

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



「燭」起親子路
6A品格教育小組



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	35
負責社工實務分享及心得	45
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

為促進家庭幸福及強化社區支援，本中心於 2018 年起參與由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助推行的賽馬會智家樂計劃，透過資訊科技創新，提升服務效能及推動家庭健康，惠及中西區居民。計劃結合實踐、研究與創新三大元素，中心提升了服務管理系統 (i-Connect)、數據分析應用、家庭活動設計及義工訓練，在科技應用及數碼轉型上推動發展。

過去數年，本中心透過多元化的家庭活動，包括線上運動班、親子攝影、5G 應用體驗、混合模式活動等，廣泛應用科技，促進親子互動，增進家庭和諧。同時，義工亦參與「e 大使」培訓，學習使用科技工具，有效提升服務質素與能力。計劃期間，亦推行多個創新活動系列，包括親子設計系列、疫情應變系列、創意小組等，深化家庭參與，強化情感聯繫。

此外，透過網上推廣、社交媒體宣傳及數據化管理，計劃大幅提升了服務的推廣度與影響力，優化服務方式，讓科技真正成為促進家庭幸福的關鍵力量。透過賽馬會智家樂計劃，本中心得以持續探索資訊科技應用的多元可能，攜手建構更美好的家庭及社區。

香港公教婚姻輔導會
恩悅綜合家庭服務中心中心主任
陳天維

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

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）

- 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
- 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
- 香港基督教服務處：安全圈養育課程
- 香港公教婚姻輔導會：「燭」起親子路 6A 品格教育小組
- 基督教家庭服務中心：「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃
- 香港國際社會服務社：親子網上講故事小組
- 香港青少年服務處：繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組
- 東華三院：「愛·初心」夫婦工作坊暨家庭日營
- 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）

- 香港家庭福利會：智 NET 家長靜觀課程
- 聖雅各福群會：解鬱身心舒展班
- 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

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

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。

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公教婚姻輔導會所有，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：「燭」起親子路 6A 品格教育小組》。香港：香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及香港公教婚姻輔導會。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

第三部分

研究報告

研究報告

研究目的

在知識型經濟迅速發展下，香港大多數家長普遍相信優異的學業成績可為子女帶來理想事業和光明前途，並以學業成績作為培育子女的首要目標和重要方向。加上普遍傳統中國人觀念認為「嚴父出孝子，嚴師出高徒」，一般都傾向採用較嚴厲的管教方式，多批評和責罵，少鼓勵和讚賞，期望孩子能在進步中成長。

家長在教養過程中，經常集中於子女不足之處。每當子女表現不符期望，便急於糾正錯誤；反之，當孩子表現良好時，便認為是理所當然而缺少讚賞，這做法容易讓孩子因失去自信心而欠缺學習的動力。有研究指，部分華人家長認為，當孩子表現好時給予讚賞，會讓孩子變得過於自滿、不願努力，從而導致失敗 (Li et al., 2013; Chen et al., 2000)。這些信念和教養模式代代相傳，成為華人家庭教育下一代的哲學基礎及法則。某程度上，亦決定了親子互動模式及父母對子女的期望。

Darling 和 Steinberg (1993) 指出，教養方式是「父母對子女的一種態度。透過行為展現來營造出一種情感氛圍，從而傳達給子女」。美國發展心理學家 Baumrind (1991) 提出了「權威型」(Authoritative)、「威權型」(Authoritarian)、「放任型」(Permissive) 與「忽略型」(Disengaged) 四類型教養模型。當中「權威型」及「威權型」教養模式在華人教養模式研究中，較受關注及具爭議性。前者是指父母一方面對子女有高要求，同時亦關心孩子需要，重視紀律與溝通，鼓勵自主與合作，支持自律而非採用懲罰性行為的教養模式。而後者則指父母要求高但對孩子需求缺乏回應，強調服從與守紀律，規範明確但缺少溝通，期望孩子無條件服從的教養模式。

西方人士普遍認為華人父母多採用「威權型」教養模式，就像美籍華裔教授蔡美兒 (2011) 出版《虎媽的戰歌》(Battle Hymn of the Tiger Mother) 書中描述，她以傳統的中式教養方式，強調「紀律、高標準和刻苦努力」來教養子女。雖然這些方式有助於培養孩子紀律和堅韌力，但同時可能造成親子之間的溝通障礙、情感疏離，甚至關係緊張。

多項研究證實，教養方式與兒童的社交能力 (Baumrind, 1978)、青少年時期的飲酒習慣與偏差行為 (Barnes & Farrell, 1992)、兒童的學業成就 (Dornbusch et al., 1987)、自我概念 (Parish & McCluskey, 1993) 以及自尊 (Gecas & Schwalber, 1986) 都有直接的關聯。「權威型」教養與兒童的正向發展結果有關，例如自尊心高、良好的情緒與行為調節、良好的朋輩關係以及學業成就 (Ang, 2006 ; Kiuru et al., 2012 ; Liu & Guo, 2010 ; Muhtadie et al., 2013 ; Zhou et al., 2004)。同時，「權威型」教養風格與學生的自我管控學習 (self-regulatory learning) 有顯著且正向的關係。相反「威權型」教養風格則與學生的自我管控學習，有顯著且負向的關係 (Huang & Prochner, 2004)。

Parish 和 McCluskey (1993) 的研究指出，教養方式對兒童自我概念的發展有強烈影響，兒童的自我概念，會隨着他們所感受到父母親展現的關愛程度而改變。Chen 等人 (2000) 亦指出，母親的親切感對預測兒童情緒適應有顯著貢獻，而父親的親切感則能顯著預測兒童日後的社交和學業成就。因此，父母教養信念、態度及管教方式，對於兒童成長有重要而長遠的影響。

有見及此，香港公教婚姻輔導會為育有 4 至 7 歲幼兒的家長設計一套融合「6A 品格教育原則」、「24 項品格優勢」及「五種愛的語言」的正向家長管教介入模式，讓家長可以透過實踐「6A 品格教育原則」，以「24 項品格優勢」作指引，發掘並欣賞子女個人的優點，幫助發展長處，健康成長。

是次小組亦融合資訊科技 (如影片播放、製作 WhatsApp Stickers、電子相片設計等) 及手工製作元素，為活動增添趣味性，讓家長於學習及實踐正向管教的同時，亦能與子女更加投入及享受親子時光。為了解是次介入小組對親子關係、子女管教能力感、親子溝通、正向及負面情感、優勢管教及家庭功能的各方面成效，香港公教婚姻輔導會與香港浸會大學合作進行成效研究。

理論基礎

家長是培育和教養兒童的關鍵人物，在支援子女的成長學習及培育正確價值觀、積極的態度和行為方面，均扮演十分重要的角色。教育局自 2020 年起開展全港的「正向家長運動」，宣揚培育子女的正向思維、方法和態度。衛生署家庭健康服務轄下的母嬰健康院，會為有需要的家長提供涵蓋正面管教原則的「3P 親子『正』策課程」，協助家長運用正面的溝通技巧和管教方法，以不傷害兒童自尊心的態度去處理兒童行為問題。可見，正向教養於教育界及衛生福利界受到高度關注（轉引自：香港特別行政區政府 [新聞公報], 2024）。

正向教養指的是「成人跟隨孩子的興趣，給予積極的關注與回應，營造敏感且有愛心的環境，讓孩子在非紀律導向的互動和愉悅的遊戲中成長」（Reedtz et al., 2011）。正向教養策略包括講理、協商與妥協、運用幽默與獎勵、僅以溫和方式處理衝突，並以行動展現父母的親和與對孩子需求的關懷（Gardner et al., 1999）。

正向教養的支持者主張，透過給予家長管教訓練以影響家長，讓他們從負面或批判式教養方式轉變為正向教養方式（Gardner et al., 1999; Reedtz et al., 2011; Yip et al., 2019），減少親子衝突並改善親子關係（Gardner et al., 1999; Li et al., 2013）、減低家長管教壓力及不恰當的兒童教養策略，並減少有問題行為（Leung et al., 2009）。

由美國家庭教育專家麥道衛博士（Dr. Josh McDowell）提出的「6A 品格教育原則」（The Six A's of Positive Parenting）是一套以培養孩子正向行為習慣和良好品格的家長教養模式（香港有品運動, n.d.; HKCCM, n.d.），倡導「權威型」教養風格，即對孩子行為表現既有一定要求，同時對他們的情感需求也具備回應。

「6A 品格教育原則」強調需要有良好的親子關係作為基礎，將 6A 元素融入日常相處教養當中，幫助孩子建立正面的自我形象和安全感。「6A 品格教育原則」內容如下（6A 管教法, n.d.）：

接納 (Acceptance)	明白每個孩子有其獨特性，家長通過重視和尊重孩子的個性和獨特品質來表示無條件的接納，幫助孩子培育安全感和自我價值感
讚賞 (Appreciation)	給予正面的回饋，認可孩子的努力和成就，讓他們產生意義感及有被重視的感覺
關愛 (Affection)	通過不同表達愛的方式，如擁抱、親吻、言語或行為，表達對孩子的愛，幫助他們感受到安全和被愛
時間 (Availability)	利用親子時間，積極聆聽孩子的擔憂和興趣，有需要時提供協助，讓他們感受到自己在父母心目中的重要性
責任 (Accountability)	為孩子的行為訂立明確的期望和後果來讓他們明白要對自己行為負責任，幫助他們培養出自律、自制和自決的能力
權威 (Authority)	為孩子建立明確的界限和規則，鼓勵他們遵守；同時亦表現出尊重與愛，讓他們慢慢學懂自律和自決



資料來源：YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BqwfC9BpOqQ&t=1s>

湊細路都有方程式？ | POPA

根據一項本地研究結果顯示，父母參加「6A 品格教育原則」訓練有助他們減低作為父母的壓力感和提高他們教養效能感，且參加者也認為這訓練是適合香港的文化環境 (Yip & Alliant International University, 2016)。

論及到正向心理學，不得不提美國心理學家 Martin Seligman 及心理學教授 Christopher Peterson (2004) 合著具影響力的《性格強項與美德》(Character Strengths and Virtue) 一書，二人集各地哲學家 and 宗教領袖廣泛的文獻中歸納出來的「24 項品格優勢」，並歸納為六大美德範疇，以界定優良品格。

