

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



智 NET 家長靜觀課程小組



合作院校



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

合作伙伴



家福會
HKFWS



目錄

賽馬會智家樂計劃簡介	2
序言	3
混合服務模式簡介	7
手冊指引	11
研究報告	13
實務操作及介紹	38
負責社工實務分享及心得	56
附錄	59
參考資料	71

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個案管理系統 (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（計算機科學系、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

一直以來，香港的社會服務秉持「以人為本」的理念，致力於滿足服務使用者的需求。然而，隨著時代的變遷，特別是科技的快速發展以及 2020 年新冠疫情的衝擊，香港社會進入了後疫情時代。在這樣的背景下，如何讓社會服務與時俱進，同時繼續支持服務使用者的生活需求，成為推展家庭服務的重要課題。

賽馬會智家樂計劃的推動與數碼化發展

感謝香港賽馬會慈善信託基金的遠見卓識，自 2018 年起策劃及捐助推行賽馬會智家樂計劃，致力於促進香港社福界的數碼化發展。該計劃結合了大學研究團隊的專業協作，進一步深化及提升業界運用科技的知識與能力。此外，計劃還推動在香港家庭服務中引入混合服務模式，使更多家庭能夠接受服務並從中受益。

混合服務模式的實踐與研究

作為賽馬會智家樂計劃的首席項目調查研究員之一，本人及團隊與三間夥伴機構合作，推行混合模式的家庭服務。自 2022 年起，我們展開了「混合服務模式」的實踐研究。三間機構的前線同工及管理層積極參與研究及推展服務發展，感謝各機構及同工的共同努力，使具備實證數據與實務經驗的本地案例得以實踐。

在這三年的歷程中，我們不僅提升了參與同工運用資訊科技的能力，還累積了許多值得業界借鑒的寶貴經驗。這些經驗涵蓋了從理論研究到實務安排的各個方面，並詳細記錄在本實證研究及實務手冊中。我們期望透過分享這些成果，與更多專業同工共同探索混合服務模式的最佳方案，以回應後疫情時代下家庭服務的需求與挑戰。

混合服務模式的優勢與挑戰

混合服務模式的優勢在於其靈活性與包容性。通過結合線上與線下的服務形式，家庭可以在不同的時間和地點接受服務，從而提高了服務的可及性與便利性。此外，混合模式還能夠充分利用科技資源，提升服務的質素與效率。

然而，混合服務模式的推行也面臨著一些挑戰。首先，資訊科技的應用需要相應的技術支持與培訓，這對前線同工的能力提出了更高的要求。其次，使用混合服務模式需要機構在資源配置與管理上進行相應的調整，這可能帶來一定的營運壓力。最後，如何確保線上服務的質素與安全性，也是推行混合服務模式時需要重點考慮的問題。

未來展望

展望未來，我們希望透過持續的研究與實踐，進一步完善混合服務模式的理論與實務框架。我們也期待與更多的社福機構合作，共同探索適合香港社會的混合服務模式，以更好地回應後疫情時代下家庭服務的需求與挑戰。

總之，香港社會服務的數碼化轉型與混合服務模式的實踐，不僅是對時代變遷的回應，更是對「以人為本」理念的深化與拓展。我們相信，通過不斷的創新與努力，香港的社會服務將能夠更好地滿足服務使用者的需求，為社會的發展與進步作出更大的貢獻。

香港大學社會工作及社會行政學系教授
賽馬會智家樂計劃項目首席調查研究員
吳兆文

序言

感謝香港賽馬會慈善信託基金自 2018 年起策劃及捐助推行「賽馬會智家樂計劃」，協助全港綜合家庭服務中心增強數碼通訊科技的裝備，及有關應用知識及技術的培訓，促進家庭服務的主管人員及前線社工運用數碼通訊科技的能力，提升家庭服務運用數碼通訊科技的效能及鼓勵創新服務；協助服務單位增加創新的工作手法接觸有需要的家庭，為家庭提供支援，促進家庭健康和幸福，例如透過 鎔聊天機械人，手機應用程式等資訊及通訊技術 (ICT) 工具，增加社工與參與者的互動及資源分享。計劃亦提供了培訓及服務數據分析，提升業界的能力以回應疫情期間及疫情後，於新常態下家庭的各種變化及需要。

建基於計劃於第一階段的經驗和成果，第二階段於 2022 年 10 月展開為期 3 年的服務，除繼續將 ICT 有策略地運用於服務宣傳、家庭活動、小組及個案中，我們進一步發展混合服務模式，支援家庭及家長，提升他們對保護兒童的認知和親職的效能。

在此，衷心感謝香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授，及其學術團隊的支援及培訓，於本會三間綜合家庭服務中心：葵涌（南）、將軍澳（南）及北角作為試點，開展實證為本的混合模式家長靜觀課程——「智 NET 家長靜觀小組」，於家長靜觀教育中運用 ICT 元素。

從臨床實務上，發現父母於管教當下常常困在負面的情緒循環中，不但令親子關係緊張，甚或令家長感到壓力爆煲，對父母和孩子都造成傷害。是次研究的目的是探討「家長靜觀管教——混合模式介入」對改善家長的情緒及親子關係的成效，課程中運用 WhatsApp 群模式與實體小組課堂互相交替進行 8 節的小組課程，結合傳統面授的學習，和以 WhatsApp 群組平台提供多樣靜觀感官體驗，加強家長練習和實踐的果效。是次小組的模式結合線上與線下的課程，家長可更有彈性地按自己的時間參與，滿足家長在忙碌生活中的需求。

研究結果顯示，家長在 ICT 工具協助下能建立適合其個人情緒覺察方法，和持續主動練習靜觀的習慣，把所學技巧融入日常生活中，大大提升了家長適時的情緒調節，促進與孩子的溝通互動，達到增強親子關係的成果。今次的研究結果進一步加強我們運用資訊科技的信心，是次寶貴的經驗為未來家長教育及支援服務的發展奠下根基。

香港家庭福利會服務總監
陳月華

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

智 NET 家長靜觀課程小組

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）

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：安全圈育養課程（COS-P）
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

（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

智 NET 家長靜觀課程小組

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使用。

複製或轉載

版權屬香港賽馬會、香港大學社會工作及社會行政學系及香港家庭福利會所有，只可作非牟利教學用途，並請列明出處：

「賽馬會智家樂計劃」(2025)。《混合服務模式實證研究及實務手冊系列：智 NET 家長靜觀課程小組》。香港：香港賽馬會、香港大學社會工作及社會行政學系及香港家庭福利會。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

智 NET 家長靜觀課程小組

第三部分

研究報告

研究報告

研究目的

香港家庭以由父母和一至兩個 12 歲以下的孩子組成的核心家庭為主。全港大約有 685,854 名 12 歲以下的兒童，約佔總人口的 9% (香港保護兒童會，2022)。核心家庭中通常由雙職父母和兒童組成，家庭平均月收入在 36,300 至 47,200 港元之間 (政府統計處，2023 年)。近年來，香港經歷了顯著的社會和經濟變化，例如雙職家庭的增加、性別角色變化、家庭結構和家庭經濟的變化。香港關於親職壓力的研究表明，香港父母在育兒過程中面對不同的困難，如在高水平的親職壓力下面臨個人及兒童情緒調節方面的挑戰 (Leung et al., 2008)。

也有研究發現，親職壓力較高的父母通常伴隨有較高的抑鬱及焦慮水平 (Kwok & Wong, 2000)，社會支援較少 (Leung et al., 2008)，更傾向於功能失調的育兒方式 (Fung et al., 2013)，家庭中的兒童也會有更多的行為問題 (Rochelle & Cheng, 2016)。

育兒壓力是為人父母中常見的情緒壓力，當父母在無法達到個人對為人父母的期望、無法完成為人父母的義務，以及缺乏足夠的經濟支援，這些因素都是構成育兒壓力的主要因素。在華人文化的儒家思想體制下，中國父母的育兒壓力水平高於西方父母 (Ma & Sui, 2016)。中國父母的高育兒壓力水平可能源於文化壓力，例如：「教育熱 (education fever)」，即對孩子的教育有高期望和投資。

香港家長受中、西文化的影響。一方面，根深柢固的儒家思想促使父母在培養孩子在學習上投入大量資源，培養孩子在學校及職場上的競爭力。另一方面，受西方文化熏陶，香港家長亦重視在生活中讓孩子有個人的發展，因此在經濟上支援孩子學習不同的興趣班，以培育孩子發展不同的能力。在中、西文化的影響下，香港父母在建立父母個人的形象，也有不少的矛盾衝突，也進一步構成育兒壓力。香港父母對孩子的表現及成就十分有責任心，在生活上願意盡力提供不同資源。父母認為，孩子成功正代表父母個人生命中其中一項重要成就 (Ng et al., 2013)。

若果家長未能幫助孩子在學習上取得良好表現時，在社會的影響下，父母會被視為不夠稱職，會因而承受他人的批評或評論。在這一系列中、西方文化之影響下，香港的父母在育兒中面對額外的壓力 (Kwok & Wong, 2000)。

較大的育兒壓力也會令孩子有較多的行為問題。育兒壓力影響了教養的實踐及父母對待子女的態度，對兒童成長發展產生負面影響 (Gouveia et al., 2016)。在一項針對 371 名育有 3 至 7 歲兒童的父母研究顯示，較高水平的育兒壓力與兒童行為問題相對高相關。同時，研究顯示，消極的育兒方式、如專制式育兒及放任式育兒，也會影響及構成兒童的行為問題 (Mak et al., 2020)。

育兒壓力也構成不利的家庭氣氛及互動，進而影響兒童的發展 (Dennis et al., 2018)。從 Dennis 及其同工在 2018 年對 102 名育有幼兒的父母之研究分析發現，育兒壓力會影響親子關係質量，同時對兒童的內化及外化行為問題也有影響。

育兒壓力被視為家長心理健康的指標之一 (Li et al., 2022)。研究指出，育兒壓力與父母心理困擾、焦慮情緒及身體不適等身、心、靈反應有強相關的關係 (Skreden et al., 2012)。育兒本就是一項具挑戰性的任務，特別在香港的生活中，父母面臨經濟及資源分配上的多重壓力。父母或感到育兒所需的經濟要求，以及自身可動用的資源有不配合情況，例如是有些父母擔心養育孩子所花費的金錢超出他們所能承擔，容易有心理負擔。除了經濟壓力外，雙職父母在育兒與工作時間安排上的不協調，亦會增加壓力。因此，為了保障父母的身、心、靈健康，有需要建立有效的育兒技巧，既能夠協助建立親子關係，亦同時改善家長及孩子福祉。

總括而言，基於上述父母在育兒上的不同壓力，有必要製定一個有效的介入計劃，以管理育兒技巧及改善香港父母身心靈的福祉，有利兒童的整體發展。

原有社福界未回應育兒壓力方式

在過去幾十年，國際間有關育兒介入研究項目數量持續增加，當中以教導育兒技能的項目為主，而這類型的育兒技能的項目已被證實有助改善整體親子關係，從而減輕了父母的育兒壓力 (Moreland et al., 2016)。這些研究項目集中教導父母不同的行為策略，以更有效地管理孩子的不合作或破壞性行為，例如是認知行為療法。

從研究中，有關的變化機制在於當父母有效運用育兒技巧，可減少孩子的不當行為，育兒壓力水平會降低 (Moreland et al., 2016)。大多育兒技巧訓練項目有效改善兒童的焦慮和外化問題，研究指可提高兒童的情緒調節能力 (Masiran et al., 2022)，但有關項目對父母的身、心、靈福祉是否一定有助，尚不清楚 (Neece et al., 2012)，而有關項目也未證實是否有效減少父母的育兒壓力 (Bagner et al., 2010)。

新介入模式的需要

在香港社福界中，特別是在綜合家庭服務及學校社會工作服務中，加強育兒技巧成為社福界的主要介入工作。香港家長面對子女的成長行為問題及學習壓力時，在求助時主要關注子女的行為問題及家庭關係，而忽略了家長自身的育兒壓力及家庭氣氛。長久以來，社福界多以行為管教訓練為主要的介入方式，以改善求助個案的孩子行為問題。家長在學習了新的育兒技巧，並應用在日常照顧孩子，惟父母的育兒壓力並未見改善。

雖然父母在管理孩子的行為問題有所改進，但基於既有的育兒壓力，父母仍有一定的壓力。而父母的育兒壓力往往導致家庭互動中緊張氣氛，不只會影響父母個人情緒，也影響家庭成員的互動。而子女在緊張的家庭氣氛下成長，也會衍生成長問題。有見及此，在處理育兒困難時，社福界不只要處理育兒技巧，有需要針對更深層的家長育兒壓力。

