

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



繪本的寶藏(社交X情緒)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	44
附錄	48
參考資料	61

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

面對後疫情及數碼時代的新常態，我們致力探索數碼科技與人本並重的服務模式。感謝香港賽馬會慈善信託基金的前瞻性，策劃及捐助推行賽馬會智家樂計劃，以及得到香港浸會大學的學術支援，使本研究得以融合嚴謹的實證研究與實務經驗結合。

本處紅磡綜合家庭服務中心很榮幸作為賽馬會智家樂計劃其中的參與單位，參與本次針對 3 至 6 歲幼兒社交及情緒的實證研究，結合線上繪本共讀與線下互動的混合模式 (Blended mode)，探究繪本對幼兒社交能力及情緒管理的長效影響。過去 3 年間，我們累積了豐富的本土化案例，從線上繪本的沉浸式情景模擬，到實體共讀的情感聯想策略，團隊逐步驗證了混合模式對提升幼兒於社交情緒學習、兒童情緒調節、學前兒童焦慮及家庭功能等成效。

本實務手冊不僅是分享實證為本的研究成果，亦是同工實踐混合模式家庭服務的實務指南，手冊首先闡述了中心篩選兒童繪本原則、數碼工具於小組內和家庭中適配技巧等經驗。此外，同工面對科技融合的困惑和推行實證為本兒童繪本的歷程，亦為家庭服務的數碼化轉型提供參考。透過凝聚團隊在過程中的發現，本研究能協助同業以創新、具溫度的方式，守護新一代兒童的心靈成長，盼望在數碼時代，重塑兒童社交情緒介入的模式並探索出新路徑。

香港青少年服務處總幹事

李婉心

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

繪本的寶藏（社交 X 情緒）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

繪本的寶藏（社交 X 情緒）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青少年服務處所有，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：繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組》。香港：香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及香港青少年服務處。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組

第三部分

研究報告

研究報告

研究目的

嬰幼兒從初生至入讀幼稚園前，主要社交對象都是成年人照顧者，大多以成年人照顧者作主導溝通及發問，內容主要圍繞基本生活所需或與遊戲有關。當孩子進入幼稚園接受學前教育，他們便需要短暫離開主要照顧者，獨自面對不同的社交挑戰，例如與陌生成年人（即老師、校車褓姆）溝通，表達自己的需要，如上洗手間、肚餓想吃東西等；跟其他同齡兒童相處、交流，表示友好或處理衝突。又或學習社交禮儀，如排隊上廁所、輪流發言、分享玩具等等；無論是溝通對象、內容、模式都變得複雜和多樣化，對剛入學的幼童都是一大挑戰。

事實上，孩子於不同成長階段有不同技能發展需要，如何幫助他們順利過渡及適應轉變？在每個成長階段為兒童提供適齡訓練，相信定會協助孩子應對不斷轉變的環境，發展人際社交能力。

教育局課程發展議會於 2017 年向幼稚園教師發出的幼稚園教育課程指引中，為針對學前兒童的發展需要，亦特意加強教師在「情意和群性發展」方面的目標。指引中提到「幼兒的品德發展，與他們如何認識自己、表達情緒感受，以及與人和洽相處等，息息相關」（轉引自教育局課程發展議會（2017））。由此可見，幫助幼童發展心智思維及社交能力的重要性。

皮亞杰（Piaget, 1950）認為，這個階段的兒童在象徵性觀點上是以自我為中心的。他們相信他人的思想、感受、慾望和覺知都與自己相同。自我中心性也會導致兒童出現錯誤且僵化的思維，因為他們無法考慮他人的觀點，也不會根據環境作出調整。行為上，他們大都比較衝動、隨意，難以管控自己；情緒上，則較多起伏跌宕，容易與人產生衝突。但孩子進入幼稚園後，他們的社交活動增多，需要參與頻繁的社交遊戲，真正開始練習社交技能，亦只有通過重複互動練習，他們方能逐步改善及提升社交能力。問題是如何幫助孩子提升社交及溝通技能，管控情緒以讓他們更好與同齡兒童或照顧者以外的成年人相處交流呢？

Reese（2003）認為對於學前兒童來說，故事對他們的語言、思維、遊戲和情感發展尤為重要。他們會以故事來理解和表達自己的想法與感受，向他人講述自己的經歷。

學前兒童的生活、談話和夢境都離不開故事。故事幫助他們理解和掌握自己的世界。在故事中，孩子接觸到比日常對話更豐富的語言，並透過故事學習新詞彙和進階的語言結構。

教育局教育課程指引（2017）亦有提及，幼兒教師在課程規劃上要「在內容配合幼兒的興趣，能引發他們的學習動機」、「主題圍繞幼兒的生活，讓他們有實踐所學的機會」、「多設計感官學習活動」，且能「彼此帶動，同步發展」。

從這個原則來看，透過故事幫助孩子學習社交技能及情緒知識亦是可行的。但孩子在這階段尚未認識太多文字，他們需要靠成年人幫助，方可以完成閱讀，且太多的文字亦容易讓他們分心。相比之下，以圖像為主並配合簡單文字的繪本，對這個時期的孩子可能更為吸引，更能引起他們的興趣，讓他們更專注投入故事內容。

每逢新學年，在幼稚園門外總有幼童哭哭鬧鬧不願上學。離開家裡熟悉的環境，與不分晝夜照顧自己的成年人照顧者暫時分開，轉而與陌生人相處，少不免會出現焦慮不安的情緒。美國兒科醫學會等（2020）指出，焦慮在幼童身上可透過不同方式出現，幼童可能顯得害羞或不易融入新環境，有困難適應變化，並容易哭泣。他們可能會不斷擔心或提問，顯得坐立不安或容易分心，亦有可能出現腹痛或頭痛等問題。這都影響孩子身心健康、學習及建立良好的人際關係，長遠可導致不良影響。

有見及此，為幫助年齡介乎 3 至 6 歲幼童有效學習社交，提升他們對情緒覺察及調節能力並降低焦慮的情緒，香港青少年服務處針對幼童焦慮情緒及社交需要，特別自行研發設計了《來自秘密花園的禮物》、《小黑貓、小花貓與神奇果子》、《小黑貓、小花貓與心靈肥料》等多本與兒童社交情緒內容相關的繪本，並運用數碼科技將繪本內容製作成線上版本，方便於小組進行期間播放，讓參與幼童同步參與學習，亦方便分享給家長們與子女重溫內容。

小組透過繪本播放、網上繪圖、遊戲、與繪本故事內容相關的圖卡，幫助參與幼童提升對情緒的覺察及學習處理焦慮情緒的方法。同時，社工亦透過故事內容引導他們思考於不同社交情景中可行的處理方法。由於是次小組活動乃是香港青少年服務處以社交情緒學習理念為根據自行研發有關繪本及小組活動內容，為了解是次活動成效，與香港浸會大學於 2023 年 8 月至 2025 年 4 月期間舉辦多次小組活動並收集有關數據進行成效研究。

理論基礎

兒童時期是發展社交情緒能力，包括情緒智商 (emotional intelligence) 與情緒素養 (emotional literacy) 的關鍵階段 (Bowles et al., 2017)。而這些能力對於兒童的福祉與學習，以及在成長過程中應對不同風險因素 (如行為或情緒問題) 都至關重要 (Greenberg et al., 2017 ; Weissberg et al., 2017)。

Durlak 等 (2015) 指出，大多數 3 至 6 歲之間的兒童會從衝動且自我中心的幼兒，顯著變得有責任感、遵守規則並能融入社會。在這個快速發展的時期，兒童的社交技能與社交推理、情緒理解與情緒調節，以及自我覺察與自我控制等方面都會產生很大的變化。隨著兒童心理表徵 (mental representation) 和語言能力的發展，他們更能夠蒐集並組織有關自己與他人情感、意圖、社會角色和期望的資訊 (Bierman, 1988)。

研究指出，在幼兒及小學階段開始培養社交情緒學習 (Social-Emotional Learning)，對兒童的發展有許多益處，例如促進道德與倫理發展、社會關係，以及對他人的同理心 (Medin & Jutengren, 2020)。因此，這階段的幼童若能在成年人引導下學習社交情緒能使他們受益更多。

學術、社交及情緒學習協同模式 (CASEL Model)

社交情緒學習是一套教學方法，旨在推廣並強調社交、情緒技能與其他校本課程 (如數學、科學等) 同樣重要。美國心理學學者 Roger Weissberg 及美國教育家 Timothy Shriver 於 1997 年提出學術、社交及情緒學習協同模式 (CASEL Model) (見圖一)。

概念是指個人社交與情緒學習核心能力，即自我覺察 (Self-Awareness)、自我管理 (Self-Management)、社交覺察 (Social Awareness)、人際關係技巧 (Relationship Skills) 和負責任的決定 (Responsible Decision-Making)，彼此之間都是相互聯繫的 (CASEL, n.d. ; Weissberg et al., 2017)。

在實踐過程中，個人需要「自我覺察」，也就是理解並辨識自身的情緒、想法和價值觀，這些都會影響個人的行為，以及「自我管理」能力，以便在各種社交情景中有效地管理這些情緒、想法和行為。同樣，個人亦需要「社交覺察」去理解他人的觀點並設身處地感受他人的感受，並透過「人際關係技巧」來建立關係。而「負責任的決定」是指在不同情景下，對個人行為和社會作出「關懷且具建設性」的選擇 (Gunawardena & Koivula, 2024)。



◆ 圖一 學術、社交及情緒學習協同模式 (CASEL Model) (資料來源: Gunawardena, M., & Koivula, M. (2024). [The framework for social and emotional learning (CASEL, n.d.)]. 擷取自 <https://doi.org/10.1007/s13158-023-00381-y>)

