

數碼服務新點子 · 幸福家庭齊共建

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式

實證研究及實務手冊



親子Zoom繪本小組



合作院校

合作夥伴

目錄

賽馬會智家樂計劃簡介	2
序言	3
混合服務模式簡介	5
手冊指引	9
研究報告	11
實務操作及介紹	31
負責社工實務分享及心得	51
附錄	55
參考資料	70

賽馬會智家樂計劃簡介

香港賽馬會慈善信託基金撥款近 3.3 億港元，自 2018 年起策劃及捐助推行賽馬會智家樂計劃，協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，利用資訊科技提升家庭服務效能及鼓勵服務創新以促進家庭和諧，並提供培訓及服務數據分析，提升業界能力以回應家庭的各種變化及需要。

計劃結合跨界別力量，促進社福界數碼化發展，重點包括發展及優化統一服務管理系統 (i-Connect) 功能以提升工作效率，並會開創科技融入的家庭服務，以及透過專業培訓和結合跨機構服務數據，進一步深化業界對使用資訊科技及數據分析的知識及技能，以改善家庭服務。

計劃合作夥伴包括：香港大學（計算與數據科學學院、李嘉誠醫學院護理學院、社會工作及社會行政學系）、香港浸會大學（社會工作系）、香港明愛、香港家庭福利會、香港基督教服務處、香港國際社會服務社、基督教家庭服務中心、香港公教婚姻輔導會、香港青少年服務處、香港聖公會福利協會、鄰舍輔導會、聖雅各福群會及東華三院。計劃詳情瀏覽 www.jcsmartfamilylink.hk。

序言

社會服務強調「以人為本」，面對資訊科技的新時代、後疫情的新常態，服務如何持續與時並進、與人同行？

感謝香港賽馬會慈善信託基金的高瞻遠矚，自 2018 年起推行賽馬會智家樂計劃，推動本港社福界數碼化發展，並結合大學研究團隊參與協作，深化及提升業界使用科技的知識及能力。

作為計劃的項目首席調查研究員之一，本人及團隊有幸與 10 家夥伴機構緊密合作，由 2022 年開始在多間綜合家庭服務中心及綜合服務中心，展開「混合服務模式」的實踐研究。感謝各家機構及夥伴同工同心協力，使具備實證數據與實務經驗的本地案例，得以一一實現。

這三年的豐富歷程，不但提升了參與同工駕馭資訊科技的能力，亦累積不少值得業界參考的寶貴經驗。這本實證研究及實務手冊，旨在分享不同機構推行混合模式計劃的歷程，由理論研究到實務安排，均有詳細記錄及分析，期望計劃成果可與更多專業同工共享，一起尋找混合服務模式的最佳方案，回應資訊新時代的家庭需要。

香港浸會大學社會工作系講座教授
賽馬會智家樂計劃項目首席調查研究員
黃富強

序言

感謝香港賽馬會慈善信託基金慷慨贊助，讓本社深水埗及天水圍兩間綜合家庭服務中心自 2018 年起推行賽馬會智家樂計劃，令中心能夠運用資訊科技及數據分析提升綜合家庭服務的質素和效率。香港賽馬會的支援不但提升了本社綜合家庭服務中心的電子器材設備，計劃亦令本社員工深切體會到利用資訊科技推行家庭服務的益處，包括舉辦眾多創新的網上活動、吸引更多市民透過網上認識及參加中心服務、加深社工與個案的溝通、提升行政效率、及透過數據分析制定中心未來的計劃等。

另外，本社亦感激香港浸會大學社會工作系研究團隊的專業支援。2023 年，本社兩間綜合家庭服務中心舉辦親子「講故事」計劃《當你憤怒擔心時》Zoom 繪本 7 個小組期間，研究團隊進行實證為本的研究，結果證實網上推行小組有助參加者與子女溝通，促進正向的親子互動，及改善家庭關係，令本社員工更有信心運用資訊科技提供有質素的服務。

我熱切期待計劃的成功可以為我們帶來契機，讓社福界可借助科技的力量惠及更多有需要的人。

香港國際社會服務社行政總裁
邱浩波
GBS, JP

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

親子 Zoom 繪本小組

第一部分

混合服務模式簡介

混合服務模式簡介

賽馬會智家樂計劃旨在促進社福界數碼化發展，透過協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，善用資訊科技提升家庭服務，希望更有效地促進家庭和諧。

計劃的主要目標之一，是結合學術研究與實務經驗，發展以實證為本的混合服務模式，為有需要的家庭提供支援。個別綜合家庭服務中心及所屬機構會因應本地各區家庭服務需求的獨特性，推行其獨有的創新服務或支援方案，而大學研究團隊在籌劃過程中會提供以實證為本的支援，並有系統地收集實踐所得的證據，分析方案成效。

「混合服務模式」是指在家庭服務方案的構思設計和實施安排中，採用數碼技術 (Digital Technologies) 來結合面對面的服務，混合模式包括：1. 在傳遞服務時完全使用數碼技術 (例如線上服務)；2. 將數碼技術整合到現有面對面服務中。本計劃對數碼技術採用較廣泛的理解 (例如使用 WhatsApp、影片傳播、線上活動如 Zoom、使用智能手錶等)，機構因而在嘗試混合服務模式時有足夠的靈活度，可按具體情況調整，並回應其服務家庭的需要。

海外社會推行以實證為本的混合服務模式已相當普遍，但本港相關的實證案例不多，因此需進一步以實證方式評估，了解混合模式的效用及對本港家庭的最佳實踐模式。

面對面與混合模式比較

面對面模式	混合模式
○ 面對面服務可增加服務提供者與服務對象之間的直接互動。	○ 利用科技，將網上元素與人際服務相結合。
○ 身處同一地點，較方便表達非語言溝通、身體語言和即時反應。	○ 減少地理障礙，可在同一時間廣泛地接觸多名服務對象。
○ 受時間和空間限制。	○ 增加時間靈活性，方便服務對象及提高服務的可及性。
○ 可為服務對象提供個人化、度身定制的介入方案，並根據個人需要和進展提供即時支援。	○ 允許服務對象自主學習，減少與陌生人溝通時可能出現的心理障礙，適合預防性的介入服務。
○ 要求較高的人手成本，而且服務對象差異可能導致服務內容變化。	○ 降低人手成本，為所有服務使用者提供標準化的服務內容及跟進。

總括而言，混合模式的好處在於帶來靈活性、可及性、即時性，有助去標籤化及提高參與人數等。但與此同時，混合模式也帶來考驗與挑戰，包括：服務提供者是否具備使用數碼方案的知識和技能？服務使用者有否足夠硬件配備及積極投入？尤其是家庭服務向來強調溝通和關係，對於需要密切關注的個案，如果減少面對面的深入接觸，會否影響服務成效？還有線上服務所涉及的專業道德問題，包括個案私隱、保密、匿名等，如何顧及周全？

因此，計劃中的機構夥伴因應其服務對象的需要，在 2022 至 2025 年期間設計及推行了不同方式及程度的混合服務方案，包括：

（香港浸會大學社會工作系負責項目）

1. 香港明愛家庭服務：《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書
2. 香港家庭福利會：提升有特殊學習需要學童家長的情緒抗逆力計劃
3. 香港基督教服務處：安全圈養育課程
4. 香港公教婚姻輔導會：「燭」起親子路 6A 品格教育小組
5. 基督教家庭服務中心：「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃
6. 香港國際社會服務社：親子網上講故事小組
7. 香港青少年服務處：繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組
8. 東華三院：「愛·初心」夫婦工作坊暨家庭日營
9. 鄰舍輔導會：情緒抗逆力工作坊「壓力即刻走」小組

（香港大學社會工作及社會行政學系負責項目）

10. 香港家庭福利會：智 NET 家長靜觀課程
11. 聖雅各福群會：解鬱身心舒展班
12. 香港聖公會福利協會：「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

為達致實證為本的混合服務方案，大學研究團隊由服務開發至完成階段，一直與機構緊密合作及協助。首先在服務設計階段，研究團隊就方案提供建議及干預模式的理論支援，以調整及制定實踐程序；在機構提供服務期間及服務完成後，團隊亦會收集服務使用者數據，以評估其創新混合服務的成效；最後團隊會整理服務提供者在實踐過程中的考量及經驗，就如何達致最佳實踐方案作出分析及建議。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

親子 Zoom 繪本小組

第二部分

手冊指引

手冊指引

本手冊適合應用於家庭服務的小組工作，需由專業人員帶領。

實務手冊主要分為三個部分：

- (1) 研究報告及分析；
- (2) 小組內容及
- (3) 負責人員的工作心得或實務分享。

手冊附有進行小組時所需要的評估問卷、活動材料及圖片等，惟內容僅供參考，建議使用時需根據實際情況而選取相關材料及資料使用。

複製或轉載

版權屬香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及香港國際社會服務社所有，只可作非牟利教學用途，並請列明出處：

「賽馬會智家樂計劃」(2025)。《混合服務模式實證研究及實務手冊：親子 Zoom 繪本小組》。香港：香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及香港國際社會服務社。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

親子 Zoom 繪本小組

第三部分

研究報告

研究報告

研究目的

一般而言，香港兒童於三歲時入讀幼稚園，在沒有父母或照顧者陪伴下學習及與同齡兒童相處。當進入小學階段，兒童需要面對更多的挑戰，如社交適應、學習壓力、自我管理、遵守規則以及情緒管理等等。這些新挑戰可能為他們帶來不同程度的挫折、憤怒、焦慮、恐懼和嫉妒等負面情緒。兒童如能適當理解和表達自身情緒，學懂解讀和回應他人情緒表達，對於他們的自我認知、情緒管理、應對負面情緒以至親子關係皆有重要影響。

在兒童特別是幼童的情緒發展過程中，家庭扮演着重要的角色。幼童長時間留在家中，經常與父母互動並表達自己的感受，父母是他們學習理解情緒和表達感受的主要對象。應用發展心理學家 Denham (1998) 指出，父母經常充當「情緒教練」的角色，通過討論情緒，解釋並探索孩子對自己及他人情緒反應的理解。如果孩子能更好地理解情緒，他們在解決問題和衝突等社交行為的能力也會相應提高，與同齡兒童相處亦會更為融洽，能夠形成和維持良好的人際關係，長遠對孩子身心發展大有裨益。因此，有需要為學齡前及學齡初期的兒童父母，提供處理兒童情緒問題的技巧訓練，以增強他們在應對幼童情緒的能力。

本研究旨在讓家長與幼童在熟悉而安全的家居環境下，透過 Zoom 視像形式，由專業社工利用「引導啟發式對話共讀」技巧，與親子進行以情緒為主題的繪本伴讀，以及一系列相關的有趣活動和遊戲；同時協助家長觀察孩子的不同情緒狀態，並引導家長在孩子出現負面情緒時給予適當回應及改善親子關係，減輕家長育兒壓力。

理論基礎及外地案例

情緒 (Emotion) 是抽象而複雜的概念，幼童一般難以理解。根據十九世紀著名瑞士心理學家 Piaget 的兒童認知發展理論提出，11 歲以下的兒童不擅長理解和掌握抽象概念，例如是「情緒」(轉引自 Koukourikos et al., 2021; Bornstein & Lamb, 1999)。

他們非常依賴父母的幫助來理解及表達情緒，以及表現適當行為。應用發展心理學家 Denham (1998) 的情緒發展理論認為 (1) 情緒和認知通常在經歷情緒的過程中發揮相互配合作用；(2) 情緒能夠調節個人自身 (內在 Intrapersonal) 和與他人互動 (人際 Interpersonal) 所表現的行為。從個人自身方面，情緒可以影響一個人的行為，例如當嬰兒感到饑餓和煩躁時，他會哭泣。從人際互動方面，表達情緒能向其他人提供社交信息，例如，嬰兒哭泣以表達對母親安慰的需求，藉此與他人互動。兒童從各種社交關係及互動中，學習適當表達情緒、情緒表達的性質和情境、應對情緒的方式，以至對他人正面和負面情感的潛在反應。因此，父母若能理解兒童當下所經歷的情緒並適當地回應，將有助促進兒童發展健康正向的社交互動。

Castro 等 (2015) 有關父母對孩子情緒信念的研究顯示，父母的情緒識別能力與孩子的情緒識別能力息息相關，這對促進親子關係中的溝通和情緒理解具有重要意義。因此，培養父母對孩子情緒的識別和理解能力，有助提升孩子的情緒管控能力 (emotional competence)。Ellis 等 (2014) 指出，提供情緒引導 (emotional coaching) 的父母，一般會通過接納和肯定孩子的感受，並透過指導如何管理強烈和消極情緒來回應孩子的情緒。父母適切的情緒引導，與兒童的多項表現有密切關係，例如兒童會有較少的行為問題、更高學業成就及更良好的朋輩關係。Shipman 等 (2007) 指出，提升父母以情緒為中心的溝通技巧，對於促進兒童的社交情緒、心理調適以及改善親子關係，有至關重要的作用。他們的研究結果亦顯示，兒童的情緒調節與母親的情緒引導之間，存在顯著且正向的關係。相對於年齡較大的兒童，年幼兒童在獲得引導下受益更多 (Ellis et al., 2014)。

父母對情緒的相關信念，包括父母對孩子情緒的反應、情緒的討論，以及他們自身情緒的表達和展示，對孩子的社交情緒表現有根本性的影響 (Eisenberg et al., 1998)。因此，父母對情緒相關信念的意識逐漸得到提升，是父母情緒傳遞 (parental socialization of emotion) 及管教方式的重要因素，對孩子在社交、情緒和行為各方面的發展具有重大意義 (Garrett-Peters et al., 2017)。

進行親子共讀時的情緒對話，有助於預測幼兒情緒理解能力。情緒描述和情緒解釋能夠促進幼兒情緒理解的能力，但是並非所有的親子對話都有助於幼兒的情緒理解，唯有「以故事人物心中的想法解釋情緒發生的原因」之情緒對話，才對幼兒情緒理解

