

賽馬會「你」想家長培力計劃
Jockey Club Project IDEAL



賽馬會

「你」想家長培力計劃
實務經驗手冊

主辦機構
Organized by



香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service

捐助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金

院校夥伴

Academic Partner



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

	序言	005
1 -----	第一章 計劃簡介	
第一節	計劃背景	010
	一、社會變遷帶來育兒領域的新論述與親職焦慮	
	二、香港家庭結構的變化與父母面臨的新挑戰	
	三、問題導向與技巧為本的傳統家長教育服務的局限	
	四、從「家長教育」到「家長培力」	
第二節	計劃目標	014
	一、個體層面	
	二、社區層面	
	三、社會層面	
第三節	計劃內容和參與機構的角色	015
2 -----	第二章 轉化學習取向的家長培力工作	
第一節	轉化學習取向的家長培力工作之理論基礎	020
	一、培力理論	
	二、轉化學習	
第二節	轉化學習取向的家長培力工作之理念、目標與特點	021
第三節	轉化學習取向的家長培力工作的介入元素	025
	一、強調家長主體經驗、鼓勵家長批判反思	
	二、發掘家長優勢資源、促進家長子女同行	
	三、豐富家庭成員關係、深化家庭社區連結	
	四、啟動家長互相支持、創建家長學習社群	
3 -----	第三章 轉化學習取向的家長培力工作人員的培訓	
第一節	家長培力工作人員對為人父母和培育子女的理解	030
第二節	家長培力工作人員對個人成長的體會	031
第三節	轉化學習取向的家長培力工作的實踐	033

4 -----	第四章 賽馬會「你」想家長培力計劃實務經驗彙集 [機構排名無分先後]	
第一節	香港小童群益會	036
第二節	香港明愛	042
第三節	香港公教婚姻輔導會	050
第四節	香港青少年服務處	058
第五節	基督教香港信義會社會服務部	064
第六節	香港青年協會	070
第七節	香港國際社會服務社	076
第八節	香港路德會社會服務處	082
第九節	聖雅各福群會	090
第十節	仁愛堂	096

5 -----	第五章 計劃成果和回饋	
第一節	定量研究評估結果	100
	一、工作員能力建設成效評估	
	二、家長參與培力計劃的成效評估	
	三、家長參與者的滿意度評估	
第二節	質性研究評估結果	114
	一、工作員的反饋	
	二、家長的反饋	
	參考文獻	120



社會急速轉變，相信為人父母亦面對不少挑戰。香港社會服務聯會（社聯）由2020年9月獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推展為期三年的賽馬會「你」想家長培力計劃，聯同香港中文大學社會工作學系為業界帶出以培力及轉化學習為本的家長教育手法，並將創新的家長教育手法帶入社區。計劃包含五大元素，促進公眾對家長教育觀念和思維的轉變：1) 啟迪 - 重新啟發為人父母的意義，思考如何與子女同行，讓子女盡情發揮潛能；2) 成長 - 幫助家長整理生活經驗，從自身成長故事中找到與子女的連結；3) 培力 - 培育家長的自信心及個人能力，發掘內在潛能，克服親職焦慮；4) 自主 - 喚醒家長重新主導自己的人生，勇於面對社會處境的挑戰；以及5) 轉化 - 鼓勵家長由被動的學習者轉化為主動的參與者，建立到位的家長互助支援網絡。過去兩年，社聯透過10間合作機構為2,600位家長提供轉化學習平台，推動培力及轉化學習為本的家長教育手法，嘗試革新業界和社區對家長教育固有的想法。參與活動的家長不僅感到自我效能顯著提高，並且更勇於向子女表達情感和說出自己的經歷，能以嶄新視角來理解子女行為，使他們尋回作為父母的初心，並與子女同行成長。

培力及轉化學習為本的家長教育手法不僅為家長們建立一套獨一無二和適合與子女相處的方式，避免人云亦云盲目複製他人的管教方法。與此同時，亦為社福界提供另一種家長教育模式的選項。衷心感謝參加此計劃的合作及協作機構，讓計劃構想得以具體落實，這些實踐工作經驗和分享彌足珍貴，讓培力家長教育手法得以完善及承傳。社聯期望繼續與業界攜手合作，為社會帶來更多創新服務手法，回應不斷轉變中的社會需要。

陳曉園女士

總主任（家庭及社區服務）

香港社會服務聯會

我和我的團隊有幸在這兩年半內參與「賽馬會『你』想家長培力計劃」(Jockey Club Project IDEAL)，特別是專業培訓及計劃評估。時光荏苒，轉眼計劃已接近尾聲。在這計劃進行期間，我被問得最多的問題是：「究竟何謂家長培力？怎樣可以做到家長培力呢？」

簡單來說，家長培力就是確認和培養為人父母的力量，協助家長重拾主導人生，面對親職焦慮和社會處境的挑戰。具體來說，就是透過組織家長一起學習、一起反思、互相支持，去抵抗主流論述對家長的過多期望和要求。第二，就是鼓勵家長不要盲目被動地接受專家的指導，而是學習賦予親職意義及深化骨肉親情。第三，就是從滿足別人的期望轉為追求自己的成長。家長培力的重點是我們的眼睛不應放在別人身上，而是放在自己身上。透過認識、接納以及肯定自己，由被動的學習轉為互相合作和支援。其實家長自己有豐富的人生經驗，從中產生了很多人生智慧，這些人生智慧透過家長互相交流和學習，能達致互相支援、共同成長的效果。所以，家長培力的重點就是從一種以專家為本的家長教育轉化為家長自己以及家長之間互助的培力過程。

至於怎樣可以做到家長培力呢？首要的，就是協助父母重新賦予親職意義。當父母能夠賦予親職意義時，他們就會產生親職的動力，有動力就自然會有能力。因為一個有動力的人，就算他的能力在這一刻是不足的，他也會用盡方法去補足自己的能力。相反，一個滿有能力的人，如果他沒有動力，就算他多有能力都是枉然。怎樣能賦予親職意義呢？其實並不複雜，從存在主義角度出發，很多時候透過反思“生”或“死”都可以重新賦予親職意義。

所謂“生”，即幫助父母回憶孩子出生時的情境。相信當父母想起孩子出生時，絕大部份人的心裡都希望孩子可以開開心心、健健康康地成長。因此，面對孩子出生的時候，父母自然會思考最希望孩子怎樣成長。關鍵字是「最」，即沒有比這個更重要。你最希望你的孩子怎麼成長，其實這個往往會讓家長看清，平時認為很重要的東西實在一點都不重要。反而真正重要的事情，我們往往會忽略或遺忘。

除了“生”，我們亦可以通過反思“死”來達到這個目標。透過鼓勵家長思考“死亡”——舉個例子，如果你突然因感染新型冠狀病毒而將離世，請想想有什麼是你最放不下的？我相信只要大家誠實面對自己的話，你最放不下的應該不會是還

沒有升職，或者已買的股票還沒有回升價格。事實上，當我們面對死亡時，我們最放不下的往往是我們最愛的人。特別之處在於，明明心裡覺得最重要的東西，在日常生活中並沒有放太多時間，例如父母的心思很容易放在孩子是否有溫習功課，或者考試成績如何，而不是真正與他們共處。因此，當我們思考“死亡”的時候，我們會更加珍惜與家人的關係和時光。

除了賦予親職意義，我們所推廣的家長培力也強調敘事的力量，亦即鼓勵家長回到自己的故事裡，找出自己對這些故事的主觀經驗和詮釋，重新賦予過去的經歷對自己的意義，從而了解到自己的生命主題，整合自己為人父母的身份。在這個過程中，我們鼓勵家長不單反思自己為人父母的經歷，因為家長的人生故事並不是從作為父母才開始的，每一位家長都有自己的成長經驗。所以我們會鼓勵家長回顧自己的童年往事、受傷和得到恩惠的經歷、反思死亡等。透過重溫以前的相片、行舊路、講故事，讓家長可以回望並且重整自己的過去。或者透過生命回顧的習作，讓家長之間互相分享不同成長階段的往事，令到我們可以深入重整自己的過去，找到自己現在人生以及為人父母的意義和方向。

為什麼這個過程非常重要呢？因為家長在講故事的時候可以更了解自己的經驗、發掘自己隱藏了的情緒，並且透過接納自己的經驗和情緒嘗試肯定自己。不單是父母，其實我們人生裡面，每一個人總會有些時候覺得事情不是按自己理想的狀態發生，甚至有時覺得這些不理想的狀態是因為自己做錯了一些事情。其實我們每一個人都沒辦法預演自己的人生，難免會出錯，我們怎樣透過接納自己的過去從而肯定自己，達到個人成長，這就是家長培力的重點。

本實務手冊得以付梓，實在要感謝香港賽馬會慈善信託基金的撥款資助、香港中文大學的培訓及研究團隊，以及香港社會服務聯會和十間參與機構的傾心注力。我衷心盼望本手冊的實務經驗能激勵更多家長、社工及家長教育工作者攜手創建令家長更感培力的環境。

陶兆銘博士

香港中文大學社會工作學系系主任及副教授





停一停，想一想

對你來說，

關於為人父母的意義最深刻和觸動的是什麼？

第一節 計劃背景

一、社會變遷帶來育兒領域的新論述與親職焦慮

隨著社會的變遷，以及在此過程中，歷史、社會、經濟和文化等綜合因素的相互作用，社會對育兒的期望發生了極大的改變，這些改變導致社會對育兒的過度強化（例如：加強對孩子的監督和管理）以及父母的焦慮 (To et al., 2018; Ule et al., 2015)。

後現代社會呈現的不確定性和不穩定性亦投射到育兒領域，導致為人父母經驗與意義的重構，以及親職焦慮的高漲 (Furedi, 2007)。父母意識到育兒存在著巨大的風險，孩子的生活結果取決於父母的大量投入 (Nelson & Nelson, 2010)。這種戰略性的、強化的育兒觀念將子女視為一個需要持續刺激和持續投入的發展項目，從而帶來了育兒任務的急劇擴大，以及對孩子的干預和控制的新形式 (Nelson & Nelson, 2010)。

養育子女也被重構為一種冒險的、充滿了無限責任和焦慮的生命經驗。這些變化導致父母從工具理性的角度來設想育兒，每當育兒的標準沒有達到時，便會造成父母的內疚和羞恥 (To et al., 2018)，也促使父母更為嚴格地控制和參與孩子的生活 (Nelson & Nelson, 2010)。這種由社會變遷所帶來的親職焦慮在華人社會文化背景下更為顯著。華人社會文化優先考慮家庭的取向和強調人際關係的社會傳統 (Lam & Chan-So 2015; To, 2015)，某種程度上放大了為人父母者所經驗到的風險論述以及所面對的壓力，特別是處在特定社會文化情境下的母親 (To et al., 2013)。華人父母，尤其是母親，更加傾向於認為家長對於子女的職業發展和生活前景有很大的責任 (Leung, 2018; To, 2015; To, Lam & So, 2019)。這種社會文化的影響與後工業社會盛行的風險論述結合起來，加劇了父母在育兒時的沮喪、自責、無助和焦慮。

二、香港家庭結構的變化與父母面臨的新挑戰

過去三十年，隨著社會、經濟和文化的迅速變化，香港的家庭結構和育兒狀況發生了翻天覆地的變化。面對經濟下行、育兒成本不斷上漲、兒童教育體系內部的激烈競爭以及「贏在起跑線」等主流論述的衝擊，越來越多的年輕夫婦傾向推遲第一次生育的年齡、少生孩子或選擇不生育。而已經為人父母者則被迫捲入日趨激烈的育兒競賽中，養育子女不可避免地為父母帶來更多擔憂和焦慮，

似乎為人父母者必須為孩子精心設計和管理童年，他們才有可能獲得美好的未來。研究表明，在過去幾十年間，風險意識的增強以及主流社會越來越強調父母為管理孩子所面臨的生活風險所做的努力，重塑了在香港華人背景之下，為人父母的經驗與意義 (To, Lam, & So, 2019)。

近年來，香港社會對於養育子女及家長教育的關注，觸發了眾多學者展開對親職教育目的及發展趨勢的研究 (Lam, To, & Kwong, 2020; To, Lam, & So, 2019)。這些研究發現，在以全球化為中心的論述的影響下，大多數父母認為，他們的子女在不久的未來將面臨經濟、社會、技術等領域的巨變；而這也迫使家長們爭先恐後地為他們的孩子做好準備，以便幫助子女可以在全球變遷的背景之下，實現成長、適應和生存。在這一背景下，越來越多的父母正在尋求專業建議或服務。在普遍的印象中，這些專業人士或顧問是兒童發展領域的專家，因此，他們可以指導家長們如何去做稱職的父母 (Lam & Kwong, 2012; Leung & Lam, 2009)。這些普遍流行的觀念為當代的父母提出了一系列新的期望和標準，而他們則不得不面臨越來越大的壓力，通過參加不同的家長教育計劃來迎合當下的社會標準和期待，以便最終提升子女在之後競爭中的「成功率」。

然而，這些研究提出，為了進一步理解影響親職觀念的社會背景，需要充分考慮那些已經根深蒂固的育兒觀念。例如，大眾普遍認為，一個孩子越早開始學習閱讀，從事體育運動，或者演奏樂器，成年之後，他/她就愈有可能被知名大學錄取，且更有機會在事業方面獲得成功。然而，這種觀念與當下正在出現的新趨勢幾乎背道而馳。現在的年輕人更願意自己規劃人生道路，而不受傳統教條的束縛 (Beck, 2002)。

三、問題導向與技巧為本的傳統家長教育服務的局限

傳統意義上，「家長教育」被理解為由專業人士實施的系統性計劃，旨在向父母傳授有關孩子成長、發展所必需的知識與技能 (Kaminski et al., 2008)。自1970年代「家長教育」在香港被提出以來，這一概念就成為本地家庭生活教育服務的核心組成部分。過去三十年，香港的家長教育服務主要由教育、社會福利、衛生等部門通過大眾媒體、公共講座、小組活動等形式開展公眾教育 (Leung & Li-Tsang, 2003)。香港傳統的家長教育計劃主要聚焦於傳播育兒知識與技巧，並由受過專業訓練的從業者為家長提供結構化和系統化的課程教學 (Lam & Kwong, 2012)。這一模式也被稱為傳授視角或專業傳授視角 (transmission perspective) (Lam & Kwong, 2012; Leung & Lam, 2009; To & Chan, 2013;

To et al., 2018)。儘管一些研究表明，過往的家長教育計劃在許多方面都卓有成效，例如改變父母的認知，改善家庭功能，預防兒童行為問題等（Kaminski et al., 2008）。近年來，越來越多的學者開始質疑這種以「問題導向」和「技巧為本」的家長教育實踐，這些研究認為，傳授視角下的家長教育存在以下限制：

首先，這些家長教育計劃往往以問題為中心，間接強化了父母與孩子的問題，也在不經意間導致父母的自責和內在壓力在不同程度上增加（Lam & Kwong, 2014）。

第二，傳授視角認為，家長應該接受來自專業人士的結構化和系統化的教學。這些計劃旨在為父母提供知識和技能，以改善親子關係，並促進子女在各方面的成長（Lam & Kwong, 2012; To & Chan, 2013）。這類計劃的風險在於，家長可能會過多地關注育兒的知識和技能，故而沉迷於如何更好地讓孩子在長期競爭中擁有優勢。因此，家長在育兒實踐方面的理念可能會發生巨大轉變。例如，家長們可能會開始嘗試「高壓管教模式」或「直升機管教模式」，這種模式被用來描述父母所呈現出的某種特定的育兒態度與育兒實踐，主要指對子女的日常生活和活動進行嚴格的控制與管束（LeMoyne & Buchanan, 2011）。

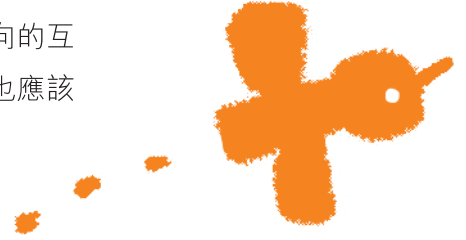
第三，家長教育計劃的參與者常常不能將他們所學到的新知識或技能應用於日常生活中，並且很難建立起自我與所學知識之間的聯繫（First & Way, 1995; Hills & Knowles, 1987）。如果參與者沒有充分反思自己在為人父母這一方面的目標與價值觀，他們很難將自己在家長教育計劃中學到的知識應用於生活實踐中（Leung & Lam, 2009）。相反，當父母能夠將他們的個人經驗、困惑、觀念和想法納入對新知識和技能的學習中，並且在此過程中找到意義時，他們才能夠在日常的育兒實踐中更好地應用所學到的新知識與技能（Hills & Knowles, 1987）。因此，尋找為人父母的意義，並將父母的生活經驗、價值觀，與家長教育計劃整合起來，仍值得更多的探索與關注（Leung & Lam, 2009; To & Chan, 2013）。

第四，當前的家長教育實踐假設是，專業人士比父母更加瞭解自己的子女，他們所提供的專業知識優於父母產生的經驗知識 (experiential knowledge)。這一方面可能導致父母盲目聽從專業人士的建議，而忽略了子女所面臨的獨特挑戰。另一方面，家長們因常常擔心自己的能力不足，而過分放大壓力與焦慮，從而進一步打擊他們在育兒方面的自信心，低估自己所擁有的寶貴的個人資源和社會資源的作用（Lam & Kwong, 2012; Leung & Lam, 2009）。其結果是一再鞏固家長對專家的依賴，陷入了不斷尋求專家支持和迎合教學期望的循環（To & Chan, 2013）。換句話說，現存的家長教育計劃的本質，並不是在鼓勵家長成為規劃自



我生活的積極的能動者；而是在說服這些父母，使他們相信自己是缺乏一些育兒策略、知識、或技能的父母，因此他們必須求助專業的家長教育計劃或服務來彌補個人之不足（Wright & Wooden, 2013）。

第五，傳統的由上至下的家長教育服務提供模式，未能為家長之間建立橫向的互動與網絡，導致家長缺乏朋輩支持。而很早就有研究表明，家長教育工作也應該關注和涉及群體互動學習與朋輩網絡的建立（Webster-Stratton, 1997）。



四、從「家長教育」到「家長培力」

在晚期現代性的社會情境下，人格或個性是不可能被作為某種既定的概念來理解的，因為終其一生，每個個體都在不斷發展和重寫自己的人格（Giddens et al., 1991）。將這一觀點用於理解為人父母之時，意味著父母需要不斷反思自己想要的生活，以及支持子女選擇他們自己的人生路，而不是將父母的期待投射到子女身上。

早在 2001 年，香港中文大學就開展了一項大規模的研究，以調查為人父母者對於家長教育的需求，並據此對現有的家長教育服務進行評估。該研究表明，家長教育應該致力於邁向一種更為全面和整體的模式，需要涉及的內容包括：父母的個人成長，育兒知識及技巧的提升。相應的，此類教育計劃或服務也應該成為父母賦權和增能的過程，幫助他們獲得必要的支持，進而可以參與到各個領域和層次的決策制定中（Tam et al., 2001）。

為了幫助父母緩解其面對育兒壓力時的無力感，並幫助他們應對全球化競爭敘事帶來的緊迫感和自我挑剔，「轉化學習方式」(transformative learning approach) 的家長教育工作被逐步提出並實踐。與「傳授方式」不同，這一方式對於學習過程以及學習者、教育者的角色有著不同的假設，這種模式所秉持的目標是：培養能夠批判性反思其價值與觀念的個體，並在此過程中幫助其成為獨立自主、明智、且負有社會責任感的決策者，能夠提出更值得信賴的觀點與洞見。

換句話說，「轉化學習方式」的家長教育工作其目標是實現「家長培力」，即激發家長的動力與能力，讓家長意識到改變的可能性；協助家長接納和肯定自己，更明白親職的意義，掌握育兒的方向；強化親子關係和深化家庭成長經驗，以促進孩子健康地成長；最終提升家庭的整體福祉。這也正是賽馬會「你」想家長培力計劃所遵循的理念與所欲達成的目標。

第二節 計劃目標

該計劃將「家長教育」視為與家長一起「培力」的過程，旨在實現以下三個層面的目標：

一、個體層面

- 家長層面：為家長培力——幫助為人父母者培養自我意識以及提升對自己的敏感度。當家長能夠在育兒過程中探索自己的內心聲音、資源、和優勢時，他們會感受到更有能力。
- 家庭教育工作者層面：家長教育工作者在家長教育工作中有所成長、改變與收穫。

二、社區層面

- 家長教育工作要致力於為家長之間的相互支持和經驗分享創造一個友好的、有建設性的環境，為家長們建立共同學習的社區與支援網路，以便家長在更長期的育兒經歷中彼此支持。
- 為專業人士，例如：社會工作者或家長教育工作者，建立共同學習的社區與支援網路。

三、社會層面

- 培育良好的家長教育文化，動員更多社會成員的支持。1) 促進專業部門改變對育兒與家長教育的觀念與看法；2) 通過非政府組織之間的合作，進一步提升強調快樂與培力的家長教育；3) 動員跨界別的社會力量，培育親家庭的文化與創建家庭友善環境。



第三節 計劃的內容和參與機構的角色

一、計劃內容

1、創建家長共用的轉化學習平台

該計劃邀請了非政府組織合作夥伴，共同設計和實施八至十個家長轉化學習平台。這些平台一方面傳播有關育兒的基本知識，另一方面，分享父母的生活經歷，並通過使用轉化學習的方法促進家長對這些經歷的批判性反思，幫助父母以批判性的方式發展自己的信念、假設和洞見，從而探索和改變他們自己的日常育兒實踐。

在平台穩定運行的過程中，每間合作機構的負責社工通過面談、電話聯繫、電子資訊（例如 Whatsapp、slack）等多種方式與家長保持著密切聯繫。在計劃運行的兩年間，每間機構邀請約 200 名家長參與平台，在社工的協助下，為家長們建立相互支援和學習的網絡。轉化學習方法並非將父母視為被動接受者，而是積極的變革推動者，因此參與平台的父母也積極參與教育材料的製作（例如短片），並在材料中分享了自己作為父母的生活經驗。在家長參與創建「內容」的同時，社會工作者和非政府組織也致力優化平台，以擴大這些材料的傳播和流通，使更多父母受益。



2、促進專業人員的知識共用和能力建設

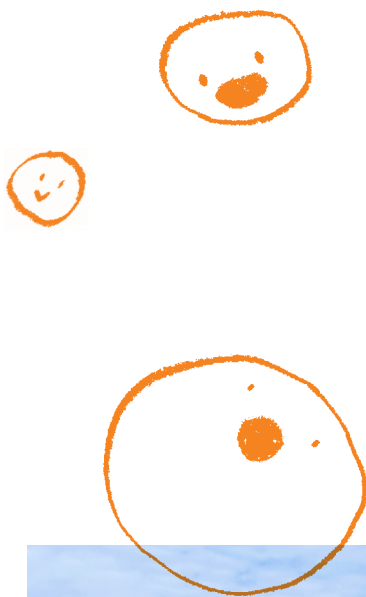
雖然轉化學習方法的試點計劃由非政府組織夥伴開展，但合作機構的專業人士亦在能力建設和知識共用等領域均得到充分的裝備和支持：

(1) 能力建設 (capacity building)

香港中文大學社會工作學系的團隊成員和專職培訓師在過去兩年半的時間裡，為十間非政府組織的專業人士提供了一系列培訓工作坊，包括：十五節完整版工作坊、四節濃縮版工作坊、兩節「存在 - 敘事為本」的主題工作坊等。這些培訓工作坊的目標是運用專業人士在「轉化學習取向」的專業態度、知識、技能，幫助從業者更得心應手地設計和實施採用培力方法的家長教育計劃。

