

# 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



《我願意+》《Marriage+》

From Me to We 新婚篇

婚姻自助電子書



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     | 40 |
| 負責社工實務分享及心得 | 44 |
| 附錄          | 50 |
| 參考資料        | 70 |

# 賽馬會智家樂計劃簡介

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

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

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

《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書是 2024 年明愛家庭服務在婚姻工作上的一項新嘗試，從另一維度鞏固婚姻 — 家庭的重要基石。

我們將社工們在親密關係、婚前準備、婚後培育、婚姻輔導多年的累積經驗整合，並配合平面設計師及資訊科技同事，一同打造本港首本婚姻自助電子書，配合 Z 世代的特性，以自助電子書形式與新婚夫婦互動交流，藉不同的電子媒介如圖像、影片、錄音、挑戰遊戲及早向新婚或初婚夫婦提供專業資訊及引導夫婦建立良好的溝通和復原力 ( resilience )，以增強二人共同應對婚姻關係挑戰的能力及信心。

我們喜與香港浸會大學社會工作系合作，得到黃富強教授支持及莊曉宇教授並行，一起探索新服務模式的有效性，發現這首創自助電子書，在非直接接觸服務使用者的情況下，以低劑量的介入卻有高的有效性。本手冊展示了明愛家庭服務關於自助電子書《新婚指南》的設計使用和香港浸會大學研究成果，希望這項研究能為提高婚姻滿意度和穩定性做出貢獻。

明愛家庭服務總主任  
鍾凌慧

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

《我願意+》 《Marriage +》 From Me to We 新婚篇  
婚姻自助電子書

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                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 利用科技，將網上元素與人際服務相結合。</li></ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 減少地理障礙，可在同一時間廣泛地接觸多名服務對象。</li></ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 受時間和空間限制。</li></ul>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 增加時間靈活性，方便服務對象及提高服務的可及性。</li></ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li></ul>             |

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

# 《我願意+》 《Marriage +》 From Me to We 新婚篇 婚姻自助電子書

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 ) 電子書內容及
- ( 3 ) 負責人員的工作心得或實務分享。

手冊附有參與研究所需的同意書、問卷調查、活動評估及圖片等，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明愛家庭服務所有，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：《我願意+》  
《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書》。香港：香港賽馬會、香港  
浸會大學社會工作系及香港明愛家庭服務。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

## 《我願意+》 《Marriage +》 From Me to We 新婚篇 婚姻自助電子書

第三部分

# 研究報告

# 研究報告

## 研究目的

情侶由熱戀期步入婚姻，多少會對美滿幸福的新婚生活充滿憧憬。可是，當開始共同生活後，往往因為生活習慣差異、家務分配、財務安排、性親密協調、生育問題，以至姻親相處等問題，引致不同程度的衝突。這些矛盾不單影響個人身心健康，更有可能損害夫妻感情。若未能及時處理，有機會導致婚姻破裂，甚至是離婚收場。

據政府統計處資料顯示，本港離婚數字在過去 30 年持續攀升，2020 年以每千名人口計算的粗離婚率（年度離婚率與總人口之比）是 2.14 人，遠高於 1991 年的 1.11 人，亦高於全球平均粗離婚率 1.8 人（2024 年全球每千名人口的離婚數目）（Zaheer, 2024）。根據司法機構於 2024 年 4 月提交立法會特別財務委員會的報告，2023 年向家事法庭提出的離婚申請數量達 20,621 宗，較 2022 年的 16,513 宗，按年上升 25%（立法會財務委員會, 2024），反映離婚數字升勢顯著，情況令人擔憂。

過往不少研究結果顯示，婚姻不和、夫婦衝突頻繁以及離婚，會引致多方面的負面影響。Zimet 及 Jacob（2001）的研究指出，婚姻衝突與婚姻滿意度、個人幸福感、心理健康與兒童適應狀況，呈負相關的關係（轉引自 Zhang et al., 2016）。個人健康與心理方面，婚姻不和會較大機會出現抑鬱症（Gabriel et al., 2010; Kouros & Cummings, 2010）和焦慮症（Taft et al., 2011; Yoon & Zinbarg, 2007）。

夫妻衝突亦會影響下一代，子女在父母離婚後會出現更多顯著的內化和外化問題，他們的社會適應能力和自尊水平亦會較低（Van Dijk et al., 2020）。相反，婚姻關係和睦有助減低死亡風險，即使有婚姻衝突時心血管反應亦較慢（Robles et al., 2014）。婚姻輔導能夠幫助夫妻處理婚姻衝突，有利於他們維繫親密關係，也有助子女的成長發展。

MacDermid 等（1990）指出，新婚夫妻無論是否育有子女，在婚後 2.5 年內，對愛情和婚姻滿意度的整體感受均會下降。在 1999 年至 2011 年期間，本港離婚個案的平均婚齡為 6.95 年，最短的婚齡只有 0.6 年（港大防止自殺研究中心, 2014）。另一項長期縱向研究指出，早期離婚的夫妻（即婚齡少於兩年），相較沒有離婚的夫妻，

其婚姻關係於結婚初期已出現較多負面因素（例如：浪漫情感減退、對抗性關係、親密行為匱乏等）。因此，在婚姻初期維繫正面因素，對維持長久的婚姻關係至關重要（Huston et al., 2001）。

港大防止自殺研究中心 2014 年發佈的《香港離婚現象之研究》，透過個案及小組訪談綜合離婚原因，當中包括：夫妻溝通出現問題、伴侶表現不符合婚前的期望、結婚前所建立的感情基礎未穩固、家庭財務安排爭執、初為父母的適應困難及婆媳問題等，引致婚姻的不平衡及引發衝突，最終導致離婚。（轉引自港大防止自殺研究中心，2014）。另外，Rogge 等（2013）研究結果顯示，沒有接受任何婚姻介入課程（Educational interventions）的夫妻離婚比例為 24%，較完成婚姻介入課程的夫妻離婚的比例 11%，高出超過一倍。

在現今社會，婚前輔導服務普遍，一旦婚姻出現問題，夫妻亦會尋找婚姻輔導以挽救關係，但只有少數會在新婚過渡適應期或婚姻早期出現問題時尋求婚姻輔導服務。另一方面，專為初婚夫婦於過渡期需要而設計的介入服務並不常見，而以實證為本的初婚介入服務更是少之又少。

在輔導形式上，城市人生活節奏急速，工作繁忙，傳統的面對面婚姻介入服務，需預約特定時間、地點，未必能配合現代人的生活習慣。隨着科技發達，電子書普及化，與時並進的電子化婚姻介入服務，顯然有急切需要。電子自助介入模式服務，有多個好處：

首先是更加方便，服務對象可隨時隨地網上自學（Georgia & Doss, 2013）；其次，是提高私隱度，服務對象可選擇舒適及安全環境進行，減少因談論關係而產生的不安或疑慮；第三，相比面對面介入模式，電子自助介入模式更經濟實惠（McAllister et al., 2012），亦更具彈性，能夠根據個人需要制定學習內容及進度，針對自身問題或疑問而尋找相應知識（McAllister et al., 2012）；第四，覆蓋範圍更廣，能惠及更多服務群體，不受地區、時間、家庭雜務、財務負擔等因素影響（Megale et al., 2022）；最後是減少與輔導員／社工直接接觸，能避免面對面傾談時觸及敏感話題引起尷尬（Georgia & Doss, 2013）。

為協助新婚夫婦適應初婚期，並邁向穩定成熟的婚姻生活，香港明愛家庭服務於 2023 年 9 月推出本港首本婚姻自助電子書：《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書。該電子書專為婚齡 3 年以下的新婚夫婦設計，內容涵蓋多種形式，旨在幫助新婚夫婦走進婚姻世界、加深相互理解、鞏固彼此信心，並掌握技巧

共同應對生活中的各種挑戰。透過閱讀、共同討論及生活情境反思，參與者可更了解彼此的期望和需要，攜手建立和諧、美滿的婚姻生活。為評估這項嶄新服務的成效，香港明愛家庭服務與香港浸會大學合作，於 2023 年 9 月至 2024 年 1 月期間進行自助電子書的成效研究。

## 理論基礎及外地案例

婚姻是由兩名成年人共同締結，兩人攜手建立家庭並共同生活，由於成長背景、價值觀、思想和信念的不同，夫妻之間難免會有磨合的挑戰。在香港，大部分夫婦皆為全職工作者，日常工作繁忙，容易感到焦躁，居住空間相對狹小，使日常相處的磨擦更形顯著。特別是在新婚階段，夫妻剛開始適應共同生活，即使是基本的家務分工如洗碗、煮飯、打掃等，都足以構成壓力，影響夫妻關係。

此外，傳統華人文化着重傳宗接代，處理婆媳關係亦為新婚夫婦帶來不少困擾與挑戰。正如 Cao (2017) 指出，華人夫妻關係的長期發展，取決於個人特質、關係動態和外背景等複雜因素的相互影響。

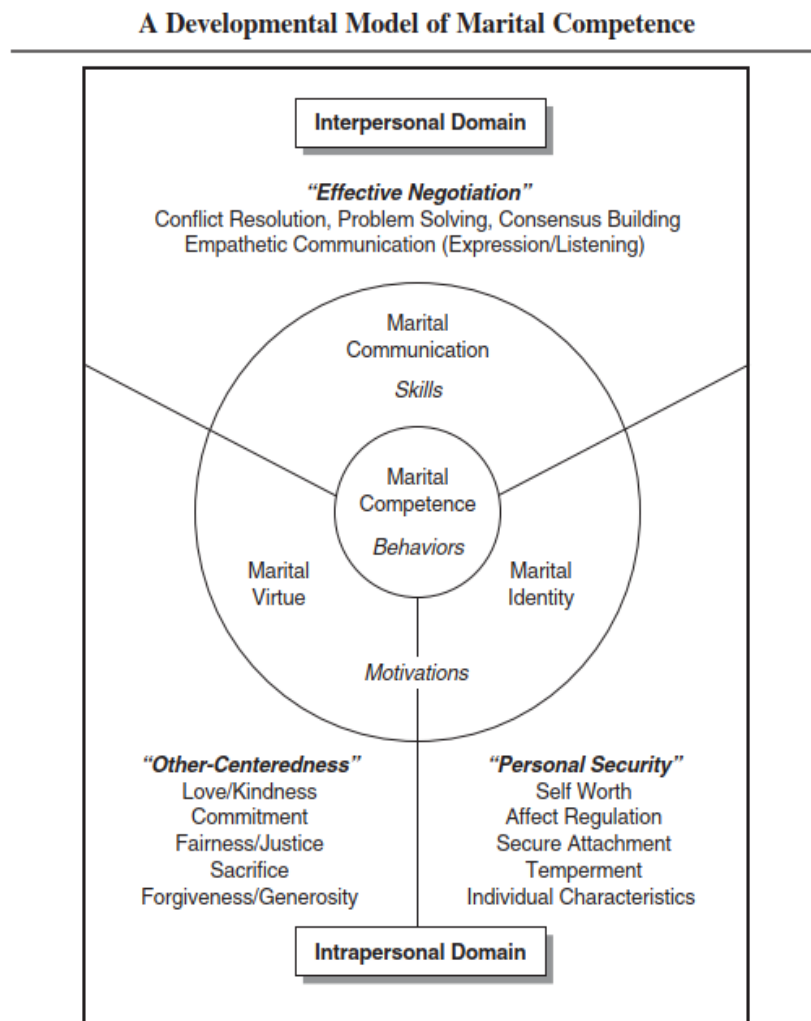
基於現有研究及理論基礎，我們認為，要建立穩固的婚姻關係需具備三項關鍵條件，包括共同應對壓力的能力、良好溝通技巧，以及伴侶的個人性格特質。

新婚初期，二人開展共居的新生活，難免出現磨擦及衝突，形成壓力。當相處關係緊張時，個人和夫妻雙方的應對方式，將會對於婚姻互動質量、滿意度及婚姻穩定性起到重要的緩衝作用 (Bodenmann & Langenick, 1996; Bodenmann, Perrez & Gottman, 1996)。Bodenmann (1995) 就夫妻「壓力應對過程」(stress-coping-process) 提出了一個有系統的互動觀點，他指壓力應對過程是夫妻雙方行動 (一方釋出壓力訊號) 和回應 (另一方回應對方所釋出的壓力訊號，及雙方共同應對壓力訊號所付出的努力) 的互換作用。

Bodenmann 及 Kayser (2006) 指，夫婦雙方應對壓力的方式，與兩年以上的婚姻質量相關；而且良好的應對能力，促使妻子的正面行為，更加積極解決問題，同時減少丈夫消極應對的負面行為，增加夫妻間正向的應對行為 (dyadic coping) (Bodenmann et al., 2009)。由此可見，在婚姻介入治療中強調夫妻雙方應對元素，對夫妻婚姻關係有莫大裨益。

借鑑人際能力發展理論（Developmental perspective of interpersonal competence），Carroll 等（2006）提出了關於婚姻素養（marital competence）的啟發式模型（圖一），強調婚姻素養的質量對夫妻婚姻關係的重要性。婚姻素養有兩個主要元素：

1. 人際共處能力（interpersonal competence）；
2. 個人自身素養（intrapersonal competence）。



◆ 圖一來源自 Carroll, J. S., Badger, S., & Yang, C. (2006). The Ability to Negotiate or the Ability to Love?: Evaluating the Developmental Domains of Marital Competence. *Journal of Family Issues*, 27(7), 1010.