學前兒童的社交情緒發展為幼童在兒童期、青少年期乃至更長遠的社交情緒發展奠定了基礎 (Denham, 2010)，而在早期成長階段為幼童提供有利學習條件，有助他們語言和社交情緒能力的提升 (Farkas et. al., 2020)。早期的社交情緒能力與個人日後在社交、情感、學術和職業方面的能力息息相關 (Durlak et. al., 2011; Hackman, 2012)。

在幼稚園階段擁有較高社交情緒能力的孩子，更能與朋輩、老師及家長建立穩固的人際關係 (Raver, 2022)。Durlak 等人 (2011) 針對學校社交情緒訓練計劃成效的統合分析顯示，這些計劃不僅提升了學生的社交情緒技能，也令學生對學校的觀感、親社會行為 (prosocial behavior) 以及學業表現產生了正面影響。社交情緒技能亦能夠預測隨時間推移的正向學校適應，促進學習投入，減少紀律問題，提高高中畢業率，甚至促進未來的就業和成年後的健康 (Denham & Burton, 2003)。

運用繪本作社交情緒學習的好處

Gunawardena 及 Koivula (2024) 指出，教師運用教學性故事來促進社交情緒學習能提升學生的正向行為，並強調故事能激發深入討論，對於社交情緒學習方面有巨大影響力。教學性故事為培養兒童在自我覺察、社會覺察、人際關係建立及決策能力等方面的情緒智商提供了有用的資源。事實上，故事的典型敘事結構、角色、主角、經歷、問題或情節，都能激發思考、引起好奇 (Landrum et. al., 2019)，並建構與重建知識。

老師可以運用示範 (modelling)、引導 (guiding) 與提問 (questioning) 等技巧，將內容傳遞給學生 (Britt et. al., 2016)，同時促進深入的反思與討論。學生透過故事以相似與不同之處比較其他經驗，從中建構新經驗，發展出解決問題和決策的能力 (Coskun & Oksuz, 2019, p.43)。

對於文字認識有限的學前兒童來說，繪本是他們主要的閱讀材料。透過生動的圖畫和精簡的文字，有效傳達豐富的情感訊息。有研究認為孩子們沉浸於繪本的故事情景中，可以模擬各種生活經驗，從而增進同理心的體驗 (Chen, 2025)。

而社會性主題繪本包含更多人際互動行為及其背後的情感脈絡，能夠激發更強烈的情感反應，顯著促進兒童的親社會行為，提升兒童的同理心，且能有效幫助 3 歲兒童運用適齡的適應性情緒調節策略，例如分散注意力 (Schoppmann et. al., 2023)。

一個研究訪談中，有教師分享指故事對於學生的自我覺察具有重要作用。透過故事，教師能創造討論空間，幫助學生培養正向品格特質，並為學生在不同社會情景中提供理解與解決問題的多元機會。故事有助於釐清誤解、錯誤詮釋或刻板印象，同時也是幫助學生思考及傳遞關鍵訊息的有效工具 (Gunawardena & Koivula, 2024)。

本港學前兒童焦慮症盛行率

衛生署兒童體能智力測驗服務於 2024 年 7 月發出流行病學與研究期刊，當中有關焦慮症議題的資料顯示，不同國家或地區學前兒童焦慮症的盛行率約為 10 至 20%。香港城市大學於 2013 至 2014 年期間進行的本地問卷調查顯示，香港有 16% 的兒童焦慮程度高於正常臨界值。焦慮症的中位發病年齡約為 6 歲。

根據兒童體能智力測驗服務於 2013 年至 2022 年的數據顯示，全港共有 4,191 名兒童被診斷為有焦慮問題或焦慮症，年齡介乎 2 至 12 歲，當中 74% 在接受評估時年齡為 4 至 7 歲，男女比例為 51：49。

上述數據顯示，兒童焦慮問題在本地屬於常見現象，並多在學齡前及初小階段出現 (Chu & Lau, 2024)，值得社會各界關注與及早介入。當學前兒童感到焦慮時，可能會出現哭泣、生氣、逃避、僵住、依附，甚至發脾氣等表現。受影響的情況可以有多種形式，包括高度的情緒困擾、避免參與重要活動（如上學或與同儕互動），以及家庭功能的受損。此外，亦可能出現各種身體症狀，例如頭痛和腸胃不適等。

有鑑於學前兒童階段性的發展特徵及焦慮對幼童的影響，香港青少年服務處設計及舉辦繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組，為 3 至 6 歲學前兒童提供一個以自家研發繪本為主軸，透過影像、製作可視化圖卡、遊戲、問答、投票等活動，並加入合適幼童的數碼元素以多元化形式進行，幫助幼童學習社交技巧及處理焦慮情緒，引領他們深入探討並思考不同社交情景的可行處理方式以建立自己解決問題的能力。

香港青少年服務處與香港浸會大學就是次小組活動進行研究，以了解透過繪本學習社交情緒，對於幼童在焦慮情緒、情緒管理能力、社交情緒學習能力以及家庭功能的影響。

研究過程

參加者和研究過程

在 2023 年 4 月至 2025 年 6 月期間，本研究共招募了 82 位年齡介乎 3 至 6 歲兒童，實驗組為 35 位，對照組參加者為 47 位。本研究的納入標準如下：

- (1) 兒童年齡介乎於 3 至 6 歲；
- (2) 家長與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一條件：

- (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) 過去三個月內有自殺意念或嘗試自殺；
- (4) 正在服用精神科藥物。

本研究問卷由參加者家長進行填寫，在收集數據和接受服務介入之前，家長及兒童均已獲告之調查的目的和保密性，並已書面確認同意參加。

是次研究採取了等候名單對照組 (Wait-list control group) 設計，將參加者分別安排到實驗組或等候名單對照組。實驗組家長需進行三次問卷調查，即 1. 接受小組前 (前測)，2. 完成小組結束後 (後測)，及 3. 完成小組結束後 1 個月 (追蹤測試)。等候名單對照組參加者將會以相對應的時間區間完成三次問卷調查並於實驗組完成介入後接受相同的小組介入，並在完成小組結束後以及完成小組結束後 1 個月再接受兩次問卷調查。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/22-23/0582)。

介入方式

參加者兒童會接受繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組的介入，香港青少年服務處社工為其舉辦 4 節小組活動，以提升兒童情緒管理及增進社交情緒學習能力。小組安排如下：

- (1) 開設 6 次繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組，每組招募約 6 至 8 位兒童；
- (2) 小組共包含 4 節，每節時長為 1 小時；
- (3) 由註冊社工擔任小組帶領者，以社交情緒學習 (SEL) 理論作為基礎，旨在提升兒童的自我覺察、社會認知及人際互動能力。

小組將以實體形式進行，繪本內容將以影片形式呈現，並運用資訊科技元素延伸活動設計，例如為家長進行數碼創作培訓以及錄製繪本與後製每節小組完成後，社工會透過 WhatsApp 把預先錄製的線上繪本傳送給幼兒的家長，家長可以在家中與幼兒進行繪本時間，深化幼兒在社交及情緒的學習。

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) 來檢驗社交情緒學習 (自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及做負責的決定)、情緒調節、情緒失序性 / 消極性、廣泛性焦慮、社交焦慮以及家庭功能。研究團隊還會進行皮爾遜積差相關分析以及中介分析分別來檢驗分析不同量表中的各個維度之間是否存在相關性以及探討變量之間的作用路徑。

測量工具

1. **社交情緒學習簡式量表 — 家長版 (The SSIS Social and Emotional Learning Brief Scale – Parent Form)**，該量表共有 20 條題目，採用 4 點李克特量表自我評分，範圍從「1 = 完全沒有」到「4 = 幾乎總是」，量表內容包含 5 個維度，分別是 (1) 自我覺察 (Self-Awareness) 指準確識別自己的情感和思想及其對行為的影響的能力；(2) 自我管理 (Self-Management) 指在不同情景中有效調節自己的情感、思想和行為的能力；(3) 社會覺察 (Social Awareness) 指能夠理解和同情來自不同背景和文化的他人並理解行為的社會和倫理規範；(4) 人際關係技巧 (Relationship Skills) 指建立和維持與不同個體和群體的健康和有益關係的能力以及 (5) 做負責的決定 (Responsible Decision Making) 指根據現實評估做出建設性和尊重的個人行為和社交互動選擇的能力 (Elliott et al., 2022)。量表得分越高者代表其維度的能力越好。本研究已獲量表作者同意使用。
2. **情緒調節核驗表 Emotion Regulation Checklist (ERC)**，該量表共有 24 條題目，採用 4 點李克特量表自我評分，範圍從「1 = 從來沒有」到「4 = 幾乎總是」，量表內容包含 2 個維度，分別是 (1) 情緒調節 (Emotion Regulation) 旨在測量在不同情景下調節情緒的反應能力，分數越高代表情緒調節能力越強；(2) 情緒失序性/消極性 (Emotional Lability / Negativity)，旨在測量家長受挫的傾向與程度，分數越高代表情緒失調越嚴重 (Shields & Cicchetti, 1997)。
3. **幼兒焦慮量表 Preschool Anxiety Scale (PAS)**，是由 Spence et al. (2001) 發展並由 Leung et al. (2019) 完成中文版驗證。本研究將採用該量表其中 2 個維度共 11 條題目，採用 5 點李克特量表自我評分，範圍從「0 = 從不」到「4 = 總是」，分別是 (1) 廣泛性焦慮 (Generalised Anxiety) 指在日常生活感到持續的焦慮和擔憂；(2) 社交焦慮 (Social Anxiety) 指在社交情景中感到強烈的不安和恐懼，特別是在與他人互動時。該量表得分越高代表其焦慮程度越高。
4. **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 35 位，對照組共有 47 位。對於實驗組，參與繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組的兒童平均年齡約為 4.69 歲（標準差為 0.80），男女均衡，獨生子女佔四成（45.7%），超過八成就讀幼稚園（85.8%）；其家長平均年齡為 38.46 歲（標準差為 6.95），多為女性（91.4%）。

