



# 用檢核表整理書包 提升計畫力

文·圖片提供 / 陳珮岑 (職能治療師)

上學快一年了，小可還是做不好「整理書包」這個任務。聯絡簿上總是被老師提醒忘記帶某科的課本或作業，有時候，則是鉛筆盒裡少了什麼文具，偶爾竟然連水壺或餐具也忘了帶，好像從來沒有準備齊全的一天。

對小可來說，雖然

不是不同課程，但是課本看起來都很像，常常不清楚到底要用哪一本，生怕沒帶回家不能寫功課，最後乾脆所有的課本都裝進書包。每天背著沉重的書包，爸媽看了很心疼。

整理鉛筆盒裡的文具，也是小可不擅長的任務。文具用品常常拿進

拿出，甚至還不小心和同學「交換」，或是上課時找不到可使用的文具。

職能治療師告訴小可爸媽，現在孩子的教科書和學用品多樣化，遠超過爸媽兒時求學的經驗，光是國語課，就有課本、習作、甲本、乙本、練習本……對尚未具備「計畫能力」的孩子來說，容易呈現一團

混亂的情形，不知從何著手。

因此，儘量以「視覺化」的方式，列出「清單」或「檢核表」，讓孩子有實際參考的目標，遵循步驟一項一項的整理。職能治療師分享製作檢核表的美勞活動，只要使用家中常見的口罩紙盒，就可以簡單完成。



圖 / 達志影像

## 口罩盒製作檢核表

### 準備材料

口罩外盒紙盒三個，剪刀，八開圖畫紙五張，奇異筆一枝，彩色筆一盒，彩色L形資料夾四個（每種顏色各兩個），護貝機與護貝膜（選擇性使用）。

### 操作步驟

- 剪下口罩紙盒上方
- 八開圖畫紙對摺三次，將圖畫紙裁剪成明

信片尺寸成為卡片。每張卡片上，用彩色筆寫或畫上以下內容（一張卡片寫一項物品）。

- 國語課本、國語習作、國語甲本、國語乙本、國語作業本、國語考卷。
- 數學課本、數學習作、數學練習本。
- 生活課本、健康與體育課本、英語課本、本土語課本。
- 鉛筆三枝，尺一把，橡皮擦一個，彩虹筆一枝，或其他老師告知必須攜帶的文具種類。



- 午餐盒、湯碗、湯匙、水壺。
- 其他須攜帶的物品，例如口罩、雨傘。
- 如果擔心卡片密集使用容易破損，可以護貝。
- 將兩個不同顏色的資料夾修剪成可以裝入卡片的尺寸。將國語類的卡片及數學類的卡片分別放入

資料夾，並將國語類及數學類的教科書，放在與卡片同色的L形資料夾中。

例如國語卡片及國語教科書放在紅色資料夾，數學卡片及數學教科書放在黃色資料夾。

- 將所有卡片歸位到相對應的紙盒，例如教科書類的放入「書包」紙盒，文具類的放入「鉛筆盒」紙盒。
- 使用卡片練習整理物品。對應每天的功課表，判斷必須收進書包內的物品，先選出紙盒中的卡片，再依據卡片找出須放入書包、餐袋、鉛筆盒的物品，依序完成收納。

### 觀察重點

「計畫能力」是大腦前額葉的功能，可以幫助判斷即將進行的任務內容與步驟，檢查完成度與修正錯誤。然而，前額葉的功能必須到成年後才發展成熟，因此，對孩子來說，計畫做什麼，如何做，做得如何，並不是簡單的任務。

透過將抽象思考的任務內容變得具體，再用視覺呈現的方式給予提示，可以幫助孩子知道即將進行的任務細節，並參考目標逐步達成。

運用檢核表的概念，還可以幫助孩子提升生活自理能力，例如早晨起床後的盥洗、更衣、用餐、出門，或是睡前進行的沐浴、刷牙、更衣等，只要是一系列的過程，都可以利用檢核表讓孩子更清楚步驟，就不用爸媽逐步叮嚀提醒呵！