正念育兒技巧之需要

根據過去小量研究，正念結合父母育兒技巧的介入項目主要針對育有心理社會或認知困難的兒童的父母群體，較為常用的介入方案為訓練父母掌握正念實踐，以助於父母在育兒中能夠有效調節父母的情緒 (Kil & Antonacci, 2020)。從 Burke et al., (2020) 的研究顯示，父母具有高水平正念，更能調節個人的情緒，並能有效讓父母在面對育兒壓力時更具韌性。

正念是一種意識狀態，個人以接納及非批判的方式，關心個人及身邊發生的事及個人經驗 (Kabat-Zinn, 2009)。有研究指，當高育兒壓力的父母加入正念介入項目後，父母學會進入每時每刻的正念體驗，他們的育兒壓力也有改善 (Burke et al., 2020)。西方的正念研究發現，父母在應對策略訓練中加入正念元素，對育兒壓力有正面的影響，Kheradmand & Ghahari (2017) 指出，技能培訓結合正念學習可減少父母在

育兒上的壓力。因此，建議將實踐育兒技能及父母正念態度結合，以增強改善育兒效果及降低育兒壓力。

混合模式的需要

在 2020 年疫情前，在社福界的介入服務均是以面對面的小組進行。而在疫情期間，全部的小組活動也改以線上模式進行。在現在的後疫情時代，同時在科技的帶領下，不同的會議及在社福界的活動，已不可能回到疫情前的全面對面的模式進行。在這個特殊的時機，混合線上及線下的模式進行小組介入工作，可算是一個新嘗試。

面對面的小組有效提升組員間及組員與工作人員的互動，在面對面進行的育兒小組，父母可以與組員在見面時多分享育兒情況，以談話用作於減輕育兒壓力。但在實際情況下，是否可以只透過面對面討論育兒而有效達成減壓效果，仍有不確定性。

有文獻指出，在線上進行正念的練習，不僅能為參與者提供更便利、更有彈性地時間和空間安排，亦可減少社會額外所需的資源投入。已有實證證明，在線上學習及練習正念技巧有顯著的效果 (Spijkerman et al., 2016)。但只是透過線上的介入，可能會因參加者的低依從性，而影響了介入的效果 (Donkin et al., 2011)，而欠缺有效的指引也會影響線上學習的效果 (Wang et al., 2021)。

在已有的文獻可見，線上的正念支援雖然有效，但並未普及至在育兒技巧訓練上。而在社會及科技的改進，考慮到香港父母的工作及生活的時間安排，混合模式 (線上及線下並行的小組) 是介入模式的選項。在混合模式小組中，既能保持父母與組員面對面的互動，而線上小組亦可遷就父母更彈性地安排個人時間。而至今仍未有研究把正念育兒小組 (非臨床問題兒童) 以混合模式在社區進行了解及分析。

表達藝術用於推動正念育兒

表達藝術可用於支援正念育兒的介入，其作用體現於以下方面：加強非言語溝通、提升父母察覺對個人及孩子當下 (此時此刻) 的情緒狀態及需要、及提升對自己及孩子的非批判地接納及聆聽。在育兒技巧及正念學習中，有不少有關了解及覺察非語言的溝通。在父母育兒時，表達藝術有助於父母多覺察個人的身心聯繫，也有助在言語及非言語的自我認識及表裡一致地表達對孩子的照顧及關懷。同時，透過表達藝術覺察非言語的訊息技巧，父母可以更覺察在當下孩子的需要及情緒 (Ballard. M, 2024)。

在正念育兒中，正念是指在當下（此時此刻）對待自己及孩子的情緒狀態及需要，但在小組中單單提出要父母注視當下一刻，是一個抽象的概念。

運用表達藝術學習正念育兒，不但可以協助父母表達個人的情緒，以及增加在小組中的參與。表達藝術與正念有共同的基礎，有助於建立一個安全、沒有批判地表達自己及與人溝通的途徑。在小組建立初期，透過表達藝術活動，可提供一個安全的環境讓父母可以表達自己及了解個人的需要及情緒（Oystriick et al., 2023）。在小組中，組員不帶批判的態度分享，有助父母培養在日常生活以同樣不帶批判的方式面對子女。

研究理論

正念教養理論

正念教養（mindful parenting）的概念由 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，父母應該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。

正念教養三因素模型和五因素模型，分別是與正念教養相關的理論模型。其中三因素模型的核心包括：自主權、同理心和接納（Kabat-Zinn, 1997）。自主權指的是父母賦予孩子自主選擇的權利，充分尊重孩子的意願，這是正念教養的核心要素之一。同理心是指父母能夠設身處地從孩子的角度思考問題，感受其情緒，同時具備自我覺察和自我共情的能力。接納是指父母對孩子無條件的接受，允許孩子按照其自然發展軌跡成長，而非強加父母的期望。五因素模型則以三因素為基礎，加以實證研究數據所發展而來。

Duncan et al（2009）將三個核心緯度拓展為五個，包括：因素一，全神貫注地傾聽孩子。他們解釋道，父母全神貫注的與孩子互動，可能會更準確地感知青少年的想法和感受，進而減少衝突和分歧，並促進青少年更多的自我披露。因素二，不帶評判地接納自己和孩子。

Duncan et al（2009）認為，用心育兒包括對自己和孩子的特點、屬性和行為不加評判地接受。他們解釋，接納並不意味着認可孩子不符合父母期望的行為，相反，正念教養鼓勵父母表達他們對孩子的接納，並為孩子的行為提供適合孩子發展的標準和

期望。因素三，情緒覺察力。在以正念為基礎的介入中，去中心化是核心要素（Didonna, 2009）。因此，正念教養希望令到父母在互動過程中，更願意也更有能力通過去中心化來控制強烈的情緒，從而讓他們更充分地與孩子在一起，並以正念意識識別自己和孩子的情緒，從而有意識地選擇應對措施，而不是對這些經歷做出自動化反應（Ducanet al., 2009）。

因素四，教養過程中的自我調節。Ducan 等人（2009）認為，正念養育並不意味着父母完全不會產生負面情緒、憤怒或敵意的衝動，而是強調在親子互動中，父母能夠在做出反應前暫停片刻，靜一靜，在做出行動和選擇之前用更多時間思考。因為父母自己的情緒表達，以及對孩子情緒的回應具有重要的社會化效應（Eisenberg et al., 1998）。父母對給予更多的寬容和支持，會使青少年在情緒和社交方面更有能力（Eisenberg et al., 1998；Katz et al., 1999）。

因素五，對自己和孩子均富有同情心。Neff（2003）認為，將自我同情應用於養育子女，可以讓父母對自己的養育態度不那麼苛刻並更加寬容。具體而言，對父母和孩子來說，自我同情可以避免自責和減少社會評價威脅。本研究對正念教養的測量——教養人際中的正念水平，便是來自於五因素模型。

綜上所述，在正念教養的過程中，父母首先要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。

小組治療

小組治療能夠高效且有效地解決最常見的困擾問題。根據歐文·亞隆（Irvine Yalom）的觀點，小組治療中的凝聚力和歸屬感、大量的支持、幫助他人和向他人學習的機會、普遍性（即他人也有類似問題）以及受他人進步影響的希望感，都使得小組治療與個體治療同樣有效（Yalom DI, Leszca M, 2021）。

在是次實證研究當中，小組成員最初彼此陌生，並且都面臨着育兒壓力。為了小組的發展，為成員提供安全感和控制感非常重要。因此，在第一次線下小組中，我們專注於建立凝聚力、情感表達的共同語言以及相互的小組規範。我們通過結構化的活動讓成員相互認識、表達情感，並在成員之間進行討論，同時制定小組規範。這是一個積極且有趣的過程，旨在為小組關係和凝聚力建立信任和共同基礎。

在整個小組過程的工作階段，隨着家長之間建立支持性關係，我們專注於識別家長的長處。當家長急切地描述育兒困難時，我們尋找他們行為中的積極方面。在這個過程中，我們要求他們識別自己的優勢，這些優勢可能有助於他們在困難情況下應對。當他們與小組分享成功經驗時，也會為那些處於困境中的其他人提供支持。

藝術治療

使用表達性藝術來強化非語言溝通技巧，透過增強同理心與具身化 (embodiment) 來促進父母與孩子之間的互動 (Hildebrandt et al., 2016)。藝術治療提供了建立同理關係的機會 (Durrani, 2014)，而手工和材料導向的藝術創作則為父母提供了感官體驗 (Henry, 1992)。通過將藝術治療應用於小組中，幫助父母在創作過程中理解他們的孩子，認識孩子的優勢，並理解他們在與孩子關係中的角色。根據 Kasarid 等人 (2010) 的研究，敏感的父母回應是兒童發展的核心影響因素，因為父母不僅影響孩子體驗世界的方式，還影響他們感知和解釋世界的方式。

這項以創意藝術為基礎的親職培訓計畫，專注於建立溝通性、正向的親子關係，並將創意藝術方法應用於日常與孩子的遊戲互動中。以創意藝術為基礎的培訓模式強調父母的身心健康，並促進父母情感上的轉變，從而影響父母的幸福感與壓力水平。

研究證據支持這一觀點，即創意藝術培訓能鼓勵親職行為的正面改變，並為壓力較大的父母賦能 (參考 Park, 2018)。藝術體驗式學習鼓勵使用多樣化的方法和材料，來發展父母對孩子的理解，並通過實踐強化「每個人內在都有創造力」這一概念 (Lesner & Hillman, 1983, p.113)。

這些體驗旨在教導父母如何促進與孩子的互動和親密感，保持孩子的興趣，並在家中共有的世界中促進共同注意力 (Greenspan & Wieder, 2006, p.65)。這種共享的體驗旨在改善親子互動，從而支持孩子的情感表達。

研究過程

選取研究對象

在過去的研究中，主要是為有臨床問題兒童的父母，但有關於正念的育兒研究在非臨床問題兒童的父母是否具有預防價值，未有實際的研究工作 (Potharst et al al., 2021)。與臨床問題兒童的父母與非臨床樣本中，只有六項研究將正念加入育兒技能的培訓中，因此有關項目的證據仍十分有限 (Potharst et al., 2021)。在香港的相關研究中，以 Ma & Siu (2016) 的研究中，只有 6 位參加的父母進行訪談，以了解正念育兒的介入分析，此項目結束後，父母的情緒調節水平及親子關係也有改善。

在過去的育兒研究中，主要以了解主要照顧者，即母親為主。在 Coatsworth 及其同時在 2015 年的一項研究中，對育有 12 至 13 歲孩子的父母進行育兒技能及正念培訓的結合模式的研究。有關結果發現在實驗組中的父親在為期一年的跟蹤調查中，父親的情緒調節能力比對照組的父親為高 (Coatsworth et al., 2015)。

基於已有的研究可見，將正念加入育兒技巧中可以有助父母的情緒調節及整體的親子關係，並有效提升長遠的育兒技能、兒童及父母個人的福祉。但已有的研究並未普及於非問題兒童之父母。有見及此，在本計劃中，將為非臨床需要之兒童父母進行介入。

香港家庭福利會的前線社工在 2023 年招募育有 18 歲或以下的子女之家長，參加「智 NET 家長靜觀課程」活動小組，參加者需能理解廣東話。對於患有嚴重精神疾病、在過去三個月內曾企圖自殺或有相關想法，或正在服用精神科藥物的有意參加人士，暫不適合參加小組。

研究採用了 5 個量表以評估參與者（家長）的教養正念水平，綜合正念水平，教養壓力，教養幸福感以及家長的行動和接納能力，包括：

1. 教養中的人際正念量表（Interpersonal Mindfulness in Parenting, IMP）：

IMP 用於評估在教養中家長的正念水平，由 Lo et al (2008) 建立，量表共有 31 個題目，由 5 個子量表構成，分別為：5 個題目的「全神貫注的傾聽」，6 個題目的「情緒覺察」，6 個題目的「自我調節」，7 個題目的「不批判的接納」，7 個題目的「自我關懷」。所有題目均以家長自評形式採用李克特量表（Likert scale）進行自我評分，範圍從「1 = 從不是真的」到「5 = 總是真的」。在 Lo et al (2008) 的研究中，量表的克隆巴赫係數（Cronbach's alpha）範圍在 0.70 至 0.84。在本研究中，量表的總信度為 0.98，其中，「全神貫注的傾聽」為 0.80，「情緒覺察」為 0.78，「自我調節」為 0.73，「不批判的接納」為 0.89，「自我關懷」為 0.97。可見量表內部一致性程度高。

