



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

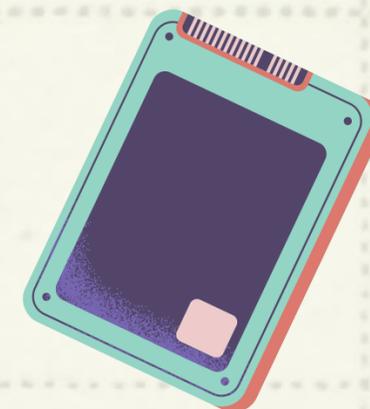
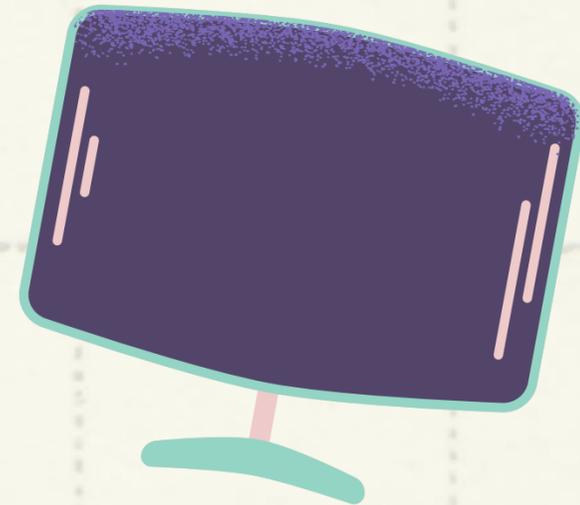
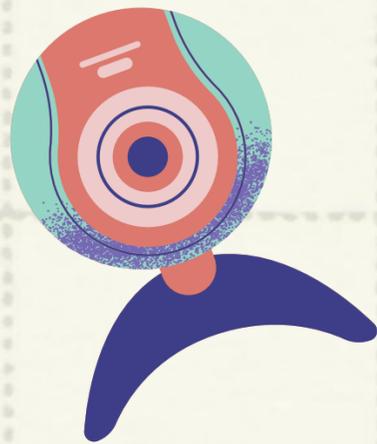
# 善用數碼及通訊科技 的家庭服務

混合模式下的認知行為療法小組  
(特殊教育需要兒童照顧者小組)

張卓雄 先生  
(註冊社工)