**人際共處能力**指的是人際溝通能力，關鍵在於個人在婚前或婚姻關係中有效談判或溝通能力，例如是解決衝突、建立共識和同理心層面上的溝通能力。有別於一般只關注個人溝通技巧不足的問題的介入理論，人際共處能力更強調夫妻在衝突期間溝通過程的互動及態度，而夫妻其中一方或雙方若缺乏此能力，往往導致婚姻關係受壓，甚至是造成關係破裂的主因。因此，若夫妻關係能建基於穩固且正向的人際共處能力，不僅能增強夫妻溝通，亦有助於應對生活上遇到的種種挑戰和壓力，維繫穩定婚姻。

至於**個人自身素養**則強調婚姻關係中個人自身素養的重要性。個人自身素養包括兩大主要領域，即「**個人安全感或愛自己的能力**」及「**關注他人 ( other-centeredness ) 或愛別人的能力**」。

「個人安全感」強調建立自我的觀點，涉及自我價值感、個人情感調節能力（例如憂鬱、焦慮、憤怒）、安全依附感（ secure attachment ）、個人氣質和特徵等。

「關注他人」則是指以他人為中心的重要性，如仁慈、承諾、公平、犧牲、寬恕等婚姻美德。

透過明確定義婚姻素養中人際共處能力和個人自身素養的兩大元素，有助於區分人際溝通技巧和動機。個人自身素養中有關「個人安全感」及「關注他人」兩個維度是代表夫妻一方與伴侶互動動機和意圖，而人際共處能力這個維度主要代表個人的溝通能力。三個維度相互影響下，便形成溝通時所表現出來的互動行為。由此可見，婚姻素養質量是取決於夫妻間的溝通和解決問題的能力，而這種能力同時取決於個人成熟程度及對另一方的尊重與關注。

不少傳統婚姻治療與介入課程，都集中加強某種形式的夫妻溝通技巧，並假設溝通問題是導致婚姻破裂的根源。然而，Carroll 等（2006）研究的結果反映，溝通技巧只有建立在愛自己和愛伴侶的基礎上才起作用。因此培養個人自身素養，提升個人愛自己及愛伴侶的能力，亦有助提升婚姻素養，建立穩固而長遠的婚姻關係。

## 婚姻早期介入服務的重要性

根據婚姻介入服務有效性的研究，在尋求婚姻介入服務的夫妻中，只有大約 40% 能從中受益 ( Jacobson et al., 1984; Jacobson & Addis, 1993; Hahlweg & Markman, 1988 )。有一半夫妻因太遲求助，關係經已受損，即使接受介入後仍有三成夫妻返回到負面互動模式，甚至是離婚收場 ( Snyder et al., 1991 )。

可見，若夫妻如關係難以修補時候才尋求專業協助，往往為時已晚，關係滿意度難以回復。因此在婚姻早期階段學習共同應對，提升個人愛自己及愛伴侶的能力，比婚姻往後出現問題才處理更為有效。

## 現存以實證為本的電子化婚姻介入計劃

截至 2024 年 5 月，綜合現有文獻，除了美國、德國、澳洲數個國家對線上自助或半自助形式的婚姻介入服務曾進行有系統的研究，亞洲國家尚沒有類似的實證研究。當中較為成熟且研究較多的，包括美國的 Couple CARE Program、OurRelationship Programme 及 ePREP Programme。

Halford 等 ( 2004 ) 指出，Couple CARE Program 能穩定婚姻關係、提高婚姻滿意度、改善個人關係自我調節能力。OurRelationship Programme 有助改善負面溝通、增強情感親密感、提升處理關係的信心及重視關係問題的嚴重性，從而提升關係滿意度 ( Roddy et al., 2020 )。至於 ePREP Programme 能改善夫妻滿意度，提升對婚姻的承諾，接受介入服務的參加者心理健康及伴侶關係均有所改善 ( Braithwaite & Fincham, 2009 )。

另外，Coulter 及 Malouff ( 2013 ) 以隨機對照實驗方式，安排 101 對澳洲夫妻參與 Romantic Relationship Excitement Programme，結果顯示計劃能增進夫妻間的激情，對夫妻的正向情緒和關係滿意度，產生正面而持久的影響。Keller 等 ( 2020 ) 的 PaarBlanace Program，證實計劃對夫妻關係滿意度有顯著改善。由此可見，以線上自助形式進行的婚姻介入治療，不僅可行，且能有效改善夫妻關係。

各地線上自助或半自助形式的婚姻介入服務詳情

| 計劃名稱                                          | 計劃形式                                                                                                  | 目的                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 美國 ePREP Programme                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一共以七個單元配合每週電話支援輔導服務。</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立健康溝通模式，妥善處理與減少夫妻衝突，從而改善夫妻滿意度或承諾。</li> </ul>                                       |
| 美國 OurRelationship Programme                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 以六小時線上自助形式，配合四次電話輔導模式的婚姻輔導服務。</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協助夫妻識別關係中的核心衝突，建立對有關問題的全面和平衡理解，並共同努力解決。</li> </ul>                                  |
| 美國 Couple CARE Program                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 於六週自助完成六個單元，讓夫妻在家觀看影片並完成個人或夫妻共同活動，並定期與治療師通訊跟進及諮詢。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓夫妻安在家中自主靈活學習的婚姻教育。</li> </ul>                                                      |
| 澳洲 Romantic Relationship Excitement Programme | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為期四週以正向心理學為基礎，每節之間有電郵跟進。</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 以正向心理學為基礎，透過網上自助介入模式，增強夫妻間浪漫激情關係。</li> </ul>                                        |
| 德國 PaarBalance program                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 節以全自助線上形式進行。</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 以綜合夫妻行為治療 ( Integrated Behavioral Couple Therapy ) 為基礎，旨在改善夫妻關係、抑鬱及焦慮症狀。</li> </ul> |

因此，香港明愛家庭服務精心設計一套專為新婚夫妻而設的《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書。此書涵蓋四個章節，探討夫婦融合、婚後同住生活適應、性生活協調及處理、家庭角色轉變等主要議題，透過夫婦過來人分享、社工對談影片、社工建議、夫婦挑戰小遊戲或實用法寶，教授夫妻如何溝通及應對問題。電子書強調愛自己的重要性，亦加入愛伴侶等元素，以促進夫妻交流、討論及反思。

此電子書每章內容精簡，只需十多分鐘便能完成。團隊每週透過 Whatsapp，向服務對象發放一個章節的電子書內容，除非有需要額外支援或查詢，參加者不需要與輔導員或社工進行會面或對話，參加者可自行安排時間閱讀，真正全天候自助服務。



- ◆《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書涵蓋四個章節，每章節只需十多分鐘便能完成，參加者可自行安排時間閱讀。

## 研究過程

### 招募參加者和研究過程

在 2023 年 9 月至 2024 年 1 月期間，共招募了 121 位新婚人士，實驗組為 62 人，對照組為 59 人。參加者需符合以下條件：

- (1) 婚齡不超過 3 年；
- (2) 能夠理解中文並在毋須協助的情況下填寫調查表；
- (3) 無以下狀況：
  - (一) 不同意接受簽署同意書的安排；
  - (二) 或具有嚴重精神病症狀；
  - (三) 或三個月內出現自殺念頭或嘗試自殺行為；
  - (四) 或正在服用精神科藥物。

在收集數據和接受服務介入前，參加者已獲告知研究目的和保密性，並已書面確認同意參加。是次研究採用了隨機等候/候補名單對照實驗 (Randomized Waitlist Control Trial) 設計，將參加者以隨機形式分別安排到實驗組及對照組，實驗組參加者需進行三次問卷調查，即 (1) 接受婚姻電子書服務前、(2) 完成婚姻電子書服務結束後、以及 (3) 完成婚姻電子書服務結束後 1 個月。

而對照組參加者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，待完成三次問卷調查後，對照組參加者會收到《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書。每位參加者在完成每份問卷調查後會獲得港幣 50 元超市禮券以答謝支持。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/22-23/0605)。

### 介入方式

實驗組：實驗組成員將接受《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書介入服務，服務以電郵形式提供。電子書內容分為四個章節，涵蓋新婚生活中的主要挑戰。每個章節包括夫妻對話視頻、社工提示和分享視頻、夫妻挑戰活動及實用資源等。電子書結尾提供機構聯絡資訊，供參加者有需要時查詢。參加者在登記服務後的四週內，每週會收到一個章節，可自行下載並閱讀，期間社工會定期以電話查詢進度。

對照組：對照組成員在研究期間將不會收到《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書或接受其他婚姻相關介入服務。

## 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，以確定在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），以檢驗有關婚姻電子書在改善配偶適應、情緒調節、配偶應對、親密關係、配偶承諾、個人幸福以及家庭功能的有效性。

## 測量工具

1. **配偶適應 — 配偶適應量表（DAS: Dyadic Adjustment Scale）**：該量表包含 7 個問題並由 3 個維度組成，包括一致性（Consensus）、凝聚力（Cohesion）和滿意度（Satisfaction），採用 5 點李克特量表評估夫妻的關係質量，結果分數範圍從 0 到 36，分數越高表示關係質量越正面（Hunsley et al., 2001）。

2. **情緒調節 — 情緒調節困難量表（DERS: Difficulties in Emotion Regulation Scale）**：用於衡量情緒調節和失調，特別關注個人在識別、接受和管理情緒體驗方面的差異（Victor & Klonsky, 2016）。該量表包含 18 條問題，涵蓋 6 個維度組成，包括不接受情緒反應（Nonacceptance of emotional responses）、難以進行目標導向的行為（Difficulty engaging in goal-directed behaviour）、衝動控制困難（Impulse control difficulties）、缺乏情緒意識（Lack of emotional awareness）、缺乏情緒調節策略（Limited access to emotion regulation strategies）、缺乏情緒清晰度（Lack of emotional clarity），採用 5 點李克特量表來評估參加者情緒調節問題。量表總分越低，意味著情緒調節能力越強。

3. **配偶應對 — 配偶應對量表（DCI: The Dyadic Coping Inventory）**：包含 37 條問題，涵蓋 8 個維度組成，包括個人壓力溝通（Stress communicated by oneself）、個人支持應對（Supportive dyadic coping by oneself）、個人承擔應對（Delegated dyadic coping by oneself）、配偶壓力溝通（Stress communication of the partner）、配偶支持應對（Supportive dyadic coping of the partner）、配偶承擔應對（Delegated dyadic coping of the partner）、共同應對（Common dyadic coping）。該量表採用 5 點李克特量表評估，測量當伴侶一方或雙方感受到

壓力時，親密關係中發生的感知溝通與雙方應對，包括支持性應對、委派性應對、消極性應對及共同應對（Bodenmann et al., 2019）。

**4. 親密關係 — 親密關係個人評價表（PAIR: Personal Assessment for Intimacy in Relationship）**：該量表包括 36 條問題，並採用 5 點李克特量表測量參加者理解關係現況和期望（Schaefer & Olson, 1981）。本研究採用性親密類別作為核心測量題目。分數越高表示該類別的親密程度越高。

**5. 配偶承諾 — 投資模型量表（IMS: The Investment Model Scale）**：廣泛用於研究浪漫關係的發展和維持（Rodrigues & Lopes, 2013）。本研究採取了該量表的承諾水平類別，包括 15 條問題，以 9 點李克特量表（分數 0 至 8），測量配偶的承諾水平，分數越高表示承諾程度越高。

**6. 幸福指標 — 世界衛生組織幸福指標量表（WHO-5: The World Health Organisation- Five Well-Being Index）**：精神健康自評量表，包括 5 條問題以 6 點李克特量表測量參加者對過去兩週生活情況的主觀看法（Kong et al., 2016）。分數越高表示精神健康程度越高。

**7. 家庭功能評定量表（Family Assessment Device, FAD）中的家庭整體功能正向評定量表（General Functioning Subscale, GF6+）**：用於評估家庭功能問題（Botelho de Haan et al., 2015）。量表由 6 條問題組成，採用李克特量表自我評分，範圍從「1 = 十分同意」到「4 = 十分不同意」，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。

## 研究結果

### 描述性分析

本研究參加者的基本資料詳見於表 1。參與自助電子書介入的參加者平均年齡為 34.7 歲（標準差為 4.81），男性與女性各佔一半（50%），全部皆已婚或再婚，絕大部分參加者擁有副學士/文憑以上的學歷程度（93.5%），八成以上都有全職工作（85.9%），七成的家庭每月總收入為港幣 50,001 元或以上（73.4%），逾半參加者在新界居住（58.1%），大多數參加者與配偶同住（76.6%）。超過九成參加者自評身體健康狀況為健康（93.7%）。

表 1 參加者的基本資料

| 變項         | 實驗組(N = 62) |        | 對照組(N = 59) |        | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------------|-------------|--------|-------------|--------|----------|----------|
|            | 平均數         | 標準差    | 平均數         | 標準差    |          |          |
| 年齡         | 34.7        | 4.81   | 34.49       | 6.04   | 0.14     | 0.49     |
|            | N           | 百分比    | N           | 百分比    | $\chi^2$ | <i>p</i> |
| 性別         |             |        |             |        | 0.07     | 0.79     |
| 男性         | 31          | 50.00% | 30          | 50.80% |          |          |
| 女性         | 31          | 50.00% | 29          | 49.20% |          |          |
| 平均年齡 (標準差) | 34.7        | 4.81   | 34.49       | 6.04   |          |          |
| 婚姻狀況       |             |        |             |        | 1.21     | 0.27     |
| 已婚         | 61          | 98.40% | 56          | 94.60% |          |          |
| 未婚         | 0           | 0%     | 3           | 5.40%  |          |          |
| 再婚         | 1           | 1.60%  | 0           | 0%     |          |          |
| 教育程度       |             |        |             |        | 0.46     | 0.50     |
| 小學畢業       | 1           | 1.60%  | 0           | 0%     |          |          |
| 中學畢業       | 3           | 4.80%  | 7           | 11.90% |          |          |
| 副學士 / 文憑   | 11          | 17.70% | 10          | 16.90% |          |          |
| 學士學位       | 26          | 41.90% | 27          | 45.80% |          |          |
| 碩士學位或以上    | 21          | 33.90% | 15          | 25.40% |          |          |
| 主要就業情況     |             |        |             |        | 0.13     | 0.72     |
| 全職工作       | 53          | 85.90% | 52          | 88.10% |          |          |
| 兼職工作       | 5           | 8.10%  | 5           | 8.50%  |          |          |
| 家庭照顧者      | 1           | 1.60%  | 1           | 1.70%  |          |          |
| 待業 / 失業    | 3           | 4.80%  | 1           | 1.70%  |          |          |

| 變項                | 實驗組(N = 62) |        | 對照組(N = 59) |        | $\chi^2$ | $p$  |
|-------------------|-------------|--------|-------------|--------|----------|------|
|                   | N           | 百分比    | N           | 百分比    |          |      |
| 家庭每月總收入 ( 港幣 )    |             |        |             |        | 0.3      | 0.59 |
| 10,001 元-20,000 元 | 4           | 6.50%  | 4           | 6.80%  |          |      |
| 20,001 元-30,000 元 | 7           | 11.30% | 6           | 10.20% |          |      |
| 30,001 元-40,000 元 | 2           | 3.20%  | 7           | 11.90% |          |      |
| 40,001 元-50,000 元 | 4           | 6.50%  | 7           | 11.90% |          |      |
| 50,001 元或以上       | 45          | 73.4%  | 35          | 59.30% |          |      |
| 居住地區              |             |        |             |        | 4.04     | 0.26 |
| 香港島               | 10          | 16.10% | 4           | 6.80%  |          |      |
| 九龍                | 16          | 25.80% | 20          | 33.90% |          |      |
| 新界                | 36          | 58.10% | 35          | 58.30% |          |      |
| 家中同住成員            |             |        |             |        | 0.46     | 0.50 |
| 父母                | 6           | 9.40%  | 6           | 10.20% |          |      |
| 子女                | 2           | 3.10%  | 4           | 6.80%  |          |      |
| 配偶                | 49          | 76.60% | 42          | 71.20% |          |      |
| 配偶的父母             | 5           | 7.80%  | 5           | 8.50%  |          |      |
| 其他                | 2           | 3.10%  | 2           | 3.40%  |          |      |
| 身體健康狀況            |             |        |             |        | 0.63     | 0.43 |
| 健康                | 60          | 93.70% | 53          | 89.8%  |          |      |
| 長期疾病              | 3           | 4.70%  | 3           | 5.10%  |          |      |
| 精神/情緒疾病           | 1           | 1.60%  | 3           | 5.10%  |          |      |