2. 五因正念量表（Dispositional Mindfulness, DM）：由 Hou et al (2014) 建立，量表共有 20 個題目，由 5 個子量表構成，分別為：4 個題目的「觀察」，4 個題目的「描述」，4 個題目的「自我覺察」，4 個題目的「不評判」，4 個題目的「不反應」。所有題目均以家長自評形式採用李克特量表（Likert scale）進行自我評分，範圍從「1 = 從不」到「5 = 經常」。在 Hou et al (2014) 的研究中，量表的克隆巴赫係數（Cronbach's alpha）範圍在 0.80 至 0.83，在本研究中，量表的總信度為 0.72，其中，「觀察」為 0.82，「描述」為 0.86，「自我覺察」為 0.83，「不批判」為 0.70，「不反應」為 0.42。除了「不反應」變項以外，其餘的變相內部一致性程度高。

3. 教養壓力量表（Parenting Stress, PS）：PS 量表用於評估家長在教養中的壓力，由 Zelman & Ferro (2018) 建立，量表共有 18 個題目，無子量表。所有題目均以家長自評形式採用李克特量表（Likert scale）進行自我評分，範圍從「1 = 非常不同意」到「5 = 非常同意」。在 Zelman & Ferro (2018) 的研究中，量表的克隆巴赫係數（Cronbach's alpha）範圍在 0.64 至 0.65，在本研究中，量表的總信度為 0.68，可見量表的內部一致性程度高。

4. **教養幸福感 (Parenting Well-being, PW)** : PW 用於評估家長在教養中的幸福程度，由 Heun et al (1999) 建立，量表共有 5 個題目，無子量表。所有題目均以家長自評形式採用李克特量表 (Likert scale) 進行自我評分，範圍從「1 = 從來沒有」到「5=全部時間」。在 Heun et al (1999) 的研究中，量表的克隆巴赫係數 (Cronbach's alpha) 範圍在 0.66 至 0.87，在本研究中，量表的總信度為 0.77，可見量表的內部一致性程度高。

5. **家長接受與行動量表(Parental Acceptance and Action Questionnaire, PAA)** : PAA 用於評估家長的接受與行動水平，由 Cheron et al (2009) 建立，量表共有 15 個題目，由兩個子量表，分別為：4 個題目的「不情願」，11 個題目的「不反應」。所有題目均以家長自評形式採用李克特量表 (Likert scale) 進行自我評分，範圍從「1 = 從不」到「5 = 總是」。在 Cheron et al (2009) 的研究中，量表的克隆巴赫係數 (Cronbach's alpha) 範圍在 0.64 至 0.65，在本研究中，量表的總信度為 0.54，其中，「不情願」為 0.58，「不反應」為 0.68，可見量表的內部一致性程度一般。

研究結果

我們已從三個中心收集了 79 位參與者的資料。總共進行了三輪數據收集：前測 (n=79)：在介入開始前進行；後測 (n=63)：在介入結束後立即進行；追蹤測試 / 隨訪 (n=54)：在介入結束後四週進行。表 1、表 2、表 3 分別展示了使用統計軟件 SPSS 三次數據分析的結果。第一次數據分析基於第一輪數據收集中獲得的人口統計學資料。第二次和第三次數據分析則利用三個時間點的資料，以分析介入對參與者在正念和育兒經驗方面的影響。

表 1 參加者的基本資料

變項	平均數 (Mean)	標準差 (SD)
1. 年齡	40.32	6.03
參與者數目 (n)		比例 (%)
2. 性別		
女	66	83.5%
男	13	16.5%
3. 教育程度		
無正式接受教育	1	1.3%
小學	0	0.0%
初中	12	15.2%
高中	25	31.6%
專科	15	19.0%
大學畢業	22	27.8%
碩士畢業	4	5.1%
博士畢業	0	0.0%
4. 職業		
全職	16	20.3%
兼職	11	13.9%
家庭主婦/全職爸爸	47	59.5%
失業・待業	3	3.8%
其他	1	1.3%
退休	1	1.3%

	參與者數目 (n)	比例 (%)
5. 家庭每月收入		
< 10,000 港元	28	35.4%
10,000 - 19,999 港元	12	15.2%
20,000 - 39,999 港元	25	31.6%
≥ 40,000 港元	14	17.7%
6. 婚姻狀況		
單身	1	1.3%
結婚/同居	61	77.2%
離婚/分居	16	20.3%
喪偶	1	1.3%
7. 靜觀經驗		
無	44	55.7%
有	35	44.3%
8. 子女數目		
一個	42	53.2%
兩個	28	35.4%
三個或以上	9	11.4%
9. 子女特殊教育需要		
無	46	54.1%
特殊學習障礙 (SpLD)	2	2.4%
智力障礙(ID)	1	1.2%
自閉症(ASD)	6	7.1%
專注力不足/過度活躍(AD/HD)	13	15.3%
肢體傷殘(PD)	2	2.4%
聽力障礙(HI)	2	2.4%
視覺障礙(VI)	1	1.2%
言語障礙(SLI)	4	4.7%
精神病 (MI)	1	1.2%
其他	7	8.2%

表 1 調查數據描述了一組參與者及其子女的人口統計學特徵。參與者的平均年齡為 40.32 歲，標準差為 6.03 歲。在性別分佈方面，女性佔絕大多數，有 66 人 (83.5%)，而男性只有 13 人 (16.5%)。

教育程度方面，參與者的學歷分佈較為廣泛。高中學歷最多，有 25 人 (31.6%)，其次是大學畢業，有 22 人 (27.8%)。專科和初中學歷分別有 15 人 (19.0%) 和 12 人 (15.2%)。只有少數人擁有碩士學位 (4 人，5.1%) 或無正式教育 (1 人，1.3%)。

職業狀況顯示，大多數參與者是家庭主婦或全職爸爸，有 47 人 (59.5%)。全職工作有 16 人 (20.3%)，兼職工作有 11 人 (13.9%)。家庭月收入方面，35.4% 的家庭月收入低於 10,000 港元，31.6% 的家庭月收入在 20,000 至 39,999 港元之間。17.7% 的家庭月收入達到或超過 40,000 港元。

婚姻狀況方面，大多數參與者已婚或同居 (61 人，77.2%)，其次是離婚或分居 (16 人，20.3%)。關於子女情況，53.2% 參與者有一個子女，35.4% 有兩個子女，11.4% 有三個或以上子女。值得注意的是，45.9% 的參與者子女有特殊教育需求。其中，專注力不足 / 過度活躍 (AD / HD) 是最常見的特殊需求，佔 15.3%。自閉症 (ASD) 次之，佔 7.1%。

表 2 小組在前測(T0)、後測(T1)及中不同研究變項的平均值和標準差

		Mean	N	SD	t	d(f)	p-value	Effect Size
教養中的人際正念	T0	102.18	65	12.43	-3.143	64	0.003*	-0.39
	T1	105.92	65	11.457				
五因正念	T0	60.77	65	7.919	-0.989	64	0.326	-0.123
	T1	61.55	65	7.76				
教養壓力	T0	49.42	65	10.064	0.785	64	0.435	0.097
	T1	48.91	65	10.381				
教養幸福度	T0	69.18	65	7.28	-1.516	64	0.135	-0.188
	T1	70.66	65	7.025				
家長接受與行動	T0	59.03	65	11.148	0.5	64	0.62	0.062
	T1	58.55	65	9.997				

根據表 2，我們可以總結出以下關於介入模式前後參加者不同指標變化的分析結果：教養中的人際正念方面，在介入後（T1）的平均分（ $M = 105.92$, $SD = 11.457$ ）顯著高於介入前（T0）的平均分（ $M = 102.18$, $SD = 12.43$ ）。這個差異在統計上是顯著的（ $t(64) = -3.143$, $p = 0.003$ ），效果量為中等（ $d = -0.390$ ）。

這表明介入模式對提升參加者的教養中人際正念水平有正面影響。對於五因正念、教養壓力、教養幸福度和家長接受與行動這四個指標，雖然在介入前後都有些微變化，但這些變化在統計上並不顯著（ $p > 0.05$ ）。總的來說，這些結果表明，該介入模式在提升參加者的人際正念方面特別有效，但在其他方面可能需要進一步的改進或長期跟蹤觀察。

表 3 通過重複測量分析探討了教養相關變項在三個時間點的變化。結果顯示，教養中的人際正念（見圖一）呈現顯著差異（ $F = 4.854$, $p = 0.012$ ），平均分數從基線期的 100.22 上升至第一次追蹤的 104.58，隨後略微下降至第二次追蹤的 103.68，部分 η^2 為 0.168，表明時間對此變項有中等程度的影響。相比之下，五因正念、教養壓力、教養幸福度及家長接受與行動在三個時間點上未呈現統計學上的顯著差異，其 p 值分別為 0.497、0.189、0.145 和 0.331。雖然這些變項未達顯著水平，但仍可觀察到些微的變化趨勢，如教養壓力略有下降，教養幸福度則呈現輕微上升。這些結果為進一步探討教養相關因素隨時間變化的模式提供了基礎。

表 3 小組在前測（T0）、後測（T1）及追蹤測試（T2）中不同研究變項的平均值和標準差

	T0 Mean (SD)	T1 Mean (SD)	T2 Mean (SD)	p- value	F	Partial Eta Squared
教養中的人際正念	100.22 (11.68)	104.58 (10.73)	103.68 (11.95)	0.012*	4.854	0.168
五因正念	60.18 (8.11)	61.22 (7.11)	60.56 (8.09)	0.497	0.708	0.029
教養壓力	51.02 (9.86)	50.58 (9.71)	49.64 (9.72)	0.189	1.724	0.067
教養幸福度	68.72 (7.68)	70.92 (6.66)	70.62 (5.99)	0.145	0.923	0.077
家長接受與行動	60.71 (11.45)	59.59 (9.08)	58.82 (9.34)	0.331	1.132	0.046