「24 項品格優勢」以打破傳統只針對問題療癒受困擾者傷痛的心理治療為目標，從正向心理學的觀點出發，把重點放在個人優勢，致力於建構人生中美好的事物，關注如何充實大眾的生活 (Peterson & Seligman, 2004)。六大美德範疇及每項美德包含之品格優勢如下：

美德範疇	品格優勢
智慧與知識 (Wisdom and Knowledge)	喜愛學習 (Love of Learning)、好奇心 (Curiosity)、洞察力 (Perspective)、創造力 (Creativity)、判斷力 (Judgement)
勇氣 (Courage)	勇敢 (Bravery)、勤奮 (Perseverance)、熱情與幹勁 (Zest)、正直 (Honesty)
仁愛 (Humanity)	愛 (Love)、仁慈 (Kindness)、社交智慧 (Social Intelligence)
公義 (Justice)	公平 (Fairness)、團體合作 (Teamwork)、領導才能 (Leadership)
節制 (Temperance)	紀律 (Self-regulation)、細心 (Prudence)、寬恕 (Forgiveness)、謙遜 (Humility)
靈性及超越 (Transcendence)	希望 (Hope)、感恩 (Gratitude)、盡善盡美 (Appreciation of Beauty and Excellence)、幽默 (Humour)、心靈信仰 (Spirituality)

Park 等人 (2004) 指出，品格優勢與人生的圓滿感密切相關。其中，希望、熱情與幹勁、感恩、好奇心與愛，與生活滿意度的關聯最為顯著。高生活滿意度跟「免於心理和社會問題」(例如憂鬱及失調的人際關係) 相關 (Furr & Funder, 1998)。此外，對生活感到滿意的人，通常具備良好的問題解決能力，工作表現較佳，更能抵抗壓力，且身體健康狀況也較好 (Frish, 2000; Veenhover, 1989)。有研究指優勢導向教養 (Strength-based Parenting) 對於華人青少年的個人最佳目標 (personal best goal) 與幸福感有正向關係 (Ho & Chen, 2022)。父母具有優勢導向特質的青少年，

他們較常運用品格優勢，並且主觀幸福感也較高 (Jach et al., 2018)。優勢導向教養能夠提升個人毅力，對學業成就有顯著影響 (Waters et al., 2019)，能夠提升青少年的自我效能感，進而顯著提高幸福感並降低憂鬱與焦慮 (Loton & Waters, 2017)。可見優勢導向教養長遠對兒童成長有重要的正面影響。

正如麥道衛博士指，要有良好親子關係作為基礎，實踐正向管教方能事半功倍。在建立親子關係的過程中，愛的表達方式扮演著極為重要的角色。根據美籍作家 Dr. Gary Chapman 提出的「五種愛的語言」(Five Love Languages) 理論，指每個人感受愛的方式都不同，包括**肯定的語言** (Words of affirmation)、**優質時光** (Quality time)、**贈送禮物** (Receiving gift)、**行動服務** (Acts of service) 和**身體的接觸** (Physical touch) (Chapman & Southern, 2015)。當父母能夠用孩子最能感受到的愛的語言來表達關心與支持時，孩子會更容易感受到被愛與被接納，讓他們擁抱有希望感與增強安全感 (Chapman, 1992)，親子之間的情感連結也會更加深厚。

一項研究顯示父母的愛的語言，當中包括優質時光、肯定的言語與行動服務，能夠提供情感、激勵及實際上的支持，對培養孩子的復原力有顯著貢獻 (Maximo & Carranza, 2016)。父母正向的情感特質 (例如關愛) 可預測青少年會較少出現攻擊性行為問題 (Benson & Buehler, 2012; Pinquart, 2017)。因此，了解並運用正確的愛的語言，是發展健康親子關係不可或缺的重要因素。

「正向心理學」(Positive Psychology) 一詞最早由 Abraham Maslow 於 1954 年在其著作《動機與人格》(Motivation and Personality) 中首次提出，但尚沒有一套完整系統。直至 20 世紀末，當 Martin Seligman 於 1998 年出任美國心理學會會長期間，首次提出明確目標，以正向心理學介入理論作進一步探索人類潛能，為一直以心理病理學為主導地位的治療方向，提供多一個選擇 (Jo, 2015)。

正向心理學仍在早期發展階段，在華人社會研究並不多，更遑論正向管教。因此，香港公教婚姻輔導會嘗試以「6A 品格教育原則」為框架，引入「24 項品格優勢」及「五種愛的語言」等元素，為家長提供多方位正向管教技巧，增強父母管教信心，同時提升與子女溝通能力，發掘並鼓勵子女發展所長，增進親子關係。

香港公教婚姻輔導會是次活動是以面對面親子小組形式，連續兩個週末上午進行，透過遊戲、蠟燭、以平板電腦製作 WhatsApp Stickers 及設計親子合照等活動，輕鬆學習正向管教方法，同時享受優質親子時光。

研究過程

參加者和研究過程

在 2023 年 9 月至 2025 年 2 月期間，本研究共招募了 79 對 4 至 7 歲兒童及其家長，其中實驗組為 41 對，對照組為 38 對。本研究的納入標準如下：

- (1) 育有 4 至 7 歲兒童的家長；
- (2) 參與的家長及兒童均能理解廣東語或普通話。

排除標準為家長或兒童符合以下任何一個條件：

- (1) 不同意研究同意書；
- (2) 患有嚴重精神疾病（例如：思覺失調）；
- (3) 過去三個月內曾有自殺意念或嘗試自殺；
- (4) 正在服用精神科藥物。

在收集數據和接受服務介入之前，參加者已獲告之調查的目的和保密性，並已書面確認同意參加。

是次研究採取了準實驗研究設計（Quasi-experimental research），將參加者分別安排到實驗組及對照組，實驗組家長需進行三次問卷調查，即接受小組前（前測）、完成小組結束後（後測），及完成小組結束後 1 個月（追蹤測試）。而對照組家長則以相對應的時間區間完成三次問卷調查作對比研究之用。每位參加者在完成每份問卷調查後會獲得港幣 50 元超市禮券以表支持。此項研究已獲香港浸會大學研究操守委員會批准（參考編號：REC/22-23/0603）。

介入方式

實驗組：在實驗組中的家長以及兒童會接受「燭」起親子路 6A 品格教育小組的介入，香港公教婚姻輔導會（CMAC）社工為參加者舉辦 4 節小組活動，以提升家長正向管教的知識和應用，並促進親子交流。小組安排如下：

- (1) 共開設 5 次小組，每組招募 5 至 9 對親子；
- (2) 每組共包含 4 節，每節時長為 2 小時；
- (3) 由註冊社工擔任小組帶領者，透過 6A 品格內容講解、預設問題以及親子遊戲競賽引導討論與反思，重點關注家長對於正向管教方式及發掘孩子品格優勢的反思能力。

對照組：對照組成員在研究期間將不會接受「燭」起親子路 6A 品格教育小組介入或其他相關介入服務。

數據分析

首先，是次研究通過 T 檢驗（對於連續變量）和卡方檢驗（對於分類變量）進行描述性分析，以確定基綫期間參加者的背景資料的組間差異。隨後進行變異數分析（ANOVA）來檢驗親子關係、子女管教能力感、親子溝通、優勢管教、正向及負面情感以及家庭功能。研究團隊使用皮爾遜積差相關分析及中介分析，檢驗不同量表中的各個維度之間是否存在相關性及探討變量之間的作用路徑。

測量工具

1. **親子關係量表（CPRS-SF: Child-Parent Relationship Scale - Short Form）** 包含 15 個問題並由 2 個維度組成，包括衝突性（Conflict）以及親密性（Closeness），採用 5 點李克特量表（Likert Scale）評估家長與孩子之間關係（Driscoll & Pianta, 2011）。本研究採用了該量表的親密性維度進行測量，親密性維度分數越高代表家長與孩子之間的情感連結較強，關係溫暖且支持性高。
2. **子女管教能力感量表（PSOC: Parenting Sense of Competence Scale）** 包含 17 個問題並由 2 個維度組成，Gibaud-Wallston 及 Wandersman（1978）指出，父母在養育孩子的過程中會產生自我感知效能，並能從育兒行為中得到滿足感，亦是父母角色達成的標誌。該量表包括父母自我感知效能（Parental self-efficacy）以及父母滿意度（Parental satisfaction），採用 6 點李克特量表衡量父母對於親職技能的感知以及親職角色的滿意度（Johnston & Mash, 2012）。本研究採用了該量表的父母自我感知效能維度進行測量，該維度分數越高表示父母對自身親職能力、勝任程度以及問題解決技巧的感知程度越高。
3. **親子溝通量表（PCCS: Parent-Child Communication Scale）** 改編自匹茲堡青少年研究（The Pittsburgh Youth Study）的修訂版親子青少年溝通表（Loeber et al., 1998; Thornberry et al., 1995）。該量表包含 20 個問題並由 4 個維度組成，包括家長溝通（Parent Communication）、家長限制主題（Parent Restricted Topics）、兒童同理心／傾聽（Child Empathy/Listening）、兒童情緒表達（Child Emotional Expression），採用 5 點李克特量表評估家長對子女的溝通開放度，及對子女溝通技巧的看法。

4. **正向及負面情感量表 (PANAS: Positive and Negative Affect Schedule)** 是一個廣泛應用於心理學研究的自評量表 (Watson et al., 1988)。該量表包含 20 個問題並由 2 個維度組成，包括正面情感 (反映個體的精力、愉悅感和參與度) 和負面情感 (反映個體的痛苦、焦慮和不適感)，該量表採用 5 點李克特量表評估家長近期的情緒狀況。
5. **優勢管教量表 (SBPQ: Strength-based Parenting Questionnaire)** 是 Waters (2015) 開發並由 Jach 等人 (2018) 改編。該量表包含 14 個問題並由 2 個維度組成，即優勢管教知識以及優勢管教運用，採用 7 點李克特量表評估父母識別子女優勢和鼓勵子女使用自身優勢的管教能力，該量表分數越高代表父母越了解子女的優勢以及越能鼓勵孩子發展自身優勢。
6. **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 (Boterhoven 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」，分數 (平均值) 2 以上表示家庭功能處於不健康狀態，分數越高代表家庭功能問題較多。

描述性分析

本研究參加者的基本資料詳見於表 1。本研究中實驗組參加者共有 41 名，對照組共有 38 名。在實驗組參與「燭」起親子路 6A 品格教育小組的參加者，平均年齡約為 38 歲 (標準差為 8.21)，多為女性 (82.9%)，婚姻狀態以已婚居多 (82.9%)。教育程度為副學士文憑或以上的有七成 (70.7%)，約五成為家庭照顧者 (48.8%)。其中，參與小組的孩子性別男女較為平均，平均年齡約 6 歲 (標準差為 2.39)，就讀年級介乎幼稚園一年級到小學六年級，其中獨子佔四成 (43.9%)。

