

與拖延說再見！

讓孩子學會時間管理

文正康先生 | Chris Man

大綱

- ▶ 了解子女運用時間的實際情況
- ▶ 訂立學習和生活上的目標和計劃
- ▶ 如何培養孩子的時間感？
- ▶ 運用時間管理工具分配事情的緩急先後
- ▶ 培養子女盡快完成功課的具體技巧

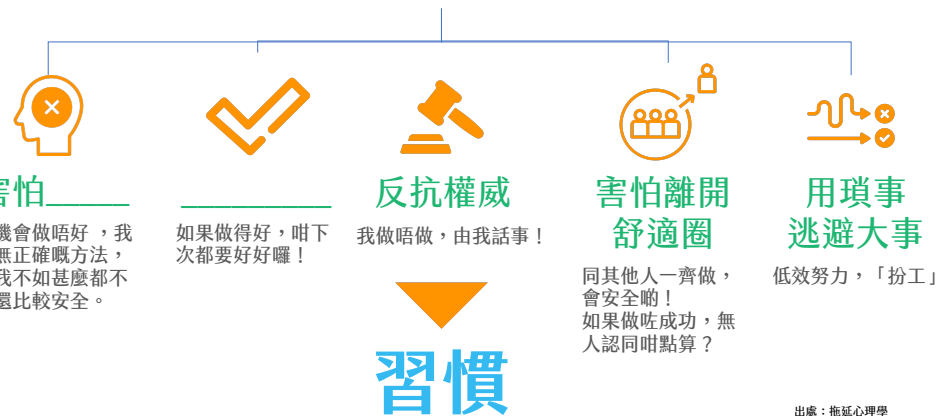
孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

消失的時間



孩子5種拖延心態



孩子學懂坐言起行，減少拖延

出處：拖延心理學
© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

如何讓孩子 與拖延說再見？



孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



善用零碎時間？



解決孩子3大問題

1

困難所在

太難、太易，太多沒動力完成

學習技巧/方法

2

重要性

- 人的天性 - 以逸待勞
- 沒趣味性
- 不切身
- 不懂安排事情之輕重

學習動機 / 自律感

3

時間感

不知道事情要用多少時間完成，因此以為自己有很多時間

時間管理

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

番茄鐘 + 3張表格

讓孩子學會善用時間



簡單分類

(親子小練習)

優先做的事情

想做的事情

優先做的事情

做功課
溫默書
編排時間表
家務

想做的事情

到公園玩
看平板/手機
玩遊戲機
同貓貓玩

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

日常生活的時間管理

學校功課
及練習

★學校功課
補習社練習

自我學習

★溫英默30個字
★背中文
練琴

家事

幫忙洗衣服

個人樂趣

與貓貓玩

雜事

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

假日思考題..

- 1.想做的
- 2.很想做的
- 3.平時沒時間做的
- 4.有能力做的
- 5.對成長有幫助的事
- 6.對別人有幫助的事

孩子學懂坐言起行，減少拖延



每日計劃法

- 把當天/週的功課、溫習資料及活動列出來
- 若多於_____，可先把項目分類
- 在必須要完成的活動前打上「🌟」
- 先把有星號的活動（必須完成）並排在時間表內
- 餘下才排入要完成的項目

我的3個重要任務

星期一 ___/___/___

星期二 ___/___/___

星期三 ___/___/___

星期四 ___/___/___

星期五 ___/___/___

星期六 ___/___/___

星期日 ___/___/___

我這星期的目標達成了嗎？
原因是甚麼？

備註

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

我的3個重要任務

星期一 1/6/2021

功課

溫習15個英文生字

背中文 P.12-13

做家務

練琴

星期二 ___/___/___

星期三 ___/___/___

星期四 ___/___/___

星期五 ___/___/___

星期六 ___/___/___

星期日 ___/___/___

我這星期的目標達成了嗎？
原因是甚麼？

備註

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

星期日 ___/___/___

我這星期的目標達成了嗎？
原因是甚麼？

備註

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

番茄鐘

兒童改良版

原創者法蘭西斯科·西里洛
(Francesco Cirillo) 在 1980 年代準備大學期末考時，為了逼自己好好讀書，到廚房裡拿了一個「番茄形狀的料理定時器」而讓自己更專注，及後把此方法名名為番茄工作法。



孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



番茄鐘 x 6步曲

兒童改良版



任務清單



計時設定



完成任務



重覆3X
20 - 30分鐘



中場休息



記錄任務

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



任務清單

- 確認功課/工作清單
- 幫助孩子做好準備工作
筆、擦膠、尺子、
書本、補充練習等工具
- 提醒孩子先上廁所、喝水。



孩子學懂坐言起行，減少拖延



計時設定

- 設置番茄鐘
- 以孩子的時間感/專注程度來
設定時間



孩子學懂坐言起行，減少拖延

如何培養孩子的時間感？





孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

10分鐘挑戰

學習時間標準公式 =

? 年級 X 10分鐘

初小 (1-3年級) :

2年級 X 10分鐘 = 20分鐘

高小 (4-6年級) :

理想為25分鐘 | <30分鐘



孩子學懂坐言起行，減少拖延

培養時間感

讓孩子在預定時間內，了解到
知道自己的能力。

設定計時器，嘗試完成指定學
習活動，例如：

- 孩子能寫多少個生字？
- 完成多少題數學？
- 背了多少句句子？
- 溫習了多少生字？



孩子學懂坐言起行，減少拖延

記錄任務

- 利用任務記錄表，記錄自己
用了多少個番茄及所完成的
任務
- 讓孩子看見自己的進步！

我的番茄鐘記錄表		
日期:		
番茄(分鐘):		
任務	番茄時間	完成
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	○
努力前，我已完成以下事項 ☐ 洗手間 ☐ 飲水 ☐ 準備足夠文具 ☐ 準備需要的書本、練習、作業		

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

我的番茄鐘記錄表

日期： 27/6

番茄(分鐘)： 20分鐘

任務	番茄時間	完成
功課	●●●● ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	☒
溫習30個英文生字	●○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	☐
練習鋼琴	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	☐
	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	☐
	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	☐
	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	☐

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

10分鐘溫習法

- 1 先規劃10分鐘
可完成甚麼事？
- 2 把科目排進
時間表內



孩子學懂坐言起行，減少拖延

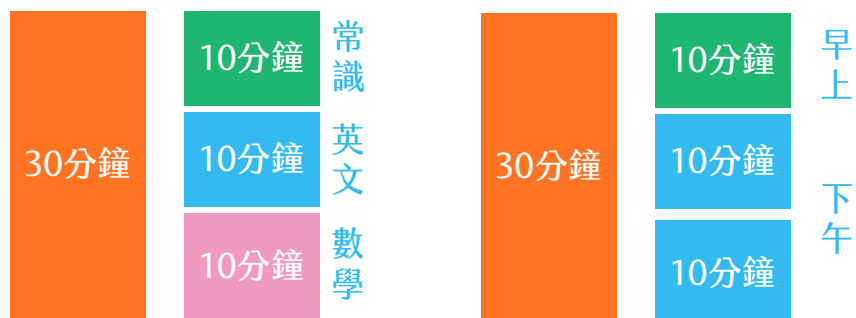
Source：快樂學習的方法

分段溫習

以時間劃分

平日溫習

星期六/日溫習



孩子學懂坐言起行，減少拖延

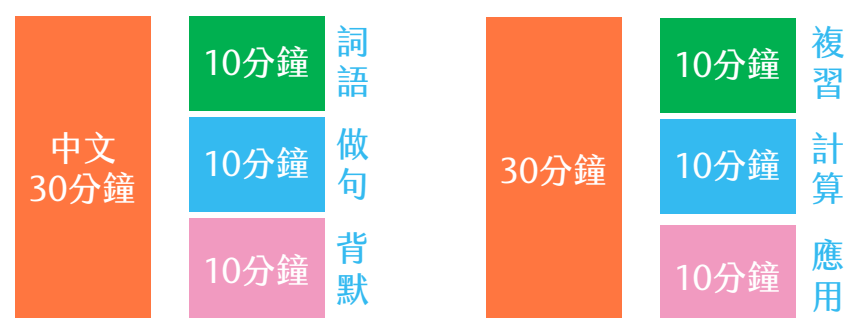
© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION
Source：快樂學習的方法