## 平均值、標準差 ( SD )

表 2 和表 3 分別顯示了參與自助電子書的介入實驗組對照組中，男性及女性在介入前、介入後和 1 個月後跟進之間的平均值以及標準差的比較。實驗組數據顯示，男性在介入後和 1 個月後的跟進中，在配偶應對、配偶適應、親密關係、幸福指標領域均有所提升；另外，女性在介入後和 1 個月後的跟進中，在配偶應對、情緒調節困難、幸福指標、配偶承諾、家庭功能的領域均有所改善。

表 2. 比較實驗組和對照組男性在介入前、介入後和 1 個月後跟進的平均值及標準差

| 研究變項            | 平均數 (標準差)        |                  |                 |                  |                 |                  |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
|                 | 實驗組男性 (N=31)     |                  |                 | 對照組男性 (N=30)     |                 |                  |
|                 | 介入前              | 介入後              | 1 個月後跟進         | 介入前              | 介入後             | 1 個月後跟進          |
| <b>配偶應對量表</b>   | 103.29<br>(15.7) | 104.15<br>(13.3) | 107.35<br>(9.7) | 101.40<br>(12.3) | 99.13<br>(15.3) | 102.53<br>(14.3) |
| 個人壓力溝通          | 14.65 (3.0)      | 14.99(2.4)       | 15.48 (1.7)     | 14.17 (2.3)      | 14.13 (2.4)     | 14.94 (2.2)      |
| 個人支持應對          | 20.13 (3.3)      | 19.87(3.2)       | 20.84 (1.9)     | 19.70 (2.8)      | 19.00 (3.2)     | 18.98 (3.0)      |
| 個人承擔應對          | 7.90 (1.4)       | 7.92 (1.4)       | 8.16 (1.0)      | 7.73 (1.3)       | 7.70 (1.3)      | 7.72 (1.3)       |
| 配偶壓力溝通          | 16.06 (2.7)      | 15.65 (2.5)      | 16.27 (2.4)     | 15.60 (2.5)      | 15.03 (2.8)     | 15.27 (2.5)      |
| 配偶支持應對          | 19.35 (3.2)      | 19.47 (2.7)      | 19.84 (2.2)     | 19.27 (2.8)      | 18.37 (3.2)     | 19.54 (3.1)      |
| 配偶承擔應對          | 6.90 (1.7)       | 7.34 (1.2)       | 7.74 (0.8)      | 7.40 (1.6)       | 7.07 (1.4)      | 7.72 (1.4)       |
| 共同應對            | 18.29 (3.8)      | 18.92 (3.5)      | 19.01 (2.3)     | 17.53 (3.6)      | 17.83 (3.6)     | 18.35 (3.3)      |
| <b>情緒調節困難量表</b> | 38.84<br>(9.2)   | 38.75<br>(10.0)  | 39.17<br>(12.2) | 39.63<br>(10.9)  | 38.23<br>(10.1) | 38.72<br>(10.4)  |
| 意識              | 8.35 (2.5)       | 7.76 (2.0)       | 7.05 (1.7)      | 8.50 (2.4)       | 8.23 (2.5)      | 7.62 (2.5)       |
| 清晰度             | 6.35 (2.3)       | 6.50 (1.8)       | 6.77 (2.2)      | 5.80 (2.4)       | 5.87 (2.2)      | 6.27 (2.3)       |
| 目標              | 7.61 (2.4)       | 7.54 (3.1)       | 7.81 (3.0)      | 8.47 (3.6)       | 7.67 (2.8)      | 7.71 (2.7)       |
| 衝動              | 5.55 (2.5)       | 5.29 (2.4)       | 5.84 (2.7)      | 5.37 (2.8)       | 5.53 (2.3)      | 5.41 (2.5)       |
| 非接受             | 5.16 (2.3)       | 5.54 (2.4)       | 5.99 (2.7)      | 5.80 (2.7)       | 5.30 (2.4)      | 5.58 (2.6)       |
| 策略              | 5.81 (2.3)       | 6.12 (2.6)       | 6.56 (2.5)      | 5.70 (2.7)       | 5.63 (2.6)      | 6.13 (2.8)       |
| <b>配偶適應量表</b>   | 30.84 (5.9)      | 31.24 (4.2)      | 31.63 (3.7)     | 31.33 (4.1)      | 30.57 (4.3)     | 31.34 (4.6)      |
| 一致性             | 13.10 (2.4)      | 13.26 (1.6)      | 13.45 (1.4)     | 13.73 (2.1)      | 13.40 (1.4)     | 13.62 (1.9)      |
| 凝聚力             | 12.55 (3.7)      | 12.59 (2.6)      | 12.84 (2.8)     | 12.17 (2.6)      | 12.03 (3.0)     | 12.18 (2.6)      |
| 滿意度             | 5.19 (0.9)       | 5.40 (1.0)       | 5.34 (0.9)      | 5.43 (0.9)       | 5.13 (1.0)      | 5.55 (0.9)       |
| <b>親密關係量表</b>   | 16.55 (3.0)      | 16.99 (1.8)      | 17.01 (2.0)     | 17.03 (2.3)      | 16.87 (2.4)     | 16.44 (3.4)      |
| <b>世界衛生組織</b>   | 18.81            | 19.08            | 19.99           | 19.27            | 19.87           | 19.62            |
| <b>幸福指標量表</b>   | (4.9)            | (4.5)            | (3.6)           | (4.5)            | (4.6)           | (4.4)            |
| <b>配偶承諾量表</b>   | 33.77 (5.7)      | 33.04 (6.0)      | 33.36 (3.9)     | 33.23 (6.0)      | 35.00 (4.5)     | 33.98 (5.7)      |
| <b>家庭功能量表</b>   | 10.35 (2.6)      | 10.71 (2.3)      | 11.16 (2.4)     | 10.93 (3.2)      | 11.43 (3.3)     | 11.21 (3.0)      |

表 3. 比較實驗組和對照組中女性在介入前、介入後和 1 個月後跟進的平均值及標準差

| 研究變項                     | 平均數 ( 標準差 )      |                  |                  |                 |                  |                  |
|--------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|
|                          | 實驗組女性 ( N=31 )   |                  |                  | 對照組 ( N=29 )    |                  |                  |
|                          | 介入前              | 介入後              | 1 個月後跟進          | 介入前             | 介入後              | 1 個月後跟進          |
| <b>配偶應對量表</b>            | 103.42<br>(13.1) | 105.00<br>(12.9) | 106.62<br>(13.5) | 99.59<br>(12.5) | 102.45<br>(12.3) | 103.14<br>(13.3) |
| 個人壓力溝通                   | 15.39 (2.4)      | 15.85 (2.4)      | 15.94 (2.5)      | 15.41 (2.0)     | 15.66 (2.1)      | 15.55 (2.7)      |
| 個人支持應對                   | 19.45 (2.4)      | 19.46 (2.9)      | 19.78 (2.9)      | 19.24 (2.5)     | 19.38 (2.9)      | 19.72 (2.9)      |
| 個人承擔應對                   | 7.58 (1.0)       | 7.76 (1.2)       | 8.12 (1.3)       | 7.31 (1.4)      | 7.59 (1.4)       | 7.76 (1.2)       |
| 配偶壓力溝通                   | 14.32 (3.1)      | 14.87 (2.6)      | 15.36 (2.5)      | 13.55 (2.8)     | 14.62 (2.9)      | 14.79 (2.9)      |
| 配偶支持應對                   | 20.06 (3.1)      | 20.28 (3.2)      | 20.34 (2.8)      | 19.03 (3.3)     | 19.10 (2.7)      | 19.10 (2.9)      |
| 配偶承擔應對                   | 8.03 (1.5)       | 7.90 (1.8)       | 8.18 (1.6)       | 7.34 (1.4)      | 7.55 (1.3)       | 7.72 (1.2)       |
| 共同應對                     | 18.58 (3.3)      | 18.89 (2.8)      | 18.91 (3.0)      | 17.69 (3.2)     | 18.55 (2.9)      | 18.48 (2.4)      |
| <b>情緒調節困難量表</b>          | 36.77<br>(10.6)  | 35.89<br>(10.5)  | 35.78<br>(10.5)  | 36.86<br>(8.4)  | 36.52<br>(8.7)   | 36.41<br>(7.6)   |
| 意識                       | 6.94 (1.5)       | 6.55 (2.0)       | 6.76 (1.8)       | 7.10 (2.1)      | 6.93 (2.6)       | 7.31 (2.7)       |
| 清晰度                      | 5.35 (1.9)       | 5.95 (2.4)       | 5.93 (2.4)       | 5.79 (1.4)      | 5.66 (1.8)       | 5.69 (2.1)       |
| 目標                       | 7.52 (2.8)       | 7.38 (2.3)       | 7.55 (2.6)       | 7.66 (2.5)      | 7.41 (2.7)       | 7.03 (1.9)       |
| 衝動                       | 5.55 (2.8)       | 5.11 (2.3)       | 5.16 (2.5)       | 5.38 (2.2)      | 5.55 (2.8)       | 5.41 (1.9)       |
| 非接受                      | 5.29 (2.8)       | 5.52 (2.4)       | 5.26 (2.6)       | 5.48 (2.6)      | 5.34 (2.6)       | 5.34 (2.2)       |
| 策略                       | 6.13 (2.6)       | 5.37 (2.1)       | 5.39 (2.1)       | 5.45 (2.0)      | 5.62 (2.5)       | 5.62 (1.6)       |
| <b>配偶適應量表</b>            | 32.81 (4.7)      | 31.68 (4.5)      | 30.77 (5.1)      | 31.21 (4.2)     | 31.07 (4.6)      | 31.21 (4.5)      |
| 一致性                      | 13.74 (1.8)      | 13.69 (1.5)      | 13.64 (1.9)      | 13.38 (2.2)     | 13.48 (1.9)      | 13.41 (2.2)      |
| 凝聚力                      | 14.10 (3.1)      | 12.63 (3.2)      | 11.94 (3.1)      | 12.76 (2.1)     | 12.24 (2.7)      | 12.52 (2.5)      |
| 滿意度                      | 4.97 (1.1)       | 5.36 (1.0)       | 5.19 (1.0)       | 5.07 (0.8)      | 5.34 (1.0)       | 5.28 (1.1)       |
| <b>親密關係量表</b>            | 16.35 (2.5)      | 16.32 (2.6)      | 15.82 (1.9)      | 15.86 (3.0)     | 16.34 (2.4)      | 16.17 (2.7)      |
| <b>世界衛生組織<br/>幸福指標量表</b> | 18.39 (4.4)      | 19.45 (3.5)      | 19.05 (4.0)      | 18.97 (4.0)     | 19.59 (5.1)      | 19.41 (4.7)      |
| <b>配偶承諾量表</b>            | 32.39 (4.8)      | 34.51 (4.4)      | 33.49 (3.9)      | 34.14 (3.9)     | 33.24 (3.8)      | 33.07 (4.5)      |
| <b>家庭功能量表</b>            | 11.52(3.5)       | 10.78 (2.6)      | 10.92 (2.0)      | 11.34 (3.0)     | 11.17 (3.1)      | 11.41 (3.2)      |

## 重複測量變異數分析 (Repeated Measures ANOVA)

鑑於男性和女性在婚姻中的角色和期望有所不同，深入理解這些性別差異，有助於準確解讀研究結果，從而設計更具針對性的介入服務，因此本研究將依性別分類分析明愛《我願意+》婚姻電子書對夫妻的影響。

表 4 顯示了男性在介入前和介入後，兩個時間段的變異數分析 (ANOVA) 結果。根據表 4、圖 1 和圖 2，在自助電子書介入後，實驗組男性較對照組男性更有意識，能覺察到太太願意分擔自己日常事務，且此趨勢持續提升 ( $F = 3.653, p < .10$ )。此外，實驗組男性的婚姻滿意度比對照組男性，呈現更持續提升的趨勢 ( $F = 4.432, p < .05$ )。分析結果顯示，婚姻電子書介入對於提升男性對太太主動分擔日常事務的覺察以及增加婚姻滿意度，均具有積極作用。