參加者婚姻狀態以已婚居多（97.1%），教育程度中副學士文憑或以上有七成（74.3%），主要就業情況以全職（48.6%）和家庭照顧者（42.9%）為主，居住地區皆為九龍（100%），超過七成的家庭每月總收入為港幣 20,001 元或以上（77.2%），多數參加者（91.4%）以及其孩子（94.3%）身體狀況為健康，孩子的主要照顧者為母親（42.4%）。T 檢驗和卡方檢驗結果顯示，除了婚姻狀況，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=35）		對照組（N=47）		t
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 年齡	38.46	6.95	38.51	4.59	.157
2. 出席活動的孩子年齡	4.69	0.80	5.28	1.57	
	N	百份比	N	百份比	χ^2
3. 性別					2.607
男	3	8.6%	2	4.3%	
女	32	91.4%	45	95.7%	
4. 出席活動的孩子性別					.720
男	16	45.7%	19	40.4%	
女	19	54.3%	28	59.6%	
5. 婚姻狀況					4.119*
未婚	0	0%	1	21%	
已婚	34	97.1%	39	83%	
分居 / 離婚	0	0%	6	12.8%	
喪偶	1	2.9%	1	2.1%	

變項	實驗組 (N=35)		對照組 (N=47)		χ^2
	N	百分比	N	百分比	
6. 出席活動的孩子是家中					.247
獨生子女	16	45.7%	26	55.3%	
排行第一	6	17.1%	7	14.9%	
排行第二	11	31.4%	13	27.7%	
排行第三	2	5.7%	1	2.1%	
7. 教育程度					3.796
小學程度以下	1	2.9%	1	2.1%	
小學畢業	2	5.7%	0	0%	
中學畢業	6	17.1%	21	44.7%	
副學士 / 文憑	9	25.7%	7	14.9%	
學士學位	12	34.3%	14	29.8%	
碩士學位或以上	5	14.3%	4	8.5%	
6. 出席活動的孩子年級					3.396
幼稚園 K1	3	8.6%	4	8.5%	
幼稚園 K2	19	54.3%	15	31.9%	
幼稚園 K3	8	22.9%	14	29.8%	
小學 1 年級	5	14.3%	8	17%	
小學 2 年級	0	0%	2	4.3%	
小學 3 年級	0	0%	4	8.5%	
9. 主要就業情況					.542
全職工作	17	48.6%	12	25.5%	
兼職工作	1	2.9%	10	21.3%	
家庭照顧者	15	42.9%	24	51.1%	
學生	2	5.75	1	2.1%	
待業 / 失業					
10. 居住地區					
香港島	0	0%	0	0%	
九龍	35	100%	47	100%	
新界	0	0%	0	0%	

變項	實驗組 (N=35)		對照組 (N=47)		χ^2
	N	百份比	N	百份比	
11. 家庭每月總收入 (港幣)					.021
10,000 元或以下	3	8.6%	6	12.8%	
10,001 - 20,000 元	5	14.3%	9	19.1%	
20,001 - 30,000 元	5	14.3%	12	25.5%	
30,001 - 40,000 元	5	14.3%	5	10.6%	
40,001 - 50,000 元	5	14.3%	4	8.5%	
50,000 元或以上	12	34.3%	11	23.4%	
12. 身體健康狀況 (多選)					2.427
健康	32	91.4%	37	78.7%	
長期疾病	0	0%	3	6.4%	
視覺 / 聽覺疾病	0	0%	1	2.1%	
精神情緒疾病	3	8.6%	6	12.8%	
13. 孩子的健康狀況 (多選)					1.133
健康	33	94.3%	41	87.2%	
身體疾病	0	0%	2	4.3%	
長期疾病	0	0%	0	0%	
精神 / 情緒疾病	2	5.8%	4	8.5%	
14. 孩子的主要照顧者 (最多選四項)					
父	13	19.7%	7	10.3%	
母	28	42.4%	41	60.3%	
祖父母	13	19.7%	9	13.2%	
家庭傭工	12	18.2%	11	16.2%	

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

平均值、標準差 (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，在社交情緒學習（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、做負責的決定）、情緒調節、降低情緒失序性/消極性、緩解廣泛性焦慮以及社交焦慮方面均有所提升。

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

研究變量	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
社交情緒學習簡式量表						
自我覺察	10.65 (1.59)	10.69 (1.53)	11.29 (1.71)	10.96 (2.13)	10.94 (1.88)	10.70 (1.99)
自我管理	10.38 (1.48)	10.49 (1.65)	11.06 (1.53)	10.40 (2.05)	10.38 (1.93)	10.47 (1.68)
社會覺察	10.53 (2.05)	11.00 (1.86)	11.09 (2.02)	10.96 (1.86)	10.60 (2.13)	10.70 (1.86)
人際關係技巧	10.35 (2.40)	10.77 (2.39)	11.31 (2.30)	10.96 (2.84)	10.79 (2.76)	10.79 (2.59)
做負責的決定	10.41 (1.57)	10.83 (1.42)	11.26 (1.63)	10.15 (2.19)	10.23 (2.03)	10.36 (1.87)
情緒調節核驗表						
情緒調節	21.86 (2.93)	22.40 (2.33)	23.03 (2.98)	22.64 (2.79)	22.47 (2.50)	21.81 (2.45)
情緒失序性 / 消極性	33.91 (4.88)	33.49 (4.94)	32.26 (5.08)	34.36 (6.13)	35.09 (5.57)	34.60 (4.88)
幼兒焦慮量表						
廣泛性焦慮	7.23 (2.85)	6.89 (3.24)	6.03 (2.95)	7.60 (3.93)	7.89 (3.97)	7.66 (3.68)
社交焦慮	11.03 (5.03)	10.40 (5.56)	9.74 (5.05)	9.83 (5.05)	9.89 (5.42)	10.34 (5.32)
家庭功能量表	1.88 (.38)	1.78 (.43)	1.77 (.44)	1.99 (.53)	1.99 (.56)	1.91 (.53)

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 9 個研究變項有顯著變化，結果可總結以下 3 點：

第一，相比前測，實驗組兒童在社交情緒學習能力五個維度 (自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、做負責的決定) 上均有所改善，反映了兒童在接受小組活動後更能意識並管理到自己的情緒和行為，並且表現出更好的同理心、責任感和社交能力。

第二，相比前測，實驗組兒童的情緒調節能力顯著增強且其負面情緒 (情緒失序性 / 消極性) 顯著減少，這表明了小組的互動幫助兒童更好地理解 and 處理情緒，讓兒童在小組活動後表現出更少的負面情緒反應。

第三，相比前測，實驗組兒童在廣泛性焦慮以及社交焦慮兩方面有顯著緩解，這表明小組介入減少了兒童日常持續的焦慮以及在社交情景中的不安情緒。

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
社交情緒學習簡式量表										
自我覺察	4.619*	.105	.031	.000	-.039	-.600*	-.639*	.021	.234	.255
自我管理	2.049	.049	.157	.002	-.103	-.571*	-.675*	.021	-.085	-.064
社會覺察	4.452*	.101	6.973**	.080	-.471	-.086	-.566*	.362	-.106	.255
人際關係技巧	4.626*	.105	2.511	.030	-.418	-.543*	-.961*	.170	.000	.170
做負責的決定	1.709	.041	.938	.012	-.417	-.429*	-.845*	-.085	-.128	-.213
情緒調節核驗表										
情緒調節	11.744***	.229	2.019	.025	-.540	-.629*	-1.169*	.170	.660*	.830*
情緒失序性 / 消極性	2.203	.053	1.460	.018	.424	1.229*	1.652*	-.723	.489	-2.34
幼兒焦慮量表										
廣泛性焦慮	.057	.054	1.177	.015	.343	.857*	1.200*	-.298	.534	-.064
社交焦慮	4.099*	.094	1.171	.014	.629	.657	1.286*	-.064	-.447	-.511
家庭功能量表	.043	.041	2.545	.031	.100	.010	.110	-.077	.078*	.071

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

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，參與繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組的兒童共有 5 個研究變項有顯著或邊緣顯著的交互作用，其中效果量 η_p^2 （是一個量化變項之間關係強度或介入效果大小的指標），包括：

（1）「自我覺察」 $[F(2,82) = 4.619, p < .05, \eta_p^2 = .105]$ ，其效果量達到了中度程度；（2）「社會覺察」 $[F(2,82) = 4.452, p < .05, \eta_p^2 = .101]$ ，其效果量達到了中度程度；（3）「人際關係技巧」 $[F(2,82) = 4.626, p < .05, \eta_p^2 = .105]$ ，其效果量達到了中度程度；（4）情緒調節核驗表中「情緒調節」 $[F(2,82) = 11.744, p < .001, \eta_p^2 = .229]$ ，其效果量顯著達到高度效果量，顯示介入效果在情緒調節方面特別顯著；（5）幼兒焦慮量表中「社交焦慮」 $[F(2,82) = 4.099, p < .05, \eta_p^2 = .09]$ ，其效果量達到了中度程度。

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

Scales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 自我覺察	1									
2 自我管理	.492*	1								
3 社會覺察	.155	.329*	1							
4 人際關係技巧	.449**	.315**	.086	1						
5 做負責的決定	.491*	.350*	.238*	.428**	1					
6 情緒調節	.298**	.160	.187	.317**	.352**	1				
7 情緒失序性/消極性	-.372*	-.270*	.039	-.388*	-.226*	-.310**	1			
8 廣泛性焦慮	-.285**	-.381**	-.067	-.429*	-.186	-.150	.302*	1		
9 社交焦慮	-.201	-.264*	-.162	-.233*	.045	-.232*	.170	.516*	1	
10 家庭功能量表	-.149	-.087	.047	-.121	-.190	.031	-.048	.248*	.050	1