以下是「十五節完整版工作坊」的課程內容：

- 第一部分，四節互動課程：專注討論父母發展和培力的意義，以及幫助從業者探索促進父母參與、親子關係和兒童發展的有效方法；
- 第二部分，七節體驗式工作坊：幫助從業者重構自己成長的意義，探索自己的原生家庭和生活經歷如何影響自己的成長方式和感知父母教育的意義；
- 第三部分，四節互動課程：通過學習設計與推行家長講座、家長工作坊、家長小組、家長培力項目（如家長夢想實踐計劃、以及網上家長平台等），幫助從業者獲得相關的知識和技能，以落實和達致家長培力的目標。此外，中大研究團隊的成員與專業培訓師還在兩年內全程為十間非政府組織的專業人員提供了諮詢服務，並舉行一百二十次的反思會議，即每間合作夥伴機構參與十二次反思會議。



(2) 知識共用

十間非政府組織合作夥伴之間也建立了學習社區，方便彼此在計劃實施的過程中進行充分的經驗交流和知識分享。

為了更好地將轉化學習方法的實踐經驗記錄下來，並進行傳播，我們在項目進行的三年間，也面向行業夥伴和大眾舉辦了一些分享會；這些實踐經驗在我們的研究報告中得以詳細記錄和總結，為未來家長教育服務模式的發展提供有價值的參考。大家看到的這本實踐手冊，就是向專業從業人員分享轉化學習方法的一種重要載體。透過不同的形式，我們期待幫助更多從業者在設計、實施、評估以培力為導向的家長教育計劃時，掌握相應的態度、知識和技能。



二、參與各團體的角色

為實現計劃目標，主要項目合作夥伴，即社聯、非政府機構和中大密切合作，且在各自的角色中積極發揮作用，具體來說：

1、社聯的角色：參與和協調多方持份者作為實踐領域、知識領域和社區領域的合作夥伴，以改變育兒方式、模式和實踐。具體包括以下三方面：

- 建立和推廣以證據為基礎的轉化學習方法，對家長教育的服務發展產生影響；
- 聯手跨界別團體（即家長團體、學校、企業及網絡媒體）推廣另類的育兒觀念和實踐；
- 在全港開展宣傳活動，引發公眾關注和反思。

2、非政府組織的角色是在社區層面積極推行另類的、以意義和關係為本的育兒實踐經驗。具體包括以下四方面：

- 吸引家長參與，為家長搭建轉化學習平台；
- 與家長及社聯共同設計及製作教材；
- 通過轉化學習方法與實踐經驗的培訓研討會，培育專業從業人員作為該理念的倡議者與推動者；
- 透過設計及推行主題計劃，在社區層面推廣新的育兒觀念與實踐。

3、香港中文大學社工系團隊的角色：將轉化學習方法的理論概念與實踐經驗，整合進香港現時的家長教育指導框架中，使其成為家長教育領域的另一種知識與論述。具體包括以下三方面：

- 通過一系列能力建設計劃，吸引和培育非政府組織從業者成為培力導向家長教育的推動者；
- 與社聯一起發展和鞏固以培力為本的家長教育框架，同時評估計劃的影響；
- 編寫培訓手冊和練習手冊。

對父母來說，接納自己，
原諒自己，是一生的功課。





第二章 轉化學習取向的家長培力工作

第一節 轉化學習取向的家長培力工作之理論基礎

轉化學習取向的家長培力工作以培力理論和轉化式學習理論為基礎：

一、培力理論

培力是一個複雜的概念，具有個人和政治兩個層面的含義。在個人層面上，培力是指一種心理狀態，例如感覺有價值和有能力、感知能力和控制力。在政治層面上，它指的是社會結構中可調整的客觀現實以及通過改變社會結構來重新分配權力。培力取向的實踐涉及不同的層次，包括個體、人際、社區、社會甚至是全球（O' Sullivan, 2002）。這種轉變需要在個體的內部動力和社會環境的外部動力的融合下才可能達成（Zimmerman, 2000）。

二、轉化學習

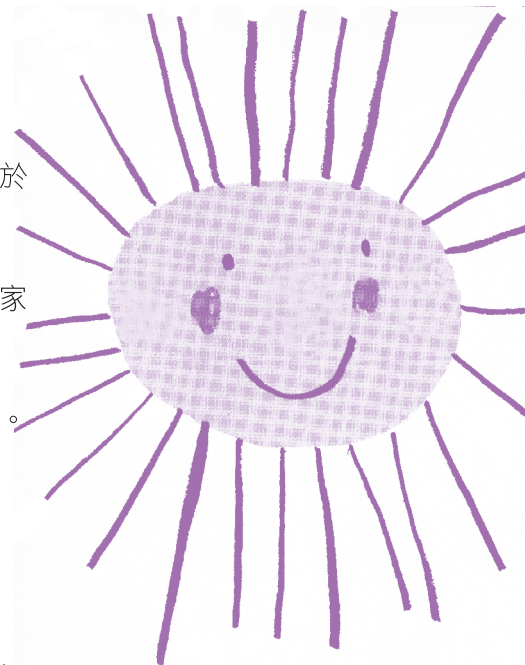
轉化學習取向以人本 - 存在主義、批判理論和敘事理論為基礎（To & Chan, 2013）。從人本 - 存在主義的視角來看，人們在對自我實現的追求和對生命意義的探索中努力成長。按照這一思路，家長教育工作可以幫助父母擴大他們的自我意識，引導他們瞭解自己的生活，尋找為人父母的意義。家長教育工作也會幫助家長提升他們的自尊和自我形象，促進他們與子女間建立親密關係。轉化學習模式也受益於哈貝馬斯的行動交往理論（communicative theory of action）（Sokok & Cranton, 1998）。哈貝馬斯通過將理性和社會進化解釋為傳播現象，進而鞏固了理性交往理論的意義（Habermas, 1990）。他認為，我們可以從由「技術利益」（technical interest）為主導的現代社會（它帶來了預測和控制）轉變到他心目中的「理想話語情境」（ideal speech situation），即真正的交流可以不用被扭曲，個體的身份認同也能夠在互為主體性（inter-subjectivity）中形成。哈貝馬斯的哲學思想為採用轉化學習模式的家長教育工作提供了啟示。在這一模式下，實踐者可以與參與者建立平等的協作關係。這樣，參與者在講述自己的故事和表達自己的觀點時，就會更有安全感；而實踐者（如家長教育工作者）可以幫助參與者發現自己的優勢和資源，並將個人經歷與更宏大的社會環境聯繫起來。通過家長之間的持續對話，他們會產生細緻的思考，就他們在育兒方面的思維和行動是如何被社會塑造的，找到自己的解讀與視角。

轉化學習模式與敘事心理學之間亦存在著密切聯繫（Brendel, 2009）。敘事心理學認為，個體在敘述的過程中，創造甚至再造了意義。敘事中的分享可以幫助個體將過往、現在與未來相聯結，進而培養了自我的連貫性與連續性（Brendel,

2009)。它還可以促進家長從他們的故事中建構新的意義，以作為他們今後進行決策的指引（Leung & Lam, 2009）。在家長教育領域，我們為家長提供回顧人生經歷和敘述生命故事的機會，幫助他們重新整理為人父母的經驗，並重新書寫他們過往的生命歷程，使他們可以就自己的生活建立一套完整的敘述，在重新理解子女時形成新的視角，為今後的育兒實踐確定方向。

結合上述三個理論基礎，轉化式學習取向旨在推動：

- 將親職生涯視為家長個體與其自身存在關懷對話之視窗，探索親職生涯對於個人的意義，以及為其帶來的成長機遇；
- 將親職生涯作為時代和社會變遷進程的縮影，透過主觀經驗的敘說，反思家長個人經驗與社會結構和文化情境之間的關係；
- 將親職生涯置於生命故事中，關注家長如何透過重整過往經驗並建構意義。



第二節 轉化學習取向的家長培力之理念、目標與特點

一、轉化學習取向的家長培力之理念在於：

- 將學習者 / 家長視為學習過程中的積極參與者，他們將改變那些想當然的參考框架，使其更具包容性、辨識力、開放性、情感上的變化能力和反思能力，從而產生更真實或更合理的理念與觀點，進而指導行動 (Mezirow, 2000)；
- 重視作為獨特個體的學習者 / 家長及其周圍的社會性因素的影響。

二、轉化學習取向的家長培力之目標在於：

- 幫助每位學習者 / 家長找到自己內心的聲音、資源和優勢，使其感到培力 (empowered)，從而去影響他人與社會 (Sokok & Cranton, 1998)。
- 幫助家長建立更為可靠的參考框架，獲得對生活的更多掌控。
- 為家長提供機會，以幫助他們批判性地反思其價值觀及理念，他們可以積極地為自己的目標、價值觀、個人感受和意義與其他成員進行對話、交流，並採取行動，從而成為有自主性的，對社會負責的，和明智的決策者，可以在沒有壓迫和束縛的情況下樹立自己的觀點和行動。
- 使家長「以全新和不同的方式看待事物，並檢視他們可以採取哪些行動來從根本上改變生活」(First & Way, 1995, p. 107)。

三、轉化學習取向的家長培力之特點：

1. 對知識的情境性理解 (contextual understanding)

轉化學習取向的家長培力相信，對知識的獲取往往受到由權力、知識交織在一起所形成的社會、文化或歷史脈絡的限制（Mezirow, 2000）。因此，需要在特定的情境中對知識進行理解和分析（Griffith & Frieden, 2000）。鑒於此，轉化學習取向的家長培力重視社會情境及其對學習者 / 家長的影響。這些社會情境包括當下學習的環境、學習者的個人情況以及任何影響社會的情境性因素。

2. 經驗與溝通學習 (experiential and relational learning)

轉化學習取向的家長培力相信，學習者 / 家長是能夠自我指引的個體，他們可以主動地理解自己的生活經驗，從資訊或經驗中獲取意義（Sokol & Cranton, 1998）。這一模式將學習者 / 家長的生活經驗與學習過程結合起來，從而對固有價值觀和觀點進行批判性反思，以產生全新的觀點。這一模式也鼓勵學習者 / 家長和教育者之間建立起有意義的、真摯的關係（Pope & Denicolo, 2001），並試圖平衡教育者和學習者之間的權力關係。建立真誠和信任的關係通常需要同理心和積極聆聽，藉著這些特質，學習者可以自信地分享他們的想法（Mezirow & Taylor, 2009）。

3. 整體取向 (holistic orientation)

轉化學習取向的家長培力認為，學習不僅限於大腦，更加強調教育的整體取向，並鼓勵參與者採用其他的認知方式，包括情感上的學習和關係中的學習。這一模式也使用音樂、藝術或其他表達性的方式來喚起個體體驗，以進行更廣泛地探索，從而創造一個有利於全人發展的學習環境（Mezirow & Taylor, 2009）。





4. 對社會不平等的深切關注和對社會公義的承諾

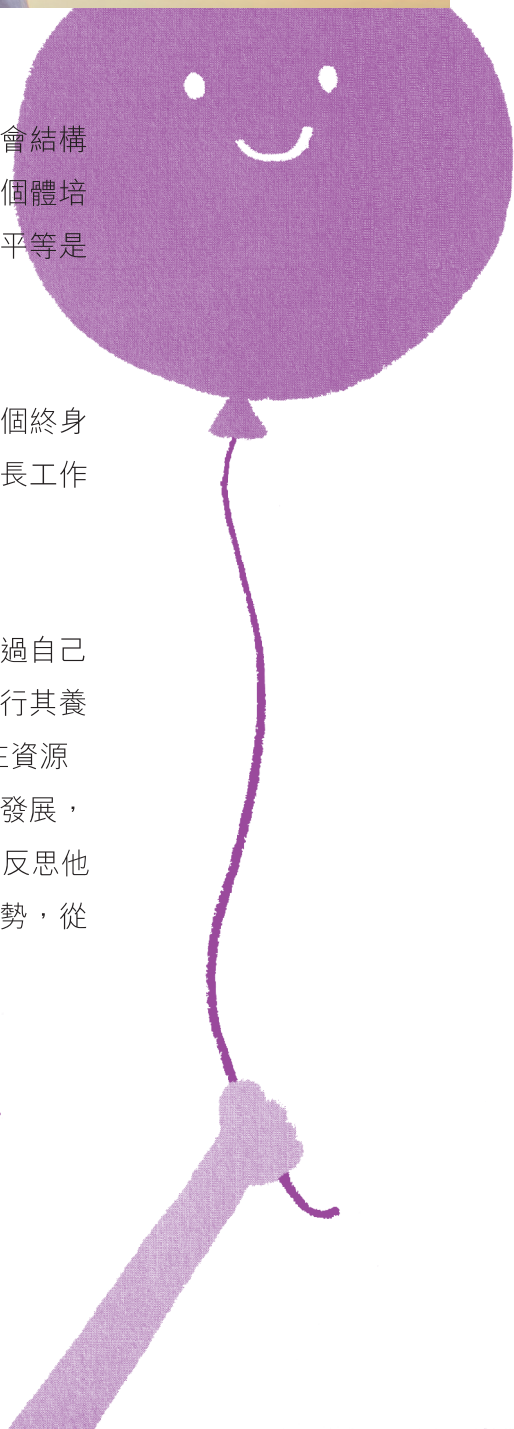
轉化學習取向的家長培力並不是中立的，而是有價值導向的。為了應對社會結構中明顯的不平等現象，以及所反映出的不對稱的權力關係，這一模式將為個體培力視為工作目標，透過培力的過程，使參與者可以批判性地反思上述的不平等是如何影響他們的生活，並形塑他們的思維方式（Mezirow, 2000）。

5. 對父母自我提升的關注與重視

轉化學習取向的家長培力堅信，為人父母中所涉及的個人成長和學習是一個終身的過程；為了能讓家長好好體驗在這段充滿挑戰卻又有所回饋的旅途，家長工作應該幫助父母建立起自我意識，以及對自我、對他人的敏感度。

6. 經歷為人父母而產生的經驗知識

轉化學習取向的家長培力相信，由育兒專家提供的資訊不能取代由父母透過自己的生活經驗而獲得的知識。父母如何詮釋他們的生活經驗，對他們如何履行其養育職責（parenting responsibilities）產生深遠影響。通過理解他們的內在資源和經驗的重要性，父母可能會更有信心地與他們的子女互動，參與子女的發展，而無需過多地依賴外部支持（To & Chan, 2013）。因此，促進家長回顧和反思他們的生活經驗是這一模式的核心。當父母能夠發掘內在的聲音、資源與優勢，從而根據這些優勢做出決策時，他們可能會有更強烈的培力感。



7. 培養深厚的親子關係

轉化學習取向的家長培力強調穩固的親子關係的重要性，以及為子女提供學習與成長的機會。與子女培養一種深厚的情感關係，並能夠認同孩子的經驗，是穩固的親子關係的必要組成部分。當父母和子女能夠積極地參與共同的活動，且享有共同的興趣愛好時，彼此間的連結就會自然而然地形成。因此，當父母與孩子之間的關係是建立在有建設性的、有意義的互動上時，他們可能會從為人父母的角色中找尋到更多的歡樂與成就感，而非親子之間持續不斷的權力與控制的針鋒相對。

8. 培養有建設性的親子和家庭的互動

轉化學習取向的家長培力鼓勵家長在親子互動中尋找意義。這一模式提醒父母，每一個孩子都是獨一無二的，因此，在應用某些育兒技巧時，保持靈活性非常重要，因為有許多情境性的因素起著重要作用，例如孩子的特質、年齡、發展階段和當下情形。在家庭生命週期的不同階段，父母會面臨和子女之間不同的衝突，這要求父母在努力應對問題的同時保持靈活和開放的態度，而非教條地遵守某些規則或步驟。父母可以通過檢視他們對當前情形的詮釋，來決定如何應對挑戰。

9. 實現相互支援與合作學習

轉化學習取向的家長培力的一個首要目標，是為父母培養一個有建設性的環境，可以讓他們彼此支援和相互學習。在充滿信任和尊重的集體氛圍中，家長更願意和其他朋輩分享他們的生活經驗。通過家長間的不斷對話，每位參與者都可以產生批判性反思，思考他們在日常生活中出現的那些與兒童發展相關的思維模式和行動是如何被主流論述所主導。這些有意義的對話和朋輩間的支持，也激發了家長的不斷成長。

10. 構建一個學習的社群

轉化學習取向的家長培力認為，實務工作者應該與家長攜手構建一個學習社群和支援網絡，以幫助家長們保持長期的互動與相互培力。對於有興趣組成學習社群的家長，他們可以接受培訓，成為小組的促進員。這些學習社群可以通過內部成員和促進員之間的對話互動，協助家長進一步理解他們是如何受家長教育主流論述所影響。通過這種方式，家長們共同構建了自己的故事和身份認同。類似的社群倡議還可以形成支援網絡。

第三節 轉化學習取向的家長培力工作的介入元素

一、強調家長主體經驗、鼓勵家長批判反思

轉化學習取向的家長培力工作在實踐中重視家長主體經驗，幫助家長整合個人經歷、認識父母天職及意義、理解及接納自己現狀，反思和總結自身經驗中的智慧，重新調整親子互動模式。工作員 (practitioner) 須利用多種形式（如家長工作坊、家長小組、學習社群等），提升家長對於親職歷程和自身親職經驗的關注，並且運用多種途徑（如小組活動、家長分享會、文字或圖像記錄等），協助家長整理人生經驗，透過自身經驗加深對為人父母的體悟，提升對親職身份的理解和接納。在服務推行過程中，工作員也須透過多種方式（如觀賞電影、閱讀，家長經驗分享等），協助家長進行親職經驗的回溯，反思社會文化情境對於自身親職角色的期望和影響，幫助家長建立正向的親職身份；並通過坦誠傾聽個人內心思想及感受，逐步嘗試轉變親職觀念，抗衡主流親職論述，幫助家長培育親職能力。

二、發掘家長優勢資源、促進家長子女同行

轉化學習取向的家長培力工作應協助家長發現自身優勢和力量，肯定自己的能力和價值；協助家長在親職實踐中確認自身的勇氣、毅力和信心。具體而言，工作員須透過不同活動令家長發掘自身潛能，發揮所長，亦創造機會讓子女看到家長的能力，增進兩代人互相了解及欣賞。

工作員亦需要協助家長成為子女的「同行者」，促進家長與子女分享豐富的人生閱歷和經驗，在子女成長道路上與他們分擔喜與憂，鼓勵兩代人一起體驗人生旅程的甜酸苦辣。透過兩代人共同體驗的活動，可促進兩代人合作及交流彼此的經驗和資源。當父母與子女在人生旅程中，有更多共同的經驗及相處時間，就有更多的機會互換思考角色，去理解對方當下的處境，兩代人亦能在「共同協作」的平台上創造新的人生故事。

三、豐富家庭成員關係、深化家庭社區連結

在豐富家庭成員關係方面，轉化學習取向的家長培力工作應協助家庭創造更多家庭成員的相處經驗，不同家庭成員（如夫婦、兄弟姊妹等）在「共同協作」的過程中學習理解和體諒對方的處境和感受，增進家人間的親情聯結，攜手發展新的家庭故事。工作員須創造機會令家庭成員互相了解彼此的成長經驗，發掘家人之間的共通性及接納彼此差異，豐富家庭互動方式。工作員亦可利用不同形式的活動，幫助家庭成員之間發掘彼此身上的潛能和優勢，增進互相欣賞。在深化家庭－社區連結方面，工作員須有效運用社區資源為家庭提供不同層面的實際幫助（如緩解生活困難、發展人生志趣，豐富家庭生活安排等）。同時，鼓勵家庭與社區不同持份者（如其他非政府組織、社區人士及社區互助組織等）進行交流和聯繫，幫助家庭拓展在社區中的支援網絡。

四、啟動家長互相支持、創建家長學習社群

參與機構與家長需要共同建立學習社群和社會支援網絡，讓彼此互相交流及培力。在啟動家長互相支持方面，參與機構須與家長共同營造互相理解、互相學習及互相支持的環境，鼓勵家長建立互信互助的團體氣氛，使家長能夠敞開心扉與朋輩分享自己的生活經歷，促進家長在團體中彼此交流和學習，鼓勵家長持續成長。在創建家長學習社群方面，工作員能適時回應家長需要，發展網上或實體的資源學習平台，為家長提供親職實踐的有用資訊（如不同國家／地區的家長教育案例分享、家長心得體會，親子互動經驗等）。同時，鼓勵家長建立自助和互助社群，為家長們建立持續的學習和社會支援網絡，以培育家長社群的效能感，提升家長社群在項目設計、決策和推行中的參與和聲音表達。





停滯不前的人生：

只關注自己，不斷只想怎樣從人那裏獲得好處，
卻對他人和世界漠不關心。



面對自己的子女 …

我們必然主觀

我們必然易受牽動

我們必然傾注大量感情、期望和需要。



第三章 轉化學習取向的家長培力工作員的培訓

轉化學習取向的家長教育工作者培訓，旨在幫助工作員深入瞭解與家長一起培力的轉化學習方法。工作坊通過幫助父母重新思考其教育理念、促進父母的個人發展和多元化孩子的養育方式以為香港的家長工作作出貢獻。培訓課程建基於對香港社會文化背景和現有家長教育實踐的批判性回顧和分析，以改變社工的思維方式，培養其在設計和實施家長培力方面的專業態度、知識和技能，以全面、體驗、反思、協作和創造性的方式開展計劃。

第一節 家長培力工作員對為人父母和培育子女的理解

在這單元我們引導社會工作者將家長教育重新定義為一種培力實踐，強調父母的成長和發展，重視父母經驗知識的生產及培養深厚的親子關係，促進父母之間的相互支持和協作學習。

一、這一單元的工作坊包括以下七個內容：

1. 關於父母身份及其局限性的當代論述；
2. 關注對父母身份的意義和父母的存在關懷 (existential concerns) 之理解比日常育兒實踐更多；
3. 育兒作為一種人際關係中的內在關懷；
4. 成為父母的過程中蘊含的成長動力；
5. 從人文視角重新思考育兒方向；
6. 獨特的孩子：面對孩子的獨特性和局限性；
7. 受人管教或自律：培養孩子的自律性。

二、在這一單元中，我們鼓勵家長經驗以下四方面的學習與體會：

1. 面對子女，家長很難做到客觀，也不能抽離自己有血有肉的經驗；
2. 照顧子女，就是照顧自己，是權利，而非責任，更非苦差（在這裡，我們提供父母子女關係的兩條路徑供參考：第一條，出於繁重的責任和實用的功能；第二條，出於親情的體會與關係的醒覺；

3. 面對子女，就是面對自己，也必然需要面對自己。這是因為父母若能承認並接受自我，並觸摸自己的情感，往往也能接受子女，觸摸子女的情感，與之結連並對話；反之，服膺專家意見的家長，往往也會要求子女服膺自己的意見和權威，親子之間的衝突難免會更劇烈；
4. 對關係的醒覺、對骨肉情的體會，可以給家長動力去面對並克服培育生命而有的挑戰和艱難。

第二節 家長培力工作人員對個人成長的體會

這一單元闡述家長培力工作人員重構自身成長經歷的意義，探索原生家庭和生活經歷如何影響他們的成長方式，進而理解育兒和家長教育的意義。無論是對工作人員，亦或是對家長，在他們自述成長與生命經驗的過程中，透過自身的詮釋，讓他們瞭解自己的存在關懷、存在焦慮和生命力，重構人生和親職經歷對他們的意義，從而更認識、接納與肯定自己。

一、這一單元的工作坊包括以下六項內容：

1. 建立小組成員之間融洽的關係，設定界限，為講述個人故事創造建設性環境；
2. 透過生命回顧，讓參與者多維度回憶和敘述過去的生命故事；
3. 透過整理起伏的人生，反思生命中的恩人；
4. 透過回顧和檢視生命歷程，把從前的失敗、傷痛等經歷重新定位，從而釋懷；
5. 反思生活重點和探索生命優次，重新定義生活方向；
6. 總結自己的人生故事，嘗試發展新的故事。