**表 4. 時間 X 組別變異數分析 (ANOVA)：男性在介入前介入後的比較**

|                | 時間 X               | 時間效果：平均差 [95%CI <sub>s</sub> ] |                      |
|----------------|--------------------|--------------------------------|----------------------|
|                | 組別效應               | 實驗組 (N = 31)                   | 對照組 (N = 30)         |
| 配偶應對           |                    |                                |                      |
| 自我壓力傳達 (SCO)   | .528               | .344 [-.384, 1.072]            | -.033 [-.774, .707]  |
| 自我支持性應對(SDC)   | .312               | -.260 [-1.366, .846]           | -.700 [-1.825, .425] |
| 自我承擔應對 (DDCO)  | .019               | .015 [-.474, .505]             | -.033 [-.531, .464]  |
| 配偶壓力傳達 (SCP)   | .042               | -.415 [-1.453, .622]           | -.567 [-1.621, .488] |
| 配偶支持性應對 (SDCP) | 1.949              | .117 [-.905, 1.139]            | -.900 [-1.939, .139] |
| 配偶承擔應對 (DDCP)  | 3.653 <sup>†</sup> | .433 [-.130, .995]             | -.333 [-.905, .238]  |
| 常見配偶應對 (CDC)   | .248               | .628 [-.296, 1.552]            | .300 [-.639, 1.239]  |
| 情緒調節困難         |                    |                                |                      |
| 意識             | .300               | -.599[-1.450, .252]            | -.267 [-1.132, .599] |
| 清晰度            | .023               | .149 [-.613, .910]             | .067 [-.707, .841]   |
| 目標             | .958               | -.072 [-1.115, .971]           | -.800 [-1.860, .260] |
| 衝動             | .483               | -.258 [-1.116, .600]           | .167 [-.705, 1.039]  |
| 不接受            | 2.173              | .377 [-.458, 1.211]            | -.500 [-1.348, .348] |
| 策略             | .289               | .313 [-.679, 1.306]            | -.067 [-1.076, .943] |
| 配偶適應量          |                    |                                |                      |
| 共識             | .718               | .161 [-.658, .981]             | -.333 [-1.166, .500] |
| 融合             | .056               | .038 [-.983, 1.060]            | -.133 [-1.172, .905] |
| 滿意度            | 4.432 <sup>*</sup> | .205 [-.132, .542]             | -.300 [-.642, .042]  |

|            | 時間 X<br>組別效應 | 時間效果：平均差 [95%CI]      |                      |
|------------|--------------|-----------------------|----------------------|
|            |              | 實驗組 (N = 31)          | 對照組 (N = 30)         |
| 親密關係       | .730         | .442 [-.558, 1.443]   | -.167 [-1.183, .850] |
| 世界衛生組織幸福指標 | .116         | .270 [-1.094, 1.633]  | .600 [-.786, 1.986]  |
| 配偶承諾量      | 4.098*       | -.733 [-2.466, 1.000] | 1.767* [.005, 3.528] |
| 家庭功能量      | .053         | .351[-.557, 1.258]    | .500 [-.422, 1.422]  |

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

圖 1 男性在介入前及介入後比較（配偶承擔應對）

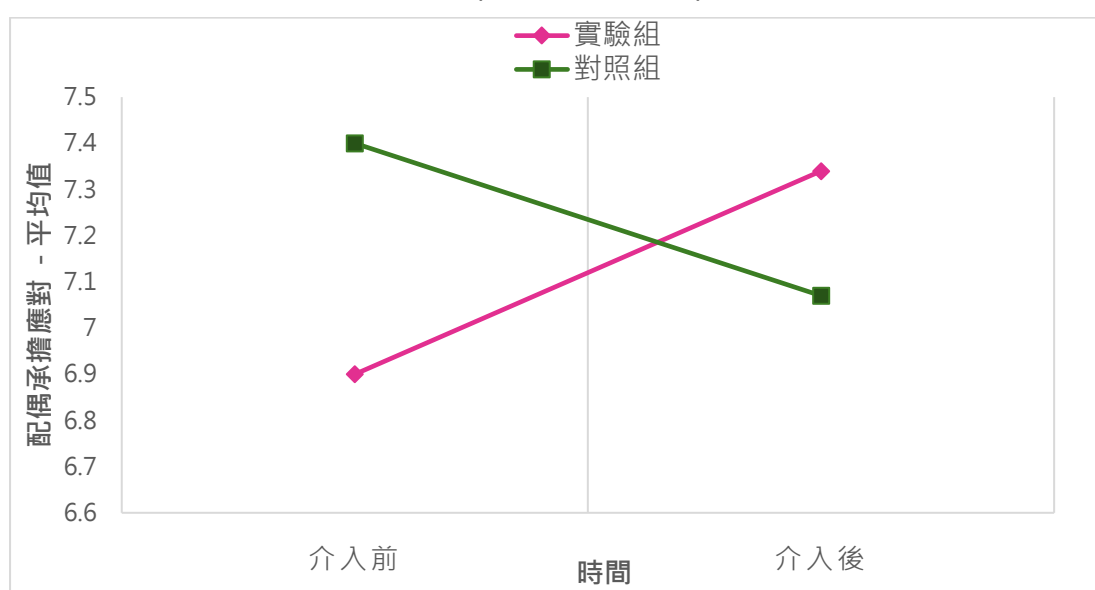


圖 2 男性在介入前及介入後比較（婚姻滿意度）

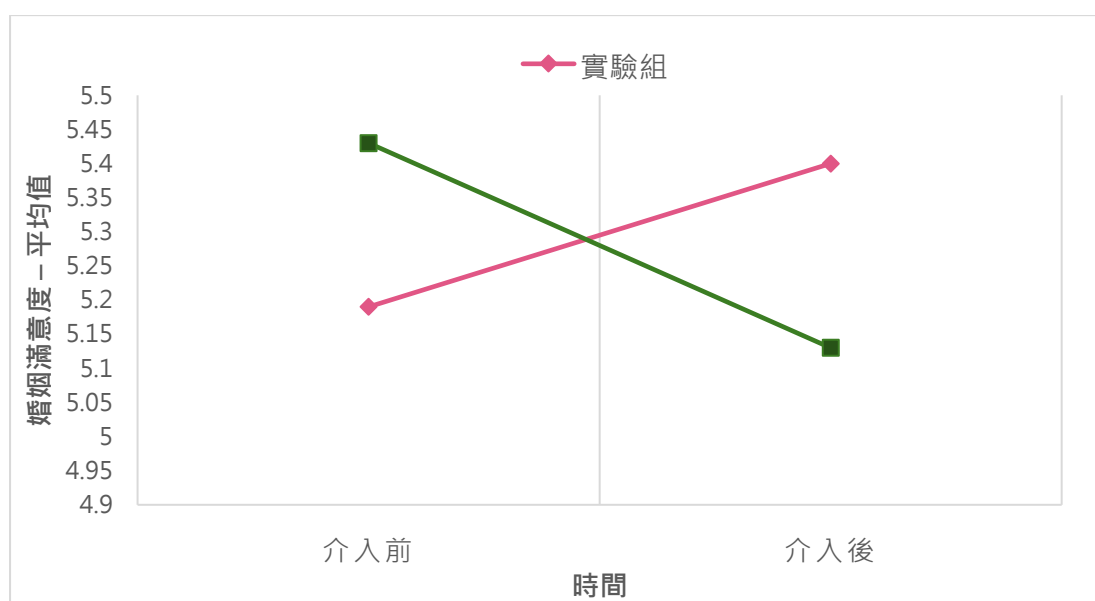


表 5 則顯示了男性在介入前、介入後及其後 1 個月追蹤測試的變異數分析 (ANOVA) 結果。結果顯示，實驗組男性在覺察太太願意主動分擔日常事務方面，達到顯著提升，而對照組則呈現下降的趨勢 (參見表 5 和圖 3)。此外，成對比較 (Pairwise Comparison) 分析顯示，實驗組男性在配偶承擔應對 (DDCP) 方面的得分顯著上升 (平均值變化 = 0.841, 95% CI [0.323, 1.358])，顯示參與者更願意承擔婚姻責任，並採取積極的應對策略。同時，在情緒調節困難量表中，「缺乏情緒意識」層面的得分顯著下降 (平均值變化 = -1.325, 95% CI [-2.239, -0.411])，顯示實驗組男性的情緒意識能力有所提升。介入後一個月後，這些改善仍維持穩定，說明介入措施具有持續效果，與對照組相比，實驗組的變化顯著更佳，進一步證明了介入措施的有效性。

圖 3. 男性在介入前、介入後和 1 個月後跟進的比較

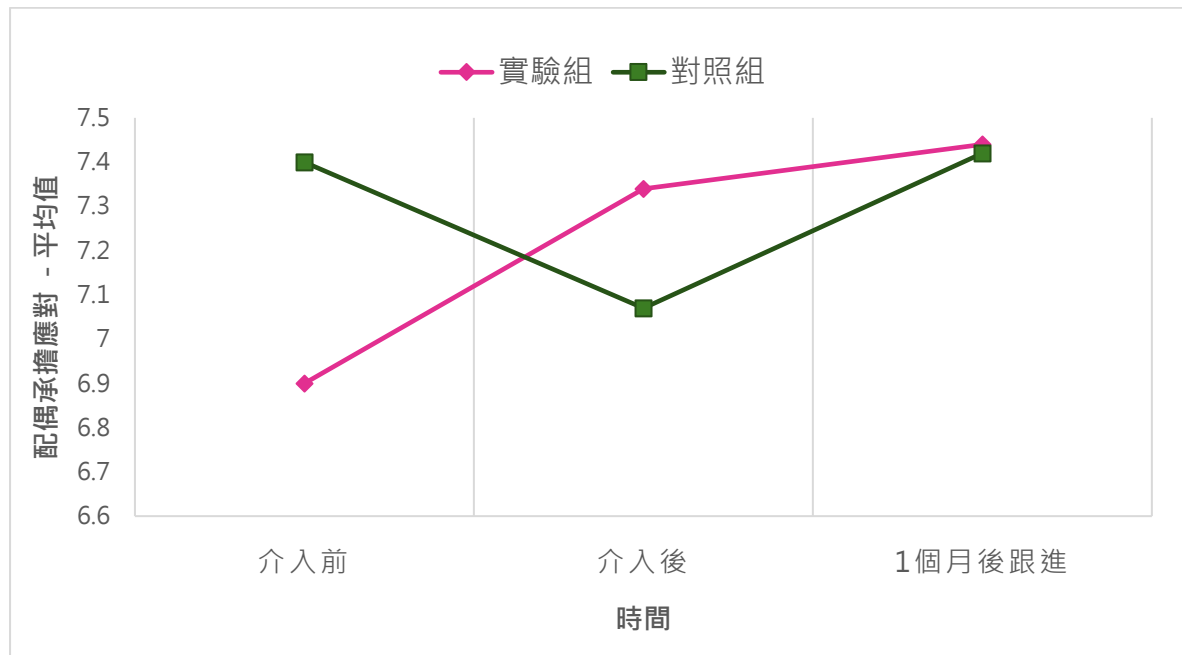


表 5. 時間 X 組別變異數分析 (ANOVA) – 男性在介入前、後和一個月後跟進的比較

|                | 時間 X<br>組別效應 | 時間效果：平均差 [95%CI]        |                      |
|----------------|--------------|-------------------------|----------------------|
|                |              | 實驗組 (N = 31)            | 對照組(N = 30)          |
| 配偶應對           |              |                         |                      |
| 自我壓力傳達 (SCO)   | .368         | .836 [-.038, 1.709]     | .775 [-.113, 1.663]  |
| 自我支持性應對(SDC)   | 1.577        | .710 [-.468, 1.889]     | -.722 [-1.920, .476] |
| 自我承擔應對 (DDCO)  | .397         | .261 [-.234, .755]      | -.009 [-.512, .494]  |
| 配偶壓力傳達 (SCP)   | .421         | .206 [-.810, 1.222]     | -.332 [-1.365, .700] |
| 配偶支持性應對 (SDCP) | 1.299        | .486 [-.331, 1.302]     | .278 [-.553, 1.108]  |
| 配偶承擔應對 (DDCP)  | 1.863        | .841* [.323, 1.358]     | .324 [-.202, .851]   |
| 常見配偶應對 (CDC)   | .277         | .722 [-.484, 1.928]     | .814 [-.412, 2.040]  |
| 情緒調節困難         |              |                         |                      |
| 意識             | .235         | -1.325* [-2.239, -.411] | -.884 [-1.783, .014] |
| 清晰度            | .044         | .410 [-.515, 1.335]     | .466 [-.474, 1.406]  |
| 目標             | .699         | .198 [-.936, 1.332]     | -.754 [-1.907, .399] |
| 衝動             | .890         | .290 [-.697, 1.278]     | .047 [-.957, 1.051]  |
| 不接受            | 1.200        | .831 [-.284, 1.947]     | -.218 [-1.352, .916] |
| 策略             | .156         | .755 [-.180, 1.691]     | .429 [-.522, 1.381]  |
| 配偶適應量          |              |                         |                      |
| 共識             | .381         | .359 [-.446, 1.164]     | -.116 [-.934, .702]  |
| 融合             | .069         | .291 [-.763, 1.345]     | .011 [-1.060, 1.083] |
| 滿意度            | 3.425*       | .145 [-.119, .408]      | .114 [-.154, .382]   |
| 親密關係           | .834         | .465 [-.696, 1.627]     | -.590 [-1.771, .591] |
| 世界衛生組織幸福指標     | .821         | 1.184 [-.522, 2.889]    | .351 [-1.383, 2.084] |
| 配偶承諾量          | 2.061        | -.419 [-2.415, 1.578]   | .751 [-1.278, 2.781] |
| 家庭功能量          | .526         | .800 [-.221, 1.821]     | .277 [-.761, 1.315]  |

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

表 6 顯示了基於女性在介入前和介入後的變異數分析 (ANOVA) 結果。根據表 6、圖 4 和圖 5，在婚姻電子書介入後，兩組女性參與者在情緒調節策略方面有顯著差異 ( $F=3.738, p<.10$ )。實驗組女性在情緒調節中「缺乏情緒調節策略」層面的得分顯著下降 (平均差 =  $-.758, p<.05$ )，而對照組則無明顯變化，說明介入措施有效提升女性參與者運用情緒調節策略的能力。