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

分析結果可總結以下 4 點：

第一，情緒調節與自我覺察 ($\beta = .298, p < .01$)、人際關係技巧 ($\beta = .317, p < .01$)、做負責的決定 ($\beta = .352, p < .01$) 有顯著的正相關性。這表明了具備更高的自我覺察、更好的社交能力及更負責任的決策行為的兒童也更可能有效地管理自己的情緒。

第二，情緒失序性/消極性與自我覺察 ($\beta = -.372, p < .05$)、自我管理 ($\beta = -.270, p < .05$)、人際關係技巧 ($\beta = -.388, p < .05$)、做負責的決定 ($\beta = -.226, p < .05$)、情緒調節 ($\beta = -.310, p < .01$) 有顯著的負相關性。這表明了自我覺察、自我管理、人際關係技巧、負責任決策及情緒調節能力較強的兒童，其情緒失序性或消極情緒顯著較低，這顯示降低負面情緒反應與社交情緒學習能力的提升密切相關。

第三，廣泛性焦慮與自我覺察 ($\beta = -.285, p < .01$)、自我管理 ($\beta = -.381, p < .01$)、人際關係技巧 ($\beta = -.429, p < .05$) 有顯著的負相關性，與情緒失序性/消極性 ($\beta = .302, p < .05$) 有顯著的正相關性。這說明瞭自我覺察、自我管理及人際關係技巧較強的兒童，其廣泛性焦慮水準較低，而情緒失序性/消極性較高的兒童則伴隨更高的焦慮水準，凸顯社交能力和自我管理對減輕焦慮的重要性，同時顯示負面情緒與焦慮的相互影響。

第四，社交焦慮與自我管理 ($\beta = -.264, p < .05$)、人際關係技巧 ($\beta = -.233, p < .05$)、情緒調節 ($\beta = -.232, p < .05$) 有顯著的負相關性，與廣泛性焦慮 ($\beta = .516, p < .05$) 有顯著的正相關性，這表明了自我管理、人際關係技巧及情緒調節能力較強的兒童，其社交焦慮水準較低，而社交焦慮與廣泛性焦慮存在較強的正向關聯，這突顯自我管理和社交能力對減輕社交焦慮的重要性，同時顯示了這兩種焦慮的關聯性。

中介分析 (Mediation Analysis)

為了探討變量之間的作用路徑，研究使用 SPSS PROCESS 進行檢驗人際關係技巧 (Relationship Skills) 在繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組介入和廣泛性焦慮中的中介效應。[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 中，繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組介入對人際關係技巧的影響顯著（ $\beta = 1.132, p < 0.05$ ）；在模型 2 中，人際關係技巧的變化顯著影響了廣泛性焦慮（ $\beta = -.616, p < 0.01$ ）。

表 5 中介模型路徑係數結果

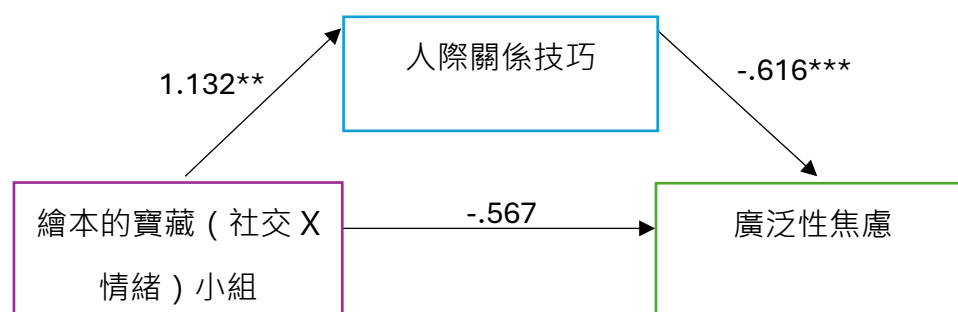
模型	結果變量	預測變量	效應值	標準誤	t 值	p 值	95% 置信區間
模型 1	人際關係技巧	小組介入	1.132	.371	3.054	.003	[.394, 1.869]
模型 2	廣泛性焦慮	人際關係技巧	-.616	.166	-3.704	.0004	[-.947, -.285]

另外，表 6 顯示的間接效應分析結果，繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組介入通過人際關係技巧對廣泛性焦慮的間接效應顯著（間接效應 = $-.697$, Boot SE = $.322$, 95% Boot CI $[-1.399, -.164]$ ）。由於直接效應不顯著（ $p = .332$ ）而間接效應顯著，結果支持完全中介假設，即繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組介入對廣泛性焦慮的影響完全通過人際關係技巧實現（中介模型路徑圖見表 7）。結果表明了人際關係技巧是影響廣泛性焦慮的關鍵因素，在未來的干預中應當設計專門的模組，幫助兒童提高人際關係技巧。

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	t 值	p 值	95% 置信區間
總效應	-1.264	.593	-2.131	.036	[-2.444, -.084]
直接效應	-.567	.582	-.974	.332	[-1.726, .592]
間接效應	-.697	.322	-	-	[-1.399, -.164]

表 7 中介模型路徑圖



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

為進一步了解參加者對於這次加入包含數碼科技作媒介，如線上繪圖製作及繪本播放等，合適幼童的趣味元素介入小組的成效及體驗，研究團隊亦邀請參加幼童的家長於小組最後一節完結後給予回饋。

從表 8 可見，在活動形式上，所有家長對活動小組整體感到滿意。九成半認為可方便獲取資訊以複習內容及改善家庭成員之間關係。在加入數碼元素後，九成以上家長亦認同可令孩子及家庭成員更投入活動、促進對網上通訊的應用及知識以幫助促進家庭關係。八成七家長認為活動能有助促進人際互動技巧、正向的家庭關係，並有九成半家長表示可能會（4.3%）或會（91.3%）繼續參與使用包含此類電子元素的活動。

除此之外，部分家亦反映這次小組讓孩子「學習如何知道情緒」、「學習到舒發情緒的方法」、「可以好好地控制情緒」、「了解自己的情緒及與人相處」、「讓女兒知道吃神奇果子就能聽到對方的心底話」、「愛護屋企人」、建立「自信」等正向轉變。亦有家長讚賞社工「很細心，有留意到孩子眼睛問題，可讓家長及時跟進」及「提供線上繪本的連結給予家長與小朋友重溫小組所學知識」。

表 8 實驗組參加者對繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組的意見（N=23）

	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	3 (13%)	12(52.2%)	8 (34.8%)	0
	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	1 (4.3%)	4 (17.4%)	5 (21.7%)	7 (30.4%)	6 (26.1%)
	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	1(4.3%)	1(4.3%)	5(21.7%)	9(39.1%)	7(30.4%)	0
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	1(4.3%)	1(4.3%)	2(8.7%)	7(30.4%)	7(30.4%)	5(21.7%)
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	2(8.7%)	1(4.3%)	1(4.3%)	12(52.2%)	7(30.4%)	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	3(13%)	5(21.7%)	7(30.4%)	7(30.4%)	1(4.3%)
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	2(8.7%)	7(30.4%)	5(21.7%)	7(30.4%)	2(8.7%)
	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	1(4.3%)	1(4.3%)	13(56.5%)	8(34.8%)	0

總結

本研究探討了香港青少年服務處舉辦的「繪本的寶藏 (社交 X 情緒)」小組活動對提升兒童社交情緒學習 (SEL) 能力及情緒管理的介入效果。研究採用重複測量變異數分析 (Repeated Measures ANOVA) 及皮爾遜積差相關分析，檢驗實驗組與控制組在多個研究變項上的變化，並通過中介分析探討人際關係技巧在介入效果中的作用。

結果顯示，實驗組兒童在接受 4 節、每節 1 小時的小組活動後，於社交情緒學習的五個維度 (自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、做負責的決定)、情緒調節能力、負面情緒 (情緒失序性/消極性)、廣泛性焦慮及社交焦慮等 9 個研究變項上均呈現顯著改善。

具體而言，實驗組兒童在後測及追蹤測試中展現出更強的自我覺察與管理能力、更佳的同理心與社交能力，以及更低的負面情緒和焦慮水平。交互作用分析進一步顯示，自我覺察、社會覺察、人際關係技巧、情緒調節及社交焦慮等 5 個變項在時間與介入間存在顯著或邊緣顯著的交互作用，證實小組活動對這些維度的積極影響。

相關性分析表明，情緒調節與自我覺察、人際關係技巧及做負責的決定呈顯著正相關，而負面情緒與社會情感學習能力呈顯著負相關；廣泛性焦慮及社交焦慮則與自我管理、人際關係技巧及情緒調節呈負相關，與負面情緒呈正相關，凸顯社交情緒學習能力對減輕焦慮及負面情緒的重要性。中介分析結果顯示，繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組介入通過顯著提升人際關係技巧，完全中介了對廣泛性焦慮的減輕效果 (間接效應 = -0.697 , 95% Boot CI [-1.399 , -0.164])。

總體而言，本研究證實繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組活動有效提升兒童的社交情緒學習能力、情緒調節能力，並顯著降低負面情緒及焦慮水平。人際關係技巧作為關鍵中介變項，對減輕廣泛性焦慮具有重要作用。未來介入措施應進一步聚焦於強化人際關係技巧的訓練，並結合繪本及資訊科技元素，設計更具針對性的模組，以持續優化兒童的社交情緒學習及心理健康。家長參與的延伸活動亦有助於鞏固學習成果，為兒童提供更全面的支持。

