"/> 幫助弟妹溫習功課 |
| <input type="checkbox"/> 每天溫習 _____ 小時 | <input type="checkbox"/> 不與兄弟姊妹爭吵鬥氣 |
| <input type="checkbox"/> 自動自覺收拾書包 | <input type="checkbox"/> 出外前先徵詢或告訴父母 |
| <input type="checkbox"/> 閱讀有益的課外書籍 | <input type="checkbox"/> 外出後依時回家 |
| <input type="checkbox"/> 不隨便亂放衣服或物件 | <input type="checkbox"/> 協助做家务，例如：
_____ |
| <input type="checkbox"/> 收拾好自己的物品 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 保持衣履整齊清潔 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 不偏食 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |

日期： _____

(第二部) 鼓勵善用時間，訂定時間表

時間分配之原則

讀書時間表能幫助我們有效地運用時間溫習，提醒我們甚麼時候做甚麼。世上所有成功的人，做事均有計劃，善用時間。



- 知己知彼** - 找出自己每天精神及困倦的時段，及找出家裏安靜及嘈吵的時段，來分配溫習的項目。
- 實事求是** - 不要過份貪心，訂定切實的目標。
- 逐步求精** - 將工作分成若干部份，一步一步完成。
- 根據要求** - 根據不同科目之要求及難易程度，分配時間，較難的用較多的時間。
- 優先次序** - 將每件事情劃分為屬「必須」、「應該」或「可以」做的事，定先後次序完成，記下所有「限期」，如一日，一周或一個月等。
- 溫習次序** - 安排感興趣及不感興趣的科目交替溫習，切忌捨難取易。
- 經常修正** - 實施後可按實際情況調較時間表，如某科較弱，可調動更多時間溫習。
- 養成習慣** - 使溫習成為每天生活的一部份。
- 平衡生活** - 溫習一段長時間，需要有休息時間。讀書、運動、休息、社交、娛樂應有恰當的時間分配，令自己健康成長。

作息時間表

認定目標 掌握分秒

若能完成計劃，便在該段時間旁*欄中以✓表示。

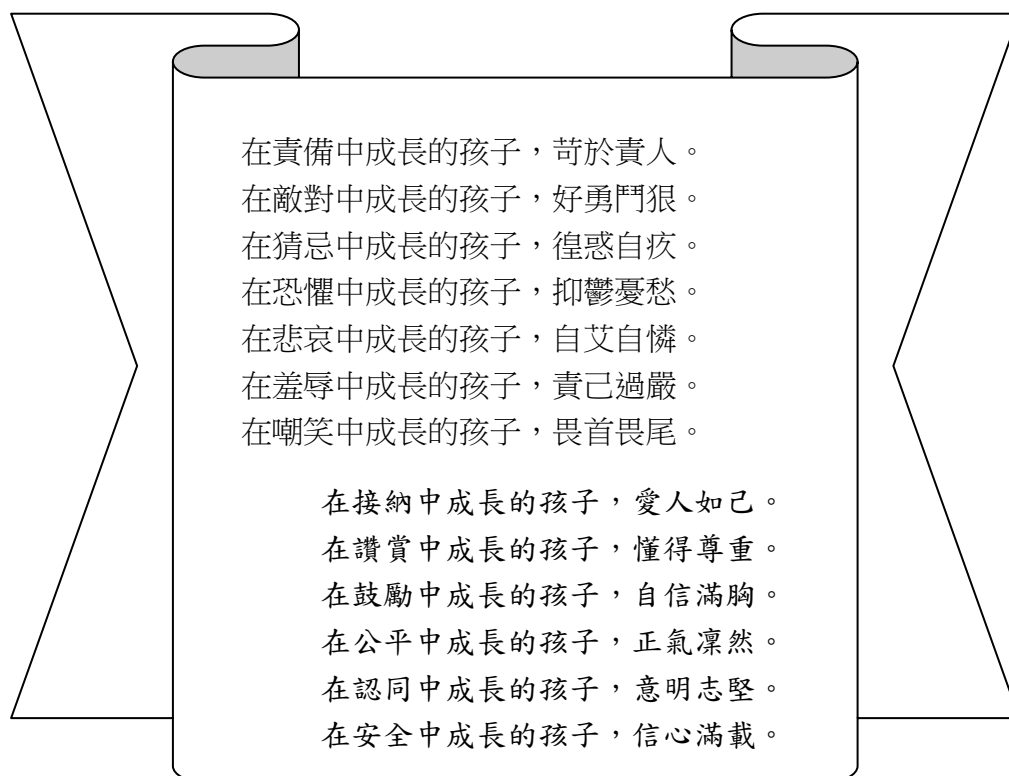
	一	*	二	*	三	*	四	*	五	*	六	*	日	*
上學前														
在校時間														
4:00 - 5:00														
5:00 - 6:00														
6:00 - 7:00														
7:00 - 8:00														
8:00 - 9:00														
9:00 - 10:00														
10:00 - 11:00														
11:00 後														

完成 2/3 "✓" 的獎勵： _____

檢討我浪費了的時間：

活動	每天浪費的時間(小時/分鐘)						
	一	二	三	四	五	六	日
電話閒談							
玩耍							
電視							
聽歌							
電腦							
無聊							
貪睡							
共							

(第三部) 評估與讚賞



對兒女適當的讚賞及肯定，能令他們感到被認同，及知道自己所付出是值得的。客觀的評估包括看到兒女值得讚許的地方，也看到他/她需要改善的地方。升讀中學的兒子/女兒漸漸脫離小孩的階段，他們知道自己所作的是對或是錯。兒女喜歡賞罰分明的父母，縱容或是太苛刻均不是最理想令兒女正面成長的教導方式。

評估表

我的兒子/女兒在以下項目：表現不錯(用★表示)、表現一般(用✓表示)或表現不好(用×表示)。

1. 上課留心()	11. 凡事作好準備()	11. 關心社會()
2. 專心()	12. 有鬥志()	12. 有一群愛讀書的好朋友()
3. 記憶力強()	13. 有毅力()	13. 語文基礎良好()
4. 理解力強()	14. 看重讀書()	14. 求知慾強()
5. 善用時間()	15. 健康()	15. 清晰思維()
6. 組織力強()	16. 積極()	16. 能分析、綜合、應用()
7. 用心做功課()	17. 有幹勁()	17. 掌握考試技巧()
8. 有好的讀書方法()	18. 獨立思考()	18. 不明求解()
9. 勤力()	19. 喜愛閱讀()	19. 有支持系統()
10. 有目標()	20. 有見識()	20. 情緒智商高()