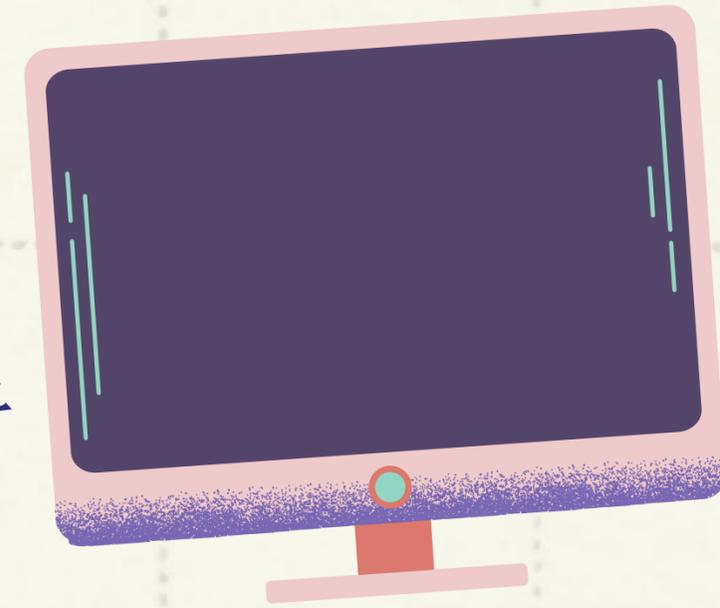
# 大綱

- 服務背景
- 服務介紹
- 成效和參加者回饋
- 反思及展望

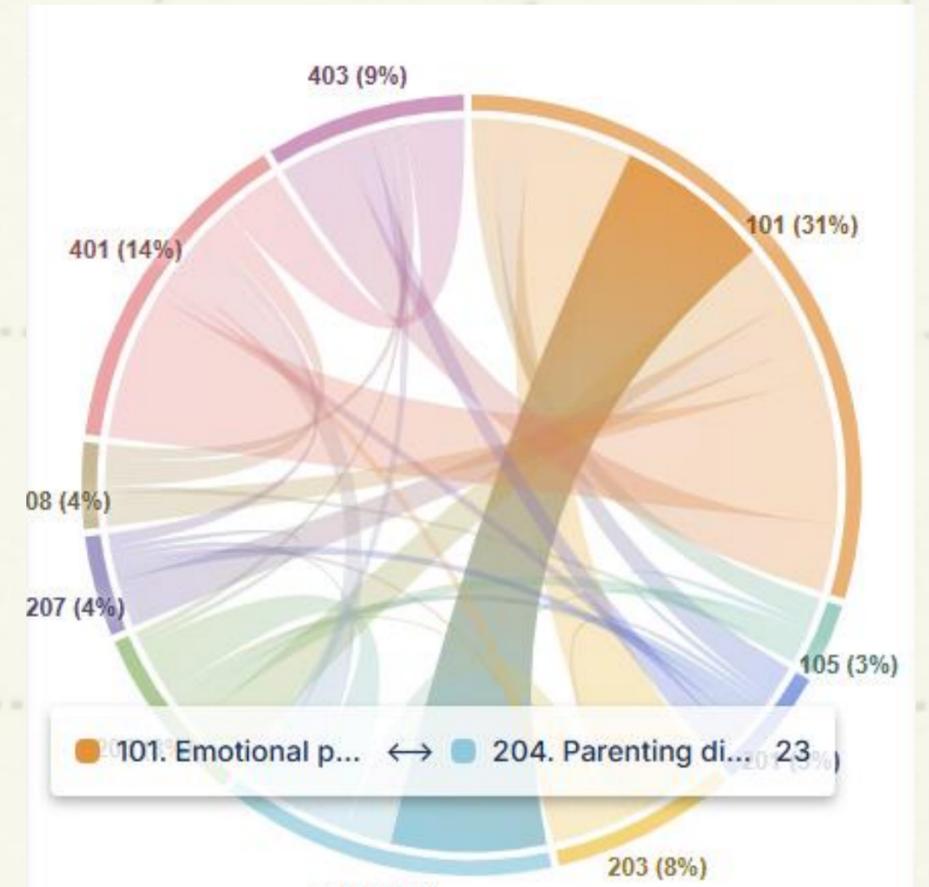


# 1

# 服務背景



- 東涌特殊教育需要兒童(SEN)兒童照顧者的需要是？



人數達2,000多人

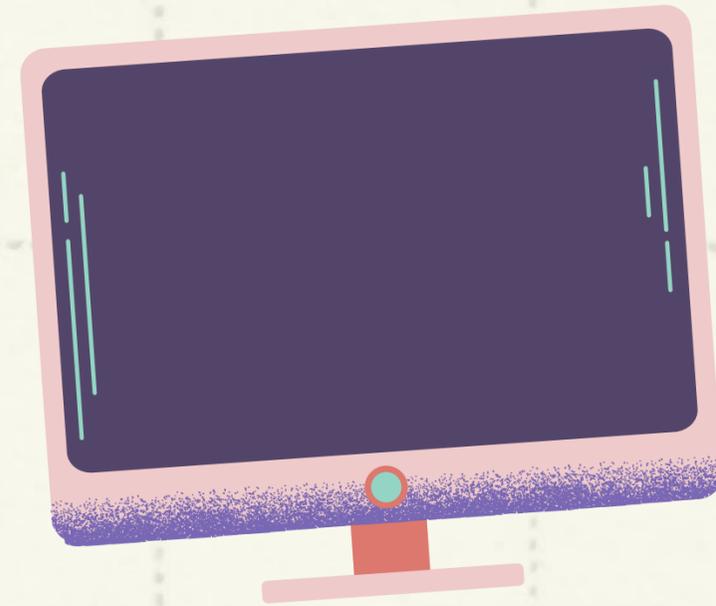
地區支援不足

衍生情緒問題

情報(2018)

# 1

## 服務背景



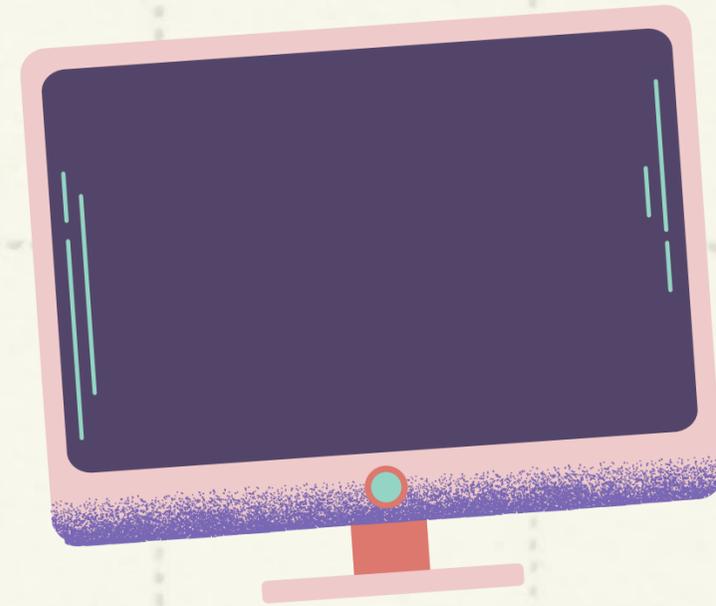
- 如何協助SEN兒童照顧者？



- 運用實證有效的「**認知行為治療**」(CBT)介入模式和以**情緒抗逆力** (Emotional Resilience)作為主要理論框架，協助出現情緒困擾的家庭服務對象
- 結果：至少超過三分一參加者在小組後自評各方面的負面情緒均有改善。
- 超過8成經過介入後處於正常水平。

