

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



「2023-2024開心星期五」

親子遊戲活動計劃



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	33
負責社工實務分享及心得	46
附錄	48
參考資料	64

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。計劃詳情請瀏覽 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

很榮幸獲得香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助與推行賽馬會智家樂計劃，使「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃順利推行，並感激得到香港浸會大學社會工作系講座教授黃富強教授的專業團隊，為整個活動計劃進行全面的成效評估。

「開心星期五」活動計劃源自於我們深信的理念，「遊戲」是孩子的語言，亦是自我表達的媒介。透過遊戲治療技巧，父母能深入了解孩子的世界，促進親子關係，提升孩子的自信心及責任感，並幫助他們學習情緒和行為管理。

根據社會福利署的資料，觀塘區的虐兒個案數目及貧窮家庭多年來均佔全港前三位。因應此挑戰，本中心於 2023 年及 2024 年分別舉辦了兩期「開心星期五」的活動計劃。此計劃以「遊戲」為介入手法，邀請育有 5 至 12 歲兒童的家庭參加，透過講座及家長培訓班，讓家長學習遊戲治療的原則及技巧，並同時在社工緊密的專業指導下，於一連串的親子遊戲日實踐遊戲治療技巧，從而促進親子的溝通和關係。從參加者極高的出席率，積極投入的反應、回饋，以及香港浸會大學的全面成效評估發現，參與的家庭親子關係有明顯改善，家長對孩子的接納及管教能力都得到提升。

最後，我們希望透過此機會與大家分享，親子遊戲能有效地增進彼此的溝通，在信任及接納的親子關係之中，有助孩子健康成長。

基督教家庭服務中心服務總監（家庭及社區）

謝素虹女士

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

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

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

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。

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基督教家庭服務中心所有，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：「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃》。香港：香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及基督教家庭服務中心。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

第三部分

研究報告

研究報告

研究目的

遊戲不僅僅是娛樂消遣，也是一種能跨越年齡、國籍、語言、文化的通用語言，亦是個人成長發展重要的部份。遊戲不單可幫助個人在認知、社交、情感和身體各方面的全面成長，還能培養個人在逆境中的復原能力、創造力和創新能力。尤其對兒童來說，遊戲有助建立人際關係、增強個人信心、提高自我控制能力、克服創傷，並提升解決問題的能力。

聯合國於 1989 年通過的《兒童權利公約》第 31 條訂明，締約國確認兒童有權從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動。聯合國兒童基金會執行主任凱瑟琳·拉塞爾指，遊戲能讓兒童感到安全、被關懷和被愛，「即使兒童身處困境，在遊戲中，他們或多或少仍覺得自己還可以是個兒童。」為強調遊戲的重要性，聯合國兒童基金會和教科文組織與 140 個成員國及非政府和私營機構，於 2024 年 6 月 11 日在紐約聯合國總部合辦首屆國際遊戲日 (International Day of Play)，標誌著一個重要的里程碑，確認遊戲對兒童的重要性。

香港教育局的《幼稚園教育課程指引》(CDC 2017) 指，遊戲是促進幼兒身心發展的理想活動模式，建議半日制及全日制幼稚園，應每天分別安排不少於 30 及 50 分鐘時間，讓幼兒參與包含自由探索元素的自由遊戲，可見遊戲對幼童身心發展的重要性在港開始被廣泛接納。同樣，《小學教育課程指引》(CDC 2024) 亦強調為學生學習生活「留白」，讓他們可以有空間與家人相處、玩遊戲，達至作息平衡，身心得到均衡的發展。由此可見，本地教育對遊戲重視程度比以往提高，亦承認遊戲是對兒童全人發展不可或缺的一部份。

家長對遊戲的觀點及參與子女遊戲

香港大多數父母都是全職工作者，他們較着重孩子學業成績和競爭能力，傾向為孩子的未來做準備，讓他們參加各種活動，發展各種學習技能 (Fung & Cheng, 2012 ; Keung & Fung, 2021 ; Lin & Yawkey, 2013)。在香港，不難發現孩童未滿兩歲便被安排入讀學前預備班，每天除上課外，還忙於參加各式各樣的興趣班，為日後報讀心儀學校作準備。

有研究指出，華人家長對遊戲的觀點主要有以下兩方面：第一，他們會視遊戲為學習工具或媒介，強調「教育遊戲」(Eduplay)，認為可將孩子的學習融入遊戲中，以促進早期的學術發展 (Rao & Li, 2009; Lin & Li, 2018)；第二方面，家長亦視之為「娛樂遊戲」，重視子女自由的玩耍時間，讓孩子從中尋找樂趣 (Lin & Li, 2018)。根據一項研究顯示，亞洲父母在遊戲中傾向於充當指導教練的角色 (Parmar、Harkness & Super, 2004)。相比西方父母，他們更注重遊戲的智力益處和社會功能，強調知識和技能的效益 (Jiang & Han, 2016; Luo et al., 2013)。

一項關於香港家長及子女就子女「最喜歡的遊戲」及「對遊戲的喜好」的研究發現，家長和子女各持不同觀點。家長認為子女「最喜歡的遊戲」是「以規則為主的遊戲」(rule-based play)，這大概是因為這類遊戲（例如配對圖片、閱讀說明）可以培養孩子的智力，反映出普遍香港家長以教育為本的遊戲為優先考慮的主觀願望。而家長對於子女「對遊戲的喜好」亦與子女選擇出現分歧。

家長認為子女喜歡「特定地點的活動」，而子女則渴望父母陪同玩「運動性遊戲」(locomotor play)，例如：攀爬、跑步、推拉等劇烈運動。這大概跟華人父母比較保護孩子免受傷害的特性有關。這些對遊戲的概念反映了華人父母的文化價值觀，與子女期望的差異，影響了他們在家中參與孩子遊戲的方式 (Roopnarine & Davidson, 2015)。港人深受傳統儒家思想影響，普遍家長認為「勤有功、戲無益」，對於遊戲總是敬而遠之，更遑論父母與孩子共同參與遊戲。

另一項有關香港的親子遊戲時間調查結果顯示，538 名擁有 3 至 12 歲孩子的父母沒有足夠的時間與孩子玩耍。半數父母每週僅花 6 小時或更少的時間陪伴子女遊戲，而其中 17.3% 的父母完全沒有與孩子一起玩的時間。這可能是由於父母工作時間長以及孩子忙於學習活動所致 (Tang, 2008)。由此可見，香港父母對於遊戲的重視性遠遠低於子女實際所需。

為了讓家長了解遊戲對兒童成長發展的重要性，以及鼓勵家長陪伴兒童進行親子遊戲，基督教家庭服務中心特別為區內育有年齡介乎 5 至 12 歲兒童的家長提供兩節家長培訓班，每節兩小時，讓家長學習親子遊戲基本技巧；完成課程後，中心會安排家長和子女一同參與為期四週、每週兩小時的親子遊戲時段，並安排專業社工在旁觀察及提供回饋，讓家長可以練習所學技巧之餘，亦可與子女享受美好的親子時光。

綜觀眾多有關親子遊戲治療相關成效研究報告，主要研究對象都是西方國家人士為主，香港本地研究則寥寥可數。因此，基督教家庭服務中心與香港浸會大學合作藉着是次活動，收集相關數據資料以了解親子遊戲對親子關係、家長對遊戲信念、家長管教效能、情緒管理各方面的影響。

理論基礎 / 外地案例

對於遊戲一詞，因應文化、價值觀的差異，中西方學者賦予不同定義及持不同的觀點和態度。西方學者大致從哲學、教育、心靈治療、娛樂消遣四方面來闡釋遊戲。哲學方面，學者觀點較着重遊戲的行為表現，如兒童透過遊戲藉着宣洩、淨化以達至進化 (Hall, 1846-1924)，以及為作為成年人生活作準備 (Groos, 1861-1946)。

教育方面，他們視遊戲為智力發展的媒介，如透過遊戲，兒童可以鞏固他們已有的知識 (Piaget, 1896-1980)，遊戲作為語言和溝通的一種形式，能促進認知、情緒和社交發展 (Vygotsky, 1896-1934)。心靈治療方面，他們視遊戲為治療手法，認為想像遊戲與創造力之間存在密切的關係，透過遊戲的情境，兒童能夠重現創傷事件，從而掌控這些事件 (Sigmund Freud, 1856-1939)，讓兒童從意識層面上談論感受和想法，並演繹出潛意識內的衝突 (Anna Freud, 1895-1982)，培養對自身正面的感覺、能力感和自尊心 (Erikson, 1902-1994)。娛樂消遣方面 (Recreational)，學者強調遊戲的趣味，如遊戲應該是自發和自願、自由選擇、愉快、非文字，且參與者會積極投入參與而沒有特定目標 (Hughes, 2009 ; Garvey, 1990)。至於華人，對於孩子的成長，強調教育的重要性，普遍認為「養不教，父之過」、「多玩無益」，家長多視遊戲為消閒娛樂，可有可無，不願花太多時間與孩子共同遊戲。

遊戲的好處

遊戲是兒童唯一在不需要教導指引下自發進行的核心活動，過程通常是愉快的，沒有特定目標，隨時隨地都可以進行 (Landreth, 2012)。Piaget (1962) 認為，兒童在 11 歲前尚未發展出抽象推理或思考的能力。但藉着玩具作為媒介，透過自由玩耍 (free play)，兒童可以表達他們自身想法。當他們無拘無束地玩耍時，正正是在獨立思考和行動，同時釋放那些想要表達出來的情感和態度。

通過遊戲，兒童對於一些感到恐慌而無法直接表達的情感和態度，可以安全地投射出來。遊戲可以說是為兒童提供了一種解決衝突和傳達情感的方式 (Axline, 1996)。

Landreth (2012) 指兒童在遊戲中釋放能量，為生活的責任做準備，達成困難的目標，並緩解挫折，釋放競爭的需求，以社會可接受的方式發洩，且學習與他人相處。

遊戲幫助孩子發揮想像力，學習其社會文化的特性，並發展技能 (Papalia & Olds, 1986)，教導他們社交技能，調節並加深正面情感，以達致一種平衡狀態 (Eberle, 2014)。由此可見，將遊戲融入兒童日常生活，對兒童身心健康成長有莫大益處。

何謂遊戲治療及親子遊戲治療

遊戲治療是以兒童為中心的一個完整治療系統，它不僅是建立關係的技巧應用，而是一種哲學，相信兒童具有內在追求成長和成熟的能力，也是一種深刻持久的信念，相信兒童能夠有建設性地自我導向、自主、自我管控，從而產生更正面積極的行為。遊戲治療更是一種態度，相信兒童具有自決及自我調控的能力，邁向更高獨立性，追求有意義的人際關係和自我提升。