圖一「教育中的人際正念水平」在前測及後測的變化

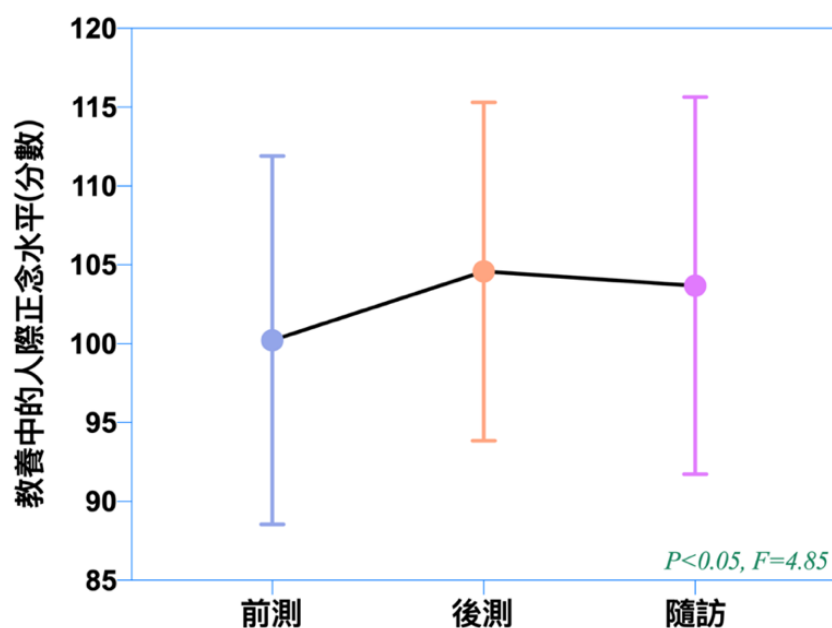


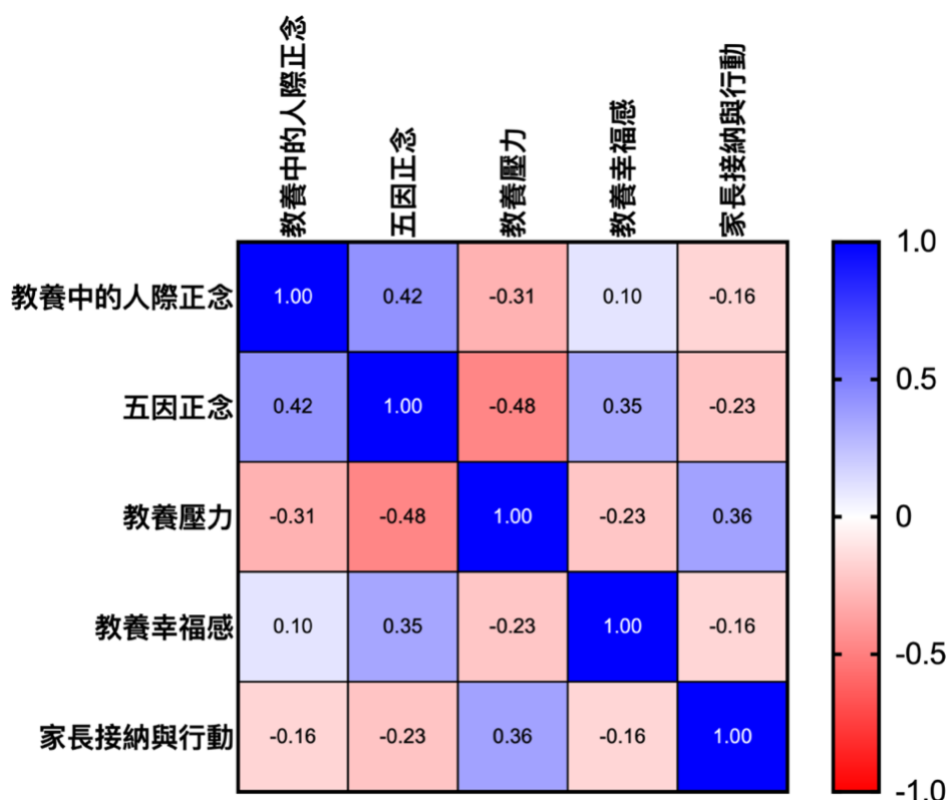
表 4 小組各研究變項總分變化的相關系數（後測與前測的變化，N=65）

研究變項	教養人際中的正念	五因正念	教養壓力	教養幸福感	家長接納與行動
教養人際中的正念	-	0.42**	-0.31*	0.10	-0.16
五因正念	0.42*	-	-0.48**	0.38**	-0.23*
教養壓力	-0.31**	-0.48**	-	-0.22	0.36**
教養幸福感	-0.10	0.35**	-0.23	-	-0.16
家長接納與行動	-0.16	-0.23*	0.36**	-0.17	-

†p<0.1, *p<0.05, ** p<0.01

其後，研究團隊使用了斯皮爾曼相關係數（Spearman's correlation coefficient）來檢驗研究變項總分——後測與前測的變化之間是否相關，結果詳見表 4。可以發現，首先，教養人際中的正念水平與五因正念水平的前後測變化，呈顯著低度正相關（ $r=0.42, p<0.01$ ），這可能說明個體的正念水平越高，其在教養中其次中的正念水平也越高。其次，五因正念水平與教養壓力水平的前後測變化呈顯著中低度負相關（ $r=-0.48, p<0.01$ ），這可能說明正念水平越高教養壓力越低，反之亦然。各變項之間相關係數強度及變化趨勢見圖二。

圖二 各研究變項總分變化的相關系數圖（後測與前測的變化）



研究團隊用了斯皮爾曼相關係數（Spearman's correlation coefficient）來檢驗研究變項總分——隨訪的變化之間是否相關，結果詳見表 5。

表 5 小組各研究變項總分變化的相關系數（隨訪，N=52）

研究變項	教養人際中的正念	五因正念	教養壓力	教養幸福感	家長接納與行動
教養人際中的正念	-	0.66**	-0.59*	0.37**	-0.66**
五因正念	0.66**	-	-0.58**	0.56**	-0.54**
教養壓力	-0.59**	-0.58**	-	-0.49**	0.50**
教養幸福感	-0.37**	0.56**	-0.49**	-	-0.28
家長接納與行動	-0.66**	-0.54**	0.50**	-0.28	-

[†]p<0.1, *p<0.05, ** p<0.01

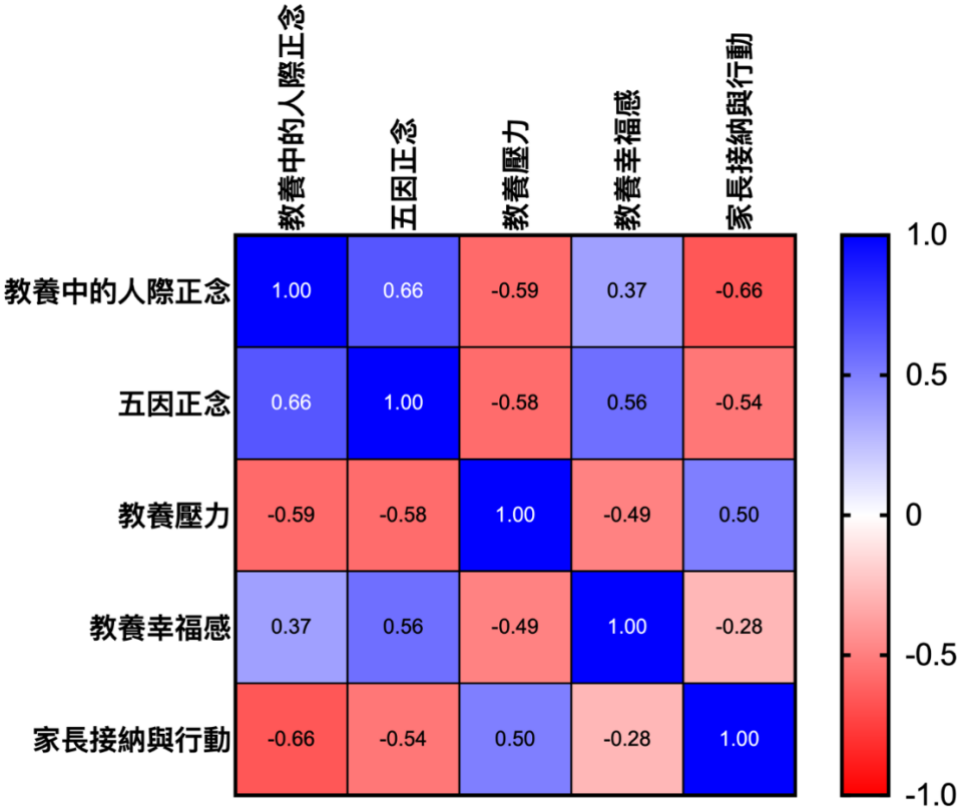
可以發現，首先，在小組結束一個月後，教育人際中的正念水平與五因正念水平繼續呈現與正強相關（ $r=0.66, p<0.01$ ），這可能說明本次介入的效果具有延續性。同時還發現，教育人際中的正念水平與家長接納與行動水平存在負強相關（ $r=-0.66, p<0.01$ ），這可能說明小組結束一個月後，在家長與孩子的相處中，隨著互動中的正念水平提高，家長對孩子負面情緒的接受程度也有所提高。值

得注意的是，在後測與前測總分的變化中，並未發現教育人際中的正念水平與教養壓力有相關性，但在隨訪中發現兩者呈中度負相關（ $r=-0.58, p<0.01$ ），並且在小組結束一個月後，五因正念水平與教養壓力繼續呈中度負性相關（ $r=-0.59, p<0.01$ ）。這也一定程度說明了正念水平越高（不論是個體性或是人際中），教養壓力越低。

另外，在後測與前測總分的變化中，並未發現五因正念與教養幸福感，以及家長接納與行動水平具有相關性。但在隨訪中，五因正念則與教養幸福感呈中度正相關（ $r=0.56, p<0.01$ ），五因正念與長接納與行動水平呈中度負相關。這可能說明了正念水平越高，教養幸福感越高並且家長對孩子負面情緒的接受程度也有所提高。

最後，在教養壓力水平在後測與前測總分的變化中，未發現與教養幸福感存在相關性，在隨訪中兩者呈中低度負相關（ $r=-0.49, p<0.01$ ）。並且教養壓力水平與家長接納與行動水平繼續呈中度正相關（ $r=0.50, p<0.01$ ）。這些結果可能說明了教養壓力水平越低，教養幸福感越高且家長對孩子負面情緒的接受程度也有所提高。各變項之間相關係數強度及變化趨勢見圖三。

圖三 各研究變項總分變化的相關系數圖 (隨訪)



常見統計值的概念及含義

- **T 檢驗**

T 檢驗，亦稱 Student t 檢驗 (Student's t test) 用於小樣本 (樣本容量小於 30) 的兩個平均值差異程度的檢驗方法。它是用 T 分佈理論來推斷差異發生的概率，從而判定兩個平均數的差異是否顯著。

- **p 值**

如果 $p < 0.05$ ，則說明某件事情的發生至少有 95% 的把握，統計表述為在 0.05 水準上顯著，一般用 * 表示；如果 $p < 0.01$ ，說明某件事情的發生至少有 99% 的把握，統計表述為在 0.01 水準上顯著，一般用 ** 表示；如果 $p < 0.001$ ，說明某件事情的發生至少有 99.99% 的把握，統計表述為在 0.001 水準上顯著，一般用 *** 表示。也就是說，p 值越小或者 * 數量越多，把握越大。

- **效應量**

效應量可以彌補因為過度依賴 p 值而造成的結果誤判，如一項比較了某種治療和安慰劑的研究結果可能具有極小的 p 值 (有統計學意義) 但同時效應量也很小 (無實際應用意義)。如果過度依賴 p 值描述結果，則無法反映差異的大小。另外當樣本含量很大的時候 (如超大樣本數據挖掘)，顯著性水準如果還保持在常用 0.05 的水準則很容易檢測出細微，卻又無實際意義的差異。

- **Cohen's d**

進行 t 檢驗分析時，通常使用 Cohen's d 值表示效應量。Cohen's d 值一般介於 0.1 之間，該值越大說明差異幅度越大。

$0 < \text{Cohen's } d \leq 0.2$ 時，說明效應較小 (差異幅度較小)； $0.2 < \text{Cohen's } d \leq 0.5$ 時，即 0.5 附近時，說明效應中等 (差異幅度中等)； $\text{Cohen's } d > 0.5$ 時，說明效應較大 (差異幅度較大)。

總結及討論

育兒壓力

• 研究結果

本研究聚焦於家長的育兒壓力，發現家長在養育子女的過程中承受顯著的心理負擔，這些壓力源包括孩子的行為問題、學業表現、家庭互動緊張，以及自身的情緒管理困難。研究結果顯示，家長若能有效減輕育兒壓力，將更有能力應對教養挑戰，並建立更健康的親子關係。

在參與正念育兒訓練後，家長表現出現以下改變：

- **自我覺察與接納提升：**家長更能夠辨識自身的情緒狀態，並以接納的態度面對育兒過程中的困難，減少自我批判。
- **親子情感連結增強：**透過正念練習，家長在與孩子互動時更傾向於使用情感語言，增進對孩子的同理心與支持。
- **育兒方式更具彈性：**家長不再僅依賴行為管教，而是更關注孩子的情感需求，並調整自己的回應方式。
- 此外，研究發現，當家長的需求（如被理解、被支持）得到滿足時，他們會更願意學習新的育兒策略，並對自己和孩子的行為發展有更深的洞察。

• 討論

- **育兒壓力的核心影響：**育兒壓力不僅影響家長的心理健康，也可能導致家庭氣氛緊張，進而影響孩子的行為與情緒發展。本研究支持過往文獻的發現，即減輕育兒壓力是改善親子關係的關鍵因素（Duncan et al., 2009）。
- **正念育兒的效益：**正念育兒訓練幫助家長在情緒調節、自我接納及親子互動上有所提升。這與 Kabat-Zinn（1990）提出的正念減壓理論一致，即透過覺察當下經驗，個體能更有效地應對壓力。本研究進一步發現，正念育兒不僅適用於臨床個案，對一般家庭亦有顯著幫助。
- **情感語言與關係建立的重要性：**研究建議，在正念育兒介入中，應更強調情感表達，例如引導家長先關注自身感受（如「我現在感到焦慮」），再理解孩子的

情緒（如「孩子是否也感到不安？」）。這種以「關係為基礎」的教養模式，強調自我照顧與親子間的相互尊重，能更有效地緩解育兒壓力。

- **未來研究方向：**本研究發現，混合模式（線上結合線下）的正念育兒小組可能更符合現代家庭的需求，尤其是香港家長繁忙的生活節奏。未來研究可進一步探討如何優化混合介入模式，以提高家長的參與度與長期效果。