二、在這一單元中，我們鼓勵採用敘事取向的家長教育

敘事取向的家長教育旨在協助家長自述其人生故事，瞭解自己的主觀經驗，通過自己的詮釋，找出過去的經歷對自己的意義，從而找到自己為人父母和養兒育女的方向。首先，透過敘事與自我對話，進而重整過往的經驗，建構自我；然後，將過往的生命經驗串聯成連貫又飽含意義的人生單元；進而，透過敘事建立和維繫社群，由此創造一個接納和包容的環境；最後，工作人員與家長共同書寫故事，工作人員也帶著自己有血有肉的故事，親近參加者，以取代專家教導的知識和技巧。如下是在這一單元中開展的活動：

工作坊活動名稱	工作坊活動內容
睇吓點	熱身 ~ 讓參加者投入和進入活動
失真的交流	- 我們最關心的是自己的事，自己的過去。 - 要避免容易使人作失真的交流。
回到過去	- 反思和整理自己在每個階段所曾經發生的事，包含正面開心和負面的記憶和片段。 - 講自己的故事，認識自己。 - 聆聽其他組員使故事引發故事。
最傷害自己的人	- 寫信給最傷害自己的人，將他 / 她如何傷害你的事情清楚的寫出來。每位組員（按自己意願）把信讀出來。 - 回望過去的傷害，我們總感到不安，但是同時亦會將過去的事情更清楚的呈現。 - 學習去原諒，不是忘記。
怎樣形容你	- 組員輪流取卡一張，並發給性格最接近的組員。 - 有時形容詞增加彼此的距離，所以對別人的評價不要太認真，要保存自主權，適時說「不」。
最後的信	- 用 8 分鐘的時間，寫給一個人，約 200 字，然後減至 100 字，最後 20 個字。請每位組員輪流讀出。 - 死亡使我們看清什麼才是最重要，誰是最愛？
分享功課	
照鏡、行舊路、看舊照	1) 照鏡：看自己約 15 分鐘； 2) 看舊相片，選 5~6 張有代表性的相片； 3) 行舊路 ~ 小時候上學的路。 - 人的成長總不斷地轉變，平時不為意但透過重回舊地，或許有不同的體會。 - 我們要處理的，不是事情本身，而是有關事情的記憶。
請恩人食飯	- 請寫下他 / 她對你的幫助，聯絡他 / 她及請他 / 她吃飯，並且清清楚楚的講述他如何幫助你。 - 除了傷害我們的人，人生中也有一些曾經幫助過我們的人；他們不是因為職責，而是真心想幫助我們。 - 恩惠：讓他知道他的生命是很豐富，並能成為別人的幫助。 - 回憶美好：告訴他如何幫助我們，這就是回憶美好。盡情享受恩典，若我們沒有享受恩典，很難待人以寬。

第三節 轉化學習取向的家長培力工作的實踐

這一單元旨在培育工作員的價值觀、態度、知識和技能，以設計、實施和評估採用轉化學習方法的家長培力計劃。

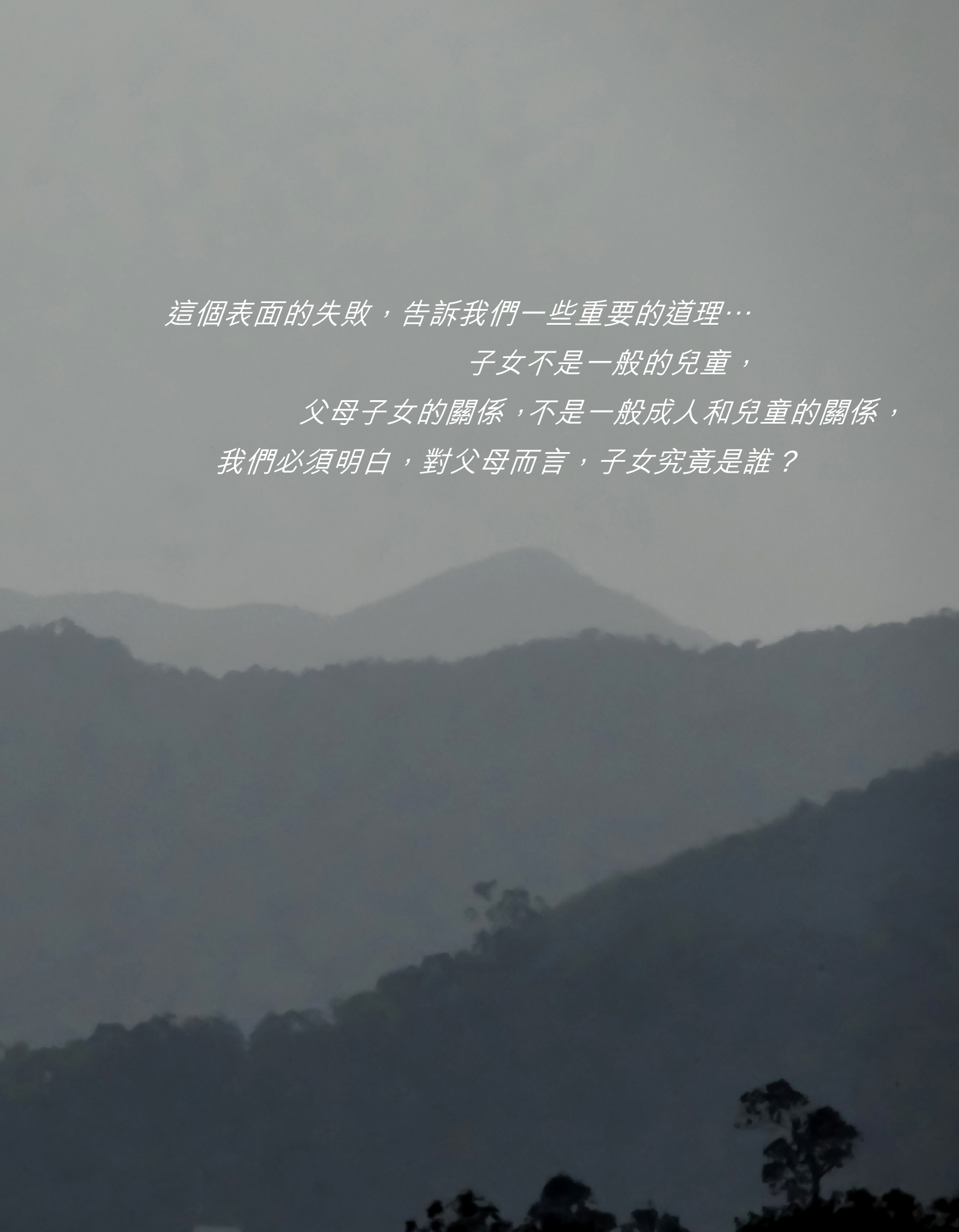
一、這一單元的工作坊包括以下五個內容：

1. 關於育兒和家長教育的主流和另類論述；
2. 轉化學習作為家長培力的方法；
3. 以家長培力為本的轉化學習的理論基礎、假設和元素；
4. 以家長培力為本的轉化學習的應用，包括如何設計和推行家長講座、家長工作坊、家長小組、家長培力項目、以及網上家長平台等；
5. 評估以家長培力為本的轉化學習的成效。

二、具體而言，我們透過「探索存在關懷」、「反思性實踐」及「建立學習社群」三方面學習如何實現對家長教育工作者和家長的培力。

- 首先，探索存在關懷。不論是家長教育工作者還是家長都應該意識到，社工等專業人士提供的知識不能代替父母的經驗。因此，如何幫助父母回顧和反思他們的生活經歷是家長培力的核心部分。同時，在家長培力的過程中，家長不僅反思自己的個人經驗，同時還跳出個人經驗的局限去思考自身如何受制於主流的育兒意識形態。
- 其次，嘗試反思性的實踐。敘事為本的家長工作，無論是敘述、還是對話，都可以不同程度將反思與實踐結合。因為在家長培力過程中使用的對話包括了高度個人化、自我披露的對話，這些對話展示了對話參與者之間的信任，彼此之間學習互相理解、接受差異、探索其他觀點並重新構建自己的思維和行為方式。
- 最後，建立學習社群。家長培力鼓勵專業人士、家長共同建立學習社群和支援網路，讓家長互相培力。另外，家長教育、甚至是家庭服務與各方夥伴之間的合作能強化現有的優勢，建立新的資源，從而更能滿足未來家長工作的需求。





這個表面的失敗，告訴我們一些重要的道理…

子女不是一般的兒童，

父母子女的關係，不是一般成人和兒童的關係，
我們必須明白，對父母而言，子女究竟是誰？

第一節 香港小童群益會

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

家長在子女幼兒階段後，接踵而來的挑戰是學業競賽。面對「贏在起跑線」的比較氛圍、社會的期盼，家長當初為人父母的初衷不免會被沖淡，陷入掙扎及懷疑的漩渦中，希望從家長課程中學習實務技巧。主流家長工作往往離不開理論、育兒資訊、技巧，由工作員以專家身份向家長道出管教要點。過程中，家長會被強化其不足之處。當家長在生活中未能有效應用技巧時，便更處於無助、挫敗中。

2. 理念

孕育生命不僅是養育子女成長，也是父母的自我成長旅程。為人父母和人生並沒有既定方程式，每個孩子都是獨特的，每個家庭的成長背景及生活方式都各有不同，又怎可以將一套技巧完全套用於他們身上？為人父母不能單靠學習或跟從其他專家的管教技巧。作為照顧者，父母才是最了解子女的專家，透過互相學習、覺察反思、檢討經驗和嘗試，往往能有新發現。本計劃邀請家長展開反思之旅，一起探索親職角色、培育家長對照顧子女的能力感和自信心。

3. 目標

機構希望藉此計劃，注入新思維，改變業界和社區對家長教育一貫的想法。在各單位服務中融入家長培力元素，培養社工探索家庭服務的不同手法，以存在一敘事為本導向，推廣家長工作。

二、專案設定、內容和執行

計劃在機構十多個單位推展家長培力活動，包括各區家庭生活教育組、兒童中心及青少年綜合服務中心。計劃舉辦家長體驗活動，協助家長學習欣賞、關顧自己，發掘內在資源。透過敘述故事，引發討論反思，探討外在環境因素（如：主流社會文化、教育和原生家庭）對親職角色的期望及影響，提升家長效能感。鼓勵家長從參與者成為策劃者，帶領活動、分享育兒減壓心得。計劃亦舉辦親子工作坊及戶外活動，以遊戲、藝術提升親子溝通、促進互相欣賞。下表 1 是本計劃其中一所中心推行的培力計劃家長小組的活動大綱：

活動類別	目標和理念	活動
家長互助圍爐取暖	- 分享育兒、為人父母的點滴，回顧子女成長的回憶、尋回父母的初心，接納自己的不完美。 - 鼓勵家長自主地分享地區資源，建立互助網絡。	小組分享環節，利用香薰氣味和多感官體驗、卡牌、相片等分享育兒、為人父母的點滴。
生命回顧活動	讓家長透過分享重整人生經驗的斷捨離過程，促進個人認識，反思為人父母意義。	- 家長敘述個人成長故事和為人服務的歷程 - 分享家長的夢想和盼望
關顧身心靈	享受 me time，覺察自己的情緒，定時關顧身心靈需要。	瑜伽體驗（正官伸展、身體掃描）
DIY 體驗	- 享受 me time，欣賞自己，重新發掘興趣和個人內在資源，提升家長效能感。 - 鼓勵家長參與活動設計，並提供意見，共同策劃。	- 乾花香薰立掛飾 DIY - 花藝體驗 - 相冊 DIY • 拍攝即影即有 - 乾花小盆栽擺設 - 蝶古巴特拼貼布袋 - 雪芳蛋糕烘焙體驗
戶外活動	反思現在社會「贏在起跑線」的主流文化，鼓勵家長按照子女個人成長步伐加以栽培，讓子女自主發揮。	「聽見歌再唱」電影欣賞及映後分享會
親子活動	鼓勵家長從多角度欣賞子女的獨特性，促進家庭成員的溝通。	- 家庭音樂盒製作 - Lego - 親子遊戲
為家長提供分享平台	- 提供暫托服務，為家長提供分享平台，舒緩親職壓力，與小朋友共同學習、共同成長。 - 提升家長的效能感、家長成員間的互相欣賞。	- 分組遊戲和桌遊時間，提升子女的溝通和社交技巧。 - 親子欣賞環節，讓家長與子女分享作品。

三、專案成果和家長回饋

1. 專案成果

計劃著重發掘社工及家長的成長契機，更鼓勵社工發揮自身強項，融合不同地區的服務特色，以強項為本的介入手法，設計和策劃活動，以回應家長的需要。構思活動過程中，亦希望藉此共建反思空間，鼓勵社工還原基本步，懷着開放的心，共同研習創建，與家長一同展開探索成長的旅程。

在推動家庭服務發展的新方向外，計劃亦致力統籌機構社工參與專業訓練、舉辦地區及工作小組分享會、參與家庭服務實務網絡，促進交流。透過整合家長服務經驗，凝聚新思維，鼓勵各部門社工分享家長工作的點滴和挑戰，從而協助家長展開反思之旅。

2. 家長的回饋

機構各單位及家長支援服務，逐漸加入轉化學習及家長培力為本的元素。可見隨著各區推展服務，計劃漸見成效，能在機構內鼓勵社工以生命回顧導向，協助家長重新發掘自己。展望未來能凝聚機構各單位、業界及跨界別的持份者，透過分享會與社工持續拓展反思平台，將概念繼續融入家庭服務中，惠及更多家庭。以下是參加了賽馬會「你」想家長培力計劃的家長對本計劃的回饋：

- 「我學懂作為照顧者需要給予空間自己舒緩壓力，關顧自己、覺察情緒，才能有更多力量照顧家庭。」
- 「以往我只會為子女做親子手工，參加計劃各類體驗活動、藝術創作後，發現我的創造力可以讓我發掘更多，更認識自己。活動提醒我：原來成為父母後仍然可以有繼續空間發展，繼續突破自己。」
- 「創作的過程，就像為人父母的歷程，沒有絕對的答案 ... 慢慢放慢腳步，享受過程，互相啟發，共同成長。」
- 「分享育兒經驗和為人父母的挑戰，讓我認識身邊的同行者，她們的經驗，讓我明白我並不是孤單面對。」
- 「Messy Play 讓我發現子女的創意，少作比較，也讓我體會成績不是最重要，欣賞他們的獨特性，調整自己對子女的期望。」
- 「放手讓子女踏出第一步並不容易，但我明白到作為父母，我們角色會隨子女成長階段而轉變，更重要的是讓他們盡情發揮，陪伴他們面對各種挑戰。」

- 「我能夠感受到我作為媽媽的成長 ... 以往我會馬上 say NO! 但現在的我願意讓子女多點嘗試，從他的角度出發，多點理解和欣賞，哪怕結果不完美，過程才是最重要 !!」

四、家長工作者的反思

社工們參與專業培訓工作坊，從自身故事出發，初嚐轉化學習，展開探索、重尋初心之旅。在計劃開展前期，思考著如何將概念融入活動，引導家長回顧。過程中，難免會感到迷惘，懷著戰戰兢兢的心情籌備活動。感謝團隊透過體驗式培訓，讓社工們放慢工作步伐，一起整理自身生活經驗、檢視成長點滴。沒有複雜的程序，社工就如組員，可以坦誠分享自身故事，互相支持，親身體會培力歷程。以下是參加了賽馬會「你」想家長培力計劃的社工對本計劃的反思：

- 家長工作者 1：「我記得在帶領家長小組過程中，聽畢家長分享為人父母的故事，我深深感受到強烈的迴響與共鳴，重新反思自己的過去與教養孩子的關係，重拾自己為人父母的意義，促使自己更關注與兒子的親子關係。」
- 家長工作者 2：「我作為同行者的角色」比「傳授技巧」、「我是否為人父母」更重要，漸漸強化信心，幫助家長啟發及思考孕育子女之道，建立家長之間互助支援網絡。
- 家長工作者 3：轉眼間，計劃已開展近兩年，在機構中將家長培力理念逐漸推展至港九新界各單位。在過往走遍各地區的日子裡，我成為聆聽故事的同行者、統籌計劃的策劃者，從概念起步、開展服務、到整合經驗、帶領社工 ... 回顧點滴，樂見各區逐步找到自己的特色。此刻回首歷程，實是感觸良多！在帶領轉變的歷程中，有賴各位家長、導師、社工及夥伴們的投入參與和分享，發掘豐盛的生命故事，讓計劃從小小的種子，轉化為推動家長蛻變的力量。
- 家長工作者 4：不論是獨力照顧子女的無助、面對疾病的掙扎、生離死別的不捨、見證子女成長路上的喜悅、甚或作人生抉擇的惆悵和糾結 ... 人生縱使未必有絕對的答案，更沒有完全相同的經歷。我很慶幸在人生軌跡中，每段偶然與巧合的相遇，讓我們和家長沿途相聚相識，藉敘述反思，重新細味人生閱歷的五味雜陳，抒發尚待整理的情緒。儘管結果未必能由我們全然掌握，但過程中仍能試著與自身經歷共處，接納不完美。

- 家長工作者 5：我有幸成為家長的同行者、聆聽者，引領家長在人生高低跌宕中，互相扶持。在疫情和離別下，每段相遇、重聚都格外難得！縱使面對種種困難，家長仍排除萬難參與，我們亦很感謝大家對小組的信任，願意敞開心扉分享，擁抱自己的脆弱和不完美，與組員在歡笑與淚水中分擔喜與悲。
- 家長工作者 6：我慶幸能夠見證家長在患難中，陪伴彼此治癒心靈、共創經歷，在變幻中見證對方蛻變與成長。我相信這些回憶和共鳴，將會在尋找意義、探索人生及擁抱未知的過程中，持續成為滋養家長心靈的養份，鼓勵家長繼續相信自己的育兒信念！我們的團隊相信這次經驗，對推動家長培育工作，確是起了重要的轉變！我們親身體驗到「培力為本家長工作」打破了過去單向、由上而下或專家說法的介入手法，更重視家長的參與及角色。培力學習過程，使家長更能肯定自己的能力，並有信心地繼續發揮家長培育的角色，這個歷程，絕對是一個美的開始！期待在不久將來，我們能再以同行者的角色傾聽，細味由各家庭編寫屬於自己的「你」想故事篇章！





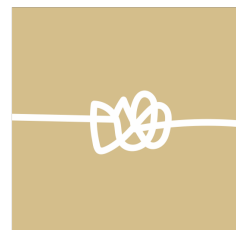
第二節 香港明愛

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

明愛家庭服務於 2021 至 2022 學年，在轄下 8 間家庭服務中心、8 間由明愛提供駐社工服務的幼稚園和 3 間小學，招募近 250 名育有 2-8 歲幼兒的家長加入明愛「情牽父母心」家長教育平台，提供隔月舉辦的網上講座六次，並邀請家長參加四節的家長小組，透過回顧童年的成長經歷，反思現時與幼兒的親子關係，與此同時不定期舉辦親子活動，穩固親子之間的連繫。

2. 理念



活動以親子依附關係理論結合轉化學習取向的家長培力理論為基礎理念，以下是四種親子依附關係圖，由左至右分別是：安全性依附、焦慮矛盾型依附、迴避型依附和混亂型依附。



- 安全型依附 - 孩子在父母身旁能安心地探索這個陌生世界，在成長中感覺到父母的愛、尊重和信任，理解孩子的想法，並能適切回應孩子的需要。



- 焦慮矛盾型依附 - 父母願意積極和孩子互動，但容易誤解孩子的想法和情緒，較少和孩子產生共鳴，較多是按照家長自己的情緒來回應孩子。



- 迴避型依附 - 父母較常忽略孩子的情緒需要，或者對孩子的情緒需要不敏感，親子間未能建立情感連繫，並較少和孩子身體接觸或有親密的言語表達。



- 混亂型依附 - 父母自己可能曾經歷心理上的創傷，導致與孩子互動時情緒飄忽不定，以冷熱交替的態度照顧他們，而且其中時常夾帶著暴力行為，讓孩子帶有恐懼和矛盾的行為。

3. 目標

此計劃與明愛家庭服務 2021-2026 年發展重點配合，培育父母與孩子建立安全依附關係，家長在四節小組中認識親子依附的概念，明白到育兒困難有時難以處理，很多時並不是幼兒的行為本身，而是在背後牽扯著我們的成長經歷。家長明白到童年依附經驗影響人的一生，有意識地反思自己的童年，同時了解現時與孩子的相處方式是在建立哪一種親子依附關係，讓家長覺察到自己正在傳承什麼給孩子。其中家長小組同時達致「家長培力及轉化學習為本」的目標，活動為家長提供訴說童年成長經歷的機會，過程中家長透過自己的語言說出經歷，把故事重塑及賦予新的定義。與此同時家長間互相分享及安慰，給予彼此繼續前行的力量。

二、專案設定、內容和執行

專案設計了「情牽父母心」家長小組 + 親子重聚活動和系列講座，內容分別如下：

節數	主題	目標	活動內容
第一節	我和孩子的連繫	- 明白回顧成長故事的重要 - 建立小組信任和凝聚力 - 認識依附關係 - 家長敘述個人成長故事和為人服務的歷程 - 分享家長的夢想和盼望	- 介紹小組目標 - 尋找共鳴圈 - 互動了解和訂立小組規則 - 介紹四種依附關係 - 家長分享自己童年的依附關係
第二節	從理解過去開始	- 深化家長對依附關係的認識 - 了解原生家庭的成長如何影響現時的管教方式 - 明白如何與孩子建立安全依附關係	- 功課分享 (孩童時的安全感) - 家長分享孩子現時的依附關係 - 親職傳承卡 - 透過回顧分享童年父母的管教方式，反思現時和孩子的互動模式
第三節	安全感建立	- 明白與孩子修復關係的重要 - 接納自己和孩子情緒	- 功課分享 (艱難時刻的支持) - 介紹與孩子建立安全依附關係的條件 - 情緒接納卡 - 家長分享日常較易表達的情緒
第四節	整理與前行	- 尋回父母的初心 - 深化小組的反思	- 功課分享 (修補關係的經驗) - 傳承的盒子 - 家長在盒面畫出屬於家庭的圖案，在家庭最重要的訊息，並想傳遞給孩子。 - 分享小組的得著和感受

2. 系列講座內容：

講座一：	「咁教好唔好？」管教模式如何幫助孩子建立安全感
講座二：	「你明白我嗎？」- 如何讓孩子說出心底話
講座三：	「從理解過去開始」如何在自己的人生故事中反思親子關係
講座四：	「安全圈教養」如何回應孩子的情感需要
講座五：	「24 個品格優勢」提升親子正面互動和生活幸福感

三、專案成果和家長回饋

每節小組結束前，家長會為自己寫下鼓勵的句子，製作成卡片放在傳承盒子內送給家長。完成四節小組後，家長會邀請孩子一同出席小組的重聚親子活動，將傳承盒子的意義告訴孩子，並將小組所領悟、家庭重視的元素，透過親子活動向孩子表達。

此外，為了計劃在完結後小組得以延續，明愛在 2021 年 6 月至 7 月舉行先導小組，整理家長意見調節小組活動，並於 2021 年 8 月為明愛舉行內部培訓，讓個別單位的社工掌握此計劃的理念。最後，於 2021 至 2022 年學年內一共舉行 25 組「情牽父母心」家長小組，同時有 19 位明愛社工一同經歷小組進程，並計劃來年延續小組活動。

1. 父母管教壓力等前、後測分析

每位參與小組的家長在第一節小組前及最後一節完結後均需填寫問卷，以進行前、後測分析 (pretest and posttest)。配對樣本 t 檢定 (paired t-test) 顯示完成參與小組的參加者，他們的在「父母管教壓力量表」的得分有顯著的減少，即表示參加者的管教壓力得以舒緩。此外，他們對於「依附類型」情況的認識、「原生家庭」的了解及回應孩子情感需要的認知均有顯著的提升：