大多數參加者與配偶及子女同住 (80.9%)，七成的家庭每月總收入為港幣 20,001 元或以上 (70.8%)，居住地區八成多為香港島 (87.8%)，另多數參加者 (78.0%) 以及其孩子 (78%) 身體狀況為健康，孩子的主要照顧者為母親 (52.5%)。T 檢驗和卡方檢驗結果顯示，實驗組和對照組的基線人口背景沒有差異。

表 1：參加者基本資料

變項	實驗組 (N=41)		對照組 (N=38)		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 年齡	38.28	8.21	42.08	6.60	1.17	0.28
2. 出席活動的孩子年齡	6.27	2.39	7.45	2.86	1.47	0.23
	N	百份比	N	百份比	χ^2	<i>p</i>
3. 性別					0.71	0.40
男	7	17.1%	4	10.5%		
女	34	82.9%	34	89.5%		
4. 出席活動的孩子性別						
男	18	43.9%	19	50%		
女	23	56.1%	19	50%		
5. 出席活動的孩子是家中					0.53	0.47
獨子	18	43.9%	23	60.5%		
排行第一	12	29.3%	11	28.9%		
排行第二	10	24.4%	3	7.9%		
排行第三	1	2.4%	1	2.6%		
6. 孩子就讀年級			(2 缺失)		2.54	0.47
幼稚園 K1	8	19.5%	7	18.4%		
幼稚園 K2	6	14.6%	3	7.9%		
幼稚園 K3	3	7.3%	1	2.6%		
小學 1 年級	7	17.1%	3	7.9%		
小學 2 年級	6	14.6%	5	13.2%		
小學 3 年級	6	14.6%	4	10.5%		
小學 4 年級	2	4.9%	7	18.4%		
小學 5 年級	2	4.9%	3	7.9%		
小學 6 年級	1	2.4%	3	13.2%		
7. 婚姻狀況					1.00	0.32
未婚	2	4.9%	0	0%		
已婚	34	82.9%	29	76.3%		
分居 / 離婚	4	9.8%	8	21.1%		
喪偶	1	2.4%	1	2.6%		

	實驗組 (N=41)		對照組 (N=38)		χ^2	p
	N	百分比	N	百分比		
8. 教育程度					0.40	0.53
小學畢業	5	12.2%	3	7.9%		
中學畢業	7	17.1%	12	43.2%		
副學士 / 文憑	13	31.7%	9	23.7%		
學士學位	10	24.4%	11	28.9%		
碩士學位或以上	6	14.6%	3	7.9%		
9. 主要就業情況					1.10	0.30
全職工作	11	26.8%	6	15.8%		
兼職工作	6	14.6%	4	10.5%		
家庭照顧者	20	48.8%	23	60.5%		
學生	1	2.4%	0	0%		
待業 / 失業	1	2.4%	4	10.5%		
退休	2	4.9%	1	2.6%		
10. 家中同住成員 (多選)					N/A	N/A
父母	7	11.1%	3	4.8%		
子女	29	46.0%	36	57.1%		
配偶	22	34.9%	21	33.3%		
配偶的父母	3	4.8%	3	4.8%		
祖父母	2	3.2%	0	0%		
11. 家庭每月總收入 (港幣)					0.15	0.70
10,000 元或以下	8	19.5%	8	21%		
10,001 - 20,000 元	4	9.8%	6	15.8%		
20,001 - 30,000 元	10	24.4%	5	13.2%		
30,001 - 40,000 元	7	17.1%	9	23.7%		
40,001 - 50,000 元	4	9.8%	4	10.5%		
50,000 元或以上	8	19.5%	6	15.8%		
12. 居住地區					2.60	0.11
香港島	36	87.8%	37	97.4%		
九龍	4	9.8%	1	2.6%		
新界	1	2.4%	0	0%		

	實驗組 (N=41)		對照組 (N=38)		χ^2	p
	N	百分比	N	百分比		
13. 身體健康狀況 (可多選)					0.01	0.92
健康	32	78.0%	30	78.0%		
長期疾病	1	2.4%	3	7.3%		
視覺 / 聽覺疾病	0	0%	2	5.3%		
精神情緒疾病	8	19.5%	6	15.8%		
14. 孩子的健康狀況					0.49	0.49
健康	32	78.0%	32	84.2%		
精神 / 情緒疾病	3	7.3%	0	0%		
特殊學習需要	6	14.6%	6	15.8%		
15. 孩子的主要照顧者 (最多可選兩項)					N/A	N/A
父	19	31.2%	13	23.6%		
母	32	52.5%	35	63.6%		
祖父母	1	1.6%	3	5.5%		
家庭傭工	9	14.7%	4	7.3%		

平均值、標準差 (Standard deviation, SD)

表 2 顯示了介入實驗組和對照組的參加者在介入前、介入後和 1 個月後跟進之間各個量表的平均值以及標準差的比較。實驗組數據顯示，參加者在介入後和 1 個月後的跟進中，在親子關係的親密性，管教效能，親子溝通，正向及負面情感以及優勢管教均有所提升。

表 2 實驗組和對照組中參加者在前測、後測和追蹤測試的平均值以及標準差的比較

	實驗組			對照組		
	平均值 (標準差)					
	前測	後測	追蹤測試	前測	後測	追蹤測試
親子關係量表						
親密性	36.22 (3.46)	37.02 (3.67)	37.08 (3.41)	34.97 (4.66)	34.92 (5.05)	35.67 (3.98)
子女管教能力感量表						
管教效能因素	30.49 (4.61)	32.93 (4.64)	32.85 (3.41)	29.26 (5.41)	30.24 (6.32)	30.77 (4.70)
親子交流量表						
家長溝通	23.73 (2.78)	25.46 (3.61)	25.21 (4.10)	23.11 (3.49)	23.55 (4.03)	23.88 (2.85)
家長限制話題	4.54 (1.60)	4.44 (1.82)	4.21 (1.51)	4.71 (1.51)	4.97 (1.70)	5.02 (1.45)
兒童同理心/ 聆聽	9.85 (2.08)	10.54 (1.82)	10.37 (1.51)	9.47 (2.28)	9.66 (2.55)	9.75 (2.08)
兒童情緒表達	17.71 (2.58)	18.05(3.09)	18.88 (2.40)	17.74 (3.54)	17.92 (3.49)	17.91 (2.87)
正負向情感量表						
正向情感	33.05 (5.78)	35.59 (5.55)	35.81 (6.26)	33.79 (5.48)	35.05 (5.94)	34.47 (4.96)
負向情感	25.95 (8.46)	24.54 (7.89)	25.03 (7.08)	26.63 (7.83)	25.76 (8.07)	25.54 (6.86)
優勢管教量表						
優勢管教知識	38.05 (5.67)	40.22 (5.61)	41.44 (6.99)	38.26 (7.31)	39.34 (6.78)	39.61 (6.90)
優勢管教運用	37.37 (7.06)	40.00 (6.52)	39.37 (7.06)	37.55 (6.82)	38.42 (6.24)	38.69 (6.61)
家庭功能量表	1.85 (3.74)	1.83 (3.90)	1.87 (3.98)	1.97 (3.05)	2.04 (3.76)	2.04 (3.24)

重複測量變異數分析 (Repeated Measures ANOVA)

為了探討不同研究變量的改善程度，研究團隊就實驗組和控制組使用重複測量變異數分析 (Repeated Measures ANOVA) 來檢驗當中的變化是否達到統計意義上的顯著性，結果詳見表 3。研究團隊檢視各個研究變項的簡單時間效應，以比較實驗組在三個時間段 (即前測、後測及追蹤測試) 下的變化，共有 7 個研究變項有顯著變化，結果可總結以下 4 點：

第一，相比前測，實驗組家長明顯提高了對子女管教的效能感，反映了家長的親職能力、勝任程度以及問題解決技巧，均有所提升。

第二，相比前測，實驗組家長明顯促進了親子之間的交流，在「家長溝通」維度上有明顯的提升。另外，「兒童同理心 / 聆聽」和「兒童情緒表達」維度也有明顯的改善，反映了家長在小組中學習並應用了更開放的溝通方式（如主動傾聽、減少批判性回應），子女的同理心 / 傾聽和情緒表達也得到同步提升，凸顯出親子溝通的互動性。

第三，相比前測，實驗組家長顯著地表現出較高的正面情感，反映了家長在小組中所體驗的積極情緒狀態，也有利於緩解壓力及促進與子女互動。

第四，相比前測，實驗組家長在優勢管教知識及運用上，都有顯著提升，這說明家長更能識別子女的優勢能力，及鼓勵子女使用他們的優勢。

為了進一步探討介入效果，研究團隊檢視研究變項的交互作用。結果顯示，在前測、後測以及追蹤測試的比較下，參與「燭」起親子路 6A 品格教育小組的家長，共有 2 個研究變項有顯著或邊緣顯著的交互作用，包括親子交流量表中**家長溝通** [$F(2, 76) = 3.50, p < .05, \eta_p^2 = .08$]，以及**家長限制話題** [$F(2, 76) = 2.82, p < .001, \eta_p^2 = .07$]。在前測和後測的比較下，子女管教能力感量表中的**管教效能** [$F(1, 76) = 3.98, p < .05, \eta_p^2 = .05$]，也表現出顯著的交互作用。

以上數據表明，小組在多個方面對參加者有顯著或邊緣顯著的積極影響，尤其是在**管教效能感方面顯著提升**，反映其親職能力、勝任程度及問題解決技巧的進步。其次，親子交流顯著改善，特別在「家長溝通」、「兒童同理心 / 聆聽」及「兒童情緒表達」維度上，顯示家長應用開放溝通方式促進了親子間的互動性。另外，家長在正面情感的表現上也有顯著提高，反映出參與小組活動所帶來的積極情緒狀態，有助於緩解壓力及促進親子互動。最後，實驗組家長在優勢管教知識及應用上有顯著提升，表明家長更能識別並鼓勵子女發揮其優勢能力。

