

獎勵



姓名：

奖励簿是甚么？



奖励簿是一本专为小朋友设计的手册。每个拥有这本奖励簿的小朋友，都会得到爸爸妈妈的关心和鼓励。

透过它，爸爸妈妈会奖励小朋友的好行为。每当小朋友做到好行为的时候，这本奖励簿就会发挥功能。它可以帮助小朋友建立良好的生活习惯、开心的社交关系、正确做功课的习惯等，同时还会帮助小朋友获得他至爱的奖品及礼物呢！

请记住！！



小朋友，只要你有好行为，便会得到嘉许。所以紧记要与爸爸妈妈一起合作，并好好保存这本奖励簿！

奖励簿如何发挥奇妙作用？

只需要做到下列三个步骤：



1

首先爸爸妈妈和小朋友坐下来，一起商量，定下具体目标行为，作出一个协定契约。



2

当小朋友完成协定的工作，就可以获得代表分数的星星贴纸。

3

当分数累积到某一数目时，爸爸妈妈便会把分数换成礼物或奖品，送给小朋友！



协定行为目标

请爸爸妈妈和小朋友一起列出 3-5 项目标行为，并且决定完成每项目标行为时，小朋友可以获得的分数。原则上，孩子要付出越多努力的项目，所得的分数就会越多。

下面是一个例子：

目标行为项目	可以得到的分数
在 6 时前完成功课	3
在 8 时前完成功课	1
每天早上闹钟一响，自己起床	1
整天不发脾气	2

行为目标的协定

目标行为项目

可以得到的分数

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

家长请参考第 24-26 页的「家长参考资料(一)及(二)」。

奖励品清单

请将小朋友喜爱的物品、玩具和活动列出来：

奖励品

所需累积分数

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



执行协定的契约

协定生效日期：

自 年 月 日

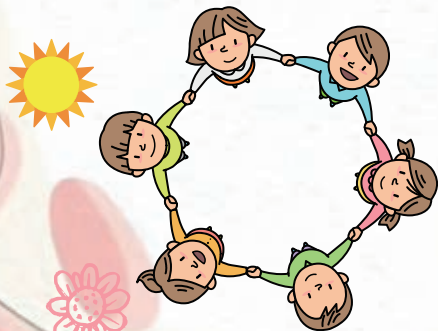
开始生效

签约日期：

立约人：小朋友签名： _____

家长签名： _____

见证人签名： _____



执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

当前面的行为目标完成了，是时候再向我挑战了！

修订行为目标

请爸爸妈妈和小朋友一起列出 3-5 项目标行为，并且决定完成每项目标行为时，小朋友可以获得的分数。原则上，孩子要付出越多努力的项目，所得的分数就会越多。

前面已完成的目标行为，家长可以要求小朋友继续做到，并且提醒小朋友，若果退步了可以被扣分啊！

下面是一个例子：

目标行为项目	可以得到的分数
在 6 时前完成功课	3
在 8 时前完成功课	1
每天早上闹钟一响，自己起床	1
整天不发脾气	2



行为目标的协定



目标行为项目

可以得到的分数

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

家长请参考第 24-26 页的「家长参考资料（一）及（二）」。

修订奖励品清单

日子久了，每个人都会变，孩子的喜好都会改变，所以在一个月后就需要修改一下你们的奖励品清单了！请将小朋友喜爱的物品、玩具和活动列出来：

奖励品

所需累积分数

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



执行协定的契约

协定生效日期：

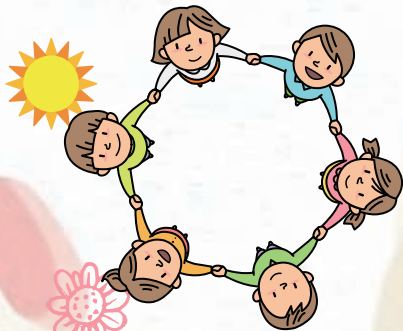
自 年 月 日
开始生效

签约日期：

立约人：小朋友签名： _____

家长签名： _____

见证人签名： _____



执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) * 请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

