

獎勵貼紙表 10



名字

開始日期

目標行為（例：刷牙2分鐘）

集滿後的獎勵

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

這樣用效果好 ① 目標行為只定1~2個，用正面說法，比如「刷牙2分鐘」 ② 行為發生後馬上貼 ③ 獎勵和孩子一起定 ④ 犯了錯也不撕掉已經貼上的貼紙 ⑤ 養成習慣後逐漸減少

來源：美國疾病管制與預防中心（CDC）·美國兒科學會（AAP）