

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

實證研究及成果分享



安全圈養育課程

(Circle of Security-Parenting)



合作院校

合作夥伴



目錄

賽馬會智家樂計劃簡介	2
序言	3
手冊指引	9
研究報告	11
負責社工實務分享及心得	37
附錄	47
參考資料	63

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

科技連繫愛 建構安全圈

隨著資訊科技迅速發展，社會工作在傳統服務模式上有了嶄新的突破。我們在安全圈養育課程中，運用資訊科技與家庭互動，不僅提升了家長的育兒技能，更促進了親子關係的健康發展。在這個過程中，社工與家長共同探索、學習、成長，凝聚了眾多感人且深刻的故事。

在此特別感謝賽馬會智家樂計劃，為服務提供了豐富的資訊科技資源。這本分享冊匯集了小組推行的珍貴經驗與心得，從理論到實踐，展現了資訊科技如何成為促進親子教育和家庭支持的強大工具。每一個分享都訴說著愛與支持的力量，反映了社工與家長在養育幼兒過程中的堅持與努力。

希望這本分享冊能成為讀者理解「安全圈養育」理念及資訊科技應用的重要橋樑，同時激發更多專業人士及家長思考如何運用創新方式，為下一代提供更好的成長環境。

香港基督教服務處 家庭及輔導服務
服務總監
麥妙玲女士

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及成果分享

安全圈養育課程（Circle of Security-Parenting）

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）

1. 香港明愛家庭服務：《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇婚姻自助電子書
2. 香港家庭福利會：提升有特殊學習需要學童家長的情緒抗逆力計劃
3. 香港基督教服務處：安全圈養育課程
4. 香港公教婚姻輔導會：「燭」起親子路 6A 品格教育小組
5. 基督教家庭服務中心：「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃
6. 香港國際社會服務社：親子網上講故事小組
7. 香港青少年服務處：繪本的寶藏（社交 X 情緒）小組
8. 東華三院：「愛·初心」夫婦工作坊暨家庭日營
9. 鄰舍輔導會：情緒抗逆力工作坊「壓力即刻走」小組

（香港大學社會工作及社會行政學系負責項目）

10. 香港家庭福利會：智 NET 家長靜觀課程
11. 聖雅各福群會：解鬱身心舒展班
12. 香港聖公會福利協會：「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

為達致實證為本的混合服務方案，大學研究團隊由服務開發至完成階段，一直與機構緊密合作及協助。首先在服務設計階段，研究團隊就方案提供建議及干預模式的理論支援，以調整及制定實踐程序；在機構提供服務期間及服務完成後，團隊亦會收集服務使用者數據，以評估其創新混合服務的成效；最後團隊會整理服務提供者在實踐過程中的考量及經驗，就如何達致最佳實踐方案作出分析及建議

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及成果分享

安全圈養育課程 (Circle of Security-Parenting)

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。

實務手冊主要分為兩個部分：

- (1) 研究報告及分析；
- (2) 負責人員的工作心得或實務分享。

手冊附有進行小組時的同意書、問卷調查、活動評估及圖片等，惟內容僅供參考，建議使用時需根據實際情況而選取相關材料及資料。

複製或轉載

「安全圈養育課程」為受版權限制之內容，本冊旨在分享小組成果。

實證研究的內容版權屬香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及香港基督教服務處所有，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成果分享：安全圈養育課程 (Circle of Security-Parenting) 》。香港：香港賽馬會、香港浸會大學社會工作系及香港基督教服務處。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及成果分享

安全圈養育課程 (Circle of Security-Parenting)

第三部分

研究報告

研究報告

研究目的

嬰幼兒若缺乏成年人照顧，是無法獨立生存的。除了基本的生理需要外，他們在心理或情感上的基本需求，亦需要通過照顧者的回應和關懷才能獲得滿足。嬰兒剛出生後，已能透過表情、動作和聲線來表達對陌生世界的不安，以尋求安慰。到了兩至三個月大，嬰兒開始懂得分辨成人的情緒，透過觀察成人的表情和聆聽聲線，而作出不同的反應。

踏入兩歲，隨着語言和思考方面的發展，孩子開始能透過簡單說話和情緒字眼來表達感受，從而在需要時尋求照顧者的幫助和安慰。到五至六歲，他們會發展出較多樣化的解難能力作自我情緒調節，但情緒表達能力仍然相當有限（衛生署家庭健康服務，2024）。當孩子的情緒表達能力尚未成熟時，他們特別需要照顧者的理解、耐心與適時支援。

2004 年世界衛生組織的報告中提到，成人與幼兒之間持續而穩定的親密關係，對於孩子的生存和健康發展來說，尤如食物供應般同樣重要。若嬰幼兒在初生階段缺乏照顧及關愛，會對其健康、成長、人格調適和認知能力造成毀滅性的影響。該報告亦提到，照顧者的敏銳感應度（sensitivity）和積極回應度（responsiveness）對兒童健康的神經生理功能（neuro-physiological functioning）和心理發展至關重要（World Health Organization, 2004）。

假若照顧者本身的心理健康出現問題，可能會窒礙他們感應或承載孩子情緒的能力，難以與孩子建立親密關係或進行良好互動，長遠會影響雙方建立長久健康的親子關係。常見的心理健康問題，如焦慮、抑鬱、創傷和人格障礙，可能會對父母的自我效能感（self-efficacy）產生負面影響（Jones & Prinz, 2005）。在父母角色中缺乏掌控力，可能會維持或加劇父母的情緒困擾，形成惡性循環，使得「育兒壓力」、「低自我效能感」和「心理疾病」（psychopathology）三個因素持續相互強化（Crnic & Ross, 2017）。心理困擾還可能妨礙父母恰當地與孩子互動，例如從孩子角度考慮問題和回應孩子需求亦會變得困難（Katznelson, 2014）。在親子互動中的積極回應度和靈活性不足，可能會對孩子的心理安全感產生負面影響，並損害他們學習社交和情緒調節的技能（Lobo & Lunkenheimer, 2020; Kao et al., 2020）。

成功的親子關係建基於身體上的親近行為和情感上的連繫，包括撫摸、親吻、擁抱和凝視等行為，並伴隨著著真實的情感交流 (Kanieski, 2009 ; Klaus & Kennel, 1976)。因此，要成為一位具備敏銳感應度和積極回應度的照顧者，首先需要了解自己作為嬰孩時期與照顧者的依附關係，以及處理相關情緒，以致在育兒過程中，可以駕馭因孩子尋求安慰而引發的個人不安情緒。有見及此，香港基督教服務處特別為育有 0 至 6 歲兒童之照顧者，提供一套以依附理論為基礎並在西方國家已有多個實證研究的「安全圈養育課程」。

透過觀看親子互動影片，增加父母對嬰孩的觀察和提升照顧能力，同時讓父母覺察自己於成長過程中與父母的依附關係對他們育兒行為的影響。截至小組於 2023 年 3 月小組落實執行時，安全圈養育課程尚未在華人社會進行實證研究。因此，香港基督教服務處與香港浸會大學合作，藉著是次活動收集相關數據資料，以了解安全圈養育課程對促進親子關係、提高父母的育兒自信感及增強父母應對孩子負面情緒的能力成效。

理論基礎 / 外地案例

有關兒童與父母關係理論當中，以精神病學家和精神分析學家約翰鮑比 (John Bowlby) 於 1950 年代提出的依附理論 (Attachment Theory) 及發展心理學家愛因斯沃斯 (Mary Ainsworth) 在 1960 年代和 1970 年代發表有關依附模式的理論影響最深遠。約翰鮑比 (1958 ; 1969) 首先將孩子與父母的關係描述為一個依附系統。孩子依附是為了在焦慮出現時，透過發出信號，如哭泣，以吸引照顧者關注並靠近，從而獲得所需安慰；而照顧者則以不同的緊逼程度來決定回應這些信號。

依附關係有 3 個準則：

- 1) 當嬰幼兒感到壓力或焦慮時，他們希望與依附對象接近；
- 2) 嬰幼兒能從依附對象中獲得安慰；及
- 3) 當依附對象不在身邊時，他們會表示抗議。

建基於約翰鮑比的依附理論，愛因斯沃斯透過「陌生情景」實驗 (Strange Situation) 觀察嬰兒在陌生環境及不同情景 (例如，與陌生人獨處或單獨逗留在陌生環境) 與母親分離或重聚時所表現的依附行為模式，歸納出 3 種主要依附模式，即**安全依附** (Secure Attachment)、**不安全依附—逃避型** (Insecure-Avoidant Attachment)、

不安全依附—矛盾、焦慮、抗拒型 (Insecure-Ambivalent, Anxious or Resistant Attachment)。

在 1990 年代，Main 等人提出了第四種依附行為模式，稱為**混亂-迷惘依附型** (Disorganized-Disoriented Attachment)。這種依附類型基於與照顧者之間的混亂和 / 或敵對互動的表現相關 (World Health Organization, 2004)。

不同依附關係對兒童的影響

研究顯示，當兒童與父母或其他主要照顧者之間的依附感到不安全時，他們更有可能在日後發展出心理健康問題 (Thompson, 2016)，包括內化的精神健康問題 (如抑鬱或焦慮；Groh et al., 2012) 和外化的行為問題 (包括破壞性行為障礙或行為偏差問題；Fearon et al., 2010)，同時對長大成年後的社交能力不足和心理疾病亦有很強聯繫 (Sroufe, 1988)。

另一研究結果顯示，不安全型依附的兒童有較大比例的行為問題，與同齡人互動困難，問題解決能力差以及自尊心低 (Field, 1987)。相反，安全型依附的兒童更具自主性，較少依賴他人，更能調節自己的負面情緒，出現行為問題的可能性較低，並且更能與同齡同伴建立親密而正面的關係 (Lamb, 1987; Lieberman, 1977; Rothbaum et al., 2000; van Ijzendoorn & Sagi, 1999)。

安全型依附的兒童比起不安全型依附的兒童，更具自主性，更有可能在解決問題時持之以恆，擁有更高的自尊和自我彈性，並且在探索過程中表現得更加多樣化和積極 (Grossman et al., 1999; Weinfield et al., 1999)。進入青少年階段，他們於認知、情感、生活適應以及與他人的親密關係各方面均有正面的表現 (Feeney & Noller, 1990; Laible, 2007)，並能夠在充滿挑戰的環境中為年紀較小的孩子提供重要的保護 (Keller et al., 2005)。因此，安全型依附可幫助預測孩子日後的社交和行為能力 (Sroufe, 1988)。綜合上述研究所得，依附關係對孩子有深遠的影響，照顧者宜及早於嬰孩時期起，多加留意、理解並滿足孩子的情緒需求。

依附關係對兒童行為及父母育兒行為的影響

從本質上，嬰孩依附行為的主要目的，是在感到焦慮或出現壓力時，能夠及時與依附對象的身體和情感接觸，以獲取所需安慰。這些行為會隨著與依附對象接觸的實際互動經驗而調節及改變。若照顧者無法理解孩子的需要而作出適切回應，而孩子只有非

常有限的心智去理解依附對象的行為，往往會為了獲取安慰的目標而改變行為，進而發展出不同依附行為模式。孩子可能會選擇與照顧者避免身體及情感接觸（即不安全依附-逃避型）以免失望；又或極端地誇大他們的情感行為（不安全依附-矛盾、焦慮、抗拒型）以引起照顧者的注意，爭取關注與保護。當照顧者若即若離或照顧模式反覆不一致，孩子則有可能發展出一種混亂的依附關係（即混亂-迷惘依附型）（Shemmings & Shemmings, 2011）。

1980 年代，William and Martha Sears 提出了「依附式育兒」(Attachment Parenting)的概念，鼓勵照顧者打開心扉去滿足嬰孩的個別需求，並按照對孩子的認識，引導他們作出當下最適合雙方的回應（Sears & Sears, 2001）。約翰鮑比（John Bowlby）提出「內在工作模型」（Internal working model）的概念，即依附關係及對自我的心理表徵（mental representation）是作為依附關係穩定的機制，並影響個人未來的行為表現和與他人關係的方式（Bretherton, 1987）。Berlin 等人（2016）指「內在工作模型」能預測、解釋並指導關係中的互動，從而影響父母選擇的育兒行為，包括他們對孩子的敏銳感應度（Berlin et al., 2016）。