# 1

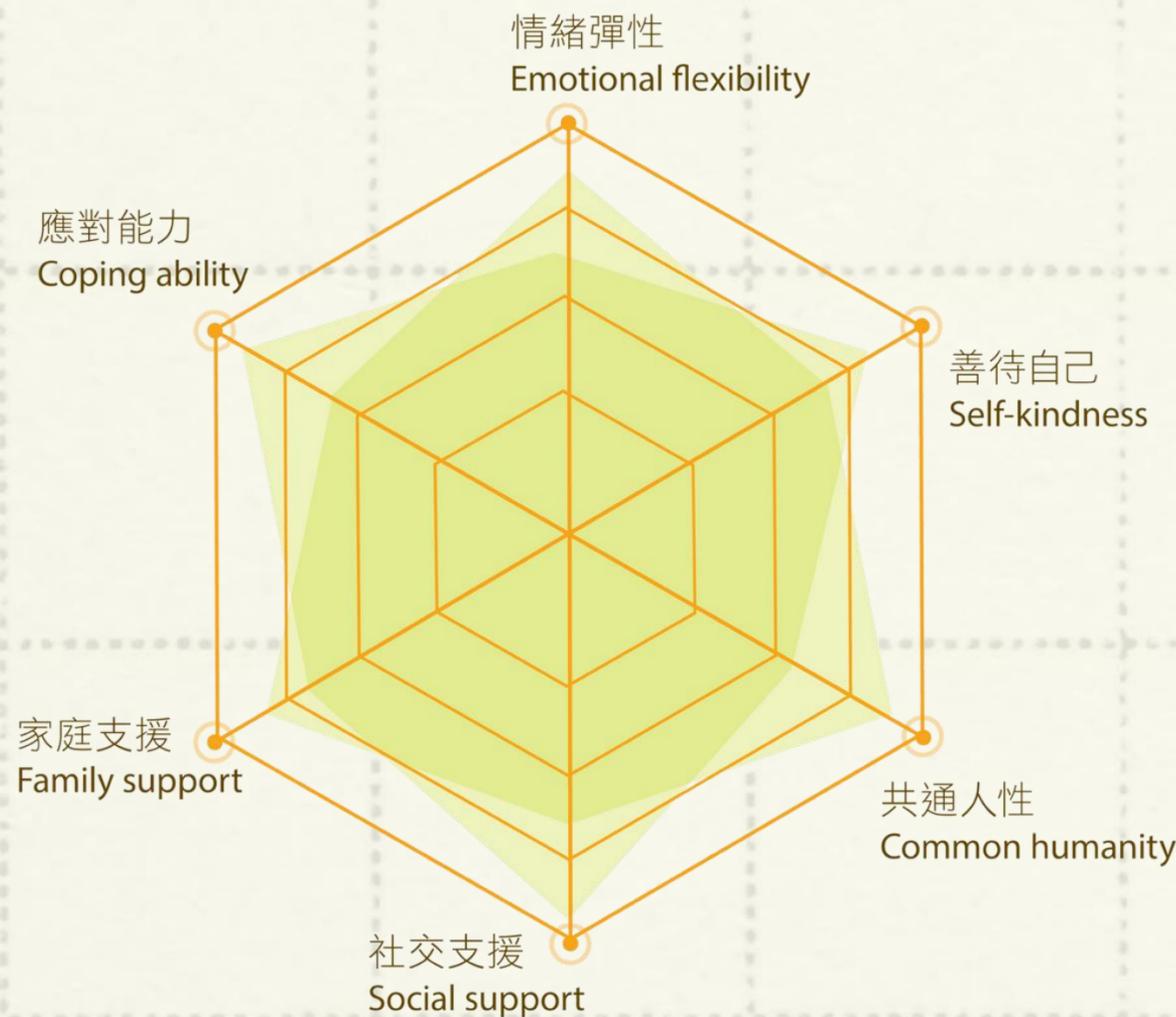
## 服務背景



- CBT和情緒抗逆力如何協助SEN兒童照顧者？

### 情緒抗逆力 (Emotional Resilience)

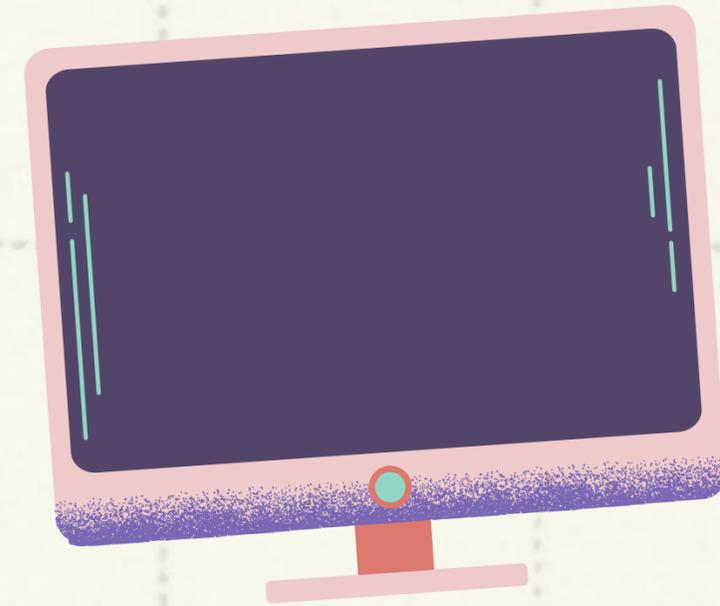
- 美國心理學協會(2012)則定義為「當面對逆境、創傷、悲劇、威脅或重大壓力源能進行良好適應的過程。抗逆力是包括從這些困難的經歷中“反彈”。」
- 六個因素關連著個人的情緒抗逆力。而個人情緒亦會影響著家庭的其他成員，若家庭中常被負面情緒籠罩著，對家庭的功能運作亦會產生不良的情況