能力有所助益（轉引自周育如和張鑑如，2008）。顏嘉辰和翟敏如（2016）的研究發現，對話式情緒共讀技巧介入訓練，對幼兒情緒認知和情緒調節能力均具有積極的影響。介入後，幼兒的情緒認知和情緒調節能力均有顯著提升，而介入效果對男女幼兒和不同年齡段的幼兒均有顯著影響。

對話式情緒共讀技巧的構想，源自於「對話式閱讀技巧」（dialogue reading）。對話式閱讀技巧由美國發展心理學家 Whitehurst 等（1988）提出，主要為提升兒童的語言能力、訓練成人共讀的發問技巧、學習聆聽的能力、培養孩子說故事的能力，其主要技巧可綜合為 CROWD 及 PEER。

CROWD 包括 Completion（完整性）、Recall（回憶）、Open-ended（開放性問題）、Wh-questions（Wh 問題）及 Distancing（聯想）；PEER 則為 Prompt（提示）、Evaluate（評價）、Expand（擴展）、Repeat（重複），藉由不同的發問技巧，減少成人閱讀的比例，逐步增加由孩子回應、主動表達發揮的比例。

閱讀過程中，成人可因應孩子的回應及語言能力，來作出適當的引導、回應、糾正錯誤理解或表達，同時亦可以了解孩子對不同情緒的理解。翟敏如（2013）採用對話式閱讀技巧，結合情緒繪本中特定主題情緒進行討論，讓師生在過程中展開情緒對話，結果顯示當老師運用更多的開放性問題，幼兒就會更投入故事討論中，在故事的討論互動中，幼兒的回應明顯增加，並更容易引發幼兒運用情緒語言回應。

縱觀芸芸有關對話式情緒共讀的研究，大多是以西方國家人士為主要研究對象，而華人社會的相關研究則寥寥可數。在本港，除了 Fraide 等（2016）透過對話式情緒共讀以港人親子關係作研究主題外，有關對話式情緒共讀對香港兒童情緒調節、負面的情緒應對及整體家庭關係各方面的影響，則暫時沒有具系統的研究。

因此，香港國際社會服務社（ISSHK）邀請居住在深水埗及天水圍區並育有年齡介乎 3 至 13 歲兒童的親子組，參與為期兩週共四節、每節一小時之《當你憤怒擔心時》Zoom 繪本小組活動，並與香港浸會大學合作就「引導啟發式對話共讀」對「親子關係」、「家庭功能問題」、「兒童的情緒調節能力」及「父母在面對兒童負面情緒時的應對方式」各方面的成效進行研究。整個小組是以 Zoom 作為媒介，由前線社工就

「憤怒」和「焦慮」兩種幼童較常出現的負面情緒挑選四本「以故事人物心中的想法解釋情緒發生的原因」的繪本，對參加實驗組的家長與子女進行引導啟發式對話共讀。透過活動，讓家長陪伴幼童閱讀繪本，同時提升家長對孩子不同情緒的覺察，並引導家長當孩子出現負面情緒時給予適當的回應。

此外，小組亦加入各種與特定主題情緒相關的活動，例如通過製作小手工讓抽象的情緒形象化，以加強家長及幼童對「憤怒」和「焦慮」情緒的覺察能力，從而提升他們對主題情緒的理解及管理，增強父母應對孩子負面情緒的能力，增進親子溝通和改善關係。

研究過程

香港國際社會服務社 (ISSHK) 的前線社工在 2023 年招募 3 至 13 歲的子女及家長，參加網上「親子講故事」活動小組，參加者需能理解廣東話或普通話。對於患有嚴重精神疾病、在過去三個月內曾企圖自殺或有相關想法，或正在服用精神科藥物的有意參加人士，暫不適合參加小組。

是次研究一共招募了 56 對親子作為實驗組參加者，他們獲邀於 2023 年 8 月至 12 月期間參加共 4 節的網上活動小組，在小組開始前（前測）、結束後（後測）及活動結束後兩個月（追蹤測試），父母須填寫問卷，最終共有 50 對親子出席活動和完成問卷調查。為評估網上「親子講故事」活動小組的有效性，前線社工另外招募了 62 對親子作為對照組參與者，並邀請他們完成與實驗組相同的問卷，當中回收的有效樣本為 56 份。研究通過比較實驗組與對照組的各個研究變項，以驗證活動成效。

研究採用了 4 個量表以評估參與者的親子關係、家庭功能問題、兒童的情緒調節能力，及父母在面對兒童負面情緒時的應對方式，包括：

1. 親子關係量表 (C-PRS)：量表由兩個子量表之衝突和親密度組成，以家長自評形式採用李克特量表 (Likert scale) 進行自我評分，範圍從「1 = 非常不同意」到「6 = 非常同意」(Driscoll & Pianta, 2011)。在本研究有 8 條問題使用了衝突子量表，該量

表的得分越高，表示親子關係中的衝突越多。量表的克隆巴赫係數 (Cronbach's alpha) 為 0.84 至 0.88，可見內部一致性信度高。

2. 家庭功能評定量表 (Family Assessment Device, FAD) 中的家庭整體功能正向評定量表 (General Functioning Subscale, GF6+)：用於評估家庭功能問題 (Botelho de Haan et al., 2015)。量表由 6 條問題組成，採用李克特量表自我評分，範圍從「1 = 十分同意」到「4 = 十分不同意」，得 2 分或以上 (平均值) 或代表其家庭功能問題較多。量表的克隆巴赫係數為 0.85 至 0.88，內部一致性信度高。

3. 情緒調節量表 (Emotion Regulation Checklist, ERC)：用於評估兒童情緒調節和應對能力，該量表由情緒調節子量表和情緒不穩定 / 消極子量表組成，共有 24 條問題 (Shields & Cicchetti, 1997)。所有問題均由家長採用李克特量表作評分，範圍為「1 = 從來沒有」到「4 = 幾乎總是」。當中問題 4、5、9、11、16 和 18 為反向項目，子量表中項目總和為該子量表得分。情緒調節子量表得分越高，反映出更強的情緒調節能力，而情緒不穩定 / 消極子量表得分越高，則反映出情緒失調情況越嚴重。情緒不穩定 / 消極子量表的克隆巴赫係數為 0.80 至 0.85，內部一致性信度屬高。情緒調節子量表的克隆巴赫係數為 0.60 至 0.69，內部一致性信度一般。

4. 家長對孩子負面情緒的反應量表 (Coping with Children's Negative Emotion Scale, CCNES)：用於評估父母對兒童負面情緒的應對方式，共有 6 個子量表，包括心情低落、懲罰、鼓勵表達、情緒導向、問題導向及降低反應嚴重性 (Bernzweig et al., 1993)。該量表會提出 12 個情境，家長需針對每個情境，評估採用 6 個應對方式的可能性，並採用李克特量表評分，範圍從「1 = 極不可能」到「7 = 很可能」。當中項目 2A、7C、8C 和 10A 為反向得分，子量表中問題平均值為總分，子量表得分越高，反映其使用該應對方式頻率越高。6 個子量表的克隆巴赫係數皆在 0.78 至 0.95，內部一致性信度屬高至極高。

研究結果

本研究參加者的基本資料詳見於表 1。是此研究中，參與實驗組的家長皆為女性，平均年齡為 36.8 歲（標準差為 5.48），絕大部分已婚（92%）及擁有中學畢業或以上的學歷程度（98%）。八成參加者為家庭照顧者（80%），逾半自評身體健康狀況為良好或以上（62%），每月家庭總收入為港幣 30,001 元或以下佔 68%，六成在新界區居住（60%）。

表 1 參加者的基本資料

變項	實驗組 (N=50)		對照組 (N=56)		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 年齡	36.80	5.48	37.8	6.00	-0.98	0.42
	N	百份比	N	百份比	χ^2	<i>p</i>
2. 性別					-	-
男性	0	0%	0	0%		
女性	50	100.00%	56	100.00%		
3. 婚姻狀況					7.22	0.07
未婚	1	2.00%	1	1.79%		
已婚	46	92.00%	41	73.21%		
分居/離婚	3	6.00%	13	23.21%		
其他	0	0%	1	1.79%		
4. 教育程度					16.00	0.01
小學程度或以下	1	2.00%	3	5.36%		
小學畢業	0	0%	4	7.14%		
中學畢業	22	44.00%	38	67.86%		
副學士 / 文憑	10	20.00%	5	8.93%		
學士學位	13	26.00%	5	8.93%		
碩士學位或以上	4	8.00%	1	1.79%		
5. 就業情況					3.35	0.19
全職工作	8	16.00%	7	12.50%		
兼職工作	2	4.00%	8	14.29%		
家庭照顧者	40	80.00%	41	73.21%		

變項	實驗組 (N=50)		對照組(N=56)		χ^2	<i>p</i>
	N	百分比	N	百分比		
6. 自評健康狀況					4.29	0.23
非常良好	4	8.00%	4	7.14%		
良好	27	54.00%	20	35.71%		
一般	18	36.00%	29	51.79%		
差	1	2.00%	3	5.36%		
非常差	0	0%	0	0%		
7. 每月家庭總收入 (港幣)					26.12	0.00
無收入	0	0%	6	10.71%		
10,000 元或以下	4	8.00%	6	10.71%		
10,001 元-20,001 元	10	20.00%	30	53.57%		
20,001 元-30,001 元	20	40.00%	9	16.07%		
30,001 元-40,001 元	9	18.00%	3	5.36%		
40,001 元-50,001 元	4	8.00%	1	1.79%		
50,000 元或以上	3	6.00%	1	1.79%		
8. 居住地區					2.91	0.23
香港島	1	2.00%	0	0.00%		
九龍	19	38.00%	29	51.79%		
新界	30	60.00%	27	48.21%		

表 2 為參與實驗組的兒童的基本資料，參加者以女童居多 (56%)，平均年齡為 5.56 歲 (標準差為 1.70)。約半數成長於有兩個孩子或以上的家庭 (54%)，超過七成為幼稚園二年級至小學二年級學童 (76%)，有小部分為有特殊學習需要學童，包括懷疑或患有精神 / 情緒疾病、長期疾病、智能發展遲緩、自閉症類群障礙、注意力不足及過動症、言語障礙及學習障礙。

表 2 兒童參加者的基本資料

變項	實驗組 (N=50)		對照組(N=56)		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均數	標準差	平均數	標準差		
年齡	5.56	1.70	6.91	2.31		
	N	百份比	N	百份比	χ^2	<i>p</i>
性別					0.38	0.54
男	22	44.00%	28	45.90%		
女	28	56.00%	28	45.90%		
家中子女排行					5.82	0.32
獨生子女	23	46.00%	15	24.59%		
排行第一	14	28.00%	18	29.51%		
排行第二	10	20.00%	17	27.87%		
排行第三	3	6.00%	4	6.56%		
排行第四	0	0%	1	1.64%		
其他	0	0%	1	1.64%		
就讀年級					13.27	0.15
N 班	1	2.00%	0	0%		
K1	5	10.00%	5	8.20%		
K2	10	20.00%	4	6.56%		
K3	11	22.00%	7	11.48%		
P1	7	14.00%	10	16.39%		
P2	10	20.00%	12	19.67%		
P3	4	8.00%	6	9.84%		
P4	2	4.00%	6	9.84%		
P5	0	0%	4	6.56%		
P6	0	0%	2	3.28%		
健康狀況					-	-
精神 / 情緒疾病	1	2.00%	0	0.00%		
長期疾病	1	2.00%	1	1.64%		
智能發展遲緩	2	4.00%	5	8.20%		
自閉症類群障礙	5	10.00%	6	9.84%		
注意力不足及過動症	2	4.00%	7	11.48%		
言語障礙	5	10.00%	6	9.84%		
學習障礙	1	2.00%	1	1.64%		

表 3 顯示實驗組和控制組在前測、後測及追蹤測試中不同研究變項的平均值和標準差。在實驗組，大部分研究變項的變化皆朝向研究預期的方向，例如：家庭功能問題減少，參加者的親子關係、兒童的情緒調節能力及情緒消極和不穩定有所改善。

表 3 實驗組和控制組在前測(T1)、後測(T2)及追蹤測試(T3)中不同研究變項的平均值和標準差

研究變項	平均數 (標準差)					
	實驗組 (N=50)			對照組 (N=56)		
	前測	後測	追蹤測試	前測	後測	追蹤測試
親子關係－衝突	23.61(7.78)	21.43(6.95)	21.34(6.90)	25.59(7.87)	26.73(7.88)	25.36(6.54)
家庭功能問題	2.10(0.51)	1.91(0.52)	1.90(0.48)	2.04(0.41)	2.08(0.44)	2.10(0.44)
兒童的情緒調節能力						
情緒消極和不穩定	34.51(7.55)	33.14(6.91)	32.99(5.40)	36.32(5.97)	36.15(5.88)	35.74(4.94)
情緒調節	23.32(2.69)	23.46(2.97)	23.01(2.90)	22.13(3.27)	21.66(3.09)	21.76(3.04)
父母在面對兒童 負面情緒時的應對方式						
心情低落	2.86(0.86)	2.99(0.88)	2.82(0.88)	3.36(0.78)	3.28(0.77)	3.43(0.68)
懲罰	2.90(0.91)	3.13(0.96)	2.96(0.86)	3.40(0.97)	3.37(1.05)	3.33(1.02)
鼓勵表達	5.48(0.93)	5.53(1.05)	5.55(0.98)	4.96(1.05)	4.97(1)	4.84(0.98)
情緒導向	5.87(0.78)	5.90(0.94)	5.80(0.90)	5.51(1.01)	5.45(1)	5.32(1.08)
問題導向	5.58(0.77)	5.62(0.84)	5.64(0.80)	5.28(0.91)	5.26(0.88)	5.24(1.01)
降低反應嚴重性	3.22(0.89)	3.29(0.84)	3.10(0.81)	3.67(0.98)	3.60(0.98)	3.57(0.86)