遊戲治療目標是能夠釋放兒童內在導向、建設性、向前邁進、創造性和自我療癒力。一般遊戲治療是由專業人士，透過特定類型的玩具（包括生活性、發洩性、創作 / 表達性等），讓兒童在遊戲中實現生活經驗，表達或發洩情緒及發揮創意，配合遊戲治療技巧運用與兒童進行 (Landreth, 2012)。

(1964) 撰寫了第一篇描述親子遊戲治療 (Filial Therapy, 簡稱 FT) 的文章，以兒童為中心的遊戲治療 (Child-Centered Play Therapy, 簡稱 CCPT; Axline, 1947) 作為基礎，以心理教育方法，教導家長掌握遊戲治療的原則和技巧。一般親子遊戲治療是以不多於 10 人的小組形式進行為期 10 至 20 星期訓練，由親子遊戲治療師教授遊戲治療技巧及原則，並進行練習，再由家長與子女每週在家中進行最少一至兩次 30 分鐘的親子遊戲，讓家長學習更好地理解孩子的感受、動機、想法和需求，更有效地回應子女的需要。這樣一來，家長可以透過親子關係來達成治療目標，同時增強親子之間的依附關係。家長需錄影整個過程，於小組會面時輪流分享，讓家長互相學習及治療師作出指導改善技巧。多項研究亦顯示，透過親子遊戲治療，父母對孩子的同理心和接納有所提升，有助於解決因角色轉變、文化衝突和文化適應水平差異所引起的兩代之間衝突 (Guerney, 1964; Sue & Sue, 1990; Wu, 1985)。

父母參與親子遊戲治療的重要性

華人社會傳統的親子關係強調孝道及父母對孩子的紀律和控制。Chun-sing 和 Deming (2021) 指出，能讓孩子自由自在地玩耍和鼓勵想像力遊戲的父母，與孩子之間的互動更為密切，整體的親子關係也更為正面。Lin 和 Bratton (2021) 綜合分析顯示，父母全面參與的親子遊戲治療比完全沒有父母參與的遊戲治療，效果更顯著。Guerney 和 Ginsberg (2003) 指出，親子遊戲治療融合了人本主義和有系統的遊戲治療，通過在孩子、父母及其關係中發揮遊戲的治療力量來促進家庭內部的治癒。

Cornett 和 Bratton (2014) 研究指出，親子遊戲治療顯著增加參與者的家庭凝聚力、靈活性、溝通和滿意度。研究證明，親子遊戲治療能改善兒童行為問題、育兒壓力和親子緊張關係 (Ceballos & Bratton, 2010 ; Dillman Taylor et al., 2011 ; Sheely-Moore & Bratton, 2010)。而華人父母與子女進行為期 10 星期的遊戲治療後，對孩子的同理心及接納態度顯著提升，與育兒相關的壓力水平，亦顯著減少 (Chau & Landreth, 1997)。

隨著資訊科技發達，電子書盛行，加上疫情期間兒童被迫在家中網課等因素，令兒童接觸電子產品機會大增，對於一向重視學業成績的華人父母，要避免子女接觸電子遊戲是當今育兒的一大挑戰。父母往往為阻止子女使用電子產品，產生很多衝突，影響親子關係，令父母育兒壓力大增。

有鑑於此，有別於傳統親子遊戲治療強調以非電子遊戲、非桌遊作治療工具的遊戲治療，基督教家庭服務中心是次活動刻意加入兒童經常接觸的遊戲元素，例如桌遊（如飛行棋、大富翁）及電子遊戲（如 Switch 遊戲或實境技術（AR）兒童運動）等活動，讓家長暫時放下學習要求，與子女共同享受遊戲的樂趣之餘，並嘗試將學到的親子遊戲治療技巧，實踐在不同形式的遊戲當中，以應對因應遊戲形式不同而可能出現的情況。

研究過程

基督教家庭服務中心為就讀幼兒園至小學學童及其家長舉辦了「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃小組，參加家長及兒童皆需能理解廣東話或普通話。對於患有嚴重精神疾病、在過去三個月內曾嘗試自殺或有相關想法或及正在服用精神科藥物的有意參加人士，將會進行轉介。

是次研究招募了 62 對親子作為實驗組參加者，他們獲邀請於 2023 年 7 至 8 月或 2024 年 3 至 5 月期間參加 2 節家長培訓工作坊及 4 節親子遊戲時段，並由父母於小組前（前測）及後填寫問卷（後測），共有 61 對親子出席活動和完成問卷調查。為評估活動小組的有效性，機構另外招募了 58 對親子作為對照組參與者，並完成與實驗組相同的問卷，當中 54 份為有效樣本，就各個研究變項進行兩組比較。

研究採用了 6 個量化量表以評估參與家長在育兒技巧方面的自我效能感、家長對遊戲的看法、親子關係、家庭功能問題、兒童的情緒調節能力及積極情緒狀態，包括：

- 1. 自我效能感問卷—家長職責（Self-Efficacy for Parenting Task Index, SEPTI）：**是由家長自我評估其在紀律、學習成就、娛樂及社交、情感支持及健康各方面的效能感。問卷由 5 個子量表組成，共 36 條問題，皆採用 6 點李克特量表（Likert scale），答案範圍為「非常同意」至「非常不同意」（Coleman & Karraker, 2000）。部分問題為反向項目，子量表分數為問題分數的總和，分數越高代表家長在該方面的自我效能感越高。是次研究使用了紀律（8 條）及情感支持（7 條）子量表，克隆巴赫係數分別為 0.79 至 0.83 及 0.61 至 0.69，內部一致性信度屬可接受的。
- 2. 父母遊戲信念量表（Parent Play Belief Scale, PPBS）：**用於評估家長對遊戲在兒童發展中的作用的看法，由遊戲支持子量表及學術關注子量表組成，共有 25 條問題（Fogle & Mendez, 2006）。所有問題由家長自我採用 5 點李克特量表作評分，範圍從「1 = 不同意」到「5 = 非常同意」，子量表分數為問題分數的總和。本研究只使用學術關注子量表（8 條）來反映父母認為遊戲與兒童認知及社交發展無關的信念程度，分數越高代表家長信念程度越強。克隆巴赫係數分別為 0.75 至 0.86，可見內部一致性信度良好。

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 (Shields & Cicchetti, 1997)。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 24 條問題。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 / 消極及情緒調節子量表的克隆巴赫係數分別為 0.80 至 0.82 及 0.74 至 0.75，內部一致性信度良好。
4. **親子關係量表 (Child-Parent Relationship Scale, C-PRS)** : 量表由 2 個子量表——衝突和親密度組成，以家長自評形式採用 6 點李克特量表進行自我評分，範圍從「1 = 非常不同意」到「6 = 非常同意」(Driscoll & Pianta, 2011)。在本研究使用了親密度子量表，共 7 條問題，親密子量表的得分越高，表示親子關係中的親密度越高。量表的克隆巴赫係數為 0.88 至 0.90，可見內部一致性信度高。
5. **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 (Driscoll & Pianta, 2011)。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) 代表其家庭功能問題較多。量表的克隆巴赫係數為 0.91 至 0.92，可見內部一致性信度高。
6. **兒童積極與消極情感量表 (Positive and Negative Affect Schedule for Children, PANAS-C)** : 用於評估兒童在過去一週的情緒狀態 (Ting-Ting et. al., 2015)。該量表由 10 個積極情感和 10 個消極情感子量表組成，所有問題評分採用 5 點李克特量表，範圍從「1 = 沒有感覺」到「5 = 非常有感覺」，子量表分數為問題分數的總和。本研究只採用積極情感子量表，得分越高表示積極情感的體驗越多。量表的克隆巴赫係數為 0.91，可見內部一致性信度高。

研究結果

項目成效研究結果

本研究參加者的基本資料詳見於表 1。是此研究中，參與實驗組的家長多為女性（92%），平均年齡為 41.2 歲（標準差為 5.48），大部分已婚（77%），擁有中學畢業或以上的學歷程度（90%），自評身體健康狀況為一般或以上（84%）及在九龍區居住（85%）。逾半數參加者為家庭照顧者（69%）及每月家庭總收入為港幣 10,001 至 30,001 元（66%）。

表 1 家長參加者的基本資料

變項	實驗組（N=61）		對照組（N=54）		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 年齡	41.24	5.84	39.56	4.95	1.64	.43
	N	百分比	N	百分比	χ^2	<i>p</i>
2. 性別					.03	.88
男性	5	8.2%	4	7.4%		
女性	56	91.8%	50	92.6%		
3. 婚姻狀況					.24	.97
未婚	2	3.3%	1	1.9%		
已婚	47	77.0%	42	77.8%		
分居 / 離婚	11	18.0%	10	18.5%		
喪偶	1	1.6%	1	1.9%		
4. 教育程度					.93	.97
小學程度或以下	3	4.9%	3	5.6%		
小學畢業	3	4.9%	4	7.4%		
中學畢業	33	54.1%	25	46.3%		
副學士 / 文憑	12	19.7%	13	24.1%		
學士學位	8	13.1%	7	13.0%		
碩士學位或以上	2	3.3%	2	3.7%		
5. 就業情況					4.10	.39
全職工作	8	13.1%	11	20.4%		
兼職工作	9	14.8%	4	7.4%		
家庭照顧者	42	68.9%	39	72.2%		
失業	1	1.6%	0	0%		
退休	1	1.6%	0	0%		

變項	實驗組 (N=61)		對照組 (N=54)		χ^2	p
	N	百分比	N	百分比		
6. 自評健康狀況					2.81	.59
非常良好	2	3.3%	3	5.6%		
良好	21	34.4%	22	40.7%		
一般	28	45.9%	24	44.4%		
差	8	13.1%	5	9.3%		
非常差	2	3.3%	0	0%		
7. 每月家庭總收入 (港幣)					11.42	.08
無收入	5	8.2%	0	0%		
10,000 元或以下	5	8.2%	11	20.4%		
10,001 元-20,001 元	21	34.4%	20	37.0%		
20,001 元-30,001 元	19	31.1%	18	33.3%		
30,001 元-40,001 元	7	11.5%	1	1.9%		
40,001 元-50,001 元	1	1.6%	1	1.9%		
50,001 元或以上	3	4.9%	3	5.6%		
8. 居住地區					1.36	.51
香港島	1	1.6%	0	0%		
九龍	52	85.2%	49	90.7%		
新界	8	13.1%	5	9.3%		

表 2 為參與兒童的基本資料，實驗組參加者以男童較多 (56%)，平均年齡為 7.51 歲 (標準差為 1.39)。逾半數參加者並非獨生子女 (59%)，超過六成為小學一年級至三年級學童 (64%)，有部分為有特殊學習需要學童，包括懷疑或患有長期疾病、學習障礙、精神 / 情緒疾病、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及言語障礙。