量表 / 項目	p 值 (p-value)	t 值 (t-value)	平均差 (mean difference)
父母管教壓力量表	< .00001	-6.54	-2.79
對於「依附類型」情況的認識	< .00001	17.801	1.71
對「原生家庭」的了解	< .00001	9.01	0.88
有關回應孩子情感需要的認知	< .00001	8.63	0.78

2. 家長於小組的回饋：

以前曾面對的恐懼需要
釋放出來，嘗試解決面對。

對小組回顧及
分享生命故事的想法

了解到自己的成長過程對小朋友
都有影響，要治
癒咗自己先！

讓自己能有空間回想，
整理自己的經歷和感受，
使學習不流於知識，
能真正感受到自己
執行的難處或源於
自己兒時的適應模式。

讓自己回顧成長經歷，回想自己
曾經遇過的事，現在想已經沒有
那麼深刻的感受，但又不希望帶
這些情緒給孩子。

喜歡這方法、不需
顧慮，可以好坦白說
出平日壓抑的話。

母親對自己的影響，

例如我對童年時的

不滿，知道我的童年

原來我父母好少講愛

我！

明白原生家庭對自
己的影響，並盡量
不會將這些經歷帶
給自己的孩子。

我明白到兒時的經歷會影響
自己教育小朋友，令我明白到
改變自己某些行為的重要性。

對成長經歷方面的了解

小組回顧能夠加
深記憶，分享親
職的生命故事，
一方面能助我們
憶起摯愛無私的
付出愛，另一方
向透過組員分享，
從中去體驗及吸
收正面經驗，這
方法能達雙效益。

童年的不美好並不代表以後不會幸福。

看到自己成長，回憶了一次，
很有用。想起童年開心的回
憶，有力量的感覺。

直接和真實，讓理論不流於學術層面

大家可以互相分享，找到不同的方法，
也找到相對的安慰，我不是 100 分的
媽媽，但我會一直努力進步。

令我抒發及提及到
一些埋在心裡的壓
力點，有效解決到
一些日常問題。

感受到自己不再是
特別無助，其實很
多家長也面對不同
的困難，只要努力
學習亦能找到解決
方法和方向。

3. 家長在小組活動時寫下來送給自己或孩子的話，送給每一位曾是小孩的爸爸媽媽：

「允許自己不完美」

*「世界是美好的，
只要說出來，
世界就會回應」*

「期望能成就您的未來」

「愛自己就是愛小孩的表現」

「父母對你的負面或壞行為，
不要重演在自己小孩身上」

「愛惜自己多點，才可以照顧兒女」

「要愛自己多一些」

*「有夢想的人永遠年輕，
媽媽爸爸會是你的後盾」*

*「很幸福很甜，
再辛苦都不覺得是苦的」*

**「沒有 100 分的父母，
只有與孩子一同進步
的父母」**

「總有機會作出更好的回應」

「家是一個愛與被愛的地方！」

「能夠成為你的媽媽，我感到好幸福」

「辛苦了，
做了媽媽後，
很少有機會做自己。
不過都是值得的，
加油！」

**「更溫柔細緻地照顧自己的心，
更好地聆聽和接納別人的心」**

「無論發生什麼事，

爸爸媽媽都愛你，

「成為父母是一個很好的體驗」

「對世界多一點安全感」

「沒有最好的父母，
但有願意為了孩子
改變的父母。」

*「愛是恆久忍耐，
永不止息」*

「愛你是一生一世的事！」

*「別忘初心，
不要把上一代留下來的
疤痕轉移到孩子身上。」*

*「溫柔以待，陪伴是
最長情的告白」*

**「請不要用
最差的脾氣
對待摯親」**

「要學識放鬆自己

「感謝今天的自己」 唔好比自己太大壓力。

*「時常感恩上天送
我 3 個小朋友，
即使路是不易走，
但一切都是很值得的」*

「照顧好自己的內在小孩」

*「其實媽媽也在學習做媽媽，
如果我仍有進步的空間，
請你包容和提點我。」*

「你已做得好好」

四、家長工作者的反思

家長工作者 1：

活動中看見家長們主動分享自身的故事，從中反思自己現時照顧小朋友嘅方式，看到她們更有動力去愛小朋友呢

家長工作者 2：

完成 Project IDEAL「情牽父母心」小組和親子活動，感恩有機會參與當中，接觸各位媽媽的成長故事和心聲。她們感恩在艱難時期得到社工的陪伴同行，為她們種下愛的種子，「雪中送炭」。曾經的傷痕累累，很多淚水，很孤單，很多埋怨，亦不斷逃避否定懷疑自己，但社工的陪伴和接納讓她們有勇氣有力量面對困難。參加者能夠在小組坦誠分享自己的脆弱點，學習接納自己，重新發現自己的價值。更令人鼓舞的，當中有參加者曾接受個案輔導，在社工的陪伴下重建愛和修復，這個「cushion」令她們在小組能回顧分享自己的故事，有心力聆聽和鼓勵別人！

家長工作者 3：

透過認識原生家庭，家長在小組中分享當中的喜與怒，當中的共同性產生共鳴，個人故事表達讓家長重新認識自己，真摯的分享也在小組中建立信任的關係。活動讓家長重新整理過去的自己，結合現在的自己，身心的斷捨離，讓家長重新得力迎接與孩子每日的挑戰。

家長工作者 4：

一個很有深度的小組。短短的四節小組，讓家長們回想自己兒時與父母相處的模式，影響著自己與子女相處的關連，對自己和子女多一份接納和體諒，並為家長們增添力量去繼續建立正向的親子關係。

家長工作者 5：

完小組後，家長多了察覺自己成長對自己影響，甚至察覺到自己情緒如何影響同孩子的關係，學懂處理自己的情緒，有好大得著。



家長在告訴孩子心聲卡
的字句和傳承盒子代表的
意思



每個傳承盒子內放有家
長所寫的心聲卡



家長在製作屬於自己的
傳承盒子



與親子傳承盒子合照





照顧子女，就是照顧自己，
是權利，而非責任，更非苦差。

第三節 香港公教婚姻輔導會

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

社工在家庭服務中心遇到不少有管教困難的家長，不少家長表示自子女在嬰兒階段已經一直有在社區及學校學習育兒及管教的技巧，不過發現在生活上仍然難以應用，因此除了技巧，家長亦需要認識及反思自己子女的獨特性及自己教養的狀態及方式。此外，隨著孩子的成長，面對孩子的教養和學業，家長往往產生不少由親職而來的壓力。因此，我們透過賽馬會「你」想家長培力計劃，以情緒為介入點及方式，讓家長們經驗和覺察自己的情緒來源及需要，抒緩自身親職焦慮，讓家長體會到關係為首的價值及與子女建立連結的重要。我們在社區及不同學校推行家長講座、家長工作坊及小組，其中包括「與孩子的情緒做朋友」家長工作坊、「走進孩子心 -- 重回父母初心」小組、「重回父母初心」家長成長小組、「心靈驛站」家長小組等。

2. 理念

近年的家長深受「贏在起跑線」的氛圍影響，十分著重子女的學術或技能的培養，不少家長抱著「望子成龍，望女成鳳」的心態，以致在教養的旅途上開始感到迷失及無助。作為家長更需要靜下來反思自身如何受上一代影響，覺察到此時此刻自己面對的個人問題，例如經濟、父母參與度及祖輩育兒觀等不同的衝擊如何影響自身作為父母的角色。在急速的生活節奏下，當家長累積壓力時，很容易便會重覆上一代不合用的管教方式，因此陪伴著家長一同留意自己當下正面對的困難，消化過去成長的不愉快經歷，幫助家長更有力量與子女一同成長。

另外，不少家長在教養的過程中，都會主動學習了不少親職技巧，但有時因原生家庭影響而難以應用。我們在培力計劃中，也嘗試讓家長透過回顧自身成長故事，重整自己的人生歷程，了解及發揮自己生命的潛能，促進家長個人成長，重拾骨肉親情的意義，認清培育子女的方向，使她們更有力量去處理及面對家人及孩子，讓父母的生命能燃亮孩子的生命，讓愛盛傳下去。

3. 目標

透過計劃讓育有幼稚園至中學階段子女的家長反思其子女的特徵與自己的管教模式，同時反思社會普遍對家長存有的高期望，對自己作為家長有更高的同理心。透過不同的活動，認識自己對子女的期望，分享父母對自己的期望，反思現時的親子關係的親密度，而且亦回顧父母對自身的影響，回顧人生故事，反思為人父母的方向。

二、專案設定、內容和執行

1. 「走進孩子心 - 重回父母初心」家長小組透過不同的活動，認識自己對子女的期望，分享父母對自己的期望，反思現時的親子關係的親密度，而且亦回顧父母對自身的影響。

節數	目標	活動內容
第一節	- 讓組員互相認識，增進親子關係 - 分享自己與子女的關係及互動 - 讓家長透過分享重整人生經驗的斷捨離過程，促進個人認識，反思為人父母的意義	- 熱身：用 LEGO 做健腦操 - 用 LEGO 動物拼自己、子女的特徵 - 名字的故事：分享對子女的期望 - 家課：告訴子女他們的姓名的由來，表達對他們的期望
第二節	- 分享不同時代家長的困難 - 反思姓名代表的意義 - 反思自身如何受上一代影響 - 陪伴著家長面對當下的困難	- 熱身：用 LEGO 做熱身操 - 分享家課內容，告訴子女姓名的由來，子女的反應及自己感受。 - 用 LEGO 做熱身操 - 用卡片代表父母年代、現在和未來的家長特性及困難。
第三節	- 分享作為母親之後的生活轉變 (1) - 反思父母與子女「追及避」的互動 - 帶出沒有完美的母親，欣賞自己的“缺憾” - 分享生命故事	- 熱身：用 LEGO 做熱身操 - 故事：逃家的小兔 - 子女逃避，父母追趕。 - 織網遊戲：組員回答不同年代為人父母相關的問題並織網。 - 故事分享：一切是最好的安排 - 邀請組員分享曾經覺得自己不完美的事，卻得到意外收穫。
第四節	- 分享作為母親之後的生活轉變 (2) - 分享與子女的甜蜜互動，以及反思其他家人與自己的關係 - 以新行為帶動新的親子互動	- 熱身：拍氣球遊戲 - 回顧親子互動的甜蜜時光 - 用 LEGO 拼理想的全家福 - 兩人一組分享理想的家人互動 - 寫下未來自己對子女的新行為 - 輪流分享小組的深刻事情、得著、填問卷

2.「心靈驛站」家長成長小組

透過回顧自身的生命歷程，重拾家長自身的強項，轉化成生命的動力。重述生命中的愛與恨、喜與悲，重新整理記憶，確認及接納歷史。並尋找生命的意義，以身教感染下一代。

節數	目標	活動內容
第一節	- 彼此認識，預備講故事 - 尋找生命的軌跡	- 睇相佬 - 分享活動過程的感受，從而帶出臨在此時此刻的重要。 - 我的名字故事 - 分享自己名字的由來，真誠地交流及彼此認識 - 我相說 ... - 分享相片的故事 - 獨一無二的花生 - 透過活動明白每個生命及其故事的獨特性
第二節	回顧過去被傷害的經歷，整理及覺察這經歷如何影響自己的生命	- 回顧及分享功課體會 - 分享走一回兒時回校的路程的經驗和感受 - 分享照鏡活動的發現、經驗與感受 - 一封不會寄出的信件 - 寫一封信件給為自己曾經帶來傷害的人
第三節	- 感恩身邊曾經出現的恩人 - 覺察及辨識生命中的「不速之客」及「真誠的訪客」	- 分享與恩人吃飯的經驗 - 形容字卡牌遊戲 - 組員需要抽出形容詞字卡，送給認為最合適的小組成員，過程不許討論及分享。活動完成後分享活動過程的體會。
第四節	檢視生命的優次，對關係的醒覺。	- 我的生命故事 - 完成生命故事工作紙，並與小組成員分享。 - 假如生命只剩下 10 分鐘 - 透過活動讓家長反思生命中視為重要的人，有否在你的生活中被遺忘。

3.「與孩子的情緒做朋友」家長工作坊

讓家長們經驗和覺察自己的情緒來源及需要，舒緩親職壓力，以及讓家長體會到關係為首及明白與子女建立連結的重要性。

第一節主題：我有情緒嗎？

目標	活動內容
讓家長反思自己為人父母的角色，意識及覺察自己在親職時的情緒狀態如何影響與孩子的關係。	A) 熱身遊戲—走馬燈 家長向新朋友分享以下問題 • 為人父母的感受是怎樣的？ • 作為父母，你的關注 / 擔心是甚麼？ • 你現在最常用的管教方法是怎樣的？ • 還記得第一眼見到自己的子女的情境是怎樣的？當時有甚麼感受？ B) 小組討論及分享 • 回想學生時期，你最討厭父母對你做哪些事情？ • 有多少項你有對子女做過的？ C) 短講 1. 家長親職焦慮與情緒的來源 2. 當情緒出現時，如何調適情緒 3. 為人父母的親職意義 D) 家長一星期習作 1. 照顧自己的需要 -- 於這星期做一樣讓自己開心的事情 2. 經驗骨肉親情的體驗 (以下至少選一項) - 端詳熟睡的孩子 - 與孩子看兒時舊相片 - 和孩子講述自己的成長故事
讓家長反思當他們面對親職壓力時的情緒及反應，透過認識及了解情緒的運作，從而更有效地調適個人情緒。	A) 回顧及分享一星期家長習作 B) 冰粒體驗活動 C) 小組討論 - 在討論前先給自己 3 分鐘整理自己剛才的經驗。 - 在整個過程中，您有甚麼感受和身體反應？(可仔細形容) - 您是怎樣處理您的感受？ - 您有甚麼具體行動回應當時的感受？ D) 短講—情緒是甚麼 (1) E) 遊戲：感受四圍走 F) 短講—感受與需要
讓家長明白及了解甚麼是同理心，透過活動體會到關係為首及與子女建立連結的重要性	A) 回顧及分享—重溫了解情緒三步曲 - 觀察 - 感受和需要 B) 同理心劇場 - 請家長選出一個日常經常出現的親職困難的處境，家長們以角色扮演嘗試了解孩子當時的感受和需要。 C) 短講—如何與孩子的情緒做朋友

三、專案成果和家長回饋

1. 以下為「走進孩子心 - 重回父母初心」家長小組參加者的出席活動的成果展：



2.「心靈驛站」家長成長小組 --- 家長回饋

- 這是難得的機會，由出生到為人女兒，再成為別人的母親的一次回顧。也感受到原來父母對自己的培養和教導經驗，會不知不覺間套用在女兒的身上，再次回望自己的過去和經歷，一點也不容易，但感恩能參與這講座，使自己可以釐清過去和展望將來。
- 由第一堂的迷失，到第二、第三堂捲起的風暴，到第四堂的欣然接受，面對人生的不完美，找回自己的步伐與節奏。多謝工作人員的帶領與各組員真實分享與陪伴。
- 的確能好好整理一下自己的思維和情緒混亂，讓自己可以更清晰地向前生活，了解自己更多。生活的高山低谷，也許要有同行者的聆聽而感覺到被聆聽和諒解。參加小組活動能達到這個目的和效果。如果人與人的相遇並不是偶然而而是緣份，我們和各小組成員的相遇後，我們彼此聆聽大家的故事，身同感受已經是另一種幸福。生活很忙，原來都很需要別人明白和陪伴，當我的問題和處境，並不孤單，我就知道一切，總有辦法，總會過的。要好好過日子。祂，未曾允許天常蔚藍，花兒常開，但祂的恩許永遠常在。
- 透過每個環節去了解及整理自己的過去，實是第一次，很高興能循序漸進的回想過去，也幫助或提醒自己應如何給予孩子的需要。透過他人的分享，也能給予自己一些覺醒。
- 透過小組的活動，讓我有機會增加和家人的溝通相處，增加了我一點的主動力，又讓我找回小時候一些忘記了的故事。這些都是屬於我的故事，希望我能再多一點能力，放下一些不必要的堅持，放過自己！

四、家長工作者的反思

家長工作者 1:

以前會用好多育兒技巧去做家長教育工作，但事實上先了解及明白家長的處境是重要的第一步。我好鍾意聆聽家長的分享，佢哋好有智慧，以前對家長可能會有啲批判 (judgement)，但而家就真係嘗試去明白佢哋嘅難處，同子女相處嘅張力。我最鍾意計劃裏面鼓勵家長反思，因為家長好少有靜嘅空間，家長小組就係提供一個空間靜落嚟整理下。我覺得小組裡面每一個故事，每一個活動都係有意義，都係有啟發，同時誘發小組其他家長反思，透過成長故事嘅小組裏面互相影響。

家長工作者 2:

對於帶組經歷，作為社工最深刻係原來唔講管教技巧，純粹講培育心態，陪伴子女嘅心態原來都會令到家長有轉變 ... 同平時嗰啲管教小組分別比較大，家長覺得上堂好舒服，好大支持，玩遊戲好開心 ... 主要係搵返細個童年嘅玩具，童年嘅小遊戲，令佢哋諗返長大咗之後，雖然有好多苦難，但開心嘅童年係基石，家長好希望宜家會盡力製造愉快童年俾自己小朋友。家長亦加深咗對子女嘅同理心，唔會用主流社會嘅標準向佢哋施壓。另外，小組組員之間嘅支持力量，佢哋都有管教上面意見交流 ... 之前講故事嘅鋪排，令家長態度上比較尊重。

家長工作者 3:

參加咗計劃之後，對於育兒多咗一個深層次嘅思考，去整理點樣作為一個家長，或者作為離異家庭服務使用者嘅社工，點樣同佢哋一齊行，Project IDEAL 嘅內容比我多一啲 insight，令我嘅 parenting 嘅工作唔係只着重技巧，反思多啲自己嘅人生故事，讓一啲傷痛可以停留，對家長多啲承托... 對自己作為一個助人者多一啲反思。反思原生家庭或者檢視自己個人成長，再去帶領小組，深度同承載能力都係唔同咗... 雖然做媽媽，同埋作為一個社工，我覺得一啲都唔容易，唔容易但係好有意義。



為人父母的實踐，
不是純粹學習並跟從一套外在的行為和技巧。
父母對孩子的引導和培育，
往往不能抽離於父母自身的人生故事以及生活經歷，
也不能抽空於當下情景。

第四節 香港青少年服務處

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

香港青少年服務處自 1985 年家庭生活教育服務開始提供家長教育工作，並以家庭服務為基礎，以親子關係為主幹。發展至近幾年，我們得到基金資助，以三個主要介入手法進行家長教育：博域家庭系統理論（Bowen Family Systems Therapy）、靜觀、以及遊戲治療。

2. 理念

為人父母的總希望自己能夠好好培育子女，把最好的留給子女，可是卻不知道應該如何做才好。我們看坊間眾多的家長教育，大致可以分成兩大類：i) 以行為為本，著重技巧訓練；ii) 以人為本，著重孩子的個人成長和親子關係。我們對人的信念是以人為本，相信人本身有內在資源，在被受關愛、被接納和被認同的環境下，便得以發揮出來。香港青少年服務處以小組為主要介入形式。「你」想家長培力計劃著重家長對生命的自我檢視，組織家長互相學習和支持，因此我們雖然有舉辦一次性的活動，但是以 4 至 8 節的小組為重點。小組內容設計由淺入深，先引導家長回顧自己過去的成長故事，之後檢視現在的親子關係，最後重新為自己培育子女的方向定位。我們希望可以用小組形式，有足夠的時間讓家長建立互信的關係、互相分享、支持和學習，而內容設計也給予家長有足夠的空間去體會、回顧、感受和分享，例如：把畫生命樹按深淺的程度分開在幾節進行，在第四節畫生命樹的根，先回顧自己的成長故事，而在第六節才畫生命樹的樹幹和樹枝，幫助家長檢視自己的能力，之後表達對將來的願望。在第七節畫生命樹的葉子和果實，從成長中的恩人支取力量，繼續走下去。

3. 目標

今次我們參與的「你」想家長培力計劃，則和我們以人為本的信念十分接近，並且把我們帶向更高的層次—著重父母自身的個人成長。我們希望借助是次計劃，把以人為本的家長教育向上和向橫發展，向上是有更高的質素，向橫是有更多家長受惠，認同以人為本的培育方法。

二、專案設定、內容和執行

1. 活動安排及內容

節數	目標	活動內容
第一節	引導參加者了解由傳統式的學習轉化為反思自主的教育方向。	用“花師奶愛的教育”片段引導
第二節	- 回顧成為家長的經歷 - 體會與子女的聯繫感	用圖卡和相片
第三節	- 幫助家長靜下來回想和子女相處的喜怒哀樂 - 讓家長了解到孩子不同的成長階段	- 製作“靜觀瓶” - 用短片和圖卡引導家長分享作為家長的經歷和感受 - 艾瑞克森社會心理發展階段
第四節	- 幫助家長回顧自己的成長故事、感受，和對自己的影響 - 認識我們的情緒	- 畫生命樹的根 - 靜觀練習
第五節	- 了解自己的原生家庭 - 回顧自己的過去，反思自己的學習和轉化	- 畫家庭圖 - 寫信給小時候的自己，從小時候的自己有所學習和轉化
第六節	檢視社會對孩子和家長的期望	- 畫生命樹的樹幹：象徵著我們的技巧與能力。 - 畫生命樹的樹枝：代表希望、夢想與渴望。
第七節	回顧和感謝生命中重要的人	- 畫生命樹的葉子：展現你生命中重要的人們。 - 畫生命樹的果實：從生命中的重要他人中所收到的禮物。包括實質的禮物或是表達仁慈。 - 鏡子練習 - 自我療愈時間
第八節	- 重新連結自己和子女的關係 - 回歸初心	畫和諧粉彩

2. 介入手法：多元化而又互相連結

我們運用多元化的介入手法，而又互相連結，幫助家長身心作好準備，逐步投入，進入良好狀態。例如：我們通常先用短片或歌曲，這種由外而內的手法，引起家長的聯想；之後用靜觀練習，幫助家長安定下來，在檢視生命的過程中同時滋養自己的身心需要，最後藝術創作由內而外的手法，幫助家長表達。

1) 曾選用的短片有：

- 花師奶“愛的教育”動畫
- Pixar float • Alike short film

2) 曾選用的歌曲有：

- 《世上只有》容祖兒：兒女對媽媽的愛
- 《我的驕傲》容祖兒：兒女在父母的獨特
- 《稻香》周傑倫：家庭的依靠
- 《單車》陳奕迅：爸爸的愛
- 《洗衣機》五月天：媽媽的愛
- 《乾杯》五月天：人生走一場

3) 曾選用的輔導圖卡，例如：HO 卡

4) 曾做的藝術創作，例如：畫生命樹、和諧粉彩、禪繞畫、家庭照相簿、玻璃盆景、皮革製作等。

5) 運動：跑步

6) 遊戲：親子遊戲、親子歷奇

三、專案成果和家長回饋

1. 專案成果

我們和綜合家庭服務中心、小學，以及幼稚園合作，服務對象的年齡廣泛，包括幼兒家長、小學生家長、青少年家長，以及成年子女的家長。其中更加有一組是專為爸爸而設，和家庭服務中心的男社工合作，利用輔導圖卡的手法引導這群爸爸分享。初時爸爸們都不大習慣分享，但圖卡引起他們的聯想，加上社工由淺入深的提問，成功幫助他們透過自己的成長故事、檢視現在的生命狀況，以及對將來的願望和擔憂。我們透過家長小組、工作坊及講座來讓家長得到各方面的成果，從而達至計劃的目標。家長們透過參與不同的藝術工作坊來學習新的興趣、發現及增加對自己能力的肯定和感謝自己在家庭中的付出。透過不同主題的講座來尋找培育子女的方向、了解父母情緒管理對孩子的影響等等。在家長小組中家長都能夠增加對自己和個人成長的認識及親子關係的瞭解。而家長在小組過後亦會出席重聚日，增加與其他家長的分享和支持。