又是自我挑战的时候了！

修订行为目标

请爸爸妈妈和小朋友一起列出 3-5 项目标行为，并且决定完成每项目标行为时，小朋友可以获得的分数。原则上，孩子要付出越多努力的项目，所得的分数就会越多。

请紧记，已完成的目标行为要继续维持啊！小朋友做不到时，家长有权扣分。

下面是一个例子：

目标行为项目	可以得到的分数
在 6 时前完成功课	3
在 8 时前完成功课	1
每天早上闹钟一响，自己起床	1
整天不发脾气	2



行为目标的协定



目标行为项目

可以得到的分数

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

家长请参考第 24-26 页的「家长参考资料（一）及（二）」。

修订奖励品清单

又到修改奖励品清单的时候了！
请将小朋友喜爱的物品、玩具和活动列出来：

奖励品

所需累积分数

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



执行协定的契约

协定生效日期：

自 年 月 日

开始生效

签约日期：

立约人：小朋友签名： _____

家长签名： _____

见证人签名： _____



执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

执行奖励计划日记



日记 (小组* / 家庭* / 学校*) *请圈起适用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目标行为项目 (及可得到的分数)		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
其他 良好 行为	6.							
	7.							
	8.							
总共得到的分数								

此行事历提供一星期行为的记录。请每天计算孩子一共得到多少分数。
当孩子将分数换成奖励品时，请紧记将它划掉。

家长参考资料 (一)

星星奖励计划



有时单靠赞美，未必能让孩子服从指令、遵守规矩及完成日常例行的工作和活动。因此，与孩子一起订立一套有系统的奖励计划，可以帮助孩子增加服从的行为和建立良好的习惯：

1 预备一包星星贴纸：

每一粒星星代表 1 分。年纪较大的孩子 (六岁以上) ，可以用不同颜色的星星，代表不同的分数 (例如：红色 =10 分，橙色 =1 分) 。请将不同颜色所代表的分数清楚地列明在纸上，让孩子可以随时参考。

2 选择一个适当时间，与孩子坐下来，向孩子解释：

以往所用的奖励方法未尽完善，因此你打算与孩子商量一个有系统的奖励方法去鼓励孩子的好行为。

3 与孩子一起设计奖励簿：

你可以把星星贴在奖励簿上，记录孩子的好行为。你亦可与孩子一起在画纸上加插有趣的图案或孩子心爱的卡通人物贴纸作为装饰之用。

4 与孩子列出奖励品的清单 (大约 10-20 项)：

奖励品可以是孩子喜爱的物品和玩具，也可以是一些特别安排的活动 (例如：户外活动、买玩具) 以及平日都会进行的活动 (例如：看电视、玩游戏机) 。

5 与孩子一起列出需要完成的目标行为，包括日常要执行的工作：

请紧记，所拟定的目标行为需合乎孩子的年龄和能力。要求过高有机会令孩子感到难以做到而放弃。

6 与孩子一起决定完成每项目标行为可获得的星星数目：

孩子要付出越多努力的项目，所获得星星的数目会越多。估计一下孩子每一天可以得到的星星数目，然后决定换领各项奖励所需要的星星数目。建议大约三分之二的星星用在换领日常的活动上，三分之一的星星用在特别安排的活动上。

7 额外的星星：

若果孩子迅速、准确地完成应做的工作，可以获得额外的星星。若果孩子需要家长重复指令才开始工作，将不会获得星星。

8 不要再等了，就在这星期开始奖励孩子的好行为吧！

就算某些好行为不在目标行为清单内，只要是孩子做到了，家长也可以考虑给予星星。

注意事项！！

- ♥ 定时修订奖励清单
- ♥ 减少骚扰性的行为也可以奖励
- ♥ 当孩子完成工作，请立刻给予奖励
- ♥ 给予星星时，面带笑容加上口头称赞
- ♥ 家庭成员要一致行动

家长参考资料 (二)

如何订立目标行为 — 家规

每一个家庭都有一套家规，每一个家长都有权制订家规，帮助孩子学习与父母合作，学习在不同的场合遵守不同的规矩。透过这种学习，孩子会渐渐明白甚么行为是对的，甚么行为是错的。

下列是孩子常被要求遵守规矩的情境：

起床	睡觉	吃零食	向别人打招呼
拜访亲友	看电视	表达愤怒时	出外购物
说话	准时回家	做家务	与人玩耍时
穿衣服	做功课	吃饭时	乘坐交通工具时

在上述情境下，你对孩子有甚么要求呢？请用一句句子清楚地写出在每一个情境下，孩子可以做甚么和不可以做甚么。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

然后，请从上面的家规找出 3-5 项孩子未能好好跟从的规矩作为目标行为。

参考资料：

Russell A. Barkley (1997) *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*.

作者：徐谢清芬、刘月莹
编辑：青山医院临床心理科
(鸣谢临床心理学家陈汉泉编辑第三版)
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路十五号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：<http://www.ha.org.hk/cph>
<http://www.imh.org.hk>

青山医院 2025 (第三版 — 修订)



© 本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持
青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 <http://www.imh.org.hk>。

查阅此教育资料之最新版本及繁体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。