表 2 兒童參加者的基本資料

	實驗組 (N=61)		對照組 (N=54)		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 年齡	7.51	1.39	8.95	1.80	-4.82	.027
	N	百份比	N	百份比	χ^2	<i>p</i>
2. 性別					1.98	.16
男	34	55.7%	23	42.6%		
女	27	44.3%	31	57.4%		
3. 家中子女排行					4.26	.23
獨生子女	25	41.0%	20	37.0%		
排行第一	15	24.6%	22	40.7%		
排行第二	19	31.1%	10	18.5%		
排行第三	2	3.3%	2	3.7%		
4. 就讀年級					25.92	.002
N 班	1	1.6%	5	9.3%		
K1	4	6.6%	3	5.6%		
K2	3	4.9%	2	3.7%		
K3	9	14.8%	6	11.1%		
P1	20	32.8%	4	7.4%		
P2	11	18.0%	5	9.3%		
P3	8	13.1%	9	16.7%		
P4	4	6.6%	12	22.2%		
P5	1	1.6%	5	9.3%		
P6	0	0%	3	5.6%		
5. 健康狀況 (可多選)					-	-
長期疾病	2	3.3%	0	0%		
學習障礙	8	13.1%	4	7.4%		
精神 / 情緒疾病	18	29.5%	14	25.9%		
聽覺疾病	7	11.5%	2	3.7%		
視覺疾病	8	13.1%	0	0%		
智能發展遲緩	1	1.6%	0	0%		
自閉症類群障礙	0	0%	1	1.9%		
注意力不足及過動症	7	11.5%	6	11.1%		
言語障礙	14	23.0%	15	27.8%		

表 3 顯示了實驗組和控制組在前測及後測中不同研究變項的平均值和標準差。在實驗組，所有研究變項的變化皆朝向研究所預期的方向，例如：家長育兒自我效能感提升、家長學術關注信念減弱、家庭功能問題減少、兒童的情緒調節能力、親子關係及兒童積極情緒狀態有所改善。

表 3 實驗組和對照組在前測及後測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=61)		對照組 (N=54)	
	前測	後測	前測	後測
家長的自我效能感				
紀律	26.48 (6.27)	27.68 (6.46)	28.67 (4.96)	27.78 (5.72)
情感支持	25.49 (4.30)	26.59 (4.72)	27.09 (4.44)	26.91 (4.25)
家長學術關注信念	14.69 (6.30)	13.14 (4.23)	15.75 (5.12)	16.16 (4.64)
兒童的情緒調節能力				
情緒消極和不穩定	37.31 (6.48)	35.55 (6.74)	35.06 (5.08)	35.88 (5.67)
情緒調節	21.26 (3.82)	21.58 (3.49)	21.54 (3.39)	21.27 (3.41)
親子親密度	32.18 (7.08)	34.36 (5.54)	33.35 (6.03)	32.75 (5.96)
家庭功能問題	2.07 (0.58)	2.01 (0.56)	1.93 (0.50)	1.93 (0.56)
兒童積極情緒狀態	35.28 (8.06)	35.92 (7.05)	35.04 (6.73)	35.00 (7.26)

研究團隊使用了重覆測量共變項分析（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介入前後的變化）上是否達到統計意義上的顯著性，結果詳見表 4。

表 4 實驗組和對照組在前測及後測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	
	F	η_p^2	實驗組	對照組
家長的自我效能感				
紀律	3.37 [†]	0.03	-1.04 [†]	.69
情感支持	2.15	0.02	-1.09 [†]	.18
家長學術關注信念	4.11 [*]	0.04	1.53 [*]	-.43
兒童的情緒調節能力				
情緒消極和不穩定	15.60 ^{***}	0.12	1.93 ^{***}	-1.02 [†]
情緒調節	4.71 [*]	0.04	-0.56 [†]	.54
親子親密度	11.08 ^{**}	0.09	-2.40 ^{***}	.85
家庭功能問題	0.61	0.01	0.06	-.02
兒童積極情緒狀態	0.54	0.01	-0.79	.21

[†] $p < 0.1$, ^{*} $p < .05$, ^{**} $p < .01$, ^{***} $p < .001$

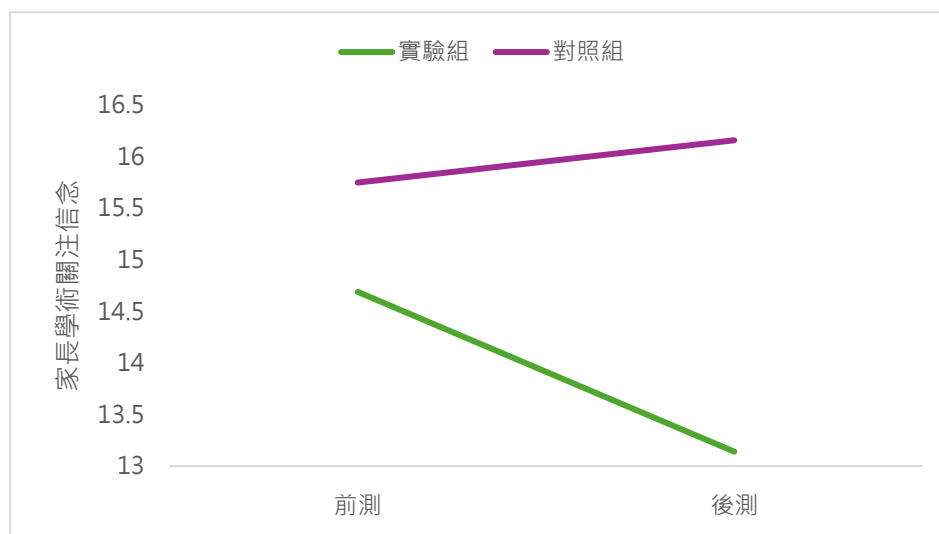
在控制部分個人基本資料及研究變項作共變項（covariate）後，發現家長學術關注信念（見圖一） $[F(1, 111) = 4.11, p < .05, \eta_p^2 = .04]$ 、兒童情緒消極和不穩定（見圖二） $[F(1, 111) = 15.6, p < .001, \eta_p^2 = .12]$ 、兒童情緒調節（見圖三） $[F(1, 111) = 4.71, p < .05, \eta_p^2 = .04]$ 及親子親密度（見圖四） $[F(1, 111) = 11.08, p < .01, \eta_p^2 = .09]$ ，均有顯著性的交互作用；而家長在紀律上的自我效能感（見圖五） $[F(1, 111) = 3.37, p < 0.1, \eta_p^2 = .03]$ ，亦發現有邊緣顯著的交互作用。

與對照組相比，實驗組的家長在學術關注信念上有顯著減弱情況，並增強了對關於紀律管教技巧的自我效能感；實驗組的兒童出現情緒消極和不穩定情況亦顯著地減少，並展示更好的情緒調節能力。而實驗組參與者的親子親密度亦有顯著提升，顯示親子關係有效地改善。

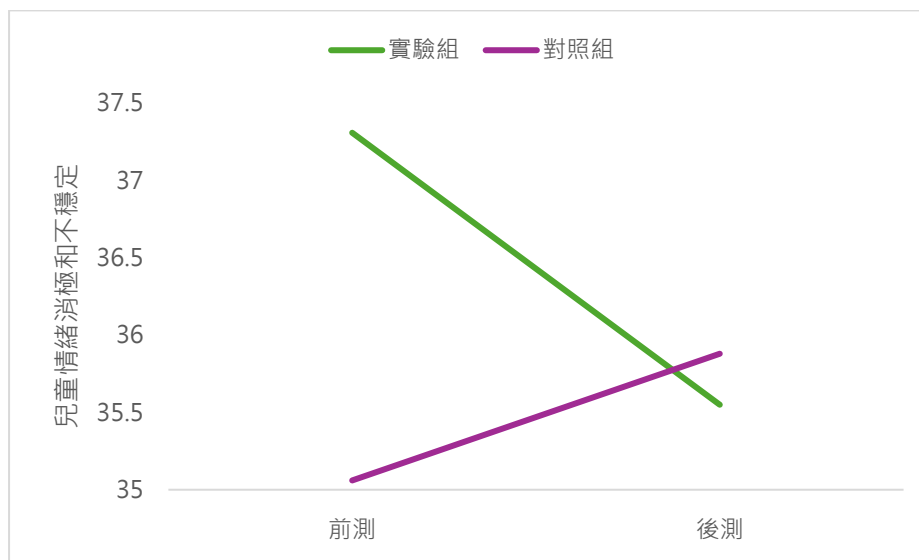
除了交互作用外，效應值亦可量化介入方案在變項上的效果強度，結果顯示是次活動在各個變項上皆有小至中等程度的影響（*eta squares* 的範圍為 0.03-0.12），尤其對兒童情緒消極和不穩定及親子親密度的影響較多。為了進一步探討活動效果，研究團隊檢視各個研究變項的簡單時間效應，以比較實驗組在介入前後（即前測及後測）的變化。

結果顯示，家長學術關注信念（ $Mdiff=1.53, p<.05$ ）、兒童情緒消極和不穩定（ $Mdiff=1.93, p<.001$ ）及親子親密度（ $Mdiff= -2.40, p<.001$ ），皆有顯著性的正面變化，而家長在紀律和情感支持的自我效能感，及兒童情緒調節能力，亦有邊緣顯著性的正面變化。由此可見，活動小組對家長的自我效能感、家長學術關注信念、兒童的情緒調節能力及親子親密度，均有一定程度的正面影響。