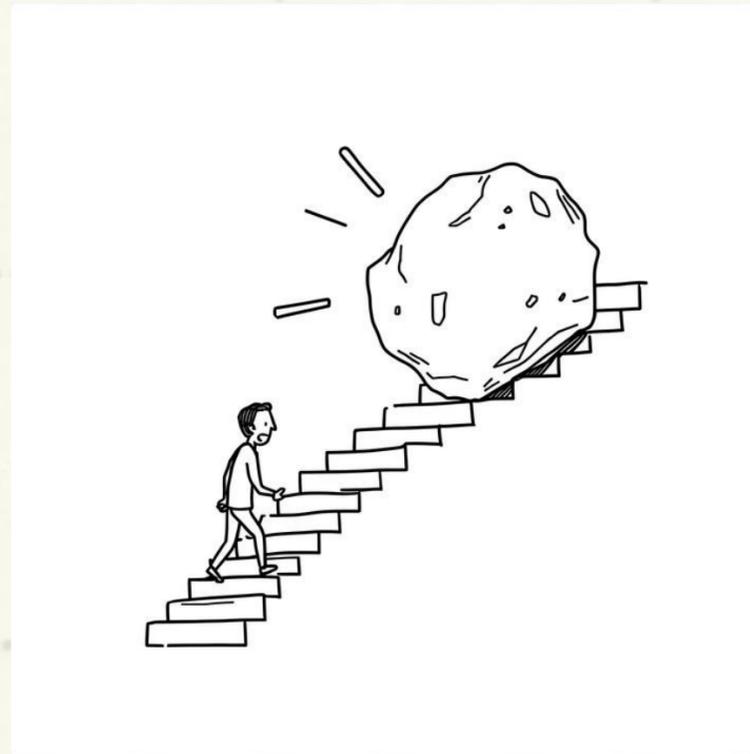
# 1

## 服務背景

- 過往舉行實體CBT小組的困難



參與度不足



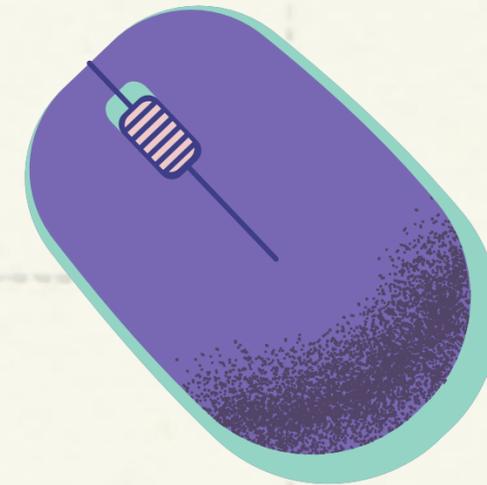
難以帶來持續改變



缺乏趣味性

# 2

# 服務介紹



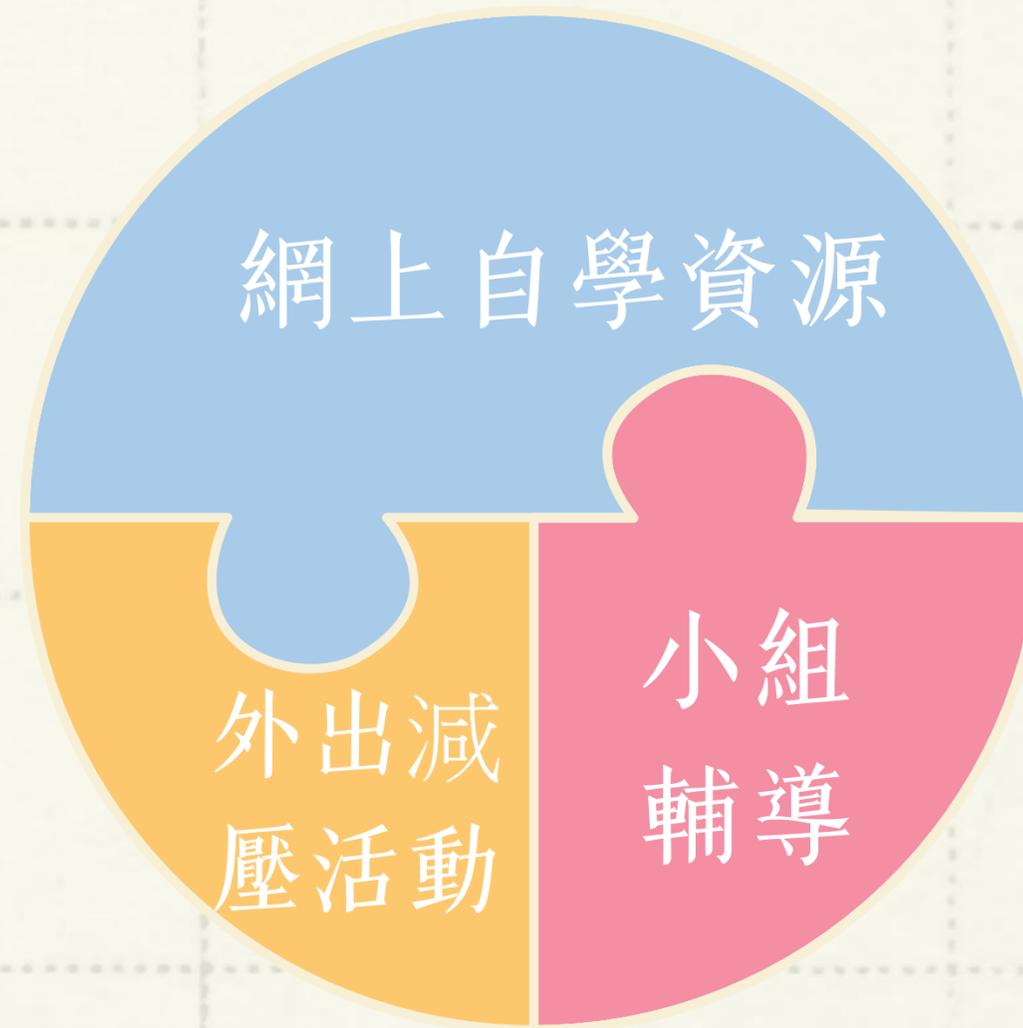
- 引入混合模式的CBT小組

目標：

內容：



## 情緒抗逆力



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

**壓力即刻走 (第一期)**  
**(特殊教育需要兒童照顧者小組)**

透過小組分享 外出家庭活動，讓參加者了解不同的減壓技巧、家庭溝通技巧

!!! 參與小組和每完成一份問卷，便獲得\$50超市現金券  
詳情請參閱下方二維碼內連結

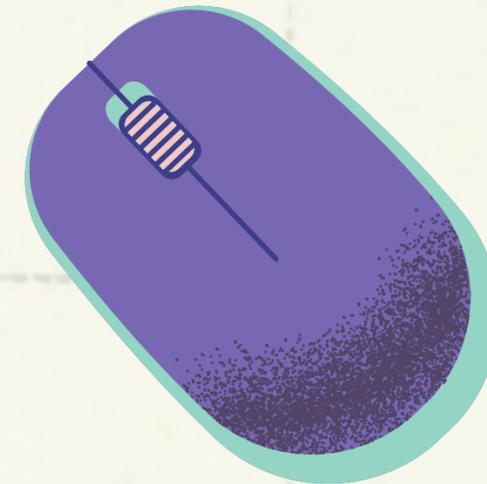
日期：2023/11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23 (逢星期六)  
時間：早上10:00至11:30  
地點：本中心  
費用：全免  
對象：育有3至12歲具特殊教育需要兒童照顧者 (會進行前測問卷作篩選入組)  
負責社工：張卓雄, 黃迪智先生 (註冊社工)  
報名/聯絡方法：掃描右方二維碼填寫報名表或致電3140 6365

備註：  
1 第一期小組會提供托兒服務，方便參與者參與小組  
2 在小組過程中所收集的資料，只供作研究用途，個人資料將絕對保密  
3 小組會與香港浸會大學進行合作研究，第一期參加者均需填寫共2次問卷調查  
4 是次小組共會舉辦6期小組，如有街坊想參與另一期小組可同樣填寫網上報名表。當另一期小組舉行時，我們會致電與你聯繫

策劃及捐助：香港賽馬會慈善信託基金  