家長於重聚日的活動中一起繪畫以骨肉情為主題的和諧粉彩，分享自己與孩子的連繫，以及對自己母親形象的感覺。



家長於小組中繪畫生命樹，檢視個人成長的特質和重整經驗，為自己的人生尋求擁有的強項和資源。

2. 家長反饋

家長在參加計劃後都學懂反思自己與子女之間的關係，並提醒自己關注個人的需要，避免過分地專注於子女身上。更有家長透過了解自己的原生家庭，明白到自己在養育子女時的一些概念和想法是源自於原生家庭，所以透過整合過往的經驗和自身成長，在日後會嘗試以更合適的價值觀來教養子女，例如學習放手，毋須過分保護子女。除此之外，家長亦表示能夠從活動中找到自我價值，對自己將來能夠管教子女更有信心。同時，家長可以從互相分享經驗中學習，反思自己教養的方向。以下是家長的心聲：

感謝自己，送自己一份禮物！

明白到父母的關心很重要，能夠從其他家長中回想自己的教養，學習尊重女兒的想法。

學會更好地同小朋友親子活動。

有更多的反思，了解自己的原生家庭，總結及回顧自己如何走過來。

在這個家長小組，我學懂了反思自己和小朋友之間嘅關係，肯定自我價值，透過做手工培養心靈上的抒發。」

不要全部時間都專注在小朋友身上，要留意自己的需要，因為自己都很重要。

很開心能參加到這個活動，從中找到自我價值！

參加完這個活動，我更加有信心將來可以教好小朋友。

第一次做壓花相框，感覺很開心，過程令自己心情好愉快，在壓抑的生活中靜下來，放鬆一下。

有一個時間讓自己安靜下來去為自己預備一份禮物，感到開心放鬆。

參加小組後能夠找到方向，要照顧好自己才可以照顧到小朋友，同時亦可以從其他家長的分享中學習。」

要學習放手，不要因為以前父母不理會自己，現時就過於保護自己的子女。



家長們各自反思一下自己的需要，寫下來並加上禪繞圖案送給自己！在繪畫的過程能夠讓專注起來，放鬆自己！

四、家長工作者的反思

透過這個計劃，我認識了很多家庭，感覺每一個家庭都是獨一無二，各有特色，但當了解更深入的時候，往往又發現有很多相似的地方—原生家庭所帶來的影響。家長們都未必會意識到自己在管教子女的時候會因為上一代的缺失而為自己帶來壓力，甚至影響自己養育子女的方向和想法，結果在成為家長的路途上都未能夠感到滿足和快樂。同時，他們普遍都把所有的注意力都放在子女身上，希望加強他們的社交、情緒、學習等各方面的能力，就算不要求子女有那方面的進步，都會非常關注他們是否能夠快樂地成長，家長花光所有的精神和時間在子女身上，但卻不會花少少的時間關心自己。看到他們參加計劃後尋回養育孩子的初心，明白自己和子女的需要，肩負作為父母的使命，每一項的轉變和反思都令我很感動和鼓舞。所以我認為家長工作絕對值得重視和投放更多的資源，讓家長能夠在正面快樂的狀態下陪伴子女成長。



家長一起談談兒時往事，
一起編織漂亮的吊籃，
準備一個有意思的禮物
送給自己。



家長一起參與圓圈繪畫
活動，大家互相幫助、
互相支持，共同合作並
創作出一幅又大又美的
畫作。

第五節 基督教香港信義會社會服務部

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

本會於 2014 至 2016 年期間進行了四次「快樂家庭元素探索研究」，研究結果印證：「父母愈快樂，家庭愈快樂」，本中心就研究整合出影響家庭快樂的重要因素，創建了「快樂家庭三大支柱」，我們以此理念推動賽馬會「你」想家長培力計劃

2. 理念

本會所創建的「快樂家庭三大支柱」包括「快樂由自己做起」、「快樂技巧好學習」和「快樂環境齊營造」。當中以「快樂由自己做起」與家庭快樂程度相關性最高，故此，個人快樂同時也能帶動家庭快樂的主要因素。

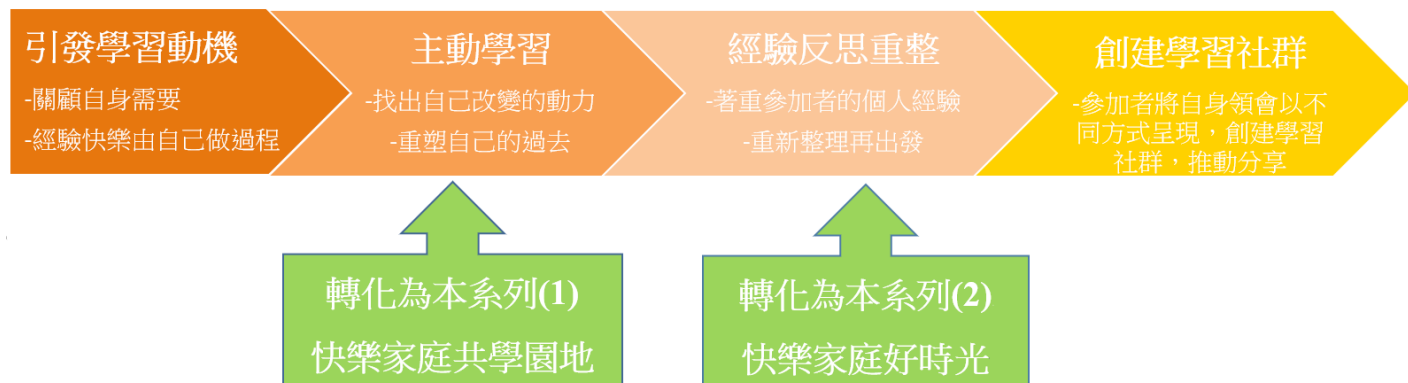
3. 目標

本會在計劃的內容設計方面，特別透過多元的藝術手法，讓參加者覺察及關注自身的身心靈需要，欣賞自己的努力和進步，肯定自己，體會「快樂由自己做起」，繼而透過整理和反思自己的生命故事，尋找成長和轉化的動力，而非過往的家長教育計劃一般，只集中於學習親職 / 管教技巧為本。

二、專案設定、內容和執行

活動希望透過以下步驟，實現對家長的培力：

- 1) 引發家長的學習動機；
- 2) 促進家長主動學習；
- 3) 幫助家長進行經驗反思和重整；以及
- 4) 創建家長互相學習的社群（見下圖）。



變革性學習過程的核心有三個主要主題：(1) 經驗，(2) 批判性反思，以及(3) 理性話語 (Cranton & Taylor, 2012)

變革式學習過程的核心有三個重要主題：

- (1) 經驗
- (2) 批判性反思
- (3) 理性話語 (Cranton & Taylor, 2012) 活動

以「2+4」或「2+6」的多元介入模式進行，前三個步驟的活動內容參見下表：

節數	目標	活動內容
第 1~2 節「2」	引發學習動機，家長成為主動學習者（active learner） - 多元的手法介入，引起家長關顧自己的意識。 - 讓參加者體驗自省和接納自己的新面向，不但相信得力乃是「由自己做起」 - 明白關顧和接納「自己」的重要 - 更促進家長發掘自己正向特質及內在資源。	- 禪繞藝術 (Zentangle) - 園藝 (Horticulture Activity) - 和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) - 圓圈繪畫 (Circle Painting) - 性格分析作切入點 (如 DISC、PD、MBTI、九型性格等)
第 3~6 節「+4」	「愛 • 做父母生命工作坊」經驗反思重整	「生命樹」 「生命地圖」
第 3~8 節「+6」	- 著重每一位參加者的個人經歷，當中包括整理自身的成長故事、感謝自己遇到的恩人、找回親職路上的核心關注等 - 讓參加者了解原生家庭對自己的影響，引發對生命故事的反思。	

活動的最後階段，在於幫助家長創建學習社群，建立同路人文化。社工在小組中引導成員間分享彼此的故事，家長透過傾聽和敘述人生故事，獲得慰藉和共鳴，並進一步促進家長彼此之間的互動，以開啟新的人際關係進程，建立同路人文化，使家長成為彼此的支持者和同行者。另一方面，家長在彼此分享故事的過程中，亦引發新的觀點，反思生命價值、信念、父母的角色及社會期望等。這一批判性思考的過程 (critical thinking process)，幫助家長創建屬於自己的理性對話，重尋為人父母的動力。

三、專案成果和家長回饋

在活動過程中，社工積極匯集家長的生命故事，並邀請家長共同參與、整理及設計，製作不同的「教材套」，製成品包括以家長和諧粉彩的作品製作文件夾、及收集對家長有意義和從新得力的相片製成「小確幸地圖」分享卡，紀錄及匯集生命轉化的過程，以故事引發更多故事，鼓勵更多同路人，在為人父母的過程中也要勇於嘗試和自省。以下圖片記錄了小組活動花絮及透過家長提供相片而製成的「小確幸地圖」，內有不同家長對生命得力一刻的圖片和反思。我們期望把「小確幸地圖」，送贈至其他推行機構使用，讓其他參與的家長可以圖像豐富其生命故事的表述，祝福更多家長及其家庭。



這是一位組員的作品，在活動中，她將此作品送給旁邊的媽媽，並給予鼓勵，讓她明白在重新康復的過程中家人會不離不棄的支持，與她同行，媽媽聽後很感動，流下開心的眼淚。



社工透過引導家長合作、安靜，讓每一位都可以重拾童年回憶，並與生命對話，發揮個人潛能。



活動中，家長們透過葉子的切割、拼貼與繪畫想像，探索自我內在及與他人的關係。



展示了大家共同創作的「歡喜人生」大花葉曼陀羅。植物的可塑性高，可以豐富參加者的表達，大家更以花與葉不同的擺放和設計來呈現生命中各樣的情境。



29-10-2021 11:00

家長把樹和根畫成公主裙的外形，代表自己和女兒像公主和女皇一樣有美麗的人生，更回顧自己在傳統嚴厲管教模式下成長，曾以相同方法管教女兒，加上和丈夫離婚的打擊，給子女兒很大壓力，後來明白過往的傷害對自己和女兒有負面的影響，慢慢改變親子相處模式，現給子女兒空間健康快樂成長，如圖中的樹深深扎根在山丘上。

音符是自己和女兒都喜歡音樂，心代表和女兒一起生活感受到很多的愛，綠色長條形代表人生中很多幫助過她的人，發光的太陽是現在和女兒一起生活的美好時光。

圖中中間的星星代表自己，樹葉散開的形狀指希望自己的生命能發熱發光。家長在小組中回顧自己的成長經歷，因家人重男輕女，感到不受重視和難過，但翻看相片的活動中，也發現有不少開心的時刻。現希望能活動當下，及時行樂。家長回顧與兒子的相處中也感受到很多的愛，因此在畫中畫上心形圖案，同時也提醒自己要保持心境開朗。



希望、機會、愛



家長給這相片的名命是「在一起，永伴隨」。人的一生都在追追趕趕，其實心中所求的是什麼呢？最核心的關注不就是關係的牽絆，和最愛的人同行、同喜、同悲，陪伴永遠是送給自己和摯愛最美好的禮物。



「小確幸地圖」是本會透過今次計劃收集了參與本計劃的父母，記下他們得力的關鍵時刻 (critical moments)。每一幅相片對他們都別具意義。同時希望其他家長也能找到生活中那些瞬間的美好及對他們有意義的人/事/物，用心體會那最簡單的快樂與滿足。在製作的過程中，家長除了分享他們的相片，同時亦為相片「命名」或以一句說話道出相片對他們的意義及啟發，過程中以故事引發更多反省，甚至對帶領的社工來說，也從中獲得不少力量及反思



家長們以和諧粉彩畫一棵 < 生命樹 >，以回顧自己的人生，總結小組的學習。畫的底色四個顏色代表人生的甜、酸、苦、辣；樹代表自己，自選不同圖形作樹葉，代表不同的故事。

四、家長工作者的反思

家長工作者 1:

在家長小組中，家長分享自己的成長故事和管教子女的壓力，當中有不少的淚水，但也充滿著歡笑。每節的小組，家長總是有很多的故事分享，伴著的是小組中家長互相支持和信任關係建立，過程很奇妙，相信是培力及轉化學習的力量。我很高興能參與課程的培訓，在帶領家長小組時能學到以另一角度——“非專家化”，讓家長發現自己內在的潛能，以至更有力量去面對人生的不同挑戰。此計劃是讓社工和家長一起成長。

家長工作者 2:

喜歡「家長培力」的理念，背後的價值觀是對生命的尊重和相信，相信每個父母都有能力；相信豐盛的人生就是讓生命盡情發揮，孩子如是，父母如是，這成為我家長工作上的導航。我們不是專家，無法永遠為家長解決問題，反之他們才是自己的專家。其次家長教育若只停留在單純知識和技能培養，家長終究沒法脫胎換骨，得著轉化，除非家長的個人意義能被發掘，否則其知識和技能不會得到鞏固，「有意義才有動力，有動力才有能力」，如何讓家長把握為人父母的成長機遇，讓自己重新成長一次，也是我在家長工作上重新定位和意義。

家長工作者 3:

人人都有故事，都有不同的成長經歷。童年學習到的價值觀，對人的影響之深，我們不見得察覺得到，也不見得就能理解。長大後，就慣用了自己被教養的方式來教養孩子，因為那是我們僅有的一套「板斧」。帶領過程同時也是學習過程，參加者的成長故事，互相鼓勵大家要持續抱持懷疑精神，檢視自己的過去。想想有哪方面可以改進，能怎麼把經驗轉化為能力。

家長工作者 4:

說故事，對家長而言，可能是每晚臨睡前跟寶貝子女會做的事，有甚麼值得一提？但如果講到要說自己的故事，就可能係另一回事！更可能係點滴在心頭，百味自己知！很高興有份參與賽馬會「你」想家長培力計劃，讓自己、讓家長可以一起同行，重新回溯自己，撰寫更有深層意義的人生篇章！讓「我們」一起重新得力，做一個喜歡自己，子女又喜歡的爸和媽！

家長工作者 5:

「培力」這個說法很到位，亦開拓了我做家長工作的方向及眼界。以往較多著墨於家長的技巧提升及解決問題的能力，為他們提供適切的培訓，以讓他們在管教子女上有心有力。無疑家長確會長知識的，但關鍵在於他們能否成功轉化成為自己擅長的套路應用於不同情景上。因此，為家長裝備相應技巧前，讓家長能充分了解自己，發掘自己的長處及潛能、學會關顧自己需要及回顧自己成長過程中的得力時刻更為重要。

第六節 香港青年協會

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

受著傳統的價值觀及傳統的服務模式所影響，很多家長都認為各種專業人士（如：老師、社工及治療師等）是解決孩子「問題」的靈丹妙藥，亦期望工作人員能擔當主導的角色，以減低他們在教養上的無力感。因此，他們往往輕視了自身的能力，對自己失去信心，以至衍生出親職焦慮，迷失了「個人」的角色。

有見及此，本項目期望參與「轉化學習平台」的家長能表達及重整自身的生命故事，從中尋回自己的身份，發掘自身的內在優勢資源，並透過家長間互動和欣賞，最終能轉化學習經驗，用自身的生命故事影響他人。

2. 理念

有別於傳統服務，以固定節數的班組活動作為核心，本項目更著重家長的成長，根據家長的步伐和需要，循序漸進地推進服務階段（共 5 個實踐階段）。這個模式能將重心由工作人員推移至家長，讓家長明白自己才是自己的人生掌舵人，認同自身的價值及重塑生命故事，並在生活中實踐自己的優勢。Project IDEAL 介入理念的 5 個實踐階段分別為：

- 建立關係 (Engagement)
- 同行及啟迪 (Inspiration)
- 培力 (Empowerment) 及成長 (Development)
- 自主 (Autonomy)
- 轉化學習 (Transformative Learning)

3. 目標

讓家長重視自身的主體經驗，更接納自己，以致明白生命故事並非只是個人經驗，而且受著不同的外在因素影響；讓家長了解自身的內在優勢資源，並應用於日常生活及親子相處之中；幫助家長加深與社會的連結，建立家長互助支援網絡及創建學習社群。

二、專案設定、內容和執行

整個項目沿用計劃強調的 IDEAL 概念，再將當中的概念以 5 個階段循序漸進地實踐出來。值得注意的是，每個群體的家長的狀況以及進度或許不一，所以同一時間單位或會有不同階段的活動，而部分活動更涉及兩個或以上的階段。IDEAL 介入理念的 5 個實踐階段內容見下表：

實踐階段	目的	活動例子
建立關係	- 以家長的興趣和需要為基礎，推行教育性及資訊性較重的講座及工作坊 - 凝聚家長，吸引他們加入「轉化學習平台」 - 建立交流和基礎的支援網絡。	提升子女運動表現工作坊： - 由資深物理治療師進行分享，讓家長了解幼稚園階段及小學階段的大肌肉發展以及家居運動建議，從而提升子女的運動表現及改善專注力。 培養你獨一無二的孩子——生涯規劃工作坊： - 活動會先由嘉賓分享自身經歷——父母如何支持及培養自己的學習興趣及事業發展；然後工作員邀請參與家長透過聊天室及咪高峰，與其他參加者分享對子女的期望及與子女交流的點滴。
同行與啟迪	- 透過恆常及定期的活動，鞏固家長間的支援網絡及關係 - 開始鼓勵他們嘗試提出更多自己的想法及意見，以增加他們的參與程度。 - 鼓勵家長開始嘗試思考如何成為子女的同行者。	Running Pama： - 家長在小組裡共同以運動減壓，及從中分享跑步技巧，並分享彼此需要，從中建立互相支援的網絡，並長期維繫。 家居美食齊分享系列： - 煮食導師與家長一同分享煮食心得及商討教授內容，同時維繫家長間之關係，分享彼此需要。

實踐階段	目的	活動例子
培力與成長	• 社工主導轉為家長主導 • 社工嘗試與家長一同探索他們自身的資源 • 社工幫助家長初步整合自己的人生經驗及故事。	成為孩子的逆境同行者—正向心理學小組： • 透過小組活動及家長互相分享，讓組員認識提升孩子抗逆力及處理負面情緒的技巧；以及認識自己及孩子的長處，加強自我效能感，並建立正向親子關係，從而令組員能成為孩子的逆境同行者。 幸福摩天輪：家長成長小組： • 透過多元化的小組活動及製作手工藝，促進組員間的交流，從而提升他們的心理幸福感，並發掘自己的內在資源，尋找和建立積極的生活目標。
自主	• 幫助家長能進行反思，建立新的生命故事線，重新主導自己的人生 • 探索多元的生活及親子管教方式，並應用於日常生活及管教之中。	親子義工訓練營： • 邀請曾參與「親子手工義工系列」的家長，透過歷奇活動讓他們進一步展示自己所長，亦從中加入合作元素，深化隊員間之認識，並增加隊員間之凝聚力及默契，組成更有力量的家長支援網絡。 • 家長在小組分享中回顧自身經歷，從中學習欣賞自己，發掘自己的長處，同時亦學習接受自己的不足，與其他小組成員一同成長及學習。 「4R」再遇初心之旅治療小組： • 小組將配合「發展性轉化」戲劇治療及育兒理論，透過互動練習、卡牌及天馬行空的創意小劇場，跟家長回到初心，重新認識自己及家長的身份，促進身心靈健康，從而更有力量日後與有特殊教育需要的孩子同行。

實踐階段**目的****活動例子**

轉化學習

- 期望家長能將從計劃的所學所得，轉化於日常生活當中
- 將「培力」精神推展到社區層面，深化家庭的社區連結
- 幫助家長形成互相支援、學習的社群，以生命影響生命。

「心靈保育」系列

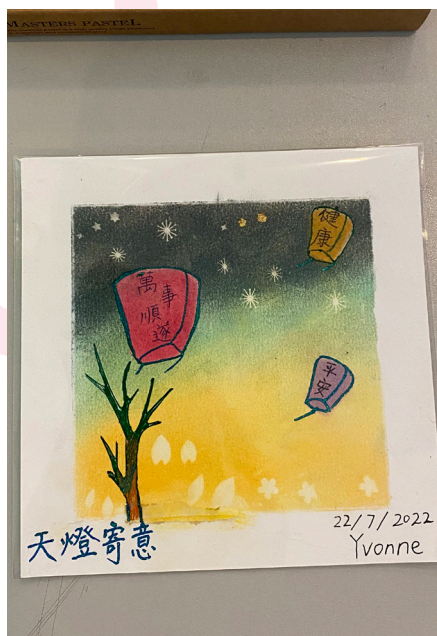
- 由多個以「正念」為主題的小組構成，旨在探討壓力和身體之間的關係，並了解自身壓力的由來，從中找出自己的內在資源及探索合適自己的管教與減壓的方法。

家長集體頌鉢社區分享小組：

- 家長首先了解靜觀飲食及音叉這些滋養元素，並通過練習，讓自己舒暢心懷，平靜心神；
- 通過組員間互相分享及啟發，了解關顧身心靈及整合自身故事的重要性；
- 以集體頌鉢演奏作為載體，透過社區分享向更多社區的家長分享正向身心靈的訊息。

三、專案成果和家長回饋

天燈寄意和諧粉彩心意卡家長工作坊



家長 1：透過影片形式示範製作盆景，與單位及社區的服務使用者分享，希望能盡自己的力量幫忙組織義工活動，與他人分享。活動有助放鬆身心，學會了 Me Time 的重要性，更了解自己的需要



家長盆景製作展覽

家長 2：我平日生活十分繁忙，一方面需要兼顧全職工作，亦要照顧 2 位有特殊學習需要的高小兒子。為了減壓和給予自己一個「Me Time」，我參加了「Running Pama」小組，培養了跑步的習慣及與其他家長建立了深厚的友誼。隨著與其他家長愈來愈熟悉，她也愈來愈開放與他們分享自己和孩子的近況，她顯得更積極參與計劃，除了主動在 Running Pama 小組內幫忙（如製作每月點名紙及人數統計），亦主動成為單位的「家長導師」，在社區與其他家長分享「靜觀」，並互相分享照顧子女的苦與樂及生活近況，一起減壓、一起同行，以生命影響生命。

四、家長工作者的反思

家長工作者 1:

「你相信他們會成長嗎？」當我還是社工學生時，老師曾問我這個問題。受社會論述 (social discourse) 的影響，我們也許會潛移默化，認為自己身為「專業人士」，就需要「幫助」服務使用者。而這個計劃正時刻也提醒著我——我們只是一個同行者，我們的工作並不是「幫助」家長，而是與他們一起經歷（如工作坊、小組、義工活動等），從而發掘他們自身的內在潛能，並促進他們成為互助支援網絡。在這一年多的時間，雖然他們常常跟我說「謝謝」，但其實從他們的生命故事裡，我也有不少得著——畢竟他們已為人父母數年，甚至十數年，其實他們才是「專家」呢！

家長工作者 2:

家長參與過程中非常享受及投入，在導師帶領下，家長都主動嘗試，活躍地透過互動學習掌握所學技巧；如咖啡沖調、聲頻治療等，更將有關技巧為家人提供服務，得到家人的支持和稱讚，家長在分享時，流露相當滿足感，充分反映家長在活動之中得到放鬆，增加自信，更提升家庭及親子關係。

家長工作者 3:

透過培力計劃，家長除了能趁機享受 Me Time，學習關顧自己，回顧自身經驗及得著，及欣賞自身強項外，亦能放眼未來，重整人生，為自己建立目標，學習將目光從子女身上重新聚焦於自己。透過強化自身系統，家長能得力前行，同時，因不再只著眼於子女行為，親子關係不再過份糾纏 (enmeshed)，令親子關係趨向健康。