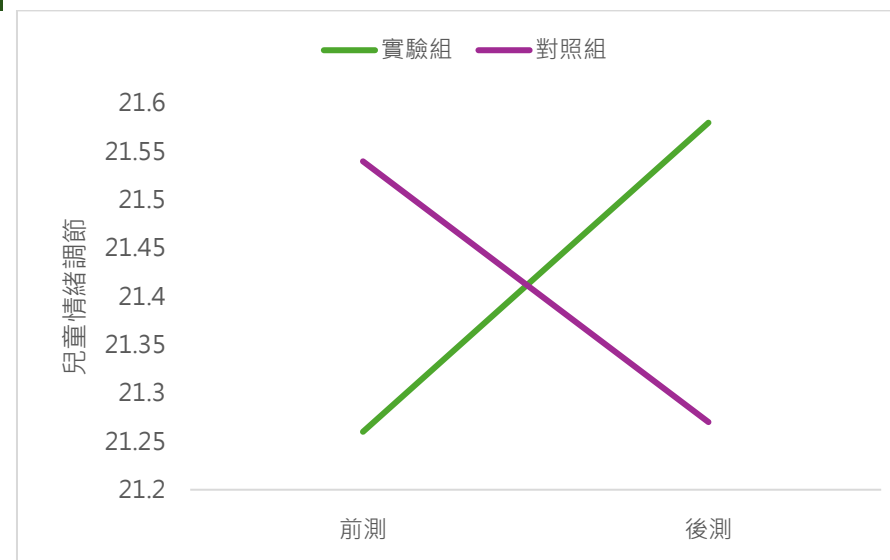
圖一 家長學術關注信念在前測及後測的變化



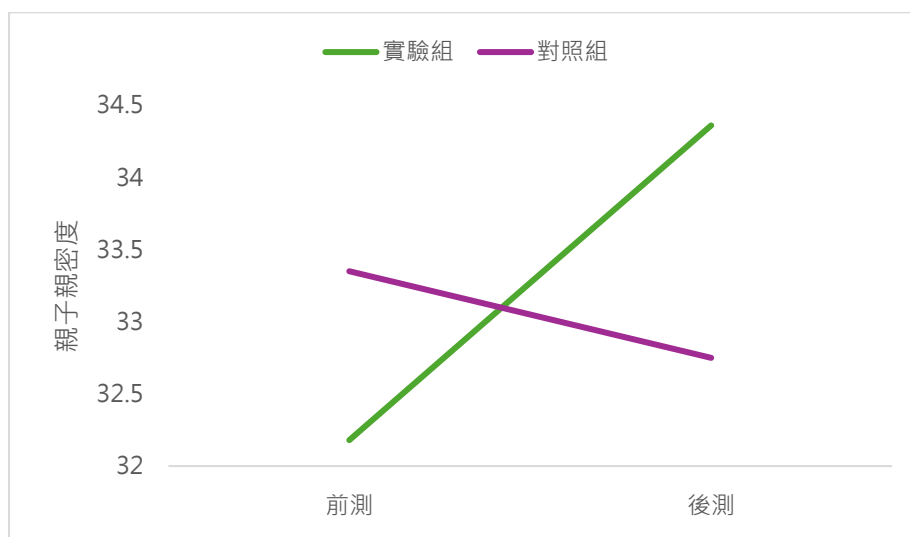
圖二 兒童情緒消極和不穩定在前測及後測的變化



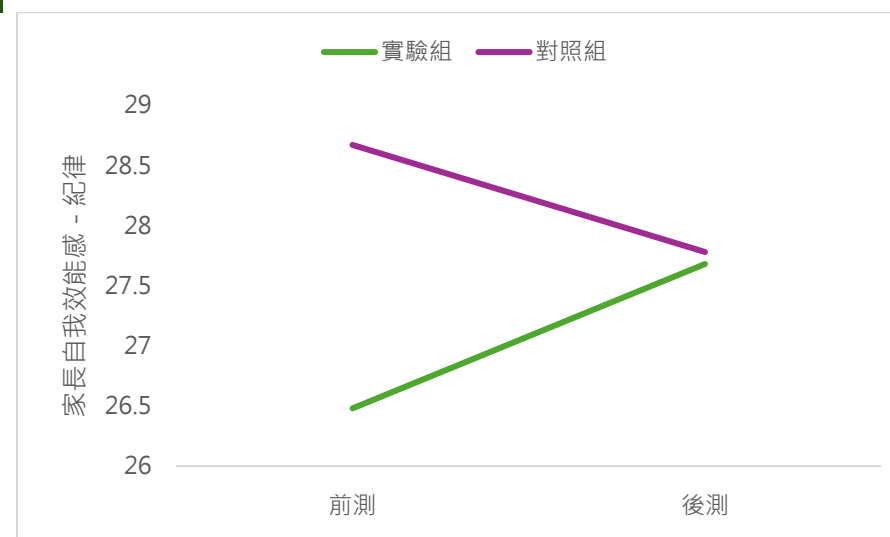
圖三 兒童情緒調節在前測及後測的變化



圖四 親子親密度在前測及後測的變化



圖五 家長自我效能感-紀律在前測及後測的變化



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。家長在紀律上的自我效能感與兒童情緒消極和不穩定成負相關 ($r=-.296, p<.05$)，表示家長認為自己在紀律管理技巧愈好，兒童情緒消極和不穩定的情況愈少。而情感支持上的自我效能感則與家長學術關注信念 ($r=-.339, p<.01$) 及家庭功能問題 ($r=-.331, p<.01$) 成負比，同時發現與兒童情緒調節 ($r=.358, p<.01$) 及親子親密度 ($r=.423, p<.001$) 成正比，這表示家長對兒童的情感支持愈多，其學術關注信念愈弱，家庭功能問題愈少，兒童情緒調節能力及親子親密度亦因應提升。此外，家長學術關注信念的提升，可增加兒童情緒消極和不穩定的情況。

結果顯示，兒童積極情緒狀態、兒童情緒調節能力、親子親密度及家庭功能問題四方面，是互相影響的，顯示兒童的正面情緒發展及經歷，與親子關係及家庭功能是密不可分。

表 5 實驗組各研究變項變化的相關係數

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 家長自我效能感 - 紀律	-							
2. 家長自我效能感 - 情感支持	0.03	-						
3. 家長學術關注信念	-0.206	-.339**	-					
4. 兒童情緒消極和不穩定	-.296*	0.094	.254*	-				
5. 兒童情緒調節	0.044	.358**	-0.191	0.014	-			
6. 親子親密度	-0.022	.423***	-0.09	0.187	.289*	-		
7. 家庭功能問題	0.058	-.331**	0.141	-.291*	-0.233†	-.603***	-	
8. 兒童積極情緒狀態	-0.144	0.195	-0.1	.269*	.431***	.501***	-.527***	-

質性訪談結果

為了解更多活動小組的成效及參與者的經驗，研究團隊邀請了部分實驗組家長進行半結構化焦點小組訪談及填寫活動評估表。在小組訪談中，受訪家長分享了其在日常親子遊戲和活動小組的經驗，當中提及到有關管教技巧及親子遊戲的難處、參與活動小組後的得着，及電子元素的運用。

家長的行為及配合度對其管教技巧的成效有一定程度的影響。第一，家長多次提及雖與子女已訂立規則，但如果家長陪伴在側或從旁協助，可大大提升孩子跟從規則的意願，如玩遊戲後可自行或在家長幫助下收拾玩具。第二，家長情緒穩定會有助減少親子衝突，避免因情緒激動而對子女造成傷害或產生負面情緒，如懲罰行為。第三，家長願意去學習及改變，包括犧牲時間及精神了解新方法，對其改善管教技巧十分重要，有助改變其原有不合時宜或弄巧成拙的管教方式。第四，家長之間需互相配合和溝通，對管教子女方式上達成共識，以免讓子女感到無所適從。第五，家長若對執行規則不夠堅定，或導致子女輕視遵守規則的重要性。

同時，家長亦提出進行親子遊戲時，尤其全職家庭照顧者，會慣性照顧子女，替子女完成所有事，而孩子同樣會依賴家長，大大減低親子遊戲的意義及成效。在日常生活中，有孩子不願與家長進行親子遊戲，而家長亦忙於兼顧工作、家務及其他事宜，難以抽空與孩子玩遊戲，對收拾及整理玩具亦感到增加負擔。

在參與活動小組後，家長表示獲得一個充滿開心和享受的回憶，很珍惜這些時光，亦可緩和緊張的親子關係，為家長帶來正面的經驗。另外，家長將活動小組和日常生活的經驗作比較，反思自己以往的管教方式是否過於嚴厲，擔心孩子會否開心及影響其表達情緒或想法的能力。

至於在親子遊戲中加入電子元素，家長並無反映會對親子互動有負面影響，但發現孩子在選擇與家長一起玩，還是玩電子元素的遊戲之間，會因為感到自己一個玩耍較悶而更傾向於前者，可見在親子遊戲中家長陪同的重要性。平日，有家長會利用孩子對電子遊戲的渴望進行延遲滿足的訓練，視為一個學習過程。

活動評估結果

表 6 反映了實驗組參加者活動小組的意見。在活動形式上，大部分參加者對活動小組整體感到滿意 (97.5%)，認為可方便獲取資訊 (97.5%)。在加入電子元素後，大部分參加者亦認同可更投入活動 (95%)、擴闊對電子遊戲的應用 (87.5%)、促進人際互動技巧 (95%)、促進正向的家庭關係 (92.5%)、改善親子關係 (97.5%) 及表示會繼續參與使用此類電子元素的活動 (100%)。

除此之外，參加者提及活動有助提升管教技巧，如多給予孩子鼓勵及讚賞、回應情緒、設立限制及處理情緒的方法等。同時，可拉近親子之間的距離，增強溝通，享受全身心投入的親子時光。在遊戲的過程中，孩子可建立自信及明白到比賽勝負並不重要，學懂享受過程。

家長參加者亦十分讚賞活動設計的心思，不但設有多種類遊戲以供選擇，而且可作出彈性安排，照顧參加者的需要，給予機會及足夠空間去加強親子溝通及處理事件，更值一讚的是社工會細心觀察每對親子溝通的情況，並向家長提出不足之處及指導，有效改善親子關係及溝通。



◆ 透過親子遊戲日的多種類遊戲，家長能親身實踐遊戲治療技巧。

表 6 實驗組參加者對「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃的意見 (N=40)

	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，你對這個包括電子元素的活動感到滿意嗎？	1 (2.5%)	0	0	6 (15%)	25 (62.5%)	8 (20%)	-
2. 整體來說，此活動是否方便您獲取相關資訊或複習學習的內容？	完全不方便	不方便	頗不方便	頗方便	方便	非常方便	
	0	0	1 (2.5%)	5 (12.5%)	21 (52.5%)	13 (32.5%)	-
3. 整體來說，活動加入的電子元素，是否令您及家庭成員更投入活動？	完全不能夠	不能夠	頗不能夠	頗能夠	能夠	非常能夠	不適用
	0	0	2 (5%)	1 (2.5%)	24 (60%)	13 (32.5%)	0
4. 你認為這個活動能擴闊你對網上通訊的應用和知識 / 啟發你利用電子通訊媒體作資料搜尋，以幫助促進家庭關係嗎？	1 (2.5%)	2 (5%)	1 (2.5%)	9 (22.5%)	21 (52.5%)	5 (12.5%)	1 (2.5%)
5. 你認為活動能有助你透過包括電子元素的活動促進人際互動技巧嗎？ (如:親子溝通技巧，管理子女情緒技巧，理解伴侶情緒技巧)	0	1 (2.5%)	1 (2.5%)	7 (17.5%)	24 (60%)	7 (17.5%)	0
6. 你認為這個活動能透過運用電子通訊媒體促進正向的家庭關係嗎？ (如:家庭互動 / 溝通)	0	2 (5%)	1 (2.5%)	4 (10%)	28 (70%)	5 (12.5%)	0
7. 你認為這個活動能有助改善家庭成員之間的關係 (如:夫婦婚姻 / 親子關係) 嗎？	0	0	1 (2.5%)	5 (12.5%)	23 (57.5%)	11 (27.5%)	0
8. 你將來會不會想繼續參與使用此類電子通訊媒體元素的活動？	完全不會	不會	可能不會	可能會	會	一定會	不適用
	0	0	0	5 (12.5%)	26 (65%)	9 (22.5%)	0

總結及討論

是次研究採用量化研究，以實驗組及對照組前測、後測數據作對比分析，並以質性研究（主要以半結構化焦點小組訪談形式進行）及活動評估問卷作補充性分析。結合兩種不同研究方式進行相互驗證，可以增加研究的可信度和有效度，提供更為全面和深入的研究成果。

