

獎勵



小

簿

簿



姓名：

獎勵簿是甚麼？



獎勵簿是一本專為小朋友設計的手冊。每個擁有這本獎勵簿的小朋友，都會得到爸爸媽媽的關心和鼓勵。

透過它，爸爸媽媽會獎勵小朋友的好行為。每當小朋友做到好行為的時候，這本獎勵簿就會發揮功能。它可以幫助小朋友建立良好的生活習慣、開心的社交關係、正確做功課的習慣等，同時還會幫助小朋友獲得他至愛的獎品及禮物呢！

請記住！！



小朋友，只要你有好行為，便會得到嘉許。所以緊記要與爸爸媽媽一起合作，並好好保存這本獎勵簿！

獎勵簿如何發揮奇妙作用？

只需要做到下列三個步驟：



1

首先爸爸媽媽和小朋友坐下來，一起商量，定下具體目標行為，作出一個協定契約。



2

當小朋友完成協定的工作，就可以獲得代表分數的星星貼紙。

3

當分數累積到某一數目時，爸爸媽媽便會把分數換成禮物或獎品，送給小朋友！



協定行為目標

請爸爸媽媽和小朋友一起列出 3-5 項目標行為，並且決定完成每項目標行為時，小朋友可以獲得的分數。原則上，孩子要付出越多努力的項目，所得的分數就會越多。

下面是一個例子：

目標行為項目	可以得到的分數
在 6 時前完成功課	3
在 8 時前完成功課	1
每天早上鬧鐘一響，自己起床	1
整天不發脾氣	2

行為目標的協定

目標行為項目

可以得到的分數

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

家長請參考第 24-26 頁的「家長參考資料(一)及(二)」。

獎勵品清單

請將小朋友喜愛的物品、玩具和活動列出來：

獎勵品

所需累積分數

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



執行協定的契約

協定生效日期：

自 年 月 日

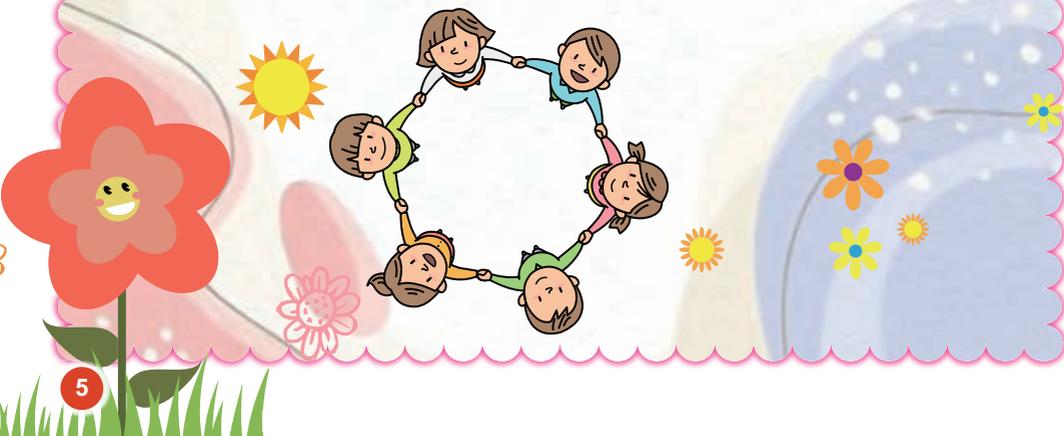
開始生效

簽約日期：

立約人：小朋友簽名： _____

家長簽名： _____

見證人簽名： _____



執行獎勵計劃日記



日記 (小組 * / 家庭 * / 學校 *) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	/
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

當前面的行為目標完成了，是時候再向我挑戰了！

修訂行為目標

請爸爸媽媽和小朋友一起列出 3-5 項目標行為，並且決定完成每項目標行為時，小朋友可以獲得的分數。原則上，孩子要付出越多努力的項目，所得的分數就會越多。

前面已完成的目標行為，家長可以要求小朋友繼續做到，並且提醒小朋友，若果退步了可以被扣分啊！

下面是一個例子：

目標行為項目	可以得到的分數
在 6 時前完成功課	3
在 8 時前完成功課	1
每天早上鬧鐘一響，自己起床	1
整天不發脾氣	2



行為目標的協定



目標行為項目

可以得到的分數

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

家長請參考第 24-26 頁的「家長參考資料(一)及(二)」。

修訂獎勵品清單

日子久了，每個人都會變，孩子的喜好都會改變，所以在一個月後就需要修改一下你們的獎勵品清單了！請將小朋友喜愛的物品、玩具和活動列出來：

獎勵品

所需累積分數

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



執行協定的契約

協定生效日期：

自 年 月 日

開始生效

簽約日期：

立約人：小朋友簽名： _____

家長簽名： _____

見證人簽名： _____



執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)								
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記（小組* / 家庭* / 學校*）*請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