安全圈養育課程（Circle of Security-Parenting）

約翰鮑比（1969/1982）提出，嬰幼兒天生傾向與重要的照顧者建立依附關係，這些照顧者扮演着「安全基地」的角色，讓孩子能安心探索周圍環境，並在需要安慰或保護時回到照顧者身邊。依附系統的演化是基於生存需要，嬰兒靠近照顧者以助提升生存的機會，確保安全並獲得所需照顧。當孩子感到壓力、害怕或疲倦時，會通過哭泣或靠近照顧者來發出求助信號。當他們感到平靜時，則會探索環境，從中學習和成長。這種探索對兒童的發展至關重要，但前提是孩童需要知道照顧者能隨時提供支持下，才有可能順利展開（轉引自 Kim et al., 2018）。

安全圈養育課程是一個廣泛應用的介入手法，目的是增強父母識別和理解孩子情感信號和需求的能力；同時鼓勵參加者反思自己依附關係中的內在工作模型，以及在與孩子情感互動時如何被牽動情緒（Cooper et al., 2009；Woodhouse et al., 2018）。安全圈養育課程以心理教育小組形式進行，通過教學、觀看家長與孩子互動的視頻片段，以及小組討論和反思，強化父母育養孩子的能力。課程以依附理論及研究為基礎，強調父母作為孩子的「安全基地」，讓孩子自由探索，並在他們需要安慰時給予恰當安慰。

安全圈養育課程的成效

安全圈養育課程是一個標準化、有系統的介入治療課程，着重於父母如何與孩子以及自身的依附經驗和需求建立關係。該課程已被翻譯成多國語言，且可透過團體形式進行，大大提高向不同受眾推廣的廣泛性。

研究顯示，參加安全圈養育課程的母親能更準確理解孩子的需求，培養出觀察和解讀孩子信號的能力，學會識別並調節自己對孩子的反應，以及學習以新方式回應孩子的需求 (Kim et al., 2018)。此外，課程亦能顯著地提升管教心智 (Parental Mentalization)，加強子女的同理心和情感方面的自我效能感，減少了養育方面的無助感，降低對孩子的敵意和自身的抑鬱情緒 (Maxwell et al., 2021)。

有研究報告指出，在醫院接受藥物濫用治療的母親於完成整個安全圈養育課程後，在情緒管理、父母歸因 (Parental Attributions) 及管教方式三方面均有所改善 (Horton & Murray, 2015)。另有研究指出，寄養照顧者在接受課程後，處理寄養孩子的情感和行為問題的困難程度有所降低，親子間互動功能失調 (dysfunctional interaction) 及困擾，也相應減輕 (Krishnamoorthy et al., 2020)。

縱觀上述依附理論及多項研究結果顯示，安全圈養育課程不單提升父母個人教養孩子的能力，同時有助父母探索自身於成長過程中的依附關係，進而理解其情感脆弱性。課程透過讓照顧者觀看親子互動視頻，學習觀察和了解孩子對安全保護和探索的需求，以及認識自己在滿足這些依附需求時相應的角色。

為提升父母的育兒自信、增強他們應對孩子負面情緒的能力及促進親子關係，香港基督教服務處特別為育有 0 至 6 歲幼兒的家長安排以廣東話進行的安全圈養育課程。課程旨在提升父母觀察孩子需要的能力和增加自我依附關係需要的覺察，從而協助孩子建立安全依附的關係，培養長遠健康的親子關係。

研究過程

參加者和研究過程

在 2023 年 1 月至 2024 年 6 月期間，研究團隊一共招募了 77 位育有 0 至 6 歲幼兒的家長，其中實驗組為 40 人，對照組為 37 人。

參加者的納入標準包括：

- (1) 育有 0 至 6 歲兒童的家長；
- (2) 家長能夠理解廣東話或普通話。

排除標準為家長或兒童符合以下任何一個條件：

- (1) 不同意研究同意書；
- (2) 患有嚴重精神疾病 (如思覺失調)；
- (3) 過去三個月內曾有自殺念頭或嘗試自殺；
- (4) 正在服用精神科藥物。

在收集數據和接受服務介入前，參加者已獲告知調查的目的和保密性，並書面確認同意參加。是次研究採取了隨機對照臨床試驗 (Randomized Controlled Trial) 設計，將參加者以隨機形式分別安排到實驗組及對照組，實驗組參加者需進行三次問卷調查，即 (1) 接受安全圈養育課程前、(2) 完成課程後及 (3) 完成課程後 1 個月。而對照組參加者則以相對應的時間區間，完成三次問卷調查作對比研究之用。在完成每份問卷調查後，每位參加者均可獲得港幣 100 元超市禮券，以答謝支持。本研究已獲香港浸會大學研究操守委員會批准 (參考編號：REC/22-23/0604)。

介入方式

實驗組成員接受安全圈養育課程介入，在此計劃中，香港基督教服務處為實驗組成員舉辦 8 節安全圈養育課程小組活動，以增強家長與孩子之間的依附安全感。計劃安排包括：(1) 開設 4 至 5 個安全圈養育課程小組，每組招募 6 至 8 位家長；(2) 課程共包含 8 節，每週進行一節，每節時長為 1.5 小時；(3) 由註冊社工擔任小組帶領者，透過影片片段及預設問題引導討論與反思，並安排一人一部平板電腦幫助參加者仔細留意影片，重點關注家長對其教養方式及原生家庭經驗的反思能力。而對照組成員在研究期間將不會接受安全圈養育課程或其他相關介入服務。

數據分析

首先，是次研究通過 T 檢驗（對於連續變量）和卡方檢驗（對於分類變量）進行描述性分析，以確定基線期間參加者的背景資料的組間差異。隨後進行方差分析（ANOVA）來檢驗安全圈養育課程在家長反思功能、親子關係、應對兒童負面及正面情緒、個人幸福以及家庭功能的有效性。

測量工具

1. **家長反思功能問卷（PRFQ: Parental Reflective Functioning Questionnaire）**：量表包含 18 個問題並由 3 個維度組成，包含：

（1）**前心智化模式（PM: Pre-Mentalizing）**，心智化是反思功能的基礎能力，該維度指家長在理解孩子心理狀態時，**未能達到心智化的狀態**，如過度簡化、誤解或忽視孩子的內心世界。常見表現包括將孩子的行為歸因於外部因素，或認為孩子的想法和感受與成人無異。

（2）**對心智狀態的肯定（CMS: Certainty about Mental States）**，這是指家長對自己理解孩子心理狀態的**自信程度**。過度自信可能導致忽視孩子的真實感受，而適度自信則有助於有效回應孩子的需求。

（3）**興趣和好奇（IC: Interest and Curiosity）**，這是指家長對孩子內心世界的好奇與探索意願。高分表示家長**願意深入了解孩子**的想法和感受，並保持開放態度。

本量表採用 7 點李克特量表評估家長的反思功能，PM 維度分數愈高，表示家長愈處於前心智化的方式理解孩子的心理狀態；CMS 適中的分數表示家長對孩子的心理狀態有合理的理解，但過高分數可能表示過度自信，忽略了孩子的真實感受；IC 分數越高表示家長願意探索孩子的心理狀態，並保持開放態度（Luyten et al., 2017）。

2. **親子關係量表（CPRS-SF: Child-Parent Relationship Scale - Short Form）**：量表包含 15 個問題並由兩個維度組成，包括衝突性（Conflict）及親密性

（Closeness），採用 5 點李克特量表評估家長與孩子之間關係，衝突性維度分數越高代表家長與孩子之間存在較多的衝突和負面互動，親密性維度分數越高代表家長與孩子之間的情感連結較強，關係溫暖且支持性高（Driscoll & Pianta, 2011）。

3. **家長對子女負向情緒的反應量表 (CCNES : Coping with Children's Negative Emotions Scale)** : 量表包含 15 個情景問題並由 6 個維度組成，分別是**苦惱反應 (Distress Reactions)**，即家長有多大程度因孩子的負面情緒而變得不安或困擾；**懲罰反應 (Punitive Reactions)** 指使用口頭或身體懲罰來控制負面情緒的表達；**鼓勵表達 (Expressive Encouragement Reactions)** 是指積極鼓勵孩子表達負面情緒；**情緒導向反應 (Emotion-Focused Reactions)** 是指以孩子情感為中心，幫助孩子理解和調節當下的情緒狀態；**問題導向反應 (Problem-Focused Reactions)** 是指引導孩子主動解決引發負面情緒的具體問題；**淡化反應 (Minimization Reactions)** 是指輕視或貶低孩子的負面情緒。問卷採用 7 點李克特量表並且根據分數評估對負面情緒不同的反應程度 (Fabes et al., 2002)。

4. **家長對子女正向情緒的反應量表 (CCPES : Coping with Children's Positive Emotions Scale)** 是根據 CCNES 改編，用於測量家長對於孩子表達正面情緒的反應問卷 (Song et al., 2019)。該量表包含 5 個情景問題並由 6 個維度 (與 CCNES 一致) 組成，採用 7 點李克特量表並且根據分數評估對正面情緒不同的反應程度。

5. **世界衛生組織幸福指標量表 (WHO-5 : The World Health Organisation-Five Well-Being Index)** 是一個包含 5 個問題的精神健康自評量表，以 6 點李克特量表測量參加者對過去兩星期生活情況的主觀看法 (Topp et al., 2015)，分數越高表示精神健康程度越高。

6. **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。共有 40 名參加者參與安全圈養育課程的介入小組。

參加者平均年齡為 35.23 歲 (標準差為 3.85)，皆為女性 (100%)；育有的孩子平均年齡為 3.25 歲 (標準差為 3.54)，45% 為男孩，55% 為女孩。婚姻狀態以已婚居多 (77.5%)。教育方面，中學畢業有五成，其餘多為副學士 / 文憑或以上的學歷程度 (47.5%)。七成以上為家庭照顧者 (72.5%)，大多數參加者與配偶及子女同住 (75%)，七成的家庭每月總收入為港幣 20,001 元或以上 (72.5%)，其住宅類型多為私人屋宇 (45%) 與公共房屋 (37.5%)。

五成以上參與者育有一位孩子 (57.5%)，三成多育有兩位孩子 (32.5%)，超過半數孩子未入學 (52.5%)，就讀幼稚園為 42.5%；多數參加者 (77.5%) 及其孩子 (76.2%) 身體狀況為健康，孩子的主要照顧者為母親 (64.8%)。T 檢驗和卡方檢驗結果顯示，實驗組和對照組的基線人口背景沒有差異。

表 1. 安全圈養育課程實驗組及控制組參加者的基本資料

變項	實驗組 (N = 40)		對照組 (N = 37)		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均數	標準差	平均數	標準差		
年齡	35.23	3.85	36.65	6.61		
育有孩子年齡	3.25	3.54	4.48	4.27	3.37	0.07
家中同住成員	3.65	1.08	3.97	1.32		
家中孩子數目	1.53	0.68	1.68	0.78	0.44	.511
居港年期	22.63	13.41	25	15.96		
變項	N	百分比	N	百分比	χ^2	<i>p</i>
性別					3.3	0.07
男	0	0%	3	8.1%		
女	40	100%	34	91.9%		
目標孩子的性別					.311	0.58
男	18	45%	19	51.4%		
女	22	55%	18	48.6%		
婚姻狀況					1.04	0.31
未婚	1	2.5%	2	5.4%		
已婚	31	77.5%	32	86.5%		
離婚	7	17.5%	3	8.1%		
同居	1	2.5%	0	0%		

變項	實驗組 (N = 40)		對照組 (N = 37)		χ^2	<i>p</i>
	N	百分比	N	百分比		
教育程度					0.33	0.57
小學畢業	1	2.5%	1	2.7%		
中學畢業	20	50%	16	43.2%		
副學士 / 文憑	7	17.5%	8	21.6%		
學士學位	10	25%	10	27%		
碩士學位或以上	2	5%	2	5.4%		
主要就業情況					2.83	0.09
全職工作	5	12.5%	13	35.1%		
兼職工作	4	10%	2	5.4%		
家庭照顧者	29	62.5%	20	54.1%		
待業 / 失業	2	5%	2	5.4%		
家中同住成員						
父母	5	12.5%	2	5.4%		
子女	11	27.5%	13	35.1%		
配偶	19	47.5%	19	51.4%		
配偶的父母	3	7.5%	2	5.4%		
祖父母	2	5%	0	0%		
其他 (例: 家庭傭工)	0	0%	1	2.7%		
家庭每月總收入 (港幣)					0.29	0.59
10,000 元或以下	6	15%	3	8.1%		
10,001 - 20,000 元	5	12.5%	7	18.9%		
20,001 - 30,000 元	9	22.5%	6	16.2%		
30,001 - 40,000 元	10	25%	10	27%		
40,001 - 50,000 元	5	12.5%	6	16.2%		
50,001 元或以上	5	12.5%	5	13.5%		
住所類型					0.96	0.33
公共房屋	15	37.5%	9	24.3%		
私人屋宇 (租用 / 自購)	18	45%	16	43.2%		
僱員宿舍	0	0%	1	2.7%		
居屋	2	5%	3	8.1%		
分間樓宇單位 (劏房)	5	12.5%	8	21.6%		