綜觀上述研究結果，是次親子遊戲治療小組，無論對家長、子女以及親子關係各方面都有顯著的效益。家長方面，從量化研究結果顯示，實驗組家長在參與親子遊戲治療培訓及遊戲日後，在紀律管教和情感支持的自我效能感皆有所提升。這恰好與家長於質性研究中焦點小組提及有關「與子女訂立規則並堅定執行」和「陪伴在側或從旁協助，有助提升孩子跟從規則的意願」互相呼應，這可能與家長於培訓班及遊戲日學習並反覆練習「設限」技巧有關，對紀律管教方面的自我效能感有所增加。同時，從量化結果可見，家長對子女學術關注的信念亦有顯著減弱，這從家長於焦點小組分享有關「家長願意改變其原有不合時宜或弄巧成拙的管教方式」想法表現出來。

子女方面，量化結果顯示子女出現情緒消極和不穩定情況顯著減少及展示更好的情緒調節能力。正如家長於活動評估問卷中表示，與子女進行親子遊戲是充滿愉悅的回憶，活動讓家長反思過往管教方式是否過於嚴厲或不合時宜，多了考慮子女是否感到快樂，以及管教方式會否影響子女表達情緒或想法的能力。可能因家長對子女情緒的關注提升，加上親子遊戲治療強調多反映子女情緒和感受，不加以批評，對於子女負面情緒應對提供新出路，家長情緒因而有所調節，減少在情緒激動下對子女作出衝動行為（如責難、懲罰等），因而對子女造成傷害或產生負面情緒。當孩子感受到安全及被接納，自然較少出現消極情緒或不穩定情況，並能更好調節情緒。

親子關係及家庭功能方面，實驗組參與親子遊戲治療後，親子親密度有顯著提升。由於家長與子女情緒管理能力提升，減少雙方因情緒激動而產生磨擦，而家長管教自我效能感提升，亦有助有效執行一致性的規則，讓孩子容易跟從和遵守，減少偏差行為出現及情緒不穩定性，形成良性循環，提升親子的親密度和增強依附關係，間接對整體家庭功能亦起正面的影響。

是次親子遊戲小組因應香港父母工作繁忙而未必能出席 10 節培訓課程，故此在設計培訓班及親子遊戲活動時，採取截然不同的方式。計劃安排家長先參加兩節、每節兩小時培訓班，讓家長認識基本遊戲治療技巧及概念；然後安排四節、每節兩小時親子遊戲日，讓家長可實踐運用所學的技巧於不同種類的遊戲上，同時由專業社工在旁觀察，並於每次遊戲日完結時給予各家長回饋，以改善技巧、鼓勵及讚賞。

是次活動較傳統親子遊戲治療培訓時間短，多着重家長與子女互動，實踐基本遊戲治療技巧，強調享受親子共同遊戲的歡樂時光，效果顯著，在家長對於學術關注信念、紀律管教和情感上支持自我效能感、親子的親密度各方面都有正面影響。

隨著科技發展，電子產品盛行，兒童少不免接觸到電子遊戲，導致親子間衝突頻繁。是次親子遊戲日有別於傳統親子遊戲治療，針對家長對於子女沉迷電子遊戲的憂慮，刻意加入電子遊戲元素，讓家長實踐遊戲治療技巧的同時，亦與子女享受電子遊戲的樂趣。從家長於活動問卷回饋中，有家長表示「VR 遊戲很吸引」，形容活動「共樂 / 輕鬆」、「真心陪伴，全心投入」、「令小朋友好期待、好開心。咁心情靚，情緒都會好，父母也會好」、「觀察孩子比較喜歡傳統玩具」。

這些正面回饋，可能是因家長完成兩節培訓後，願意放下對孩子學術關注的信念，全情投入與孩子在遊戲中的互動有關。透過親子遊戲，家長體驗到不論遊戲形式，只要投入陪伴，親子雙方都能享受美好親子時光，帶來正面、歡愉情緒；子女有正面情緒，亦減低父母育兒壓力，減少磨擦，增進感情，增加親密度。

此外，親子遊戲治療強調讓兒童主導遊戲方向，家長在旁細心觀察及反映遊戲內容、觀察子女情緒並有限度適當設限。從家長於活動問卷回饋中，家長指「明白及了解 / 情感溝通」、「處理情緒的技巧」、從而「發掘孩子的能力」和發現子女「從遊戲中建立自信與規則」，讓家長反思「說話對孩子的影響」，改善育兒技巧及了解子女的需要，相信這亦有助提升紀律管教和情感支持的自我效能感。

方向性建議

從上述結果可見，親子遊戲治療可為家長提供一個可行的方向，既可改善親子關係，亦為父母增添育兒的新技巧，增強家長管教自我效能感。但是，教養子女從不是父或母親其中一方單方面的責任，需要雙方配合，若家長雙方對育兒方向持不同方向和態度，只會讓子女無所適從，更容易出現行為及情緒問題。

這次基督教家庭服務中心舉辦的親子遊戲治療培訓及親子遊戲日，參與家長以母親為主，且為主要照顧者；由於接觸時間較長，對於孩子的感受，一般會有較多的理解，於執行親子遊戲的技巧，如反映孩子感受及情緒亦較容易掌握。因此，建議日後若舉辦類似活動時，可考慮鼓勵父母共同參與，以增強育兒的一致性，讓孩子可與父母增進感情。

兒童使用電子產品作學習媒介及消閒娛樂已成為大趨勢，是現今世代兒童成長不可或缺的一部份。因此，家長需要不同的育兒技巧來幫助他們應對，以及避免兒童過度沉迷電子遊戲的同時，亦可容讓家長與子女無負擔地進行不同形式的遊戲，享受優質親子時光，增進情感的連繫。有鑑於是次研究成效顯著，可見引入非傳統遊戲治療所使用的玩具（如電子遊戲、實境技術（AR）遊戲及桌遊等），亦是可行。因此，研究團隊認為該活動值得在社區推廣，以惠及更多家庭。



◆ 大多數參與活動的父母認為，加入電子元素能令自己及家庭成員更加投入。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

第四部分

實務操作及介紹

實務操作及介紹

目標

- 家長透過學習遊戲治療的原則及技巧，提升他們與子女的溝通及管教能力
- 透過舉辦講座、家長培訓班及親子遊戲日，讓家長實踐遊戲治療的技巧
- 促進家長與子女的溝通和連繫，提升親子關係

計劃理念

- 根據依附理論 (Attachment theory)，牢固的親子情感連結對孩子的情緒、心理、社交發展，以及整體成長具有重要影響，並能提升父母的育兒效能。遊戲是增進親子情感連結的重要媒介，透過遊戲，父母可以展現關愛、支持，同時培養孩子的情感表達能力和自信心，進而加強親子關係的連結；
- 政府統計出版的《2023 年按區議會分區劃分的人口及住戶統計數字》報告書顯示，觀塘住戶每月入息中位數是全港最低，因而被視為全港最貧窮的地區。區內不少家長都是低收入人士，平日為生計欠缺時間陪伴子女，更不懂陪伴子女玩耍。同時，根據社會福利署的最新統計數字，觀塘區的虐兒個案亦佔全港前三位。有見及此，本計劃以「玩」作為介入方式，以育有就讀幼稚園至小學的兒童的家長為服務對象，讓家長透過學習遊戲治療的原則和技巧，提升他們親子關係；
- 透過舉辦一連串親子遊戲日，在社工的緊密指導下實踐所學，加強他們與子女的溝通及連繫的能力。

對象

- 5 至 12 歲的兒童及他們的家長

小組結構

人數

- 計劃分三組進行，每組約 20 對親子

節數

- 2 節培訓班及 4 節親子遊戲日
- 每節時間：約 2 小時

若參加者出現以下情況，在現階段不適合參加本小組：

- 正在服用精神科藥物
- 最近 3 個月內，曾有自殺念頭或企圖自殺
- 有重性精神病徵狀（例如：幻覺、幻聽）

同意書

- 參與家長及孩童均需簽署同意書，請見附錄

宣傳方式

- 通過中心的 WhatsApp 群組發放宣傳訊息
- 透過中心所設立的街站宣傳活動
- 由綜合家庭服務中心社工轉介，邀請合適的家庭參與是次活動



◆ 計劃分三階段進行，包括講座、家長培訓班以及親子遊戲日。

活動內容

共分三個階段，讓家長由專家教授基本概念到親身實踐，練習養育技巧及加強與子女的溝通及連繫。

階段	活動	內容
第一階段	「勤有功、戲有益」講座	- 向家長介紹遊戲治療基本概念 - 如何透過遊戲，促進親子溝通，提升管教效能 - 是次講座除了實體講座模式外，亦會透過線上的方式舉行，吸引更多家長參與
第二階段	兩節「家長培訓班」	- 由專業的遊戲治療師主持教學講座，講解遊戲治療的原則和應用方法，兩節的內容包括 - 詳細了解遊戲治療的實踐原則和執行方法 - 教授 ACT (Acknowledge, Communicate and Target) 技巧處理孩子的負面情緒及行為，並示範如何在子女沉迷電子遊戲時，運用 ACT 技巧來為子女行為設限 - 家長分組進行練習，社工從旁指導和回饋
第三階段	四節親子遊戲日	- 家長需完成第二階段的培訓，對遊戲治療的基本概念有所掌握，才可參與此階段的活動 - 在四節的遊戲日，家長需與子女一同玩不同的遊戲，嘗試實踐遊戲治療的技巧，社工觀察及於活動後，給予指導及回饋 - 四節的詳細內容請見下頁

第一節內容

程序	時間	活動內容		
活動簡介	15 分鐘	- 工作員簡介活動流程，以及重溫遊戲治療的技巧，派發培訓班筆記； - 透過參加家庭抽出不同顏色的卡紙，從而把參加者分成三組，以便分配前往不同房間參與活動； - 例如：第一組往「房間 1」、第二組往「房間 2」、第三組往「房間 3」。		
		房間 1	房間 2	房間 3
親子遊戲	合共 1.5 小時	遊戲：「森林消防員」 遊戲簡介： - 親子分組鬥快找出房間內的紅色或橙色積木，限時 10 分鐘； - 每對親子獲發 2 組六色積木（12 塊積木），並隨機抽出一個題目卡，在限時 2 分鐘內利用 12 塊積木砌出符合題目的圖案。此遊戲分 3 個回合進行； （建議：熱狗、船、數字、鴨、火箭、飛機、橋）； - 每對親子獲發一個「路線 A4 卡（過膠）」，家長獲發一張指示紙，並按紙上的指示來要求	親子在房間內分成兩組，每組用 15 分鐘玩一個遊戲後交換，最後所有親子都可以在 30 分鐘內完成這間房間的兩個遊戲。 遊戲 1：Switch「Just Dance」 遊戲簡介： - 親子競賽設有 3 個回合，首兩個回合為兩對親子共同比賽，成功獲勝的兩對的親子進入最後一個回合，競選最高分。 物資： - 電視 - Switch 遊戲機 「Just Dance」遊戲	遊戲：「桌遊天地」 遊戲簡介： 親子自由選擇玩不同的桌上玩具，可選擇的遊戲如下： - 快手鬼鬼 - 黑白棋 - UNO - 足球機 / 氣墊球機 - 籤籤入扣 - 妙傳爆趣 - 飛行棋 - 魔力橋