此外，研究進一步檢視了研究變項的交互作用，發現「家長溝通」及「家長限制話題」在不同時間段的比較中，出現顯著或邊緣顯著的交互作用，子女管教能力感量表中的管教效能也顯示出顯著的交互作用。這些結果表明，參與「燭」起親子路 6A 品格教育小組的介入，對改善親子關係及提升家長的親職能力，均具有重要作用。

表 3 實驗組和對照組在前測、後測以及一個月追蹤測試中的交互作用及簡單時間效應

研究變量	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			
	F	η_p^2	F	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
親子關係量表										
親密性	1.329	.034	2.305	.029	-.805*	-.059	-.863	.053	-.748	-.695
子女管教能力感量表										
管教效能因素	2.023	.051	3.981*	.049	-2.439*	.077	-2.362*	-.974	-1.502*	-.529
親子交流量表										
家長溝通	3.498*	.084	7.087**	.084	-1.732*	.254	-1.477*	-.447	-.327	-.774
家長限制話題	2.821†	.069	1.919	.024	.098	.229	.327	-.263	-.042	-.305
兒童同理心/聆聽	1.034	.026	2.003	.025	-.683*	.169	-.514*	-.184	-.090	-.274
兒童情緒表達	1.736	.044	.113	.001	-.341	-.831*	-1.172*	-.184	.015	-.169
正負向情感量表										
正向情感	1.483	.038	1.692	.021	-2.537*	-.224	-2.760*	-1.263	-.579	-.684
負向情感	.199	.005	.265	.003	1.415†	-.495	.920	.868	.219	1.088
優勢管教量表										
優勢管教知識	1.597	.040	1.788	.023	-2.171*	-1.220	-3.390*	-1.079	-1.220	-1.342
優勢管教運用	1.249	.032	2.495	.031	-2.634*	.633	-2.001*	-.868	-.270	-1.138
家庭功能量表	.536	.014	1.071	.014	.146	-.244	-.098	-.421	-.053	-.474

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

皮爾遜積差相關分析 (Pearson Correlation)

為了幫助設計更有效的介入措施，研究團隊使用皮爾遜積差相關分析 (Pearson Correlation) 來檢驗分析不同量表中的各個維度之間是否存在相關性 (詳見表 4)。

表 4 皮爾遜積差相關分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 親密性	1										
2 管教效能因素	.26*	1									
3 家長溝通	.17	.64**	1								
4 家長限制話題	-.20	-.11	-.04	1							
5 兒童同理心/聆聽	.06	.10	.14	-.05	1						
6 兒童情緒表達	.18	.20	.12	-.32**	0.2	1					
7 正向情感	.29**	.35**	.18	.09	.23*	-.04	1				
8 負向情感	-.06	-.24*	-.14	.07	.11	.07	.02	1			
9 優勢管教知識	.20	.18	.21	-.01	.15	.06	.31**	.09	1		
10 優勢管教運用	.25*	.17	.30**	-.20	.15	.09	.27*	.04	.48**	1	
11 家庭功能量表	.03	-.11	-.06	.08	-.20	-.25*	-.18	.24*	-.03	-.08	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

分析結果可總結以下 4 點：第一，家長的管教效能因素與親子關係親密性 ($\beta = .26, p < .05$)、家長溝通 ($\beta = .64, p < .01$)、正向情感 ($\beta = .35, p < .01$) 及負向情感 ($\beta = -.24, p < .05$) 有顯著的相關性。這說明了家長的管教效能愈高，與子女之間的親密性愈高，更傾向於與子女進行有效的溝通，更傾向於體驗正面情感並減少負面情感。

第二，家長優勢管教運用與親子關係親密性 ($\beta = .25, p < .05$)、家長溝通 ($\beta = .30, p < .01$)、正向情感 ($\beta = .27, p < .05$) 及優勢管教知識 ($\beta = .48, p < .01$) 有顯著的相關性。這表明了家長優勢管教運用的程度愈高，與子女的親密性愈高，更能促進親子之間有效溝通，並更傾向於體驗正面的情感以及對優勢管教的了解程度更加深入。

第三，兒童情感表達與家長限制話題有顯著的負相關性 ($\beta = -.32, p < .01$)，這結果強調家長在與子女溝通時，應盡量保持開放態度，減少對於話題的限制，以鼓勵孩子自由表達情感。

第四，家長的正面情感與親子親密性 ($\beta = .29, p < .01$) 及兒童同理心 / 聆聽 ($\beta = .23, p < .05$) 有顯著的正相關性。家長的正面情感是促進親子關係親密性和孩子同理心/聆聽能力的重要因素，顯示父母的積極情緒，對家庭互動和孩子的情感發展有深遠的正向影響。

中介分析 (Mediation Analysis)

本研究使用 SPSS PROCESS 進行中介分析，探討變量之間有何中介因素影響，即家長管教效能這個因素，在「燭」起親子路 6A 品格教育小組介入和正向情感中的中介效應。[註：中介分析的方法是採用普通最小二乘法 (Ordinary Least Squares, OLS) 回歸，並以性別和年齡為控制變量，通過一種進行統計推論的「5000 次自助法」(Bootstrapping)，推算間接效應的置信區間 (95%)。]

根據表 5，在模型 1，小組介入對家長管教效能因素的影響顯著 ($\beta = 1.465, p < 0.05$)；在模型 2，家長管教效能因素的變化顯著影響了正向情感 ($\beta = 0.522, p < 0.01$)。另外，表 6 顯示的間接效應分析結果，小組介入通過家長管教效能因素對正向情感的間接效應顯著 (間接效應=0.765, Boot SE= 0.503, 95% Boot CI [0.016, 1.968])，由於直接效應不顯著 ($p=0.270$) 而間接效應顯著，結果支持完全中介假設，即小組介入對正向情感的影響完全通過家長管教效能因素實現 (中介模型路徑圖見表 7)。

結果表明，家長管教效能因素是影響正向情感的關鍵因素，在未來設計小組介入時，應當考慮家長管教效能元素，以助父母提升正向情感。

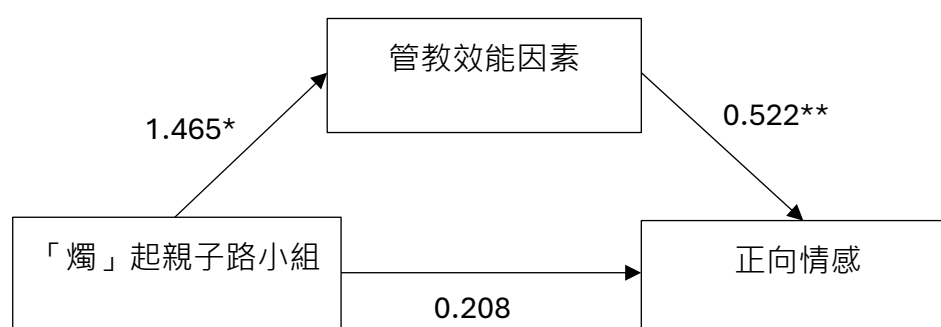
表 5 中介模型路徑係數結果

模型	結果變量	預測變量	效應值	標準誤	t 值	p 值	95% 置信區間
模型 1	管教效能因素	小組介入	1.465	0.734	1.995	0.049	[0.003, 2.928]
模型 2	正向情感	管教效能因素	0.522	0.179	2.926	0.005	[0.167, 0.878]

表 6. 中介分析總效應、直接效應以及間接效應結果

效應類型	效應值	標準誤	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值	95% 置信區間
總效應	2.076	1.205	1.722	0.089	[-0.324, 4.476]
直接效應	1.311	1.180	1.111	0.270	[-1.038, 3.660]
間接效應	0.765	0.503	-	-	[0.016, 1.968]

表 7 中介模型路徑圖



為進一步了解參加者對這次加入數碼媒介（如電競遊戲、WhatsApp Stickers 製作及親子合照設計等）的趣味元素介入小組的成效及體驗，研究團隊亦邀請參加者於小組最後一節給予回饋。

在活動形式上，從表 8 可見，所有參加者對活動小組整體感到滿意，認為可方便獲取資訊。在加入數碼元素後，所有參加者亦認同可更投入活動、促進對資訊科技的應用及知識以幫助促進家庭關係、人際互動技巧、正向的家庭關係與及家庭成員之間的關係，並表示可能會（5.6%）或會（94.3%）繼續參與使用包含此類數碼元素的活動。

除此之外，部分參加者亦指從活動中學習到有效的育兒技巧，重新思考教養方向及與子女相處的方法。亦有參加者指「6A 品格教育原則」讓他學會放手讓孩子自由發揮，看見孩子有創造力，學識讚美鼓勵欣賞孩子；無條件接納，能更了解孩子的想法和需要，改善親子關係。參加者亦十分讚賞，指活動非常有趣，氛圍很好，很開心學習如何用更有效的方法育兒，同時有親子共同相處時間，希望有多些類似的活動。

表 8 實驗組參加者對「燭」起親子路 6A 品格教育小組的意見 (N=36)

	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，您對這個包括電子元素的活動感到滿意嗎？	0	0	0	0	6 (16.7%)	30 (83.3%)	-
	完全不方便	不方便	頗不方便	頗方便	方便	非常方便	不適用
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？	0	0	0	0	9 (25%)	27 (75%)	-
	完全不能夠	不能夠	頗不能夠	頗能夠	能夠	非常能夠	不適用
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？	0	0	0	0	4 (11.1%)	14 (38.9%)	18 (50%)
4. 您認為這個活動能促進您對網上通訊的應用和知識以幫助促進家庭關係嗎？	0	0	0	0	6 (16.7%)	12 (33.3%)	18 (50%)
5. 您認為活動能有助您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)	0	0	0	1 (2.8%)	12 (33.3%)	23 (69.9%)	0
6. 您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)	0	0	0	2 (5.6%)	13 (36.1%)	21 (58.3%)	0
7. 您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	0	1 (2.8%)	10 (27.8%)	25 (69.4%)	0
	完全不會	不會	可能不會	可能會	會	一定會	不適用
8. 您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？	0	0	0	2 (5.6%)	12 (33.3%)	22 (61.1%)	0

總結

本研究旨在評估「燭」起親子路 6A 品格教育小組對家長親子關係、子女管教能力感、親子溝通、優勢管教、正向及負面情感以及家庭功能的影響，並探討各個維度之間的相關性。小組介入研究顯示，實驗組家長在多個面向出現顯著或邊緣顯著的積極改變，結果可總結如下：