研究團隊使用了重複測量共變項分析 (Repeated Measures ANCOVA) 來檢驗當中的變化在交互作用 (即比較實驗組與對照組在前測、後測的變化) 上，是否達到統計意義上的顯著性，結果詳見**表 4**。

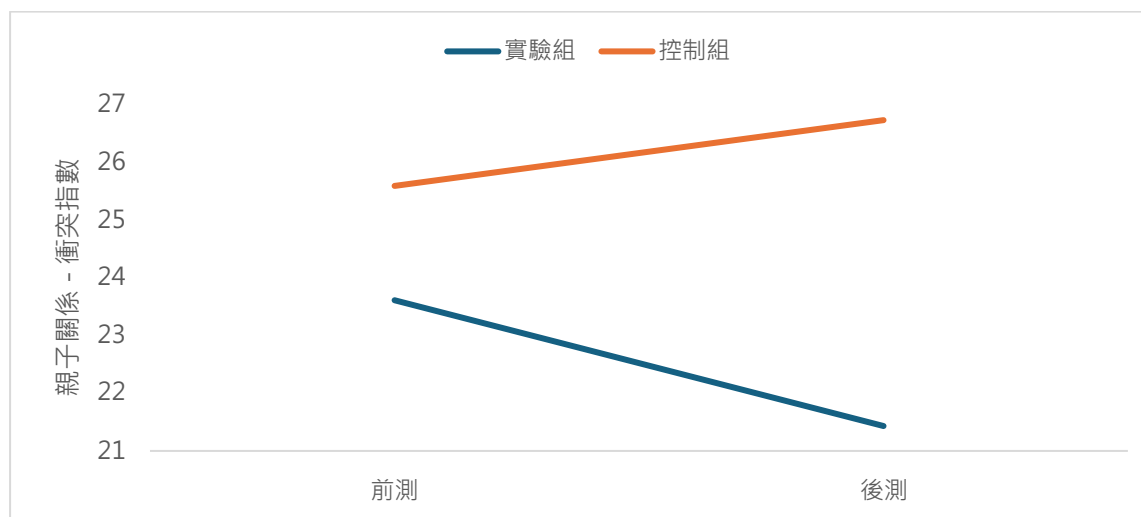
表 4 實驗組和控制組在前測、後測及追蹤測試中的交互作用及簡單時間效應

研究變項	交互作用					簡單時間效應				
	前測 vs 後測 vs 追蹤測試		前測 vs 後測		實驗組			控制組		
	<i>F</i>	η_p^2	<i>F</i>	η_p^2	前測 vs 後測	後測 vs 追蹤測試	前測 vs 追蹤測試	前測 vs 後測	後測 vs 追蹤測試	前測 vs 追蹤測試
親子關係－衝突	1.85	.02	3.65 [†]	.04	1.89 [†]	1.44	2.04 [†]	-.88	1.31	.43
家庭功能問題	4.12*	.04	6.05*	.06	.18**	.009	.19**	-.03	-.02	-.05
兒童的情緒調節能力										
情緒消極和不穩定	.46	.01	.703	.01	1.16 [†]	.30	1.46 [†]	.36	.27	.63
情緒調節	.98	.01	.33	.01	.01	.56	.57	.01	.56	.57
父母在面對兒童負面情 緒時的應對方式										
心情低落	3.42*	.03	1.57	.02	-.13	.22*	.09	.07	-.19*	-.12
懲罰	1.05	.01	2.11	.02	-.23 [†]	.20	-.03	.03	.01	.05
鼓勵表達	2.88 [†]	.03	1.23	.01	-.12	-.03	-.15 [†]	.05	.14	.19*
情緒導向	1.46	.01	1.88	.02	-.08	.10	.01	.11	.13	.23*
問題導向	.60	.01	.73	.01	-.07	-.01	.08	.04	.02	.06
降低反應嚴重性	1.27	.01	.47	.01	-.06	.25*	.19	.05	-.02	.04

[†] $p < 0.1$, * $p < .05$, ** $p < .01$

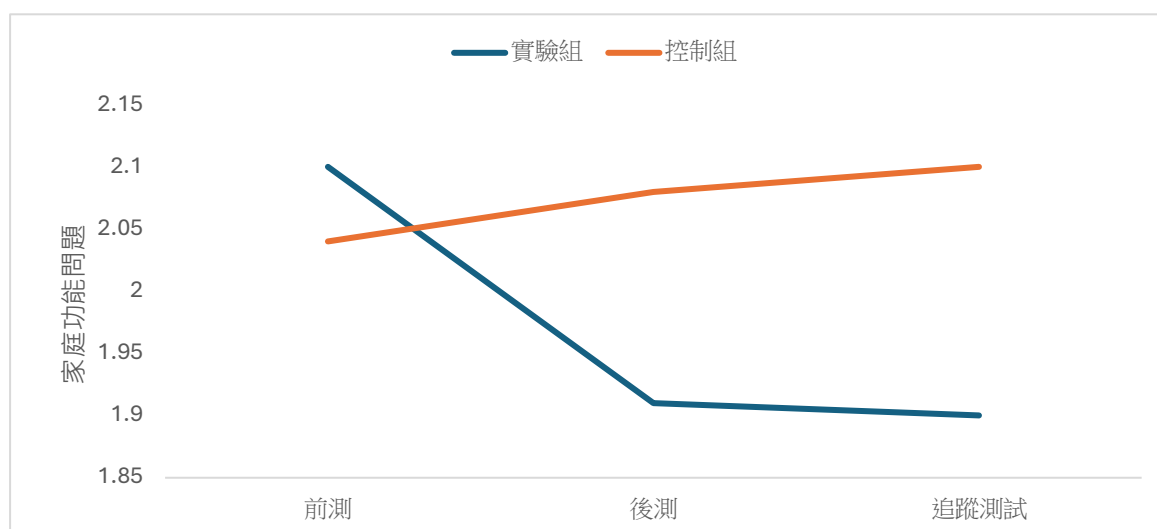
在控制部分個人基本資料作共變項 (covariate) 後，發現家庭功能問題有顯著性 [$F(1, 100) = 6.05, p < .05, \eta^2 = .06$] 及親子關係中的衝突指數 (見圖一) 有邊緣顯著 [$F(1, 100) = 3.65, p < .06, \eta^2 = .04$] 的交互作用。與對照組相比，可見實驗組參加者在家庭功能問題上有顯著減少的情況，親子發生衝突的指數亦有邊緣顯著性的下降。

圖一 親子關係之「衝突指數」在前測及後測的變化

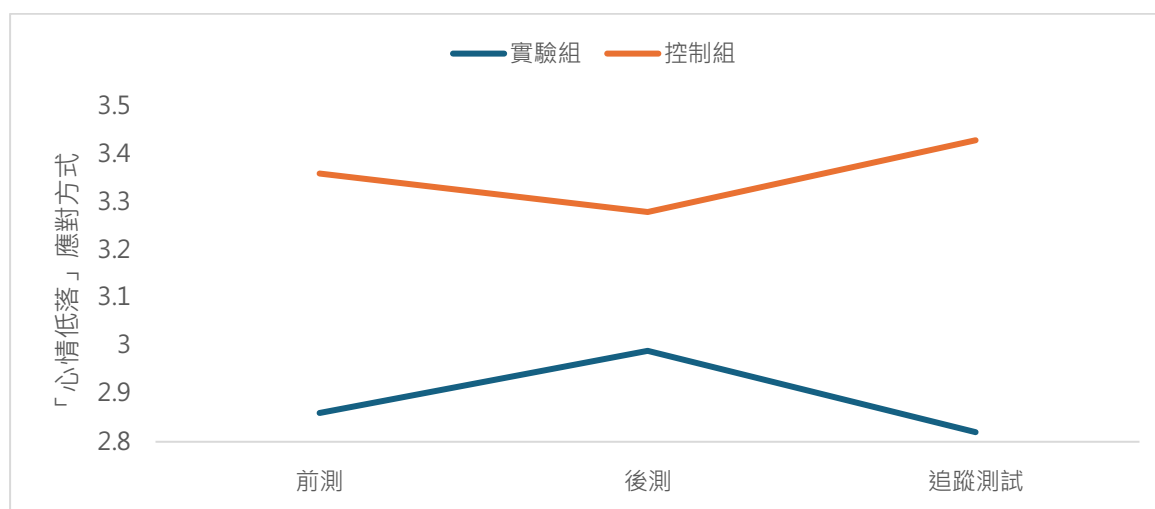


研究團隊其後就實驗組與對照組在前測、後測及追蹤測試的變化作數據檢驗，以了解活動效果的持續性，發現共有 3 個研究變項有顯著或邊緣顯著的交互作用，包括家庭功能問題 [$F(2, 202) = 4.12, p < .05, \eta^2 = .02$] (見圖二)，父母在面對兒童負面情緒時的應對方式的「心情低落」 [$F(2, 202) = 3.42, p < .05, \eta^2 = .03$] (見圖三) 及「鼓勵表達」 [$F(2, 202) = 2.88, p < .06, \eta^2 = .03$] (見圖四)。

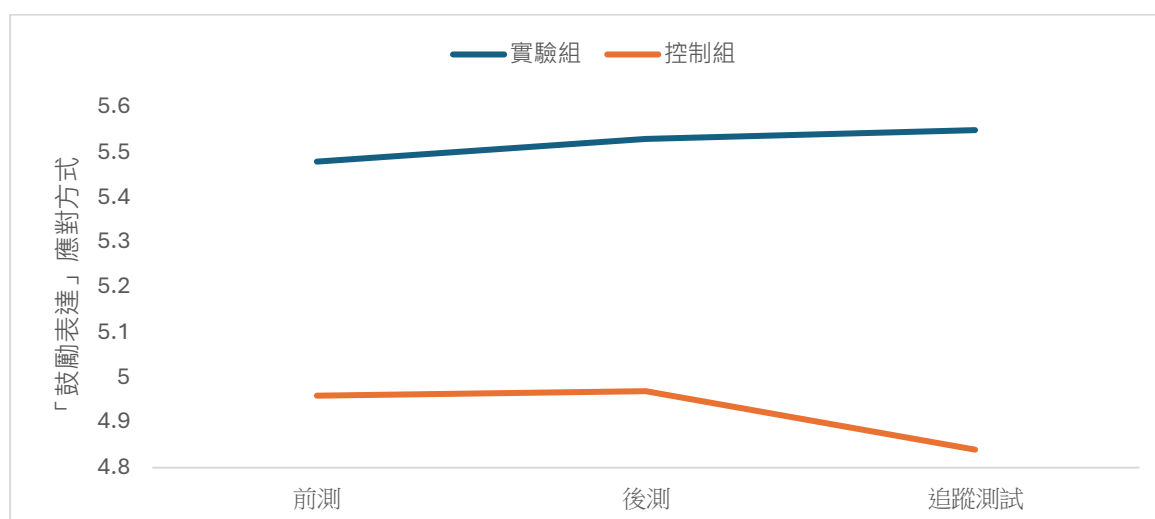
圖二「家庭功能問題」在前測、後測及追蹤測試的變化



圖三「心情低落」應對方式在前測、後測及追蹤測試的變化



圖四「鼓勵表達」應對方式在前測、後測及追蹤測試的變化



兩組比較可見，實驗組參加者參加網上「親子講故事」活動小組後，其家庭功能問題顯著下降，家長在面對兒童負面情緒時感到心情低落情況亦顯著改善、以及鼓勵兒童表達情緒的情況亦有所增加，效果仍能於兩個月後維持。除了持續性外，效應值亦可量化介入方案在變項上的效果強度，結果顯示是次活動在各個變項上皆有小至中等程度的影響。

為了進一步探討活動效果，研究團隊檢視各個研究變項的簡單時間效應，以比較實驗組在在 3 個時間段（即前測、後測及追蹤測試）下的變化。共有 6 個研究變項有顯著或邊緣顯著性變化，結果可總結以下 4 點。

第一，相比前測，實驗組在後測及其後兩個月的追蹤測試時期，出現家庭功能問題及兒童情緒消極和不穩定的情況皆有所減少。**第二**，相比前測，實驗組家長於追蹤測試階段，更傾向以「鼓勵表達」情緒的形式，去應對兒童負面情緒的情況，顯示家長對兒童負面情緒的接受程度有所提高。**第三**，實驗組家長於追蹤測試時，在面對兒童負面情緒時出現「心情低落」及限制兒童表達情緒（即「降低反應嚴重性」）的情況較後測時減少。**第四**，實驗組家長在面對兒童負面情緒時，於後測時期傾向使用「懲罰」的情況較前測多，但於追蹤測試時有所減少。

在第三及四點提及的「心情低落」、「懲罰」及「降低反應嚴重性」皆屬非支持性的應對方式，減少使用非支持性的應對方式，對兒童個人發展有一定正面影響，應予以關注。值得一提是，結果顯示這 3 個研究變項，雖在前測與後測未有發現活動即時效果，但在後測與追蹤測試比較中，皆有下降的趨勢。這或與家長對兒童負面情緒的意識提高及育兒技巧轉變有關，箇中原因可於未來研究深入探討。



◆ 參加小組後，家長在面對兒童負面情緒時感到心情低落的情況有顯著改善。

其後，研究團隊使用了皮爾森相關係數 (Pearson's correlation coefficient) 來檢驗研究變項的變化之間是否相關，結果詳見表 5。兒童情緒消極和不穩定及家長以「懲罰」作應對方式的情況增加，親子關係會隨之惡化，親子衝突指數提升。同時，兒童情緒消極和不穩定性較高的情況，亦與家長感「心情低落」及多採用「懲罰」方式有關，而採用「情緒導向」方式或可改善這情況。此外，家庭功能問題與家長因兒童負面情緒較多感心情低落，兩者息息相關；相反，家長如使用情緒導向或問題導向方式應對兒童負面情緒，家庭功能問題則會因應減少。由此可見，親子關係、家庭功能問題、兒童情緒管理能力及家長應對兒童負面情緒的方式等四方面，均會互相影響。

