



賽馬會
Jockey Club
智家樂計劃
SMART Family-Link Project

「賽馬會智家樂計劃」成果分享暨國際研討會2025

智 NET 家長靜觀課程小組 前線社工分享

香港家庭福利會
葵涌(南)綜合家庭服務中心
社工 劉雋彥先生





流程

01

課程設計

02

混合模式家長
靜觀課程的
成效及挑戰

03

展望及建議





01

課程設計

課程的主題- 正念教養 (mindful parenting)

- 「以家為本 **Family Matters**」的服務理念
- 回應社會對保護兒童的重視
- 希望支援及陪伴父母在育兒路上關注自己及孩子的需要 -> 「關係」為上



課程的主題- 正念教養 (mindful parenting)

- Kabat-Zinn (1997) 首次提出
- 其核心要素包括自我意識、對當下覺察、關注、理解、接納和同理心等：
 - ❖ 對孩子的需求保持敏銳的感知
 - ❖ 即時關注和理解孩子語言和非語言化的表達
 - ❖ 恰當和正向地回應孩子的情感需求
 - ❖ 培養自身的正念能力，以能夠更加細微地覺察自己的想法、情緒和感受。進而培養更多的理解力、共情力。在這基礎上，父母才可能具備足夠多的能力與空間去體諒、接納和、關愛孩子。



混合模式的選用

- ✓ 家長日常繁忙的行程，孩子日常活動的安排
- ✓ 配合不同家長的需要 (在家/在職的父母)
- ✓ 實體課程時間可重點回應家長組員的提問，與組員經驗不同的靜觀練習
- ✓ 線上課程時間可讓家長擁有自主學習性，較為複雜(理論性為主)的內容可重溫幾次
- ✓ Whatsapp群組為家長生活的一部份，加強社工與參加者的聯繫

擔心：

- 依賴家長的自主學習
- 小組的凝聚及關係

課程混合模式的設計

- 管教技巧交流與分享+靜觀體驗活動(實體)
- 混合模式：四節實體+四節以Whatsapp發放預錄的課堂短片 (約20分鐘)
- Whatsapp群組發放訊息



第一節	第二節(線上)	第三節	第四節(線上)	第五節	第六節(線上)	第七節(線上)	第八節
組前問卷 介紹靜觀	艾瑞克森社會 心理發展階段 + 靜觀練習	靜觀聆 聽	依附關係 + 靜觀練習	原生家庭 對管教的影響	管教模式 + 靜觀練習	接納自己	自我照顧 總結 組後問卷



02

混合模式家長靜觀課程的 成效及挑戰





問：靜觀小組的內容
如何回應家長管教的期望？



○ 問：靜觀小組的內容如何回應家長管教的期望？

先處理心情，後處理事情

- 家長最想了解如何處理小朋友的行為
- 小組內容增強家長對"建立親子關係"的重要性
- 加強家長對自我照顧的關注

你對智NET家長靜觀小組的期望？

希望能幫助如何更有效的與孩子交流溝通
發脾氣時點處理？
怎樣在學業和玩之間平衡
進入青春期轉變，怎樣相處
教導小朋友
調解分歧
學習與男孩子的相處技巧
me time，放鬆自己
什麼方法可以更好的滿足孩子的需求而令雙方都滿意
我只在交流一下現在時代的改變變

點解子女相處，交遊？



家福會
HKFWS



混合模式的挑戰

- Whatsapp牽涉的個人私隱問題?
- 如何回應服務使用者 即時回應的期望?
- 小組關係與溝通?



問：Whatsapp牽涉的個人私隱問題？

社工強調whatsapp在小組的角色

- 私隱 及 互助
- 使用線上群組同意書



賽馬會智家樂-智 NET 家長靜觀小組

線上群組同意書

服務內容

本人明白及同意以下事項：

「家福會-智 NET 家長靜觀小組」之線上模式-WhatsApp (下稱線上群組)

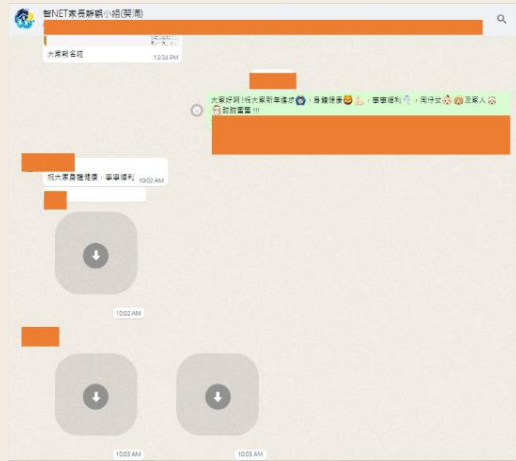
透過線上群組，以利用資訊科技把靜觀及家長管教技巧的資訊在線上以整合的方式發放予參加者，讓參加者可更容易接觸到相關資訊，及促進家庭溝通。參加者在使用線上群組前，必須先細閱以下詳情，並同意本服務條款。如有爭議，智家樂及本會將保留最終決定權。

「家福會-智 NET 家長靜觀小組」之線上群組所提供資料性質及發放資訊權

透過線上群組載列的資料，只供參考用途。參加者在閱讀後可在線上群組分享有關應用心得。對於參加者在群組的分享，社工會在辦公時間內作有限度的回覆，未能設定任何需要由社工即時回應的安排。本會不會承擔由所提供的資料或未能即時回覆，而引致之任何人士的損失，或因而生的法律責任。

使用本線上群組的風險

「家福會-智 NET 家長靜觀小組」之線上群組並非緊急服務。如你或其他人遇上生命危險，或需要緊急援助，請致電 2343 2255 聯絡 24 小時社會福利署熱線，或致電 999 報警求助。你須承擔使用線上群組的風險，本會對你由於使用線上群組服務，而所下的決定及後果之所作的行動，一概不須負上責任。



你好，我想報名智家樂 [redacted] 活動 3:54 PM

本中心已收到你既訊息，我哋會通知負責職員盡快回覆！如有任何查詢，請在辦公時間致電2426 9621 與職員聯絡！ 3:54 PM

○ 問：如何回應服務使用者 即時回應的期望？

調整期望，建立習慣

- 事前調整期望，強調群組/工作手機的目的
 - 善用科技的特色(例：Whatsapp Business內置的功能)
- > 自動回覆的功能
- "不即時回覆"的習慣建立



此whatsapp平台只限用作傳送資料之用途，
只會於工作有需要時開啟，並不作即時回覆。
如有任何需要，請於中心辦公時間內致電
與本人聯絡，謝謝。

This platform is only for sending
information but not immediate replies. For
queries, please contact our centre at
during office hours. Thank you.





○ 問：混合模式對於小組關係與溝通的影響？

利用互動性活動增強組員的參與度

- 帶組社工需要利用Whatsapp的特色，例如投票功能，增加互動，引起討論/回應，促進組員的參與度及投入度
- 8節的小組時間 -混合模式: 變成持續8星期的連繫，增強組員的日常交流互動





03

展望及建議

展望及建議

繼續推廣家長正念育兒-覺察情緒

- 融合ICT元素幫助家長先關注自身感受，再理解孩子的需求，從而提升親子互動的質量。

混合模式小組的發展

- 混合模式（線上及線下）的家長支援小組能彈性配合家長時間的需要。
- 建立組員自主學習：帶領的社工如在每節小組之間主動關心家長的進度，鼓勵他們分享經驗並加強彼此聯繫，以提升家長對小組的投入度，從而增進其自主線上學習的成效。