

# 協助子女 改善 拖延行為



1

父母以身作則，  
日常做事不拖延



2

維持子女日常生活  
規律「工作有時、  
玩樂有時」



3

運用視覺提示，例如  
有秒針的時鐘，讓子女  
看得見時間在流逝



4

對年幼子女，簡單又  
清楚地說明做事的步驟  
「第一步…，第二步…」



5

協助子女將複雜任務  
分拆成較簡單的小任務  
，然後逐一完成



6

把不相關的物品  
(例如手機)收起，  
減少分心



7

訂立合理期望，提醒  
子女「準時完成比做得  
完美更重要」



8

子女完成任務之後，  
給予稱讚