表 6. 時間 X 組別變異數分析 (ANOVA) — 女性在介入前及介入後比較

|                   | 時間 X<br>組別效應 | 時間效果：平均差 [95%CI]        |                      |
|-------------------|--------------|-------------------------|----------------------|
|                   |              | 實驗組 (N = 31)            | 對照組 (N = 29)         |
| 配偶應對              |              |                         |                      |
| 自我壓力傳達 (SCO)      | .138         | .460 [-.357, 1.276]     | .241 [-.603, 1.086]  |
| 自我支持性應對(SDC)      | .053         | .007 [-.785, .799]      | .138 [-.681, .957]   |
| 自我承擔應對 (DDCO)     | .085         | .181 [-.272, .634]      | .276 [-.192, .744]   |
| 配偶壓力傳達 (SCP)      | .469         | .544 [-1.611, .524]     | 1.069 [-.035, 2.172] |
| 配偶支持性應對<br>(SDCP) | .047         | .217 [-.728, 1.161]     | .069 [-.907, 1.045]  |
| 配偶承擔應對 (DDCP)     | .933         | -.135 [-.628, .358]     | .207 [-.302, .716]   |
| 常見配偶應對 (CDC)      | .375         | .310 [-.946, 1.566]     | .862 [-.436, 2.160]  |
| 情緒調節困難            |              |                         |                      |
| 意識                | .107         | -.383 [-1.281, .514]    | -.172 [-1.100, .756] |
| 清晰度               | 1.885        | .593 [-1.335, .148]     | -.138 [-.904, .628]  |
| 目標                | .030         | -.131 [-1.009, .746]    | -.241 [-1.149, .666] |
| 衝動                | 1.350        | -.438 [-1.170, .293]    | .172 [-.584, .928]   |
| 不接受               | .369         | .232 [-.615, 1.079]     | -.138 [-1.014, .738] |
| 策略                | 3.738†       | -.758*[-1.428, -.088]   | .172 [-.520, .865]   |
| 配偶適應量             |              |                         |                      |
| 共識                | .136         | -.049 [-.626, .527]     | .103 [-.439, .700]   |
| 融合                | 1.535        | -1.463* [-2.526, -.401] | -.517 [-1.616, .581] |
| 滿意度               | .287         | .388* [.097, .678]      | .276 [-.024, .576]   |
| 親密關係              | .580         | -.031 [-.970, .908]     | .483 [-.488, 1.453]  |
| 世界衛生組織幸福指標        | .149         | 1.065 [-.539, 2.669]    | .621 [-1.037, 2.279] |
| 配偶承諾量             | 5.598*       | 2.119* [.345, 3.893]    | -.897 [-2.731, .937] |
| 家庭功能量             | .769         | -.737 [-1.633, .159]    | -.172 [-1.099, .754] |

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

此外，經過成對比較 ( Pairwise Comparison ) 分析，實驗組女性在婚姻滿意度顯著上升 ( 平均值變化 = 0.388\*，95% CI [0.097, 0.678] )，而配偶承諾水平亦顯著上升 ( 平均值變化 = 2.119\*，95% CI [0.345, 3.893] )，說明了介入後，女性參與者對婚姻關係的滿意度及承諾感均有所提高。

圖 4. 女性在介入前及介入後比較 ( 情緒調節策略 )

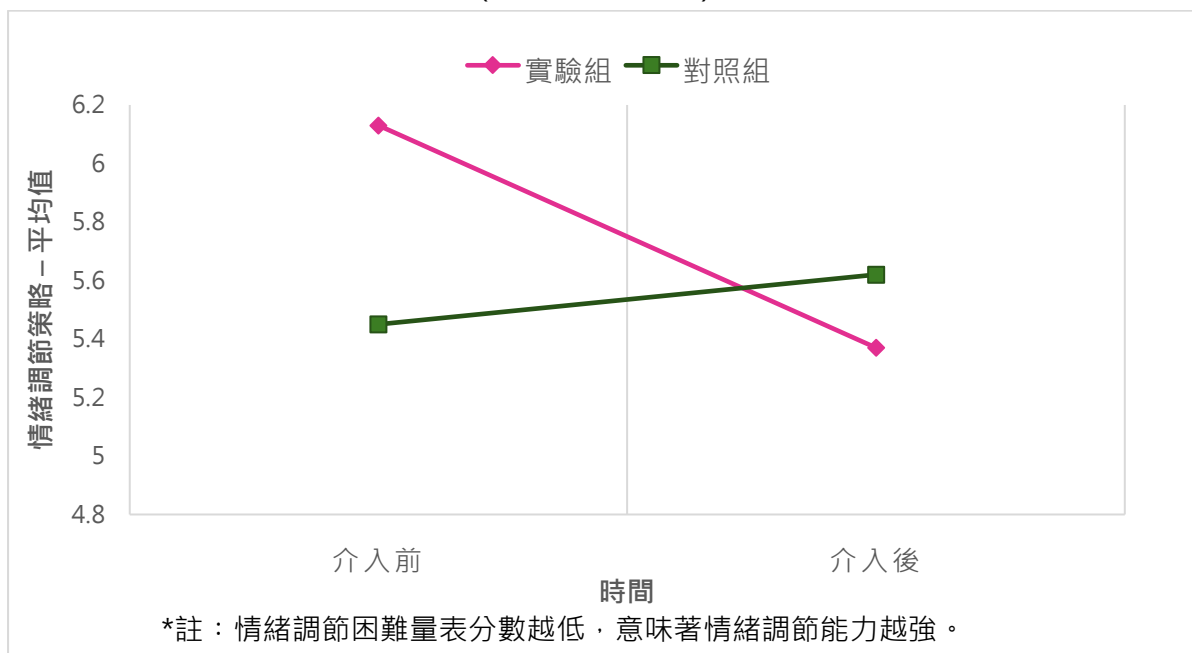


圖 5. 女性在介入前及介入後比較 ( 婚姻承諾量表 )

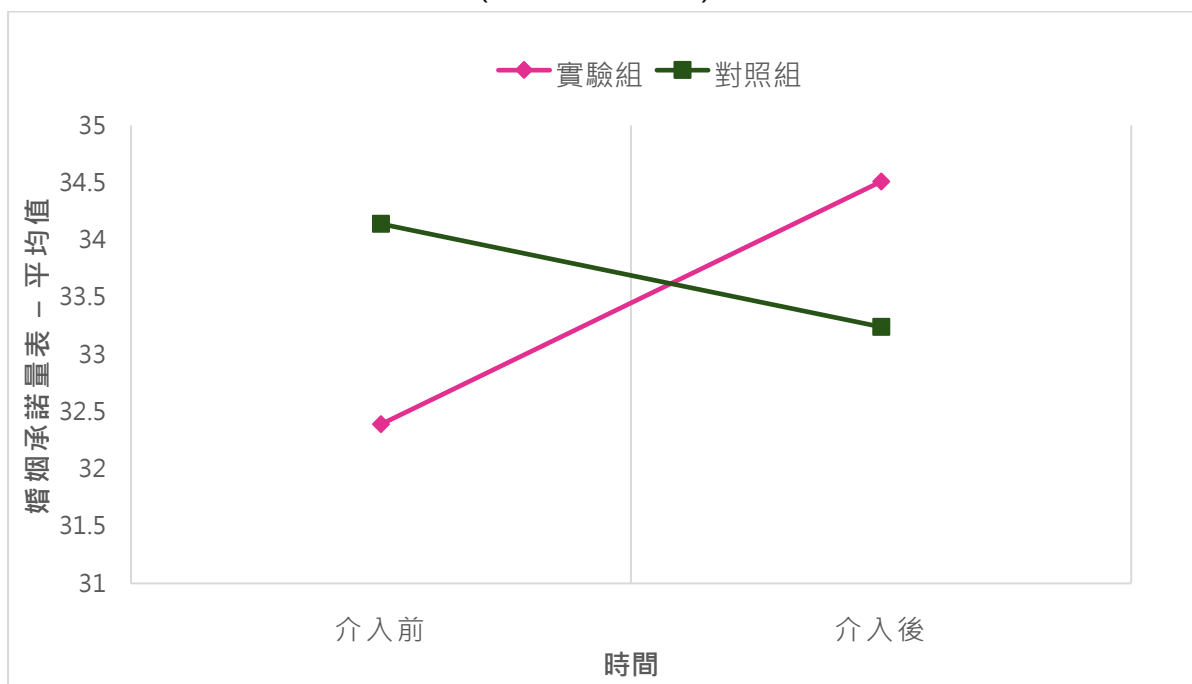
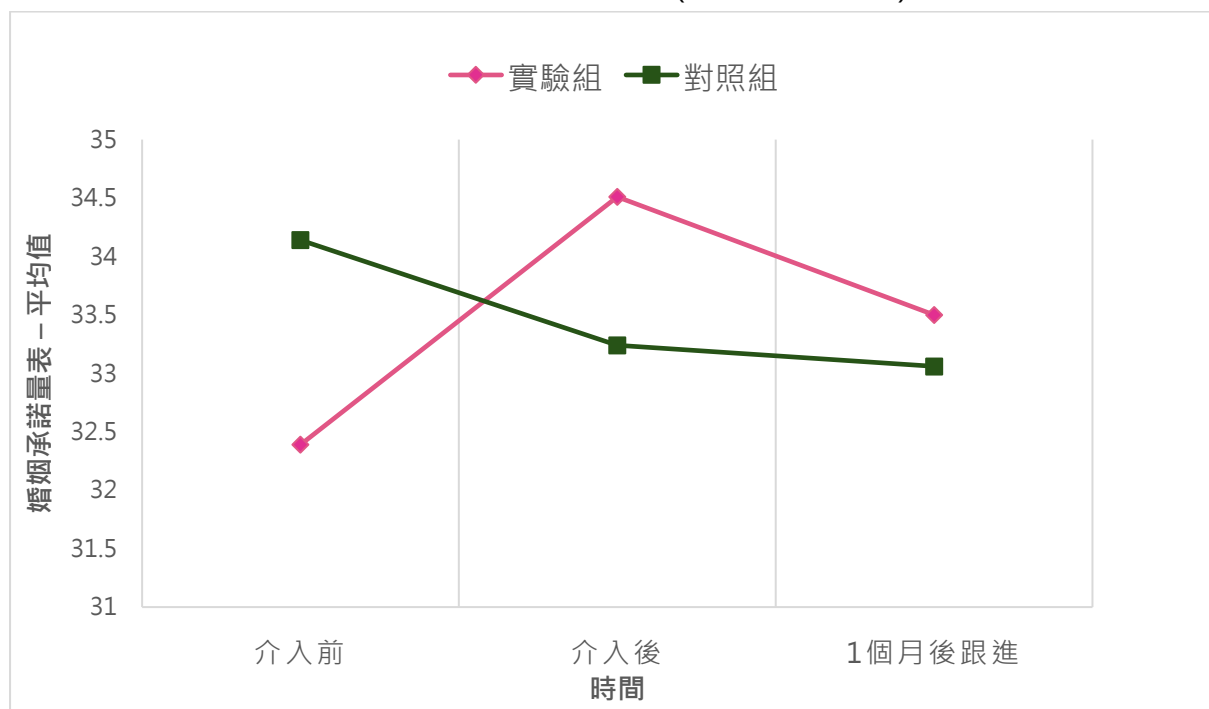


表 7 則顯示了女性在介入前、後以及 1 個月後的追蹤測試的變異數分析 (ANOVA) 結果。結果顯示，女性的婚姻承諾水平在後續跟進測試中，仍得以維持 ( $F = 2.762^{\dagger}$ ,  $p < .10$ ) (參見表 7 和圖 6)。經過成對比較 (Pairwise Comparison) 分析，實驗組女性在自我承擔應對 (DDCO) (平均值變化 =  $0.536^*$ , 95% CI [0.060, 1.012]) 方面顯著提升；配偶壓力傳達 (SCP) 得分亦顯著上升 (平均值變化 =  $1.035^*$ , 95% CI [0.002, 2.067])，這說明介入措施有效提升了女性參與者在婚姻中自我承擔責任與應對問題的能力，讓她們更能夠有效地向配偶傳達壓力與需求。

另外，實驗組女性在情緒調節中「缺乏情緒調節策略」層面的得分顯著下降 (平均值變化 =  $-0.742^*$ , 95% CI [-1.476, -0.008])，在介入結束一個月後，這一改善仍然保持穩定，進一步證明了自助模式婚姻介入服務的持續有效性與實用價值。

圖 6. 女性在介入前、後和 1 個月後跟進的比較 (婚姻承諾量表)



**表 7. 時間 X 組別變異數分析 (ANOVA) – 女性在介入前、後和一個月後跟進的比較**

|                | 時間 X               | 時間效果：平均差 [95%CI]        |                       |
|----------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|
|                | 組別效應               | 實驗組(N = 31)             | 對照組 (N = 29)          |
| 配偶應對           |                    |                         |                       |
| 自我壓力傳達 (SCO)   | .205               | .556 [-.345, 1.457]     | .138 [-.794, 1.070]   |
| 自我支持性應對(SDC)   | .032               | .328 [-.721, 1.376]     | .483 [-.601, 1.566]   |
| 自我承擔應對 (DDCO)  | .134               | .536* [.060, 1.012]     | .448 [-.044, .940]    |
| 配偶壓力傳達 (SCP)   | .262               | 1.035* [.002, 2.067]    | 1.241* [.174, 2.309]  |
| 配偶支持性應對 (SDCP) | .034               | .273 [-.832, 1.378]     | .069 [-1.074, 1.211]  |
| 配偶承擔應對 (DDCP)  | .461               | .144 [-.408, .696]      | .379 [-.192, .950]    |
| 常見配偶應對 (CDC)   | .186               | .325 [-1.086, 1.736]    | .793 [-.665, 2.252]   |
| 情緒調節困難         |                    |                         |                       |
| 意識             | .201               | -.174 [-1.105, .756]    | .207 [-.739, 1.153]   |
| 清晰度            | 1.036              | .573 [-.233, 1.379]     | -.103 [-.937, .730]   |
| 目標             | .536               | .031 [-.985, 1.047]     | -.621 [-1.671, .430]  |
| 衝動             | .677               | -.384 [-1.142, .373]    | .034 [-.748, .817]    |
| 不接受            | .222               | -.034 [-.987, .919]     | -.138 [-1.123, .848]  |
| 策略             | 2.240              | -.742*[-1.476, -.008]   | .172 [-.587, .932]    |
| 配偶適應量          |                    |                         |                       |
| 共識             | .067               | -.104 [-.817, .609]     | .034 [-.702, .771]    |
| 融合             | 2.385              | -2.156* [-3.375, -.937] | -.241 [-1.502, 1.019] |
| 滿意度            | .151               | .221 [-.198, .640]      | .207 [-.226, .640]    |
| 親密關係           | .850               | -.536 [-1.440, .368]    | .310 [-.625, 1.245]   |
| 世界衛生組織幸福指標     | .085               | .663 [-1.223, 2.548]    | .448 [-1.501, 2.397]  |
| 配偶承諾量          | 2.762 <sup>†</sup> | 1.102 [-.670, 2.873]    | -1.069 [-2.901, .763] |
| 家庭功能量          | .401               | -.599 [-1.855, .657]    | .069 [-1.230, 1.368]  |