又是自我挑戰的時候了！

修訂行為目標

請爸爸媽媽和小朋友一起列出 3-5 項目標行為，並且決定完成每項目標行為時，小朋友可以獲得的分數。原則上，孩子要付出越多努力的項目，所得的分數就會越多。

請緊記，已完成的目標行為要繼續維持啊！小朋友做不到時，家長有權扣分。

下面是一個例子：

目標行為項目	可以得到的分數
在 6 時前完成功課	3
在 8 時前完成功課	1
每天早上鬧鐘一響，自己起床	1
整天不發脾氣	2



行為目標的協定



目標行為項目

可以得到的分數

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

家長請參考第 24-26 頁的「家長參考資料(一)及(二)」。

修訂獎勵品清單

又到修改獎勵品清單的時候了！
請將小朋友喜愛的物品、玩具和活動列出來：

獎勵品

所需累積分數

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



執行協定的契約

協定生效日期：

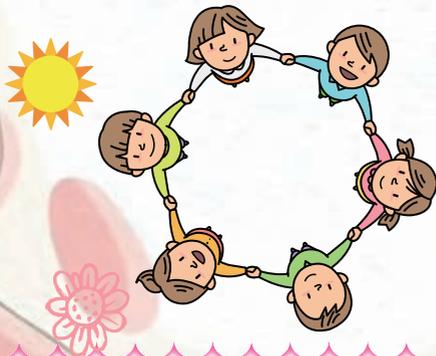
自 年 月 日
開始生效

簽約日期：

立約人：小朋友簽名： _____

家長簽名： _____

見證人簽名： _____



執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)								
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

執行獎勵計劃日記



日記 (小組* / 家庭* / 學校*) *請圈起適用者

日期(日/月)		/	/	/	/	/	/	
目標行為項目 (及可得到的分數)		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 行為	6.							
	7.							
	8.							
總共得到的分數								

此行事曆提供一星期行為的記錄。請每天計算孩子一共得到多少分數。
當孩子將分數換成獎勵品時，請緊記將它劃掉。

家長參考資料 (一)

星星獎勵計劃



有時單靠讚美，未必能讓孩子服從指令、遵守規矩及完成日常例行的工作和活動。因此，與孩子一起訂立一套有系統的獎勵計劃，可以幫助孩子增加服從的行為和建立良好的習慣：

1 預備一包星星貼紙：

每一粒星星代表 1 分。年紀較大的孩子 (六歲以上)，可以用不同顏色的星星，代表不同的分數 (例如：紅色 = 10 分，橙色 = 1 分)。請將不同顏色所代表的分數清楚地列明在紙上，讓孩子可以隨時參考。

2 選擇一個適當時間，與孩子坐下來，向孩子解釋：

以往所用的獎勵方法未盡完善，因此你打算與孩子商量一個有系統的獎勵方法去鼓勵孩子的好行為。

3 與孩子一起設計獎勵簿：

你可以把星星貼在獎勵簿上，記錄孩子的好行為。你亦可與孩子一起在畫紙上加插有趣的圖案或孩子心愛的卡通人物貼紙作為裝飾之用。

4 與孩子列出獎勵品的清單 (大約 10-20 項)：

獎勵品可以是孩子喜愛的物品和玩具，也可以是一些特別安排的活動 (例如：戶外活動、買玩具) 以及平日都會進行的活動 (例如：看電視、玩遊戲機)。

5 與孩子一起列出需要完成的目標行為，包括日常要執行的工作：

請緊記，所擬定的目標行為需合乎孩子的年齡和能力。要求過高有機會令孩子感到難以做到而放棄。

6 與孩子一起決定完成每項目標行為可獲得的星星數目：

孩子要付出越多努力的項目，所獲得星星的數目會越多。估計一下孩子每一天可以得到的星星數目，然後決定換領各項獎勵所需要的星星數目。建議大約三分之二的星星用在換領日常的活動上，三分之一的星星用在特別安排的活動上。

7 額外的星星：

若果孩子迅速、準確地完成應做的工作，可以獲得額外的星星。若果孩子需要家長重複指令才開始工作，將不會獲得星星。

8 不要再等了，就在這星期開始獎勵孩子的好行為吧！

就算某些好行為不在目標行為清單內，只要是孩子做到了，家長也可以考慮給予星星。

注意事項!!

- ♥ 定時修訂獎勵清單
- ♥ 減少騷擾性的行為也可以獎勵
- ♥ 當孩子完成工作，請立刻給予獎勵
- ♥ 給予星星時，面帶笑容加上口頭稱讚
- ♥ 家庭成員要一致行動

家長參考資料 (二)

如何訂立目標行為 — 家規

每一個家庭都有一套家規，每一個家長都有權制訂家規，幫助孩子學習與父母合作，學習在不同的場合遵守不同的規矩。透過這種學習，孩子會漸漸明白甚麼行為是對的，甚麼行為是錯的。

下列是孩子常被要求遵守規矩的情境：

起床	睡覺	吃零食	向別人打招呼
拜訪親友	看電視	表達憤怒時	出外購物
說話	準時回家	做家務	與人玩耍時
穿衣服	做功課	吃飯時	乘坐交通工具時

在上述情境下，你對孩子有甚麼要求呢？請用一句句子清楚地寫出在每一個情境下，孩子可以做甚麼和不可以做甚麼。

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

然後，請從上面的家規找出 3-5 項孩子未能好好跟從的規矩作為目標行為。

參考資料：

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

作者：徐謝清芬、劉月瑩
編輯：青山醫院臨床心理科
(鳴謝臨床心理學家陳漢泉編輯第三版)
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：<http://www.ha.org.hk/cph>
<http://www.imh.org.hk>

青山醫院 2025 (第三版 — 修訂)



© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持
青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 <http://www.imh.org.hk>。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。