● 結論

- 育兒壓力是影響家庭功能的重要因素，而正念育兒提供了一個有效的介入方向。透過提升家長的情緒覺察、自我接納及親子互動品質，不僅能減輕育兒壓力，也能促進更和諧的家庭關係。未來實務工作應更重視家長的心理需求，並結合科技與傳統面對面模式，以提供更彈性且有效的支援。

混合模式

本研究探討混合模式（線上結合線下）小組介入在育兒支持中的效果，發現此模式能有效促進成員間的持續互動與支持，相較於傳統純面對小組，具有以下優勢：

- **強化溝通連結**
 - 混合模式小組成員不僅在實體會議中分享經驗，更透過線上平台（如通訊軟件或專屬論壇）進行日常交流。
 - 這種「持續性互動」使成員能即時分享育兒挑戰、情緒狀態或成功經驗，形成更緊密的支持網絡。
- **提升自我覺察與信任感**
 - 透過每日線上分享與回饋，成員逐漸培養對自身情緒與行為的覺察，並因他人的共鳴與支持而增強安全感。
- **介入效果更持久**
 - 傳統小組的互動僅限於固定會議時間，而混合模式的「無間斷支持」使育兒策略的學習與應用延伸至日常生活。
 - 成員回饋指出，線上討論能即時解決當下困境（如孩子情緒爆發時的應對），避免問題累積。

- **討論**

- **混合模式的獨特價值：**本研究驗證混合模式能彌補傳統小組的局限。純線下小組因互動頻率低，成員易在會議間隔中感到孤立，而純線上小組則可能因缺乏面對面連結而降低參與動機。混合模式結合兩者優勢，既能維持人際溫度，又提供彈性支持。
- **科技中介的社會支持：**透過線上平台，成員得以「非同步」分享與回應，這尤其適合時間碎片化的香港家長。如何彈性地參與小組，同時建立社群支援，在低科技要求下，達成有關目標。
- **實務應用建議**
 - **結構化線上互動：**為避免訊息過量或參與不均，建議設定明確的線上分享規則（如每日一主題）及由帶領者定期總結。
 - **隱私與安全感平衡：**需選擇封閉性高的平台，並在小組初期建立保密共識，以促進真誠分享。
 - **未來研究方向：**本研究受限於短期介入（8 週），長期效果（如 6 個月後親子關係變化）仍需追蹤。此外，混合模式對不同社經地位家庭的適用性，亦值得進一步探討。

- **結論**

混合模式小組介入透過「實體信任建立」與「線上持續支持」的結合，創造了更立體的育兒支持系統。此模式不僅提升介入效率，更符合現代家庭的生活型態，值得在社區育兒服務中推廣。未來可針對平台設計、帶領者培訓等面向深化研究，以優化混合模式的實務應用。

普及導向靜觀育兒介入

本研究採用普及導向靜觀育兒介入模式，特別針對一般家庭（非臨床診斷兒童之家長）進行混合模式（線上結合線下）介入，是次研究中的家長之孩子並沒有規定要經過

診斷，在研究過程中，家長投入參與及研究結果可見，是次混合模式靜觀家長課對非診斷兒童之家長有正面影響。在將來之研究，對象可專注於有臨床診斷兒童的家長，讓這個研究可進一步發展。

• 未來研究方向

- **診斷群體的比較研究：**建議後續研究可對照「診斷」與「非診斷」兒童家長的效果差異，以驗證介入模式的泛用性。
- **長期追蹤數據：**需進一步探討介入效果的持續性，例如 6 個月後家長靜觀練習的維持狀況。
- **文化適應性：**香港家長的高工作壓力可能影響介入效果，未來可探討如何調整課程強度以適應本地文化。

• 實務應用建議

- 社福機構可將普及性靜觀課程納入常規家庭服務，如社區中心親子活動。
- 學校系統可考慮將簡短靜觀練習融入家長日或親職講座，作為預防性措施。

本研究證明混合模式普及性靜觀育兒介入對一般家庭具顯著效益，突破傳統僅針對臨床群體的局限。未來研究可延伸至診斷群體比較，並發展分級介入模式（如輕度 / 強度課程），以更精準滿足不同家庭需求。此發現為社區育兒支持服務提供新方向，強調「預防勝於治療」的現代親職教育理念。

建議

- **加強家長情緒認知與接納：**香港的育兒支援應超越傳統的管教技巧教導，優先幫助家長建立情緒認知與自我接納能力。家長需先理解並接納自己的情緒狀態及獨特性，才能以更開放和接納的態度面對孩子的學習及行為表現。建議提供情緒管理課程或心理輔導，協助家長處理自身壓力及情緒困擾。
- **結合傳統觀念與現代育兒理念：**在中國傳統觀念強調孩子個人成就及學業成績的背景下，建議育兒支援服務融入現代育兒理念，強調孩子的全面發展及心理健康。透過工作坊或講座，幫助家長平衡傳統期望與孩子的實際需求，減輕因學業壓力帶來的親子衝突。
- **提供多元化的資源支援：**家長面對的不僅是育兒壓力，還包括經濟壓力及父母角色分配等問題。建議政府及社會機構提供更多經濟支援措施，如育兒津貼、課後託管服務等，並推動家庭友善政策，協助家長平衡工作與育兒責任。
- **推廣正念育兒及情感教育：**引入正念育兒概念，教導家長如何透過情感語言與孩子建立更緊密的關係。建議在育兒課程中增加情感教育內容，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。
- **建立家長互助網絡：**透過混合模式（線上及線下）的家長支援小組，鼓勵家長分享經驗、互相支持。這種持續的互動能幫助家長發展信任感，並在日常生活中實踐所學的育兒技巧，形成長期的支持網絡。
- **針對特殊需求家庭提供專項支援：**對於有特殊需求兒童的家庭，建議提供專項支援服務，包括心理輔導、育兒技巧培訓及資源轉介，幫助這些家庭更好地應對挑戰，並促進孩子的成長與發展。
- 透過以上建議，香港的育兒支援服務能更全面地回應家長的需求，幫助他們在壓力中找到平衡，並建立更健康的親子關係。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

智 NET 家長靜觀課程小組

第四部分

實務操作及介紹

實務操作及介紹

小組目的

- 在育兒小組中加入靜觀，以減少育兒壓力：透過將靜觀（Mindfulness）融入育兒小組活動中，幫助家長學習專注當下、調節情緒，從而有效減輕育兒過程中的壓力與焦慮感。
- 透過靜觀育兒小組，提升家長的身、心、靈健康：藉由靜觀練習，促進家長在身體、心理及靈性層面的平衡與健康，增強自我覺察能力，提升整體幸福感，並改善與孩子的互動品質。
- 以混合模式進行靜觀育兒小組，以增加小組效用：結合線上與線下的混合模式進行靜觀育兒小組，提供更靈活且多元的參與方式，提升家長參與度與小組整體成效，並擴大服務的可及性與影響力。

小組對象

- 育有 18 歲或以下孩子的家長
- 關注育兒壓力及技巧的家長

小組結構

- 人數：10 至 12 名家長
- 節數：8 週（線上及線下）
- 線下小組時間：120 分鐘
- 參與工作人員的數量：2 位
- 參與工作人員的資歷：對靜觀親職（mindful parenting）及資訊及通訊技術（ICT, Information and Communication Technology）工具有基本認識的註冊社工

- 小組組員篩選準則：
若參加者出現以下情況，在現階段不適合參加本小組
 1. 正在服用精神科藥物
 2. 最近 3 個月內，曾有自殺念頭或企圖自殺
 3. 有重性精神病徵狀（例如：幻覺、妄信）
- 同意書：參與家長的同意書，請見附件。

計劃內容 / 設計

計劃主要圍繞著靜觀育兒技巧、照顧個人身心靈技巧及管教技巧的講解，並透過藝術活動及靜觀體驗活動強化訊息。每週活動以網上 (WhatsApp) 形式維持，線下小組在期間持續進行，家長須親身於線下小組活動週數到中心，以及於小組第一週、第八週及完成小組後一個月，完成問卷調查。

週數	模式	主題	靜觀體驗	藝術活動	短片主題
1	線下 + 線上	認識靜觀	靜觀飲食 — 賞茶	人形公仔創作	吳兆文教授 介紹靜觀與管教
2	線上	艾瑞克森 社會心理 發展階段	呼吸練習		成長八階 呼吸練習 主動學習
3	線下+ 線上	自動化模式 與靜觀聆聽	靜觀聆聽 呼吸練習	禪繞畫	靜觀站立
4	線上	依附理論 — 四種不同依 附形式	靜觀步行 / 站立	靜觀瓶	李配玲女士 分享親子關係 接納孩子從接納 自己開始
5	線下+ 線上	四種管教 模式	身體素描	人形公仔創作 壓力球	靜觀步行
6	線上	接納對育兒 的重要	呼吸練習	手握拳頭 呼吸法	四個管教模式 靜觀進食
7	線上	放下 — 成為理想中 的父母	靜觀飲食	蝴蝶抱	接納與放下
8	線下+ 線上	總結	靜觀伸展		香港真光學校 許端蓉校長分享

熱身

透過每節首 10 至 15 分鐘的熱身時間，讓家長分享在過去非小組時段的育兒情況之實況及觀看線上短片的提問，了解靜觀在應用時的困難及可取之處，以達到學以致用的效果。透過家長的互相分享，建立互助文化。

- **育兒內容：**透過每次的主題內容，由社工帶出不同的育兒技巧及注意事項，有理論分享及實戰提示，讓參加者可以明白行動背後的理論，同時不失實戰的關注要點。
- **艾瑞克森社會心理發展階段：**讓家長明白孩子在不同成長階段的需要，以配合不同的育兒注意事項。
- **自動化模式與靜觀聆聽：**在生活中，家長在回應孩子時，家長如何真正的聆聽孩子行為背後的需要及情緒，家長如何減少以自動化模式回應孩子的日常，讓家長與孩子有更有效的溝通。
- **依附理論的四種不同依附形式：**在四種不同的依附形式對孩子成長的影響及對親子關係的建立之不同。透過分享陌生人情境實驗（Strange situation by Mary Ainsworth），讓家長了解不同類型的親子依附關係，並反思在育兒時，應用了哪種模式，更具體讓家長明白在育兒中個人希望建立怎樣的親子關係。
- **接納對育兒的重要：**在家長成長的過程中往往受着上一代的育兒方式影響，在成為家長後，內外任也有很多「應該」、「不應該」在心中及行為中。在家長未有接納自己前，往往也有很多育兒上的「應該」、「不應該」的框架。在家長接納了個人的成長與不足，在育兒時可以更接納孩子的不同需要及行為。在接納了自己後，家長育兒時可以更接納當下不同的行為，及更理解育兒的要點。
- **四種管教模式：**不同的家庭也有不同的管教模式，大致可分為恩威並重型、放任型、權威型或忽略型。沒有哪一種是最有效，而家長透過了解每種模式，配合孩子個性及成長需要去管教。家長在了解每個模式的利弊，再作出育兒安排，讓家長在理智上更有效調整個人的行為及對孩子的期望。
- **放下成為理想中的父母：**父母放下心中對自己的批評，放下個人心中的執着，更可成為更理想的父母。

靜觀體驗

透過體驗不同的靜觀活動，讓家長明白靜觀練習可生活化地在日常生活中應用，以達到照顧個人當下的身、心、靈之效果。

- **賞茶：**從生活中飲水 / 飲料也急急忙忙，不知飲料的味道 / 溫度，透過在小組中的靜觀飲茶的體驗，讓家長明白在生活中給自己 3 至 5 分鐘飲一杯飲料的時間，也是照顧自己的小確幸。在品嚐飲料時，家長可覺察當下飲料的味道，同時也覺察個人的狀態，靜觀的第一個要點——覺察此時此刻，把靜觀融入生活中，讓家長體會到靜觀練習亦可以生活化。
- **呼吸練習：**從注意當下個人的呼吸，提醒家長在不同的處境下個人在呼吸改變時，以了解個人不同的情緒狀態，而提醒家長注意當下的身、心、靈情況。生活中，每時每刻也在呼吸，但有多少時候會覺察到不同的呼吸節奏及深淺，正表達了當下個人的身、心、靈狀態。透過在體驗活動中，提醒家長留意個人的呼吸及注意調整呼吸的重要。
- **靜觀聆聽：**日常不停地接收不同的訊息，如何有效的聆聽，聆聽訊息背後的情緒及需要，透過面對面小組的靜觀聆聽練習學習聆聽技巧。
- **靜觀步行 / 站立：**在步行或站立時，讓家長留意個人的狀態及對身邊視物的覺察，讓靜觀可以融入生活中。