表 5 實驗組各研究變項變化的相關係數

研究變項	親子關係 – 衝突	家庭功能問題	情緒消極和不穩定	情緒調節	心情低落	懲罰	鼓勵表達	情緒導向	問題導向	降低反應嚴重性
親子關係 – 衝突	-									
家庭功能問題	0.10	-								
情緒消極和不穩定	.68**	0.11	-							
情緒調節	-0.24	-0.10	-0.15	-						
心情低落	0.24	.35*	.32*	0.01	-					
懲罰	.31*	0.24	0.26 [†]	-0.09	.61**	-				
鼓勵表達	0.07	0.01	-0.08	0.10	-0.02	0.12	-			
情緒導向	-0.03	-.30*	-0.27 [†]	-0.06	-0.28 [†]	0.11	.59**	-		
問題導向	0.06	-.30*	-0.23	0.04	-0.15	0.13	.41**	.64**	-	
降低反應嚴重性	-0.02	0.15	0.00	0.04	.41**	.52**	0.22	0.14	-0.05	-

[†] $p < 0.1$, * $p < .05$, ** $p < .01$



◆ 父母及子女在親子共讀過程中參與熱身遊戲，各自分享自己憤怒時的面貌。

表 6 反映了實驗組家長參加者對網上「親子講故事」活動小組的意見。在活動形式上，大部分參加者對網上「親子講故事」活動小組感到滿意（98%），認為網上活動更為方便及願意繼續參與網上活動（100%）。在活動內容上，大部分參加者亦認同參加活動後，可增加對網上通訊的應用和知識，有助與子女溝通（98%）、促進正向的親子互動（100%）及改善家庭關係（98%）。

除此之外，參加者普遍提及，活動有助他們提升回應子女負面情緒的技巧，並讓他們與子女一同學習減壓技巧和紓緩或調節負面情緒。同時，活動讓他們與子女有更優質的親子時間，加強溝通，例如是共同完成親子手作任務和分享活動內容。家長參加者亦讚賞前線工作者用心安排活動及耐心講解，幫助家長從中學習如何正面鼓勵子女等育兒技巧。

表 6 實驗組參加者對網上「親子講故事」活動小組的意見 (N=51)

	非常 不滿意	不滿意	頗 不滿意	頗滿意	滿意	非常 滿意
1. 整體來說，你對這個以網上 Zoom 形式舉辦的小組/活動感到滿意嗎？*	0	0	0	2 (4%)	16 (31%)	32 (63%)
	完全 不方便	不方便	頗 不方便	頗方便	方便	非常 方便
2. 整體來說，小組/活動以網上 Zoom 形式舉辦，是否更方便您參與小組/活動？	0	0	0	1 (2%)	14 (27%)	36 (71%)
	完全 不能夠	不能夠	頗 不能夠	頗能夠	能夠	非常 能夠
3. 你認為這個活動能增加你對網上通訊的應用和知識，有助與子女溝通嗎？	0	1 (2%)	0	6 (12%)	24 (47%)	20 (39%)
4. 你認為這個活動能透過運用網上通訊促進正向的親子互動/溝通嗎？	0	0	0	4 (8%)	26 (51%)	21 (41%)
5. 你認為這個活動有助改善家庭關係嗎？	0	1 (2%)	0	6 (12%)	25 (49%)	19 (37%)
	完全 不會	不會	可能 不會	可能會	會	一定會
6. 你將來會不會想繼續參與以網上形式舉辦的小組/活動？	0	0	0	1 (2%)	18 (35%)	32 (63%)

* 註：此題回應人數為 50，未有回應為 1 (2%)

總結及討論

總括上述研究結果，相比對照組參加者，實驗組參加者參與「親子講故事」活動後，在家庭功能、兒童情緒消極及不穩定性方面均有顯著改善，且效果於兩個月後的追蹤測試時仍能維持；而親子衝突方面亦有邊緣顯著性的下降。在面對兒童負面情緒方面，實驗組家長於追蹤測試時，對於非支持性應對方式如限制兒童表達情緒及使用「懲罰」的情況較後測時減少。同時，家長感到「心情低落」情況有顯著改善，而且鼓勵兒童表達情緒的情況亦有所增加，效果仍能於兩個月後維持。由此可見，網上「親子講故事」活動能有效幫助母親在面對兒童出現負面情緒時，減少使用非支持性應對方式，增加運用支持性應對，以減少親子衝突，改善親子關係以致整體家庭功能。

每當孩子出現強烈負面情緒表現，家長情緒亦容易受到牽引，從而傾向採取非支持性的應對手法（如懲罰、限制表達）。然而，這種手法可能會激發孩子的極端反應，導致家長情緒失控，採取更消極的手法應對，陷入惡性循環，長遠甚至可能破壞親子關係，影響家庭功能。因此，家長需要具備調節自己情緒的能力，專注於孩子的需求，採取正面的回應，幫助孩子處理情緒。

這次「親子講故事」活動是透過故事情節，以引導啟發式對話共讀，與孩子一起探索故事主人翁面對不同情景時會出現的情緒，讓孩子明白相關情緒出現的原因和感受，以提升他們對兩個主題情緒的理解能力。加上社工引導家長因應孩子的回應作適當正面回應，讓孩子感受到被理解和接納，有助減低孩子出現情緒時的消極及不穩定性。

透過引導啟發式對話共讀，家長有機會聆聽孩子表達相關情緒出現的感受，更能掌握孩子情緒出現的原因和理解他們相應行為，有助提升家長對孩子情緒的覺察，從而作出適當的回應來取代已往較消極的應對（如懲罰或遏止孩子表達情緒）。

為鼓勵孩子積極參與活動及有更多機會與家長交流情緒感受，香港國際社會服務社前線社工為每節主題情緒精心設計不同熱身遊戲作介紹，例如製作情緒面譜，讓家長及兒童各自在面譜上繪畫自己憤怒時的面部表情，透過圖像、顏色把主題情緒從自身角度表現出來；同時邀請家長及孩子各自分享自己憤怒時的面貌、說話、感受等狀態，這樣一來可提升彼此觀察、了解自己及對方在憤怒情緒下的表現，二來亦鼓勵孩子與

家長表達感受，讓家長學習接納孩子表達情緒，亦讓孩子學習如何表達。分享環節完畢之後，社工亦會引導孩子表達自己感到憤怒時，期望家長給予甚麼回應，例如是「擁抱」、「聆聽」、「拍肩膀」等，讓家長了解到孩子面對負面情緒時的期望，更明白孩子的需要，在日後應對相關情緒時採用更合適的方法。

此外，在活動最後的環節，社工會安排一項延伸活動，透過製作小手工來加深孩子和家長對主題情緒的印象，創造親子共同語言。例如製作霸王龍來深化參加者對憤怒情緒的印象，又或製作冷靜瓶，讓親子在出現憤怒情緒時互相提醒，減少衝突，增進連繫。正如其中一位參加者分享指出，「女兒能提醒我，如果想發脾氣，可以看著閃粉（冷靜瓶內的閃粉）直到他們流到落樽底，我覺得能和她有心靈上的交流」。社工亦引入活動幫助舒緩情緒，例如呼吸練習以緩解當刻極端情緒，幫助家長在心情不穩定時先照顧自己的需要，調節個人情緒，以減輕因孩子負面情緒所帶來的低落心情及親子衝突。另一項活動是教授參與者製作按摩油，鼓勵他們進行親子按摩，舒緩緊張情緒，幫助減壓之餘，亦有助促進親子親密感，改善關係。

在活動評估反饋中，近乎所有參加者都感到滿意，並認為該小組 / 活動以網上 Zoom 形式舉辦，既方便他們參與小組活動，亦能增加他們對網上通訊的應用和知識，有助與子女溝通，促進正向的親子互動，改善家庭關係。有部分家長在分享得着時提到，活動能「提升家長回應子女負面情緒的技巧」、「學習放鬆及控制脾氣」、「多了和小朋友溝通」、「親子關係更和諧」、「學習怎樣正面及多讚賞孩子，及讓他多表達自己的感受」。此外，對於活動以線上形式進行，有家長表示「以 Zoom 形式可以更靈活，而小朋友亦很投入，非常欣賞」。是次「親子講故事」活動為有意透過網上形式改善親子關係的機構提供了可參考的模式，在提升家長對兒童情緒察覺及應對兒童負面情緒方面，亦展示了應用價值及潛力。

方向性建議

香港教育制度向來着重學業成績，加上中國人傳統觀念強調個人成就，以致兒童自入學階段便面對巨大壓力，容易出現較多的負面情緒。作為家長，每當孩子出現極端情緒時，需要適當回應，方能幫助孩子健康成長。與孩子共讀繪本不僅可提升孩子閱讀的興趣，還能幫助孩子認識情緒由來，更重要的是家長與孩子創造優質親子時間，建立彼此連繫，增進感情。隨著科技進步，電子通訊裝置普及，疫情後香港人普遍能掌握基本的應用數碼通訊科技的技巧，加上互聯網上有不少以情緒為主題的繪本，搜尋合適的繪本變得相當方便。

是次活動以 Zoom 形式進行，家長即使要照顧其他孩子或遇到時間分配問題，亦能夠出席參與，家長還可以讓多於一位子女在旁同時參與，促進彼此交流。活動主要是進行引導啟發式對話共讀繪本，家長如果能掌握所需技巧，隨時隨地亦可與孩子進行，非常合適香港的家庭環境。

是次研究參與家長全是女性照顧者，建議將來可考慮邀請男性照顧者參與，以比較會否因性別、情感表達、理解及解讀情緒有所不同而出現不同效果。此外，是次參與兒童年齡涵蓋多個不同發展階段，長遠亦可考慮按兒童年齡或發展階段進行小組活動，有利增強參與兒童對情緒及情緒詞彙理解能力的一致性，改善因不明白內容而減少參與的情況。

最後，這次小組主要由社工進行共讀，家長則在旁觀察及參與。然而，鑑於每位兒童的語言發展進度及對情緒詞彙理解程度有所不同，建議將來可考慮改由社工教授家長引導啟發式對話共讀技巧，並由家長在家與子女進行定期閱讀情緒為主題的繪本。這樣既可成為有益的親子活動，促進親子關係，家長亦可按子女對各種情緒的理解程度作個別解釋，以及提供更多機會給子女提問及表達想法，促進親子溝通及交流。是次實證為本的研究結果顯示，網上「親子講故事」能為家長及兒童帶來正向改變。因此，研究團隊認為該活動值得在社區繼續推行，以惠及更多家庭。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

親子 Zoom 繪本小組

第四部分

實務操作及介紹

實務操作及介紹

小組目的

- 透過繪本共讀及延伸活動，協助親子察覺孩子在不同狀態下出現的負面情緒，並引導家長就孩子出現負面情緒時給予正面回應。
- 透過四本情緒有關繪本及製作小手工來強化主題信息。

小組對象

- 就讀幼稚園 K1 至小學三年級的兒童及其家長
- 曾受負面情緒困擾的家長及子女

小組結構

- 人數：8 至 10 對親子
- 節數：4 節
- 每節時間：60 分鐘
- 參與工作人員的數量：1 至 2 位
- 參與工作人員的資歷：對資訊及通訊科技 (Information and Communication Technology, ICT) 工具有基本認識的註冊社工
- 小組組員篩選準則：
若參加者出現以下情況，在現階段不適合參加小組
 - 正在服用精神科藥物；
 - 或最近 3 個月內，曾有自殺念頭或企圖自殺；
 - 或有重性精神病徵狀 (例如：幻覺、幻聽)。
- 同意書：參與家長及孩童均有同意書，請見附件。

計劃內容 / 設計

計劃主要圍繞著四本有關情緒繪本及「對話式閱讀」技巧的講解，並透過手工活動強化信息。每節活動均以網上 Zoom 形式進行，惟家長須親自於小組活動前到中心領取材料包，及於活動完成後領取活動所獎勵的繪本（如符合要求）。

每節內容共有 3 部分，包括熱身活動、繪本伴讀及延伸活動。小組內容，繪本名稱及相關活動概覽如下：

節數	內容	熱身遊戲	相關繪本	延伸活動
1	認識憤怒的狀態及原因	畫畫憤怒溫度計	《家有生氣小恐龍》	恐龍手工模型
2	認識憤怒的狀態、原因及處理方法	畫畫憤怒的臉	《我想變成媽媽的手機》	冷靜瓶
3	甚麼是擔心，放大後的煩惱	齊做放大鏡	《愛哭公主》	冷靜操筆記
4	分享煩惱的原因 — 壓力及紓壓方法	壓力氣球	《小孩也會有煩惱》	天氣按摩筆記



◆ 每節內容均包括熱身遊戲，例如親子一起製作放大鏡。

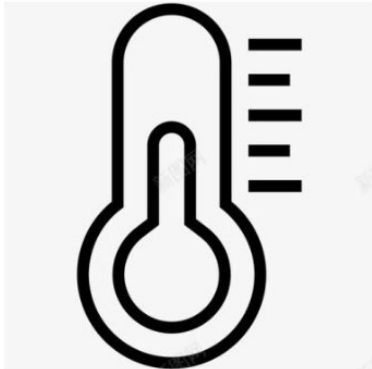
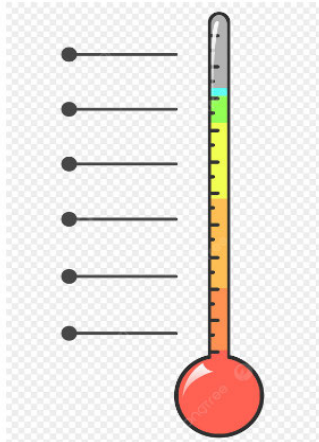
每節活動主題及內容

