

## 孩子的時間管理

你家孩子做事是否拖拖拉拉？小孩子是否都不懂得守時？

### 五分鐘又五分鐘

「叫家俊做功課是世上頭等難事。」俊媽慨嘆，「每次催促，他都說先休息五分鐘，五分鐘之後，又說再給他五分鐘。家俊是否患上拖延症？」

「是否患拖延症，要找專家評估。」我說，「但對時間長短的概念並非天生的，小朋友口說的五分鐘，不是真實的五分鐘。」

我向俊媽提供三點可行辦法，讓小朋友認識時間：

#### 一、構建時間感

首先要幫小朋友建立生理時

鐘。可以跟小朋友協定一些任務，要求在限時內完成，讓他們對事情有緊張的感覺。

#### 二、計時大挑戰

跟小朋友擬定目標，比方要半小時做完作業，如果他能在二十五分鐘內做完，會得到讚賞。

#### 三、定優先次序

做事的次序分四個層次：重要又緊急、重要但不緊急、緊急但稍為不重要、不重要又不緊急。

### 按歲數建時間觀

「家俊今年五歲，還未上小學，會明白時間觀念嗎？」俊媽問。

「根據專家意見，小朋友入幼稚園學習，有了群體生活，就應開

始按年齡分階段建構時間觀念。」我找了一些專業資料，好讓俊媽詳細了解。

#### 一、三至五歲幼稚園時期

首先要教孩子分辨時間長短，當有了基本感覺後，就要他們學習倒數，加強守時概念。

#### 二、六歲上小一後

可把長度拉長，訂立一些半小時或一小時的任務。

#### 三、七歲上小二後

在兩小時內擬定兩至三項任務，讓他們排列辦事次序，中間可訂立小休時間。

### 規劃時間三要訣

「嘩！原來建立時間觀念，當中有這麼多學問。」俊媽驚訝道。

「當小朋友掌握時間觀念後，我們還要引導他們學習好好規劃時間。」我向俊媽提供三項要訣。

#### 一、一日一計劃

先要小朋友自行制定一天的時間表，最好

用小冊子記低，排好各事項的優次，同時寫下目標，當他們達成目標後，會更有成就感。

#### 二、一周一表格

上了初小後，時間規劃適宜以每一周計算：星期一做完功課學習美術，星期二上游泳班，諸如此類。

#### 三、三二一倒數

一如以上提過的倒數遊戲，強化小朋友對事情的緊張感覺，大人可以在適當時間插入突擊檢視，看看他們的進度，提醒已過了多少時間，還有哪幾項工作還未有完成，讓小朋友心理上進入倒數狀態。



### 爸媽想一想

- 1 排列做事的優次，應放手由孩子自行決定？
- 2 子女超額完成任務，剩餘的時間怎樣安排？

### 親子話

課堂以外，生活也很需要有時間規律。在家中，陪伴小朋友成長的是爸爸媽媽，一家人一起擬定生活時間表吧！

## 家長信箱

香橙老師 | 小學訓輔主任

### 問：

女兒剛上一年級，寫字能力很弱，已花大量時間跟她練習，在想下一步應否替她找補習。

\*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：  
tkpschools@gmail.com

### 答：

#### 香橙老師答：

字裏行間足見家長的用心，在繁忙的生活中想盡辦法協助女兒，雖說是本分，但絕不是易事。

我們常說對症下藥，在決定進一步尋求改善方法前，家長可能要先探討一下，所謂「寫字能力弱」所指的是什麼。會否是握筆能力弱，還是握筆的手勢有錯誤。「弱」是源於小肌肉的能力，還是大腦結構，又是否書寫時精神狀態不佳，坐姿未端正，或是真的因為疏於練習，令寫字出現所謂的

「弱」。當找出問題的原因，就較容易針對問題改善。

當理解問題的源頭後，就要留意所選的策略能否對應問題的核心。在一般情況下，多練習寫字能夠提升寫字能力，但如果能找出須針對提升的環節，策略就更有成效。坊間的補習班形式多樣，教學重點也有分別。有些補習班主要輔導功課，以協助學生完成當天功課為目標；有些則以寫作、文法、口語為教學重點。因此果真決定要替女兒選報進修班，也先得了解班組的課程，確保能真正針對學習需

要。

然而，孩子和家長的精神和時間都是有限的，必須妥善分配資源。如果過度花費孩子的精力練習寫字，卻犧牲孩子的休息、玩樂、運動、社交等時間，甚至剝奪跟孩子建立愉快共同經歷的機會，就未必是十分值得的事。一年級是孩子學習的初始階段，孩子的學習進程步伐不一。孩子各有所長，在某方面較弱，另一方面較強，都屬正常的事。如有需要，家長可以聯絡學校老師交流想法，也可進一步尋求專業人員作評估跟進。