分享暨藝術體驗

- **人形公仔創作：**透過每節創作人形圖，紀錄家長當下的身、心、靈狀態，讓家長可以注意個人的身心靈需要，並學習照顧自己。
- **禪繞畫：**透過禪繞畫藝術，讓家長可以從繪畫的過程達心中的平靜，利用放慢速度的方式以感受與珍惜當下的所有。透過一筆一畫的方式來建構畫面，而不可擦走所畫的每一筆，當下抱不批評的思想，以達到體驗在生活中抱接納的態度去面對育兒。

- **靜觀瓶**：透過製作靜觀瓶，在加入閃片時反思每一樣欣賞孩子的素質，以加強對孩子的正向觀察。在搖晃靜觀瓶時，在閃片隨水流沉下時，讓家長可以有靜下來的時間。
- **壓力球**：透過用氣球及麵粉製作壓力球，以把麵粉加入氣球時的阻力，讓家長明白在育兒上總有不同的阻力。在完成壓力球後，當孩子有情緒時以壓力球表達，不只可以改善孩子的行為問題，更可讓家長明白育兒上大家也有壓力。
- **蝴蝶抱**：在身體練習後，家長練習以蝴蝶抱，用雙手擁抱自己，為自己帶來安慰，告訴自己要善待自己，提醒家長在育兒時也要照顧個人的身、心、靈需要。
- **手握拳頭呼吸法**：在呼吸時加入手握拳頭及放鬆拳頭的動作，讓家長更深的體會緊張及放鬆時個人的身體及情緒狀態，更感覺到緊張及放鬆時的身、心、靈反應。

延伸學習

透過錄製短片，讓家長在日常的育兒中，更有個人學習的彈性，可進行個人化的日常練習及學習。

- **靜觀與管教**：透過分享 Kabat-Zinn 及吳兆文教授講解何為靜觀，及靜觀與管教的關係，帶出把靜觀加入日常育兒之原因，以加強家長對靜觀育兒之了解。
- **艾瑞克森社會心理發展階段（理論部份）**
- **三分鐘呼吸練習**：在這個三分鐘呼吸練習中，讓家長有三分鐘的安靜及調整個人的情緒，用三分鐘照顧個人當下的需要
- **靜觀站立**：在站立的同時覺察個人當下的呼吸、表情及狀態，在覺察個人的情況，同時覺察個人與環境的關係
- **依附關係**：親子關係從小建立，而在孩子小時候與家長的依附關係，對孩子的成长及日後的身心靈也有一定的影響

- **靜觀步行**：在日常的步行也只各向着目標行走，在步行時未有覺察個人步行時的身、心、靈情況，也未有覺察環境的改變。透過靜觀步行練習，把靜觀融入生活中，在步行時也在當下的時刻覺察個人的情況。
- **家長的管教模式**：不同的管教模式對孩子的成長有不同的效果及影響，在短片中分享不同管教模式下的情況，讓家長回顧個人的管教模式，有助家長反思。
- **靜觀進食**：家長在日常生活中，為了日照顧孩子及工作，也未有細味食物的味道，透過靜觀進食的短片，鼓勵家長在生活中找出 5 分鐘進行靜觀進食，以照顧個人需要
- **接納與放下**：在學習的過程有很多的知識只在頭腦上理解，在生活上透過家長接納自己的不足及接納孩子的行為及情緒需要，是放下個人執著的第一步，也日是影響育兒的重要一環。

每節活動主題內容及小組成效

每週檢視

在設計小組靜觀活動及表達藝術活動的理念，旨在讓參加者可在每一次靜觀體驗中，能夠更深入地接觸自己內在及當下的感受。通過表達藝術的活動，參加者可以更實在地體驗放下對個人及他人的批判。從第一週到第八週中的線下活動中，工作人員引領參加者逐步深入體會靜觀對個人的自我接納及在當下的影響。

第一週（線下+線上）

目標：1. 建立小組文化

2. 認識靜觀

線下活動

在設計第一週的小組時，考慮到參加者初次認識其他組員及工作人員，因此在活動開始前，工作人員帶領參加者進行 3 分鐘的靜觀活動，目的是讓參加者靜下來，與內在的自我接觸。接著，通過繪制出名字的活動，探索在人生不同的階段中有出現過的名字。理念上，不同的名字代表着人生不同階段中的不同角色。設計畫出名字的活動，初衷是希望參加者在過程中回顧個人生命中的不同階段及角色，從而更深刻地理解父母的

角色也只是生命中的一部份。在小組中，參加者可以選擇自己喜歡的名字（角色）與組員互動。

- **畫出名字：**許多參加者表示，透過繪畫名字的活前的靜觀時間裡，他們有機會靜下心來，更多地關注自己的心情與狀態。在繪畫名字的活動中，他們更深刻地回顧個人在不同階段扮演各種角色，並意識到父母凡角色只是當前階段的一部份。比如，向參加者介紹小組，透過藝術活動，引入接觸自己的體驗，讓來自不同階層的參加者可透過簡單直接的方式認識靜觀與個人及育兒的關係。參加者 A 指出：「通過畫出名字這個活動，我們讓參加者與自己產生連接，梳理自己的心情與狀態。」

比如，參加者 B1 說：「在寫下個人不同的名字及角色的活動中，讓我可以接觸埋在心中不同的階段。這個活動前有片刻的靜默沉思，可讓我進一步接觸自己，在靜默的沉思中，我更關注個人的身體及情緒狀態。」

在每個參加者描述地畫出他們的名字時，參加者 B2 說：「這個活動讓我表達了不同人生階段中的自己，是從未可以整理及接觸久違了的自己。」

- **繩子織網：**在完成畫名字的創作及分享，參加者進行了一次由眾人一起用繩子織網的活動。在過程中，參加者分享他們參加小組的原因，在完成織網後，參加者用不同的力及角度去形容眾人的互動及影響。

在設計第二個活動——織繩網活動，初衷是通過參加者共同織繩網的過程，形象化地展示彼此之間的關係是互動互聯繫的。當參加者一起拉扯繩網時，大家彼此間產生拉力，通過這活動，參加者能夠具體地感受到小組組員之間的互動及關聯。這一設計旨在讓參加者理解，無論是在線上及線下的小組混合模式中，組員之間是互相影響、彼此互動的。

整體的參加者在拉扯繩網的活動中，也表示感受到大家在互相拉扯時的力量，從此也體會到小組中大家互相的聯繫及影響。

有參加者分享在織繩網過程的感受，參加者 C 表示：「實實在在地體驗到，小組中各人的投入及力量對互動的關係，在實際的體驗下，讓我在小組後的互動中有具體的感受，更深刻的印象。」

第一週線上延伸學習

視頻 (連結)	描述 (內容概括)	QR code
視頻 1-1 https://youtu.be/u174F1w9Iys	吳兆文教授簡介小組 由吳兆文教授引出在現今世代下，如何做個有智慧的家長，及於追貼世界的大環境下建立靜觀管教技巧。	
視頻 1-2 https://youtu.be/6eZIRN64NX8	靜觀與管教 由 Kabat-Zinn 及吳兆文教授講解何為靜觀，及靜觀與管教的關係。	

第二週（線上）

- 目標：1. 透過分享成長理論，讓組員了解孩子在不同階段的身心需要
2. 透過分享短片，建立網上群組文化

第二週線上延伸學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 2-1 https://youtu.be/2Eku0ARQBcY	成長八階段 孩子成長有不同階段，家長也要配合不同的管教技巧，鼓勵管教從理解始。	
視頻 2-2 https://youtu.be/Kxlbocu5y4o	呼吸練習 每時每刻也在呼吸，有沒有試過以調整呼吸的方式，同時調整個人情緒？ 透過視頻，一齊調整呼吸。	
視頻 2-3 https://youtu.be/TOdoVzSFpul?si=LZUtOAGL_tJxRAqK	主動學習法 如何提起學生學習的興趣？	

第三週（線上+線下）

- 目標：1. 透過了解自己及孩子成長中的需要，調整及學習與孩子共同成長的技巧
2. 透過小組中的分享及應用，建立小組的分享及互相支持的文化

線下活動

在設計第三週的靜觀活動時，採用了身體素描方式，幫助參加者與自己身體建立聯繫。在身體素描的靜觀活動中融入表達藝術元素，邀請參加者在完成身體素描後，在人形紙上用顏色標注到不適的身體部份。活動的目標是透過身體素描，讓參加者感知身體不同部份的感覺，並探索身體與情緒的關係。同時，通過畫人形的活動，參加者能夠直觀地看到自己身體狀況，從而更具體地了解自身的身體狀態。

- **畫人形**：通過這個畫人形的活動，大多數的參加者表示，活動讓他們更細緻地了解身體各部位的狀態。他們提到，在日常生活中，往往只會注意到身體不適，卻未有時間回應身體發出的訊息。而在靜觀素描的過程中，他們得以有時間去感知身體不同部份的感覺。

在小組開始時，社工透過身體掃描的方式，並加入在完成身體掃描後畫一個人的藝術創作活動，讓參加者同非言語的方式來探索自己的身體需要，在畫人形的活動中，參加者 B 表示：「這體驗讓我可以具體的見到個人在靜觀下對自己的覺察及表示身體的反應。」

- **靜觀飲茶 — 五感**：在第三週的靜觀活動中，引入靜觀飲茶的體驗。通過讓參加者在靜觀過程中專注於茶的溫度、顏色及味道，在細細品味一口茶的時間裡，參加者得以在繁忙的生活中獲得數分鐘的喘息機會。通過調整呼吸，他們能夠在忙碌的生活中抽出幾分鐘關心自己，幫助提升注意力，減少分心，同時喚醒個人的五感。在社工帶領 5 分鐘體驗後，鼓勵參加者在繁忙的生活中，每天抽 5 分鐘讓自己靜下來，成為生活化的體驗及應用。

在小組過程中，社工介紹引導式的賞茶體驗。參加者專注在個人對茶的溫度、顏色及味道，調整個人當下的專注及呼吸，幫助參加者提升注意力並減少分心，同時打開個人的五感。參加者 B 表示，「在日常並未有時間欣賞一口水或飲料，在是次的體驗中，讓我可以靜下來，欣賞手中的一杯茶，是在生了孩子後未可有的經驗。在社工帶領的 5 分鐘體驗後，鼓勵了我在繁忙的生活中，每天抽 5 分鐘讓自己靜下來，是十分生活化的體驗及應用。每天讓自己有這 5 分鐘，讓我可以有照顧自己的小習慣，我發現了生活中的一點美好。」

參加者 E 表示:「在日常生活中未可抽這 5 分鐘，但也希望日後可有這嘗試。」

- **角色扮演：**在小組體驗活動中加入角色扮演環節，目標是讓參加者體會聆聽的重要性。工作人員提供不同的情境，參加者分別代入為孩子及父母的角色，體會在未被聆聽時的感覺。這些情境均源自參加者在日常生活中親子相處的場景。通過角色扮演，參加者能夠從不同的角色，體驗被聆聽和未被聆聽時的身體與心理反應。這一設計旨在幫助參加者理解聆聽在親子關係中的重要性。

參加者 E 在完成角色扮演的活動後分享：「我在育兒的生活中原來有很多自動化模式，在角色扮演的過程中讓我反思到自己並沒有真正的聆聽孩子的說話，只是自動化地回應。在活動中，讓我明白到本來抽象的概念——靜觀聆聽。」

在小組中參加者透過角色扮演活動，體會了如何才是聆聽。在角色扮演中，參加者進入不同的情境，代入不同的角色，體會在未被聆聽下的感覺。

第三週線上伸延學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 3-1 https://youtu.be/c_z2GLuh1iA	靜觀站立 日常不是坐或步行，就是站立，在站立的過程，你可留意當下個人身心狀態。	

第四週（線上）

- 目標：1. 認識依附理論，讓組員了解親子關係的建立及重要性
2. 透過分享短片及鼓勵網上互動，建立線上平台，加強群組互助文化

第四週線上延伸學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 4-1 https://youtu.be/R5W43lteXew	親子關係 親子關係從小建立，依附關係對孩子一生影響是不容忽視，鼓勵透過日常的相處建立穩定的依附關係。	
視頻 4-2 https://youtu.be/kkdP54lR9bk	啟賢教育協會會長 李配玲女士分享 現今世代下電子產品對孩子的影響，家長如何透過媒體辨識的技巧，讓孩子成為有效運用媒體，協助日常學習及成長。	
視頻 4-3 https://www.youtube.com/watch?v=l8ARNXOE5Jc	接納孩子從接納自己開始 接納自己不是一個完美的父母，同時也可接納孩子有不同的行為情緒。當父母可以接納個人的不足，會更加了解孩子的需要。	

