

獎勵貼紙表 50



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	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	

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）