變項	實驗組 (N = 40)		對照組 (N = 37)		χ^2	<i>p</i>
	N	百分比	N	百分比		
家中孩子的數目						
一位	23	57.5%	18	48.6%		
二位	13	32.5%	14	37.8%		
三位	4	10%	4	10.8%		
四位	0	0%	1	2.7%		
孩子就讀年級					1.10	0.29
未入學	21	52.5%	15	40.5%		
幼稚園	17	42.5%	12	32.4%		
小學	2	5%	10	27%		
身體健康狀況 (可多選)			(1 缺失)		0.11	0.74
健康	31	77.5%	29	78.4%		
長期疾病	2	5%	3	8.1%		
視覺 / 聽覺疾病	0	0%	0	0%		
精神 / 情緒疾病	7	17.5%	4	10.8%		
孩子健康狀況 (可多選)					0.98	0.32
健康	32	76.2%	26	65%		
長期疾病	1	2.4%	1	2.5%		
視覺 / 聽覺疾病	1	2.4%	1	2.5%		
精神 / 情緒疾病	0	0%	1	2.5%		
發展遲緩	2	4.7%	7	17.5%		
特殊學習需要	6	14.3%	4	10%		
孩子的主要照顧者 (最多可選二項)						
父	9	16.7%	8	15.7%		
母	35	64.8%	30	58.8%		
祖父母	9	16.7%	11	21.6%		
家庭傭工	1	7.9%	2	3.9%		

平均值、標準差 (SD)

表 2 顯示了參與安全圈養育課程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，在家長反思功能量表 (興趣與好奇)、家長對子女負向情緒的反應量表 (苦惱反應、懲罰反應、淡化反應)、家長對子女正向情緒的反應量表 (懲罰反應、鼓勵表達) 及世界衛生組織幸福指標量表，均有所改善。

表 2 實驗組和對照組中參加者在介入前、介入後和 1 個月後跟進之間的平均值以及標準差的比較

變項	平均值 (標準差)					
	實驗組			對照組		
	介入前	介入後	1 個月後跟進	介入前	介入後	1 個月後跟進
家長反思功能量表						
前心智化模式	23.82 (5.88)	21.85 (5.34)	22.21 (5.59)	23.16 (5.45)	22.27 (4.86)	22.59 (5.68)
對心智狀態的肯定	25.05 (4.86)	26.59 (4.93)	26.65 (6.21)	23.00 (5.31)	24.05 (5.58)	24.92 (5.48)
興趣與好奇	34.00 (4.32)	36.65 (3.63)	35.91 (3.43)	33.54 (3.60)	32.92 (3.88)	33.41 (4.06)
親子關係量表						
衝突性	27.45 (6.50)	26.46 (5.93)	26.59 (5.28)	28.08 (6.03)	28.41 (4.71)	28.16 (5.50)
親密性	34.35 (4.15)	35.95 (3.21)	35.55 (3.81)	32.59 (4.05)	33.24 (2.81)	33.19 (2.97)

變項	平均值 (標準差)					
	實驗組			對照組		
	介入前	介入後	1 個月後跟進	介入前	介入後	1 個月後跟進
家長對子女負向情緒的反應量表						
苦惱反應	3.12 (0.89)	2.72 (0.79)	2.94 (0.80)	3.12 (0.56)	3.16 (0.61)	2.99 (0.70)
懲罰反應	2.94 (1.07)	2.61 (0.99)	2.85 (1.10)	2.96 (0.79)	3.07 (0.83)	3.15 (1.03)
鼓勵表達	5.55 (1.07)	5.99 (0.77)	5.88 (0.69)	5.35 (0.72)	5.42 (0.68)	5.41 (0.74)
情緒導向反應	5.81 (0.69)	5.79 (0.68)	5.88 (0.64)	5.81 (0.69)	5.79 (0.68)	5.88 (0.64)
問題導向反應	5.60 (0.73)	5.84 (0.58)	5.81 (0.59)	5.49 (0.55)	5.59 (0.48)	5.53 (0.60)
淡化反應	3.27 (1.14)	2.80 (0.97)	2.97 (1.26)	3.47 (0.87)	3.40 (0.96)	3.34 (1.06)
家長對子女正向情緒的反應量表						
苦惱反應	2.29 (1.21)	2.15 (1.09)	2.41 (1.43)	2.47 (0.99)	2.61 (1.04)	2.55 (1.22)
懲罰反應	2.59 (1.34)	1.99 (1.18)	2.61 (1.57)	2.80 (1.27)	2.74 (1.14)	2.73 (1.14)
鼓勵表達	5.54 (1.24)	6.25 (0.60)	6.12 (0.68)	5.53 (0.75)	5.55 (0.77)	5.58 (0.69)
情緒導向反應	4.24 (1.21)	4.48 (1.17)	4.74 (1.31)	4.47 (0.80)	4.26 (0.93)	4.46 (0.82)
問題導向反應	5.90 (1.00)	6.23 (0.61)	6.12 (0.82)	5.82 (0.72)	5.93 (0.60)	5.72 (0.74)
淡化反應	2.14 (1.10)	2.05 (1.10)	2.47 (1.36)	2.49 (0.96)	2.65 (1.15)	2.73 (1.12)
世界衛生組織 幸福指標量表	11.55 (4.67)	13.42 (4.80)	12.34 (5.00)	11.51 (5.61)	11.49 (5.44)	12.49 (5.08)
家庭功能量表	2.08 (3.04)	2.07 (2.73)	2.05 (3.80)	1.99 (3.16)	2.04 (3.50)	2.05 (4.26)

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)，以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。

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		
	<i>F</i>	η_p^2	<i>F</i>	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
家長反思功能量表										
前心智化模式	.30	.01	.81	.01	1.98*	-.37	1.61	.89	-.32	.57
對心智狀態的肯定	5.18	.01	.21	.00	-1.54*	-.05	-1.60	-1.05	-.86	-1.92*
興趣與好奇	.30**	.12	10.4**	.12	-2.65*	.74	-1.91*	.62	-.49	.14
親子關係量表										
衝突性	.64	.02	1.26	.17	.99	-.13	.86	-.32	.24	-.08
親密性	.76	.02	1.41	.02	-1.60*	.41	-1.20	-.65	.05	-.59

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
家長對子女負向情緒的反應量表										
苦惱反應	7.11***	.16	7.28***	.09	.40*	-.22*	.18	-.03	.17	.13
懲罰反應	3.44*	.09	6.85*	.84	.33*	-.24*	.09	-.11	-.08	-.19
鼓勵表達	1.63	.04	3.29	.04	-.44*	.11	-.33*	-.07	.00	-.07
情緒導向反應	.18	.01	.01	.00	.02	-.09	-.06	.01	-.02	-.01
問題導向反應	.64	.02	.90	.01	-.24*	.03	-.21*	-.10	.05	-.05
淡化反應	2.99 †	.08	5.34*	.07	.48*	-.17	.31*	.07	.06	.13
家長對子女正向情緒的反應量表										
苦惱反應	1.23	.03	1.10	.01	.09	-.42*	-.34	-.16	-.08	-.24
懲罰反應	3.59 *	.09	3.51	.05	.60*	-.61*	-.02	.05	.01	.07
鼓勵表達	4.10 *	.10	8.20**	.10	-.72*	.13*	-.58*	-.03	-.03	-.05
情緒導向反應	1.88	.05	2.56	.03	-.24	-.27	-.50*	.22	-.20	.01
問題導向反應	1.09	.03	1.31	.02	-.33*	.11	-.22	-.11	.22	.11
淡化反應	1.14	.03	1.10	.01	.14	-.26	-.13	-.14	.05	-.08
世界衛生組織	2.50 †	.06	3.03	.04	-1.87*	1.08	-.79	.03	-1.00	-.97
幸福指標量表										
家庭功能量表	.32	.01	.37	.01	.05	.12	.17	-.32	-.11	-.43

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

研究團隊檢視各個研究變項的簡單時間效應，以比較實驗組在兩個時間段（即前測及後測）下的變化，共有 13 個研究變項有顯著或邊緣顯著性變化，結果可總結以下 4 點：

第一，相比前測，實驗組在後測時期，參加者明顯提高了家長反思功能，在「前心智化模式」、「對心智狀態的肯定」、「興趣與好奇」方面，顯示出參加者提高了理解自身和孩子內在心智狀態，及主動理解子女行為的能力；

第二，相比前測，實驗組的參加者在後測時期，更傾向以「鼓勵表達」、「問題導向反應」，並減少以「苦惱反應」、「懲罰反應」、「淡化反應」的形式應對兒童負面情緒的情況；

第三，相比前測，實驗組參加者在後測時期，明顯提高了以「鼓勵表達」、「問題導向反應」，並減少「懲罰反應」應對兒童正面情緒的情況，顯示出家長越來越肯定子女的情緒狀態的程度。

第四，相比前測，實驗組參加者在後測時期，明顯提高了與子女的親密性，並提高了自身精神健康程度。

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，參與安全圈養育課程的參加者共有 7 個研究變項有顯著或邊緣顯著的交互作用，包括家長反思功能問卷中的**興趣與好奇** [$F(2, 74) = .30, p < .05, \eta_p^2 = .12$]；家長對子女負向情緒的反應量表中的**苦惱反應** [$F(2, 74) = 7.11, p < .001, \eta_p^2 = .16$]、**懲罰反應** [$F(2, 74) = 3.44, p < .05, \eta_p^2 = .09$]、**淡化反應** [$F(2, 74) = 2.99, p < .10, \eta_p^2 = .08$]；家長對子女正向情緒的反應量表中的**懲罰反應** [$F(2, 74) = 3.59, p < .05, \eta_p^2 = .09$]、**鼓勵表達** [$F(2, 74) = 4.10, p < .05, \eta_p^2 = .10$]；及**世界衛生組織幸福指標量表** [$F(2, 74) = 2.50, p < .10, \eta_p^2 = .06$]。

以上數據表明，安全圈養育課程在多個方面對參加者有顯著或邊緣顯著的積極影響，尤其是在減少家長對子女負向情緒的苦惱和懲罰反應、增強對子女正向情緒的鼓勵表達、以及提升家長反思功能中的「興趣與好奇」方面，效果較為明顯。另外，在提高與子女的親密性及自身精神健康程度，也有顯著的作用。整體來看，安全圈養育課程對改善家長的反思功能、應對子女正負面情緒的反應、親子關係及自身精神健康程度，均有積極作用。

多層次回歸分析

為了進一步了解安全圈養育課程的介入效果，研究團隊進行了兩次多層次回歸分析，以深入了解家長反思功能的 3 個範疇（前心智化模式、對心智狀態的肯定、興趣與好奇）及家長對子女正向或負向情緒的反應的 6 個範疇（苦惱反應、懲罰反應、鼓勵表達、情緒導向反應、問題導向反應、淡化反應）如何影響親子關係（衝突性和親密性），結果詳見表 4。

根據模型 1（家長反思功能在衝突性親子關係的影響）結果顯示，家長在反思功能中前心智化模式（ $\beta = .325, p < .01$ ）及對心智狀態的肯定（ $\beta = -.322, p < .01$ ）的改變，顯著減少了親子關係中的衝突性；於模型 2 中，加入家長對子女負向情緒的反應的 6 個範疇後，家長的反思功能對親子關係中的衝突性影響維持。

至於親子關係中的親密性，模型 4（家長反思功能在親密性親子關係的影響）顯示，家長在反思功能中前心智化模式（ $\beta = -.250, p < .05$ ）、對心智狀態的肯定（ $\beta = .226, p < .05$ ）以及興趣與好奇（ $\beta = .272, p < .05$ ）的相應改變，顯著增加了親子關係中的親密性。

研究表明，家長反思功能對親子關係的衝突性有顯著影響，尤其是前心智化模式和對心智狀態的肯定。家長在處於前心智化模式時，即越傾向過度簡化、誤解或忽視孩子的內心世界，親子關係的衝突性越高，親密性則會越低。而家長越能理解孩子心理狀態，願意深入了解孩子的想法和感受，並保持開放態度，親子關係的衝突性越低，親密性越高。