第五週（線下+線上）

- 目標：1. 透過了解父母對個人的影響，讓組員了解親子關係對孩子成長的影響
2. 透過小組的分享，了解不同親子關係對建立孩子心理社會發展的影響

線下活動

在設計第五週的活動中，為了讓參加者理解並體會自我慈悲（self compassion）——較為抽象的心理學概念，工作人員準備了靜觀冥想的引導性句子，幫助參加者練習對自己的善意及接納自己的不同方面。沒有人是完美的父母，但在親子互動中，父母往往對自己和孩子充滿批評及不滿。這些自我批評不僅影響父母的心理健康，還會對親子關係產生負循環。因此，在接納孩子不完美之前，父母需要慈悲的心態接納自己，這樣才能改善親子關係。

- **自我慈悲活動 — 引導性坐禪：**對自己的慈悲心（self compassion），也可叫對自己的同情心，對不同階層的參加者也是一個抽象的心理學用詞。社工透過邀請參加者進行引導性坐禪，加入引導性的慈悲冥想句子，以引導參加者先練習對自己的善意及接納。在過程中，有參加者 G 分享：「個人的反思在生活中多是指責自己的不足，看不到自己在育兒上的付出。在社工的引導說話中，我多了見到個人的能力，減少在育兒上的無力感。」

大部分的參加者表示，在是次的體驗中，反思到在生活中多是指責自己的不足，看不上眼自己在育兒上的付出。

- **正念伸展：**在設計另一個活動時，引入正念伸展環節。由於在日常生活中，父母往往只專注於照顧孩子的身心需要，而在上一節的身體素描後，父母對身體不同部位的不適有了更多的覺察。通過正念伸展，引領父母活動身體，探索身體的感覺，並進行適當的伸展，以緩解身體各部份的疼痛，放鬆肌肉，從而更好地關心自己的身體。

參加者 G 表示，「在伸展運動中，只感到身體的不適，未有聯想到育兒。但在伸展運動後，大大提醒了我要做運動及照顧身體的勞累。」

正念伸展活動中，透過參加者進行伸展活動，探索個人對身體的感覺，在感到身體不同部份有張力時，過度用力反而未可放鬆肌肉。在分享時，社工指出育兒上的親子關係有如伸展運動中有張力的肌肉。

第五週線上延伸學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 5-1 https://youtu.be/bptZ-RrE-Mo	靜觀步行 步行不只是為了到達目的地，在步行的同時，可多留意及觀察當下的人和境物。	

第六週（線上）

- 目標：1. 透過分享不同的管教模式，讓組員了解現時的管教模式對孩子身心影響
2. 透過網上分享，讓組員交流不同的管教技巧，建立互相支持的關係

第六週線上伸延學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 6-1 https://youtu.be/AZ1f56l_zY	4 個管教模式 不同家長的管教模式，建立不同孩子的待人處事性格特點，每位家長也是獨一無異。透過視頻，了解如何建立你的個人 / 家庭的管教模式，建立獨一無異的孩子。	
視頻 6-2 https://youtu.be/_O5HfeRESXU	靜觀進食 照顧孩子時只用短時間進食，也不清楚食了什麼，更不知食物的味道。靜觀進食，讓自己好好進食，食之有味。	

第七週（線上）

- 目標：1. 透過了解個人對自己的不接納、執着及放下，讓組員更明白自己，學習放下及接納自己
2. 透過對個人的了解，讓組員明白要接納孩子的獨特性
3. 透過組員網上分享，讓組員了解接納的重要

第七週線上伸延學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 7-1 https://youtu.be/ATz0-LeG1Dg	接納與放下 家長要接納孩子不同的行為一點也不容易，嘗試由接納自己的需要，再理解與孩子的相處，更容易明白大家的需要及行為模式。	

第八週（線下+線上）

- 目標：1. 透過自我欣賞，照顧個人的身心需要

線下活動

整個八週介入課程的總結，透過面對面形式進行線下課程，並結合線上影片資源作為補充支援。

第八週線上伸延學習

視頻（連結）	描述（內容概括）	QR code
視頻 8-1 https://youtu.be/UhQAbBEdCuw	香港真光中學 許端蓉校長分享	

線上小組執行指引 / 基本規則

- 在小組招募時，已取得參加者同意加入小組的 WhatsApp 群組，在小組間溝通及分享線上預錄短片。

小組前

- 在設立 WhatsApp 群組，由小組社工擔任群組管理員。
- 邀請參加者在第一週線下小組期間簽同意書。
- 在第一週線下小組時，讓參加者在互相認識後，由小組社工將每位參加者加入群組。

小組進行中

- 小組社工定時在群組上發放預錄短片。
- 小組社工在群組上建立分享文化，鼓勵參加者在線上平台分享。
- 小組社工透過 WhatsApp 不同的功能，邀請參加者分享。

小組完結

- 在小組最後一次線下活動時，社工通知參加者社工將退出 WhatsApp 群組，由參加者決定群組是否結束，或是由其他組員接手管理群組。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

智 NET 家長靜觀課程小組

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」服務介入 — 社工實務分享

「混合模式」工作坊結合了面對面課程與資訊通訊科技（ICT）工具，如 WhatsApp，創造了一個靈活且高效的學習環境。WhatsApp 作為主要平台，讓負責培訓的導師 / 社工能夠即時提供反饋、分配練習任務，並分享資源，例如發送一些簡單易學的靜觀練習短片、親職策略的專家意見等，引導組員自學，可以根據自己的時間，安排存取這些資源，這有助於將靜觀練習親及親職策略融入日常生活中；而當中的分組功能亦可促進了小組內的互動和支持，讓組員能夠分享經驗，彼此鼓勵。此外，通過分享靜觀練習技巧的影片，組員 / 學會了如何管理壓力，調節情緒。這種混合模式不僅提升了組員的投入度，也促進他們持續的學習和支持。

社工 黃俊傑先生

在「混合模式」工作坊中，資訊通訊科技（ICT）工具如 WhatsApp，發揮了重要作用。它使資源分享和溝通更加便捷，並創造了一個互動的學習空間。參與者可以隨時存取社工提供的資源，並在平台上分享自己的經驗和回饋。分組功能讓社工能夠更有效地提供個性化的指導，並促進小組成員之間的互助與支持。參與者通過分享靜觀練習方法的影片，找到適合其個人的平靜情緒的方法，學會了如何應對親職壓力，提升情緒調節的能力。這種混合模式不僅提高了訓練的靈活性，也讓參與者能夠在面對面課程之外持續學習和實踐。整體而言，這種模式為靜觀練習的初學者提供了更全面的 support，並有助於提升參與者的學習效果。

社工 陳穎姿姑娘

在帶領智 NET 家長靜觀課程混合模式過程中，我體驗到線上與線下結合的小組形式能為家長參加者帶來了極大的便利與靈活性。線上學習讓家長可以根據自己的時間安排，靈活選擇學習時段，避免了因工作或家庭事務無法參與的情況，線上資源的可重複學習也讓家長能夠隨時複習，加深理解。同時，保留原有的線下互動也極為重要，因它提供了參加者面對面交流的機會，以建立小組期望可帶給參加者之間的互助與共鳴。這種混合模式能夠提升學習效率，也讓家長更彈性地學習將靜觀理念融入日常管教中，從而提升主動學習的效果。線上與線下的模式能做到互補的作用，相信是次課程是一個對社工傳統小組工作上寶貴的參考經驗。

社工 李俊瑩姑娘

在使用混合服務模式後，我對使用資訊通訊科技（ICT）工具在小組中的角色有了不同的了解。在混合服務模式，小組組員可以在實體小組學習，與組員們互相交流及建立社區的支援網絡，同時在 Whatsapp 群組可就不同小組議題進行互動。再者，他們可以隨時在群組存取小組的線上資源，如靜觀呼吸練習，課堂內容及練習等。藉此組員可以將小組內容融入生活中，持續練習合適自己的靜觀模式，8 堂的小組活動變成 8 星期的持續活動，建立了日常習慣，有助小組完結後可將所學延續實踐。

然而，在應用這個創新的社會服務模式時，參加者亦有不同的反饋，同工及參加者都需要一定的時間來適應；雖然 ICT 工具提供了方便和即時性，但線上群組中進行的互動難以取代面對面的真實互動。另外，由於參與者可以根據自己的時間安排存取資源，這也可能導致學習進度有參差，快慢不一致。有些參與者可能因為時間安排的不同而導致學習進度落後或無法及時參與互動和討論。儘管有這些挑戰，混合服務模式在社福界亦被視為未來的新方向，因為混合模式可使參加者更有彈性地在任何時間地方進行線上學習，同時他們可在線上保持交流，更好地平衡線上和實體互動。在未來，我們盼望克服這些挑戰，讓服務模式的效果更加理想。

總括來說，混合模式為參加者提供了更全面的支持，同時有助於提升參與者的學習效果。混合模式不僅促進了資訊科技的應用，並建立了一個可以即時互動，互相支持的社群，讓我們能夠共同成長和進步。

社工 劉雋彥先生

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

智 Net 家長靜觀課程小組

第六部分

附錄

參與研究同意書 「智家樂智 Net 家長靜觀小組」

我們誠邀您參加由香港大學社會工作系吳兆文教授主持的一項學術研究。

研究詳情和相關資料

香港大學社會工作及社會行政學系邀請您參與由吳兆文教授統籌的一項研究。本研究於 2023 年進行，旨在進行一項試驗評估線上線下混合模式之家長靜觀小組效用。研究結果將有助發展及推動適用於家長管教的服務項目。

研究詳情

參加者將參與線上線下混合模式之家長靜觀課程。參加時間為每次為兩個小時，每週一次，共 8 週。參加者需要填寫問卷，問卷內容主要希望了解評估您的身心狀況。問卷的收集需要三次進行收集，分別為研究初期(即小組始前)、完成八堂小組活動後，以及小組活動結束後一個月。

潛在風險或不適

本研究旨在探討線上線下家長靜觀介入的效果。罕見的情況下，您因參加課程或填寫問卷而感到不適。您有權隨時退出研究，而研究員亦可與您個別面談，若有需要，亦可為您轉介到適合的服務單位跟進情況。

對參與者的利益

參與此研究計劃，能讓您有機會參與這項特別針對靜觀的影響。更重要的是，本研究將提供寶貴資料，從而發展一套適用於華人社區，能有效幫助家長身心健康的服務項目。

資料處理及參與

本次研究所收集到的資料只供研究分析之用，所有個人資料會被妥善保密。參與這項調查研究純屬自願性質，無論您決定參加與否，您的決定都會被尊重。此外，您可以隨時終止參與這項調查，亦不會因為有關決定而引致任何不良後果。所收集的資料會於研究完成後五年銷毀。若果您同意參與這項研究，請填寫以下的同意書。

疑問與查詢

如日後你對是項研究有任何查詢，請與本中心吳兆文教授 (電話: 3917 4370，電郵: ngsiuman@hku.hk)。如你想知道更多有關研究參與者的權益，請聯絡香港大學 (電話: 2595 5566)

參與研究同意書

本人明白參與這項調查研究純屬自願性質。本人亦明白可以隨時終止參與這項調查，亦不會因為有關決定而引致任何不良後果。

本人(參與者姓名)_____已細閱以上有關此研究之資料(智家樂智 Net 家長靜觀小組)並明白上述條文。本人亦有足夠的機會詢問相關研究的問題。本人同意參與是項研究。

如你明白以上內容，並願意參與是項研究，請在下方簽署。

姓名：

日期：

香港大學研究操守委員會參考編號 (HREC Reference Number)：_____

此研究項目獲香港大學研究操守委員會批准有效期至：_____

智家樂 – 智 NET 家長靜觀問卷調查

感謝您參與智家樂 – 智 NET 家長靜觀活動及研究項目，請仔細閱讀並填寫以下問卷。問卷內容包括您的基本情況以及在教養子女方面的情況。該問卷大概需要二十分鐘完成。