合作院校：THE UNIVERSITY OF HONG KONG DEPARTMENT OF COMPUTER SCIENCE, HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院, HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY, HKSAR Department of Social Work and Social Administration 香港大學社會工作及社會行政學系

# 2

# 服務介紹



- 引入混合模式的CBT小組

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

**壓力即刻走 (第一期)**  
**(特殊教育需要兒童照顧者小組)**

透過小組分享外出家庭活動，讓參加者了解不同的減壓技巧、家庭溝通技巧

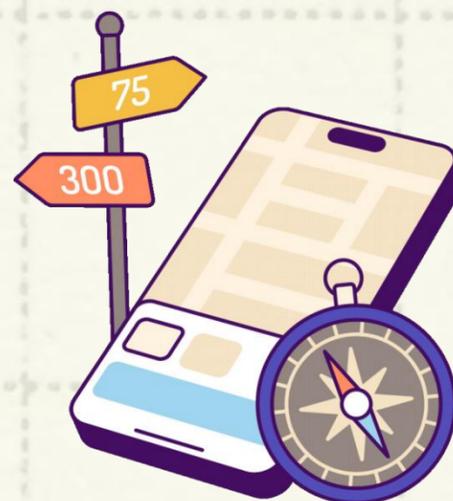
!! 參與小組和每完成一份問卷，便獲得\$50超市現金券  
詳情請參閱下方二維碼內連結

日期：2023/11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23 (逢星期六)  
時間：早上10:00至11:30  
地點：本中心  
費用：全免  
對象：育有3至12歲具特殊教育需要兒童照顧者 (會進行前測問卷作篩選入組)  
負責社工：張卓雄, 黃迪智先生 (註冊社工)  
報名/聯絡方法：掃描右方二維碼填寫報名表或致電3140 6365

**備註！：**

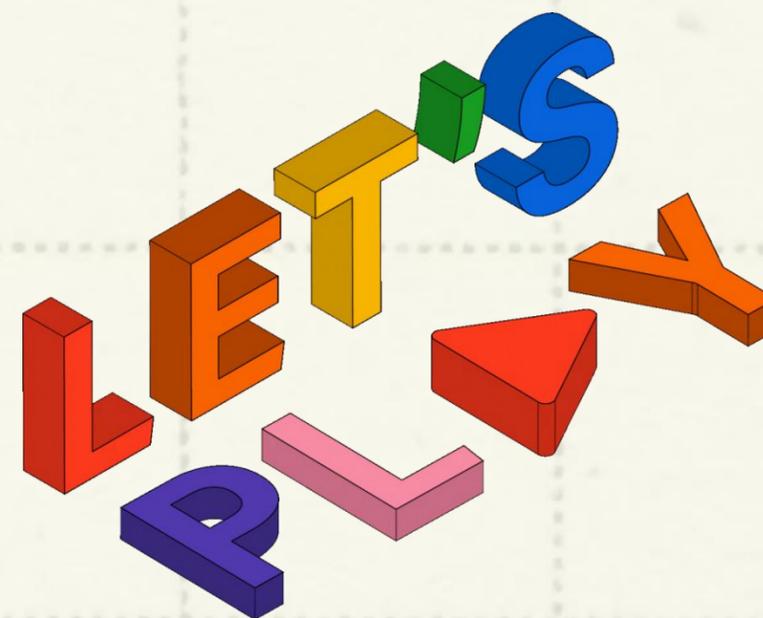
- 1 第一期小組會提供托兒服務，方便參與者參與小組
- 2 在小組過程中所收集的資料，只供作研究用途，個人資料將絕對保密
- 3 小組會與香港浸會大學進行合作研究，第一期參加者均需填寫共2次問卷調查
- 4 是次小組共會舉辦6期小組，如有街坊想參與另一期小組可同樣填寫網上報名表。當另一期小組舉行時，我們會致電與你聯繫