表 4. 家長反思功能及家長對子女正向或負向情緒反應的改變在親子關係改變之回歸分析結果

	親子關係					
	衝突性			親密性		
	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
β						
家長反思功能量表						
前心智化模式	.325**	.290*	.281	-.250*	-.091	-.091
對心智狀態的肯定	-.322**	-.278*	-.321*	.226*	.139	.031
興趣與好奇	.079	.115	.074	.272*	.191	.259†
家長對子女負向情緒 的反應量表						
苦惱反應		.066	.057		-.183	-.208
懲罰反應		.014	.064		-.157	-.099
鼓勵表達		.359	.259		-.238	-.283
情緒導向反應		-.034	-.039		.051	-.008
問題導向反應		-.208	-.236		.232	.221
淡化反應		.334	.371		-.051	.030
家長對子女正向情緒 的反應量表						
苦惱反應			-.043			-.152
懲罰反應			.037			-.302*
鼓勵表達			.204			-.158
情緒導向反應			.010			.056
問題導向反應			.023			.116
淡化反應			-.078			.119
ΔR^2	.194	.265	.220	.302	.325	.359
F值	7.095***	4.043***	2.425**	11.955***	5.067***	3.837***

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

中介分析 (Mediation Analysis)

本研究使用 SPSS PROCESS 進行中介分析，探討變量之間有何中介因素影響。研究團隊測試家長對子女負向情緒的反應中「苦惱反應」（因孩子的負面情緒而變得不安或困擾），是否在安全圈養育課程介入和親子關係親密性中，產生中介效應。[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，在這項分析的模型 1 (苦惱反應作為結果變量) 中，安全圈養育課程介入對苦惱反應的影響顯著 ($\beta = 0.46, p < 0.01$)，在模型 2 (親密性作為結果變量) 中，苦惱反應的變化顯著影響了和親子關係親密性 ($\beta = -2.23, p < 0.01$)。

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	苦惱反應	小組介入	0.46	0.17	2.70	0.01	[0.12, 0.80]
模型 2	親密性	苦惱反應	-2.23	0.52	4.27	0.00	[-3.26, -1.19]

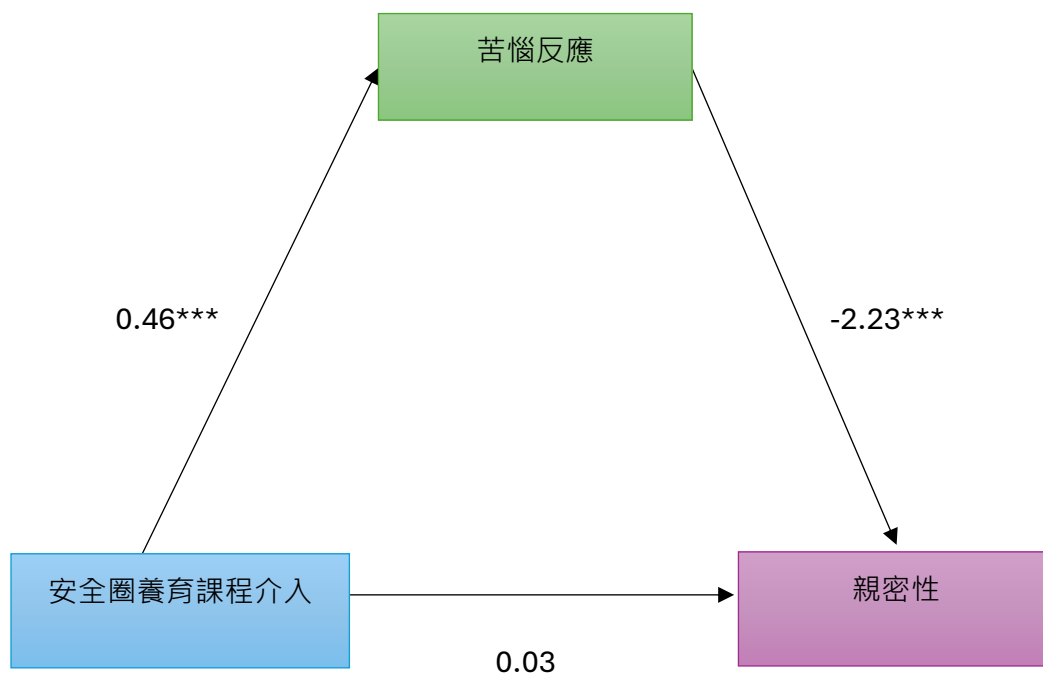
另外，表 6 顯示的間接效應分析結果，安全圈養育課程介入通過苦惱反應對親子關係親密性的間接效應顯著 (間接效應 = -1.02, Boot SE = 0.49, 95% Boot CI [-2.12, -0.20])，由於直接效應不顯著 ($p = 0.97$) 而間接效應顯著，結果支持完全中介假設，即安全圈養育課程介入對親子關係親密性的影響，完全通過苦惱反應實現 (中介模型路徑圖見表 7)。

結果表明了家長對子女負向情緒的苦惱反應，是影響親子關係親密性的關鍵因素，在未來的干預設計中應當留意，幫助父母應對因介入課程可能引發的苦惱反應。

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	-1.00	0.84	-1.18	0.24	[-2.66, 0.68]
直接效應	0.03	0.79	0.04	0.97	[-1.54, 1.61]
間接效應	-1.02	0.50	-	-	[-2.12, -0.20]

表 7. 中介模型路徑圖



總結

本研究旨在評估安全圈養育課程對家長反思功能、家長對子女正向或負向情緒的反應、幸福指數及親子關係的影響，並探討其介入效果與作用機制。安全圈養育課程的參與者均為女性家長，多數為已婚家庭照顧者，實驗組與對照組在人口背景上無顯著差異。

重複測量變異數分析研究結果顯示，實驗組在多個方面呈現顯著或接近顯著的進步。首先，家長對子女心智狀態的興趣與好奇顯著提升，反映更主動理解子女內心世界的能力；其次，家長對子女負向情緒的應對轉至鼓勵表達與問題導向，減少限制情緒表達，而對正向情緒的鼓勵表達亦增加，顯示家長更能肯定子女的情緒狀態。而交互作用分析進一步證實，安全圈養育課程相比對照組在減輕負向情緒的苦惱與懲罰反應、增強正向情緒支持及提升反思功能方面，具有積極影響，幸福感的提升則顯著。

多層次回歸分析結果顯示，家長反思功能中的前心智化模式（PM）與對心智狀態的肯定（CMS），即過度簡化、誤解或忽視孩子的內心世界，以及家長對自己理解孩子心理狀態的自信程度，均顯著影響親子關係的衝突性，即使加入負向情緒反應變項後，此效應仍維持。對於親密性，反思功能的前心智化模式、對心智狀態的肯定及興趣與好奇的改善，顯著增強親子親密性。結果說明，減少過度簡化或誤解子女內心世界的傾向，並增強對其心理狀態的理解與關注，有助於降低親子關係的衝突性並提升親密性。

中介分析揭示，家長對負向情緒的苦惱反應在課程介入與親子關係親密性之間發揮到完全中介作用。換言之，課程通過減少苦惱反應，間接提升親密性，凸顯苦惱反應作為關鍵影響因素。

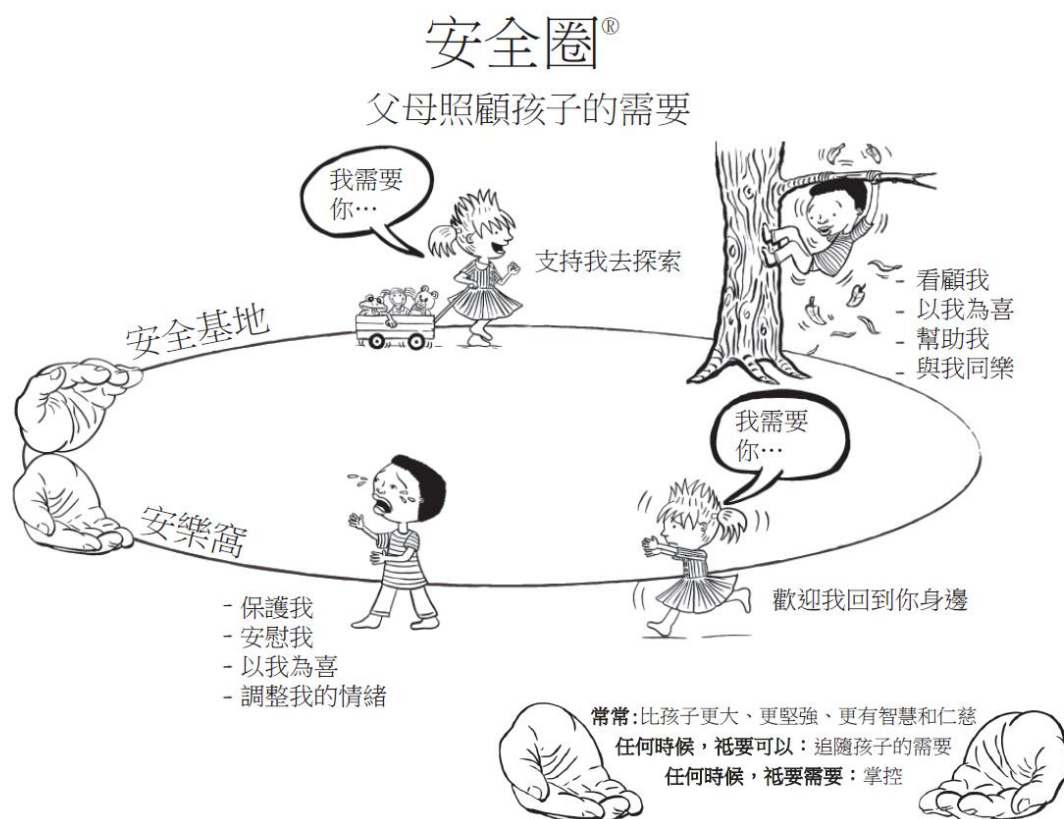
本研究證實，安全圈養育課程介入有效提升家長反思功能、改善情緒反應模式並促進親子關係親密性，尤其在減輕負向情緒反應及增強正向情緒支持方面表現突出。

討論

截至 2025 年 5 月資料，安全圈養育課程尚未在華人社會進行有系統的團體介入治療研究。是次介入治療是以小組形式進行，課程設計共 8 節、每節 1.5 小時，融合心理教育、影片分享、觀察練習、討論及反思等元素，帶出安全依附的重要性。該課程設計運用視覺模型（如圖一），幫助父母了解孩子對於外出探索及回來尋求安慰的需要；同時運用形象化的比喻，例如以「張開雙手」來比喻父母接納孩子正面及負面情緒，既歡迎孩子外出自由探索，也讓他們有需要時回到父母身邊尋求安慰和保護。

課程又運用「大白鯊音樂」作為隱喻，代表父母過去的成長經驗，藉此引導家長反思自身在原生家庭成長過程的依附表徵，如何潛移默化地影響自己與孩子的相處，延續到下一代。

圖一安全圈養育方案圖



當嬰幼兒尚未具備言語表達能力時，消極情緒或生理需要常會透過哭泣來表達信息，若父母能分辨哭聲背後的原因，適時滿足其需要，孩子便會因獲得滿足感到舒適，變得愉快安靜，情緒較穩定。為提升父母對孩子需要的覺察及感應敏銳度，工作人員會播放預先錄影的親子日常互動片段，讓家長學習如何觀察、理解孩子微表情、行為及情緒表現所表達的不同需求。

當父母能掌握觀察技巧，提升他們對孩子心智狀態興趣與好奇，便會願意主動理解子女的需要。正如兩位參與實驗組的家長分享，指「明白兒子鬧情緒的時候是情緒杯空了，需要被填滿。不管處於任何情況，要「以我（孩子）為喜，愛兒子。」、「了解孩子需要，調整情緒」。當父母能掌握孩子的需要，便較能管控自己的情緒，從而作出更適當的回應，孩子自然出現較少消極情緒表現，有助減少衝突，提升親子親密度，改善親子關係，提升雙方幸福感。

當父母更深入理解孩子消極情緒，便能夠較接納、包容孩子行為，取代過往的消極回應行為，例如打鬧、無視或強行要孩子改變，以不批判的方式來回應孩子的情緒、與孩子「同在」、鼓勵表達，陪伴他們過渡不安的情緒狀態。這樣的回應能讓孩子感受到被愛、被支持和更安全，向他們提供持續、一致而穩定的保護和安慰，成為他們情感上的避風港（Safe Haven）。

當孩子感到安全和得到支持，便能夠安心表達情緒，並自由探索外在世界。安全圈養育課程讓父母明白，孩子的探索需要父母支持、時刻關注及支援保護。課程強調「以我（孩子）為喜，與我（孩子）同樂」的宗旨，讓雙方在過程中產生更多正向情緒。