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

最後，當我們把男性和女性參與者合併進行分析的時候，研究結果顯示，實驗組和對照組的在婚姻滿意度的變化上存在顯著不同 ( $F=3.718, p<.10$ )。介入後，實驗組參與者的婚姻滿意度顯著提升 (平均差=2.96,  $p<.05$ )，而對照組並無顯著變化，進一步支持了《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書作為一項有效的婚姻介入措施，能夠在整體層面上顯著提升參與者的婚姻滿意度。



◆ 婚姻電子書介入對於提升婚姻滿意度有積極作用。

## 總結及討論

本次研究為香港推行自助模式的婚姻介入服務揭開嶄新的一頁。研究結合了香港明愛家庭服務團隊多年婚姻輔導的豐富經驗，並參考外地實證為本的婚姻介入理論，運用電子通訊科技，特別為婚齡 3 年或以下新婚夫婦製作了《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書。此電子書旨在加深夫妻之間的溝通和了解，協助他們更懂得愛自己及愛伴侶，從而提升婚姻關係。

是次介入服務的電子書篇幅精簡，但精準地把夫婦相處的關鍵之道，以輕鬆淺易的方式呈現，獲參加者正面肯定，是一項「劑量低」而成效顯著的服務，為未來婚姻輔導服務提供了嶄新方向。

研究結果顯示，閱讀過《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書的夫婦，在婚姻滿意度有顯著提升，其中男性呈現更明顯且持續升勢。同時，丈夫更能察覺到太太主動分擔日常事務，進而更有意識欣賞太太的付出，間接增加婚姻幸福感。而女性在情緒調節策略方面亦有明顯改善，有助減輕衝突時所產生的壓力，促進平和及良好的溝通。此外，女性的承諾水平亦有顯著提升，更有動機與伴侶正面溝通，有助維繫長久的夫婦關係。

在華人社會，普遍較多女性主動尋求婚姻輔導服務，但《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書在顏色選擇以至內容編排上特別兼顧兩性視角，希望令男士更易接受並投入參與。舉例來說，電子書採用了中性及暖色系設計，無論男士或女士亦較易接受，避免某一性別覺得偏重另一方而感到被忽略或偏頗。

在婚姻關係相處上，華人男性多以緘默應對，而女士則較常由情緒主導。因此在電子書的內容上，無論是社工對談或過來人分享，亦強調平衡兩性觀點，讓夫婦雙方皆能產生共鳴，感到被理解。過來人分享更起了正面示範作用，鼓勵夫婦持開放態度討論各個議題，促進彼此表達感受和需求，以及清晰認識對另一方的期望，從而改善婚姻關係。

以電子書第一章「由我變成我們」為例，透過「Me Time」（私人時間）主題，幫助夫婦理解愛自己對維繫婚姻關係的重要性，鼓勵了解對方的喜好，及尊重伴侶有私人時間的需要，讓雙方保持自己的興趣，維持正面情緒。對於較為情緒主導的女性而言，更能有效減少婚姻衝突時引發負面情緒，有助個人情緒良好管控，減少情緒引導的衝動行為。

研究結果顯示，實驗組男性於閱讀《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書後，更注意對配偶願意主動分擔責任，對婚姻滿意度亦有持續提升的趨勢。整套婚姻電子書強調透過溝通及理解對方感受，基於良好溝通、尊重與互信，以雙方能接受的方式相處。電子書亦加上具挑戰性的小遊戲，建議夫婦分擔日常生活中經常遇到的問題，如家務分配、家庭開支、生活習慣磨合、姻親關係處理等議題。

這有助男士反思自身角色，並透過討論有更多機會覺察到太太處理上述事情所遇到的困難，以及對獲得丈夫支援的期望，讓他們更加欣賞太太努力付出，提升個人幸福感，促進婚姻滿意度。隨著丈夫的覺察能力提升，往往會為太太提供更多協助或支持。正如其中一位太太在發佈會分享指，閱讀《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書後，丈夫主動提出分擔家務，使她感受丈夫投入婚姻生活，提升她對婚姻承諾的信心。

參加者在完成閱讀電子書後，亦有分享他們的收穫。例如，在配偶應對方面，有參與者更能明白「婚姻需要多方面的溝通和維繫，持續彼此的愛才能令婚姻走得更長久」，也關注雙方「應坦誠表達感受、愛要相互依存」。

配偶適應方面，有參加者認為婚姻電子書有助「反思夫妻相處方式、要素」、「不同方面的影響都會影響到雙方的關係」、「角色的轉變令兩者關係的調適」。至於個人幸福感和婚姻滿意度，有參加者表示「學到平衡個人及婚姻健康」、「一齊看可促進討論」、「發覺自己與伴侶關係算是很好」。在個人情緒調節方面，有人在閱讀過程中「更了解自己感受」，亦有人表示同理心增加，「多一點認識婚姻要多注意的地方，關懷多點伴侶的感受」。

綜合參加者的反饋及回應，九成半參加者對《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書表示滿意；超過八成認為服務有助改善夫婦婚姻關係及促進正向溝通。對於是次嶄新的電子化自助模式婚姻介入服務，接近九成參加者認為電子化服務便利他們獲取資訊、易於複習所學內容，同時啟發他們利用通訊媒體尋找方法解決婚姻的各種挑戰，有助他們了解到不同途徑解決問題。值得注意的是，男士對於介入服務各項指標的滿意度，普遍較女士為高，有更正面的評價。

## 方向性建議

綜合上述研究結果及實驗組參加者的反饋，可見婚姻電子書對整體婚姻滿意度及夫婦雙方都有正面影響。香港生活節奏快，上班族工作繁忙，雙職夫婦往往難於安排面對面的婚姻輔導服務。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，作為自學模式的婚姻輔導電子書，可全天候隨時隨地閱讀，特別適合香港初婚夫婦使用。

研究團隊建議，未來應考慮將自學模式服務擴展至未婚或其他婚姻階段。此外，參考前文所述的報告提到，本港離婚個案的平均婚齡為 6.95 年，而是次研究主要針對婚齡 3 年以下的新婚夫婦，將來亦可考慮為婚齡 7 年以下的夫婦提供服務。

另外，實驗組夫婦中，大部分教育程度達副學士或以上，多為全職工作者，超過七成家庭總收入達 5 萬元以上，他們較容易接觸及接受電子通訊服務，未來可嘗試邀請更多基層家庭夫婦參與，減少因工作、家務或經濟因素導致無法接受婚姻輔導服務的情況，讓更多有需要的夫妻獲益。

總括而言，是次嶄新的電子書婚姻服務時間短、劑量低，但頗具成效，能夠在不同層面上，協助新婚夫婦順利應對初婚期所面對的各種挑戰。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

## 《我願意+》 《Marriage +》 From Me to We 新婚篇 婚姻自助電子書

第四部分

# 實務操作及介紹

# 實務操作及介紹

## 電子書目的

- 藉由電子媒介拉近新婚或初婚夫婦的距離
- 及早向新婚或初婚夫婦提供協助，提供專業資訊及引導夫婦建立良好的溝通和復原力 ( resilience )
- 促進新婚或初婚夫婦討論，以增強共同應對婚姻關係挑戰的能力及信心
- 增加新婚或初婚夫婦的生活情趣
- 加深夫婦的互相認識

## 電子書對象

- 新婚或初婚夫婦 ( 婚齡 3 年以下為佳 )

## 電子書結構

- 人數：不限
- 讀者篩選準則：已婚夫婦
- 電子書章節：4 節
- 每章節建議閱讀時間：20 分鐘
- 參與製作電子書工作人員的數量：7 人 ( 包括高級督導主任、前線社工、平面設計師及資訊科技技術人員 )
- 工作人員所需資歷：具多年家庭服務經驗，曾負責不同婚姻服務範疇 ( 例如包括綜合家庭服務中心、明愛親密頻道婚姻培育計劃、明愛婚姻體檢手機應用程式等 )

- 電子書執行指引：
  - 建議夫婦共同閱讀
  - 建議夫婦每週閱讀一章內容，也可按自己的安排在不同時段完成當週章節，保持共同參與的步伐
  - 建議夫婦可先按次序由第一章開始閱讀
  - 建議夫婦根據自己需要隨時重複閱讀任何一章內容
  - 鼓勵夫婦嘗試實踐每一章內容的小遊戲、實用法寶、夫婦討論 (pillow talk)
  - 鼓勵夫婦互相分享閱後感，及基於每一章內容的小遊戲再增添自己的創意
  - 建議夫婦閱後先聚焦在增加自我了解，及對另一半的理解和認識，非着眼於批判對與錯
- 同意書：無需簽署

## 計劃內容 / 設計

全線上模式，自行閱讀電子書：

| 章節                                         | 簡介                                                                                                       |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>第一章：</b><br>由我變成我們<br>ME+ME=            | 結婚是由兩個「我」，經過不同的磨合，共建一個屬於「我們」的家庭，當中充滿不同的挑戰，如何能夠更順暢地磨合呢？當中有什麼問題需要反思及考慮呢？                                   |
| <b>第二章：</b><br>由分開住變成一齊住<br>WE+LIVING=     | 相見好是否一定同住難？兩個人開展婚姻生活的第一課便是共居生活，兩個人如何了解對方的生活習慣，家務應如何分配，家庭開支應如何處理呢？                                        |
| <b>第三章：</b><br>由性生活變成性親密<br>WE+LOVE=       | 性是夫婦生活重要的一環，亦是夫婦關係中獨特的元素。性是非常親密的事宜，但好像又難以開口討論，夫婦應如何磨合呢？當面對困難時應如何共同面對？性是否只有性行為呢？如何建立性親密呢？                 |
| <b>第四章：</b><br>由夫婦變成父母 / 媳婦 / 女婿<br>WE+WE= | 婚姻生活中有很多角色轉變，我們需要學習成為父母、媳婦或女婿，當中有什麼需要考慮或注意呢？當角色轉變時，我們又會否忘記了最重要的角色（丈夫及妻子）？當磨合的不只是一個家庭，而是兩個家庭的事，夫婦又應該如何處理？ |

每章設以下環節：

夫婦過來人分享、社工對談影片、五大注意事項、夫婦挑戰小遊戲、實用法寶、夫婦討論 pillow talk、明愛婚姻工作資源分享、免費社工諮詢服務登記連結。

閱讀《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書：

<https://marriageplus.caritas.org.hk>



賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

## 《我願意+》 《Marriage +》 From Me to We 新婚篇 婚姻自助電子書

### 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

## 線上模式的優點

- 透過電子媒介，市民更快捷獲得或分享社會服務
- 市民可以更方便接受社會服務，毋須因受時間、地點、交通等因素限制，而未能接受服務
- 參加者可隨時隨地重溫有用資訊
- 參加者更容易與伴侶一同瀏覽或接受社會服務
- 能有效吸引過往較少接觸社會服務的人士，例如已婚男士
- 新穎的平面設計及服務模式，有助提升市民親身到服務中心獲取服務的信心

## 線上模式需注意事項

- 以自助電子書形式提供服務，參加者的自主性較高，社工必須謹慎思考及設計內容，確保內容清晰，容易掌握，但同時需保持內容的專業性
- 注意內容長度，無論是影片或文字內容亦應避免過長，以免參加者失去耐性而中途放棄瀏覽
- 應配合良好的視覺設計，吸引參加者投入其中

## 線上線下服務配合

- 線上服務可與線下服務互相配合，建議供線上服務的參加者登記線下服務，例如是明愛綜合家庭服務中心的實體婚姻活動及輔導或電話諮詢服務

## 同工心路歷程

- **婚姻自助電子書的重大突破：**鑑於香港在過去三年經歷疫情，我們觀察到市民獲取社會服務的新常態，及電子通訊科技在家庭服務發展的多元化應用日益普及，促使我們思考如何善用資訊科技，以達致高速發放資訊，並擴大服務使用者接觸面。為了應對近十年本港離婚率不斷攀升的情況，香港明愛家庭服務團隊因而特別設計了《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書。

在開發階段前，負責社工主動向新婚夫婦收集意見及需求，發現他們對透過自助電子書形式獲取婚姻資訊及服務，抱有強烈的興趣及反應正面。然而，過去本港尚未有相關自助電子書。香港明愛家庭服務於 2023 年開始設計此婚姻自助電子書，工作小組特別邀請多名具豐富前線經驗的社工，包括綜合家庭服務中心、明愛親密頻道社工及明愛婚姻體檢手機應用程式的同工參與。團隊並與專業的平面設計師及資訊科技人員緊密合作，共同開發本港首本婚姻自助電子書，標誌着本港婚姻輔導服務電子化的重要里程碑。

- **設計及製作的挑戰：**有別於傳統婚姻書籍，製作婚姻自助電子書除了需要考慮專業內容，更需兼顧現代社交媒體的流行表達方式，以豐富讀者的體驗。團隊特別結合了影片、錄音、遊戲挑戰等多媒體內容，對參與製作社工而言，無疑是相當大的挑戰。在製作過程中，有幸得到不同領域的專業人士協助，例如是攝影人員、剪接人員、平面設計師、商界市場學從業員等。在《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書策劃人——香港明愛家庭服務高級督導主任張慧玲女士的帶領下，幾位具婚姻服務經驗的前線社工組成的編輯小組，發揮對婚姻輔導服務的熱誠，並秉持開放的溝通態度，勇於創新與嘗試，最終成功開發出既新穎而專業的電子書。
- **性別角色的敏銳度：**本自助電子書的目標對象是夫婦。因此，社工在內容選取及表達方式上，要對兩性保持敏銳度。與傳統以女性為主導的家庭服務不同，電子書的內容及表達方法相對較多由男性視角切入。巧合地，是次電子書的編輯小組及平面設計師均以男性為主。研究結果顯示，男性參加者對於電子書的內容及設計的認同感，普遍較女性參加者的認同為高，相信與編輯小組處理編審、選材、平面設計時

特別平衡男女性角度有關。此項發現對日後的電子書發展及社福服務的內容，具有啟發價值。

- **線上線下宣傳配合：**為了讓更多市民認識《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書，香港明愛家庭服務製作了海報、宣傳卡、紀念品等協助推廣，並透過社交媒體宣傳。此外，香港明愛在 2024 年 5 月舉辦線上及實體新聞發佈會，介紹婚姻自助電子書，同步公佈由香港浸會大學負責的成效研究結果。目前，《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書更與政府婚姻註冊處及相關婚姻工作的單位合作宣傳，通過線上線下並行的宣傳方式，將這項創新服務推廣至更廣泛的受眾。