討論

香港青少年服務處自家設計及創作的《來自秘密花園的禮物》、《小黑貓、小花貓與神奇果子》、《小黑貓、小花貓與心靈肥料》三本繪本以色彩鮮艷及可愛故事人物，吸引幼童的注意力，透過貼近兒童生活題材的豐富故事內容，讓他們容易理解，加上社工同事們以線上講故事、手工製作、投票與及遊戲和問答等多元化且有趣形式進行，讓孩子可以在輕鬆愉快過程中學習社交技能、人際關係處理及認識焦慮情緒的緩解方法。

幼稚園兒童或許能夠透過朗讀和討論繪本，對自己以及對他人的感受和情緒有所領悟。因為繪本能提供故事人物在特定情景下的感受和情緒表達的相關資訊，使他們能夠觀察，或透過同理心，親身體驗故事中虛構角色的經歷和情感，從而認識各種情緒 (van der Bolt L, 2000 轉引自 Catala et al., 2023)。是次小組社工們透過線上分享《來自秘密花園的禮物》的繪本故事內容，加上問答遊戲形式，鼓勵幼童投入參與及分享自己觀察或感受到故事主角的情緒感受，以提升幼童對於焦慮情緒的了解及觀察，然後藉故事主角所運用的處理焦慮方法帶領幼童一同練習，好讓他們學習情緒管理技能。

完成練習後，再邀請幼童將焦慮這抽象概念，以可視化的形態或可代表的動物畫出來以加深他們的記憶。社工亦於每節開始時，重溫焦慮情緒處理方法幫助幼童加深記憶，這樣層層遞進的學習模式，有助提升幼童自我覺察、認識焦慮情緒、增加情緒調節能力，以減低負面情緒及廣泛焦慮的情況。

幼童在 3 至 6 歲這階段，於語言、認知及社交能力各方面均在迅速發展。他們會開始發展許多認知架構和能力，而這些架構和能力將為社交與自我意識學習提供基礎，例如換位思考和推理等 (Durlak et al., 2015)。

因此，為學前兒童設計社交情緒學習活動時，需考慮加入能支持他們日後社交情緒發展所需技能的元素。是次小組，社工們透過《小黑貓、小花貓與神奇果子》故事中小黑貓、小花貓兩位故事主人翁因錯誤解讀對方的想法而對對方不滿的不同情景，引領幼童多角度思考，擴闊他們的觀點，探討可以改善溝通的方法。同時，藉此讓他們學習換位思考及非暴力溝通的方式去處理各種常見的人際誤會，以增強他們處理人際關係的能力，減少因主觀感受而錯誤解讀別人意思所帶來的負面思維及情緒。再加上延伸活動「你講我砌」遊戲（一位組員發出指令，一個組員負責砌圖案），給予幼童體會

雙向溝通的重要性的學習機會，幫助他們建立人際關係方面的認知架構及技能，為長遠健康人際關係奠定基礎。

小組亦通過《小黑貓、小花貓與心靈肥料》上、下兩冊的故事情節，帶出「不批判」、「多觀察」、「真誠表達感受、需要及請求」等幾個重要的溝通技巧。透過提出多個幼兒常遇到社交及與家人相處的情景，以網上平台問答方式讓幼童選擇回應方式，同時帶領幼兒以開放式思考及正向思維，建立自己的解決問題方式。這都有助幼童增加社交技巧及做負責任的決定，長遠有利於建立和諧的人際關係及提升他們解決人際問題的能力。

總括而言，整個活動設計以繪本故事為主軸，在線上播放，讓幼童在觀看的同時，可以從成年人的聲線、音調及語速，演譯故事主人翁在不同情景下的情緒及感受，給予更多社交情緒線索，帶出焦慮情緒、換位思考、非暴力和雙向溝通的訊息與及人際溝通的重要技巧，讓幼兒在觀賞線上繪本、玩遊戲、繪圖及問答遊戲中輕鬆進行社交情緒學習。

從幾位家長們的意見反映，「小朋友可以好好地控制情緒」、「在堂上學到的技巧能回家嘗試。如小朋友曾經在家中玩耍時說出：『吸氣，慢慢呼氣』」、「讓女兒知道吃神奇果子就能聽到對方的心底話」、「囡囡從故事角色中學習，比起就這樣說教更容易接受及建立良好品德性格」中，亦可知幼童學習後回家亦能運用小組中學習到的技巧，幫助他們改善負面情緒及人際溝通技巧，值得關注幼童情緒社交需要的家長及團體借鏡。

未來發展方向

根據依附理論，當幼童感受到可靠、溫暖且充滿關懷的關係時，能建立幸福感，從而促進安全感，減少焦慮和壓力，有助孩子進行社交互動和有效管理情緒的能力。透過這樣的關係，孩子也學會了同理心，並對他人變得更加關注和關心 (Danham & Burton, 2003)。考慮幼童的主要社交對象仍是家中主要照顧者，家長若能同時參與活動，與孩子同步學習社交情緒，了解孩子的情緒需要，建立共同的溝通語言及情緒管理方法，相信會有助孩子全方位實況練習不同情景的處理，亦有助家長引導孩子於不同場景運用適當的技巧處理情緒及人際問題。

此外，學校是幼兒進入小學階段後進行各種社交活動的重要場所，若校方能為初小學生提供進階情緒社交學習，幫助他們進一步認識如憤怒、恐懼、羞恥、內疚、嫉妒等進階情緒，有助他們適應從幼稚園到初小的轉變，紓緩因學業及人際關係帶來的情緒變化。

幼兒教育及服務聯會於 2024 年 9 月就有關全港高小學生校園欺凌調查結果顯示，「超過三成學童曾被欺凌 (34.9%)，近四成學童 (39.7%) 表示害怕自己成為下一個被欺凌對象。.....調查發現較易被欺凌的學生當中，有行為怪異及社交障礙學生分別佔 16.0% 及 11.3%。.....而家長表示導致校園欺凌的其中原因是學生缺乏尊重和同理心 (26.4%) 和情緒問題 (19.4%) 所致」。可見高小學生的校園欺凌情況嚴重，而其中社交行為表現、社交障礙、兒童的同理心及情緒問題，是導致校園欺凌的主要因素，需要正視。同理心通常在四歲時開始出現，並會逐漸發展至青春期；在成人以身作則展現同理行為的幫助下，同理心也可以被培養和提升 (Nikolajeva, 2013)。

在道德發展中，尤其是在青少年發展的後期階段，同理心是處理如霸凌或種族歧視等更深層且複雜重要議題的關鍵 (Palaigeorgiou et al., 2021)。由於初小學生對於閱讀文字能力仍然有限，若能為他們提供以情緒社交為題材的繪本，在成人的引導下認識更多的進階情緒，學習換思考建構同理心、處理人際問題，或可有助減少校園欺凌問題，締造更和諧友好的校園環境。

這次活動，考慮幼童的專注力不能維太久，每次活動只安排一小時，共四節。而社工們運用不同資訊通訊科技軟件，讓幼童亦能參與跟故事有關的創作及問答環節，增加活動趣味性，幫助提升參與度。短短四小時有如此顯著成效，因此研究團隊認為適合本港學前幼童，且宜在社區、學校進行及推廣。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組

第四部分

實務操作及介紹

實務操作及介紹

目的

- 以混合模式介入治療小組，透過兒童繪本，協助 3-6 歲兒童提升社交情緒學習，強化情緒調節及降低焦慮情緒。

小組結構

- 對象：3 至 6 歲兒童及其家長
- 人數上限：8 人（共 6 組治療組；另有 6 組對照組）
- 小組組員篩選準則：小組成員年齡介乎 3 至 6 歲，其主要照顧者需要參與問卷回饋及簽署同意書

活動結構 / 設計

- 混合模式介入治療小組
- 每組四節，每週一次
- 每節一小時
- 參與工作人員人數：一名社工
- 參與工作人員所需之有關資歷：註冊社工
- 同意書：如參加者為 18 歲以下兒童，家長需簽署同意書

篩選（3 至 6 歲）兒童繪本準則

一般而言，可以情節簡單、圖像敘事及貼近生活經驗的繪本，有助吸引幼兒觀看的樂趣及掌握繪本內容。

	兒童發展特徵	繪本選擇建議方向
語言與認知發展	- 從單字到完整句子 - 開始理解因果關係與時間順序 - 開始掌握對數字、顏色、形狀等概念	- 重複性句型：《棕色的熊，棕色的熊，你在看什麼？》 （鞏固詞彙） - 概念啟蒙書：《好餓的毛毛蟲》 （數數、星期、食物）
情緒與社交能力	- 能辨識基本情緒（開心、生氣、害怕），但尚難自我調節 - 開始發展同理心與分享行為 - 面臨「分離焦慮」（如幼兒園入學）與「人際衝突」（如搶玩具）	- 情緒管理：《來自秘密花園的禮物》、《菲菲生氣了》 （認識情緒與處理方法） - 人際互動：《小黑貓、小花貓與心靈肥料(上)(下)》、《彩虹魚》 （分享與人際相處） - 生活適應：《阿文的小毯子》 （安全感與成長過渡）

活動內容

(1) 家長培訓 (支援家長於小組期間或完成後協助幼童重溫相關內容) :

階段	培訓內容
1. 兒童繪本技巧工作坊	- 兒童情緒繪本解析：如何以繪本，例如《來自秘密花園的禮物》引導兒童辨識不同的情緒 - 互動技巧：聲調變化、開放式提問、肢體語言強化同理心 - 適齡選書原則：3 至 6 歲兒童認知特質與主題相符 (如分離焦慮、學習同理心)
2. 數碼創作培訓	- 繪圖軟體操作：Canva/Procreate 基礎教學 (角色設計、構圖) - 敘事結構設計：以問題→嘗試→解決等方式在情緒故事中的應用 - 科技融合：使用 Padlet 創建親子情緒資源庫
3. 錄製繪本與後製	- 錄音技巧：降噪麥克風使用、角色聲音詮釋 (憤怒/悲傷的聲線差異) - 簡易剪輯：Audacity 去雜音、背景音樂疊加