程序	時間	活動內容	
親子遊戲 (續)		子女完成排序。預計進行 3 個回合，如時間不許可，可作刪減； - 每組親子各自只可以利用一根手指拿起積木，並鬥快搭出最高； - 完成上面全部遊戲的親子，可獲 2 個金幣。 物資： 6 色積木 (16 副) 8 個路線卡 (A4 過膠) 8 張指示紙 (彩色) - 題目卡 - 金幣 (48 個)	遊戲 2：禁言式猜猜畫畫 遊戲簡介： - 遊戲分兩組進行，參加者利用中心 iPad 的 procreate 軟件來進行畫畫，在活動期間，不可以說話，不可以 iPad 上寫中、英文字； - 工作員會展示題目給第一位參加者後，他們需要畫出題目傳給下一位參加者，最後一位參加者需要猜出答案，估中便全組每人可獲一個金幣。 每個回合限時 3 分鐘； - 第一個回合，題目「生日會」，第一個畫畫的人需為大人； - 第二個回合，題目「寵物小精靈」，第一個畫畫的人需為兒童； - 第三個回合，題目「我愛你」，第一個畫畫的人需為大人； - 第四個回合，題目「學校」，第一個畫畫的人需為兒童。 物資：iPad (8 部)

程序	時間	活動內容	
活動解說： 家長討論及 分享學習	20 分鐘	完成上述 3 場活動後，所有家長齊集此房間。 活動內容： - 家長填寫工作紙； - 工作員進行活動解說。 物資：家長工作紙、24 枝筆和板	完成上述 3 場活動後，所有兒童集合於房間。 活動內容： - 兒童集合於一房間進行「開心看卡通」，觀賞卡通片； - 讓孩子從遊戲的興奮激動心情，慢慢地平復下來； - 工作人員鼓勵分享，給予回饋。
社工給予 回饋及鼓勵	10 分鐘	集合全體參加者 活動內容： - 工作員公布活動中：1. 最合拍親子 2. 最積極親子 3. 最好學家長； - 以上得獎者可獲一包零食，全部親子可以獲一個金幣。	

第二節內容

程序	時間	活動內容		
活動簡介	5 分鐘	工作人員簡介活動流程後，便可進入不同房間開始活動。		
		房間 1	房間 2	房間 3
親子遊戲	合共 1.5 小時	遊戲：「自由玩」 遊戲簡介： 親子自由選擇中心現有遊戲室內的玩具來玩，工作人員在旁進行觀察。 物資：中心現有遊戲室的玩具	遊戲：「愛家對對碰」 遊戲簡介： - 每兩對親子進行「家謎愛·考腦力」(中心自行創作的桌上遊戲)。獲勝的四對家庭，再進行下一個回合，以淘汰方式進行； - 如在場的親子為單數(例如 7 對)，則進行抽籤對疊，抽中沒有對手的親子可直接進入第二個回合。 物資：12 副對對碰	親子在房間內分成兩組，每組用 15 分鐘玩一個遊戲後交換，最後所有親子都可以在 30 分鐘內完成這間房間的兩個遊戲。 遊戲 1：Switch「Sports」 遊戲簡介： - 每兩對親子進行「網球對賽」Switch 版，一對親子進行對決時，另一對親子在旁觀察； - 如一個家長帶兩個孩子，該對親子不會獲玩第二次機會。家長可選擇將玩的機會讓給第二個子女。 遊戲 2：「AR 遊戲」 遊戲簡介： - 親子自由選擇玩 iPad 中「active arcade」的程式，

程序	時間	活動內容		
親子遊戲 (續)				• 工作人員需要介紹遊戲，建議先玩 2 人遊戲如下： ○ 打地鼠 ○ AR jumpers ○ Reaction flow - 物資： • 電視 • Switch 遊戲機 • 「Sports」遊戲 • 數部 iPad
活動解說： 家長討論及 分享學習	20 分鐘	完成上述 3 場活動後，所有家長齊集此房間。 活動內容： • 家長填寫工作紙； • 工作人員進行活動解說。 物資：家長工作紙 24 枝筆和板	完成上述 3 場活動後，所有兒童集合於另一房間。 活動內容： • 兒童集合於一房間進行「開心看卡通」，觀賞卡通片； • 讓孩子從遊戲的興奮激動心情，慢慢地平復下來； • 工作人員鼓勵分享，給予回饋。	
社工給予 回饋及鼓勵	10 分鐘	集合全體參加者 活動內容： • 工作人員公布活動中：1. 最合拍親子 2. 最積極親子 3. 最好學家長； • 以上得獎者可獲一包零食，全部親子可以獲一個金幣。		

第三節內容

程序	時間	活動內容		
活動簡介	5 分鐘	工作人員簡介活動流程後，便可進入不同房間開始活動。		
		房間 1	房間 2	房間 3
親子遊戲	合共 1.5 小時	遊戲：「活力飛行棋」 遊戲簡介： - 每兩對親子為同一隊，以人來代替棋來步行； - 參加者只要擲到「2、4、6」便可以「起機」。 物資： - 骰子（綠色膠骰） - 飛行棋遊戲地墊（3 米長） 紅、藍、黃、綠頭帶 （用於識別同隊的親子）	遊戲：「積木大王」 遊戲簡介： 工作人員預備多套圖案卡，難度遞增，親子輪流向對方描述有關圖案，對方需按指示完成圖案。 物資：2 箱積木、圖案卡	親子在房間內分成兩組，每組用 15 分鐘玩一個遊戲後交換，最後所有親子都可以在 30 分鐘內完成這間房間的兩個遊戲。
				遊戲 1：Switch「Mario 賽車」 遊戲簡介： - 每兩對親子進行「Mario 賽車」； - 一對親子進行對決時，另一對親子在旁觀察； - 如一個家長帶兩個孩子，該對親子不會獲玩第二次機會。家長可選擇將玩的機會讓給第二個子女。 遊戲 2：「超雞 party」 遊戲簡介： - 工作人員介紹「超雞 party」，教導親子如何玩；

程序	時間	活動內容		
親子遊戲 (續)				- 親子自由選擇玩「超雞 party」，工作人員於遊戲完結時，教導親子如何在 iPad 重溫遊戲花絮； - 一對親子獲一部 iPad，需提前將 iPads 固定於可以看到親子的位置。 物資： - 電視 - Switch 遊戲機 「Mario 賽車」遊戲 數部 iPad
活動解說： 家長討論及 分享學習	20 分鐘	完成上述 3 場活動後，所有家長齊集此房間。 活動內容： - 家長填寫工作紙； - 工作人員進行活動解說。 物資：家長工作紙、24 枝筆和板	完成上述 3 場活動後，所有兒童集合於另一房間。 活動內容： - 兒童集合於一房間進行「開心看卡通」，觀賞卡通片； - 讓孩子從遊戲的興奮激動心情，慢慢地平復下來； - 工作人員鼓勵分享，給予回饋	
社工給予回 饋及鼓勵	10 分鐘	集合全體參加者 活動內容： - 工作人員公布活動中：1. 最合拍親子 2. 最積極親子 3. 最好學家長； - 以上得獎者可獲一包零食，全部親子可以獲一個金幣。		

第四節內容

程序	時間	活動內容		
活動簡介	5 分鐘	是次為最後一次的小組，活動的形式有少許改變，只把組員分成兩組參與分組活動		
		房間 1	房間 2	房間 3
親子遊戲	合共 1.5 小時 每組親子留在房間 30 分鐘玩耍後，工作人員提示他們轉去另一間房間	「開心返埋嚟」 親子自由選擇遊戲室內的遊戲，這些遊戲全部是過去 3 次小組組員曾玩過的遊戲。	遊戲：「鬼口水」 遊戲簡介： - 每對親子獲 2 盒鬼口水，每盒有 2 種顏色。親子需要製造出「最薄面膜」、「代表自己最喜愛的東西」、「最代表父母的東西」； - 不喜愛玩「鬼口水」的親子可選玩「串珠仔」； - 親子可創作「鬼口水」時，亦可利用珠仔來製作成「最大粒珍寶珠」。	遊戲：「自由玩」 遊戲簡介： 親子自由選擇中心現有遊戲室內的玩具來玩，工作人員在旁進行觀察。 物資：中心現有遊戲室的玩具
活動解說： 家長討論及 分享學習	20 分鐘	完成上述 2 場活動後，所有家長齊集此房間 活動內容： - 家長填寫工作紙； - 工作人員進行活動解說； - 拍攝大合照。 物資：家長工作紙、24 枝筆和板		完成上述 3 場活動後，所有兒童集合於另一房間 活動內容： - 兒童集合於一房間進行「開心看卡通」，觀賞卡通片。 - 讓孩子從遊戲的興奮激動心情，慢慢地平復下來。 - 工作人員鼓勵分享，給予回饋

程序	時間	活動內容
社工給予 回饋及鼓勵	10 分鐘	集合全體參加者 活動內容： • 一齊觀看回顧前三節活動有趣的片段； • 工作員公布 1. 最合拍親子 2. 最積極親子 3. 最好學家長； • 以上得獎者可獲一包零食，全部親子可以獲一個金幣（金幣可換零食）； • 大會派發禮禮物； • 大合照； • 填寫問卷。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

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

活動執行指引

- 活動過程中，把參加者分為 3 個小組，每組有 4 至 5 對親子一同進行遊戲。每個小組均有專屬的社工陪同，負責觀察該組親子在遊戲過程中的互動，及家長應用遊戲治療技巧的狀況，並填寫記錄以便更有系統地與家長分享社工的觀察，從而鞏固其學習。
- 無論傳統的遊戲（線下）或電子遊戲（如：Switch、iPad），遊戲過程中無可避免會包含比拼或爭勝的元素（如：Switch 的賽車遊戲，最終會有名次）。由於是次小組的目標，是希望參加家庭享受遊戲的過程及增進親子溝通，故在設計小組活動時，盡量減低小組成員之間競爭的成份（例如：無論是否能在遊戲過程中取勝，參加者都可以獲得同樣數量的金幣換取獎品），以免參加者把焦點集中於爭勝，而忽略享受遊戲過程及親子溝通的重要性。
- 親子於每間房間只會玩 30 分鐘後，便需要轉換房間玩另一個遊戲，目的是避免在同一款遊戲玩太長時間，會減低對該遊戲的投入程度。