Q1. 您希望我們如何稱呼您？_____

Q2. 日期(dd/mm/yyyy)：_____

請根據您的個人情況，填寫和回答以下問題。

Q3. 年齡：_____

Q4. 性別：

- 男
- 女
- 不願透露

Q5. 教育程度

- 無正式接受教育
- 小學
- 初中
- 高中
- 專科
- 大學畢業
- 碩士畢業
- 博士畢業

Q6. 您的職業是

- 全職
- 兼職
- 家庭主婦/全職爸爸
- 失業，待業
- 其他（請說明）：_____

Q7. 您個人的每月收入約為

- <\$10,000
- &10,000 - \$19,999
- \$20,000 - \$39,999
- ≥\$40,000

Q8. 婚姻狀況

- 單身
- 結婚/同居
- 離婚/分居
- 喪偶

Q9. 有無練習靜觀經驗？

- 無
- 有

Q10. 子女的數目

- 一個
- 兩個
- 三個或以上

Q11. 子女的年齡：_____

Q12. 子女的性別：

- 男
- 女
- 不願透露
- 子女數目一個以上請填寫：_____

Q13. 子女有無特殊教育需要？如有，是什麼？

- 無
- 自閉症類群障礙 / 泛自閉症障礙(ASD)
- 注意力不足及過動症(ADHD)
- 智力障礙 (MR)
- 其他：_____

Q14. 下列描述了一些有關父母每天和孩子在日常交流的語句。請告訴我，你是否認為該語句對你而言是“從不是真的”，“很少是真的”，“有時是真的”，“通常是真的”，或“總是真的”。記住，它們是沒有正確或錯誤的答案，請根據你的真實經驗回答，而不是你認為經驗應該是如此的而回答。請個別地回應每一句陳述。

	從不是真的 (1)	很少是真的 (2)	有時是真的 (3)	通常是真的 (4)	總是真的 (5)
1. 我發現自己未能全心全意聆聽我的孩子，因為我同時忙著做或想著別的事情					
2. 當我為孩子感到心煩意亂時，我會於採取行動前注意到自己的感受					
3. 我注意到我孩子的情緒如何影響我的心情					
4. 我會仔細聆聽孩子的想法，縱使我不同意這些想法					
5. 我經常對於我的孩子所說或所做的事情反應太快					
6. 我覺察到我的情緒如何影響我對待孩子的方式					
7. 即使這樣會令我感覺不舒服，我容許我的孩子表達他/她的感受					
8. 當我為孩子心煩意亂時，我平靜地告訴他/她我的感受					
9. 我忙著與孩子進行各種活動，而並未真正注意著他/她。					
10. 我很難接受我的孩子越來越獨立					
11. 我的感覺往往會影響到我育兒的決定，但我往後才意識到這一點。					
12. 我很難理解我的孩子有什麼感受。					

13. 當我和我的孩子一起做事時，我的思緒會游走，容易被其他事情分了心。					
14. 當我的孩子做了不當的行為時，這會令我感到心煩意亂，因而會說出或做一些之後讓我後悔的事情。					
15. 當我在擔當父母的角色中犯了過失，我會很嚴格對待自己。					
16. 當我的孩子做出一些讓我心煩意亂的事情時，我盡量保持我的情緒平衡。					
17. 當我與孩子相處出現困難時，我會責備自己。					
18. 當我嘗試做一些作為父母要做的事情但效果未如理想時，我可以接納它們並繼續努力。					
19. 我意識到我常常思考得著其他的事情，而並不是真的在聆聽我的孩子					
20. 當我在擔當父母的角色中做了一些感到後悔的事，我盡量讓自己停一停					
21. 當我和孩子相處出現困難時，我暫停一會而不立即反應					
22. 當我的孩子正在擔心時，我很容易知道					
23. 我會批評自己未能成為心目中的那種父母					
24. 當我花時間和孩子在一起時，我會密切留心他們					
25. 我的孩子心煩意亂時，我會仁慈地對待他/她們					
26. 當我在教養子女感到困難時，我覺得其他家長應該會比我輕鬆					

27. 當我的孩子正在經歷艱難的時刻，我試著給他/她的關懷和關心他/她需要					
28. 我試著去了解我的孩子的想法，即使他/她的意見我認為是不合理的。					
29. 當我的孩子所作的事情令我生氣，我會被感受沖昏頭腦					
30. 即使我的孩子不說什麼，我可以知道他/她的感受					
31. 當我的孩子正在經歷一個困難的時刻,我會盡量理解他們和耐心地對待他/她們					

Q15. 請細心閱讀以下有關想法或感覺的句子，並選擇最能描述你以下想法或感覺的頻繁程度的選項。

	從不 (1)	很少 (2)	有時 (3)	常常 (4)	經常 (5)
1. 我擅於用言語來形容自己的感受					
2. 當我做事時，我的思緒會遊走，而且我很容易分心					
3. 我能輕易地以語言表達自己的信念、意見和期望					
4. 我不留心自己正在做的事，因為我在發白日夢，擔憂或被其他事情分了心					
5. 我告訴自己不應該有現在這些感受					
6. 遇到困難時，我能稍作停頓而不立即做出反應					
7. 我留心自己身體的感覺，例如風吹過頭髮或陽光照在臉上的感覺					
8. 我會判斷自己的想法是好或是壞					
9. 當我有煩惱的想法或影像時，我會「退一步」，並覺察那些想法或影像而不被其控制					
10. 我留心聲音，例如時鐘滴答聲、雀仔聲或汽車經過的聲音					

11. 我很容易分心					
12. 當我有一些困擾的想法或影像時，我能很快恢復平靜					
13. 我告訴自己，我不應該這樣想					
14. 我注意到事物的氣息和香味					
15. 即使我感到非常心煩意亂，我仍有辦法用語言來表達					
16. 我想我有些情緒是壞的，或不恰當的，我不應該感到這樣					
17. 我會留意藝術或大自然等視覺元素，例如：顏色、形狀、質地，或光線和陰影的圖案					
18. 我傾向把我的經驗化為語言					
19. 當我有一些困擾的想法或影像時，我只是注意到它們，讓它們慢慢離開					
20. 我發覺自己並不專注於正在做的事情					

Q16. 以下問題會詢問您在教養子女方面的感受和體驗，針對每一條問題，請選出符合您自身情況的答案。

	非常不同意 (1)	不同意 (2)	不確定 (3)	同意 (4)	非常同意 (5)
1. 有了子女，我便再沒有什麼時間和做其他事的餘地					
2. 作為父母的責任令我感到吃不消					
3. 因為有了孩子，我難以兼顧其他方面的責任					
4. 子女在我一生中帶來很大的壓力					
5. 有了子女，我人生便失去很多選擇和自主的機會					
6. 子女的行為常令我尷尬和感受到壓力					
7. 照顧子女所花的時間，較我能付出的多					

8. 如果可以重新選擇，我可能決定不會生兒育女					
9. 我有時擔心自己能否為子女做足要做的事					
10. 養兒育女是一項經濟重擔					
11. 我很喜歡和子女共度時光					
12. 子女讓我有被愛的感覺					
13. 我的子女為我帶來樂趣					
14. 我和子女十分親近					
15. 子女令我對將來感到更肯定和樂觀					
16. 我很高興能夠為人父母					
17. 作為一個父母，我感到十分滿足					
18. 如果有需要，我會為子女做任何事					

Q17. 請針對以下五個句子，選出在過去兩周中最接近您的感受，請注意數字越高代表越幸福。

	從來沒有 (0)	有時候 (1)	少於一半的時間 (2)	一半以上的時間 (3)	大部分時間 (4)	全部的時間 (5)
1. 我感覺快樂，心情舒暢						
2. 我感覺寧靜和放鬆						
3. 我感覺充滿活力，精力充沛						
4. 我睡醒時感到清新，得到足夠休息						
5. 我每天生活充滿了有趣的事情						

Q18. 以下問題會詢問您對與孩子相處的感受和體驗，針對每一條問題，請選出符合您自身情況的答案。

	從不 (1)	幾乎 從不 (2)	偶爾 (3)	有時 (4)	常常 (5)	幾乎 總是 (6)	總是 (7)
1. 即使我不確定該怎麼做才是正確的，我也能對孩子的恐懼、擔憂和情緒採取行動							
2. 當我感到沮喪或焦慮時，我無法幫助孩子處理他們的恐懼、擔憂或情緒							
3. 我試圖抑制自己不中意的與孩子有關的想法和感受，方法就是不去想它們							
4. 為了讓我的孩子做一件重要的事，我必須解決我對這件事的所有疑慮							
5. 我不怕孩子的情緒							
6. 盡管我有疑慮，但我覺得我可以制定一個管理孩子情緒的計劃							
7. 如果我對孩子感到沮喪，我仍然可以幫助他或她							
8. 我經常發現自己在回想和孩子一起做過的事情，想到下一次我的做法會有不同							
9. 當我把自己和其他父母相比時，似乎他們中的大多數人都比我更好地處理生活							
10. 我的孩子感到沮喪或焦慮沒有什麼不好							
11. 我很少擔心如何控制孩子的焦慮、煩惱和情緒							
12. 我努力避免讓孩子感到沮喪或焦慮							
13. 如果我的孩子感到焦慮，那就不好了							

14. 如果我能神奇地消除孩子一生中所有的痛苦經歷，我一定會這麼做							
15. 煩惱憂慮會阻礙我的孩子取得成功							

參考資料

- Duncan LG., Coatsworth JD., & Greenberg MT. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention*, 30(5), 605-618.
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness* (1. Aufl.). Springer-Verlag.
<https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi: 10.1080/15298860309027.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273. doi: 10.1207/s15327965pli0904_1.
- Katz, L. F., Wilson, B., & Gottman, J. M. (1999). Meta-emotion philosophy and family adjustment: Making an emotional correction. In M. J. Cox & J. Brooks-Gunn (Eds.), *Conflict and cohesion in families: Causes and consequences*. The Advances in Family Therapy Research Series (pp. 131–165). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Yalom DI, Leszcz M. *The theory and practice of group psychotherapy*. 2021, 6th ed. New York: Basic books
- Hildebrandt, M., Koch, S., & Fuchs, T. (2016). "We dance and find each other" : Effects of dance/movement therapy on negative symptoms in autism spectrum disorder *Behavioral Sciences*, 24, 1–17. <https://doi.org/10.3390/bs6040024>
- Henry, D. R. (1992). *Exceptional children: Exceptional art: Teaching art to special needs*. Worcester, MA: Davis.
- Durrani, H. (2014). Facilitating attachment in children with autism through art therapy: A case study. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(2), 99–108.
<https://doi.org/10.1037/a0036974>
- Kasari, C., Gulsrud, A., Wong, C., Kwon, S., & Locke, J. (2010). Randomized controlled caregiver mediated joint engagement intervention for toddlers with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 40, 1045–1056. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0955-5>

- Park, J. E. (2018). Creative arts-based parent training (CAPT) program for parents with children with autism Spectrum disorder (ASD) [Unpublished doctoral pilot study]. Lesley University.
- Lesner, W., & Hillman, D. (1983). A developmental schema of creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 17(2), 103–114
- Greenspan, S. I., & Wieder, S. (2006). Engaging autism: Using the floortime approach to help children relate, communicate, and think. Cambridge, MA: Da Capo Lifelong Book
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Lo, H. H. M., Yeung, J. W. K., Duncan, L. G., Ma, Y., Siu, A. F. Y., Chan, S. K. C., Choi, C. W., Szeto, M. P., Chow, K. K. W., & Ng, S. M. (2018). Validating of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in Hong Kong Chinese. *Mindfulness*, 9(5), 1390–1401.
- Hou, J., Wong, S. Y.-S., Lo, H. H.-M., Mak, W. W.-S., & Ma, H. S.-W. (2014). Validation of a Chinese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Hong Kong and development of a short form. *Assessment*, 21(3), 363–371.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
- Heun, R., Burkart, M., Maier, W., & Bech, P. (1999). Internal and external validity of the WHO Well-Being Scale in the elderly general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 99(3), 171–178.
- Organization, W. H. (1998). Wellbeing measures in primary health care/the DepCare Project: Report on a WHO meeting: Stockholm, Sweden, 12–13 February 1998. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 383–403.

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

智 NET 家長靜觀課程小組

內容整理及撰寫 | 香港大學社會工作及社會行政學系團隊：吳兆文教授、謝為伊博士、葉若瑜小姐、
黃品橋小姐、田千仟小姐

香港家庭福利會：李俊瑩小姐、劉雋彥先生

編輯及設計 | Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 6 月