參與課程的家長反饋表示，「在孩子有情緒時，懂得先與她同在，更多地歡迎她外出探索後的回來，努力嘗試填滿她的情緒杯，也明白她有情緒起落時希望與我聯繫，不是刻意要引起我注意」、「調整我自己的情緒，與兒女同在」、「同在正視情緒重要性」，均印證家長參與小組後，在面對子女負面情緒時減少了苦惱、懲罰或淡化（如轉移注意力）反應，相反他們更願意正視，鼓勵子女表達情緒，與子女「同在」，嘗試填滿他們的情緒杯。

嬰幼兒對主要照顧者極為敏感，能感受得到父母或照顧者情緒及其變化。因此，作為父母，首要是建立自身的安全感，方能有效為子女建立安全感（趙夢星及夏全惠，2018）。安全圈養育課程不單着眼於提升父母育兒技巧，亦關注父母自身在原生家庭中與照顧者所建立依附關係的經驗。從中反思在育兒過程中，當孩子出現負面情緒時，自己如何受過去經驗影響，產生相應的心理反應和應對行為，藉此覺察提升對子女的同理心，更有效回應其需求。

為加深參加者對自己當刻情緒的覺察，課程亦刻意引用「大白鯊音樂」作比喻，協助父母探索自己在成長中依附關係的情感脆弱性，以及對其育兒方式造成的影響和心理表徵。課程進一步引導他們理解作為照顧者的角色是需要「更大、更強、更有智慧和友善」，讓父母意識到對孩子表現得刻薄或軟弱，往往會引發孩子恐懼不安。透過學習歷程，增強父母的勇氣和承諾面對育兒路上的困難與挑戰。

有參與家長分享，指「了解到小朋友以父母為中心，安全感來自父母的關愛和關注，（這樣）才能放心探索世界，在需要時便回到父母身邊求安慰，令我更了解在什麼時候向小朋友做適當的反應或伸出雙手幫助」、「填滿自己情緒杯，對自己認識多了，了解對小朋友有大白鯊音樂處理」、「在女兒哭泣時，控制自己不要被大白鯊音樂影響，嘗試和女兒同在，幫助她平復心情」。由此可見，參與課程後，家長更能同理孩子的感受，反思自己消極回應行為對孩子的影響。

綜合研究結果及家長分享可見，安全圈養育課程對於育有 0 至 6 歲嬰幼兒家長有明顯成效。課程有效幫助父母理解年幼子女情緒需求及探索世界所需的安全感，從而學習選擇更正向的應對方法，減少使用懲罰、淡化方式處理，鼓勵子女表達，降低親子衝突，增加親密感。更重要是介入課程能夠有效提升家長反思功能，明白自己因成長過程中依附關係造成的情感脆弱性，令面對子女情緒問題時有所影響；亦幫助父母了解如何應對育兒過程中出現的困難情緒，成為孩子「更大、更強、更有智慧和友善」的強大支柱，建立更親密的親子關係。

方向性建議

有別於西方社會，華人家庭對子女管教的重點，往往偏重學術或行為表現，對於孩子出現情緒反應（如哭泣、扭計），通常會視之為是孩子不合作、不聽話，傾向以懲罰或轉移注意力等方式來應對，結果孩子需要未被滿足，反而激發更多情緒以爭取關注，父母情緒被牽動更無法冷靜應對，最終落入惡性情緒循環，造成更激烈衝突，影響親子關係。

在華人社會中，傳統上以「男主外女主內」分工，照顧子女的角色多由女性擔當。時至今日，受到西方文化影響，大多數的女性投身職場，父母雙方共同承擔照顧孩子的情況轉趨普遍。然而，若父母對孩子情緒表達反應不一致，而嬰幼兒又未具備足夠的情緒理解能力，便很容易讓子女產生混亂而感到迷茫不安。是次小組參加者均為女性照顧者。研究團隊建議，將來可多鼓勵父母雙方一同參與安全圈養育課程，以學習如何觀察理解孩子情緒需要，給予所需支持，讓孩子感到安全，安心自由探索，培養與父母雙方一致而安全的依附關係。

是次活動以面對面形式進行，部分家長需要帶同年幼子女參加活動。香港基督教服務處細心安排暫托服務，讓家長可以安心上課之餘，隨時可以照顧孩子需要。但嬰幼兒在陌生環境與母親分離始終較容易感到不安而出現情緒反應，參加者有機會因處理孩子情緒而未能全程投入參與。而且，安排額外人手照顧孩子，亦為資源安排造成壓力。

現今資訊科技發達，網上通訊軟件普及化，大部分人都對使用通訊軟件有一定程度的認識。若小組能以網上進行，參加者於家中參與，孩子便可留在熟悉的環境，有助減少因與母親分離而出現焦慮和不安，避免打擾母親參與學習討論。此舉不僅可增加母親參與投入度，亦可減少機構安排人手照顧幼兒的壓力。

是次實證為本的研究結果顯示，安全圈養育課程在華人家庭同具成效，能有效幫助母親提升反思功能，調控自身情緒，正視孩子負面情緒，鼓勵孩子表達，增進親子親密度，建立安全依附關係，為孩子帶來正向改變。因此，研究團隊認為此課程值得在社區繼續推行，以惠及更多家庭。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及成果分享

安全圈養育課程 (Circle of Security-Parenting)

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

社工分享

安全圈之育兒心法

(天倫綜合家庭服務中心 社會工作員朱詠德姑娘)

有別於坊間單純教導管教的課程，安全圈養育課程（安全圈）旨在幫助家長在養育孩子心態上作出轉變，提醒家長時常留意及回應「孩子的需要」。這是一種促進孩子與家長建立安全依附關係的育兒方法，對孩子的心理健康和社交發展至關重要。

在安全圈中，家長分享了在日常繁忙生活的育兒經歷。有時即使陪伴孩子，亦因要處理其他事情，而讓孩子自行玩耍，導致分心的情況，這是可以理解的。當學習安全圈的上半部分後，家長開始明白到全心全意地支持孩子外出探索，能幫助孩子勇敢學習新事物。因此，他們願意嘗試放下手機，做出改變，這種為孩子付出的努力實在值得讚賞。課程着重家長的自我反思，部份家長坦言，當自己心情欠佳時，與孩子玩耍往往不在狀態。他們明白到唯有先要照顧好自身的需求，才能實踐安全圈養育課程的理念。

在課程的下半部分，有一位家長分享指，當孩子回到她身邊時，她嘗試打開雙手迎接，沒想到這個簡單細微的動作能讓孩子如此開心。從此以後，每當孩子回來，她都喜歡用這個動作來歡迎他們。這個張開雙手的動作，讓孩子感到被歡迎、重視和接納。當孩子被接納時，便會更喜歡自己，這對建立自尊心和自我價值尤其重要。

在多年個案工作中，我接觸了許多青少年及成年人，他們在面對情緒或壓力時，傾向於不懂得辨識和處理情緒，自我形象較低。傾談過程中，常發現他們在兒童時期的情感需求沒有獲得好好關注和回應，導致長大後在面對情緒或壓力時感到無助。我相信，課程的實踐能有效建立孩子接納和處理情緒的能力，到他們成年後也有莫大裨益。

安全圈提醒家長：「做足夠好的父母，永遠不會太遲」，並且相信家長可以通過相處時間來修復與孩子的關係。我鼓勵未認識安全圈的家長們，一起學習安全圈養育課程。

最後，我想對已參加安全圈的家長們表達感謝，你們的反思和分享，促進了互相的學習和支持！

孩子心連心

(天倫綜合家庭服務中心 社會工作員劉鳳琪姑娘)

在帶領安全圈小組的過程中，最深刻的感受是與各位參加者一同學習、一同反思教養孩子的心得。很多家長也會問社工：「當小朋友出現情緒的時候，有甚麼處理方法？」而安全圈課程最令我喜歡的是「同在」。「同在」並不是技巧，而是一種心態、一套心法。

「同在」

我有一名現年 8 歲的女兒，她年幼時發生了一件小插曲，令我印象難忘，我也曾於小組時向家長分享。我女兒喜歡到樓下的一間文具店，因為當她有好行為的時候，我也會間中獎勵她到文具店選購心儀的文具。有一天，她看見文具店張貼了通告，寫著「最後一天營業」，她當場大哭了起來。照顧者最常用的方法是分散孩子的注意力，或暗中施壓阻止孩子表達負面情緒。當時老公跟女兒說：「不要哭，到另一間文具店買吧。」這樣的對話也是很正常及普遍，而我女兒當然是不願意並且拒絕了。

心連心的回應

「同在」就是要讓我們去學習了解孩子的感受，和孩子在一起，一同感受他們的感受，最重要是讓孩子體會到安全和心連心的感覺，亦有助調整孩子正經歷的情緒。當下，我知道女兒的傷心及不捨，回應道：「好傷心、難過」、「好唔捨得」，女兒點點頭，繼續放聲大哭。這時，孩子還需要媽媽的幫助，繼續道：「真係太難過了」。當我們能讓孩子明白，情緒是可以分享的，而我們選擇與孩子的不同情緒「同在」，孩子就自然地學會了面對、接納及分享感受。那時候，女兒神奇地提出了一個想法，要求與文具店來個合照，當時她的表情是傷心的、扁著嘴的。時至今日，文具店已變成了其他店舖，每當我們一家人路過的時候，女兒仍然會提起此事，思念的心情自然地放在心中，但已不再是難受。

「夠好」

情緒到來的時候，能體會到有人陪伴、「同在」，情緒就變得不可怕。此心態讓我畢生受用，感受是可以互相分擔的，慢慢地跟孩子建立起有品質的關係。我常常提醒自己未能時時刻刻地跟孩子「同在」，但間中做到就「夠好」！

安全圈的感受分享

(家情綜合家庭服務中心 社會工作員陳洛幃姑娘)

猶記得初次遇上安全圈時，便有一見如故的感覺，心裡被安全圈的信念（孩子不需要完美的父母和永不嫌遲）而感動，深深認同安全圈所提倡的價值觀，更相信這對孩子來說，這是一份莫大的祝福。於是我懷着期待的心情，躍躍欲試與家長分享。

隨後在 2023 年至 2024 年，本中心共舉行了六次安全圈課程，從中認識了大約 50 位家長。每一位家長的背後都帶着獨一無二的親子故事，當中有笑也有淚。感激家長們的信任，願意與我們分享、同行，當中有不少彌足珍貴的分享。最令我深刻的是一位家長分享，每當五歲的兒子出現不合作的行為或負面情緒時，往往扭盡六壬也無從入手，最後不得不施以體罰來管教。然而，自從學習安全圈之後，家長願意放棄體罰，改以安全圈的方式與兒子相處，修補已破損的安全感。

另外，又有家長在學習安全圈之後，明白要滿足兩歲兒子的「探索」需要，願意改變生活習慣和調節家中的規條，例如容許孩子在家中坐在地上，或在地上爬行。因着父母的轉變，孩子亦隨之而有所轉變。孩子由以往到中心參加小組時，害怕與人接觸（包括大人和小朋友）、經常哭鬧、難以參與團體活動，到後來能夠平靜地與家長分離，又能與其他小朋友互動。有幸在過程中見證家長和孩子的轉變和成長，實在感到高興。生命之成長蘊含無限的可能，也叫我讚嘆「愛」和「安全感」所帶來的無窮力量。

與家長同行的喜與樂

(家情綜合家庭服務中心 社會工作員洪雪盈姑娘)

說到「安全圈」，我最喜歡是它的「以人為本」，不但能鼓勵家長，亦能細心地關顧到孩子的成長，幫助家長與孩子建立更安全的依附關係。我在此感謝家長的信任，讓我能陪伴他們走過有血有淚、有喜有悲的育兒經歷，一起成長。

猶記得我們在小組中透過一個印有孩子「出去」探索與「回來」填滿情緒杯的教材作交流，安全圈讓家長知道，那怕只是一個剛出生的嬰孩，都能以一個微表情、一個身體轉動，以至哭聲、笑聲，去表達他們此時此刻的需要，並且在每一天，孩子都不停地經歷着很多「出去」與「回來」的時刻。家長聽到時感到很驚訝，沒想到原來觀察孩子的需要，可以來得那麼細緻、那麼深入。安全圈傳遞的是「小孩便是家長的指示手冊」，這樣父母在面對育兒挑戰時，便感覺實在和有方向一點了。