策劃及捐助：香港賽馬會慈善信託基金  
合作院校：THE UNIVERSITY OF HONG KONG DEPARTMENT OF COMPUTER SCIENCE, HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院  
合作夥伴：聯合輔導會東涌綜合服務中心, HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY, HKSAR Department of Social Work and Social Administration 香港大學社會工作及社會行政學系



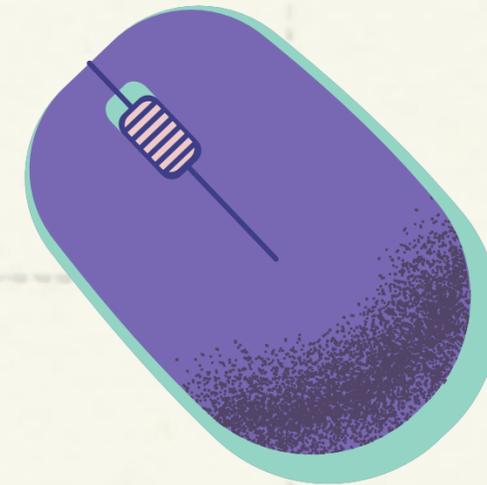
## 1. 使用應用程式

## 2. 遊戲化



# 2

# 服務介紹



• 引入混合模式的優勢



1. 採用應用程式

## 實體小組的困難

## 混合模式下的好處

**No!**



參與度不足



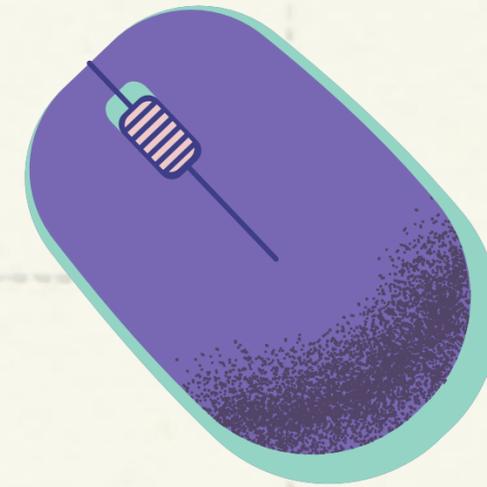
提高便利性



提醒功能

# 2

# 服務介紹

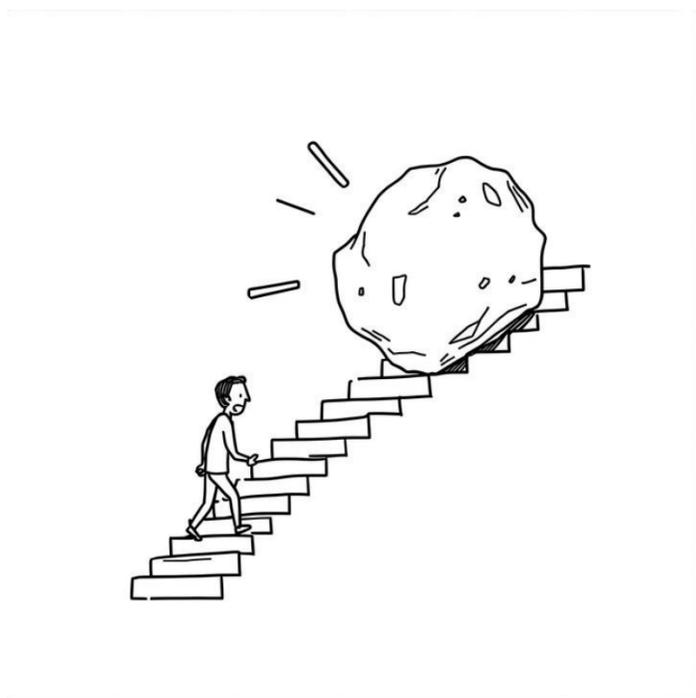


• 引入混合模式的優勢



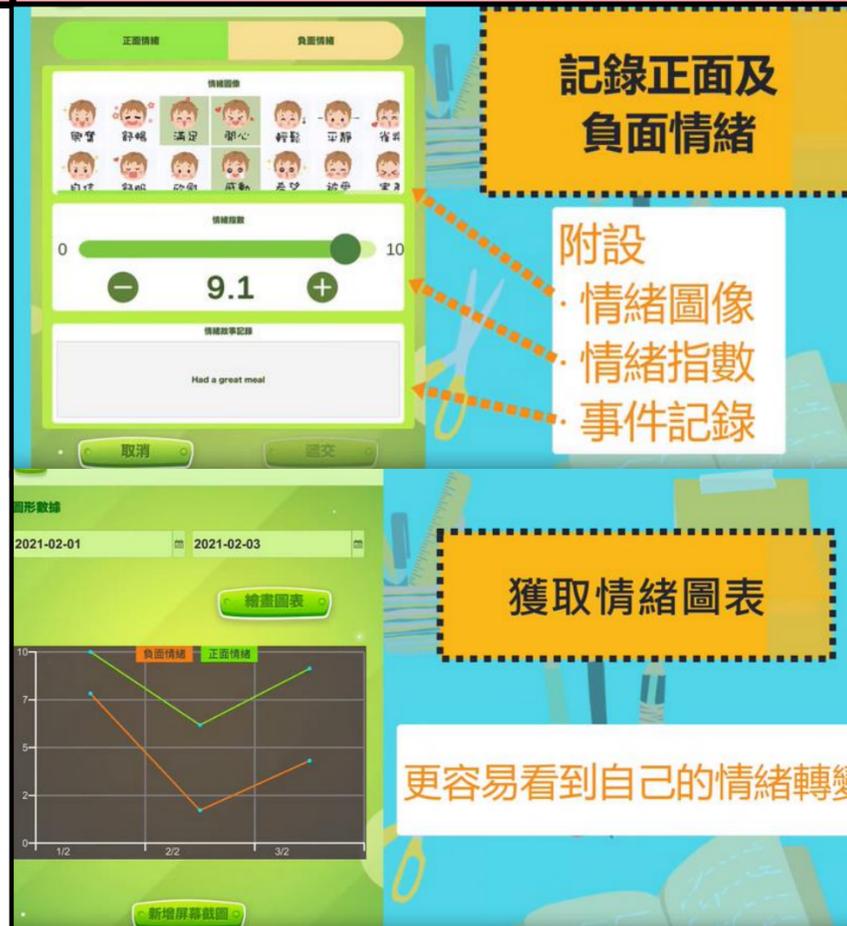
1. 採用應用程式