- **管教效能感提升：**實驗組家長在子女管教效能感上顯著進步，反映親職能力、勝任程度及問題解決技巧的提升。皮爾遜相關分析顯示，管教效能與親子親密性、家長溝通、正向情感正相關，與負向情感負相關。
- **親子交流改善：**實驗組家長在親子交流上顯著進步，特別是「家長溝通」、「兒童同理心/聆聽」及「兒童情緒表達」維度，顯示家長採用開放溝通方式（如主動傾聽、減少批判）可促進親子互動。「家長限制話題」也呈現交互作用，分析顯示，兒童情感表達與家長限制話題負相關，強調開放溝通的重要性。
- **正向情感增強：**實驗組家長的正向情感顯著提升，有助於緩解壓力並促進親子互動。相關分析顯示，正向情感與親子親密性及兒童同理心/聆聽正相關，凸顯家長積極情緒對家庭互動及子女情感發展的正面影響。
- **優勢管教知識與應用提升：**實驗組家長在優勢管教知識及應用上顯著進步，更能識別並鼓勵子女發揮優勢能力。相關分析顯示，優勢管教運用與親子親密性、家長溝通、正向情感及優勢管教知識正相關。

因此，「燭」起親子路 6A 品格教育小組顯著提升家長的管教效能、親子交流、正向情感及優勢管教能力，促進親子關係親密性及子女的情感發展。本研究結果強調了開放溝通及正向情感對家庭互動的重要性，而減少溝通話題限制可有助於子女情感表達。另外，父母管教效能是促進正向情感的關鍵因素，建議未來設計介入小組時，應注重提升父母管教效能，以增強父母的親職能力和正向情感體驗。

討論

是次「燭」起親子路 6A 品格教育小組活動，考慮到家長日常工作煩忙，特別安排活動於一連兩個週末進行，讓家長與孩子能有輕鬆愉快心情一邊學習正向管教，一邊享受親子時光。小組整個活動設計，將家長及子女分為兩組，於不同環節平行或合併進行活動，主要內容包括「6A 品格教育原則」、「24 項品格優勢」及「五種愛的語言」理論講解、問題反思及分享，透過影片分享、親子遊戲、Canva 相片設計、蠟燭、手工及 WhatsApp Stickers 製作等不同類型活動，讓家長實踐並體驗正向管教理念。

當中活動設計選取包含創作元素，讓孩子有自由發揮空間之餘，父母亦有機會學習觀察孩子的個人之處，學習如何接納孩子的限制，欣賞他們的優點。唯有父母無條件的接納，孩子方能建立安全感，有足夠空間嘗試新事物。在接納主題活動環節中，社工先透過拋積木遊戲，讓孩子在不用手的情況下用自己方法把積木傳給父母，讓父母藉此反思現有親子互動模式。

然後再讓孩子學習使用 Canva 軟件設計相片，邀請並鼓勵父母練習接納孩子的創作，嘗試從中了解孩子的喜好，分享他們從中對孩子獨特性的發現。於活動過程中，不單可讓父母有機會練習減少批判，以開放性態度發掘孩子獨特性，亦讓孩子感受到父母無條件接納帶來安全感，促進正向情感互動交流，有助提升親子親密度。

為讓家長能夠從子女角度了解雙方互動模式，在第二節開始，社工安排子女在另一房間記下自己被父母讚賞及被責罵過的各五件事件及其頻率，再合併家長與子女組以匿名形式合併公布結果，由社工分享填寫時孩子的狀態，包括提及被讚賞與被責備時的情緒反應，讓家長了解孩子在被讚賞與責備時的情緒及感受。這樣有助家長聆聽孩子需要，提升他們同理孩子的能力，明白開放交流，鼓勵子女表達的重要性，從研究結果中「家長溝通」、「兒童同理心」及「兒童情緒表達」維度的顯著提升反映出來，這有助改善親子互動交流。

為幫助家長掌握讚賞的技巧，社工在讚賞的主題活動中，介紹「24 項品格優勢」提供方向性指引，講解讚賞原理（如讚賞必須具體，並根據兒童的實際表現，而非空洞無物，為讚賞而讚賞）。其後，透過手工製作，鼓勵家長專注孩子在製作過程或完成品中，發掘孩子品格優勢，取代過往著眼於尋找不足之處，不斷改進的互動模式。

這樣一來，可讓家長有更多機會發掘孩子的優勢，同時亦讓孩子感受到被看到、被欣賞、被重視，從父母讚賞中認識自身優勢，增強自信心及優越感，提升家長優勢管教知識及應用能力。

掌握了接納與讚賞的技巧作為提升親子關係的基礎後，社工透過講解關愛的原則及優質時光陪伴孩子的重要性，帶出「五種愛的語言」，讓家長反思如何運用孩子喜歡的愛的語言來表達自己對孩子的愛。

同一時間，社工安排孩子在另一房間進行 WhatsApp Stickers 設計，讓他們把自己喜歡的愛的語言和心意（如「謝謝你 / 我愛你 / 抱抱我 / 讚賞我 / 陪伴我」等）製作成 WhatsApp Stickers，好讓父母了解子女喜好的愛的語言和心意，幫助提升正向情感表達及交流。於製作蠟燭時，亦提醒家長專注享受親子時光而非計較製成品是否完美，讓親子雙方能沉浸於優質親子時光，締造美好親子回憶，增強正向情感連繫。這亦從研究結果「正向情感」顯著提升中反映出來。

最後，社工亦講解責任與權威的原則，透過不同的場景練習，先讓家長理解如何實踐，再提出家長鼓勵孩子在完成蠟燭製作後自行獨立清潔，讓孩子學習履行責任，同時社工亦鼓勵家長嘗試以溫柔而堅定的態度讓孩子完成任務。幫助家長提高解決問題的技巧及提升管教效能感。

總括而言，整體活動設計安排能讓家長與孩子於輕鬆愉快心情下進行，既可讓親子雙方寓學習新知識於娛樂，同時又能促進雙方了解，增加親子正向溝通，可見正向教養亦是未來一個以促進親子溝通、改善關係的親子管教教育的可行方向。

方向性建議

根據家庭系統理論 (Family Systems Theory)，家庭由多重關係和子系統所組成，這些關係和子系統彼此關連並互相影響 (Cox & Paley, 1997)。從這個角度來看，如果不了解其他可能關係 (如父子關係) 的影響，就很難完全理解某一特定關係 (如母子關係) 對兒童發展的影響。因此，研究團隊建議，前線同工鼓勵父母雙方一同參與活動，一方面可作親子活動，另一方面可助父母掌握正向教養技巧，提升親子關係。

正向教養仍處於起步階段，是次研究結果為本港有興趣發展正向教養的倡導者，提供一個方向和基礎。如前所述，既然正向教養已獲得教育局及政府關注，此活動不妨嘗試定期在學校推行，特別是幼稚園與初小家長，好讓他們可以在兒童早期成長與子女建立穩固親子關係，這有助父母與孩子打好穩健溝通基礎，為子女在成長階段中應對不同挑戰而作好準備。

整個活動設計，安排穿插不同形式的活動。而當中引入資訊通訊科技製作個人化相片及 WhatsApp Stickers，既為活動增添趣味性，亦為親子們留下美好回憶，方便日後存取欣賞及使用。活動亦讓一些對運用科技軟件較抗拒的父母，帶來新的體驗，進一步了解資訊科技帶來的好處，好讓他們與孩子一同學習、一同進步。

這次小組設計引入多個正向溝通技巧，除了可以運用於親子溝通上，相信亦可運用於夫妻關係上。夫婦在育兒路上難免會因教養觀念或價值觀存在分歧，產生爭執。雙方若能從各自品格優勢來分工，幫助孩子培養良好品格，亦有助減少因照顧孩子而產生爭執，父母理性和諧相處對子女心理健康亦有正面影響。同時，愛的語言學習及運用對夫妻關係亦大有幫助。因此，舉辦此類型活動時，亦可考慮舉辦延伸活動給作為家長的夫婦，學習夫婦間的正向溝通，以達至家庭溝通模式的一致性。

是次活動成效在子女管教能力感、親子溝通、正向情感以及優勢管教都有正面的影響，而且小組只是短短兩個週末上午，便能有顯著或邊緣顯著的效果。因此，研究團隊建議應繼續在社區、幼稚園及小學推行，讓更多家庭得以受惠。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

第四部分

實務操作及介紹

實務操作及介紹

目的

- 提升家長對正向管教的知識
- 提升家長管教的信心
- 發掘孩子的品格優勢
- 改善親子關係

小組結構

- 小組對象：就讀幼稚園和小學的學生及其家長
- 人數上限：20 人
- 小組組員篩選準則：接受不同家庭狀況或有特殊學習需要的 4 歲至 7 歲的兒童及其家長參加。

活動結構 / 設計

- 親子面對面介入治療小組，家長及兒童需同時出席小組
- 小組一共四節
- 每節時間為兩小時
- 由兩名社工及兩名活動助理參與小組，合共四位職員
- 第一節及第二節於同日接連進行，第三節及第四節於同日接連進行

小組執行指引

- 場地上需有兩個獨立空間，以配合家長及孩子分開學習的需要
- 需預備至少 1 部電腦、1 部投影機、10 部平板電腦（例如 iPad）、1 部即影即有相機 / 相片打印機、2 部手機及可使用的網絡
- 所有參加者可接觸的電子用品應設定「指導模式」，避免參加者進入與活動無關的頁面
- 如參加者為 18 歲以下兒童，家長需在報名時簽署同意書

每項活動內容

第一節 主題：接納

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
釐清小組目的	聽音樂	完成前測問卷調查	問卷、播音樂	15 分鐘 • 預備輕鬆的音樂
	• 認識小組目的及內容 • 互相認識 ◦ 邀請組員輪流簡單介紹自己及把別名貼在衣服上		簽到表、 棉花糖、標籤 貼紙、粗筆	15 分鐘 • 特別留意兒童的年齡，再稍後調整遊戲難度
讓家長了解自己的教養習慣	• 熱身遊戲 ◦ 邀請孩子與父母互相拋接積木 ◦ 熱身後，邀請孩子在不用手的情況下把積木傳給父母，並強調限時，鼓勵孩子使用自己的方法完成 ◦ 鼓勵家長留意及分享自己面對孩子的反應，包括他們的心情、聯想及行動 ◦ 社工觀察及反映遊戲中的親子互動		積木	15 分鐘 • 年紀較小的孩子社工可提供小提示 • 重點反映家長是否有耐性等待孩子思考 / 允許孩子用自己的方法 / 焦急面對 / 輕鬆面對 / 孩子完成後是否有讚賞 / 鼓勵