第七節 香港國際社會服務社

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

社會經濟環境急速變化使得生活充滿了不確定性，而不確定性引發焦慮，這種焦慮更進一步延伸到親職領域。家長為了讓孩子有一個相對確定的未來，竭盡全力幫助自己和孩子裝備各種技能以應對社會的急變，家長努力學習各種育兒知識和技巧，同時讓孩子不斷地奔波於各種補習和興趣班中，以期望擁有“好成績”，讀“好學校”，找“好工作”等。當然，家長也認為不斷地在孩子身上投放資源是一種責任也是對孩子愛的一種表現，然而這有可能消磨孩子對學習的興趣，甚至影響親子間的關係，反之又進一步引發家長的親職焦慮。

2. 理念

家長與孩子本質上是不可分割的骨肉聯繫，有著難以言喻的情感。透過創造親子間新的相處體驗，同時協助家長敘說和整合人生經驗，讓家長能更深刻地體會骨肉情，從而可以時常懷著愛與感恩去陪伴孩子的成長。孩子之於家長是一種如此獨特的存在，家長自然會渴望成為孩子人生路上的助力，亦會很有動力去學習和提升自己以便更好地與孩子同行。而親職的實踐不限於教養知識和技能的提升，更是一個不斷自我提升和自我探索的過程。因此，在加深對骨肉情的理解和促進家長個人成長的雙重主線帶領下，本計劃設計了不同類型的家長小組、親子平行小組、家長工作坊、家長大使月會以及親子活動。

3. 目標

本計劃希望幫助育有幼稚園或小學兒童之家長深化親子間的聯繫，加深家長對骨肉情的體驗與理解；協助家長發掘自身優勢和力量，促進家長與子女同行；透過整理過去的經驗，讓家長發現人生意義和方向，達至個人的成長。

二、專案設定、內容和執行

1. 介入手法：

以敘事取向為本，“做家長”是一個充滿個人體驗、與生命經驗緊密相連的歷程。後現代理論認為主流及專家知識中的“理想家長”論述會使家長們忙於被動適應外在要求，而限制了家長的能動性，遮蔽了他們與孩子相處中積累的獨特智慧。發端於後現代理論的敘事取向工作手法充分重視家長的生命體驗，以故事為載體，通過生命故事的講述和聆聽，讓家長重新成為“做家長”之路的主體，而非被教育、被要求的對象；讓“家長之旅”成為家長們豐厚各自生命的閃光篇章，而非專業知識的實踐註腳。

“做家長”不是單向的過程，而是在“骨肉親情”中不斷展開和變化的旅程。敘事理論重視關係性的對話，透過各種活動設計，鼓勵親子間從“孩子眼中的家長”、“家長眼中的孩子”等不同視角進行探索，能夠拉近親子間距離，拉闊親子間對話的空間，使得“做家長”超越照顧生活、督促學習而更為豐富。敘事理論認為人的身份存在於關係中，生命敘事的調整和豐厚能幫助家長找到更合適自己的身份位置，更自在地與孩子相處，更自主地迎接各種挑戰，更主動地以行動書寫更切合自己的人生篇章。

當個人的經歷匯入集體敘事，家長們互相聆聽、支持，也能夠發現社會對“做家長”的不合理期待。透過敘事對話，家長得以看到社會期待被建構的過程，並形成集體回應，從而更從容地應對主流論述和專業知識的規範，並形成富有社群智慧、有擁有感的集體“做家長”敘事。

2. 內容

- * 計劃展開「童你憶故事」親子平行小組活動，目的是協助親子建立緊密聯繫並加深家長對骨肉情的理解。每節前半部分家長組與兒童組分開進行，後半部分是親子合併完成。具體內容如下：

每節主題	目的
第一節： 出生故事	家長組（1 小時）：初見印象 - 邀請家長透過孩子童年相片介紹孩子出生故事及名字的故事、協助家長準備受訪。 兒童組（1 小時）：人生起點 - 從邀請孩子自我介紹“我名字的故事”開始，引起孩子們對自己出生故事的好奇。協助孩子們準備“我出生的故事”家長訪談。 親子合併（1 小時）：出生故事採訪 - 出生故事採訪——由孩子訪問家長關於自己的出生故事 - 分享過程的感受以及討論採訪記錄的處理家課：整理訪談記錄
第二節： 父母和我	家長組（1 小時）：我的青春記憶 - 透過懷舊玩具、影片等喚起家長記憶，邀請分享自己的童年玩具及青春夢想等成長故事。 兒童組（1 小時）：我眼中的父母 - 透過短講協助孩子認知父母亦曾經歷青少年、青年和中年階段 - 邀請孩子們分享家長故事，說出眼中家長的不同面向，並在此基礎上繪製“多面父母花瓣”中孩子眼中家長部分的内容。 親子合併（1 小時）：多面父母太陽花 - 家長分享自己的成長故事，孩子介紹自己製作的花瓣 - 親子為單位展示作品並分享感受家課：購買家庭寶盒
第三節： 我的家族	家長組（1 小時）：家族智慧 - 介紹家庭圖的概念，邀請家長畫出自己的家庭圖並分享其中對自己有影響的家族「名人」，包括 TA 的生活智慧和 TA 之間的故事。 兒童組（1 小時）：我的家族 - 邀請孩子們介紹各自家庭寶盒。 - 短講介紹人的中老年階段以及家族樹的製作，與孩子們一起認識家族親人繪製各自家族樹。 親子合併（1 小時）：家族智慧卡 - 家長介紹家族故事 - 家長孩子一起製作家族智慧卡 / 圖 - 展示成品並分享感受 - 家課：裝飾家庭寶盒



每節主題**目的**

第四節：
成長寶藏

- 家長組（1 小時）：將來的旅程
- 分享家長夢想對孩子成長的作用。
 - 邀請家長暢想可和孩子一起實踐的夢想。
- 兒童組（1 小時）：未來的夢想
- 邀請孩子們展示並介紹家庭寶盒的裝飾。
 - 透過繪本故事，與孩子們認識夢想和思索如何實現夢想。
- 親子合併（1 小時）：未來拍住上
- 交流未來夢想，製作未來許願卡
 - 集體戲劇遊戲：將來的旅程，未來的夢想
 - 小組總結、感受分享及合影

* 計劃開展「快樂同行」家長小組，目的是：

- 1) 協助家長整合過去經驗；
- 2) 協助家長發掘自身優勢資源，探索自我，更好地與子女同行。

具體內容介紹如下：

主題**內容**

第一節：
重拾教養初心

- 家長破冰及親職現狀分享
- 回顧孩子初生時相片
- 發放人生故事表格讓家長回家填寫

第二節：
分享成長故事

- 邀請家長分享孩子成長故事
- 與孩子建立緊密聯繫
- 回顧並分享人生故事表格

第三節：
敘述過去人生

- 回顧並分享人生故事表格
- 繪製人生起伏圖：分享自己人生高、低點，同時挖掘自身及身邊的資源。
- 生命的優次：透過邀請家長寫下死亡前 200 字讓家長重新思考生命的優次。

第四節：
尋找生命力量

- 與家長一起回顧人生故事表格並發現生命中的重要他人
- 帶領家長認識栽種者的心態：與家長探索生命的特質和孩子作為一個生命的需要
- 找回生命的自主權



* 家長開展「家長大使月會」活動，目的是：

- 建立一個家長之間的互相交流及支援的平台；
- 協助家長發掘自身優勢和力量，並肯定自己的能力和價值；
- 增加家長自由度，協助尋找生活的自主權；

活動特色及內容如下：

內容設計及特色	為了定期給區內家長提供一個交流與互相支持的平台，放鬆身心，中心定期開展家長大使月會。在該平台上，家長可以有更多自主權和自由度去發展其興趣和特長，從一個活動的參與者慢慢轉變成活動的策劃和組織者，月會有如下特色： • 活動主題及內容靈活及多元，月會的內容及主題由家長協商決定。 • 每次月會由 1-2 位家長大使負責策劃及帶領，包括購買物資，材料預備，活動過程帶領和場地收拾等，社工則擔當鼓勵者及協助者的角色，必要時給予建議和提醒。 • 除月會外，家長可以自發於其他時間組織聚會，中心提供場地，內容由家長策劃，社工逐步退出組織者的角色。
成員	計劃初期中心建立了一個家長大使月會群組，邀請對計劃有一定認識也願交流及分享的家長進入群組成為家長大使。隨著計劃的推進，群組的成員逐漸增加。而每次的月會招募主要在家長大使群組進行，若有剩餘的位置可以邀請其他家長參與。

三、專案成果和家長回饋

- 「……我印象最深刻的是「寫給傷害我的人」，讓我面對過去，更加認清自己，希望之後可以朝著一個更好的自己成長。」
- 「抽牌遊戲讓我明白了人生是由自己做主的，不需要被外界干擾；家長小組也讓我增加了對自己的瞭解，擴展了社交的機會。」
- 「……印象最深的是家長小組，大家由互不相識到敞開心扉……我不再封閉自己，遇到困難學會多面睇，不鑽牛角尖，尋求幫助……。」
- 「小組好像一部回顧自己的小電影！一開始，追溯自己的名字來源，……回想了自己的童年和兒時點滴，反思自己又給予了子女一個怎麼樣的童年呢？其後回顧了自己的起伏，也傾聽了各組員的經歷，聽著每個人獨特的人生，感慨萬千！……最難忘的是，從朋友口中，聽到自己的長處和讚賞，十分自滿和驕傲！」

四、家長工作者的反思

在計劃推行過程中，不難發現家長對主流親職論述有一定的認識，家長也非常樂意去反思自己的親職過程並思考育兒出路，只是在了解和對抗之間還隔著社會的期待、學校的壓力和朋輩的競爭等層層壓力，而家長獨自還沒有足夠的力量去應對這種主流的壓力。

但許多家長亦表示透過該平台與其他的家長的交流和分享是一件非常抒壓的事。他們可以敞開心扉，獲得接納與理解，在聆聽別人的經歷的同時，也能回顧自己的過往並反思現在，儘管親職焦慮仍然存在，但是他們明白自己並非孤單的一個，也能從其他家長身上獲得啟發。

因此，往後為家長們提供一個更大的連結和互助平台有其必要性，透過連結家長形成集體回應，從而讓家長能夠更有力量對抗社會的主流親職論述和社會的規範。

第八節 香港路德會社會服務處

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

香港路德會家庭生活教育組（沙田）成立於一九九三年六月，我們本著基督徒互助互愛之精神，為區內家庭提供服務，透過不同方式的活動及社區教育，藉以喚起市民認識家庭生活的重要性，有效地擔當自己的責任和角色，並與家人建立良好融洽的關係，促進和諧幸福的家庭生活。

2. 理念

希望透過計劃幫助家長履行父母角色的職責，積極地看待父母身分，從而增加家庭單位的穩定性與家庭之間的和諧。通過促進參與者的個人成長，回顧過往人生經驗，了解個人的價值觀，從而改善家長自身的心理健康。培養對家庭的責任的正確態度，為未來的家庭提供更好的環境。

3. 目標

我們希望為家長提供分享育兒及管教經驗的平台及機會，增加家庭成員的自我了解、幫助他們與家人培養和諧的關係，減少父母的焦慮和孤立感，同時強化父母與子女之間的親密感，並致力提升父母管教和養育子女的效能感，讓他們在社區中培養對育兒的積極和互相支援的文化。

二、專案設定、內容和執行

1 香港社會服務聯會 (社聯) 獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由 2020 年 9 月起推展為期 3 年的賽馬會「你」想家長培力計劃。計劃聯同香港中文大學社會工作學系為社福界和社區帶出以培力及轉化學習為本的家長工作手法，提供專業培訓並研究計劃成效。本機構有幸成為其中一個推行家長轉化學習平台，致力宣揚培力及轉化學習為本的家長教育手法，注入新的思維及啟發，改變社福界和社區對家長教育一貫的想法。本計畫以「培力」及「轉化學習」為重心，希望家長發掘內在潛能，利用自身成長故事帶領孩子；幫助家長克服親職焦慮、面對社會處境的挑戰，以及建立到位的家長互助網絡。計劃名稱的「IDEAL」是指：

- **I**--Inspiration # 啟迪：重新啟發為人父母的意義，思考如何與子女同行，讓子女盡情發揮潛能。
- **D**--Development # 成長：幫助家長整理生活經驗，從自身成長故事中找到與子女的連結。
- **E**--Empowerment # 培力：培育家長的自信心及個人能力，發掘內在潛能，克服親職焦慮。
- **A**--Autonomy # 自主：喚醒家長重新主導自己的人生，勇於面對社會處境的挑戰。
- **L**--Transformative Learning # 轉化：鼓勵家長由被動的學習者轉化為主動的參與者，建立到位的家長互助支援網絡。

三、專案成果和家長回饋

I--Inspiration # 啟迪

香港路德會家庭生活教育組（沙田）希望透過不同的小組及活動形式，讓家長可以更加認識自己和重新關注自己。透過活動舒緩親職的壓力之餘，同時透過分組討論重新回顧自己的人生經驗，尋找自己成為父母最初的意義和初心。

家長參與後的心聲：

家長一：透過這個工作坊，可以從一些手工藝術去聯想起自己很久也沒有想起的回憶，不管是開心的不開心的，也有一番感受及反思，細想現在的生活概念，我很喜歡這個模式。

家長二：在這家長工作坊我學到了怎樣愛自己，重視自己和對自己好一點。做了媽媽後一直都將重點放在了女兒身上，就連時間和金錢差不多也是付出在女兒身上，而大部份的媽媽也是如此。

家長三：很高興參與了這個培力家長工作坊，感謝導師的用心，設計了不同的遊戲，手作，話題，活動等等，讓家長們可以互相分享，了解以前及現在的自己，亦藉此去提醒我們各位媽媽要對自己好一點，愛自己多一些。

家長四：每次工作坊都很開心，覺得很放鬆，很享受，以及很期待下一次工作坊與導師和家長們的相聚。

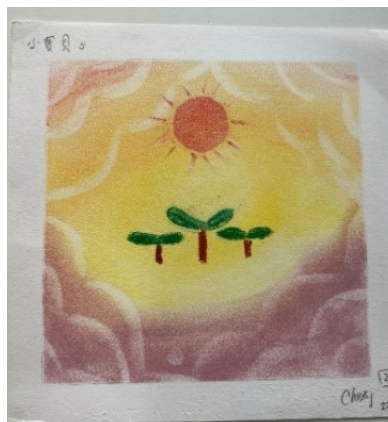


D--Development # 成長

在推行整個計劃的過程，「歷歷如繪家長工作坊」及「童話伴童年家長朗讀工作坊」是當中兩個深受學校及家長歡迎的小組。透過「歷歷如繪家長工作坊」，工作人員與家長一同遊歷原生家庭、童年、婚姻、懷孕過程，甚至整個家庭關係的回憶及經歷，工作人員以不同的敘事手法與家長們一同回顧其成長對孩子的影響，從自身成長故事中找到與子女的連結，家長更表示初次接觸和諧粉彩，並從沒想過自己可以創作屬於自己生命故事的畫作，感覺深刻。

家長回應：這次活動能幫助自己回憶過去，尋找初衷。家長工作者以寥寥數語就能勾起我內心深處的感動和其他情緒，很厲害！

「童話伴童年家長朗讀工作坊」以孩子的需要為工作坊的重心，在小組會與家長以不同主題繪本，讓家長重新理解孩子的成長及需要，一同探討為人父母的角色，從個人經歷至孩子的獨特性去建立與孩子的溝通及連繫。在工作坊的後期，工作人員更會與家長一同製作屬於個人的繪本，用畫紙摺成一本圖書的形狀，引導家長將不同的主題放在繪本上，分別以文字、圖片及照片等不同的方式，回顧自己的人生故事，將這些故事同時分享給伴侶及子女。





E--Empowerment # 培力

培育家長的自信心及個人能力，發掘內在潛能，克服親職焦慮。在計劃開展的頭半年，工作人員每月為中心的家長舉辦家長學堂系列，透過每月一 Zoom，讓家長可以遙距從不同的導師身上學習到育兒技巧及與孩子相處的方法，主題包括：壓力鬆一鬆、以「玩」的方式幫助孩子成長、從正向心理學之中學習生活的感恩、6A 品格教育、親子教練等。家長除了透過中心的小組從其他家長身上學習之外，更可以將其所學實踐於家庭的生活當中。

而在計劃開展大半年之後，工作人員更將主題工作坊及小組應用至學校當中，駐校社工可以選擇與家長小組相關的主題工作坊及講座，包括：「家長減壓」、「培育子女無難度」、「如何面對失敗」、「斷捨離，心靈大掃除」、「一定要贏在起跑線嗎」及「寶貝你是我的一面鏡子」等，讓家長能透過講座或工作坊回看自己的人生，檢視個人價值觀的形成及對孩子成長的影響，尋回父母的初心，去迎接生命的各項挑戰。工作人員亦分別與具不同專才的人士合作，亦邀請了性格透視的導師合辦各色其式的教養小組，透過性格透視小組，提供一個平台讓家長們在小組中互相討論，家長表示在與不同人互動及溝通中能夠更了解自己、伴侶和子女的相處模式，而工作人員亦試圖以不同的管教例子讓家長發掘自身及孩子的需要，讓家長能正面看家長這個身份及角色，從而更具信心面對生活上的挑戰。

透過與多間幼稚園合辦的「愛孩子·手牽手親子小組」，讓家長親身享受親子時間的快樂，以不同的故事及主題讓家長體驗對孩子的保護、陪伴及溝通，透過身體接觸如擁抱及親子按摩體驗與孩子的骨肉情，感受孩子的獨一無二，學習聆聽孩子及向孩子表達個人的需要，家長及孩子均享受整個小組。



A--Autonomy # 自主

不少家長將照顧子女看作為「犧牲」，例如是犧牲了原有的工作、時間、休息等，在小組中不時會互相「吐苦水」，故工作員嘗試將一些生活上會面對的問題掛勾，並舉辦「斷捨離·心靈大掃除工作坊」，在其中一節工作坊亦邀請到執屋達人「阿橙」與家長們分享「斷捨離」的心得。而工作員亦在小組中嘗試讓家長分擔不同的生活擔子，並讓家長了解很多事情是掌握在自己手，並可以作出選擇，間接透過一些生活的實例如「定中衣櫃及雪櫃」或是一些拍賣小遊戲，讓家長明白每個人均有選擇，而作為家長的我們在生活上選擇勇敢面對還是逃避，甚至有些事情可運用「斷捨離」的概念可以放下。

工作員與表達藝術治療師合作進行主題式的小組，名為「愛自己·生命屬我」，目的是希望家長可以放下家長的身份，重新尋找家長以外的身份，重新認識自己，聆聽自己的需要。「愛孩子，先要愛自己」，工作員及導師透過表達藝術元素去讓家長重新回顧自己的人生，家長在輕鬆環境下可細味人生。讓家長重新主導自己的人生，勇於面對社會的挑戰，尋回做父母的意義，讓家長們自信地面對不同的困難及挑戰。

工作員亦希望將家庭的故事製作成藝術品分享於社區當中，以壁畫形式展示，當中家長以台灣的孔明燈作主題，並回憶起年輕時很任性的去旅行，沒有任何準備，買機票就動身到了一趟台灣旅行。現在很想找回年輕時的那一種衝勁，人生中經歷不同成功及失敗，希望帶給小朋友就是：有希望、有信心、愛其他人，生活可以更完滿。



L--Transformative Learning # 轉化

過往家長的學習模式較著重於向權威或專家學習，但不少家長表示當嘗試應用其方法及技巧時，並不是每一個都成功，因此有部分家長認為是方法的問題，但家長往往忽略了孩子的獨特性。故工作人員舉辦不少的活動是讓家長學習自我反思及向其他家長互相學習，轉化成與家長們一同學習，建立互助網絡，由過往的被動學習如聽講座等的形式，轉化成主動學習。由無力負面，轉化成積極嘗試。當中家長透過「愛自己·生命屬我」的家長小組建立互助網絡，家長表示能回想很多在生命出現過的人，包括恩人和那些讓他們受苦難的人，同時在小組中亦互相感謝家長的支持及幫助，讓家長一改過往負面的價值觀，學習從另一角度看待事物。而部分家長在計劃開展一段時間後彼此的關係亦更密切，更會互相分享一些曾參與的活動或推介給其他的家長。工作人員在後半年推行每月一次的「Chill Club 爸媽」，邀請家長教授不同的新事物及生活小技能。過程中家長亦會有不同的交流，例如以菠蘿比喻人生的酸甜，讓家長回想起不同的回憶及對家庭的感受。下圖為家長教授製作菠蘿果醬，學習一同分享。



四、家長工作者的反思

家長工作者 1:

計劃給予我在家庭服務上有很大的衝擊，特別過往我們所強調的「管」與「教」的概念。我們經常對孩子的父母強調管教的重要性，但往往忽略了父母自身的需要及價值觀對孩子成長的影響。而在這兩年內在帶領活動過程中與家長們由認識、了解及互相傾訴，陪伴家長在活動中不斷的成長及改善自己，以「培力」的概念讓家長們發揮個人的潛能及提升自信，一改負面及無力的價值觀，讓我更了解作為父母的角色與子女的關係並不能只用「管」與「教」如公式一樣計算或衡量。相反，孩子是上天給予父母最好禮物，彼此之間的骨肉情才是父母與孩子獨有的連繫，這不是只能用「技巧」及「方法」能夠輕易取代。因此家長正面看待其家庭的角色，透過回看自己的人生經歷及故事，執拾自己的過去，整頓自己，才能有信心面對社會上的不同挑戰。

家長工作者 2:

家長均投入參與和諧粉彩小組並積極分享。每次小組完結後家長到校接孩子放學也見她們心情比完全未上小組時正面及開朗。組員間又建立了友誼，小組完結後她們又成為彼此的支持者，小組令她們獲益良多。

家長工作者 3:

家長可以回顧及重新整理不同階段的自己，分享當中的苦與樂，重新認識自己，在小組中互相支持從中得力，是一個療癒的過程。

家長工作者 4:

在親子小組中，很開心家長們願意為他們的孩子花時間出席並投入小組，透過不同的遊戲和活動，讓我能看到他們的互動及喜悅，看到他們不一樣的一面。

第九節 聖雅各福群會

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

聖雅各福群會灣仔綜合服務中心近年積極推行家長教育，透過賽馬會「你」想家長培力計劃，我們有機會把培力家長教育的理念推廣至不同學校和教會中進行。並利用 4 至 10 節的小組或工作坊，以遊戲、角色扮演、分組討論及減壓手工等體驗式活動，激發父母運用創意，靈活運用資源及自己最好一面化解親子衝突，培育子女。

2. 理念

聖雅各福群會演繹的「你」想家長培力計劃 - “Project IDEAL” 五大範疇：

I-Inspiration 啟迪

因計劃推行以「到校」為主，服務的家長有不同的成長背景和親職階段，我們遇上的挑戰是在學校提供有限的時間為家長提供「啟迪」。因此，我們在家長教育上取用了以強項為本（Strengths based）和以心理與腦神經科學為本（Brain based）兩個方向，向家長解釋為何在教養上會出現種種情況，例如為何孩子缺乏自制力？為何學到的管教知識難以實行？讓家長從以上兩個角度明白自己與孩子腦袋的不同狀態。家長明白自己的狀態，增加自己覺察的能力，也更能夠體諒孩子的難處及了解孩子行為背後的原因。

D-Development 發展

在日常生活中，家長慣於把心神放在「事情」，忽略自己的內在感受和需要。我們在活動中帶入了減壓元素，讓家長能動手做手工，重拾手作藝術的樂趣，在放鬆環境下創作、交流和溝通。本計劃也有服務教會的家長群體，當中有牧師參與分享，讓家長在教養路上身心靈上也得到滋養培育。漸漸家長學習照顧自己，發展自己興趣，獲得更多屬於自己的滿足感。