《當你憤怒擔心時》繪本小組

第一節 「家有生氣小恐龍，如何是好？」

- 目的：1. 透過繪本共讀及延伸活動，讓親子覺察各自生氣時的狀態及影響，並作出合適回應。
2. 透過伴讀向家長展示對話式閱讀，增強家長進行親子共讀的意欲。

目的及物資		步驟及內容
活動一：熱身遊戲（15 分鐘）		
目的	- 在伴讀前進行導讀，以「憤怒溫度計」讓參加者探討其不同情景下的憤怒程度 - 了解參加者如何表達「憤怒」情緒	- 介紹「憤怒溫度計」，在 0 -10 度中，以 10 度為最高分（最憤怒），0 度是最低分（最平靜 / 不憤怒）。 - 請家長及孩子各取 1 張溫度計卡紙。 - 工作人員舉出 2 個孩子在家中惹家長生氣的例子，以及 2 個家長令孩子生氣的常見例子，如： - 孩子玩完玩具沒有收拾好 - 孩子說謊 - 家長煮了孩子很不喜歡的食物，要孩子全部食下 - 家長應承了孩子但沒有做到
物資	- 憤怒溫度計紙張 8 張（親子各自有 4 張） - 顏色筆 2 支	

	目的及物資	步驟及內容
	憤怒溫度計(小朋友版)  憤怒溫度計(家長版) 	- 當工作人員逐一系列以上例子時，家長及孩子可各自為「憤怒溫度計」填色打分。當提及 a 或 b 的例子時，家長可以為自己的憤怒程度打分，而孩子亦可猜測家長的憤怒程度打分，反之亦然。 - 每個例子，可邀請表現最憤怒的家長 / 孩子分享。 - 介紹是次主題「憤怒」。 - 邀請家長及孩子各自分享，自己生氣時的狀態，包括面貌 / 說話 / 動作。
活動二：繪本伴讀（20 分鐘）		
目的	- 展示如何以「對話式閱讀」（dialogue reading）為孩子伴讀，並鼓勵家長可稍後以同樣的繪本故事進行伴讀。 - 講解孩子感到憤怒的原因及當下情緒狀態，並如何影響親子互動，讓家長及早覺察孩子情緒及作出適當的回應	- 工作人員一邊講解繪本故事內容，一邊以對話式閱讀技巧提問，與參加者作簡單互動及分享，從中向家長展示與子女進行伴讀的技巧。 - 學習對話式閱讀技巧: PEER P: Prompt 引發 — 家長引發兒童說出與故事有關的內容 家長：「邊一個喺度𨀖緊？」 回應：「個男仔。」

目的及物資		步驟及內容
物資	《家有生氣小恐龍》繪本	E: Evaluate 評估 — 家長評估兒童的回應 家長：「係呀，個男仔翹起雙手、皺晒眉頭背對媽媽。」 E: Extend 擴展 — 家長對兒童的回應作出擴展，令句子意思變得完整及豐富 家長：「個男仔好嬬㗎。你可唔可再講多啲俾我聽呀？」 R: Repeat 複述 — 請兒童複述家長的回饋 孩子：「個男仔好嬬，好似嬬媽媽。」 3. 學習對話式閱讀的提示及發問技巧: CROWD C: Completion 填充 — 在句子尾端留白，讓兒童填上答案 「個男仔翹起雙手、皺晒眉頭背對住_____（媽媽）。」 R: Recall 回想 — 讓兒童說出剛才聽過的故事內容， 「記唔記得上一頁當個男仔嬬的時候會變成咩？」 O: Open-ended — 開放式問題: 「個男仔變左恐龍之後，發生左咩事？」 Wh: Wh questions — 內容性問題 如：何事？何處？何人？何時？為何？如何？ D: Distancing — 延展性問題：以問題引導兒童把自身生活經歷與故事內容聯繫起來
建議發問方向	• 分享繪本中主人翁生氣時的狀態 • 分享繪本中主人翁生氣的不同處境及原因 • 分享繪本中建議主人翁回應「憤怒」的方式、其好處及壞處	

目的及物資		步驟及內容
		「你自己𨳊嗰時，會唔會變成一種動物？是甚麼？」 4. 完成共讀後，透過問題及分享作總結。 例如：小朋友有嘗試過因為_____而生氣嗎？當時發生甚麼事？
活動三：延伸活動（25 分鐘）		
目的	- 加深組員對繪本內容的印象 - 加深組員感受「憤怒」所帶來的影響	1. 展示完成的模型。 2. 介紹霸王龍的模型及其特性。 3. 請親子按照製作方法指示，製作模型。 4. 如部分親子有製作困難，可參考同工提前製作的教學視頻。
物資	- 手工材料包 - 製作霸王龍紙模型包裝 - 白膠漿 	
		 5. 小節完結時，鼓勵家長善用繪本進行對話式閱讀，與孩子探討憤怒的情緒。

《當你憤怒擔心時》繪本小組 第二節「我憤怒得要變成媽媽的手機了」

- 目的：1. 透過伴讀向家長展示「對話式閱讀」的技巧，增強家長進行親子共讀的意欲。
2. 透過分享以「憤怒」為題的繪本及進行共讀，加深親子對「憤怒」狀態的理解，並作出合適回應。

目的及物資		步驟及內容
活動一：熱身遊戲 (15 分鐘)		
目的	- 在伴讀前進行導讀，以「憤怒面譜」讓參加者探討憤怒時所表現出來的面貌 - 了解參加者如何表達其「憤怒」情緒	1. 工作人員介紹情緒面譜。 2. 請家長及孩子在面譜上繪畫自己憤怒時的面部表情。 3. 邀請家長 / 孩子互相分享自己的作品。 4. 介紹是次主題「憤怒」，邀請家長及孩子分享自己在憤怒時的狀態。 5. 引導孩子說出自己在憤怒時，期望家長給予甚麼回應最為合適，如「擁抱」、「聆聽」、「拍肩膀」等。
物資	- 空白面譜 2 個 (親子各一個) - 顏色筆 5 支 憤怒的臉 - 取出顏色筆及圖碟 - 畫出你及對方的生氣的表情  Powerpoint 中圖片源自網絡，僅用作示範	

目的及物資		步驟及內容
活動二：繪本伴讀 (30 分鐘)		
目的	- 展示如何以「對話式閱讀」(dialogue reading) 為孩子伴讀，並鼓勵家長可稍後以同樣的繪本故事進行伴讀。 - 講解孩子感到憤怒的原因及相關行為表現，及對親子關係的影響，並讓家長了解孩子的憤怒情緒，作出合適的回應。	1. 工作人員一邊講解繪本故事內容，一邊以對話式閱讀技巧提問，參加者作簡單互動及分享，從中向家長展示與子女進行伴讀的技巧。 2. 對話式閱讀技巧練習：PEER 例子： 【Prompt】 家長：「寬寬因為咩事好嬲啊？」 【Evaluate】 孩子：「媽媽唔理佢。」 【Extend】 家長：「無錯，唔理寬寬的車車，寬寬好嬲。」 【Repeat】 家長：「寬寬真係好嬲，可唔可以再講多D比媽咪聽？」 孩子：「媽咪掛住睇手機，寬寬好嬲啊」
物資	《我想變成媽媽的手機》繪本	
建議發問方向	1. 分享繪本中主人翁憤怒時的狀態 2. 分享繪本中主人翁憤怒的原因及行為表現 3. 分享繪本中父母回應孩子「憤怒」的建議	

目的及物資	步驟及內容
	對話式閱讀的提示及發問技巧練習：CROWD 例子： 【Completion】 「寬寬好嬲，佢打爛左媽媽的____(手機)。」 【Recall】 「記唔記得上一頁寬寬好嬲嗰陣，佢做咗啲咩？」 【Open-ended】 「寬寬向媽媽表達自己嘅嬲，之後發生咩事啊？」 【Wh questions】 如：何事？何處？何人？何時？為何？如何？ 【Distancing】 「你覺得憤怒嘅時候，會做啲咩架？身體會有咩反應？」 3. 完成共讀後，可以透過問題及分享作總結。 例如：「小朋友有嘗試過因為媽媽唔理佢而憤怒嗎？當時發生咗咩事？」

目的及物資		步驟及內容
活動三：延伸活動 (25 分鐘)		
目的	• 加深組員對繪本內容的印象 • 引導組員正面回應「憤怒」的情緒	1. 製作冷靜瓶，重溫生氣狀態及分享。 2. 展示完成的冷靜瓶。 3. 介紹如何透過冷靜瓶進行呼吸練習。 4. 請親子按製作方法製作冷靜瓶。 5. 完成作品後，親子一同使用冷靜瓶進行呼吸練習。 6. 小節完結時，鼓勵家長善用繪本進行對話式閱讀，與孩子探討憤怒的情緒。
物資	• 手工材料包 • 冷靜瓶 • 空樽 2 個 • 膠水 • 閃粉適量	

《當你憤怒擔心時》繪本小組

第三節「愛哭公主很愛哭？」

- 目的：1. 透過伴讀向家長展示對話式閱讀，增強家長進行親子共讀的意欲。
2. 透過以「憂慮」為題的繪本及相關活動，讓親子認識「擔心」，並作出合適回應。

目的及物資		步驟及內容
活動一：熱身遊戲（15 分鐘）		
目的	- 在伴讀前進行導讀，以製作「煩惱放大鏡」講解「擔心」 - 了解參加者出現焦慮的原因	1. 展示 DIY 擔心放大鏡製成品，並請參加者透過材料包的指示完成放大鏡。 2. 使用放大鏡看家中物件。 3. 透過放大鏡可以放大物件的特性，來形像化人們感到擔心時，往往會放大煩惱的重要性及嚴重性。 4. 請參加者分享平時會引發擔心的事情，是否也有「放大鏡」的情況。
物資	放大鏡材料包 	

目的及物資		步驟及內容
活動二：繪本伴讀（20分鐘）		
目的	- 展示如何以「對話式閱讀」(dialogue reading) 與孩子進行伴讀，從而引導家長可稍後以同樣的繪本故事及進行對話式閱讀。 - 講解孩子感到「傷心」的原因及其行為表現，如何影響親子關係，並讓家長了解孩子的「傷心」情緒，作出合適的回應。	1. 工作人員一邊講解繪本故事內容，一邊以對話式閱讀技巧提問，參加者作簡單互動及分享，從中向家長展示與子女進行伴讀的技巧。 2. 對話式閱讀技巧練習：PEER 例子： 【Prompt】 家長：「大家為甚麼叫愛咪做『愛哭公主』啊？」 【Evaluate】 孩子：「因為愛咪常常喊。」 【Extend】 家長：「無錯，愛咪成日因為一啲小事就會喊。」 【Repeat】 家長：「可唔可以再講多啲比媽咪聽，愛咪會因為咩小事喊？」 孩子：「愛咪因為朋友同佢着左同一件衫就喊啦。」
物資	《愛哭公主》繪本	
建議發問方向	- 分享繪本中主人翁擔心時的狀態 - 分享繪本中主人翁擔心的原因及行為表現 - 分享繪本中父母回應孩子「擔心」的建議	

目的及物資	步驟及內容
	對話式閱讀的提示及發問技巧練習：CROWD 例子： 【Completion】 「愛咪見到嘅粉紅色的派對入面，出現左____(黃)色的氣球。」 【Recall】 「記唔記得上一次愛咪喊的時候，佢啲朋友有咩反應？」 【Open-ended】 「點解嘅個派對入面，會出現左黃色的氣球？」 【Wh questions】 如：何事？何處？何人？何時？為何？如何？ 【Distancing】 「你覺得自己有煩惱的時候，似唔似愛哭公主，點解？」 3. 完成共讀後，可以透過問題及分享作總結： 「小朋友有試過因為煩惱而喊嗎？當時發生咗咩事？」

目的及物資		步驟及內容
活動三：延伸活動（25 分鐘）		
目的	- 加深組員對繪本內容的印象 - 引導組員正面回應「擔心」	1. 講解甚麼叫冷靜操及其用處。 2. 工作人員示範冷靜操的每個步驟。 3. 請參加者一起進行冷靜操。 4. 請參加者複習冷靜操。 5. 請參加者分享進行冷靜操的感覺。 6. 小節完結時，鼓勵家長善用繪本進行對話式閱讀，與孩子探討擔心的情緒。
物資	冷靜操說明書	

《當你憤怒擔心時》繪本小組 第四節「小孩也會有煩惱？」

- 目的：1. 透過伴讀向家長展示「對話式閱讀」，增強家長進行親子共讀的意欲。
2. 透過以擔心為題的繪本，讓親子加深對焦慮狀態及影響的認識，並作出合適回應。

目的及物資		步驟及內容
活動一：熱身遊戲（15 分鐘）		
目的	- 在伴讀前進行導讀，讓參加者透過熱身遊戲來探討「煩惱」的狀態 - 透過遊戲讓參加者探討如何恰當紓發擔憂的情緒	- 工作人員延續上一節主題，將「擔心」比喻作氣球，當擔心（煩惱）越來越多，壓力就像氣球越吹越大，最後就會因為過大而「爆煲」。 - 請參加者吹氣球，吹出氣球的不同大小，表達當時的焦慮狀況，並互相分享自己近來擔心的事。 - 請參加者思考如何用不同的方法，可以將氣球內的空氣「平靜地」放出，喻意除了令人驚慄的「爆破」方式，還有其他解決辦法。
物資	氣球 1 個	