分段溫習

以事件劃分

中文溫習

數學溫習



孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION
Source：快樂學習的方法

☑ 完成任務

- 過程中減少難以專注的東西 / 環境
- 減少讓孩子分心的事或物
e.g. 飲湯，水等等..
- 若在指定時間前提早完成，可提點孩子檢查及復習功課，又或把其他習作提前完成
- 若未能在指定時間完成，亦先請孩子休息，待下一個番茄鐘才完成餘下部份。



孩子學懂坐言起行，減少拖延

🕒 中場休息

- 讓孩子稍事休息5分鐘
- 喝水，廁所，看看植物，遠的東西，與你傾談
- 忌打機、看電視、故事書等
- 適當的休息，讓孩子走更遠的路



孩子學懂坐言起行，減少拖延

④ 重覆任務

- 進行下一個番茄時間
- 每完成一個番茄時間，提示孩子進行記錄。
- 直至把所有的功課/溫習完成
- 每3-4個番茄時間，可休息20-30分鐘



孩子學懂坐言起行，減少拖延

成功小貼士

- 番茄鐘只是一個比喻，或以任何孩子喜愛的東西代替
- 低年級孩子建議_____，待專注力提升後，才慢慢加上。
- 若孩子把當天任務全部完成，家長可讚賞孩子的「努力」。除了用讚賞支票外，亦可以以「時間類」的東西作獎勵。
- 若未能有效完成，家長可以與孩子一起找出原因，是功課太難？太易？太多？



孩子學懂坐言起行，減少拖延



番茄鐘

兒童改良版



任務清單



計時設定



完成任務



重覆3X
20 - 30分鐘



中場休息



記錄任務

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

如何讓孩子
持之以恆？

輕鬆

不間斷

簡單

容易執行

進步

成功感、有效

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

成功小貼示



清空路障

把有機會干擾學習的物品移走



緩衝時間

讓孩子充電再努力



家長身教

不做光說不練的父母，決定了，便動起來



若未能完成，宜親子間坦誠檢討，找出問題所在

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



考時不語

「比心機。」

「你咁樣似一個考試嘅人咩??」

「考咁嘅成績，啊XXX好過你，你可以解釋吓嗎？」

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

終結功課大戰役



終結功課大戰役



天荒地老型

擔天望地，發白日夢，把玩文具，好像很多時間似的



秒速旋風型

秒速完成功課，但錯漏百出，沒完沒有要檢查改正的觀念



自我放棄型

寧願空白也不再做，或做完功課後，一直拖，逃避做額外的課外作業

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

我的功課學習記錄表

姓名：

日期：

目標	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
按時完成 時間：_____ e.g. 6:30完成					
修正數量 次數：_____ e.g. 5次					
安坐時間 番茄：_____ e.g. 8個					
自行溫習 時數：_____ e.g. 45分鐘					
做齊功課					

目標：當我完成_____以上的項目，我可以得到的獎勵是_____

孩子學懂坐言起行，

PROFESSOR PARENTING EDUCATION

目標	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
按時完成 訓練責任感 時 e.g. 6:30完成	✓	✓	✗	✓	
修正數量 做事更仔細 e.g. 5次	✓	✓	✓	✓	
安坐時間 訓練專注力 e.g. 8個	✓	✓	✓	✓	
自行溫習 訓練自律感 鐘 e.g. 45分鐘	✗	✗	✗	✓	
做齊功課 訓練自律感	✓	✓	✓	✓	

目標：當我完成15項以上的項目，我可以得到的獎勵是假日與媽媽一起製作鬼口水

讓孩子放空留白！



研究指出，發呆時，大腦其實還在運作中，這不但讓我們更有創造力，還能提升智商。

一本美國人寫的《芬蘭教育》說：芬蘭人認為孩子不是每一分鐘都需要專注在課本上，而且人在發呆時，大腦也是在工作，它在替創意鋪路。

出處：發呆、放空，讓你更有創造力 | 洪蘭

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

孩子學懂坐言起行，減少拖延

請為孩子
安排完全休息
的時間！

能提升孩子自主性
及創造力



孩子學懂坐言起行，減少拖延

我們是否需要重新思考？



分數的意義



在學科以外的成就感？



家長愈努力，孩子成績更差？



讓孩子找到自己的路是否更重要？

孩子學懂坐言起行，減少拖延

© 2021 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

“時間管理”其實是一個誤稱
我們的挑戰不是管理時間，
而是管理我們自己。

Stephen Covey