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
認識「接納」	學習使用 Canva	- 介紹 6A 品格教育 - 播放 Youtube 片段（來源：《湊細路都有方程式？ POPA》） - 強調有效的管教建立在親密關係之上 - 講解「接納」的原理 - 講解如何實踐「接納」 - 舉一些親子互動的例子說明 - 小組討論及提出接納任務 - 家長需在接下來「接納」孩子的相片設計及網上創作	平板電腦 10 部、投影機、簡報	30 分鐘 - 盡可能用當天遊戲中家長提出與接納有關的例子 - 兩個房間需協調合併小組成員的時間

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
實踐「接納」	- 親子合照 - 每個家庭現場拍下 3 張滿意的家庭照 - 共同使用 Canva 設計 - 每個家庭可獲派 1 部平板電腦一起使用 - 鼓勵家長觀察並「接納」孩子的所有設計及創作 - 打印 Canva 所設計的相片		平板電腦 10 部、 相片打印機、 相紙 40 張	30 分鐘 一些孩子喜歡較趣怪的設計，家長或會不滿意，指導家長只是說出「原來你喜歡這樣」，並提醒家長「接納」孩子的設計及創作
提升家長管教信心及鞏固「接納」經驗	- 小組討論 - 家長分享他們新發現孩子的獨特性 - 家長及孩子分享感受 - 家長分享對於「接納」的新發現/想法			15 分鐘 於家長分享正面的發現後，讓孩子也分享他的正面感受和新認知，以鞏固正面互動

第二節 主題：讚賞

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
認識「讚賞」	- 親子互動調查 - 提供 5 張黃色紙，寫/畫下他所記得被家長讚賞的事情 - 提供 5 張紅色紙，寫/畫下他所記得被家長責備的事情 - 寫出被讚賞/被責備的頻率	- 配對孩子的形容詞 - 讓家長選出形容孩子特質的形容詞 - 講解「讚賞」的原理 - 講解如何實踐「讚賞」 「讚賞」的時機和技巧，練習「讚賞」品格優勢 - 小組討論及提出「讚賞」任務 - 家長需在接下來的活動找到並「讚賞」孩子的品格優勢	形容詞列表、品格優勢列表、紅色紙、黃色紙、顏色筆、原子筆	35 分鐘 - 社工可先主動提出家長的品格優勢並舉實例說明，為家長作示範，然後讓家長分享被「讚賞」的感受 - 若家長未能想到孩子的品格優勢，社工可按觀察提出並舉實例說明 - 兩個房間需協調合併小組成員的時間

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
提升家長對現階段「讚賞」的認知及日後「讚賞」方向	- 公布親子互動及討論 - 收集所得的親子互動調查將會被匿名一併公布 - 社工分享調查中孩子的狀態，包括提及被讚賞、被責備時的情緒反應 - 讓家長分享他們的感受和反思		展示板、Blu Tack 萬用膠	30 分鐘 家長所想像的調查結果或不如孩子所寫，社工需強調這是孩子的主觀意見，而不一定是事實，避免親子爭論
實踐「讚賞」	- 主題性手工製作 - 鼓勵家長從手工中找到並「讚賞」孩子的品格優勢		手工材料包	30 分鐘 提醒家長留意孩子的品格優勢
鞏固「讚賞」經驗及提升家長管教信心	- 小組討論 - 以 24 項品格優勢再次形容你的孩子 - 家長分享他們用什麼方法發掘孩子的特質及在現場「讚賞」孩子的品格優勢 - 家長及孩子分享感受 - 家長分享對於「讚賞」的新發現/想法			25 分鐘 - 在家長能分享正面的發現後，讓孩子也分享他的正面感受和新認知，以鞏固正面互動 - 如時間許可，可邀請孩子分享家長的品格優勢

第三節 主題：關愛及時間

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
認識「關愛」 與「時間」 認識「責任」 與「權威」	- 小組回顧 - 簡單分享上一次最深刻的親子互動 - 熱身遊戲 - 參加者們圍圈坐，玩「大風吹」 - 認識「五種愛的語言」及調查 - 在工作紙剔出自己感到被愛的選項	- 小組回顧 - 簡單分享上一次最深刻的親子互動 / 學習 - 講解「關愛」及花「時間」的原理 - 認識「五種愛的語言」及調查 - 在工作紙剔出自己感到被愛的選項 - 講解建立「責任」與「權威」的原理 「責任」與「權威」的場景練習	簽到表、筆、 投影機、 「五種愛的語言」調查工作紙、 平板電腦	45 分鐘 - 大風吹遊戲的問題建議預先設定成親子相關的提問，例如「吹走喜歡被擁抱的人」在遊戲中以抽紙條的形式提問 - 重點提示家長容易傾向用自己喜歡的「愛的語言」去愛孩子，邀請他們用開放的眼光看待稍後的公布結果 「責任」與「權威」的場景練習可以邀請家長現場提出管教困難，即場討論 - 兩個房間需協調合併小組成員的時間

目的	內容		物資	時長 / 實務經驗
	孩子組	家長組		
	- WhatsApp Stickers 製作 - 為孩子拍攝及使用 Canva 製作 Stickers - 使用「謝謝你/我愛你/抱抱我/讚賞我/陪伴我等等」(根據孩子的愛的語言和心意)	- 講解家長的教育風格 - 鼓勵使用溫柔而堅定的教育風格 - 小組討論及提出任務 - 家長需在接下來的活動鼓勵孩子安全地製作及完成清潔部分		
提升對現階段「關愛」的認知及日後關愛方向	- 公布親子「愛的語言」 - 了解雙方最喜歡的「愛的語言」 - 討論有什麼智慧可以提醒關愛再次出現			15 分鐘 鼓勵家長更具體地去了解什麼形式/時間/情景較能讓孩子感到被愛
實踐「關愛」	- 蠟燭製作 - 鼓勵家長讓孩子安全地主導製作 - 提醒家長享受親子時間而非專注於製作完美的作品		蠟燭物資 (由導師預備)	60 分鐘 社工在活動中重點鼓勵及強調正面的親子互動、於負面親子互動時提醒家長注意

第四節 主題：責任與權威

目的	內容		物資	時長/實務經驗
	孩子組	家長組		
(承上)	(承上) 蠟燭製作 - 於尾聲提醒家長讓孩子獨立完成清潔部分			15 分鐘
建立親子快樂回憶	- 親子打卡時間 - 大合照		拍照背景 / 道具、相機	15 分鐘
鞏固親子關係	- 孩子分享 WhatsApp Stickers - 邀請家長回應孩子的需要及分享感受		手機	30 分鐘
鞏固親子關係及小組學習	- 小組討論 - 對於親子關係的新發現 / 想法 / 學習 - 你將會以甚麼方法表達愛 - 有甚麼智慧可以持續維繫親子關係 - 家長及孩子對小組感受			30 分鐘 社工可列舉一些在小組中正向的親子互動和改變
	小禮物派發	完成後測問卷	問卷	15 分鐘

註：資料準備：為配合小組主題及豐富內容，建議社工特別閱讀「6A 品格教育」、「五種愛的語言」、「24 項品格優勢」，以及其他有關於正向管教的資料。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

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

混合模式的討論

使用混合模式的好處

- 增加參與感與成就感，製作完成的作品可以列印或分享，讓家庭成員有實在的成果，相片可長久保存，成為家庭珍貴的紀念品。
- 增強參加者對科技的應用能力，學習數碼技能。
- 提升親子互動，家長與子女一起設計、討論和選擇美化相片的方式，有助促進溝通和合作。
- 提升溝通質素，幫助性格較內向的家長與子女，借助數碼平台表達平日「難以啟齒」的重要訊息。

使用混合模式需注意事項

- 個別電子用品或會失靈，社工及活動助理需熟悉平板電腦的基本操作，可預備多一些後備電子用品、應變方案及人手安排。
- 於分享或上載作品時，需注意個人及家庭的私隱，避免公開敏感資料，需在發送給家長後刪除網上的備份。

社工心得及分享

- 疫情過後，戶外活動、面對面的互動以及一次性的活動，在本中心服務範圍內更具吸引力；相對而言，傳統的室內親子小組則較難招募參加者。為此，我們對小組安排作出調整，將第一及第二節安排於同一天連續進行，第三及第四節亦同樣接續舉行，讓參加者更容易騰出時間參與，有效提升出席率與參與度。
- 此外，現今新一代的兒童與青少年普遍對電子科技非常熟悉，與家長或年長一輩之間形成明顯的認知落差。兒童有更多機會接觸新興科技，並能迅速掌握相關技術。為縮窄兩代代溝，小組特意設計親子共同參與的電子科技體驗，讓家長提升對科技的認識與應用能力，從中建立自信；同時，兒童亦能感受到家長的理解與接納，從而促進雙方溝通、增加共同話題，進一步拉近親子關係。
- 在現今數碼時代，不少家庭因孩子長時間接觸電子產品而出現情緒問題，甚至影響親子關係，這已成為現代育兒中難以迴避的重要課題。有見及此，我們透過在活動中適度引入電子產品，協助家庭成員建立正向互動體驗，將原本偏向負面的觀感，轉化為積極的生活應用經驗。這不僅有助於改善親子關係，更促使家長與孩子共同反思人與科技的關係，從而達致更平衡和健康的使用模式。