目的及物資		步驟及內容
活動二：繪本伴讀 (20 分鐘)		
目的	- 展示如何以「對話式閱讀」(dialogue reading) 為孩子伴讀，並鼓勵家長可稍後以同樣的繪本故事進行伴讀。 - 講解孩子有煩惱的原因及相關行為表現，如何影響親子關係，並讓家長了解孩子的「擔心」，作出合適的回應。	- 工作人員一邊講解繪本故事內容，一邊以對話式閱讀技巧提問，參加者作簡單互動及分享，從中向家長展示與子女進行伴讀的技巧。 - 對話式閱讀技巧練習：PEER 例子： 【Prompt】 家長：「個男仔生咗粒咩嘢？」 【Evaluate】 孩子：「一粒藍色嘅嘢。」 【Extend】 家長：「無錯，個男仔生左粒藍色嘅嘢，粒野仲越來越大。」 【Repeat】 家長：「粒藍色嘅嘢喺男仔身上走來走去，可唔可以再講多啲俾媽咪聽？」 孩子：「粒藍色嘅嘢喺男仔條頸、塊面、隻腳同埋頭上走來走去」
物資	《小孩也會有煩惱》繪本	
建議發問方向	- 分享繪本中主人翁有煩惱時的狀態 - 分享繪本中主人翁煩惱的原因及行為表現 - 分享繪本中孩子如何回應自己的煩惱	

目的及物資	步驟及內容
	3. 對話式閱讀的提示及發問技巧練習：CROWD 例子： 【Completion】 「個男仔捉住果粒藍色嘅嘢，想將佢扔出____（窗）。」 【Recall】 「記唔記得上一頁個男仔將粒嘢扔出窗，粒嘢去咗邊？」 【Open-ended】 「個男仔為甚麼頭上生咗粒嘢，粒嘢係咩嚟？」 【Wh questions】 如：何事？何處？何人？何時？為何？如何？ 【Distancing】「你會唔會同個男仔一樣，頭頂都生咗粒嘢，為甚麼？」 4. 完成共讀後，透過問題及分享作總結： 「小朋友有嘗試過有煩惱嗎？當時發生咗咩事？」

目的及物資		步驟及內容
活動三：延伸活動（25 分鐘）		
目的	- 加深組員對繪本內容的印象 - 透過按摩 DIY 及精油按摩，引導組員如何正面回應「擔心」的情緒，紓緩因壓力而出現的繃緊狀態。	- 講解精油及按摩對紓緩緊張、擔心情緒的用途。 - DIY 按摩精油。 - 示範親子按摩（天氣按摩）。 - 請參加者進行親子按摩。 - 小節完結時，鼓勵家長善用繪本進行對話式閱讀，與孩子探討擔心的情緒。
物資	- 天氣按摩故事示範 - 精油 - 底油  從前從前，有一個又大又黃的太陽…… （把一隻手放在肩膀上，用另一隻手在背上順時針畫一個圓圈）；溫暖了全世界 （向圓圈的外圍畫出放射狀）  但是你看，雲朵出現了，遮住了太陽 （用手指指腹畫小圓圈）	

Zoom 小組執行指引 / 基本規則

- 進入 Zoom 會議時，請以報名時的名稱進入，待負責社工確認身份後，才可進入小組會議中。

小組進行前

- 在設立 Zoom 會議時，須設置密碼及等候室。
- 邀請家長預先到中心提取所需物資，社工亦可在這次接觸中了解以下信息：例如參與家長期望，家中小朋友是否有特殊學習需要 (Special Education Needs)，或者家庭是否有特別的狀況，例如有一次小組活動無法開啟鏡頭等。

小組進行中

- 社工應鼓勵所有小童及家長參加者積極表達自己，毋須一直關閉話筒。惟如因環境噪音很大而影響小組進行，社工須告知參加者關閉話筒，或者幫助參加者關閉話筒。
- 如出現兩位或以上小朋友在同一時間想要分享，社工應創造輕鬆氛圍，可以讓兩位小童自己決定分享順序，或者表示大家都有分享機會，如果其中一位先分享，下一次可讓另一位小童先分享。
- 社工應在小童或家長發言時積極聆聽回應，尤其是對於小朋友的分享和想法多多表達讚賞，此舉亦能幫助家長認識積極管教和溝通的方法。
- 小組活動氛圍應維持輕鬆活潑，以幫助孩童及家長進入較為無拘無束的狀態，促進親子積極互動及參與。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

親子 Zoom 繪本小組

第五部分

負責社工實務分享及心得

負責社工實務分享及心得

混合模式的好處

- 靈活的參與方式
- 節省交通時間
- 照顧小朋友及家長的特別需要（特殊需要的小朋友 / 屋企環境 / 照顧多位小朋友的家長）
- 電子資訊相關應用的了解

混合模式的難處

- 無法看到參加者更加全面的反饋
- 沉浸式體驗不足

混合模式需注意事項

在 Zoom 以外，如何在線下運作（offline）仍可保持與參加者關係及認識參加者，瞭解他們的需要：

- 利用活動前及活動後的面見機會，做簡單訪問
- 透過活動反饋表，瞭解家長及孩童的反饋
- 在活動中觀察不同參加者的表現和分享，回應與溝通亦能建立良好關係

社工心聲

「以往大家對 Zoom 活動的印象通常比較單向，缺少互動，亦不知道參與者的投入程度，但檢討今次繪本小組時，只要社工在活動設計時加入多些有趣的活動元素，社工與參加者也可以有很多交流，令參加者投入活動當中。當然 Zoom 小組會有很多挑戰，例如很多家長可能不知如何流暢進入 Zoom，同工在招募和準備方面需要考慮更加多，亦需要用更多心思來了解各位參加者的需要和能力；活動中亦都需要同工精力充沛，因為要將故事中情節透過表情和有限的肢體動作演繹出來，才能吸引小朋友的注意，讓孩子們有沉浸式的體驗。當然，雖然會有辛苦，但是見到孩子們的笑容，家長的肯定和收穫，就感覺一切都值得！」

來自有份參與的社工同工們



◆ 參與社工提到，見到孩子們的笑容，家長的肯定和收穫，就感覺一切的準備都值得。

服務使用者回饋

部分服務使用者於參與活動後分享，指參加親子 Zoom 繪本小組後「了解到還有其他方法讓子女學會如何抒緩生氣 / 憤怒 / 擔心情緒。」透過對話式閱讀，提升回應子女負面情緒的技巧。家長同時亦學習到減壓及情緒管控技巧。有參與母親指，子女會樂於跟自己分享活動內容，增加溝通，親子關係更和諧。

有服務使用者認為以 Zoom 形式可以更靈活，小朋友亦能好好投入活動。有家長提到，非常欣賞社工耐性和很有愛心，而且細心周到，講故事很有感染力，能從社工示範如何正面鼓勵孩子的過程中，學習怎樣正面及多讚賞孩子，並讓子女多表達自己的感受。

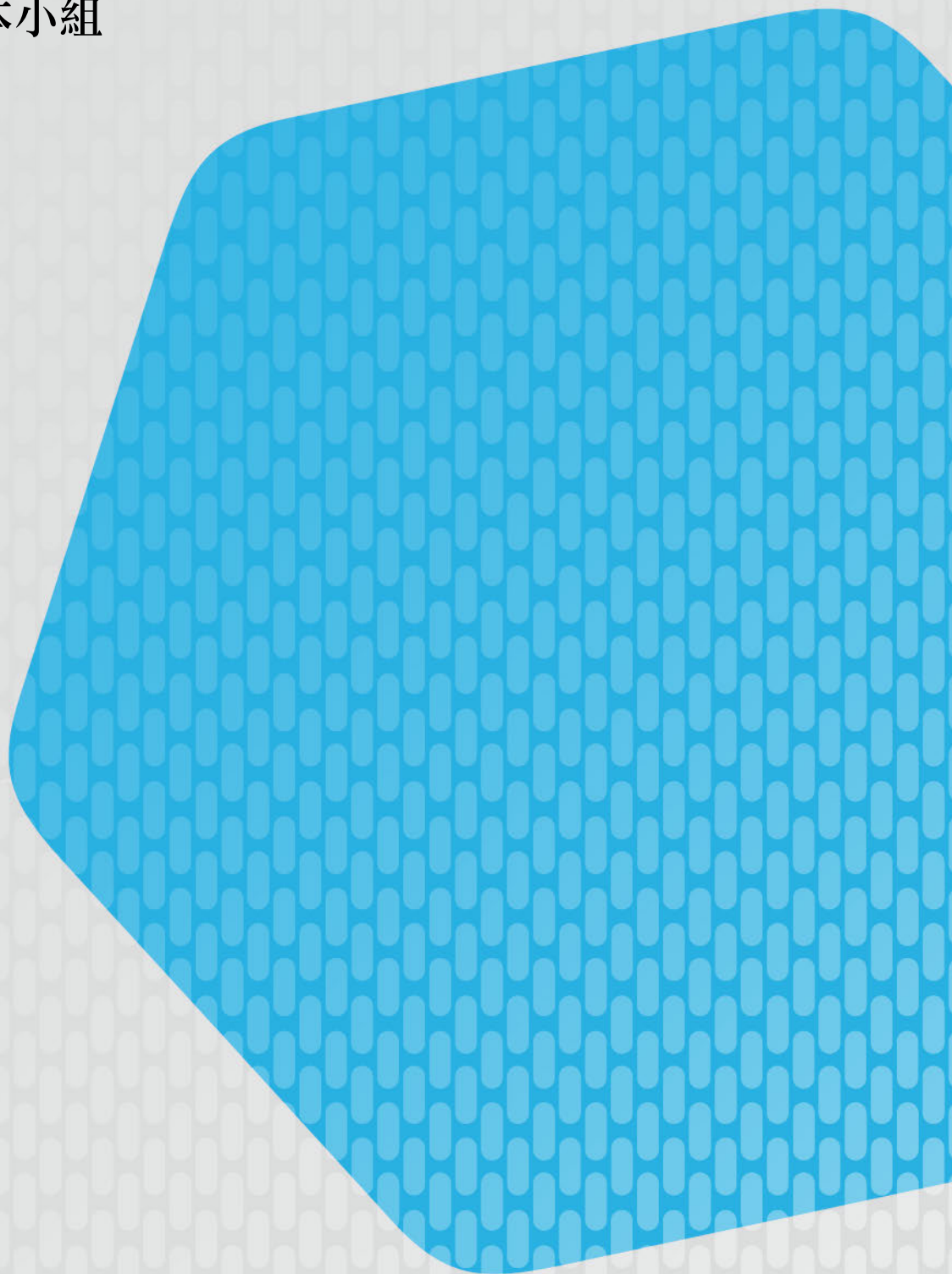
賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

親子 Zoom 繪本小組

第六部分

附錄



參與研究同意書
「加強學齡前或小學生的情緒調節能力」
親子「講故事」計劃

我們誠邀您參加由香港浸會大學社會工作系黃富強教授主持的一項學術研究。

研究目的

研究旨在透過「賽馬會智家樂計劃」為學前班或小學生加強情緒調節能力，加強親子關係及提高家長應對孩子負面情緒的能力。

研究過程

您與子女將隨機分配到「講故事」小組或者對照組兩組之中的一組。「講故事」小組將出席由香港國際社會服務社的家庭社工提供的 4 節網上親子「講故事」活動。對照組參加者，會被邀請填寫問卷而無需出席網上親子「講故事」活動。

兩組的參加者皆需要在計劃開始前、後和完結後 2 個月填寫問卷。完成問卷大約需要 15 分鐘。你的孩子無須填寫問卷。

潛在風險／不適及預防措施

在填寫的過程中，你可能會感到有一點疲勞，但不會帶來比日常生活中常見的更大風險和不適的情況。收集的所有資料將會嚴格保密，並僅用於研究使用。您可以於任何時間休息或終止填寫問卷。如有需要，可聯絡研究人員或派發問卷之社工以作出適當安排。

潛在得益

「講故事」小組參加者預料可分別加強你應對孩子的負面情緒的技巧和孩子自己情緒調節的能力，以及促進親子關係。你和你的孩子在參與最少三節「講故事」小組及完成第二份問卷，將獲贈所參與節數的相關繪本。活動完結後兩個月，完成第三份問卷後亦將獲贈價值 HKD 100 元的現金券。

對照組參加者於完成第三份問卷後亦將獲贈價值 HKD 100 元的現金券。

保密性

是次研究中收集的所有資料將會絕對保密、不會外洩並僅作學術研究用途。任何能識別個人的資料都會以研究人員設定的代碼取代，僅用於研究材料上。參與者有權知道各種研究資料將如何被運用。只有研究人員能夠取得資料作分析及書寫研究報告。您的身分將不會在本研究的任何報告或出版刊物上被指明。本研究資料的收集和處理將遵守香港浸會大學私隱政策聲明及收集個人資料聲明

(<https://bupdpdpo.hkbu.edu.hk/policies-and-procedures/pps-pics/>)。

資料保存

所收集的資料將會被妥善收藏於研究人員辦公室內的上鎖文檔櫃（紙質資料）及有密碼保護的電腦內（電子資料），並會於完成本研究項目後的七年內被銷毀。我們亦會移除長期保留的研究資料中的個人識別資料。如果你在資料收集完成前退出研究，你的資料將被退回或銷毀。

參與／退出

是次參與純屬自願性質，你可隨時終止參與是項行動，有關決定將不會引致任何不良後果。

如日後你對是項研究有任何查詢，請與研究員黃富強教授聯絡(電話: 3411-2004 /電郵: dfkwong@hkbu.edu.hk)。如你想知道更多有關研究參與者的權益，請聯絡香港浸會大學研究操守委員會 (3411-7941)。

