

家長應如何協助 孩子做功課？

香港兒童發展專科中心

註冊臨床心理學家 鍾慧虹

26-10-2016



developmental
paediatrics

分析孩子做功課可能遇到的問題

學習能力?

專注力?

動機?

學校要求?

環境?

技巧?



如何增加孩子學習動機和正面情緒

1. 增加內在及外在動機
2. 避免打擊信心
3. 建立家裏的學習氣氛
4. 留意情緒變化，以同理心回應

如何提升做功課效率及專注

1. 培養組織技巧
2. 安排功課次序
3. 時間管理技巧
4. 環境安排
5. 加強專注



家長宜

1. 給予正面具體指令(語氣溫和)
2. 要有耐心等待(數秒)
3. 面容微笑(平靜放鬆)
4. 讚賞(見果樣、讚果樣)
5. 留意及反映情緒
6. 反映不情願仍願意去做
7. 多用引導提問
8. 合作伙伴



何時需要尋求專業協助

- ◎ 長期學習困難、專注困難
- ◎ 長期做功課至深夜
- ◎ 孩子或家長出現情緒問題