(2) 介入治療小組

目標

- 彼此認識及介紹小組目標及內容

小組執行指引

- **基本規則**

利用 Canva 製作眼、耳、口、手、心的圖卡，用作說明小組規則（如：手代表先舉手後問問題），有助幼兒理解小組規則。

- **小組前**

以 WhatsApp 向幼兒家長說明小組目的及內容。每節小組開始前 2 個工作天內，提醒家長帶幼兒出席小組，並以 WhatsApp 向幼兒家長預約時間到本中心填寫研究問卷。

- **小組進行中**

4 節小組均是以數碼工具配合實體小組進行。每節小組完成後，社工會透 WhatsApp 把預先錄製的線上繪本傳送給幼兒的家長。家長可以在家中與幼兒進行繪本時間，深化幼兒在社交及情緒的學習；如有參加者遲到，會由支援同工核實身份後，帶到小組。

第一節

內容	實務經驗	所需物資
- 互相認識 - 訂立小組規則 - 熱身遊戲: 情緒溫度計 - 以情緒溫度計表達自己當日的感受 - 線上繪本分享：《來自秘密花園的禮物》 - 以網上平台（kahoot）問答方式，讓組員了解故事內容及五種處理焦慮的方法： - 深呼吸 - 伸展 - 專注做 - 慢慢來 - 細心聽 - 延伸活動：組員分享 - 邀請組員畫出一個對於焦慮情緒的形態或動物	- 組員輪流介紹自己時，工作員宜讓組員自由地介紹自己，避免催逼及過多追問，要小心組員是否介意透露自己的其他資料。 - 嘗試與幼兒一同訂立可視化的小組規則，例如：耳朵代表需要專心聆聽。 - 線上繪本的影像有助吸引幼兒的專注力。宜在線上繪本的播放中途暫停，工作員可帶領幼兒一同跟著繪本主角做五種降低焦慮的方法，從而加強幼兒的專注力及對情緒練習的吸收。 - 工作員可利用貼紙鼓勵幼兒答問題及作即時回饋	- 空白名牌 - 原子筆 - 線上繪本 - 情緒溫度計 - 貼紙

第二節

內容	實務經驗	所需物資
1. 重溫五種處理焦慮的方法 2. 熱身遊戲：情緒溫度計 • 以情緒溫度計表達自己當日的感受 3. 線上繪本分享：《小黑貓、小花貓與神奇果子》 • 透過故事帶出非暴力溝通的重要。以網上平台（kahoo）問答方式讓組員了解故事內容及非暴力溝通（Non-violent communication）的方式 4. 跟進討論：分享與家人/朋友有誤會的經歷，在小組中一同討論可以如何改善 5. 延伸活動：你講我砌 • 一位組員發出指令，一個組員負責砌圖案，帶出表達和雙向溝通的重要性	1. 以 Canva 製作五種處理焦慮的方法，繪圖有助幼兒勾起記憶及重溫練習。 2. 以情緒溫度計有助兒童學習表達自己的情緒。 3. 線上繪本的影像有助吸引幼兒的專注力。宜在線上繪本的播放中途暫停，工作員可帶領幼兒一同反思主角在面對人際誤會時的可行處理，從而加強幼兒的專注力及對情緒練習的吸收。 4. 延伸活動以遊戲方式進行，令幼兒在體驗式學習溝通。	1. 小組規則 2. 線上繪本 3. 情緒溫度計 4. 積木 5. 貼紙

第三節

內容	實務經驗	所需物資
1. 重溫五種處理焦慮的方法，及檢示組員表達自己的狀況 2. 熱身遊戲：情緒溫度計 ● 以情緒溫度計表達自己當日的感受 3. 線上繪本分享：《小黑貓、小花貓與心靈肥料》(上冊) 4. 延伸活動：社交訓練 ● 利用數個不同的社交情景，讓組員選擇那一些回應是正向的回應	1. 以繪圖軟件 Canva 製作五種處理焦慮的方法，繪圖有助幼兒勾起記憶及重溫練習。 2. 以情緒溫度計有助兒童學習表達自己的情緒。 3. 透過故事認識「非批判性語言」及「多觀察」的重要性。以網上平台問答方式讓組員了解故事內容及相處的方式。 4. 運用幼兒日常實況加入社交情景，有助幼兒代入及學習。 5. 運用不同的心靈肥料圖卡，讓幼兒以投票方式（選擇使用哪種心靈肥料以處理日常社交實況）。	1. 小組規則 2. 線上繪本 3. 情緒溫度計 4. 貼紙 5. 心靈肥料圖卡

第四節

內容	實務經驗	所需物資
1. 重溫以上三節內容 2. 熱身遊戲：情緒溫度計 • 以情緒溫度計表達自己當日的感受 3. 線上繪本分享：《小黑貓、小花貓與心靈肥料》(下冊) 4. 延伸活動 • 利用數個與家人相處的情景，讓組員選擇那一些回應是真誠表達	1. 小組以螺旋式教學法，例如重溫舊知識，有助加強幼兒認知。 2. 線上繪本在關鍵情節停下，帶領幼兒有開放式思考及建立自己的解決方式。 3. 運用不同的心靈肥料圖卡，讓幼兒以投票方式（選擇使用哪種心靈肥料以處理日常社交實況）。 4. 透過故事帶出真誠講出自己感受和需要，以網上平台問答方式讓組員了解故事內容及表達自己各方面的需要，有助建立和諧的人際關係。	1. 小組規則 2. 線上繪本 3. 情緒溫度計 4. 貼紙 5. 心靈肥料圖卡

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

繪本的寶藏（社交 X 情緒）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

混合模式好處

- 彈性與延續性：線下建立關係，線上複習延伸，鼓勵家長在家中與子女於線上共讀，例如線上繪本可以不斷重溫，強化幼兒學習和加強親子的親密感。
- 科技互動性：運用動畫、音效增強繪本吸引力，從而提升幼兒的專注力。
- 真實社交體驗：面對面互動直接培養眼神交流、輪流等待、同理心等能力。
- 即時行為引導：工作員可現場示範情緒調節策略（如深呼吸）及即時指導及糾正幼兒的行為。

混合模式挑戰

- 設計複雜：需同時規劃實體活動與數碼內容，並需有培訓及研發成本。

關鍵注意事項

- 保持幼兒的專注力
 - 每節有 2 至 3 次互動環節及善用生活化情景，加強幼兒投入小組保持互動。
 - 善用圖卡及遊戲，體驗式學習有助幼兒掌握內容。
 - 小組人數不多於 8 人，確保每位幼兒能充分參與及工作員可照顧各人的需要。
- 科技工具選擇
 - 善用網上平台（如 kahoot），避免複雜操作。

實踐經驗分享

建立安全感：幼兒建立深度連結並掌握需求，結合結構化觀察策略與情感連結設計，降低分離焦慮，開啟信任關係。

1. 歡迎圈（5 分鐘）

工作人員與幼兒平視，逐一點名並用獨特問候（擊掌 / 模仿動物叫聲）引導幼兒用情緒溫度計表達當日心情。

2. 再見儀式

發放「魔法貼紙」象徵下次相聚及代表今天小組完結。

3. 計時視覺化沙漏

在活動結束前 10 分鐘，提供「計時視覺化沙漏」及預告：「沙漏結束我們要和積木說再見囉！」，從而減少因轉換場景造成哭鬧情況。

社工心路歷程

在虛實之間，為幼兒種下社交及情緒成長的種子！帶領 3 至 6 歲幼兒探索社交及情緒世界，就像陪伴他們打開一扇扇神秘的門。門後可能是「焦慮小怪獸」，也可能是「勇氣超人」的種子。這四節社交情緒小組的奇妙之處，在於我們用線上繪本、遊戲和互動，將抽象的情緒轉化為幼兒能觸摸、能對話的「夥伴」。

面對 3 至 6 歲幼兒的社交情緒學習，傳統的小組活動往往依賴面對面的互動與肢體引導。然而，當線上與線下混合模式成為新的可能性，作為社工，我們既擔憂屏幕會削弱幼兒的情感投入，卻也好奇科技能否成為新的成長媒介。

在實務經驗的歷程，到不斷實驗與發掘驚喜；從初期擔心幼兒在屏幕前分心，到見證他們舉著自製的情緒溫度計興奮分享今日心情；從苦惱如何維持線上專注力，到發現網上繪本結合實體圖卡，讓幼兒主動地表達「心裡的刺猥變小了」。混合模式令科技與人性化介入巧妙地結合，開拓了情緒教育的新可能。幼兒的社交情緒學習不再受地域和時間限制，反而因家長的參與、數碼工具的即時反饋，讓成長的影響力延伸至家庭日常。

社工分享活動得着

當幼兒舉著自製的情緒溫度計說出「今天我是黃色太陽」；當他們在「心靈肥料圖卡」中找到安撫自己的方法，甚至創造出專屬的「安慰魔法肥料」。幼兒的回饋正與研究結果不謀而合，小組有助處理幼兒的社交困難及情緒困擾。我們看見了情緒教育不只是教條式的指導，而是讓幼兒在實際生活的體驗中自然領悟。線上繪本吸引他們的目光，實體積木和圖卡則讓學習從屏幕延伸至生活。