在小組互動中，不得不提到家長們原本的教養價值觀，是受着過往自身的成長經歷影響。我們在小組中回顧家長自己的原生家庭，選擇將一些美好的、值得傳承下去的觀念作保留，同時覺察那些會阻礙家長去回應孩子「出去」與「回來」的想法、信念或感受作反思。有家長流淚說出自己的掙扎和痛苦，有家長怪責自己不是一個稱職的父母。然而，安全圈帶來安慰，「家長並不需要當一個完美的父母，做一個夠好的父母便夠了」、「以往做不到時不要緊的，因為永遠也不會太遲的」。在小組中家長們互相明白和支持，並學習先照顧好自己，然後轉向回應孩子的需要。

小組中的點點滴滴不能細數，作為社工的我，最快樂莫過於家長於最後一節能紛紛展露笑容，他們感恩能與孩子更親近，亦覺察到孩子的需要與反思自身的教養。他們都帶着力量離開小組，繼續走之後的育兒路了！

安全圈給我的學習

(賽馬會童萌計劃 社會工作員陳倩婷姑娘)

作為帶領安全圈小組的社工，8 節的歷程充滿了挑戰與啟發。起初，我不確定家長對這理論的反應，因為在忙碌的日常生活中，全職或雙職家長往往無暇反思。他們在照顧孩子的需求與多重角色之間奔波，積壓着情緒，經常將自身需求擱置，專注於孩子的需求。因此，如何讓他們抽出時間與空間反思自己的成長，並在面對困擾自己情緒的「大白鯊音樂」時，依然能聚焦於孩子的情感需求，這實在是一項艱巨的任務。

在多次接觸家長後，我驚喜地發現，儘管他們的理解和能力存在差異，但對於創造安全成長環境的動機卻相當強烈。他們逐漸意識到，孩子的行為問題不全然是源自於孩子本身，反而可能與孩子缺乏安全感有關。家長們努力透過分享生活中的實例，尋找將安全圈的觀點融入日常的方式，進而獲得更深的理解。

有些家長甚至開始調整那令人不安的「大白鯊音樂」。雖然這不是一次性能夠解決的問題，但他們意識到「大白鯊音樂」的存在，從而開始選擇被影響的程度。在這個覺察及反思過程中，改變悄然發生，這讓我感受到希望與力量。

同樣身為家長的我，期待能與家長們一同探索，為孩子成長提供足夠的支持與保護。我相信，每位家長只要有心便已經是足夠好的父母，改變永遠都不會太遲。

混合模式於小組的應用

家情綜合家庭服務中心 社會工作員洪雪盈姑娘：

作為一個嬰幼兒的照顧者，能放下育兒責任，有自己的「me time」，甚至參與育兒課程，彷彿是天方夜譚的事。為了支援照顧者的學習需要、照顧壓力及平衡嬰幼兒的依附需要，本處特別引入了資訊科技的支援於整個安全圈養育課程的實體小組中。

首先，使用平板電腦有助參加者仔細觀察及學習。要知道安全圈養育課程每一堂都涵蓋了大量影片作學習及討論，例如學習如何觀察嬰幼兒的微表情、肢體語言、家長的回應等等，從而促進參加者討論、反思、鞏固及實踐所學。一人一部平板電腦能幫助參加者仔細地留意影片，特別是那些真實的親子互動片段，繼而透過當中的分析片段去了解整個安全圈的不同概念。

除此之外，使用平板電腦讓參加者能更彈性走動照顧孩子。為了照顧嬰幼兒的依附需要，我們刻意安排了「同室托兒」。即是說，於實體上堂的房間裡，我們同時安排了義工保姆協調照顧參加者的嬰幼兒，當嬰幼兒有需要尋找照顧者時，照顧者都能適時回應。故此，提供平板電腦於課堂上使用，方便了一眾參加者於課堂中一邊照顧嬰幼兒，一邊聽到、看到教學影片，與其他參加者互相交流、學習。筆者曾聽過家長分享，他們最初接觸課程時存在不少疑問，平板電腦讓他們緊貼課程，當有不明白之處，能更容易於小組討論中獲得彼此的回饋。又有家長提到，當他們見到自己的孩子於課堂期間需要安撫或有生理需要時（如「扭眼瞓」、「肚餓想食奶」、「要抱抱」），他們都能隨時隨地執起平板電腦，一邊聽課堂內容一邊照顧孩子，不用「心掛掛」，是一個貼心的安排。

除此之外，透過應用 Zoom 平台亦大大填補了服務需要。安全圈養育課程為一個密集式 8 堂的課程，每一堂內容環環相扣。為了更體貼支援照顧者的育兒壓力和孩子需要，當照顧者因孩子生病而不能出席課堂時，社工會透過 Zoom 的平台與參加者進行補課，讓他們可以跟上學習進度，此舉能大大提升參加者的學習投入和吸收。

由此可見，資訊科技的進步，如能適切地引入面對面的實體小組中，實能有效推動一班「難抽身」的照顧者參與整個安全圈養育課程，有利其學習需要，亦照顧到孩子的依附需要，這豈不是安全圈養育課程所提倡的教養價值嗎？

賽馬會智家樂計劃 社會工作員張詠琪姑娘：

在實體小組進行期間，社工透過影片講解理論及相關技巧，讓參加者能夠體會親子互動及過來人的分享，進而引導討論和交流，促進參加者的反思。由於照顧需要，參加者可以攜帶嬰幼兒一同出席。為此，中心安排義工或保姆在活動室另一端協助照顧嬰幼兒，讓參加者能夠專心參與小組。若嬰幼兒出現各種情緒，參加者需即時進行安撫，中心便提供休息室，讓參加者有空間單獨處理嬰幼兒的需求。為減少對參加者學習的影響，中心向每位參加者提供一部平板電腦，通過 Zoom 會議讓他們能夠在休息室繼續參與小組活動。此外，由於小組內容具連貫性，若有參加者缺席小組，中心會透過 Zoom 安排補課，讓他們可以跟上學習進度。



◆ 實體小組特別引入資訊科技支援學習，如以平板電腦幫助理解課程內容。

家長分享

家長感言 一

(家長敏)

我很喜歡和孩子在一起的時光，於安全圈學習到的是，孩子既需要「出去」探索世界，也需要體驗後「回來」熟悉環境，我體會到他們對外界的探索充滿好奇和活力，並樂見孩子滿有安全感的自在。

「同在」喚醒我在更多的時刻理解到孩子的需要，讓他們感受到當遇上困難和身處逆境時，我和他們會站在一起去面對和處理。

當孩子體會到我們的關係變得更加親密和信靠時，他們會更樂意分享自己好或不好的感受，能讓我們繼續建立良好和更有愛的關係。

家長感言 二：「懷着希望 總會重聚」

(受訪：家長劉女士 / 訪問：社會工作員劉鳳琪姑娘)

劉女士為單親媽媽，育有一名兩歲兒子旻旻，就讀幼稚園的幼兒學前班。劉女士獨自承擔着照顧孩子和肩負家庭的重任。

誕下旻旻後，對初為人母的劉女士來說責任重大。她形容自己性子急，欠缺信心去管教旻旻，因此感到很大壓力，亦因對旻旻各方面發展很緊張，最終令自己的情緒響起警號。在社工安排下，旻旻須由他人代為照顧一段時間，因看見自己的寶貝孩子傷心難過，讓劉女士深深地作反省。劉女士參加了安全圈的課程，學習到安全感是親子關係中的重要基石，明白到要慢慢建立有素質的親子關係，學習接觸旻旻的內心世界，以迎接重聚的一天。

實踐和應用

在課程中，劉女士感到最深刻印象的概念，是安全圈上半圈（參考第 33 頁圖一，即「安全基地」部分）提到的「支持我去探索」。劉女士留意到旻旻喜歡上學，在校園裡不停探索，並做到「坐定定」專心聽老師的指示，得到多位老師的稱讚，旻旻也為此感到很高興，微微笑、點點頭。劉女士想到了課程中的「以我為喜」，學會了欣賞旻旻的好表現及對自己感滿意的心。劉女士漸漸接近旻旻的脈搏、拉近與旻旻的距離，對改變感到高興。

劉女士分享了一次經歷，鄰家較年長的孩子搶去了旻旻的玩具，旻旻傷心地找媽媽，邊指着玩具邊大哭起來。劉女士回想，安全圈下半圈（參考第 33 頁圖一，即「安樂窩」部分）提到的「歡迎我回來」。她回顧以往自己必定會先要求孩子將玩具讓予他人，或說「唔好喊」，但現在她學習到察覺孩子的需要：「保護我」、「安慰我」。劉女士反思自己的管教模式，學會先回應孩子的情緒，「媽媽知道你想玩，想要返個玩具。」在安撫孩子後，她再取回玩具後，並與其他孩子商量輪流玩的方式。

對未來盼望

劉女士帶著笑容地說：「現在大家（自己與孩子）的情緒都變得很穩定，作為家長，自己的心情都輕鬆了。」她內心逐漸變得穩定強大，能夠成為旻旻的依靠，希望孩子長大後對他人也充滿關愛。



◆ 綜合家長分享，安全圈養育課程有助增進親子親密度，建立安全依附關係。

家長感言 三：

我有兩個女兒，因為工作的原因，平日只能將妹妹給家人照顧，周末才接回家。長時間的分離讓我對妹妹特別著緊，隨之而來卻造成對姐姐的忽略。姐姐比妹妹大兩歲，自從「兩歲反叛期 Trouble 2」階段開始，她表現出強烈的主見，經常發脾氣，有時甚至會坐在地上不肯起來，讓我感到無奈。我逐漸將注意力轉向妹妹，無意中忽略了姐姐。

我將困擾告訴社工，無論給姐姐多少單獨相處的時間，她總是指責我偏心妹妹。即使我試圖強調陪伴她的時間（較多），她依然感到不滿，令我開始感到挫折。在學習安全圈的過程中，我發現，當面對姐姐在下半圈的需求（參考第 33 頁圖一，即「安樂窩」部分）時，我無法回應她的強烈表達，那對我來說非常陌生。我回想起自己的童年，常常被忽略、無法表達不滿，只能忍耐與自我調節。面對姐姐的強烈需求，我不禁想，為何你不能像我一樣自行消化需求呢？

參加安全圈課程後，我逐漸明白，自己的「大白鯊音樂」影響了我對孩子需求的理解。我花了相當的時間去接受這個事實，開始留意日常生活中與姐姐相處的情況，學會欣賞她與我單獨相處時的平靜時光。對於妹妹的愧疚，讓我在她探索環境時感到不安，想將她留在身邊，確保她有我的陪伴，但這實際上是出於我自己的情緒需要。於是，我嘗試按捺不安，觀察妹妹的探索能力，開始明白到她其實有能力獨立應對。

這段時間讓我開始真正認識到這兩個寶貴的小生命。透過反覆練習與反思，我漸漸理解並平靜地應對她們之間的衝突。我開始不再負面看待姐姐的感受，反而體會到自己童年未能得到的滿足，現在由女兒代我發聲。這樣的反思讓我和她們之間的連結更加深厚，這正是安全圈的另一層涵義。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及成果分享

安全圈養育課程 (Circle of Security-Parenting)

第六部分

附錄

參與研究同意書

「安全圈養育計劃」 評估研究

我們誠邀您參加由香港浸會大學社會工作系黃富強教授主持的一項學術研究。

研究目的

該研究旨以評估安全圈養育計劃在提高香港父母養育能力，促進親子關係和提升福祉方面的效果。

研究過程

您將被分配到由已受訓之社會工作者所提供的實驗組或者對照組。安全圈養育小組將有助於您學習感知孩子對安全的需要並改善親子關係。本次研究將設立對照組，該組的參與者將不會接受干預。兩組的參與者將被邀請在參與小組前、後及完結後 1 個月，填寫一份問卷，需時約 20 分鐘。該問卷主要是了解您對家長反思功能、親子關係、孩童負面情緒應對方式、幸福指標和家庭功能狀況的看法。

潛在風險/不適及預防措施

在填寫的過程中，您可能被問及關於家長反思能力以及親子關係等資訊，如果您感到不適或疲倦，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。本次研究所收集的所有資料將會嚴格保密，並僅用於研究使用。

潛在得益

研究參與者可能會提升養育能力，促進親子關係及增進家長的幸福感。香港基督教服務處將會在您完成三次問卷（前測，后測，後續測量）之後提供港幣 100 元現金券或禮品包作為獎勵。

保密性

在這個過程之中，您和您的孩子的個人資料將會被收集作研究之用。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://bupdpd.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_____（參加者姓名）明白以上內容，並願意參與是項研究。

參加者簽署

日期

香港浸會大學研究操守委員會參考編號：REC/22-23/0604

主辦機構：



捐助/ 協辦機構：



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關心 卓越創新
care for all excel in all