E-Empowerment 培力

計劃中家長的回饋是不可或缺的一部分，尤其在構思及製作家長教育工具。特別在此感謝佳寶幼稚園家長課程的家長們，慷慨分享他們的管教故事，及如何透過本計劃改變自己教養子女的方法，更願意從使用者角度提供寶貴的意見，回饋本計劃。家長從課程中有所得着，在往後的家長課程願意繼續參與，並且以過來人的身份帶領小組。即使他們的孩子畢業後，仍然以畢業生家長身份參與家長課程，主動幫忙，帶頭分享。



A-Autonomy 自主

課程中有家長因為在課程中得到啓迪，並出於對孩子成長的重視，立志繼續學習管教知識，並在生活中實踐。在工餘考取講師資格，繼續貢獻服務家長群體。在2022年9月的課程中能夠嘗試實踐所學，與本計劃社工一起計劃課堂，分享育兒點滴，父母成長。也從而見證自己管教改變的經歷。



L-Transformative Learning 轉化

家長經歷「啓迪、發展、培力、自主」後，繼而產生「轉化」。家長們也慷慨分享了他們教養孩子方面的轉變。

3. 目標

我們致力協助家長認識如何教養孩子，體諒子女腦袋發展不同階段、狀態。透過引入品格強項成為家庭的共同語言，讓家長在日常生活中能夠敏銳覺察及運用自己和子女的品格強項、能力優勢。建立父母和孩子的能力感，改善親子溝通，建立更親密連結。

二、專案設定、內容和執行

由於本會綜合家庭服務中心以個案輔導為主，所以推行計劃時我們與一般「中心為本」的方向不同，而是選取向區內中、小學、幼稚園及教會團體宣傳有關計劃與家長活動，並以「到會」- 即由社工親自到校或教會進行活動及講座，學校或教會團體負責招募家長參加活動。此舉的好處在家長於熟悉的環境，與相熟的家長及教友一起參與活動，報名都十分踴躍，參加活動的人數有一定保證。但缺點是活動推行的節數、形式、時間與題目，會因應校方的需要和時間的限制有所調整與協商。

我們曾透過計劃服務過的學校如下 (按學校名稱筆畫排序)：

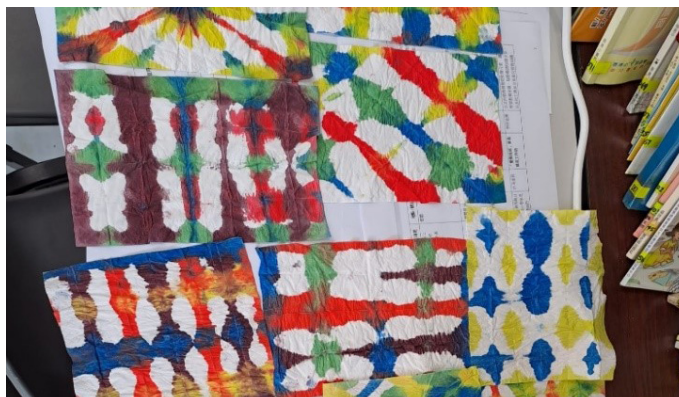
幼稚園	小學	中學	教會
- 聖公會深水埗基愛幼稚園 - 聖雅各福群會麥潔蓮幼稚園 - 聖雅各福群會銅鑼灣幼稚園 - 聖雅各福群會翠園幼稚園	- 東華三院李賜豪小學 - 宣導會葉紹蔭小學 (天水圍) - 浸信會呂明才小學 - 聖公會呂明才紀念小學 - 聖公會聖彼得小學	- 真光中學 - 荔景天主教小學 - 嶺南中學	- 平安福音堂 (牛頭角) - 聖公會基督顯光堂 - 聖公會聖馬太堂 - 聖公會聖提多堂

三、專案成果和家長回饋

- 「陪伴孩子走過成長道路，很多時候都會感到孤獨無助、懷疑、迷茫，甚至常常懷疑自己是否不適合做父母。自從參加了家長成長工作坊，讓我覺得在做父母這條路上，我並不孤單，我認識了一班很貼心的同路人。感謝牧師每節課帶著我們一起祈禱，教導我們怎樣去愛。」
(出自：聖公會聖提多堂，家長成長工作坊 - 家長分享)
- 「(父母教養的不一致時) 每個成人內心都有一部分係大細路 (可能收埋好多講唔出口嘅委屈同失望)，同時亦有一部分係成熟擔戴的。」
(出自：佳寶幼稚園屯門分校：相愛在育兒路上家長課程 - 家長分享)
- 「自參與這小組後，我認識了 24 個品格強項，多了運用後，感覺小朋友和自己的情緒都平和了，溝通也比以前多了。」
(出自：聖公會聖提多堂：父母成長小組 - 家長分享)

- 「講座中提及的紅藍綠區讓我可以更明確情緒的狀態，既可以理解自己，也理解情緒讓孩子不堪負荷，無法處理手邊的情況。家長需要幫助孩子整合大腦（綠區），恢復其協調發揮整個大腦的功能。感謝學校有這樣的機會提供給家長。」

（出自：嘉諾撒聖心學校：親子壓力煲講座 - 家長分享）



- 「課程讓我學習到怎樣用正向思維教導小孩之餘，從中我也有得着，我找到自我，讓自己也要有舒緩空間。」

（出自：聖公會主風小學：媽媽 Me-time- 家長分享）

- 「好期待每次的小手工，除了精美外，還具有不同意思，很開心每次完成後，回家都可以與小朋友分享成果。」

（出自：聖公會主風小學：媽媽 Me-time- 家長分享）



- 「當了媽媽之後，時間及資源都分配給小朋友，沒有想到自己也有製作小手工的機會。真的十分感謝這次活動，整個過程都很治癒，導師教的所有小手工都很漂亮呀！每次上完課程整個人的心情也輕鬆了很多。」

（出自：聖公會主風小學：媽媽 Me-time 家長分享）

- 「我們是第一次為人父母，很多時也有很多難題和挑戰，孩子萬千寵愛，也比較倚賴，扭計和任性。上堂後，知道原來自己的童年會影響到管教小朋友，和很多時候會出「自動模式」，就多了反思如何跟兒子相處，學習如何引導他，引起他的興趣，不要一開始便罵他，希望他從錯誤中一次比一次進步，便會對他多了欣賞，少了批判。」

（出自：佳寶幼稚園屯門分校：共育孩子心靜觀樂同行課程 - 家長分享）

- 「以前我一見到她停低手不專心食飯，去了玩枱面上的物件或餐具時，我便會即刻火都來，每次這樣我們就起衝突，最後令到大家都無心情食飯，失去我想她好好食完餐飯的原意。上完靜觀堂後，當我看到她有不好的行為出現而令我有情緒時，我會先令自己不望她，繼續專心食飯用味覺去安靜自己個心，然後再平靜地提她好好食飯，當下發現出來的效果出乎我意料，我真是沒有生氣，她又能食完餐飯，真係令我好滿意好開心。」

（出自：佳寶幼稚園屯門分校：共育孩子心靜觀樂同行課程 - 家長分享）

四、家長工作者的反思

在這計劃中執行時遇上長時間的疫情，令到每個家庭身心疲憊。也對社會環境的急速轉變感到不安。疫情帶來的人與人之間的分隔和分離令我們每個心靈變得孤獨脆弱，沒有朋友、家人之間的互助互信，遇到問題孤立無援，容易「轉牛角尖」而不自知。父母進入了生存(survive)模式管教孩子，不能用成長模式(thriving)養育孩子。「你」想家長培力計劃正好回應家長的處境，提供了一個平台給家長們透過圍聚，一起學習、自然交流、歡笑互動、真誠分享。讓父母重新找到屬於自己內在的安全感，以愛守護孩子，重新出發。

第十節 仁愛堂

一、專案背景、理念和目標

1. 背景

《賽馬會「你」想家長培力計劃》已經推行接近了兩年的時間，於本機構推行家長工作實務中的核心價值，我們相信以「培力」及「轉化學習」為中心，希望發掘家長的內在潛能，協助家長更新心態，幫助家長克服親職焦慮，面對社會處境的挑戰，用自身的成長故事帶領孩子。

2. 理念

自由書寫（手工書）以家長工作坊形式推行。主題是從手工書中發掘家長在育兒歷程中遺忘了的特質。自由書寫是一種方法，幫助家長自然而然、不受拘束、隨性、任意地寫下家長腦海中閃過的任何聲音、想法、感受。在時限內讓家長不停快寫，自己看得懂就好，沒有對與錯，離題也沒關係。而在推行的過程中最重要是讓家長們放輕鬆。

3. 目標

而在推行家長工作中，社工們也不斷作出反思，如何運用家長的自身能力，重搭、重建、重扣親子關係。我們選取了自由書寫（手工書）作為介入的方法。希望從自由書寫中，家長們能察覺自身的內在資源，發現新的親子互動方式。

二、專案設定、內容和執行

在家長工作坊中，家長們透過自由書寫（手工書），能夠重新啟發及發現為人父母的意義，思考如何與子女同行，讓子女盡情發揮潛能。

以下是其中兩位家長的回饋：

主題：傳承

給自己家人的一封信：

女兒們！維護和諧關係的能力和原動力就是你們！

愛的動力，學習，彼此守望，簡單生活。

平行 - 現在 60 歲的我，感恩可以照顧 2 個孫女，而明白生命的 感恩有你們，愛愛愛

主題：珍惜結伴同行，陪伴成長，互相扶持，望珍惜與你相聚的時光

三、家長工作員的反思

在與家長進行手工書時，社工曾以「自由書寫」手法，鼓勵家長不論是一句句子、詞語或一個字，把自己給孩子的說話寫出來。由於家長個人經歷，過程中或會勾起個別家長的負面情緒，需即時疏導家長情緒。有見及此，當進行手工書時，社工先修訂手工書內容為發掘自身的能力，與參加者透過熱身遊戲讓家長自我認識及發掘自身能力。家長在熱身遊戲後，邀請家長尋找與孩子相處生活的點滴及給孩子的說話。透過手工書活動，讓家長第一次親手製作了手工書，也讓學習為自己的文字配上圖片。每本獨一無二的手工書都承載著與孩子相處的回憶。在活動中，發掘了每位參加者的長處，共同建構個人化手工書，也讓家長帶著滿滿的成功感完成活動。



個人化手工書，
也讓家長帶著滿滿的
成功感完成活動。





對於許多父母來說，為人父母可能是一個不斷嘗試、
不斷失敗的過程，期間充滿挫敗和焦慮。
但正正是這些失敗和焦慮的經驗，
告訴我們關於為人父母很重要的事情…

第五章 計劃成果和回饋

計劃希望透過培力取向家長工作員的培訓，使工作員在態度 (attitudes) 和能力 (competence) 方面均產生積極變化。在家長方面，計劃希望參與培訓的工作員通過為家長提供服務 / 活動，以提高其親職效能 (parental efficacy)，改善其與子女關係 (parent-child relationship) 並增強其社會資本 (social capital)。研究團隊採用量化和質性研究兩種方法，評估計劃希望達成的預期成果。

第一節 定量研究評估結果

一、工作員能力建設成效評估

(一) 參與者

研究團隊採用非隨機對照組設計對工作員的能力建設成效進行評估。參與本計劃的 10 間社會服務機構指派 28 名社工作為實驗組；與此同時，我們又從這些機構公開招募其他 28 名社工作為控制組。表 1 呈現了實驗組和控制組參與社工的背景資料。

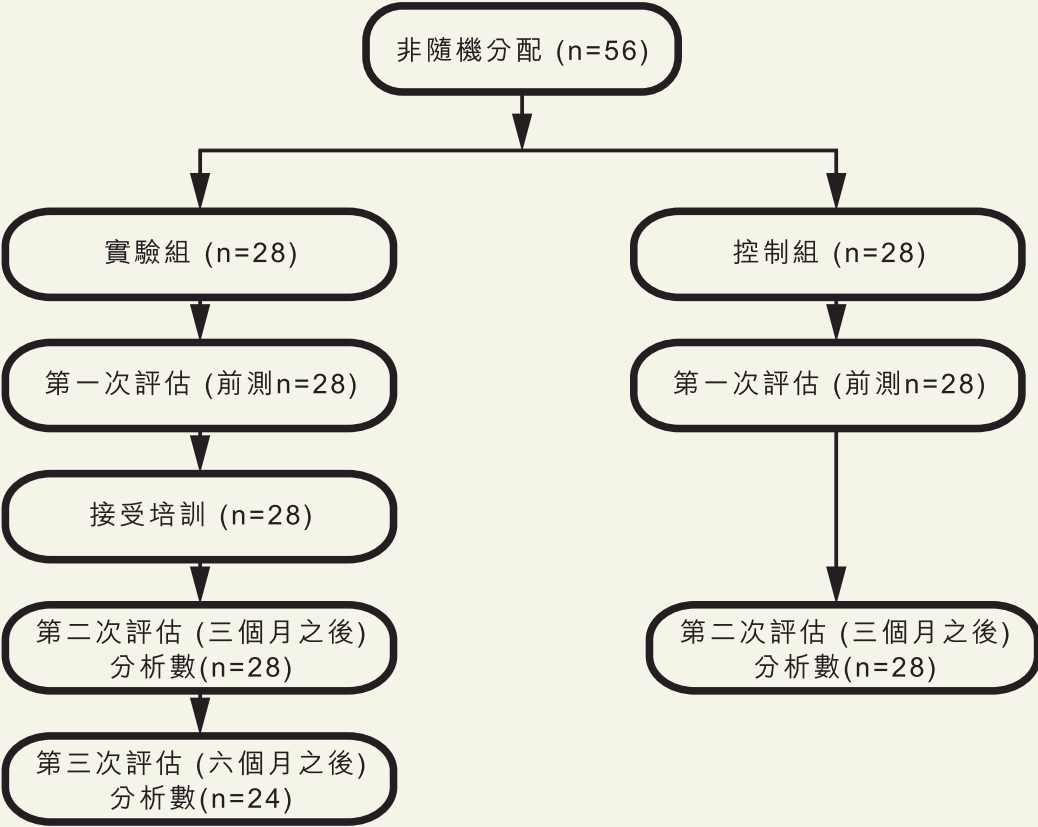
表 1. 實驗組和控制組參與社工的背景資料

		實驗組 (總數 = 28) 數量 (百分比)	控制組 (總數 = 28) 數量 (百分比)
性別	男性	3 (10.7)	8 (28.6)
	女性	25 (89.3)	20 (71.4)
年齡	21 —30	7(25.0)	5 (17.9)
	31 —40	16 (57.1)	14 (50.0)
	41 —50	3 (10.7)	5 (17.9)
	51 —60	2 (7.1)	4 (14.3)
教育程度	大學學歷以下	3 (10.7)	6 (21.4)
	大學學歷	7 (25.0)	10 (35.7)
	碩士學歷及以上	18 (64.3)	12 (42.9)
子女數目	0	17 (60.7)	14 (50.0)
	1	6 (21.4)	8 (28.6)
	2	5 (17.9)	6 (21.4)
從事社會工作 服務年限		10.6 (7.9)	13.2 (9.4)
目前工作崗位 工作年限		6.6 (7.2)	9.3 (8.4)
目前的職位	前線社工	26 (92.9)	26 (96.3)
	管理層	2 (7.1)	1 (3.7)
接受相關培訓 的頻率	很少	7 (25.0)	7 (25.0)
	有時	16 (57.1)	20 (71.4)
	經常	5 (17.9)	1 (3.6)

(二) 研究過程

所有社工都完成了三次問卷評估。首先，在培訓計劃開始前的一個月，中大研究團隊對實驗組和控制組的所有社工進行了前測評估。隨後，所有社工完成了歷時三個月、總計十五節的培訓計畫。在完成所有培訓課程後，對兩組社工進行後測評估。最後，社工被邀請在六個月後再次回答同一份問卷，以評估培訓計畫的長期效果。圖 1 詳細說明了社工在本研究每個階段所經過的流程。

圖1.研究流程圖



（三）測量工具

該研究運用陶兆銘博士和他的同事 (2022) 開發的「轉化學習家長培力問卷」(Parent Empowerment via Transformative Learning Questionnaire, PETLQ)。
這套問卷包括兩個分量表，共計 17 條題目，「態度」分量表包括 8 條題目，例如：「我認為家長工作應該包括幫助父母批判性地反思社會上各種普遍的育兒實踐或論述」；「能力」分量表包括 9 條題目，例如：「我能夠協助家長整理人生故事和成長經驗」。每條題目均採用李克特七點量表進行評分，1 代表「非常不同意」，7 代表「非常同意」對於每個分量表，每條題目的得分相加作為分量表最終得分。較高的分量表分數反映了社工在態度和能力方面對於通過轉化學習方式實現家長培力有更高程度的認同。

（四）資料分析與結果

研究團隊使用重複測量多元方差分析 (MANOVA) 的方法來探索實驗組社工在三個測試點之間預期結果的變化 (即後測評估)。後續比較則採用最小顯著差異檢驗法來檢查實驗組三個測試點之間的差異 (即後續追蹤評估)。評估結果如下：

1. 後測評估

在後測評估中，實驗組社工的態度與控制組社工相比，發生了明顯的變化 ($p < .01$, $\eta^2 = .191$)。然而，在能力方面，實驗組的社工與控制組的社工相比，沒有明顯的改變 ($p > .01$, $\eta^2 = .044$) (參見表 2)。其原因可能有以下幾個方面：首先，儘管社工在參與培訓的過程中對家長培力的態度產生了轉變，但他們仍需要時間來吸收並將這種方法應用於日常實踐；其次，即使前線社工對家長培力的轉化學習模式持有信心和積極的態度，但當他們在真正實踐這種模式時有可能會遇到實際的困難。這可能是由於前線社工能連結的社會關係和社區資源不足，無法在當地環境中為家長培力，特別是在新冠疫情期間，社工與家長面對面的互動變得困難重重。

表 2. MANCOVA 分析：在態度與能力上的組間差異

	前測 (n=28)	後測 (n=28)	共變前測分數	
	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	F(p)	η^2
態度				
實驗組	5.67 (.55)	5.95 (.60)	12.311 (.001)	.191
控制組	5.37 (.61)	5.28 (.65)		
能力				
實驗組	5.08 (.59)	5.35 (.54)	2.419 (.126)	.044
控制組	5.04 (.63)	5.07 (.75)		

Note. $\eta^2 \geq .14$ 高效應量, $\eta^2 \geq .06$ 中效應量, $\eta^2 \geq .01$ 低效應量

2. 後續追蹤評估

後續追蹤評估結果表明，參加培訓計畫並且留到了後續追蹤隨訪的 24 名社工，在態度和能力兩方面的整體分數在三個測試時間點上有顯著提高（Wilks $\lambda = .68$ ， $F(4,90) = .684$ ， $p < .005$ ，部分 $\eta^2 = .173$ ）。然而，如果分別比較社工在不同測試點態度和能力的變化，則有所不同：

1) 前測 - 後測比較

實驗組社工的態度從前測到後測有了顯著的提升，而能力卻沒有明顯的改善，這與後測評估的發現一致。

2) 後測 - 追蹤測試比較

從後測到追蹤測試中，實驗組社工的態度和能力的提升並不顯著；

3) 前測 - 追蹤測試比較

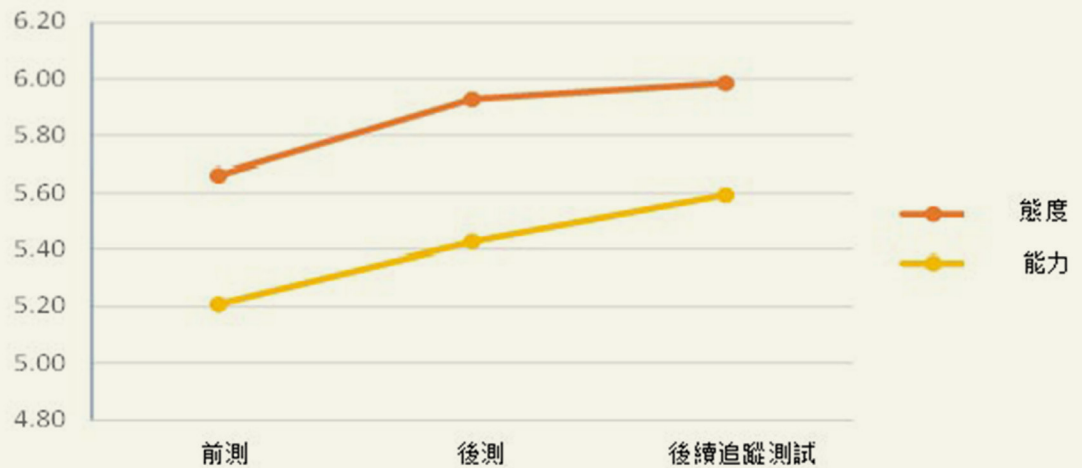
實驗組社工在態度和能力上的追蹤測試分數均顯著高於前測時的分數。這表明，隨著時間的推移，實驗組的社工對家長培力，無論是在態度認知還是能力建設上都有所提高。換句話說，態度和能力的變化存在累積效應，因為社工需要時間來增強他們在家長培力方面的能力感。這可能是因為前線社工可以投入更多的時間與參加者建立信任，並在他們的實踐中採用不同的策略去嘗試應用這種方法。當社工通過該項目看到轉化學習取向的家長培力的效果時，例如：家長提升了他們的福祉、改善了親子關係等，社工的能力感就有可能得到提升。

下表 3 和圖 2 更簡明地呈現了數據分析的結果

表 3. MANOVA 的重複測量與分析：實驗組在態度和能力上隨時間變化產生的組內差異

			均值差			基於估計邊際 均值的事後組 比較
	平均數 (標準差)	F	後測-前測	後續追蹤測 試-前測	後續追蹤 測試-後測	
態度						
前測	5.66 (.57)	5.616 (.007)	.266 (.028)	.323 (.008)	.057 (.487)	後續追蹤測試 > 前測； 後測 > 前測
後測	5.93 (.58)					
後續追蹤 測試	5.98 (.49)					
能力						
前測	5.21 (.64)	8.053 (.001)	.218 (.066)	.384 (.000)	.167 (.065)	後續追蹤測 試 > 前測
後測	5.43 (.51)					
後續追蹤 測試	5.59 (.58)					

圖2 實驗組工作員隨時間變遷在態度與能力方面的變化



二、家長參與培力計劃的成效評估

家長參與培力計劃的成效從三個方面進行測量：親職效能（parental efficacy）、父母與子女關係（parent-child relationship）以及社會資本（social capital）。

（一）參與者與研究過程

團隊採用問卷調查的方式對家長參加培力計劃的成效進行評估。參與計劃的家長由各機構的工作員進行招募。在計劃開始前，有 1638 位家長參與了前期評估（pre-test）；在活動進行的過程中，有 1344 位家長參與了中期評估（intermediate test），研究團隊已對前期和中期評估中家長的觀感和表現進行了比較。活動結束後，這些家長將被邀請參加後期評估（post test），目前後期評估正在進行中。