## 實體小組的困難



難以帶來持續改變

## 混合模式下的好處

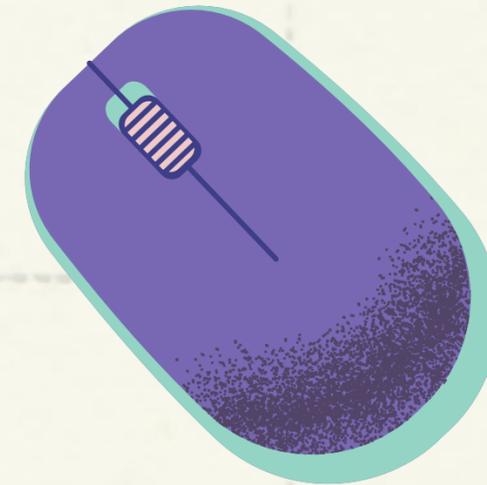


提供所需資源

進度追蹤與  
成果視覺化

# 2

# 服務介紹



- 引入混合模式的優勢 **LET'S PLAY** 2. 遊戲化

## 實體小組的困難



缺乏趣味性

## 混合模式下的好處



促進參與

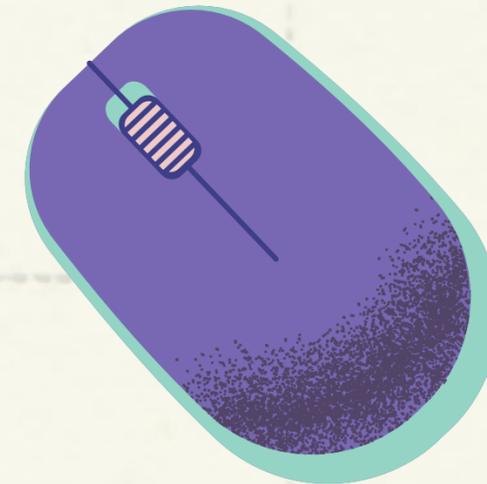


經驗學習法

多關顧自己的情緒

# 2

## 服務介紹



- 引入混合模式的優勢（其他）



提供更豐富活動內容

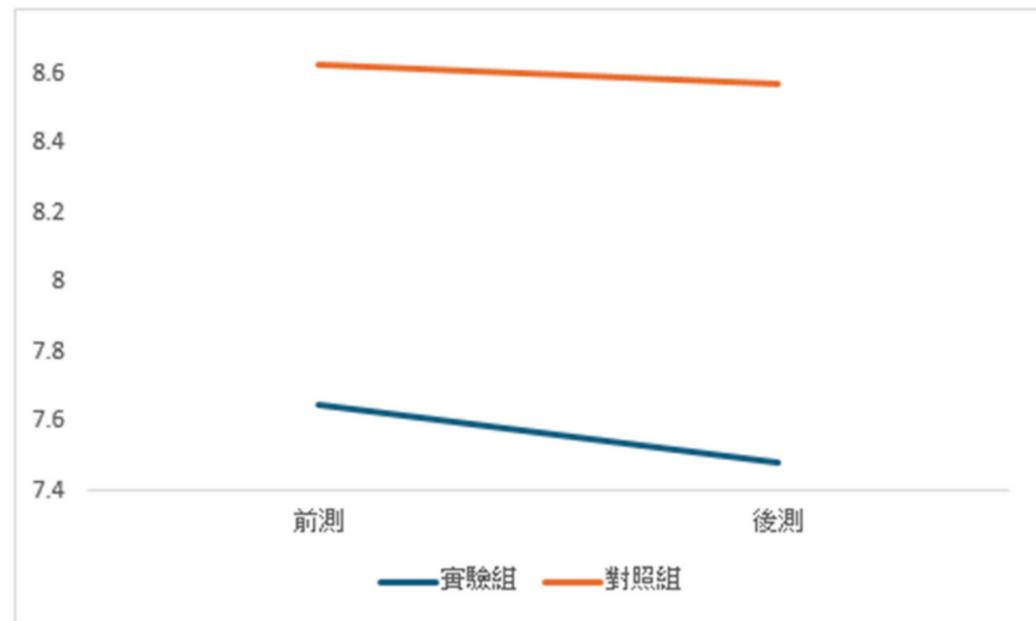


# 3

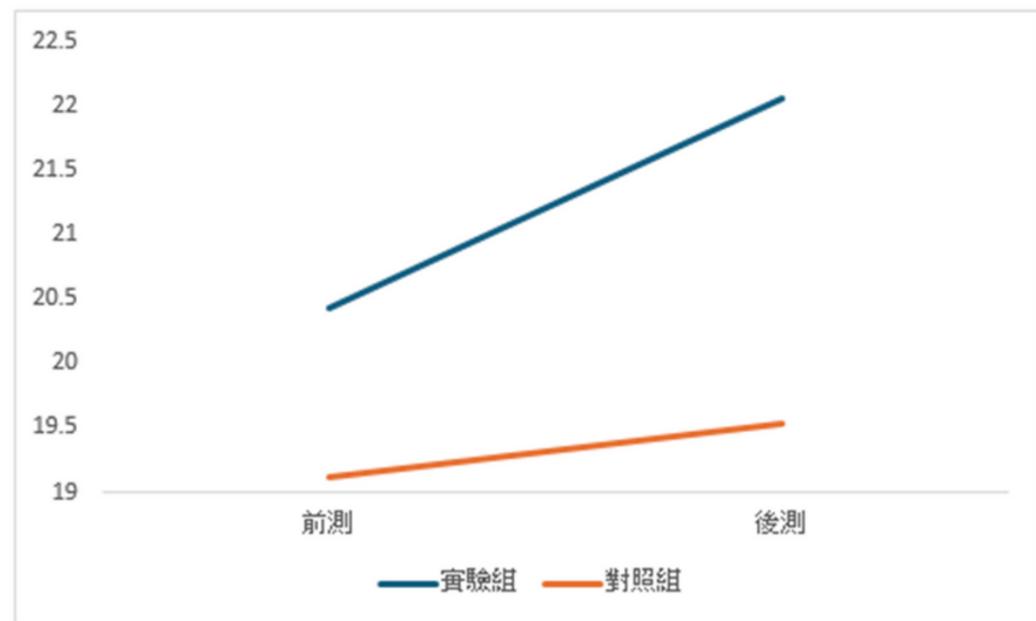
## 成效和參加者回饋



圖二 感知壓力指數在前測及後測的變化



圖三 應對能力在前測及後測的變化



### • 成效:

1. 親子親密度、情勢彈性、應對能力、善待自己、家庭支援及情緒抗逆力提升

2. 家庭功能問題、負面情緒指數及感知壓力指數則有所下降。

# 3

## 成效和參加者回饋



「透過網上和實體結合的方式，我除了可以在實體活動中學習外，更可以以應用程式溫故知新 / 自學其他知識」



參加者A