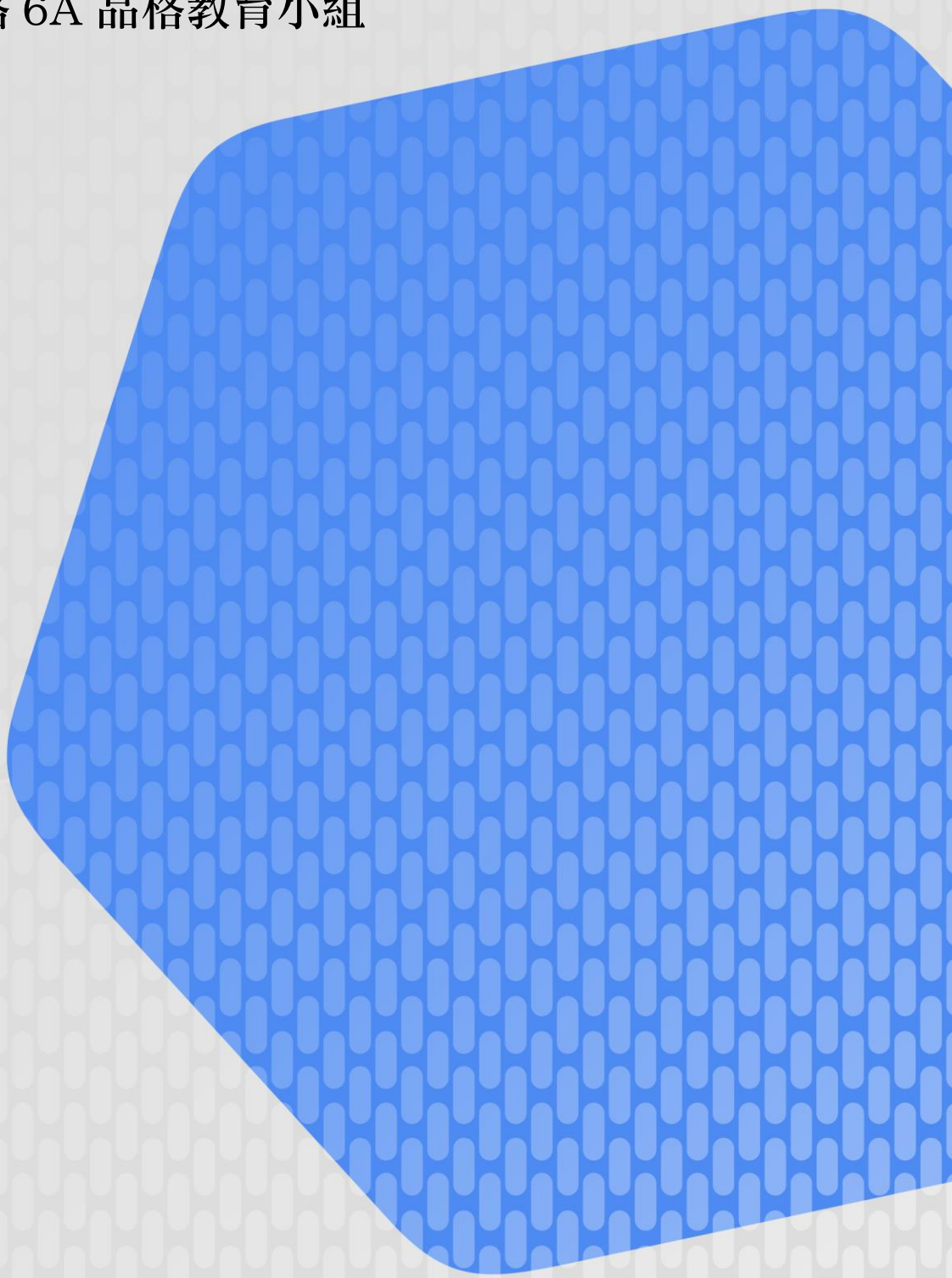
賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

第六部分

附錄



父母/監護人參與研究同意書

「燭」起親子路 6A 品格教育小組 評估研究

我們誠邀您和您的孩子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

該研究旨在評估「燭」起親子路 6A 品格教育小組在提升親子關係及溝通，子女管教能力感，優勢管教，子女的情感的有效性。

研究過程

您和您的孩子將被分配到由已受訓之社會工作者所提供的實驗組或者對照組。「燭」起親子路 6A 品格教育小組將有助於您學習 6A 品格教育的知識，包括接納、讚賞、關愛、時間、權威和責任。本次研究將設立對照組，該組的參與者將不會接受干預。兩組的參與者將被邀請在參與小組前、後及完結後 1 個月，填寫一份問卷，需時約 20 分鐘。

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和不適，可是不會帶來嚴重不適的情況。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，可聯絡研究人員以作出適當安排。

潛在得益

研究參與者預期會增進 6A 品格教育的了解，提高正向管教的知識，提升子女管教能力感以及加深對孩子品格優勢了解。為了鼓勵參與者完成問卷調查，您完成每套問卷後亦將獲贈價值 HKD 50 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://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），並會於研究結束之後的七年後被銷毀。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，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_____ (父母/監護人姓名) 明白以上內容，並願意我和我的孩子參與是項研究。

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/22-23/0603

主辦機構:



捐助/ 協辦機構:



「燭」起親子路小組問卷

本問卷主要是了解有關您對親子關係、子女管教能力感、親子溝通、優勢管教、正向及負面情感以及家庭功能的看法。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/22-23/0603)，如日後您對是項研究有任何查詢，請與研究員莫先生(電話: 3411-5595/電郵: jeremymo@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：親子關係量表

第二部分：子女管教能力感量表

第三部分：親子溝通量表

第四部分：優勢管教量表

第五部分：正向及負面情感量表

第六部分：家庭功能

第七部分：個人基本資料

由職員填寫	
填寫日期	
服務機構	
參加者編號	
輔導形式	小組 / 個人
填寫次數	1 / 2 / 3

第一部分：親子關係量表

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	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1. 子女和我擁有一段情深的、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. 子女坦率地與我分享他／她的感受和經驗。	1	2	3	4	5	6

第二部分：子女管教效能感量表

請表示你有多大程度同意下列陳述句，並選出適合你的答案。

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1. 當我明白到自己的行為如何影響孩子時，照顧孩子上出現的種種困難都容易解決。	1	2	3	4	5	6
2. 我認為自己可作為其他父母的模範，讓她們學習怎樣當好父親/母親。	1	2	3	4	5	6
3. 我能勝任父母的工作，而任何困難均可迎刃而解。	1	2	3	4	5	6
4. 我認為自己在照顧孩子方面的能力與期望相乎。	1	2	3	4	5	6
5. 當孩子表現困擾時，我比其他人更瞭解是什麼導致他有此情況。	1	2	3	4	5	6
6. 我覺得自己能全面瞭解一位父親/母親應有的角色。	1	2	3	4	5	6
7. 我深信自己擁有作為一位好父親/母親應有的技巧。	1	2	3	4	5	6

第三部分：親子溝通量表

請根據您平時的情況，就下面每個描述圈出最符合您的答案。注意回答這問題沒有對錯之分。

	近乎不會	偶然會有	有時會	常常會	近乎總是會
1. 您能與你孩子討論你的信仰而不感到拘束或尷尬嗎？	1	2	3	4	5
2. 您的孩子是一個好的聆聽者嗎？	1	2	3	4	5
3. 您的孩子能在不問您的情況下說出您的感受嗎？	1	2	3	4	5
4. 您對您和孩子之間的交談方式非常滿意嗎？	1	2	3	4	5
5. 您的孩子有否試圖理解您的觀點？	1	2	3	4	5
6. 您是否有避免與您的孩子討論的事情？	1	2	3	4	5
7. 您是否與您的孩子討論與兒童有關的問題？	1	2	3	4	5
8. 當孩子生您的氣時，他/她會辱罵您嗎？	1	2	3	4	5
9. 您認為您能告訴孩子您對一些事情的真實感受嗎？	1	2	3	4	5
10. 您的孩子會告訴你他/她的個人問題嗎？	1	2	3	4	5
11. 您的孩子會將他/她的感受埋藏起來而不與您談論嗎？	1	2	3	4	5
12. 您的孩子會隱藏自己的憤怒嗎？	1	2	3	4	5
13. 您是否鼓勵您的孩子思考問題並談論它們，以便他/她能夠建立自己的觀點？	1	2	3	4	5
14. 如果您的孩子心情不佳，您是否很難弄清楚他/她的感受？	1	2	3	4	5
15. 您的孩子是否會讓事情囤積起來，不講或不處理，直到超出您和他/她能承受的範圍？	1	2	3	4	5
16. 您的孩子是否會讓您知道他/她煩惱的事情？	1	2	3	4	5
17. 是否有某些話題您不允許您的孩子與您討論？	1	2	3	4	5
18. 您的孩子是否會承認錯誤，而不試圖隱瞞任何事情？	1	2	3	4	5
19. 即使您不同意，您的孩子是否可以有自己的主見？	1	2	3	4	5
20. 當您討論問題時，您和您的孩子是否能夠達成一個解決方案？	1	2	3	4	5

第四部分：正負向情感量表

下面的詞彙描述不同的心情與感受，請在閱讀過後圈選一個數字最符合您現在或者近期（一周內）的情緒狀態。

	沒有	很少	普通	有些	非常
1. 有趣的。	1	2	3	4	5
2. 苦惱的。	1	2	3	4	5
3. 興奮的。	1	2	3	4	5
4. 沮喪的。	1	2	3	4	5
5. 堅強的。	1	2	3	4	5
6. 有罪惡感。	1	2	3	4	5
7. 驚嚇的。	1	2	3	4	5
8. 有敵意的。	1	2	3	4	5
9. 熱忱的。	1	2	3	4	5
10. 自豪的。	1	2	3	4	5
11. 易怒的。	1	2	3	4	5
12. 警覺、靈活的。	1	2	3	4	5
13. 羞愧的。	1	2	3	4	5
14. 激勵的。	1	2	3	4	5
15. 緊張的。	1	2	3	4	5
16. 堅決的。	1	2	3	4	5
17. 細心的、小心翼翼。	1	2	3	4	5
18. 緊張不安的。	1	2	3	4	5
19. 活躍的。	1	2	3	4	5
20. 害怕的。	1	2	3	4	5

第五部分：優勢管教量表

請思考您與您的子女的關係，並評估您對每個陳述的同意或不同意程度。

	非常不同意	不同意	有點不同意	中立	有點同意	同意	非常同意
1. 我看到我的子女擁有的優點（個性、能力、才華和技能）。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我不知道我的子女的優點是什麼。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我知道我的子女最擅長什麼。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我意識到我的子女的優點。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我知道我的子女擅長做什麼。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我很清楚地知道我的子女的優點。	1	2	3	4	5	6	7
7. 我看到我的子女最擅長的事情。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我給我的子女機會定期做他們最擅長的事情。	1	2	3	4	5	6	7
9. 我鼓勵我的子女一直發揮自己的優點。	1	2	3	4	5	6	7
10. 我鼓勵我的子女做自己擅長的事情。	1	2	3	4	5	6	7
11. 我建議我的子女每天都應該利用自己的優點。	1	2	3	4	5	6	7
12. 我給我的子女很多機會發揮他們的優點。	1	2	3	4	5	6	7
13. 我幫助我的子女想辦法去發揮自己的優點。	1	2	3	4	5	6	7
14. 我向我的子女展示如何在不同的情況下發揮自己的優點。	1	2	3	4	5	6	7