- ◆ 香港明愛在 2024 年 5 月舉辦線上及實體新聞發佈會，介紹婚姻自助電子書。

- **正面成效令人鼓舞：**在進行成效研究前，同工們難以掌握瀏覽《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書對新婚或初婚夫婦的實際成效。當成效研究結果出爐後，同工們深受鼓舞，希望未來有更多新婚或初婚夫婦能透過閱讀《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書，增強共同應對婚姻挑戰的能力及信心，從而減少夫妻因缺乏溝通與理解而選擇以離婚解決問題。
- **薪火相傳互補不足：**本次計劃以電子科技及低劑量的介入手法，應用在增強夫婦關係，是一項重要的突破，特別是社工在非直接接觸服務使用者的情況下，提供專業服務和資訊。過程中，不同年資及經驗的社工和非社工同工，都高度認同這種新介入模式。由於本計劃涉及科技應用，也促成我們與其他專業界別的跨領域合作，以達到理想的效果，進一步擴闊社工在介入工作中的多元手法。這種協作模式不僅提升了服務成效，對往後發展家庭服務的工作手法甚有啟發，更是推動創新服務及經驗承傳的重要一步。
- **知識管理提升協作：**基於知識管理 ( Knowledge Management ) 的概念，電子書的製作過程不僅有賴社工的專業知識外，也特別引入服務使用者的參與。我們邀請了曾受惠於明愛家庭服務的婚姻工作的個案、小組、活動的服務使用者，分享他們從以往服務中獲得的正面經驗及智慧，增潤電子書的專業內容，拉近與閱讀者的距離，增強他們對內容的認同。在開發過程中，同工對資訊科技及與其他專業的認識亦有所增加，提升了跨專業的協作能力。這種結合專業社工知識、科技及其他專業知識、服務使用者智慧等三方的知識管理，豐富了我們的實踐經驗，有助繼續開發其他創新服務。

## 活動的得著

- **擴闊婚姻服務使用者的覆蓋範圍：**現代夫婦婚姻關係的重視程度不斷提升，但實踐方面卻面臨不少困難。香港繁忙急速的生活節奏，使大部分夫婦難以抽時間參與婚姻關係的活動或小組。社會普遍視婚姻為邁向為人父母的階段，此觀念或使部分夫妻忽略了婚姻本身的經營及溝通。同時，部分人或因擔心出席實體活動會感到尷尬，降低了接受服務的動機。《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書採用自助模式，特別適合過往未曾接受婚姻服務的人士，特別是上班族、雙職夫婦、已婚男士等，讓他們能以自主控制的方式參與，獲得社福機構的家庭服務支援。
- **工作經驗提升：**透過這本婚姻自助電子書製作，同工們掌握了電子書的設計、開發流程，進一步提升內容策劃及執行能力。展望未來，香港明愛家庭服務將會繼續製作其他主題的婚姻自助電子書，陪伴夫婦在婚姻旅程中同行，持續成長。
- **加深對數據研究及分析的認識：**本計劃與香港浸會大學合作，進行完整的量化研究（Quantitative research）及隨機等候/候補名單對照實驗（Randomized Waitlist Control Trial）。從設計研究、收集數據、解讀數據結果的過程，讓社工對推行實證社會工作（evidence-based social work practice）有更深入的認識及理解。香港明愛家庭服務亦在資訊科技人員的協助下，收集參加者瀏覽數據，例如瀏覽次數、瀏覽時間等，進一步了解參加者的瀏覽模式及偏好。這些數據分析成果將有助日後設計更適合大眾需求的婚姻自助電子書。

閱讀《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書：

<https://marriageplus.caritas.org.hk>



賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

# 《我願意+》 《Marriage +》 From Me to We 新婚篇 婚姻自助電子書

第六部分

## 附錄

## 參與研究同意書 「明愛婚姻電子錦囊」 評估研究

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

該研究旨在評估「明愛婚姻電子錦囊」在幫助夫婦適應新婚姻的過渡期，增強夫婦在面對婚姻挑戰時的溝通和應對能力，提升性親密、婚姻關係承諾，情緒調節能力以及幸福感方面的效果。

### 研究過程

「明愛婚姻電子錦囊」將有助於您促進學習關於配偶調適、應對、承諾、親密關係和情緒調節的知識。您將被邀請參與「明愛婚姻電子錦囊」評估研究，並以隨機方式安排參與實驗組或對照組，兩組的參與者將被邀請填寫前測，後測及跟進測試問卷各一份，每份需時約 20 分鐘。實驗組參加者將於完成第一份問卷後，收到本課程的資料，而對照組參加者將於完成第三份問卷後，收到本課程的資料。為免影響研究結果，實驗組和對照組參加者於參與研究過程中，暫不會安排參加任何婚姻培育小組或婚姻輔導活動。

### 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，並僅用於研究之用。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

研究參與者在完成該計劃後，將可能會提升配偶的調適、應對、承諾、親密關係和情緒調節。為鼓勵認真填寫問卷，您將會在完成三次問卷（前測，後測及跟進測試）之後可獲得超市禮券以答謝您的支持。每份問卷將會獲得價值港幣 50 元超市禮券，如果您沒有參與前測和後測問卷調查，則不符合獲得超市禮券的條件。

### 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://bupdpo.hkbu.edu.hk/policies-and-procedures/pps-pics/>)。

「明愛婚姻電子錦囊」是香港明愛家庭服務自主研製的一項嶄新婚姻培育服務，尚未正式投入服務。參加者需承諾收到「明愛婚姻電子錦囊」後，不會將有關內容與其他人分享或透露，直至另行通知。

### 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活動，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/22-23/0605

主辦機構：



捐助/ 協辦機構：



## 明愛婚姻電子錦囊

### 問卷

本問卷主要是了解您對配偶適應，應對，承諾，親密關係，情緒調節，幸福指標以及家庭功能的看法。問卷包含八個部分，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/22-23/0605），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：配偶應對量表

第二部分：情緒調節困難量表

第三部分：親密關係量表

第四部分：配偶適應量表

第五部分：WHO-5 幸福指標量表

第六部分：配偶承諾量表

第七部分：家庭功能狀況

第八部分：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：配偶應對量表

本量表旨在衡量您和您的伴侶應對壓力的方式。請選擇您認為最適合您的第一個回應。請盡可能誠實地回答。請根據您個人情況選出最適切的答案回答各題。答案沒有對與錯的。

|                                           | 罕有 | 很少 | 有時 | 經常 | 總是 |
|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 本節關於您如何向伴侶傳達您的壓力。                         |    |    |    |    |    |
| 1. 我讓伴侶知道我很感激他/她提供的實際支持、建議或幫助。            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 2. 當我有太多事情要做時，我會請我的伴侶幫忙。                  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 3. 當我情緒低落或有問題時，我通過我的行為展現給我的伴侶。            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 4. 我坦率地告訴我的伴侶我的感受，並且我很希望得到他/她的支持。         | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 本節是關於當你感到壓力時，你的伴侶會做些什麼。                   |    |    |    |    |    |
| 5. 我的伴侶對我表達同理心和理解。                        | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6. 我的伴侶表示他/她站在我的一邊。                       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 7. 我的伴侶幫助我以不同的角度看待有壓力的情況。                 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 8. 我的伴侶會傾聽我並給我機會表達真正困擾我的事情。               | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 9. 我的伴侶會幫助我承擔起我通常要做的事情。                   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 10. 我的伴侶幫助我分析情況，讓我能夠更好地面對問題。              | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 11. 當我很忙碌時，我的伴侶幫助我。                       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 本節是關於當你的伴侶感到有壓力時，他/她會如何表達。                |    |    |    |    |    |
| 12. 我的伴侶讓我知道他/她很感激我提供的實際支持、建議或幫助。         | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 13. 當我的伴侶有太多事情要做時，他/她會請我幫忙。               | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 14. 當我的伴侶情緒低落或有問題時，他/她通過他/她的行為展現給我。       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|                                           | 罕有 | 很少 | 有時 | 經常 | 總是 |
| 15. 我的伴侶坦率地告訴我他/她的感受，並表示他/她希望得到我的支持。      | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 本節是關於當你的伴侶表達他/她的壓力時，你會怎麼做。                |    |    |    |    |    |
| 16. 我對我的伴侶表達同理心和理解。                       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 17. 我讓我的伴侶知道我站在他/她的一邊。                    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 18. 我告訴我的伴侶他/她的壓力沒有那麼嚴重，並幫助他/她以不同的角度看待情況。 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 19. 我會傾聽我的伴侶，給他/她空間和時間表達真正困擾他/她的事情。       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 20. 我幫助我的伴侶承擔他/她通常要做的事情。                  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 21. 我試著與我的伴侶一起客觀地分析情況並幫助他/她理解和改變問題。       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

|                                             |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 22. 當我的伴侶感到有太多事情要做時，我會幫助他/她。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 本節是關於當你和你的伴侶都感到有壓力時，你們會做些什麼。                |   |   |   |   |   |
| 23. 我們試著一起應對問題，尋找確定的解決方案。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 我們進行認真的討論，思考應該如何解決問題。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 我們互相幫助對方以新的角度去正確看待問題。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 我們透過一活動，例如按摩、一起洗澡或一起聽音樂互相幫助對方放鬆。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 我們對彼此充滿愛意，嘗試以做愛來應對壓力。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 本節關於如何評估你們作為一對夫妻的應對能力。                      |   |   |   |   |   |
| 28. 我對伴侶提供的支持以及我們共同應對壓力的方式感到滿意。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 我對伴侶提供的支持感到滿意，而且作為一對夫妻，我們共同應對壓力的方式是有效的。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 第二部分：情緒調節困難量表

請指示以下內容在您身上發生的頻率：

|                              | 幾乎沒有 | 有時 | 約一半時間 | 大部分時間 | 幾乎都有 |
|------------------------------|------|----|-------|-------|------|
| 1. 我會注意我的感受。                 | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 2. 我不知道我的感受是什麼。              | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 3. 我很難理解我的感受代表什麼。            | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 4. 我在意我感受到什麼。                | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 5. 我對於我的感受覺得困惑。              | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 6. 當我苦惱時，我會承認我有這個情緒。         | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 7. 當我苦惱時，我會對於我自己有這樣的感受感到尷尬。  | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 8. 當我苦惱時，我很難把事情做完。           | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 9. 當我苦惱時，我會開始失控。             | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 10. 當我苦惱時，我相信我會這樣持續很久。       | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 11. 當我苦惱時，我相信到了最後我會感到相當憂鬱。   | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 12. 當我苦惱時，我很難專心在其他事上。        | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 13. 當我苦惱時，我會對於我自己有這樣的感受感到羞愧。 | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 14. 當我苦惱時，我對於我自己有這樣的感受感到罪惡。  | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 15. 當我苦惱時，我很難集中注意力。          | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 16. 當我苦惱時，我很難控制我的行為。         | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
|                              | 幾乎沒有 | 有時 | 約一半時間 | 大部分時間 | 幾乎都有 |
| 17. 當我苦惱時，我相信我所能做的就是沈溺其中。    | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |
| 18. 當我苦惱時，我會對我的行為失去控制。       | 1    | 2  | 3     | 4     | 5    |

### 第三部分：親密關係量表

請按照你們現在的關係來回答每個問題。以下的評分沒有對或錯，只需憑個人感受於 1（完全不符合我 / 我的關係）到 5（非常符合我 / 我的關係）之間選擇你認為最貼近你感受的評分。

|                               | 完全不<br>符合我<br>/ 我的<br>關係 |   |   |   | 非常符<br>合我 /<br>我的關<br>係 |
|-------------------------------|--------------------------|---|---|---|-------------------------|
| 1. 我對我們的性生活感到滿意。              | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| 2. 我感到我們的性生活只是例行公事。           | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| 3. 當我想要性行為時，我可以告訴我的伴侶。        | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| 4. 我“抑制”自己的性需要，因為我的伴侶讓我感到不舒服。 | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| 5. 性愛表達是我們關係中重要的一部份。          | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| 6. 我的伴侶似乎對性不感興趣。              | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                       |

#### 第四部分：配偶適應量表

A) 請就著以下所列出的項目，根據你和伴侶對它們的看法的**一致程度**，選出你認為最適切的答案：

|                   | 總是不一致 | 幾乎總是不一致 | 經常不一致 | 間中不一致 | 幾乎總是一致 | 總是一致 |
|-------------------|-------|---------|-------|-------|--------|------|
| 1. 人生觀            | 0     | 1       | 2     | 3     | 4      | 5    |
| 2. 目的, 目標和認為重要的事物 | 0     | 1       | 2     | 3     | 4      | 5    |
| 3. 共同相處時間的多寡      | 0     | 1       | 2     | 3     | 4      | 5    |

B) 你覺得這些事情在你和伴侶之間出現的**頻密程度**：

|                  | 從不 | 每月少於一次 | 每月一次或兩次 | 每週一次或兩次 | 每天一次 | 經常 |
|------------------|----|--------|---------|---------|------|----|
| 4. 有啟發性或激勵性的意見交流 | 0  | 1      | 2       | 3       | 4    | 5  |
| 5. 冷靜地討論一些事情     | 0  | 1      | 2       | 3       | 4    | 5  |
| 6. 一起進行一件事或一個計劃  | 0  | 1      | 2       | 3       | 4    | 5  |

C) 以下的數字是代表著你從婚姻關係中可能感受到的不同程度之快樂，中間點“快樂”是代表大多數夫婦從他們婚姻關係中所感受到快樂的程度。

|                                              |       |       |    |     |      |    |
|----------------------------------------------|-------|-------|----|-----|------|----|
| 7. 請你考慮所有有關因素後，圈出最能代表你們 <b>夫妻關係快樂程度</b> 的數字。 |       |       |    |     |      |    |
| 極度不快樂                                        | 頗為不快樂 | 少許不快樂 | 快樂 | 很快樂 | 極度快樂 | 完美 |
| 0                                            | 1     | 2     | 3  | 4   | 5    | 6  |