安全圈養育計劃 問卷

本問卷主要是了解您對家長反思功能、親子關係、孩童負面情緒應對方式、幸福指標和家庭功能狀況的看法。問卷包含六個部分，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/22-23/0604），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：家長反思功能

第二部分：親子關係

第三部分：孩童正負面情緒應對方式

第四部分：幸福指標量表

第五部分：家庭功能狀況

第六部分：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：家長反思功能

下列句子描述的是人們在日常生活中的心理和行為特點。請根據自己的實際情況，圈出最符合您的答案。

	非常不同意	不同意	有點不同意	普通	有點同意	同意	非常同意
1. 只有孩子對我笑的時候我才能確定孩子是喜歡我的。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我總是知道孩子想要什麼。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我喜歡思考孩子的行為和感受以及背後的原因。	1	2	3	4	5	6	7
4. 孩子在陌生人面前哭鬧讓我很難堪。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我完全能讀懂孩子的內心。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我很想知道孩子的想法和感受。	1	2	3	4	5	6	7
7. 我發現我自己很難主動地和孩子一起玩角色遊戲。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我總是能預測出孩子將要做什麼。	1	2	3	4	5	6	7
9. 很多時候我想知道孩子是什麼感受。	1	2	3	4	5	6	7
10. 有時候因為孩子生病而阻止了我去做我想要做的事情。	1	2	3	4	5	6	7
11. 我有時會對孩子的反應做出錯誤的判斷。	1	2	3	4	5	6	7
12. 我試圖用孩子的眼光來看待各種情況。	1	2	3	4	5	6	7
13. 當我的孩子不合作（鬧彆扭）時，他/她只是想氣我。	1	2	3	4	5	6	7
14. 我一直很清楚我對孩子所做的一切以及原因。	1	2	3	4	5	6	7
15. 我盡力去了解孩子不良行為的原因。	1	2	3	4	5	6	7
16. 很多時候孩子的行為表現非常令人迷惑，不知道為什麼他會那樣。	1	2	3	4	5	6	7
17. 我一直很清楚孩子行為表現的原因。	1	2	3	4	5	6	7
18. 我覺得猜測孩子的感受是沒有意義的。	1	2	3	4	5	6	7

第二部分：親子關係

以下是一些關於子女關係可能遇到的情境，請細心閱讀下列句子，並真實地選出一個答案表示你的同意程度。答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。並請以 1-6 表示你的同意程度。

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1. 子女和我擁有一段情深的、溫馨的關係。	1	2	3	4	5	6
2. 子女和我經常互相爭鬥。	1	2	3	4	5	6
3. 子女感到不愉快時，會向我尋求安慰。	1	2	3	4	5	6
4. 子女對於我身體的愛撫和接觸會感到不舒服。	1	2	3	4	5	6
5. 子女重視我們這段親子關係。	1	2	3	4	5	6
6. 當我稱讚子女，他／她感到自豪。	1	2	3	4	5	6
7. 子女自發地與我分享關於他／她的事。	1	2	3	4	5	6
8. 子女容易對我發怒。	1	2	3	4	5	6
9. 我很容易明白子女的感受。	1	2	3	4	5	6
10. 當子女受到處分後，仍然感到生氣或具對抗性。	1	2	3	4	5	6
11. 管教子女很消耗我的精力。	1	2	3	4	5	6
12. 當子女情緒欠佳時，我知道我們將經歷漫長和艱難的一天。	1	2	3	4	5	6
13. 子女對我的感覺，可以是無法預計的或突然改變的。	1	2	3	4	5	6
14. 子女的行為是具操控性。	1	2	3	4	5	6
15. 子女坦率地與我分享他／她的感受和經驗。	1	2	3	4	5	6

第三部分：孩童正負面情緒應對方式

在下列項目中，請用 1（極不可能）- 7（很可能）來代表您在以下情況對做出各個反應的可能性。請仔細閱讀每一項，並儘可能誠實和真誠地回答。每一個項目，請圈出 1-7 中的數字。

	極不可能	不可能	頗不可能	中等	頗可能	可能	很可能
	1	2	3	4	5	6	7
1. 如果我的孩子因生病或受傷，不能參加他/她朋友的生日聚會而感到生氣，我會：							
a. 把孩子送回他/她的房間去冷靜一下	1	2	3	4	5	6	7
b. 對孩子發火	1	2	3	4	5	6	7
c. 幫助孩子想辦法，讓他/她仍然可以和朋友聚會（例：在派對結束後邀請一些朋友過來）	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴孩子不要把錯過聚會當作一回事	1	2	3	4	5	6	7
e. 鼓勵孩子表達他/她的憤怒和沮喪感受	1	2	3	4	5	6	7
f. 安撫我的孩子，和他/她一起做一些有趣的事情，讓他/她對錯過聚會的感覺好一點	1	2	3	4	5	6	7
2. 如果我的孩子從自行車上掉下來，並摔壞了自行車，因此感到沮喪及哭泣，我會：							
a. 保持冷靜，不讓自己感到焦慮	1	2	3	4	5	6	7
b. 安慰孩子，並試圖讓他/她忘記這次事故	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子，他/她的反應過度	1	2	3	4	5	6	7
d. 幫助孩子找出如何修好自行車的方法	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴我的孩子，哭是可以接受的	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子不要再哭了，否則他/她會不被允許騎自行車了	1	2	3	4	5	6	7
3. 如果我的孩子丟失了一些珍貴物品而哭，我會：							
a. 因他/她的粗心大意而感到沮喪，然後為此而哭泣	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，他/她的反應過度	1	2	3	4	5	6	7
c. 幫助孩子回想他/她尚未找過的地方	1	2	3	4	5	6	7
d. 通過談論快樂的事情來轉移孩子的注意力	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴他/她不開心時，哭是可以的	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴他/她這是粗心大意的後果	1	2	3	4	5	6	7
4. 如果我的孩子害怕打針，在等候打針時身體有點顫抖和流淚，我會：							
a. 告訴他/她要好好表現，否則就不允許他/她做喜歡做的事情（例如，看電視）	1	2	3	4	5	6	7
b. 鼓勵孩子談論他/她的恐懼	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子不要小題大造	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴他/她不要哭鬧讓我們難堪	1	2	3	4	5	6	7
e. 在打針前後安慰他/她	1	2	3	4	5	6	7
f. 與他/她討論如何減輕疼痛（例如放鬆或者做深呼吸）	1	2	3	4	5	6	7
5. 如果我的孩子因我不能逗留，要獨自留在朋友家一個下午，而變得緊張和懊惱，我會：							
a. 談論與朋友相處的樂趣來轉移他/她的注意力	1	2	3	4	5	6	7

	極不可能	不可能	頗不可能	中等	頗可能	可能	很可能
	1	2	3	4	5	6	7
b. 引導孩子想一些事情是在沒有我的情況下他/她都可以做來讓自己不會感到害怕（例如，帶他/她最喜歡的書或玩具）	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子不要再反應過激及像嬰兒一樣	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴孩子，如果不停止，就不再允許他/她出去了	1	2	3	4	5	6	7
e. 因為孩子的反應而感到煩惱和不舒服	1	2	3	4	5	6	7
f. 鼓勵他/她去談論他/她緊張的感受	1	2	3	4	5	6	7
6. 如果我的孩子和他/她的朋友們參加集體活動，並不斷犯錯，然後看起來很尷尬，快要哭了，我會：							
a. 安慰孩子，試圖讓他/她感覺好些	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，他/她反應過敏了	1	2	3	4	5	6	7
c. 自己感到不自在和難堪	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴我的孩子要提起精神，否則我們就馬上回家	1	2	3	4	5	6	7
e. 鼓勵孩子談論他/她感到尷尬的感受	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子，我會幫助他/她練習，這樣他/她下次便能做得更好	1	2	3	4	5	6	7
7. 如果我的孩子即將出現在朗誦或體育活動中，並因人們注視他/她而變得明顯緊張，我會：							
a. 幫助孩子想一些他/她能做的準備功夫（例如，做熱身運動，不要看觀眾）	1	2	3	4	5	6	7
b. 建議孩子想一些輕鬆的事情，這樣他/她的緊張感就會消失	1	2	3	4	5	6	7
c. 保持冷靜，先不讓自己緊張	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴孩子，他/她表現得像個嬰兒	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴孩子，如果他/她不冷靜下來，我們就馬上離場回家	1	2	3	4	5	6	7
f. 鼓勵孩子談論他/她的緊張感受	1	2	3	4	5	6	7
8. 如果我的孩子收到朋友送的不合意的生日禮物，當著他/她的朋友面前打開禮物後，他/她看起來很失望，甚至很生氣，我會：							
a. 鼓勵孩子表達他/她失望的感受	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，這個禮物可以換成他想要的東西	1	2	3	4	5	6	7
c. 不會因孩子的無禮而惱羞成怒	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴孩子，他/她反應過敏了	1	2	3	4	5	6	7
e. 責罵孩子對朋友的感受不敏感	1	2	3	4	5	6	7
f. 嘗試通過做一些有趣的事情讓我的孩子感覺好一些	1	2	3	4	5	6	7
9. 如果我的孩子在看完恐怖片後感到十分害怕，無法入睡，我會：							
a. 鼓勵我的孩子談論他/她害怕的事情	1	2	3	4	5	6	7
b. 對他/她的愚蠢行為表示不滿	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子，他/她反應過敏了	1	2	3	4	5	6	7
d. 幫助孩子想辦法，讓他/她能入睡	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴他/她去睡覺，否則就不允許他/她再看電視了	1	2	3	4	5	6	7

	極不可能	不可能	頗不可能	中等	頗可能	可能	很可能
	1	2	3	4	5	6	7
f. 和我的孩子一起做一些有趣的事情，幫助他/她忘記令他/她害怕的事情	1	2	3	4	5	6	7
10. 如果我的孩子在公園裡，因其他孩子對他/她很友善，不與他/她一起玩，而快要哭了，我會：							
a. 不讓自己難過	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，如果他/她開始哭，我們就馬上回家	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子，當他/她感覺不好時，哭是可以接受的	1	2	3	4	5	6	7
d. 安慰孩子並試圖讓他/她想一些開心的事情	1	2	3	4	5	6	7
e. 幫助孩子想些別的事情來做	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子，他/她很快就會感覺好起來	1	2	3	4	5	6	7
11. 如果我的孩子和其他孩子一起玩，其中一個孩子叫他/她的名字，然後我的孩子開始顫抖並哭起來，我會：							
a. 告訴孩子不要大驚小怪	1	2	3	4	5	6	7
b. 自己感到難過	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴孩子要聽話，否則我們就馬上回家了	1	2	3	4	5	6	7
d. 當其他孩子取笑他/她時，幫助孩子想一些有建設性的事情來做（例如，找到其他事情做）	1	2	3	4	5	6	7
e. 安慰他/她，與他/她玩遊戲，把他/她的注意力轉移離開這不愉快的事情	1	2	3	4	5	6	7
f. 鼓勵他/她談及被取笑是如何受到傷害	1	2	3	4	5	6	7
12. 如果我的孩子在陌生人面前感到害羞和害怕，而且每次親戚朋友來拜訪時，他/她都會喊，並想留在自己的臥室裡，我會：							
a. 幫助孩子想辦法，使他/她與我的朋友見面時不那麼害怕（例如，與朋友見面時帶著他/她最喜歡的玩具）	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴孩子，感到緊張是可以接受的	1	2	3	4	5	6	7
c. 談論我們可以和朋友一起做的有趣事情，試圖讓孩子高興起來	1	2	3	4	5	6	7
d. 因為孩子的反應而感到難過和不舒服	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴孩子必須要在客廳裡接待我的朋友	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴孩子，他/她的表現像個嬰兒	1	2	3	4	5	6	7
13. 如果我的孩子因為被其他小孩邀請加入他們的遊戲而表現得開心和興奮，我會：							
a. 建議我的孩子說“謝謝”去接受邀請，並開始遊戲	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴我的孩子他/她的行為很幼稚，像個小孩子	1	2	3	4	5	6	7
c. 對於孩子的反應感到不自在	1	2	3	4	5	6	7
d. 告訴我的孩子當他/她高興的時候，表現出興奮是正常的	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴我的孩子不要這樣，不然他/她就不能去參加這個遊戲	1	2	3	4	5	6	7
f. 讓孩子平靜下來	1	2	3	4	5	6	7