第六部分：家庭功能

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

第七部分：個人基本資料

- 手提電話號碼：_____ (請填寫最尾 4 位數字)
- 你的性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
出席活動的孩子的性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
- 你的年齡：_____
出席活動的孩子的年齡：_____
- 婚姻狀況：1. 未婚 ☐ 2. 已婚 ☐ 3. 分居／離婚 ☐ 4. 喪偶 ☐
5. 其他 ☐：_____
- 出席活動的孩子是家中的 獨子 ☐ / 排行第_____ ☐。
- 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：幼稚園 K1 ☐ K2 ☐ K3 ☐； 小學 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 年級
- 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 / 失業 ☐ 6. 退休 ☐
- 居住地區：1. 香港島 ☐ 2. 九龍 ☐ 3. 新界 ☐ 4. 其他 ☐：

- 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. 請自評您的健康狀況（可選多於一項）：1. 健康 ☐ 2. 長期疾病 ☐ 3. 視覺/聽覺疾病 ☐
4. 精神/情緒疾病 ☐ 5. 其他 ☐
12. 出席活動的孩子的健康狀況為（可選多於一項）：1. 健康 2. 長期疾病
3. 視覺/聽覺疾病 4. 精神/情緒疾病 5. 發展遲緩（例如：學習，語言）
6. 特殊學習需要（如：自閉症譜系障礙，專注力不足/過度活躍，讀寫障礙）
7. 其他：_____
13. 孩子的主要照顧者（最多可選二項）：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

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。

1. 整體來說，你對這個包括數碼元素的活動感到滿意嗎？

非常不滿意 不滿意 頗不滿意 頗滿意 滿意 非常滿意

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？

非常不方便 不方便 頗不方便 頗方便 方便 非常方便

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？

非常不能夠 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？

完全不會 不會 可能不會 可能會 會 一定會

*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：

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，並用別號☑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



WhatsApp Stickers 製作



Canva 製作即影即有相片



手工及蠟燭製作



親子互動調查



小組合照



參考資料

- Ang, R. P. (2006). Effects of Parenting Style on Personal and Social Variables for Asian Adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 503–511.
<https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.4.503>
- Barnes, G. M., & Farrell, M. P. (1992). Parental support and control as predictors of adolescent drinking, delinquency, and related problem behaviors. *Journal of Marriage and Family*, 54(4), 763–776. <https://doi.org/10.2307/353159>
- Baumrind, D. (1978). Parental Disciplinary Patterns and Social Competence in Children. *Youth & Society*, 9(3), 239–267. <https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302>
- Baumrind, D. (1991). influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
<https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Benson, M. J., & Buehler, C. (2012). Family process and peer deviance influences on adolescent aggression: Longitudinal effects across early and middle adolescence. *Child Development*, 83(4), 1213–1228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01763.x>
- Botelho 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. *Fam. Process*, 54(1), 116–123.
<https://doi.org/10.1111/famp.12113>
- Chapman, G. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Chicago: Northfield Publishing.
- Chapman, G. D., & Southern, R. (2015). *The 5 love languages for men: tools for making a good relationship great*. Northfield Publishing.
- Chen, X., Liu, M., & Li, D. (2000). Parental warmth, control, and indulgence and their relations to adjustment in chinese children: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 14(3), 401–419. doi: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.3.401>
- Chua, A. (2011). *Battle hymn of the tiger mother*. Penguin Press.

- Cox, M. J., & Paley, B. (1997). FAMILIES AS SYSTEMS. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 243–267. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487–496.
- Dornbusch, S. M., Ritter, P. L., Leiderman, P. H., Roberts, D. F., & Fraleigh, M. J. (1987). The Relation of Parenting Style to Adolescent School Performance. *Child Development*, 58(5), 1244–1257. <https://doi.org/10.2307/1130618>
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood.
- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In *Advances in quality of life theory and research* (pp. 207–241). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Furr, R. M., & Funder, D. C. (1998). A Multimodal Analysis of Personal Negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1580–1591. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1580>
- Gardner, F. E. M., Sonuga-Barke, E. J. S., & Sayal, K. (1999). Parents anticipating misbehaviour: An observational study of strategies parents use to prevent conflict with behaviour problem children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 1185–1196. doi:10.1111/1469-7610.00535
- Gecas, V., & Schwalbe, M. L. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and Family*, 48(1), 37–46. <https://doi.org/10.2307/352226>
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. (1978). Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale: proceedings of the American Psychological Association in American Psychological Association. Toronto: the American Psychological Association in American Psychological Association.
- HKCCM. (n.d.). POPA Channel x 香港有品運動 - 6A 品格教育之湊細路都有方程式？ - 香港有品運動. <https://www.youtube.com/watch?v=BqwfC9BpOqQ&t=1s>
- Ho, S. K., & Chen, W.-W. (2022). Believing in My Strength: Personal Best Goals as Mediators in Strength-Based Parenting and Adolescents' Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 31(5), 1415–1426. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02179-9>
- Huang, J., & Prochner, L. (2004). Chinese Parenting Styles and Children's Self-Regulated Learning. *Journal of Research in Childhood Education*, 18(3), 227–.

- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T.-C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of happiness studies*, 19, 567-586.
- Jo, N. (2015, February 12). The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/founding-fathers>
- Johnston, C., & Mash, E. J. (2012). Parenting sense of competence scale (American Psychological Association (APA). <https://doi.org/10.1037/t01311-000>
- Kiuru, N., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., Niemi, P., Viljaranta, J., Lyyra, A.-L., Leskinen, E., Tolvanen, A., & Nurmi, J.-E. (2012). The role of parenting styles and teacher interactional styles in children' s reading and spelling development. *Journal of School Psychology*, 50(6), 799-823.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2012.07.001>
- Leung, C., Tsang, S., Heung, K., & Yiu, I. (2009). Effectiveness of Parent—Child Interaction Therapy (PCIT) Among Chinese Families. *Research on Social Work Practice*, 19(3), 304-313. <https://doi.org/10.1177/1049731508321713>
- Li, H.C.W., Chan, S.S.C., Mak, Y.W. and Lam, T.H. (2013), "Effectiveness of a parental training programme in enhancing the parent-child relationship and reducing harsh parenting practices and parental stress in preparing children for their transition to primary school: a randomised controlled trial" , *BMC Public Health*, Vol. 13 No. 1, pp. 1-21.
- Liu, M., & Guo, F. (2010). Parenting practices and their relevance to child behaviors in Canada and China. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 109-114.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00795.x>
- Loeber, R., Farrington, D. P., Stouthamer-Loeber, M., & Van Kammen, W. B. (1998). Multiple risk factors for multiproblem boys: Co-occurrence of delinquency, substance use, attention deficit, conduct problems, physical aggression, covert behavior, depressed mood, and shy/withdrawn behavior. In R. Jessor (Ed.), *New Perspectives on Adolescent Risk Behavior* (pp. 90-148). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/cbo9780511571138.005>
- Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The Mediating Effect of Self-Efficacy in the Connections between Strength-Based Parenting, Happiness and Psychological Distress in Teens. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01707>

- Maximo, S. I., & Carranza, J. S. (2016). Parental Attachment and Love Language as Determinants of Resilience Among Graduating University Students. *SAGE Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015622800> (Original work published 2016)
- Muhtadie, L., Zhou, Q., Eisenberg, N., & Wang, Y. (2013). Predicting internalizing problems in Chinese children: The unique and interactive effects of parenting and child temperament. *Development and Psychopathology*, 25(3), 653–667. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000084>
- Parish, T. S., & McCluskey, J. J. (1993). Parenting styles, young adults' self-concepts, and evaluations of parents. *School Community Journal*, 3(2), 85–88.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues a handbook and classification /. American Psychological Association.
- Pinquart, M. (2017). Associations of Parenting Dimensions and Styles With Externalizing Problems of Children and Adolescents: An Updated Meta-Analysis. *Developmental Psychology*, 53(5), 873–932. <https://doi.org/10.1037/dev0000295>
- Reedtz, C., Handegård, B. H., & Mørch, W. T. (2011). Promoting positive parenting practices in primary care: Outcomes and mechanisms of change in a randomized controlled risk reduction trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 131–137. doi:10.1111/j.1467-9450.2010.00854.x
- Thornberry, T. P., Huizinga, D., & Loeber, R. (1995). The prevention of serious delinquency and violence: Implications from the program of research on the causes and correlates of delinquency. *Sourcebook on serious, violent, and chronic juvenile offenders*, 213–237.
- Veenhoven, R. (1989). How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not.
- Waters, L. (2015). The relationship between strength-based parenting with children' s stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, 6(06), 689.
- Waters, L. E., Loton, D., & Jach, H. K. (2019). Does Strength-Based Parenting Predict Academic Achievement? The Mediating Effects of Perseverance and Engagement.

- Journal of Happiness Studies, 20(4), 1121–1140. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9983-1>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Yip, W. L. F., & Alliant International University. Psychology. (2016). The influence of 6As positive parenting program on parenting attitudes among Hong Kong parents. Thesis (Psy.D.)--Alliant International University, 2016.
- Yip, F. W. L., Zelman, D., & Low, A. (2019). How to improve parenting in Hong Kong by training: the 6As Positive Parenting Program. *Public Administration and Policy*, 22(1), 55–70. <https://doi.org/10.1108/PAP-04-2019-0003>
- Zhou, Q., Eisenberg, N., Wang, Y., & Reiser, M. (2004). Chinese Children's Effortful Control and Dispositional Anger/Frustration: Relations to Parenting Styles and Children's Social Functioning. *Developmental Psychology*, 40(3), 352–366. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.3.352>
- 香港有品運動. (n.d.). <https://www.charactercity.hk/>
- 香港特別行政區政府 [新聞公報]. (2024, July 10). 立法會十九題:家長教育. GovHK 香港政府一站通. <https://www.info.gov.hk/gia/general/202407/10/P2024071000269.htm?fontSize=1>
- 基督教協基社會服務部. (n.d.). 6A 品格教育上集 [Video]. Youtube.
- 6A 管教法. (n.d.). 聖公會呂明才中學. <https://www.skhlmc.edu.hk/attachment/upload/files/PDF/Love%20My%20Children%20Day%202%20Flyer.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：

「燭」起親子路 6A 品格教育小組

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、莫杰銘

香港公教婚姻輔導會 恩悅綜合家庭服務中心：陳天維、梁翠婷

編輯及設計 | Wincy Ng & Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 8 月