社工心得

- 透過線上及線下的方式舉行第一及第二階段的講座，可以吸引更多的家長參加。然而，4 節的遊戲日，需要實體參與及互動，故無法以線上的方式進行。
- 通過 4 節的遊戲日活動，家長對電子或 iPad 遊戲的態度有所改觀，透過與子女一同參與，他們明白善用電子遊戲這種工具，亦可以增進親子之間的溝通。
- 家長們十分重視社工對他們的觀察及給予運用遊戲治療技巧的意見，不少家長更會主動聯絡社工，就運用有關技巧作更深入的討論。
- 無論家長或孩子在整個活動都極為投入，參加者的出席率達 9 成，加上家長們積極熱切地討論學習及應用遊戲治療的技巧，當中看到家長們明顯的進步及更和諧的親子關係，令我們感到十分鼓舞，參與的社工覺得這是十分難得的工作體驗。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

第六部分

附錄

參與研究同意書
提升小學學童家長管教方式及親子關係
親子遊戲工作坊及「開心星期五」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」以遊戲形式為香港育有小學學童的家長提供健康教育及介入服務，期望能提升管教技巧及親子關係。

研究過程

您與子女將隨機分配到兩組之中的一組，並出席為期 5 星期的計劃。如分配至「開心星期五」的計劃。你將會出席 2 節由專業人士教授的親子遊戲工作坊及與你的子女一同出席 4 節「開心星期五」親子玩耍時段。如分配至家庭支持小組，你和子女將出席家庭休閒常規服務，例如：烹飪、繪畫和郊遊。

在計劃開始前及完結後，您需要填寫一份有關管教技巧及親子關係之自我評估問卷，需時約 15 分鐘。您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，您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

研究參與者預料可以改善管教技巧和親子關係。同時，研究參與者在完成前測及後測問卷後，可獲得價值港幣 20 元正的超市或餐飲現金券。

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。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。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，您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。

如日後您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（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／22-23／0580

參與研究家長同意書
提升小學學童家長管教方式及親子關係
親子遊戲工作坊及「開心星期五」計劃

我們誠邀您的子女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」以遊戲形式為香港育有小學學童的家長提供健康教育及介入服務，期望能提升管教技巧及親子關係。

研究過程

您與子女將隨機分配到兩組之中的一組，並出席為期 5 星期的計劃。如分配至「開心星期五」的計劃。你與子女將一同出席 4 節「開心星期五」親子玩耍時段。如分配至家庭支持小組，你和子女將出席家庭休閒常規服務，例如：烹飪、繪畫和郊遊。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，您的子女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。你和你的子女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

你的子女預料可以改善與你的親子關係。

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。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。如果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，你和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。

如日後您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（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/22-23/0580

主辦機構：



香港浸會大學

HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



社會工作系

DEPARTMENT OF SOCIAL WORK

捐助／協辦機構：



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

家庭關係及兒童情緒發展

問卷

本問卷主要是瞭解有關您的親子關係、家庭功能狀況、管教技巧、對玩的看法、孩子情緒管理及孩童負面情緒應對方式。問卷包含七個部分，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。

是次參與純屬自願性質，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 /22-23/0580），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，請進入下一部分開始。

問卷部分

第一部分：管教技巧

第二部分：對玩的看法

第三部分：兒童情緒管理

第四部分：親子關係

第五部分：家庭功能狀況

第六部分：兒童的正面情緒

第七部分：個人基本資料

由職員填寫	
填寫日期	
參加者編號	
輔導形式	小組 / 個人
填寫次數	1 / 2

第一部分：管教技巧

以下是一些關於你和孩子的描述，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。

	非常不同意	不同意	有些不同意	有些同意	同意	非常同意
1. 我對我的孩子來說是一個很好的紀律管理人員。	1	2	3	4	5	6
2. 我很難為我的孩子決定合適的規則。（註：若選擇「非常不同意」代表：於我而言，為孩子決定合適的規則並不艱難。）	1	2	3	4	5	6
3. 當我要我的孩子做某些事時，他／她似乎從不聽我的。（註：若選擇「非常不同意」代表：當我要孩子做某些事時，他／她會聽從去做。）	1	2	3	4	5	6
4. 相比其他管教方面，我在紀律方面遇到的麻煩更多	1	2	3	4	5	6
5. 我的管教能力至少和一般家長一樣好。	1	2	3	4	5	6
6. 我花了太多時間試圖管教我的孩子但徒勞無功。	1	2	3	4	5	6
7. 在管教我的孩子方面，我真的沒有太大的困難。	1	2	3	4	5	6
8. 我認為自己是一個好爸爸／媽媽，直至我開始在紀律問題上掙扎。	1	2	3	4	5	6
9. 在為我的孩子提供情緒支緩方面，我達到了自己的期望。	1	2	3	4	5	6
10. 我絕對是一個會適當培育孩子的父母。	1	2	3	4	5	6
11. 我很難表達對孩子的感受。	1	2	3	4	5	6
12. 我知道我只是在情感上對我的孩子有不足。	1	2	3	4	5	6
13. 成為慈愛的父母對我來說很容易。	1	2	3	4	5	6
14. 我非常努力地把我孩子的情感需求放在我自己之上。（註：我很重視孩子的情感需求，並視之比自己的情感需求更為重要。）	1	2	3	4	5	6
15. 我一貫地鼓勵我的孩子表達他／她的情緒。	1	2	3	4	5	6

第二部分：對玩的看法

請你想一下您的孩子與您和其他孩子一起玩耍的經歷（包括但不限於任何傳統及電子遊戲的體驗），閱讀下面列出的每個描述，選出一個答案表示你的同意程度。請為每一項圈出一個答案。（註：參加者亦可按自己的理解去回答以下問題，答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。）

	不同意	有些不同意	有些同意	同意	非常同意
1. 我不認為孩子會在玩耍中學到有用的知識和技巧。	1	2	3	4	5
2. 我認為和孩子一起閱讀比和孩子一起玩耍更有價值。	1	2	3	4	5
3. 我寧願和孩子一起閱讀，而不是和孩子一起玩耍。	1	2	3	4	5
4. 玩耍不是我們家最重要的事情。	1	2	3	4	5
5. 玩耍對孩子解決問題的能力毫無幫助。	1	2	3	4	5
6. 孩子掌握良好的學習技巧，比能夠和別人融洽的玩耍更為重要。	1	2	3	4	5
7. 我認為家裏其他人和孩子的玩耍並不是很重要。	1	2	3	4	5
8. 玩耍並不能幫助孩子獲得學習技能。	1	2	3	4	5

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）來說明你的子女有多經常出現以下行為／情況。

	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
8. 容易暴怒／發脾氣。	1	2	3	4

	從來沒有	間中	經常	幾乎總是
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／她什麼時候感到悲傷、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. 嘗試讓其他人參與遊戲時過於熱情。	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. 嘗試讓其他人參與遊戲時表現出負面情緒。	1	2	3	4

第四部分：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. 子女和我共享一段情深的、溫馨的關係。	1	2	3	4	5	6
2. 子女感到不愉快時，會向我尋求安慰。	1	2	3	4	5	6
3. 子女重視我們這段親子關係。	1	2	3	4	5	6
4. 當我稱讚子女，他／她感到自豪。	1	2	3	4	5	6
5. 子女自發地與我分享關於他／她的事。	1	2	3	4	5	6
6. 我很容易明白子女的感受。	1	2	3	4	5	6
7. 子女公開地與我分享他／她的感受和經驗。	1	2	3	4	5	6

第五部分：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

第六部分：兒童的正面情緒

下面的單字描述你的孩子可能會有的心情與感受，請在閱讀過後圈選一個數字最符合你的孩子現在或是近期（一週內）的情緒狀態。

	沒有感覺	很少感覺	普通感覺	有些感覺	非常感覺
1. 有趣的	1	2	3	4	5
2. 興奮的	1	2	3	4	5
3. 堅強的	1	2	3	4	5
4. 熱忱的	1	2	3	4	5
5. 自豪的	1	2	3	4	5
6. 警覺、靈活的	1	2	3	4	5
7. 激勵的	1	2	3	4	5
8. 堅決的	1	2	3	4	5
9. 細心的、小心翼翼	1	2	3	4	5
10. 活躍的	1	2	3	4	5

第七部分：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：☐男 ☐女
孩子的性別：☐男 ☐女
3. 你的年齡：_____
孩子的年齡：_____
4. 婚姻狀況：☐未婚 ☐已婚 ☐分居／離婚 ☐喪偶 ☐其他：_____
5. 出席活動的孩子是家中的 ☐獨生子女 / ☐排行第_____。
6. 你的教育程度：☐小學程度或以下 ☐小學畢業 ☐中學畢業
☐副學士／文憑 ☐學士學位 ☐碩士學位或以上
孩子就讀年級：
 幼兒園 ☐N 班
 幼稚園 ☐K1 ☐K2 ☐K3
 小學 ☐1 年級 ☐2 年級 ☐3 年級 ☐4 年級 ☐5 年級 ☐6 年級
7. 主要就業情況：☐全職工作 ☐兼職工作 ☐家庭照顧者 ☐學生
☐待業 ☐失業 ☐退休
8. 居住地區：☐香港島 ☐九龍 ☐新界 ☐其他：_____
9. 家中同住成員包括：☐父母 ☐子女 ☐配偶
（可多選） ☐配偶的父母 ☐祖父母 ☐其他：_____
10. 家庭每月總收入：
☐無收入 ☐HK\$10,000 或以下 ☐HK\$10,001-\$20,000
☐HK\$20,001-\$30,000 ☐HK\$30,001-\$40,000 ☐HK\$40,001-\$50,000
☐HK\$50,001 或以上
11. 請自評您的身體健康狀況：☐非常良好 ☐良好 ☐一般 ☐差 ☐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！

第一部份：活動評價

本部份目的是搜集有關你對是次活動內容的評價，答案沒有對或錯，純屬個人感受，請盡量回答下列各題，並用剔號  來顯示你的答案。

	非常不滿意	不滿意	頗不滿意	頗滿意	滿意	非常滿意	不適用
1. 整體來說，你對這個包括數碼元素的活動感到滿意嗎？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 整體來說，此活動是否方便您獲取相關資訊或複習學習的內容？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 整體來說，活動加入的數碼元素，是否令您及家庭成員更投入活動？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 你認為這個活動能促進你對網上通訊的應用和知識以幫助促進家庭關係嗎？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 你認為活動能有助你透過包括數碼元素的活動促進人際互動技巧嗎？（如：親子溝通技巧，管理子女情緒技巧，理解伴侶情緒技巧）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 你認為這個活動能透過運用數碼通訊媒體促進正向的家庭關係嗎？（如：家庭互動/溝通）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 你認為這個活動能有助改善家庭成員之間的關係（如：夫婦婚姻/親子關係）嗎？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 你將來會不會想繼續參與使用此類數碼通訊媒體元素的活動？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
*9. 從活動中，你的得著是：							
*10. 你認為這個活動最值得欣賞的地方是：							