	極不可能	不可能	頗不可能	中等	頗可能	可能	很可能
	1	2	3	4	5	6	7
14. 如果在家中，我的孩子表現出想吃雪櫃裡的蛋糕的欲望。我會：							
a. 安撫我的孩子	1	2	3	4	5	6	7
b. 告訴我的孩子表現出他/她的欲望是正常的	1	2	3	4	5	6	7
c. 告訴我的孩子禮貌地表示要吃蛋糕	1	2	3	4	5	6	7
d. 因為孩子的反應而不高興	1	2	3	4	5	6	7
e. 告訴我的孩子如果他/她不收斂的話，待會就沒有蛋糕吃了	1	2	3	4	5	6	7
f. 告訴我的孩子他/她不應該把這當作一回事	1	2	3	4	5	6	7

第四部分：WHO-5 幸福指標量表

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

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

第五部分：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

第六部分：個人基本資料

1. 手提電話號碼：_____（請填寫最尾 4 位數字）
2. 您的性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
3. 您的年齡：_____
4. 婚姻狀況：1. 未婚 ☐ 2. 已婚 ☐ 3. 分居／離婚 ☐ 4. 喪偶 ☐ 5. 同居 ☐
5. 其他 ☐：_____
5. 您的教育程度：1. 小學程度或以下 ☐ 2. 小學畢業 ☐ 3. 中學畢業 ☐
4. 副學士／文憑 ☐ 5. 學士學位 ☐ 6. 碩士學位或以上 ☐
6. 主要就業情況：1. 全職工作 ☐ 2. 兼職工作 ☐ 3. 家庭照顧者 ☐ 4. 學生 ☐
5. 待業／失業 ☐ 6. 退休 ☐
7. 家中孩子的數目：_____
8. 孩子的年齡及性別（例：3（女）／5（男））：_____/_____/_____
孩子就讀年級：1. 未入學；2. 幼稚園；3. 小學
9. 家中同住成員總人數：_____
10. 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 ☐：_____
11. 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 ☐
12. 住所類型：1. 公共房屋 ☐ 2. 私人屋宇（租用／自購） ☐ 3. 僱員宿舍 ☐ 4. 居屋 ☐
5. 分間樓宇單位（劏房） ☐ 6. 其他 ☐：_____
13. 居港年期：_____
14. 請自評您的健康狀況（可選多於一項）：1. 健康 ☐ 2. 長期疾病 ☐ 3. 視覺／聽覺疾病 ☐
4. 精神／情緒疾病 ☐ 5. 其他 ☐：_____

15. 請問孩子的健康狀況（可選多於一項）： 1. 健康 ☐ 2. 長期疾病 ☐ 3. 視覺/聽覺疾病 ☐
4. 精神/情緒疾病 ☐ 5. 發展遲緩（例如：學習，語言）☐
6. 特殊學習需要（例如：自閉症譜系障礙，專注力不足/過度活躍，讀寫障礙）☐
7. 其他 ☐：_____
16. 孩子的主要照顧者（最多可選二項）： 1. 父 ☐ 2. 母 ☐ 3. 祖父母 ☐ 4. 家庭傭工 ☐
5. 其他 ☐：_____

問卷結束，謝謝參與！

賽馬會智家樂計劃（第二期）
活動檢討問卷

1. 整體來說，你對這個包涵電子通訊媒體元素（如以 **ZOOM**/投影作影片播放分享）的小組/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，小組/活動加入的包涵電子通訊媒體的元素,如錄影與子女生活片段等練習（如適用），是否方便您複習小組學習的內容？

完全不方便 不方便 頗不方便 頗方便 方便 非常方便

3. 你認為這個活動能擴闊你對電子通訊媒體的應用（如錄影與子女生活片段等練習，如適用）來觀察年幼子女的需要嗎？

完全不能夠 不能夠 頗不能夠 頗能夠 能夠 非常能夠

4. 你認為這個活動能透過運用電子通訊媒體（如以 **ZOOM**/投影作影片播放分享）促進正向的家庭溝通嗎？

完全不能夠 不能夠 頗不能夠 頗能夠 能夠 非常能夠

5. 你認為這個小組/活動有助改善親子關係嗎？

完全不能夠 不能夠 頗不能夠 頗能夠 能夠 非常能夠

6. 你將來會不會想繼續參與加入此類電子通訊媒體元素的小組/活動？

完全不會 不會 可能不會 可能會 會 一定會

* 7.活動中，你的得著是：

* 8. 活動中，你認為最值得欣賞的地方是：

備註：*7-8 自由選擇合適的題目

活動相片：



參考資料

- Berlin, L. J., Zeanah, C. H., & Lieberman, A. F. (2016) . Prevention and intervention programs to support early attachment security: A move to the level of the community. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) , Handbook of attachment (3rd ed., pp. 739–758) . Guilford Press
- Boterhoven de Haan, K. L., Hafekost, J., Lawrence, D., Sawyer, M. G., & Zubrick, S. R. (2015). Reliability and validity of a short version of the general functioning subscale of the McMaster Family Assessment Device. *Fam. Process*, 54(1), 116-123.
<https://doi.org/10.1111/famp.12113>
- Bretherton, I. (1987) . New perspectives on attachment relations: Security, communication and internal working models. In J.Osofsky (Ed.) , Handbook of infant development. (p. 1061–1100) . New York: Basic Books.
- Cooper, G., Hoffman, K., & Powell, B. (2009) . Circle of Security Parenting: A Relationship Based Parenting Program, (DVD) . Retrieved from
<https://www.circleofsecurityinternational.com/>
- Crnic, K., & Ross, E. (2017) . Parenting stress and parental efficacy. In Deater-Deckard, & R. Panneton (Eds.) , Parental stress and early child development (pp. 263–284) . Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_11
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011) . Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood.
- Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., & Madden-Derdich, D. A. (2002) . The Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES) : Psychometric properties and relations with children's emotional competence. *Marriage Fam. Rev.*, 34 (3-4) , 285-310. https://doi.org/10.1300/j002v34n03_05
- Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A. M., & Roisman, G. I. (2010) . The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children' s externalizing behavior: A meta-analytic study. *Child Development*, 81, 435–456.
- Feeney, J.A.; Noller, P. Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1990, 58, 281–291

- Field, T.M. (1987) . Affective and interactive disturbances in infants. In Joy Osofsky (Ed.) , Handbook of infant development. (p. 972–1005) . New York: John Wiley and Sons.
- Grossman, K. E., Grossman, K., & Zimmermann, P. (1999) . A wider view of attachment and exploration. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) , Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (pp. 760–786) . New York: Guilford Press.
- Helle, J., Vøllestad, J., Schanche, E., & Hjelen Stige, S. (2022) . From seeing difficult behaviour to recognizing legitimate needs - A qualitative study of mothers' experiences of participating in a Circle of Security Parenting program in a public mental health setting. Psychotherapy Research, ahead-of-print (ahead-of-print) , 1–12. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2132888> (page 3)
- Horton, E., & Murray, C. (2015) . A quantitative exploratory evaluation of the circle of security-parenting program with mothers in residential substance-abuse treatment. Infant Mental Health Journal, 36 (3) , 320–336. <https://doi.org/10.1002/imhj.21514>
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005) . Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. Clinical Psychology Review, 25 (3) , 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Kao, K., Tuladhar, C. T., & Tarullo, A. R. (2020) . Parental and family-level sociocontextual correlates of emergent emotion regulation: Implications for early social competence. Journal of Child and Family Studies, 29 (6) , 1630–1641. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01706-4>
- Kanieski, M. A. (2009) . Best be the ties that bind: The medicalization of mother love (Conference Paper) . Retrieved March 31, 2023, from <https://blogs.kent.ac.uk/parentingculturestudies/files/2010/12/Sem-1-kanieski-paper.pdf>
- Katznelson, H. (2014) . Reflective functioning: A review. Clinical Psychology Review, 34 (2) , 107–117. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.12.003>
- Keller, T. E., Spieker, S. J., & Gilchrist, L. (2005) . Patterns of risk and trajectories of preschool problem behaviors: A person-oriented analysis of attachment in context. Development and Psychopathology, 17, 349–384. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050170>

- Kim, M., Woodhouse, S. S., & Dai, C. (2018) . Learning to provide children with a secure base and a safe haven: The Circle of Security-Parenting (COS-P) group intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 74 (8) , 1319–1332.
<https://doi.org/10.1002/jclp.2>
- Klaus, M., & Kennell, J. (1976) . *Maternal-infant bonding: The impact of early separation or loss on family development*. Mosby.
- Krishnamoorthy, G., Hensing, P., Middeldorp, C., & Branjerdporn, M. (2020) . Effects of the “Circle of Security” group parenting program (COS-P) with foster carers: An observational study. *Children and Youth Services Review*, 115, 105082–.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105082>
- Laible, D. Attachment with Parents and Peers in Late Adolescence: Links with Emotional Competence and Social Behavior. *Personal. Individ. Differ.* 2007, 43, 1185–1197.
- Lamb, M.E. (1987a) . Predictive implications of individual differences in attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 817–824.
- Liebermann, A. (1977) . Preschoolers’ competence with a peer: Relations with attachment and peer experience. *Child Development*, 48, 1277–1287.
- Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020) . Understanding the parent–child coregulation patterns shaping child self-regulation. *Developmental Psychology*, 56 (6) , 1121–1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>
- Luyten, P., Mayes, L. C., Nijssens, L., & Fonagy, P. (2017) . The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. *PLoS One*, 12 (5) , e0176218. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176218>
- Maxwell, A., Reay, R. E., Huber, A., Hawkins, E., Woolnough, E., & McMahon, C. (2021) . Parent and practitioner perspectives on Circle of Security Parenting (COS-P) : A qualitative study. *Infant Mental Health Journal*, 42 (3) , 452–468.
<https://doi.org/10.1002/imhj.21916>
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., & Morelli, G. (2000) . Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55 (10) , 1093–1104.
- Sears, W., & Sears, M. (2001) . *The attachment parenting book: A commonsense guide to understanding and nurturing your baby*. Little, Brown and Company.

- Security, C. O. (2022, September 15). *What is the Circle of Security - Circle of Security International*. Circle of Security International.
<https://www.circleofsecurityinternational.com/circle-of-security-model/what-is-the-circle-of-security/#languagesMaterialsTranslations>
- Shemmings, D., & Shemmings, Y. (2011) . Understanding disorganized attachment theory and practice for working with children and adults / David Shemmings and Yvonne Shemmings. Jessica Kingsley Publishers.
- Song, Q., Yang, Y., Doan, S. N., & Wang, Q. (2019) . Savoring or dampening? Maternal reactions to children' s positive emotions in cultural contexts. *Cult. Brain*, 7 (2) , 172-189. <https://doi.org/10.1007/s40167-019-00080-3>
- Sroufe, L.A. (1988) . The role of infant-caregiver attachment in adult development. In J.Belsky & T.Nezworski (Eds.) , *Clinical Implications of attachment*. (p. 18–38) . Hillsdale, NJ.: Erlbaum.
- Thompson, R. A. (2016) . Early attachment and later development: Reframing the questions. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) , *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 330–348) . New York: Guilford Press.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015) . The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother. Psychosom.*, 84 (3) , 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- van Ijzendoorn, M.H., & Sagi, A. (1999) . Cross cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J.Cassidy & P.Shaver (Eds.) , *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. (p. 713–734) . New York: Guilford Press.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (1999) . The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) , *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 68-88) . New York: Guilford Press.
- Woodhouse, S. S., Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Cassidy, J. (2018) . The circle of security intervention: Design, research, and implementation. In H. Steele & M. Steele (Eds.) , *Handbook of attachment-based interventions* (pp. 50–78) . New York, NY: Guilford Press.

World Health Organization. (2004) . The importance of caregiver–child interactions for the survival and healthy development of young children A REVIEW. In Department Of Child And Adolescent Health And Development World Health Organization.

衛生署家庭健康服務. (2024) . 親子易點明 parenting made easy!: 成長階段. Retrieved March 25, 2025, from <https://ecourse.familyhealthservice.gov.hk/en/en-ver/home/>

趙夢星、夏全惠. (2018) . 0-3 歲幼兒情緒的發展特徵及培養策略. 長春教育學院學報, 34 (4) , 18–21. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-6531.2018.04.006>

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成果分享：

安全圈養育課程 (Circle of Security-Parenting)

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

香港基督教服務處 (家庭及輔導服務)：麥妙玲、陳洛幃、陳倩婷、張詠琪、
朱詠德、洪雪盈、劉鳳琪、劉雅儀、梁錦榮、梁泳儀、廖嘉茵*、馬如真*、黃可青、
黃雅蘭、吳咏媚 (*已離職)

編輯及設計 | Wincy Ng & Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 7 月