參與同意書

本人_____ (參加者姓名) 明白以上內容，並願意參與是項研究。

參加者簽署

日期

香港浸會大學研究操守委員會參考編號：REC/22-23/0581

參與研究家長同意書
「加強學齡前或小學生的情緒調節能力」
親子「講故事」計劃

我們誠邀您參加由香港浸會大學社會工作系黃富強教授主持的一項學術研究。

研究目的

研究旨在透過「賽馬會智家樂計劃」為學前班或小學生加強情緒調節能力，加強親子關係及提高家長應對孩子負面情緒的能力。

研究過程

你與子女將隨機分配到「講故事」小組或者對照組兩組之中的一組。「講故事」小組將出席由香港國際社會服務社的家庭社工提供的 4 節網上親子「講故事」活動。對照組參加者，你與子女無需出席網上親子「講故事」活動。你的孩子無須填寫問卷。

潛在風險／不適及預防措施

你的子女在過程中可能會感到有一點疲勞，但不會帶來比日常生活中常見的更大風險和不適的情況。收集的所有資料將會嚴格保密，並僅用於研究使用。你的子女可以於任何時間休。如有需要，可聯絡研究人員或社工以作出適當安排。

潛在得益

參與「講故事」小組的孩子預料可加強情緒調節的能力，以及促進親子關係。

保密性

是次研究中收集的所有資料將會絕對保密、不會外洩並僅作學術研究用途。任何能識別個人的資料都會以研究人員設定的代碼取代，僅用於研究材料上。參與者有權知道各種研究資料將如何被運用。只有研究人員能夠取得資料作分析及書寫研究報告。你和子女的身分將不會在本研究的任何報告或出版刊物上被指明。本研究資料的收集和處理將遵守香港浸會大學私隱政策聲明及收集個人資料聲明 (<https://bupdpd.hkbu.edu.hk/policies-and-procedures/pps-pics/>)。

資料保存

所收集的資料將會被妥善收藏於研究人員辦公室內的上鎖文檔櫃（紙質資料）及有密碼保護的電腦內（電子資料），並會於完成本研究項目後的七年內被銷毀。我們亦會移除長期保留的研究資料中的個人識別資料。如果你和子女在資料收集完成前退出研究，你和子女的資料將被退回或銷毀。

參與／退出

是次參與純屬自願性質，你與子女可隨時終止參與是項行動，有關決定將不會引致任何不良後果。

如日後你對是項研究有任何查詢，請與研究員黃富強教授聯絡(電話: 3411-2004 /電郵: dfkwong@hkbu.edu.hk)。如你想知道更多有關研究參與者的權益，請聯絡香港浸會大學研究操守委員會 (3411-7941)。

參與同意書

本人_____ (家長姓名) 明白以上內容，並同意我的

子女_____ (孩子姓名) 參與是項研究。

家長簽署

日期

香港浸會大學研究操守委員會參考編號：REC/22-23/0581

主辦機構：



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

DEPARTMENT OF SOCIAL WORK



社會工作系

捐助/協辦機構：



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社

家庭關係及兒童情緒發展

問卷

本問卷主要是瞭解有關您對家庭關係、家庭功能狀況、兒童情緒管理及家長應對子女負面情緒方式的看法。本問卷包含五個部分，請仔細閱讀每一個部分並完成問卷。答案無分對錯，請如實作答。是次研究中收集的所有資料將會絕對保密、不會外洩並僅作學術研究用途。任何能識別個人身份的資料都會以研究員設定的代碼取代，僅用於研究材料上，所有個人資料均不會被公開。

是次活動純屬自願性質。您可隨時終止參與，有關決定將不會引致任何不良後果。本研究已經香港浸會大學研究操守委員會審核並獲得批准（參考編號：REC/22-23/0581），如日後您對是項研究有任何查詢，請與研究員梁小姐（電話：3411-5247/電郵：kelly_leung@hkbu.edu.hk）或黃富強教授聯絡（電話：3411-2004 / 電郵：dfkwong@hkbu.edu.hk）。如您想知道更多有關研究參與者的權益，請聯絡香港浸會大學研究操守委員會。

如您明白以上內容及同意參與是次問卷調查，請進入問卷第一部分開始作答。

問卷部分

第一部分：親子關係

第二部分：家庭功能狀況

第三部分：兒童情緒管理

第四部分：家長應對子女負面情緒方式

第五部分：個人基本資料

由職員填寫	
填寫日期	
服務機構	
參加者編號	
填寫次數	1 / 2 / 3

第一部分：親子關係

以下是一些關於子女關係可能遇到的情境，請細心閱讀下列句子，並真實地選出一個答案表示你的同意程度。答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。並請以 1-6 表示你的同意程度。

	非常不同意				非常同意	
1. 子女和我經常互相搏鬥。	1	2	3	4	5	6
2. 子女對於我身體的愛撫和接觸會感到不舒服。	1	2	3	4	5	6
3. 子女容易對我發怒。	1	2	3	4	5	6
4. 當子女受到處分後，仍然感到生氣或具對抗性。	1	2	3	4	5	6
5. 管教子女讓我精疲力竭。	1	2	3	4	5	6
6. 當子女情緒欠佳時，我知道我們將經歷漫長和艱難的一天。	1	2	3	4	5	6
7. 子女對我情感的表現是無法預計的或可突然改變的。	1	2	3	4	5	6
8. 子女的行為是具操控性。	1	2	3	4	5	6

第二部分：家庭功能狀況

請問您有多同意或者不同意以下關於您的家庭互動的描述：

	十分不同意	不同意	同意	十分同意
1. 面臨危機時，家人能夠互相支持。	4	3	2	1
2. 無論家中成員是怎樣的人，她/他都會被接受。	4	3	2	1
3. 家人們能夠互相表達自己的感受。	4	3	2	1
4. 無論我們是怎樣的人，我們都會被家人接受。	4	3	2	1
5. 家人們能夠決定如何去解決問題。	4	3	2	1
6. 家庭成員互相傾訴心事。	4	3	2	1

第三部分：兒童情緒管理

在下列項目中，請以 1(從來沒有)到 4(幾乎總是)來說明你的子女在過去一個月中有多經常出現以下行為/情況。我的孩子：

	從來沒有	間中	經常	幾乎總是
1. 是個開朗的孩子。	1	2	3	4
2. 展現很大情緒波幅（孩子的情緒狀況很難預測，因為他/她的情緒可很快從正面變成負面）。	1	2	3	4
3. 積極回應成年人中性或友好的示意。	1	2	3	4
4. 從一項活動過度到另一項活動時情緒狀態穩定，不會變得焦慮、憤怒、苦惱或過度興奮。*	1	2	3	4
5. 可以很快從沮喪或苦惱的事件中復原（例如：在情緒困擾的事件發生過後，不會噘嘴或一直悶悶不樂、焦慮或悲傷）。*	1	2	3	4
6. 很容易感到沮喪。	1	2	3	4
7. 積極回應同伴中性或友好的示意。	1	2	3	4

	從來沒有	間中	經常	幾乎總是
8. 容易暴怒/發脾氣。	1	2	3	4
9. 能夠延後享樂。(即能夠按捺著眼前的快樂以換取未來更大的回報。例如：不嬉戲，努力讀書以換取好成績)*	1	2	3	4
10. 會幸災樂禍（例如，當別人受傷或被懲罰時大笑；喜歡戲弄別人）。	1	2	3	4
11. 在情緒激動時能夠調節興奮情緒（例如，玩得興起時不會得意忘形，或在不適當的情況下過度興奮）。*	1	2	3	4
12. 對成年人愛發牢騷或粘人。	1	2	3	4
13. 容易有破壞性的情緒爆發及熱情洋溢。	1	2	3	4
14. 對於成年人所設的規限作出憤怒的回應。	1	2	3	4
15. 可以說出他/她甚麼時候感到悲傷、生氣或憤怒、驚恐或害怕。	1	2	3	4
16. 看起來很傷心或無精打采。*	1	2	3	4
17. 嘗試讓其他人與參遊戲時過於熱情。	1	2	3	4
18. 情感平淡（表情空洞及無表情，孩子似乎沒有情緒）。*	1	2	3	4
19. 對同伴的中性或友好示意做出負面回應（例如，可能會用憤怒的語氣回應或表現恐懼）	1	2	3	4
20. 很衝動。	1	2	3	4
21. 對他人有同理心；當別人沮喪或苦惱時，會表達關心。	1	2	3	4
22. 過份熱情以致他人感到侵擾或干擾。	1	2	3	4
23. 展現適當的負面情緒(憤怒、害怕、沮喪、苦惱)來回應朋輩的敵意、挑釁或侵擾的行為。	1	2	3	4
24. 嘗試讓其他人與參遊戲時表現出負面情緒。	1	2	3	4

第四部分：孩童負面情緒應對方式

在下列項目中，請用 1(極不可能) - 7 (很可能)來代表您在以下情況對做出各個反應的可能性。請仔細閱讀每一項，並儘可能誠實和真誠地回答。每一個項目，請圈出 1-7 中的數字。

	極不可能			中等		很可能	
	1	2	3	4	5	6	7
1. 如果我的孩子因生病或受傷，不能參加他/她朋友的生日聚會而感到生氣，我會：							
a. 把孩子送回他/她的房間去冷靜一下	1	2	3	4	5	6	7
b. 對孩子發火	1	2	3	4	5	6	7
c. 幫助孩子想辦法，讓他/她仍然可以和朋友聚會(例：在派對結束後邀請一些朋友過來)	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴孩子不要把錯過聚會當作一回事	1	2	3	4	5	6	7
e. 鼓勵孩子表達他/她的憤怒和沮喪感受	1	2	3	4	5	6	7
f. 安撫我的孩子，和他/她一起做一些有趣的事情，讓他/她對錯過聚會的感覺好一點	1	2	3	4	5	6	7

	極不可能			中等		很可能	
	1	2	3	4	5	6	7
2. 如果我的孩子從自行車上掉下來，並摔壞了自行車，因此感到沮喪及哭泣，我會：							
a. 保持冷靜，不讓自己感到焦慮	1	2	3	4	5	6	7
b. 安慰孩子，並試圖讓他/她忘記這次事故	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子，他/她的反應過度	1	2	3	4	5	6	7
d. 幫助孩子找出如何修好自行車的方法	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴我的孩子，哭是可以接受的	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子不要再哭了，否則他/她會不被允許騎自行車了	1	2	3	4	5	6	7

	極不可能			中等		很可能	
	1	2	3	4	5	6	7
3. 如果我的孩子丟失了一些珍貴物品而哭，我會：							
a. 因他/她的粗心大意而感到沮喪，然後為此而哭泣	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，他/她的反應過度	1	2	3	4	5	6	7
c. 幫助孩子回想他/她尚未找過的地方	1	2	3	4	5	6	7
d. 通過談論快樂的事情來轉移孩子的注意力	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴他/她不開心時，哭是可以的	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴他/她這是粗心大意的後果	1	2	3	4	5	6	7
4. 如果我的孩子害怕打針，在等候打針時身體有點顫抖和流淚，我會：							
a. 告訴他/她要好好表現，否則就不允許他/她做喜歡做的事情（例如，看電視）	1	2	3	4	5	6	7
b. 鼓勵孩子談論他/她的恐懼	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子不要不要小題大造	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴他/她不要哭鬧讓我們難堪	1	2	3	4	5	6	7
e. 在打針前後安慰他/她	1	2	3	4	5	6	7
f. 與他/她討論如何減輕疼痛（例如放鬆或者做深呼吸）	1	2	3	4	5	6	7
5. 如果我的孩子因我不能逗留，要獨自留在朋友家一個下午，而變得緊張和懊惱，我會：							
a. 談論與朋友相處的樂趣來轉移他/她的注意力	1	2	3	4	5	6	7
b. 引導孩子想一些事情是在沒有我的情況下他/她都可以做來讓自己不會感到害怕（例如，帶他/她最喜歡的書或玩具）	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子不要再反應過激及像嬰兒一樣	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴孩子，如果不停止，就不再允許他/她出去了	1	2	3	4	5	6	7
e. 因為孩子的反應而感到煩惱和不舒服	1	2	3	4	5	6	7
f. 鼓勵他/她去談論他/她緊張的感受。	1	2	3	4	5	6	7

		極不可能			中等		很可能	
		1	2	3	4	5	6	7
6. 如果我的孩子和他/她的朋友們參加集體活動，並不斷犯錯，然後看起來很尷尬，快要哭了，我會：								
a.	安慰孩子，試圖讓他/她感覺好些	1	2	3	4	5	6	7
b.	告訴孩子，他/她反應過敏了	1	2	3	4	5	6	7
c.	自己感到不自在和難堪	1	2	3	4	5	6	7
d.	告訴我的孩子要提起精神，否則我們就馬上回家	1	2	3	4	5	6	7
e.	鼓勵孩子談論他/她感到尷尬的感受	1	2	3	4	5	6	7
f.	告訴孩子，我會幫助他/她練習，這樣他/她下次便能做得更好。	1	2	3	4	5	6	7
7. 如果我的孩子即將出現在朗誦或體育活動中，並因人們注視他/她而變得明顯緊張，我會：								
a.	幫助孩子想一些他/她能做的準備功夫（例如，做熱身運動，不要看觀眾）	1	2	3	4	5	6	7
b.	建議孩子想一些輕鬆的事情，這樣他/她的緊張感就會消失	1	2	3	4	5	6	7
c.	保持冷靜，先不讓自己緊張	1	2	3	4	5	6	7
d.	告訴孩子，他/她表現得像個嬰兒	1	2	3	4	5	6	7
e.	告訴孩子，如果他/她不冷靜下來，我們就馬上離場回家。	1	2	3	4	5	6	7
f.	鼓勵孩子談論他/她的緊張感受。	1	2	3	4	5	6	7
8. 如果我的孩子收到朋友送的不合意的生日禮物，當著他/她的朋友面前打開禮物後，他/她看起來很失望，甚至很生氣，我會：								
a.	鼓勵孩子表達他/她失望的感受	1	2	3	4	5	6	7
b.	告訴孩子，這個禮物可以換成他想要的東西	1	2	3	4	5	6	7
c.	不會因孩子的無禮而惱羞成怒	1	2	3	4	5	6	7
d.	告訴孩子，他/她反應過敏了	1	2	3	4	5	6	7
e.	責罵孩子對朋友的感受不敏感	1	2	3	4	5	6	7
f.	嘗試通過做一些有趣的事情讓我的孩子感覺好一些	1	2	3	4	5	6	7
9. 如果我的孩子在看完恐怖片後感到十分害怕，無法入睡，我會：								
a.	鼓勵我的孩子談論他/她害怕的事情	1	2	3	4	5	6	7
b.	對他/她的愚蠢行為表示不滿	1	2	3	4	5	6	7
c.	告訴孩子，他/她反應過敏了	1	2	3	4	5	6	7
d.	幫助孩子想辦法，讓他/她能入睡。	1	2	3	4	5	6	7
e.	告訴他/她去睡覺，否則就不允許他/她再看電視了	1	2	3	4	5	6	7
f.	和我的孩子一起做一些有趣的事情，幫助他/她忘記令他/她害怕的事情。	1	2	3	4	5	6	7
10. 如果我的孩子在公園裡，因其他孩子對他/她很刻薄，不與他/她一起玩，而快要哭了，我會：								
a.	不讓自己難過	1	2	3	4	5	6	7