這段實務與研究歷程讓我們相信，社交情緒教育可以既專業又溫暖，既科學又充滿童心。當幼兒們笑着說出「我找到方法保護心裡的刺猥了！」，我們知道，他們手中已握住了面對社交情緒的鑰匙，而我們何其榮幸，能陪他們一起找到這條幫助幼兒成長的鑰匙！

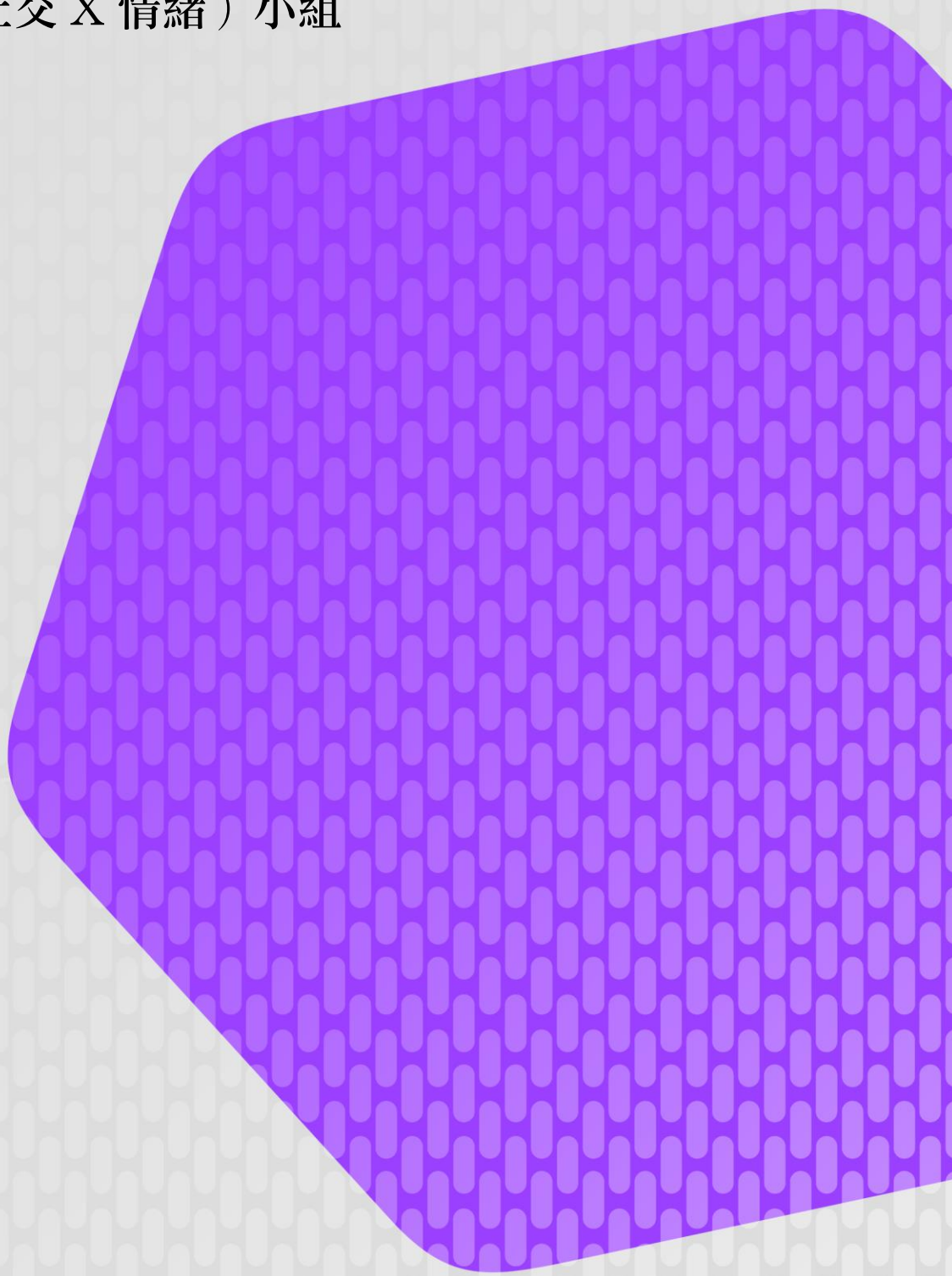
賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組

第六部分

附錄



父母/監護人參與研究同意書

「繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組」 評估研究

我們誠邀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

研究旨以社交情緒學習為理論基礎，主要透過繪本小組降低兒童的焦慮水準，加強兒童對情緒的管理以及提高兒童的社交情緒學習能力。

研究過程

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等待名單對照組。社交情緒學習小組將會教您的孩子有關情緒管理以及社交情緒學習的知識。本次研究將設立等待名單對照組，該組的參與者在實驗組完成之後接受小組干預。因此，本研究的所有參與者都將接受小組干預，而參與者的父母或監護人將被邀請在參與小組前、後及完結後 1 個月，填寫一份有關社交情緒學習之問卷，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

研究參與者可能會降低焦慮水準，加強情緒管理能力，提高社交與情緒學習的認識。另外，實驗組參加者的家長/監護人完成填寫三次問卷及出席率最少達 75%可獲\$50 超市現金券作為禮物；等待名單對照組參加者的家長/監護人完成填寫六次問卷及出席率最少達 75%可獲\$100 超市現金券作為禮物。

保密性

是次研究中收集的所有資料將會絕對保密、不會外洩並僅作學術研究用途。任何能識別個人的資料都會以研究人員設定的代碼取代，僅用於研究材料上。參與者有權知道各種研究資料將如何被運用。只有研究人員能夠取得資料作分析及書寫研究報告。您的身分將不會在本研究的任何報告或出版刊物上被指明。本研究資料的收集和處理將遵守香港浸會大學私隱政策聲明及收集個人資料聲明(<https://bupdpdpo.hkbu.edu.hk/policies-and-procedures/pps-pics/>)。

資料保存

所收集的資料將會被妥善收藏於研究人員辦公室內的上鎖文檔櫃（紙質資料）及有密碼保護的電腦內（電子資料），並會於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，您或您的孩子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/22-23/0582

主辦機構:



捐助/ 協辦機構:



繪本的寶藏 (社交 X 情緒) 小組 問卷

本問卷主要是了解您對您的子女關於社交情緒學習、情緒調節、焦慮狀況以及家庭功能的看法。問卷包含五個部分，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/22-23/0582)，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：社交情緒學習

第二部分：兒童情緒調節

第三部分：學前兒童焦慮量表

第四部分：家庭功能狀況

第五部分：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：社交情緒學習

（因版權保護之故，此部分量表恕不對外公開。如有相關需求或進一步了解之必要，請聯繫量表著作權持有人 Dr. Steve Elliott 進行授權洽詢。）

以下會有 20 個句子，請你依照過去一個月孩子的行為表現頻率，圈出合適的選項。在某些情況下，您可能沒有觀察到孩子表現出特定的行為。如果不確定，也請盡可能地圈選出最接近的答案。

	完全沒有	很少出現	經常出現	幾乎總是
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4
██	1	2	3	4

第二部分：兒童情緒管理

在下列項目中,請以 1(從來沒有)到 4(幾乎總是) 來說明您的子女有多經常出現以下行為/情況。

	從來沒有	間中	經常	幾乎總是
1. 是個開朗的孩子。	1	2	3	4
2. 展現很大情緒波幅（孩子的情緒狀況很難預測，因為他/她的情緒可很快從正面變成負面）。	1	2	3	4
3. 積極回應成年人中性或友好的示意。	1	2	3	4
4. 從一項活動過度到另一項活動時情緒狀態穩定，不會變得焦慮、憤怒、苦惱或過度興奮。	1	2	3	4
5. 可以很快從沮喪或苦惱的事件中復原（例如：在情緒困擾的事件發生過後，不會噘嘴或一直悶悶不樂、焦慮或悲傷）。	1	2	3	4
6. 很容易感到沮喪。	1	2	3	4
7. 積極回應同伴中性或友好的示意。	1	2	3	4
8. 容易暴怒/發脾氣。	1	2	3	4
9. 能夠延後享樂。(能夠按捺著眼前的快樂以換取未來更大的回報。例如：不嬉戲，努力讀書以換取好成績)	1	2	3	4
10. 會幸災樂禍（例如，當別人受傷或被懲罰時大笑；喜歡戲弄別人）。	1	2	3	4
11. 在情緒激動時能夠調節興奮情緒（例如，玩得興起時不會得意忘形，或在不適當的情況下過度興奮）。	1	2	3	4
12. 對成年人愛發牢騷或粘人。	1	2	3	4
13. 容易有破壞性的情緒爆發及熱情洋溢。	1	2	3	4
14. 對於成年人所設的規限作出憤怒的回應。	1	2	3	4
15. 可以說出他/她什麼時候感到悲傷、生氣或憤怒、驚恐或害怕。	1	2	3	4
16. 看起來很傷心或無精打采。	1	2	3	4
17. 嘗試讓其他人參與遊戲時過於熱情。	1	2	3	4

	從來沒有	間中	經常	幾乎總是
18. 情感平淡（表情空洞及無表情，孩子似乎沒有情緒）。	1	2	3	4
19. 對同伴的中性或友好示意做出負面回應（例如，可能會用憤怒的語氣回應或表現恐懼）	1	2	3	4
20. 很衝動。	1	2	3	4
21. 對他人有同理心；當別人沮喪或苦惱時，會表達關心。	1	2	3	4
22. 過份熱情以致他人感到侵擾或干擾。	1	2	3	4
23. 展現適當的負面情緒(憤怒、害怕、沮喪、苦惱)來回應朋輩的敵意、挑釁或侵擾的行為。	1	2	3	4
24. 嘗試讓其他人參與遊戲時表現出負面情緒。	1	2	3	4