備註：*問題9.及10.可選擇自由作答

第二部份：「混合模式小組」與「面對面模式小組」比較

本部份目的是搜集有關你對是次以「混合模式」進行的小組與「面對面模式」進行的小組的看法。答案沒有對或錯，純屬個人感受，請盡量回答下列各題，並用剔號 ☑ 來顯示你的答案。

註：「混合模式小組」是將「面對面」和「線上」（如「包含數碼元素」Whatsapp, Youtube, Zoom, Mentimeter, Canva, 其他應用程式或軟件等）部分相結合的介入治療模式。

為幫助了解你以往參與介入治療小組的經驗，請回答以下問題。

你有沒有參與過「面對面模式小組」？
（註：「面對面模式小組」是指單純以面對面形式進行的介入治療模式，不包括任何數碼元素。）

沒有

有



有關是次「混合模式小組」的意見

1. 是次「混合模式小組」的線上活動（如透過應用軟件如Youtube, whatsapp上載複習/學習的內容、面對面小組以外的練習），讓我安排時間上更加方便，提高參與度。

非常不同意

頗不同意

中立

頗同意

非常同意

不適用



2. 是次「混合模式小組」的線上活動，讓我可以更加容易選取我有興趣的內容去學習。



3. 是次「混合模式小組」的線上活動，讓我可以按照自己的時間、興趣和需要去學習及練習。



4. 是次「混合模式小組」藉著應用軟件（如whatsapp）作溝通平台，讓我更容易和導師及其他參加者分享個人體會。



5. 是次「混合模式小組」藉著應用軟件（如whatsapp）作溝通平台，讓我於小組完結後，更容易和其他參加者保持聯絡，擴闊我的人際網絡。



「混合模式小組」與 「面對面模式小組」比較

6. 總體來說，我比較推薦：

「混合模式小組」

「面對面模式小組」

兩者差不多



小組活動花絮







參考資料

- Axline, V. (1969) . Play therapy. Boston: Houghton Mifflin .Copy from Landreth, G. L. (2012) . Play therapy : the art of the relationship / Garry L. Landreth. (3rd ed.) . Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>
- 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.
- Ceballos, P. L., & Bratton, S. C. (2010) . Empowering Latino families: Effects of a culturally responsive intervention for low-income immigrant Latino parents on children' s behaviors and parental stress. *Psychology in the Schools*, 47 (8) , 761-775. <https://doi.org/10.1002/pits.20502>
- Celebrate the Promise of Play at the UN Headquarters. (2024, June 11) . International Day of Play.
- Chau, I. Y.-F., & Landreth, G. L. (1997) . Filial therapy with Chinese parents: Effects on parental empathic interactions, parental acceptance of child and parental stress. *International Journal of Play Therapy*, 6 (2) , 75-92. <https://doi.org/10.1037/h0089409>
- Chun-sing, J. C., & De-ming, M. Y. (2021) . INTERVENTION RESEARCH ON CHILDREN' S FREE PLAY: PARENTS' PERSPECTIVES.https://www.playright.org.hk/wp-content/uploads/2022/01/Intervention-Research-on-Childrens-Free-Play-Parents-Perspectives-2021_Research-Report.pdf (page 4)
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family relations*, 49(1), 13-24.
- Cornett, N., & Bratton, S. C. (2014) . Examining the impact of child-parent relationship therapy (CPRT) on family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40 (3) , 302-318. <https://doi.org/10.1111/jmft.12014>

- Dillman Taylor, D., Purswell, K., Lindo, N., Jayne, K., & Fernando, D. (2011) . The impact of child–parent relationship therapy on child behavior and parent-child relationships: An examination of parental divorce. *International Journal of Play Therapy*, 20 (3) , 124–137. <https://doi.org/10.1037/a0024469>
- 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).
- Eberle, S. G. (2014) . The Elements of Play: Toward a Philosophy and a Definition of Play. *American Journal of Play*, 6 (2) .
- Fogle, L. M., & Mendez, J. L. (2006). Assessing the play beliefs of African American mothers with preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(4), 507-518.
- Fung, C. K. H., and D. P. W. Cheng. (2012) . “Consensus or Dissensus? Stakeholders’ Views on the Role of Play in Learning.” *Early Years* 32 (1) : 17–33.
- Garvey, C. (1990) . Play (Enlarged. ed.) . Harvard University Press.
- General Assembly resolution 44/25. (1989, November 20) . Convention on the Rights of the Child. United Nations. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Guerney, B. (1964) . Filial therapy: Description and rationale. *Journal of Consulting Psychology*, 28 (4) , 304–310. <https://doi.org/10.1037/h0041340>
- Guerney, L., & Ginsberg, B. (2003) . The filial therapy model and its impact. In R. VanFleet, & L. Guerney (Eds.) , *Casebook of filial therapy* (pp. 1–48) . Play Therapy Press.
- Hughes, F. P. (2009) . *Children, play and development* (4th ed.) . Sage.
- Jiang, S., and M. Han. (2016) . “Parental Beliefs on Children’s Play: Comparison Among Mainland Chinese, Chinese Immigrants in the USA, and European-Americans.” *Early Child Development and Care* 186 (3) : 341–352.
- Keung, C. P. C., and C. K. H. Fung. (2021) . “Pursuing Quality Early Education Experiences for Young Children Through Learning in Play: How do Children Perceive Play?” *Early Child Development and Care* 191 (4) : 583–597.
- Landreth, G. L. (2012) . *Play therapy: the art of the relationship* / Garry L. Landreth. (3rd ed.) . Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>

- Lin, Y., & Bratton, S. (2021, October 4) . Summary of play therapy meta-analyses findings.
<https://evidencebasedchildtherapy.com/meta-analysesreviews/>
- Lin, X., & Li, H. (2018) . Parents' play beliefs and engagement in young children' s play at home. *European Early Childhood Education Research Journal*, 26 (2) , 161-176.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2018.1441979>
- Lin, Y. C., and T. D. Yawkey. (2013) . "Does Play Matter to Parents? Taiwanese Parents' Perceptions of Child' s Play." *Education* 134 (2) : 244–254.
- Luo, R., C. S. Tamis-LeMonda, and L. Song. (2013) . "Chinese Parents' Goals and Practices in Early Childhood." *Early Childhood Research Quarterly* 28 (4) : 843–857.
- Papalia, D. , & Olds, S. (1986) . *Human development*. New York: McGraw-Hill .
- Parmar, P., S. Harkness, and C. M. Super. (2004) . "Asian and Euro-American Parents' Ethnotheories of Play and Learning: Effects on Preschool Children's Home Routines and School Behaviour." *International Journal of Behavioural Development* 28 (2) : 97–104.
- Piaget, J. (1962) . *Play, dreams, and imitation in childhood* . New York: Routledge .
- Rao, N., & Li, H. (2009) . 'Eduplay' : Beliefs and practices related to play and learning in Chinese kindergartens. In I. Pramling-Samuelsson & M. Fler (Eds.) , *Play and learning in early childhood settings* (pp. 97-116) . Springer.
- Roopnarine, J. L., and B. Jin. (2016) . "Family Socialization Practices and Childhood Development in Caribbean Cultural Communities." In *Caribbean Psychology: Indigenous Contributions to a Global Discipline*, edited by J. L. Roopnarine, and D. Chadee, 71–96. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sheely-Moore, A. I., & Bratton, S. C. (2010) . A strengths-based parenting intervention with low-income African American families. *Professional School Counseling*, 13 (3) , 175–183. https://www.researchgate.net/publication/276189370_A_Strengths-Based_Parenting_Intervention_with_Low-Income_African_American_Families
- 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.
- Sue, D. W., & Sue, D. (1990) . *Counseling the culturally different: Theory and practice*. New York: John Wiley & Sons.

- Tang, H. W. (2008). “Hong Kong Parent’ s View Towards the Pattern of Parent-Child Playtime with Their Children Aged 3 to 12 Years.” The Hong Kong Journal of Social Work 42 (1/2) : 137–140.
- Ting-Ting, P., Xue-chen, D., Biao, S., Ying, L., Shi-yun, X., & Xing-yi, F. (2015). Reliability and validity of the chinese version of the positive and negative affect scale for children. Chinese Journal of Clinical Psychology.
- United Nations. (n.d.-b) . International Day of Play | United Nations.
<https://www.un.org/en/observances/international-day-of-play>
- Wu, D. Y. (1985) . Child training in Chinese culture. In W. S. Tseng & D. Y. Wu (Eds.) , Chinese culture and mental health (pp. 112-134) . New York: Academic Press.x
- 《小學教育課程指引》(2024) 教育局. (2024, October 9) .
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/curriculum-documents/Primary_Education_Curriculum_Guide.html
- 《幼稚園教育課程指引》(2017) . 課程發展議會. 教育局.
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/TC_KGECG_2017.pdf

附錄說明：研究報告內特定縮寫的解釋

N

總樣本數

p 值

統計學上，顯著性檢驗中通常假設研究內兩個小組或變項並無分別或關聯，而當這種無差別的假設相對應的 p 值，非常小的時候。代表兩個小組或變項不存在差別或關係的機率非常小(常見參考 p 值為 0.05 或以下)，因此這種差別不是由於隨機產生的，而是存在系統性的差別或相關，我們由此做出結果顯著的判斷（即兩組存在顯著差異，或者兩個變數存在顯著相關）。

t 值

為 t 檢定的統計量，用來比較差異（如兩組平均數）相對於資料變異的大小。 t 值越大，代表差異越大，相對應的 p 值越小，結果越可能出現顯著。

F 值

常用於方差分析（ANOVA）等檢驗，以評估各組是否存在顯著差異。它反映了相對於組內變異，組平均數之間的差異有多大。 F 值越高，表示組間差異越大，相對應的 p 值越小，結果越可能出現顯著。

皮爾森相關係數 (r)

衡量兩個變項線性關係的方向與強度。範圍 -1 到 $+1$ ：正負號表示方向，數值大小表示強度（約 0.1 小、0.3 中、0.5 大）。

卡方檢驗 (χ^2)

用於類別資料的卡方統計量（適合度檢定或列聯表關聯）。 χ^2 越大，代表觀察次數與預期差距越大，越容易出現顯著結果。

η_p^2

在變異數分析（ANOVA）中的一種效應量，表示在控制其他因素後，某因素所能解釋的變異比例。範圍為 0 至 1（參考：0.01 小、0.06 中、0.14 大）。

平均差 ($Mdiff$)

兩個平均數之差（例如 A 組平均 $-$ B 組平均）。正負號表示方向，數值大小表示兩組平均差距大小。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊：

「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃

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

基督教家庭服務中心活力家庭坊：蘇慧儀、黎婉媚、賴燕雲、樊凱欣、潘家欣、
李永健、陳昉欣

編輯及設計 | Wincy Ng & Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 7 月