	極不可能			中等		很可能	
	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，如果他/她開始哭，我們就馬上回家。	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子，當他/她感覺不好時，哭是可以接受的	1	2	3	4	5	6	7
d. 安慰孩子並試圖讓他/她想一些開心的事情	1	2	3	4	5	6	7
e. 幫助孩子想些別的事情來做	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子，他/她很快就會感覺好起來。	1	2	3	4	5	6	7
11. 如果我的孩子和其他孩子一起玩，其中一個孩子叫他/她的名字，然後我的孩子開始顫抖並哭起來，我會：							
a. 告訴孩子不要大驚小怪	1	2	3	4	5	6	7
b. 自己感到難過	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子要聽話，否則我們就馬上回家了	1	2	3	4	5	6	7
d. 當其他孩子取笑他/她時，幫助孩子想一些有建設性的事情來做（例如，找到其他事情做）。	1	2	3	4	5	6	7
e. 安慰他/她，與他/她玩遊戲，把他/她的注意力轉移離開這不愉快的事情	1	2	3	4	5	6	7
f. 鼓勵他/她談及被取笑是如何受到傷害。	1	2	3	4	5	6	7
12. 如果我的孩子在陌生人面前感到害羞和害怕，而且每次親戚朋友來拜訪時，他/她都會喊，並想留在自己的臥室裡，我會：							
a. 幫助孩子想辦法，使他/她與我的朋友見面時不那麼害怕（例如，與朋友見面時帶著他/她最喜歡的玩具）。	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，感到緊張是可以接受的	1	2	3	4	5	6	7
c. 談論我們可以和朋友一起做的有趣事情，試圖讓孩子高興起來	1	2	3	4	5	6	7
d. 因為孩子的反應而感到難過和不舒服	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴孩子必須要在客廳裡接待我的朋友	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子，他/她的表現像個嬰兒。	1	2	3	4	5	6	7

第五部分：個人基本資料

1. 手提電話號碼：_____ (請填寫最尾 4 位數字)
2. 你的性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
孩子的性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
3. 你的年齡：_____
孩子的年齡：_____
4. 婚姻狀況：1. 未婚 ☐ 2. 已婚 ☐ 3. 分居／離婚 ☐ 4. 喪偶 ☐
5. 其他 ☐：_____
5. 出席活動的孩子是家中的 獨子 ☐ / 排行第_____ ☐。
6. 你的教育程度：1. 小學程度或以下 ☐ 2. 小學畢業 ☐ 3. 中學畢業 ☐
4. 副學士／文憑 ☐ 5. 學士學位 ☐ 6. 碩士學位或以上 ☐
孩子就讀年級：☐ 學前班 / ☐ 幼稚園_____年班 / ☐ 小學_____年級
7. 主要就業情況：1. 全職工作 ☐ 2. 兼職工作 ☐ 3. 家庭照顧者 ☐ 4. 學生 ☐
5. 待業 ☐ 6. 失業 ☐ 7. 退休 ☐
8. 居住地區：1. 香港島 ☐ 2. 九龍 ☐ 3. 新界 ☐ 4. 其他 ☐：_____
9. 家中同住成員包括：1. 父母 ☐ 2. 子女 ☐ 3. 配偶 ☐
4. 配偶的父母 ☐ 5. 祖父母 ☐ 6. 其他 ☐：_____
10. 家庭每月總收入：1. 無收入 ☐ 2. HK\$10,000 或以下 ☐ 3. HK\$10,001-\$20,000 ☐
4. HK\$20,001-\$30,000 ☐ 5. HK\$30,001-\$40,000 ☐ 6. HK\$40,001-\$50,000 ☐
7. HK\$50,001 或以上 ☐
11. 請自評您的身體健康狀況：1. 非常良好 ☐ 2. 良好 ☐ 3. 一般 ☐ 4. 差 ☐ 5. 非常差 ☐
12. 孩子的健康狀況（可選多於一項）：

☐ 健康	☐ 精神/情緒疾病
☐ 患有長期疾病 / 殘疾 (請註明：_____)	
☐ 聽覺疾病	☐ 視覺疾病
☐ 智能發展遲緩	☐ 自閉症類群障礙
☐ 注意力不足及過動症	☐ 學習障礙(請註明：_____)
☐ 言語障礙	☐ 其他：_____
13. 孩子的主要照顧者：1. 父 ☐ 2. 母 ☐ 3. 祖父母 ☐ 4. 家庭傭工 ☐
5. 其他(請註明)：_____ ☐

問卷結束，謝謝參與！

賽馬會智家樂計劃 (第二期)
活動檢討問卷

1. 整體來說，你對這個以網上 Zoom 形式舉辦的小組／活動感到滿意嗎？



非常不滿意
意



不滿意



頗不滿意



頗滿意



滿意



非常滿

2. 整體來說，小組／活動以網上 Zoom 形式舉辦，是否更方便您參與小組／活動？

完全不方便 不方便 頗不方便 頗方便 方便 非常方便

3. 你認為這個活動能增加你對網上通訊的應用和知識，有助與子女溝通嗎？

完全不能夠 不能夠 頗不能夠 頗能夠 能夠 非常能夠

4. 你認為這個活動能透過運用網上通訊促進正向的親子互動／溝通嗎？

完全不能夠 不能夠 頗不能夠 頗能夠 能夠 非常能夠

5. 你認為這個活動有助改善家庭關係嗎？

完全不能夠 不能夠 頗不能夠 頗能夠 能夠 非常能夠

6. 你將來會不會想繼續參與以網上形式舉辦的小組／活動？

完全不會 不會 可能不會 可能會 會 一定會

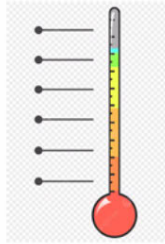
可選填

*7. 活動中，你的得着是：_____

*8. 活動中，你認為最值得欣賞的地方是：_____

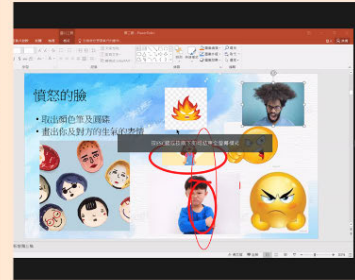
熱身練習

家長應承左沒有做到

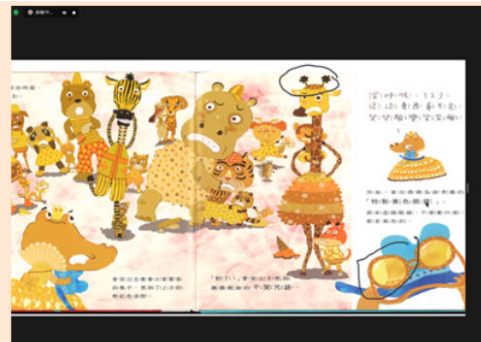


認識負面情緒

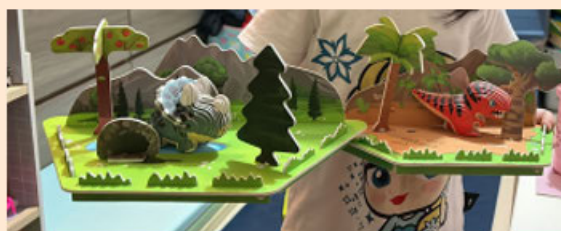
- 沒有好壞，有時更有他的好處
- 正常
- 不可避免
- 只是一時狀況，是會消失的



演繹相關繪本



手工時間



呼吸/鬆弛練習、親子故事按摩練習



從前從前，有一個又大又黃的太陽…
（把一隻手放在肩膀上，用另一隻手在背上順時針畫一個圓圈）

…溫暖了全世界
（向圓圈的外圍畫出放射狀）



但是，你看，雲朵出現了，遮住了太陽
（用手指指腹畫小圓圈）



然後，風吹起來了
吹得越來越強…，越來越強…，越來越強…
（用手從一側按摩到另一側，逐漸增強，逐漸增強）

肌肉放鬆練習
及深呼吸練習



參考資料

- Bernzweig, J., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1993). Children's coping in self-and other-relevant contexts. *Journal of experimental child psychology*, 55(2), 208-226.
- Bornstein, M. H., & Lamb, M. E. (1999). *Developmental Psychology: An Advanced Textbook*, 4th Ed. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02438-000>
- Boterhoven de Haan, K. L., Hafekost, J., Lawrence, D., Sawyer, M. G., & Zubrick, S. R. (2015). Reliability and validity of a short version of the general functioning subscale of the McMaster Family Assessment Device. *Family process*, 54(1), 116-123.
- Castro, V. L., Halberstadt, A. G., Lozada, F. T., & Craig, A. B. (2015). Parents' Emotion-Related beliefs, behaviours, and skills predict children's recognition of emotion. *Infant and Child Development*, 24(1), 1-22. <https://doi.org/10.1002/icd.1868>
- Chow, B. W. Y., McBride-Chang, C., Cheung, H., & Chow, C. S. L. (2008). Dialogic reading and morphology training in Chinese children: Effects on language and literacy. *Developmental Psychology*, 44(1), 233.
- Denham, S. A. (1998). Emotional development in young children. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA38308363>
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and Fathers' Perceptions of Conflict and Closeness in Parent-Child Relationships during Early Childhood. *Journal of Early Childhood & Infant Psychology*, (7).
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Ellis, B. H., Alisic, E., Reiss, A., Dishion, T., & Fisher, P. A. (2014). Emotion Regulation among Preschoolers on a Continuum of risk: The role of Maternal Emotion Coaching. *Journal of Child and Family Studies*, 23(6), 965-974. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9752-z>
- Garrett-Peters, P. T., Castro, V. L., & Halberstadt, A. G. (2017). Parents' beliefs about children's emotions, children's emotion understanding, and classroom adjustment in middle childhood. *Social Development*, 26(3), 575-590. <https://doi.org/10.1111/sode.12222>

- Ganotice, F. A., Downing, K., Mak, T., Chan, B., & Lee, W. Y. (2017). Enhancing parent-child relationship through dialogic reading. *Educational Studies*, 43(1), 51–66.
<https://doi.org/10.1080/03055698.2016.1238340>
- Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Tzehe, L., Iliadis, C., Frantzana, A., Katsimbeli, A., & Kourkouta, L. (2021). An overview of play therapy. *Materia Socio Medica*, 33(4), 293.
<https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.293-297>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: the development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental psychology*, 33(6), 906.
- Whitehurst, G. J., Falco, F. L., Lonigan, C., Fischel, J. E., DeBaryshe, B. D., Valdez-Menchaca, M. C., & Caulfield, M. (1988). Accelerating language development through picture book reading. *Developmental Psychology*, 24, 522–559.
- 周育如(Chou, Y.) & 張鑑如(Chang, C.) (2008). 親子共讀對幼兒敘說故事主角心智狀態的影響效果. *教育心理學報*, 40(2), 261–281. <https://doi.org/10.6251/BEP.20080328>
- 翟敏如(Tsai, M.) (2013). 對話式閱讀技巧應用於幼兒情緒繪本共讀之初探. *課程與教學*, 16(4), 209–237. [https://doi.org/10.6384/CIQ.201310_16\(4\).0008](https://doi.org/10.6384/CIQ.201310_16(4).0008)
- 顏嘉辰(Yen, Chia-Chen), & 翟敏如(Tsai, Min-Ju). (2016). 情緒言談共讀技巧介入訓練對幼兒情緒認知及情緒調節能力之影響. *教育心理學報*, 48(1), 113–132.
<https://doi.org/10.6251/BEP.20151030>

繪本參考資料：

《愛哭公主》

作者：賴馬

繪者：賴馬

出版社：天下雜誌

出版年份：2019 年

ISBN：9789575033194

《家有生氣小恐龍Boze Draak》

作者：提利·羅伯埃克特

原文作者：Thierry Robberecht

譯者：簡伊婕

繪者：菲力浦·古森斯 (Philippe Goossens)

出版社：大穎文化

出版年份：2004 年

ISBN：9789572958971

《小孩也會有煩惱》

作者：安丹兌

原文作者：안단테

譯者：陳怡妍

繪者：蘇復怡 (소복이)

出版社：大穎文化

出版年份：2019 年

ISBN：9789579125352

《我想變成媽媽的手機》

作者：信實

譯者：游珮芸

繪者：信實

出版社：小天下

出版年份：2019 年

ISBN：9789864795390

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊：

親子 Zoom 繪本小組

內容整理及撰寫 | 香港浸會大學社會工作系團隊：黃富強教授、莊曉宇教授、姚苑薇、梁家麗

| 香港國際社會服務社：姚倩明、廖永妍、關藝寧、趙銀菊

編輯及設計 | Wincy Ng & Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 4 月