## 第五部分：WHO-5 幸福指標量表

請在下面的表述中圈出在過去兩星期裏你最接近感受的狀態。請注意數字越大表明你的身心越健康。

|                     | 從未有過 | 有時候 | 少於一半的時間 | 超過一半的時間 | 大部分時間 | 所有時間 |
|---------------------|------|-----|---------|---------|-------|------|
| 1. 我感覺快樂，心情舒暢       | 0    | 1   | 2       | 3       | 4     | 5    |
| 2. 我感覺寧靜和放鬆         | 0    | 1   | 2       | 3       | 4     | 5    |
| 3. 我感覺充滿活力，精力充沛     | 0    | 1   | 2       | 3       | 4     | 5    |
| 4. 我睡醒時感到清新，得到了足夠休息 | 0    | 1   | 2       | 3       | 4     | 5    |
| 5. 我每天生活充滿了有趣的事情    | 0    | 1   | 2       | 3       | 4     | 5    |

## 第六部分：配偶承諾量表

以下陳述在多大程度上描述了您對於您的關係的感受？請使用以下評分標度為每個陳述記錄一個答案。以下的評分沒有對或錯，只需憑個人感受於 0（完全不同意）到 8（完全同意）之間選擇你認為最貼近你感受的評分。注意：4 至 8 的評分是代表不同程度的同意。

|                                          | 完全不同意 |   |   |   | 有點同意 |   |   |   | 完全同意 |
|------------------------------------------|-------|---|---|---|------|---|---|---|------|
| 1. 我會盡我所能讓我們的關係持續到我們的餘生。                 | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 2. 我感到和我的伴侶以及我們的關係緊密相連。                  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 3. 當我們的關係不順利時，我會感覺很差。                    | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 4. 我完全致力於維持我們的關係。                        | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 5. 當我的伴侶不順景時，我會感覺很差。                     | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 6. 我希望我們的關係永遠持續下去。                       | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 7. 我絕對不會與其他人有感情瓜葛的機會。                    | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 8. 對我來說，我的伴侶在我生命中比任何人都重要 - 比我的父母、朋友等都重要。 | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |
| 9. 我打算盡一切人事可能讓我們的關係持續下去。                 | 0     | 1 | 2 | 3 | 4    | 5 | 6 | 7 | 8    |

## 第七部分：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<br>不同意 | 不同意 | 同意 | 十分<br>同意 |
|--------------------------|-----------|-----|----|----------|
| 1. 面臨危機時，家人能夠互相支持。       | 1         | 2   | 3  | 4        |
| 2. 無論家中成員是怎樣的人，她/他都會被接受。 | 1         | 2   | 3  | 4        |
| 3. 家人們能夠互相表達自己的感受。       | 1         | 2   | 3  | 4        |
| 4. 無論我們是怎樣的人，我們都會被家人接受。  | 1         | 2   | 3  | 4        |
| 5. 家人們能夠決定如何去解決問題。       | 1         | 2   | 3  | 4        |
| 6. 家庭成員互相傾訴心事。           | 1         | 2   | 3  | 4        |

## 第八部分：個人基本資料

1. 手提電話號碼：\_\_\_\_\_ (請填寫最尾 4 位數字)
2. 你的性別：1. 男      2. 女
3. 你的年齡：\_\_\_\_\_
4. 婚姻狀況：1. 未婚      2. 已婚      3. 同居      4. 再婚      5. 其他：\_\_\_\_\_
5. 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
6. 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
7. 居住地區：1. 香港島      2. 九龍      3. 新界      4. 其他：\_\_\_\_\_
8. 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：\_\_\_\_\_
9. 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
10. 請自評您的身體健康狀況：1. 健康      2. 長期疾病      3. 視覺/聽覺疾病  
5. 精神/情緒疾病      6. 其他

問卷結束，謝謝參與！

賽馬會智家樂計劃 (第二期)  
活動檢討問卷

1. 整體來說，你對「明愛婚姻電子錦囊」以電子書形式作為婚姻培育服務感到滿意嗎？

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，「明愛婚姻電子錦囊」以多元化電子通訊媒體,如影片分享、實用小工具、網上資訊連結等，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

3. 你認為這個服務能啟發你利用電子通訊媒體作資料搜尋以幫助夫婦面對各種婚姻挑戰嗎？

完全不能夠      不能夠      頗不能夠      頗能夠      能夠      非常能夠

4. 你認為這個服務能透過運用電子通訊媒體促進正向的夫妻溝通嗎？

完全不能夠      不能夠      頗不能夠      頗能夠      能夠      非常能夠

5. 你認為這個服務能有助改善夫婦婚姻關係嗎？

完全不能夠      不能夠      頗不能夠      頗能夠      能夠      非常能夠

6. 你將來會不會想繼續參與使用此類電子通訊媒體元素的服務？

完全不會      不會      可能不會      可能會      會      一定會

\*7. 從「明愛婚姻電子錦囊」中，你的得著是：

---

---

\*8. 「明愛婚姻電子錦囊」中，你認為最值得欣賞的地方是：

---

---

備註：\*7-8 自由選擇合適



from **ME** to **WE** 新 婚 篇

## 社工對談

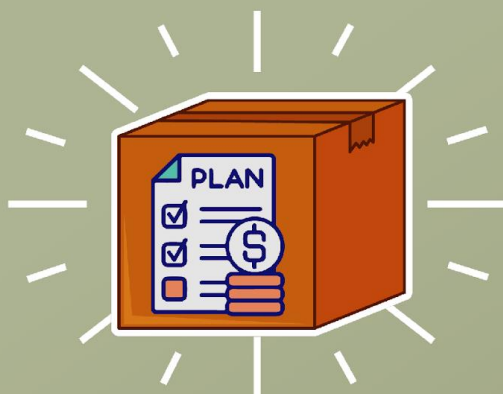
睇下佢地點睇  
「FROM ME TO WE」?



from **ME** to **WE** 新 婚 篇

## 同住百寶袋

以下法寶應該可以  
幫助你們解決  
同住煩惱！



**元宇宙同住支出預算表**



**全方位家務分配計劃書**



from **ME** to **WE** 新婚篇

insight 

梁生梁太結婚2年，初初結婚同住  
時都出現困難，他們又如何處理呢？  
一齊聽聽他們的故事！

  
由分開住變成一齊住

  
同住相處及溝通









## 參考資料

- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 54, 34–49.
- Bodenmann, G., Arista, L. J., Walsh, K. J., & Randall, A. K. (2019). Dyadic coping inventory. In *Encyclopedia of couple and family therapy* (pp. 813–818). Cham: Springer International Publishing.
- Bodenmann, G., Bradbury, T. N., & Pihet, S. (2009). Relative Contributions of Treatment-Related Changes in Communication Skills and Dyadic Coping Skills to the Longitudinal Course of Marriage in the Framework of Marital Distress Prevention. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(1), 1–21.  
<https://doi.org/10.1080/10502550802365391>
- Bodenmann, G., Perrez, M., & Gottman, J. M. (1996). Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für die dyadische Interaktion unter Stress. *Zeitschrift für klinische Psychologie*, 25(1), 1–13.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The Relationship Between Dyadic Coping and Marital Quality: A 2-Year Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485–493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>
- 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. *Fam. Process*, 54(1), 116–123.
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2009). A Randomized Clinical Trial of a Computer Based Preventive Intervention: Replication and Extension of ePREP. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 32–38. <https://doi.org/10.1037/a0014061>
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2011). Computer-based dissemination: A randomized clinical trial of ePREP using the actor partnerinterdependence model. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 126–131. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2010.11.002>
- Cao, H. (2017). Change in Marital Satisfaction among Chinese Couples during the Early Years of Marriage: The Roles of Individual Characteristics, Couple Interactive Processes, and Social Network Factors. Thesis (Ph.D.)--The University of North Carolina at Greensboro, 2017.

- Carroll, J. S., Badger, S., & Yang, C. (2006). The Ability to Negotiate or the Ability to Love?: Evaluating the Developmental Domains of Marital Competence. *Journal of Family Issues*, 27(7), 1001–1032. <https://doi.org/10.1177/0192513X06287248>
- Centre for Suicide Research and Prevention, The University of Hong Kong. (2014). A study on the phenomenon of divorce in Hong Kong. In [familycouncil.gov.hk](https://www.familycouncil.gov.hk/en/files/research/A_study_on_the_phenomenon_of_divorce_in_hong_kong.pdf). Retrieved October 17, 2024, from [https://www.familycouncil.gov.hk/en/files/research/A\\_study\\_on\\_the\\_phenomenon\\_of\\_divorce\\_in\\_hong\\_kong.pdf](https://www.familycouncil.gov.hk/en/files/research/A_study_on_the_phenomenon_of_divorce_in_hong_kong.pdf)
- Coulter, K., & Malouff, J. M. (2013). Effects of an Intervention Designed to Enhance Romantic Relationship Excitement: A Randomized-Control Trial. *Couple and Family Psychology*, 2(1), 34–44. <https://doi.org/10.1037/a0031719>
- Doss, B. D., Knopp, K., Roddy, M. K., Rothman, K., Hatch, S. G., & Rhoades, G. K. (2020). Online Programs Improve Relationship Functioning for Distressed Low-Income Couples: Results From a Nationwide Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(4), 283–294. <https://doi.org/10.1037/ccp0000479>
- Gabriel, B., Beach, S. R. H., & Bodenmann, G. (2010). Depression, Marital Satisfaction and Communication in Couples: Investigating Gender Differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 306–316. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.001>
- Georgia, E. J., & Doss, B. D. (2013). Web-Based Couple Interventions: Do They Have a Future? *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(2), 168–185. <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.779101>
- Guy Bodenmann PhD (1997) Can Divorce Be Prevented by Enhancing the Coping Skills of Couples?, *Journal of Divorce & Remarriage*, 27:3-4, 179, DOI: 10.1300/J087v27n03\_12
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Dyer, C., & Farrugia, C. (2004). Benefits of a flexible delivery relationship education: An evaluation of the couple CARE program. *Family Relations*, 53, 469.
- Hunsley, J., Best, M., Lefebvre, M., & Vito, D. (2001). The seven-item short form of the Dyadic Adjustment Scale: Further evidence for construct validity. *American Journal of family therapy*, 29(4), 325–335.

- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The Connubial Crucible: Newlywed Years as Predictors of Marital Delight, Distress, and Divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237–252.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>
- Jacobson, N.S., Follette, W.C., Revenstorf, D., Baucon, D.H., Hahlwecg, K. & Margolin, G. (1984). Variability in outcome and clinical significance of behavioral marital therapy: A reanalysis of outcome data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52,497-504.
- Jacobson, N.S. & Addis, M.E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know ? Where are we going ?*Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 85-93.
- Keller, A., Babl, A., Berger, T., & Schindler, L. (2020). Efficacy of the web-based PaarBalance program on relationship satisfaction, depression and anxiety – A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 23.  
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100360>.
- Kong, C. L., Lee, C. C., Ip, Y. C., Chow, L. P., Leung, C. H., & Lam, Y. C. (2016). Validation of the Hong Kong Cantonese version of World Health Organization five well-being index for people with severe mental illness. *East Asian Archives of Psychiatry*, 26(1), 18-21.
- Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2010). Longitudinal associations between husbands' and wives' depressive symptoms. *Journal of Marriage and Family*, 72(1), 135–147.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00688.x>
- Kurdek, L. A. (1991). Predictors of Increases in Marital Distress in Newlywed Couples: A 3-Year Prospective Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 27(4), 627–636.  
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.4.627>
- Legislative Council. (2024). Replies to initial questions raised by Legislative Council members in examining the estimates of expenditure 2024-25 (Reply Serial No. JA011). Retrieved October 17, 2024, from  
[https://www.legco.gov.hk/yr2024/english/fc/fc/w\\_q/ja-e.pdf](https://www.legco.gov.hk/yr2024/english/fc/fc/w_q/ja-e.pdf)
- MacDermid, S. M., Huston, T. L., & McHale, S. M. (1990). Changes in marriage associated with the transition to parenthood: individual differences as a function of sex-role attitudes and changes in the division of household labor. *Journal of Marriage and Family*, 52(2), 475–486. <https://doi.org/10.2307/353041>

- McAllister, S., Duncan, S. F., & Hawkins, A. J. (2012). Examining the Early Evidence for Self-directed Marriage and Relationship Education: A Meta-analytic Study. *Family Relations*, 61(5), 742-755. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00736.x>
- Megale, A., Peterson, E., & Friedlander, M. L. (2021). How Effective is Online Couple Relationship Education? A Systematic Meta-Content Review. *Contemporary Family Therapy*, 44(3), 294-304. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09585-7>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Roddy, M. K., Stamatīs, C. A., Rothman, K., & Doss, B. D. (2020). Mechanisms of Change in a Brief, Online Relationship Intervention. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 57-67. <https://doi.org/10.1037/fam0000569>
- Rodrigues, D., & Lopes, D. (2013). The Investment Model Scale (IMS): Further studies on construct validation and development of a shorter version (IMS-S). *The Journal of general psychology*, 140(1), 16-28.
- Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is Skills Training Necessary for the Primary Prevention of Marital Distress and Dissolution? A 3-Year Experimental Study of Three Interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 949-961. <https://doi.org/10.1037/a0034209>
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of marital and family therapy*, 7(1), 47-60.
- Taft, C. T., Watkins, L. E., Stafford, J., Street, A. E., & Monson, C. M. (2011). Posttraumatic stress disorder and intimate relationship problems: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(1), 22-33. <https://doi.org/10.1037/a0022196>
- van Dijk, R., van der Valk, I. E., Deković, M., & Branje, S. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models. *Clinical Psychology Review*, 79, 101861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, in press.

- Yoon, K. L., & Zinbarg, R. E. (2007). Generalized anxiety disorder and entry into marriage or a marriage-like relationship. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 955–965.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.10.006>
- Zhang, H., Fan, S., & Yip, P. (2016). Marital Satisfaction Trends in Hong Kong Between 2002 and 2012. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(5), 393–402.  
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1053021>
- Zaheer, M. (2024). 30 Countries with Lowest Divorce Rates in the World. <https://finance.yahoo.com/news/30-countries-lowest-divorce-rates-122458331.html>

## 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（ $\chi^2$ ）

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

### $\eta_p^2$

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：**

**《我願意+》《Marriage +》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書**

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

香港明愛家庭服務：鍾凌慧女士（香港明愛家庭服務總主任）、張慧玲女士（香港明愛家庭服務高級督導主任）、連柏基先生（香港明愛家庭服務資深社工）

編輯及設計 | Wincy Ng & Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 6 月