第三部分：子女焦慮應對

下面是一些對孩子的描述。請根據每種情形在你孩子身上發生的程度在右邊打圈作答。請你盡量對所有描述都作出回答，即使有一些好像並不合適你的孩子。

	從不	很少	有時	經常	總是
1. 很難讓他 / 她不擔心。	0	1	2	3	4
2. 由於擔心而緊張、不安、易怒。	0	1	2	3	4
3. 由於擔心而睡不好覺。	0	1	2	3	4
4. 每天的大部分時間都在擔心各種各樣的事情。	0	1	2	3	4
5. 在不必要的情況下也會尋求安慰以消除疑慮。	0	1	2	3	4
6. 擔心自己會在別人面前做出蠢事來。	0	1	2	3	4
7. 害怕要求大人（如幼稚園或學校老師）幫助。	0	1	2	3	4
	從不	很少	有時	經常	總是
8. 害怕見陌生人或與不熟悉的人講話。	0	1	2	3	4

9. 害怕在全班（幼稚園班內）面前講話或發言。	0	1	2	3	4
10. 擔心自己會在別人面前做出令人尷尬的事情。	0	1	2	3	4
11. 害怕與其他孩子合群並加入他們的活動。	0	1	2	3	4

第四部分：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

第五部分：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 ☐
孩子的性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
3. 你的年齡：_____
孩子的年齡：_____
4. 婚姻狀況：1. 未婚 ☐ 2. 已婚 ☐ 3. 分居／離婚 ☐ 4. 喪偶 ☐
5. 其他 ☐：_____
5. 出席活動的孩子是家中的 獨子 ☐ / 排行第 _____ ☐。
6. 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 ☐ 年級
7. 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 ☐
8. 居住地區：1. 香港島 ☐ 2. 九龍 ☐ 3. 新界 ☐ 4. 其他 ☐：_____
9. 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：1. 健康 ☐ 2. 身體疾病 ☐ 3. 視覺/聽覺疾病 ☐ 4. 慢性疾病 ☐
5. 精神/情緒疾病 ☐ 6. 其他 ☐
12. 請問孩子的健康狀況：1. 健康 ☐ 2. 身體疾病 ☐ 3. 視覺/聽覺疾病 ☐ 4. 慢性疾病 ☐
5. 精神/情緒疾病 ☐ 6. 其他 ☐
13. 孩子的主要照顧者：1. 父 ☐ 2. 母 ☐ 3. 祖父母 ☐ 4. 家庭傭工 ☐ 5. 其他(請註明)：

問卷結束，謝謝參與！

賽馬會智家樂計劃 (第二期)-活動檢討問卷

機構/活動名稱

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





社工帶領幼兒體驗五種處理焦慮的方法



社工以延伸活動指導幼兒學習深呼吸



社工以線上繪本方式讓幼兒學習社交及情緒

參考資料

- American Academy of Pediatrics, Trigg, A. B., & Gleason, M. M. (2020). The Social and Emotional Development of Young Children. In *Managing Behavioral Issues in Child Care and Schools*. American Academy of Pediatrics.
- Bierman, K. L. (1988). The clinical implications of children's conceptions of social relationships. In S. Shirk (Ed.), *Cognitive development and child psychotherapy* (pp. 247–272). New York: Plenum Press.
- Bornstein, M. H., & Lamb, M. E. (1999). *Developmental psychology: an advanced textbook*. L. Erlbaum Associates.
- Bowles, T., Jimerson, S., Haddock, A., Nolan, J., Jablonski, S., Czub, M., & Coelho, V. (2017). A review of the provision of social and emotional learning in Australia, the United States, Poland, and Portugal. *Journal of Relationships Research*, 8(16), 1–13.
<https://doi.org/10.1017/jrr.2017.16>
- Britt, S., Davis, J., Wilkins, J., & Bowlin, A. (2016). The benefits of interactive read-alouds to address social-emotional learning in classrooms for young children. *Journal of Character Education*, 12(2), 43–57. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1159103>
- Catala, A., Gijlers, H., & Visser, I. (2023). Guidance in storytelling tables supports emotional development in kindergartners. *Multimedia Tools and Applications*, 82(9), 12907–12937. <https://doi.org/10.1007/s11042-022-14049-7>
- Chen, H., Lyu, D., & Zhu, L. (2025). The effectiveness of social-themed picture book reading in promoting children's prosocial behavior. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1569925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569925>
- Chu W., & Lau W. (2024, July). *CASER: Child Assessment Service Epidemiology and Research Bulletin (Issue 23, Jul 2024)*. Department of Health Child Assessment Service.
<https://www.dhcas.gov.hk/tc/caser.html>

- Coskun, K., & Oksuz, Y. (2019). Impact of emotional literacy training on students' emotional intelligence performance in primary schools. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(1), 36–47. <https://doi.org/10.21449/ijate.503393>
- Denham SA, Brown C (2010) "Plays nice with others" : social-emotional learning and academic success. *Early Educ Dev* 21:652–680.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. New York: Kluwer Academic/Plenum Press
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. (2011) The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev* 82:405–432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Gullotta, T. P., & Domitrovich, C. E. (2015). Part II. Evidence-Based Programming. In *Handbook of Social and Emotional Learning*. Guilford Publications.
- Elliott, S. N., Anthony, C. J., Lei, P.-W., & DiPerna, J. C. (2022). Parents' assessment of students' social emotional learning competencies: The SSIS SEL brief scales-parent version. *Fam. Relat.*, 71(3), 1102–1121. <https://doi.org/10.1111/fare.12615>
- Farkas C, Álvarez C, Cuellar M, Avello E, Gómez DM, Pereira P (2020) Mothers' competence profiles and their relation to language and socioemotional development in Chilean children at 12 and 30 months. *Infant Behav Dev* 59:101443.
<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101443>
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The Future of Children*, 27(1), 13–32. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0001>
- Gunawardena, M., & Koivula, M. (2024). Children's Social–Emotional Development: The Power of Pedagogical Storytelling. *International Journal of Early Childhood*, 56(3), 625–646. <https://doi.org/10.1007/s13158-023-00381-y>

- Heckman JJ, Kautz T (2012) Hard evidence on soft skills. *Labour Econ* 19(4):451–464.
<https://doi.org/10.1016/j.labeco.2012.05.014>
- Landrum, R. E., Brakke, K., & McCarthy, M. A. (2019). The pedagogical power of storytelling. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 5(3), 247–253.
<https://doi.org/10.1037/stl0000152>
- Leung, G. S. M., Yau, K. C., & Yuen, S. Y. (2019). Validation of the preschool anxiety scale-traditional Chinese (PAS-TC) in Hong Kong. *Appl. Res. Qual. Life*, 14(2), 359–373.
<https://doi.org/10.1007/s11482-018-9596-1>
- Medin, E., & Jutengren, G. (2020). Children’s perspectives on a school-based social and emotional learning program. *Children & Schools*, 42(2), 121–130.
<https://doi.org/10.1093/cs/cdaa007>
- Nikolajeva M (2013) Picture books and emotional literacy. *Read Teach* 67:249–254.
<http://doi.org/10.1002/trtr.1229>
- Palaigeorgiou G, Vroikou G, Nikoleta C, Bratitsis T (2021) Wearable E-Textile as a Narrative Mediator for Enhancing Empathy in Moral Development. In: Auer ME, Tsiatsos T (eds) *Internet of Things, Infrastructures and Mobile Applications. IMCL 2019. Advances in intelligent systems and computing*, vol 1192. Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-49932-7_44
- Piaget, J. (1960). *The psychology of intelligence*. Littlefield, Adams.
- Raver, C. C. (2002). Emotions Matter: Making the Case for the Role of Young Children’s Emotional Development for Early School Readiness. *Social Policy Report*, 16(3), 1–20.
<https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2002.tb00041.x>
- Reese, E. (2013). Sharing Stories with Your Preschooler. In *Tell Me a Story*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199772650.003.0003>
- Schoppmann, J., Severin, F., Schneider, S., & Seehagen, S. (2023). The effect of picture book reading on young children’s use of an emotion regulation strategy. *PloS One*, 18(8), Article e0289403. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289403>

- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Dev. Psychol.*, 33(6), 906-916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Spence, S. H., Rapee, R., McDonald, C., & Ingram, M. (2001). The structure of anxiety symptoms among preschoolers. *Behav. Res. Ther.*, 39(11), 1293-1316. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00098-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00098-x)
- van der Bolt L (2000) Ontroerend goed: Een onderzoek naar affectieve leeservaringen van leerlingen in het basis-en voortgezet onderwijs. Academisch proefschrift. Print Partners Ipskamp. <https://hdl.handle.net/>
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2017). Social and emotional learning. Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning. Research and practice* (pp. 3–19). Guilford.
- 香港幼兒教育及服務聯會. (2024, September 11). 「2024 全港高小學生校園欺凌調查」發佈會 [Press release]. <https://hkceces.org/%E3%80%8C2024%E5%85%A8%E6%B8%AF%E9%AB%98%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%A0%A1%E5%9C%92%E6%AC%BA%E5%87%8C%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E3%80%8D%E7%99%BC%E4%BD%88%E6%9C%83/>
- 課程發展議會. (2017). 幼稚園課程教育指引: 遊戲學習好開始 均衡發展樂成長. 香港特別行政區政府教育局. https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/TC_KGECG_2017.pdf

附錄說明：研究報告內特定縮寫的解釋

N

總樣本數

p 值

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

t 值

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

F 值

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

皮爾森相關係數（ r ）

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

卡方檢驗（ χ^2 ）

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

η_p^2

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

平均差（ $Mdiff$ ）

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

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊：

繪本的寶藏（社交 X 情緒）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

香港青少年服務處 紅磡綜合家庭服務中心：徐淑賢、李振銘、鄭蘊妍

編輯及設計 | Wincy Ng & Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 8 月