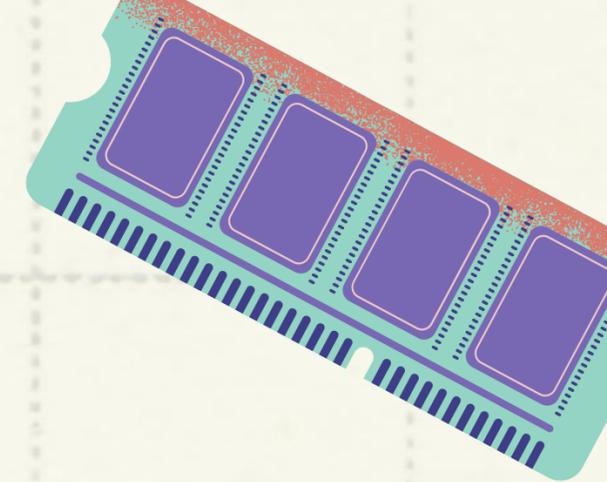


參加者B

「透過線上學習，我能快速掌握知識技巧，而面對面的活動則加深了我對知識運用，兩者結合大大促進了我的學習。」

# 5

## 反思及展望



促進知識 / 技術提升



長期服務規劃

# THANKS FOR LISTENING

# 參考資料

情報 (2018)。服務隨年齡遞減 特殊學習童欠支援。取自

<https://skypost.hk/article/2035410/%E6%9C%8D%E5%8B%99%E9%9A%A8%E5%B9%B4%E9%BD%A1%E9%81%9E%E6%B8%9B-%E7%89%B9%E6%AE%8A%E5%AD%B8%E7%BF%92%E7%AB%A5%E6%AC%A0%E6%94%AF%E6%8F%B4>

i-Hub(n.d.)。賽馬會家伴毅行計劃 提升家庭情緒抗逆力。取自

[https://www.jcsmartfamilylink-ihub.hk/zh\\_hk/showcases/2023/showcase-01.html#accordion-a624a05b08-item-ea7084ebb0](https://www.jcsmartfamilylink-ihub.hk/zh_hk/showcases/2023/showcase-01.html#accordion-a624a05b08-item-ea7084ebb0)