（二）測量工具

本研究從三方面測量家長參加培力計劃的成效，包括親職效能、父母與子女關係以及社會資本，每一個方面都選用相應的量表進行測量，詳細內容見表 4：

表 4 家長部分測量工具

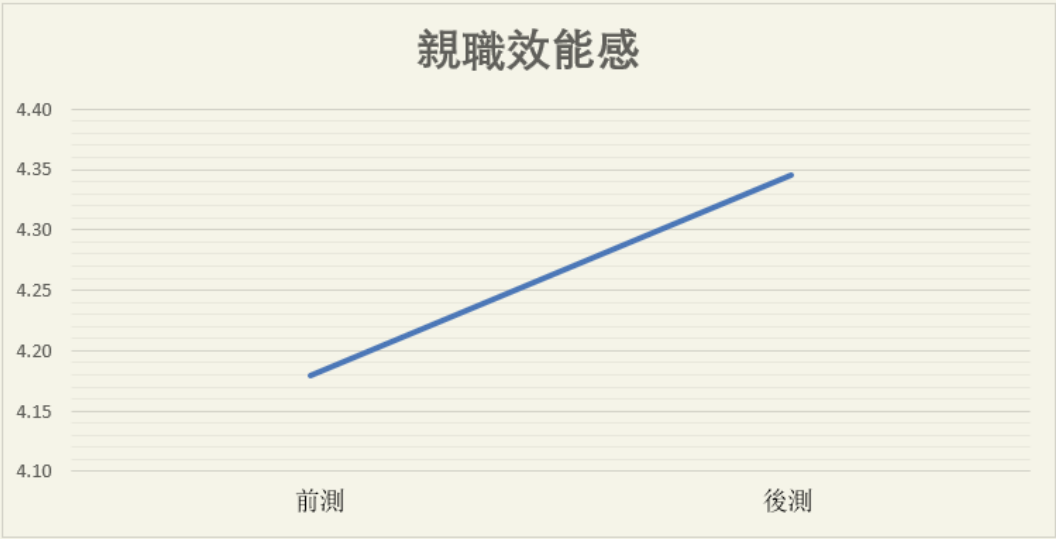
評估工具	量表內容	量表題目（列舉）
親職效能感量表 Parental Efficacy Questionnaire	此量表包含 8 條題目， 每條題目均以 6 分李克特式 量表評分（1= 強烈不同意； 6= 強烈同意）。總分從 8 分 到 48 分不等，總分越高， 表示家長自我效能感越高。	我覺得自己能全面了 解一位父母應有的角色
父母子女關係量表 Parent-child relationships Questionnaire, (PCRQ)	此量表由 19 個項目組成， 每條題目均以 5 分李克特 式量表評分（1= 很少或 沒有時間；5= 大部分時間）。 總分從 19 分到 95 分不等。 總分越高，表示親子關係 越令人滿意。	我和子女相處得良好
組織社會資本問卷 Associational social capital Questionnaire, (ASCQ)	此問卷由 Yuan 及 Ngai 於 2016 年用中文開發，用於測量 年輕人對他們所屬組織的社會 凝聚力 (social cohesion)， 團結 (solidarity) 和地位 (position) 的感知，本研究團隊對問卷作了 輕微修改。 此量表由 10 個項目組成， 每條題目均以 5 分李克特式量表 評分（1= 很不同意；5= 很同意）。 總分從 10 到 50 不等，總分越高， 表示社會資本越高。	社會凝聚力： 團隊成員間關係密切 團結： 你對團隊有很強的歸屬感 地位： 你在團隊中發揮重要作用

(三) 數據分析與結果

研究團隊採用配對樣本 T 檢驗（paired sample t-test）的方法對參加活動的家長在不同時期的親職效能感、父母與子女關係以及社會資本的變化進行分析。分析結果報告如下：

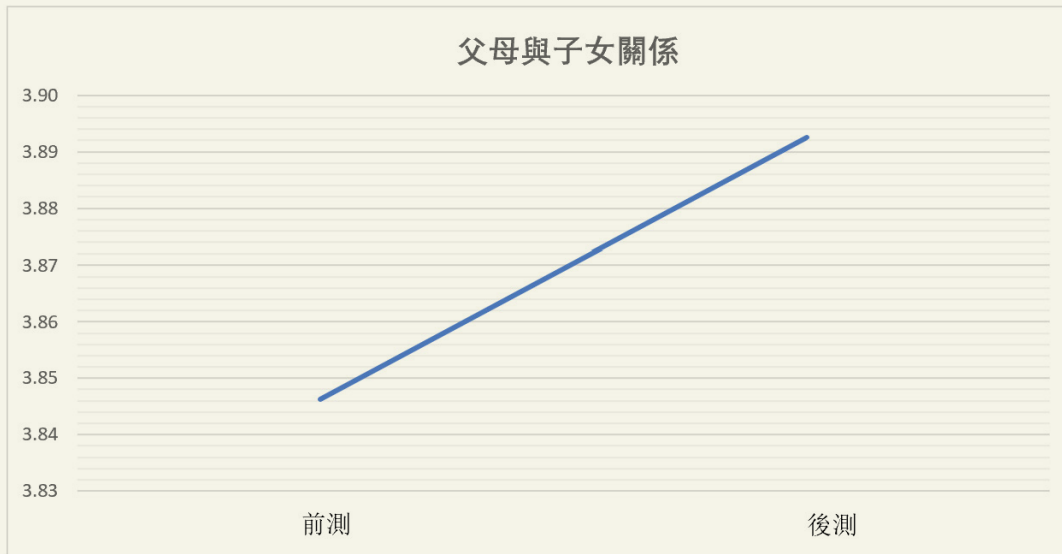
1. 親職效能感：研究結果顯示，參加活動的家長在親職效能感方面有顯著的提高（見下圖 3），前測和後測的平均值分別為 4.18 及 4.34, SD = .79, $t=-4.894$, $p<.05$ 。

圖 3 參加活動的家長在親職效能感方面的變化



2. 父母與子女關係：研究結果顯示，參加活動的家長在與子女關係方面有顯著的改善（見下圖 4），前測和後測的平均值分別為 3.85 及 3.89, SD = .37, $t = -2.736$, $p<.05$ 。

圖 4 參加活動的家長在父母與子女關係方面的變化



3. 社會資本：研究結果顯示，在社會資本方面，參加活動的家長在其中兩個維度上有顯著提高，其一是社會凝聚力（前測平均值 = 3.69，後測平均值 = 3.82, $SD = .65$, $t = -2.625$, $p < .05$ ），其二是地位（前測平均值 = 2.79，後測平均值 = 2.86, $SD = 1.12$, $t = -2.188$, $p < .05$ ）（分別見下圖 5、6）。

圖 5 參加活動的家長在社會資本（社會凝聚力）方面的變化

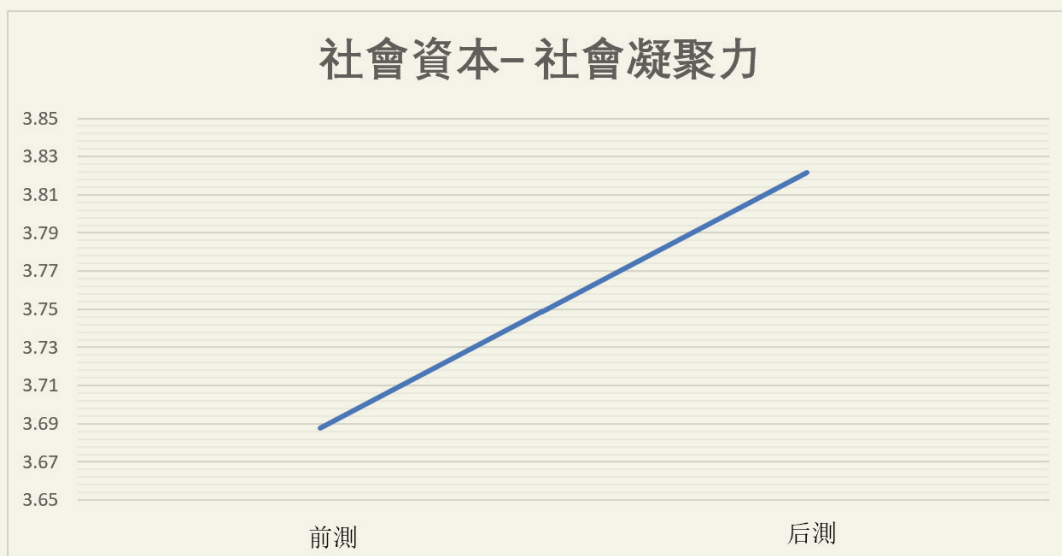
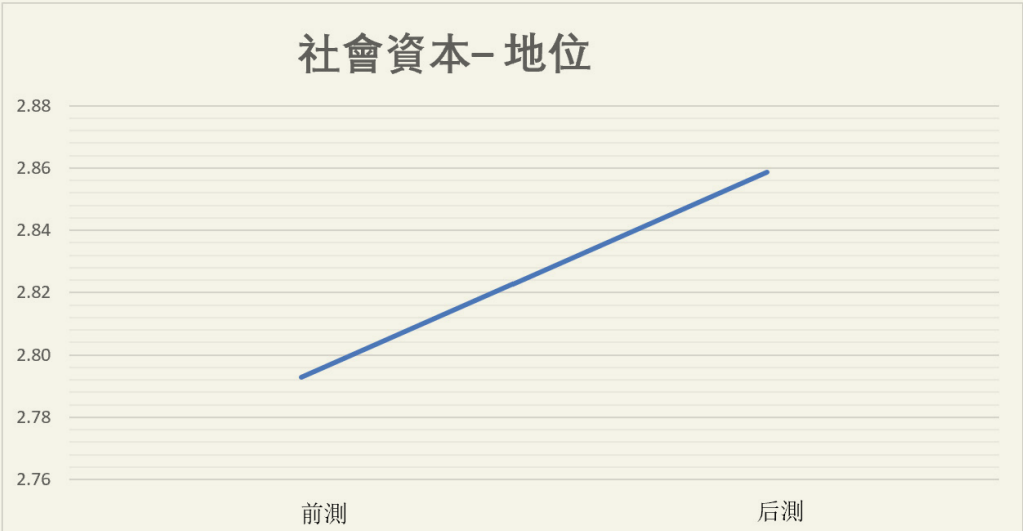


圖 6 參加活動的家長在社會資本（地位）方面的變化



三、家長參與者的滿意度評估

本研究對直接參與活動的家長進行主觀問卷評估，評估內容包括：家長對項目和工作員的滿意程度；以及在參加活動過程中，家長所經歷到的為人父母之態度、知識、行為和環境（condition）方面的改進。評估結果如下：

（一）家長對項目的滿意程度

在直接參與活動的家長中，99.7% 的家長對活動表示滿意，99.3% 的家長對從活動中所得到的幫助感到滿意，99.2% 的家長表示會推薦所參加的活動給朋友（詳情見下表 5）。

表 5 家長對項目的滿意程度								
	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意	平均評分	評分超過 3
整體來說，我對這個 / 系列的活動感到滿意。	0.0%	0.1%	0.2%	6.8%	55.8%	37.1%	5.3	99.7%
我對所得到的幫助感到滿意。	0.0%	0.0%	0.6%	9.8%	55.2%	34.3%	5.2	99.3%
我會推薦這個 / 系列活動給我的朋友。	0.0%	0.1%	0.7%	10.1%	51.7%	37.4%	5.3	99.2%

（二）家長對工作人員的滿意程度

在參與活動的家長中，99.7% 的家長認為社工對活動有充足的準備；99.6% 的家長認為在活動中，社工能夠注意家長們的反應；99.7% 的家長對負責活動的社工的表現表示滿意（詳情見下表 6）。

表 6 家長對工作人員的滿意程度								
	非常 不同意	不同 意	有點 不同意	有點 同意	同意	非常 同意	平均 評分	評分 超過 3
我認為負責活動的社工準備充足。	0.0%	0.0%	0.2%	5.3%	46.3%	48.1%	5.4	99.7%
我認為負責活動的社工能注意參加者的反應。	0.0%	0.2%	0.2%	7.6%	48.0%	44.0%	5.4	99.6%
整體而言，我滿意負責活動的社工之表現。	0.0%	0.2%	0.0%	5.1%	45.9%	48.7%	5.4	99.7%

（三）家長在為人父母之態度上的改進

通過參與家長培力活動，98.3% 的家長認為他們更清楚為人父母的目標，98.6% 的家長認為他們更明白為人父母的意義（詳情見下表 7）。

表 7 參加活動的家長在態度（為人父母之意義）方面的提升								
	非常 不同意	不同意	有點 不同意	有點 同意	同意	非常 同意	平均 評分	評分 超過 3
我更清楚為人父母的目標。	0.1%	0.1%	1.4%	14.9%	53.0%	30.5%	5.1	98.3%
我更明白為人父母的意義。	0.1%	0.1%	1.2%	15.0%	54.4%	29.3%	5.1	98.6%

（四）家長在為人父母之知識方面的改進

透過參與家長培力活動，95.6% 的家長表示更滿意自己為人父母的表現；96.1% 的家長認為自己更掌握如何為人父母（詳情見下表 8）。

表 8 參加活動的家長在為人父母知識（親職效能感）方面的提升								
	非常 不同意	不同意	有點 不同意	有點 同意	同意	非常 同意	平均 評分	評分 超過 3
我更滿意自己為人父母的表現。	0.2%	0.5%	3.6%	23.2%	47.9%	24.5%	4.9	95.6%
我更掌握如何為人父母。	0.2%	0.3%	3.2%	22.5%	51.9%	21.9%	4.9	96.1%

（五）家長在為人父母之行為上的改進

透過參與家長培力的活動，95.0% 的家長認為他們更懂得協助子女找到自己的人生方向；94.5% 的家長反應他們更懂得處理孩子的行為（詳情見下表 9）。

表 9 參加活動的父母在為人父母之行為（與子女和家人關係）方面的改進								
	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意	平均評分	評分超過 3
我更懂得協助子女找到自己的人生方向。	0.1%	0.5%	4.3%	23.6%	48.9%	22.5%	4.9	95.0%
我更懂得處理孩子的行為。	0.2%	0.4%	4.7%	23.3%	50.1%	21.3%	4.9	94.5%

（六）家長在為人父母之環境方面的改進

通過參加家長培力小組活動，94.6% 的家長認為他們透過活動可以與其他家長互相支持，96.0% 的家長認為能夠透過活動和其他家長互相學習（詳情見下表 10）

表 10 參加活動的父母在為人父母之環境（獲得社會資本）方面的提升								
	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意	平均評分	評分超過 3
我能夠透過活動和其他家長互相支持。	0.1%	1.2%	4.0%	20.4%	49.1%	25.1%	4.9	94.6%
我能夠透過活動和其他家長互相學習。	0.1%	0.7%	3.1%	17.9%	50.0%	28.1%	5.0	96.0%

第二節 質性研究評估結果

研究團隊亦採用質性研究的方法，對工作人員和家長參加計劃的觀感和效果進行評估：

一、工作人員的反饋

研究團隊對來自不同機構的 8 位社會工作者進行深度訪談，每次訪談時長約 90~120 分鐘。訪談內容圍繞社工在參加計劃過程中的體驗、感受以及經歷。研究團隊根據家長的訪談內容進行分析，歸納出以下不同主題的內容：

主題一：工作人員在態度方面的改變

1、從育兒技巧的傳播者、家庭問題的解決者到家長人生路的陪伴者我覺得我是陪伴了他們人生當中的一段路，可能他們未必會講教育小朋友，可能講婚姻的事情，我都會傾聽的。所以覺得和以前的在學校的那種家長工作很不同，因為學校的家長工作就會有好多事情需要你處理，譬如小朋友的行為問題、吃飯問題、返學問題一大堆 但是 IDEAL (Project IDEAL) 這一年，你會覺得純粹陪著他們走過人生的一個月，就在這一個月也回顧他們之前的人生。(工作人員 A)

2、從關注子女面對的任務、壓力到關注承擔任務和壓力的子女為什麼有些家長會如此關注子女的功課而不是子女本身呢？我覺得這些真的是太複雜了，也都不是掌握了某個技巧或者聽完家長教育的講座之後，就可以做到的。這些都是一個工具，但是最本質的應該是為什麼我關注女兒的功課多過我關注女兒本身。我覺得這些非常值得大家在家長工作中去做。(工作人員 C)

3、從關注子女、關注親子關係到也關心家長的經歷，回顧他們過往的成長歷程當家長回顧自己的童年經驗時，他會更多的理解自己，明白自己或者更多的體諒自己，這其實都是一個培力的過程，家長會（明白）自己現在教育子女時如此挫敗的狀態未必完全因為自己，其實他們已經對自己和解了，又會有更多的力量感。(工作人員 A)

主題二：工作人員在能力方面的改變

1、華人社會普遍存在的童年壓力促使轉化學習方法的推行更有內在動力

- 華人社會中，我們大家總會有童年創傷。早前我訪問了一位外籍爸爸和一位華人媽媽，他們兩個就是非常不同的管教方法，之後你就會感受到華人社會裡的這種文化，總會令到小朋友有一些童年創傷，特別是現在的香港，如果我們不處理（這些創傷），就會代代傳下去。所以比起外國，我覺得香港或者是華人地區更加需要做（轉化學習方法）這樣的事情。（工作人員 A）

2、瞭解自己存在的意義，培養重塑自己的能力

- 如果不是有這樣一個 project，我不會從頭到尾反思過自己 如何重新或重整自己呢？其實我覺得不論是否做 IDEAL Project，我覺得當人們時時刻刻有一些狀況的時候，就要 refresh 自己，找回自己那一刻存在的意義 我覺得這個 Project 又給社工們一個新的機會去重塑自己。（工作人員 E）

3、多一種理解家長教育的方式與能力

- 我想社工首先要開放自己的（思維），因為我不可以讓你拋棄某一些信念或價值觀，這樣某種程度上我都覺得沒可能，但是你開放自己，讓自己聽多一種聲音幫助你改變自己（在家長教育或家長工作中）的觀念。（工作人員 E）

二、家長的反饋

研究團隊通過 8 次聚焦小組對來自 4 家機構的 24 位家長進行訪談，每次訪談時長約 30 分鐘。訪談內容圍繞家長參加活動過程中的體驗、感受以及自己經歷的變化。研究團隊根據家長的訪談內容進行分析，歸納出以下不同主題的內容：

二．家長的反饋

主題一：作為家長的體會和改變

1. 多了解孩子的需要

- 家長 1：（現在）識去睇，了解佢（孩子的）需要，就之前將個目標壓係佢身上，但係而家唔係，而家睇佢需要啲乜，比佢啲乜。

2. 認識自己，愛自己，懂感恩

- 家長 2：講以前啲回憶對我哋係一個放鬆，講出嚟都幾舒服。其實親人對我哋個成長道路上都好多幫助好多愛護，雖然走咗，但係我感激佢。
- 家長 3：一層一層咁樣剝開，從來未試過會有人咁樣打開我個心，挖晒出嚟，再睇返自己而家嘅小朋友，原來我細個都係咁樣（做錯過）㗎，但係我屋企人就好錫我，所以我就有變壞，咁我都要同樣嘅方式去愛護我嘅小朋友，唔好再重複犯錯。
- 家長 4：呢一個小組就可以俾我回顧返之前，其實大家嗰個（從小到大的）經歷同過程都真係花費咗唔少心機落去，先至有今日呢一種嘅狀態，會識得珍惜返當下。

3. 幫助自己反思

3.1) 反思與家人的關係

- 家長 5：回想番原來我嘅屋企人係咁細心照顧我，但一路咁多年以來我都好似有乜特別提起呢，就已經唔係好特別有呢一個感覺，咁再次提起嘅時候，自己就記得返，就覺得屋企人其實真係好重要嘅，亦都感恩佢哋嚟我細個時咁呵護我。

3.2) 反思原生家庭關係

- 家長 6：最印象深刻嘅係叫我哋諗返好多以前嘅嘢，即係講原生家庭啲啲要諗自己以前對自己最好嘅人，反思返自己而家同以前可能會有關係嘅，會了解得更加深入㗎。

3.3) 反思自己成長經歷

- 家長 7：抽出一啲時間去回顧下你嘅人生，而家覺得自己其實唔應該咁大壓力，可能小朋友啲問題都係一個經歷，都係你一個面對人生嘅里程。
- 家長 8：反思自己細個開始同而家下一代嘅發展，呢一個活動感覺上好似長遠少少，可以兼顧左成個人生，暫時嘅人生；因為以往嘅講座都係關於點樣改善小朋友，點樣去磨合，但係呢一個（課程）就可以 deep 啲。

主題二：感覺被聆聽，被尊重

- 家長 9：嚟到呢一度大家都好靜，慢慢咁聽你講，即係慢慢理解到你嘅需要即係呢個尊重好緊要。
- 家長 10：真係會講多啲嘅，佢都會傾聽每一個人，即係好重視每一個人。
- 家長 11：屈埋自己，四五十年嘅事係個心到而家先放出嚟，呢一世人擺喺個心裏面都有諗住講出嚟。

主題三：幫助改善家長與子女關係

- 家長 12：吸收到其他人嘅經歷分享我覺得都係有用，經歷、佢嘅處理方式係點，咁日後發生係我身上，都可以當一個參考。
- 家長 13：盡量將自己嗰個快樂嘅童年感染返自己嗰個小朋友，我平時都會帶多啲地方去玩㗎，俾佢認識下擴闊下佢嘅視野。
- 家長 14：以前我哋幾多時間玩呀，冇讀過書…諗返小朋友其實真係好辛苦。就算冇咁多時間去玩，我哋同佢嘅關係都要好親密，如果唔係佢太大壓力呢，佢就好多嘢收埋唔講，同屋企人關係好嘅話，至少佢唔開心都會話俾你聽，咁你先幫到佢。

主題四：提升社會資本

1. 彼此支援—分享更有共鳴，更深入

- 家長 15：同咁多同路人一齊，吸收吓再去教育自己嘅小朋友去，好詳細咁樣解釋講俾小朋友聽，個堂印象好深刻。
- 家長 16：聽吓同我差唔多情況嗰啲人分享，我可以學到啲。
- 家長 17：大家都係媽媽，就會易傾啲，因為大家都有小朋友，大家都有共同目的，同樣嘅經歷或者係都係經歷緊嘅，大家話題上會容易啲明白。
- 家長 18：有時（孩子）同學啲家長見到面都點下頭，都唔會講太深入，反而係小組裏面認識嘅家長，你會同呢啲家長講深入啲。

2. 彼此支援——幫助家長減壓

- 家長 19：講出嚟舒服啲，好似釋放咗，見到有啲家長而家好似開心過第一日嚟個陣時，第一日佢抑壓住自己，依家走嘅時候我見到佢係開心咗。
- 家長 20：聽到人哋嘅分享人哋嘅故事，覺得原來自己所發生嘅，都唔係咁差，人哋過得仲差添。
- 家長 21：大家圍埋傾偈講返自己之前啲嘢都係開心，而家好少機會諗返以前，大家傾吓傾吓就會傾得多，諗返好多以前嘅嘢。

3. 社工也分享自己經歷

- 家長 22：社工唔係好似老師教導，佢係會同你溝通下講吓自己啲經歷係點呀，即係大家又分享吓佢自己又分享吓，即係大家都係好放心去傾談，唔會有一個高一個低，大家都係一齊分享。
- 家長 23：開心囉，即係嗰個感覺好似大家朋友之間傾偈咁樣，唔會話好似我哋導師，你就要坐喺度好好咁聽我講咁樣，大家好 relax，享受緊大家之間個交流。

A close-up photograph of several white crocus flowers with yellow stamens. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a warm, solid orange color, creating a soft, glowing effect around the white petals. The lighting is gentle, highlighting the delicate texture of the petals and the vibrant yellow of the centers.

不是講人生故事使他們創傷，
而是他們本身有創傷，
所以更加需要透過講故事來重新整理自己過去的創傷。

參考文獻

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences. SAGE.

Brendel, W. (2009). A framework for narrative-driven transformative learning in medicine. *Journal of Transformative Education*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.1177/1541344609334803>

Cranton, P., & Taylor, E. W. (2012). Transformative learning theory: Seeking a more unified theory. In E.W. Taylor & P. Cranton (Eds.), *The handbook of transformative learning: Theory, research, and practice* (pp. 3-20). John Wiley & Sons.

First, J. A., & Way, W. L. (1995). Parent education outcomes: Insights into transformative learning. *Family Relations*, 44(1), 104-109. <https://doi.org/10.2307/584747>

Furedi, F. (2007). The only thing we have to fear is the 'culture of fear' itself. *Spiked*. <https://www.spiked-online.com/2007/04/04/the-only-thing-we-have-to-fear-is-the-culture-of-fear-itself/>

Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, R. P., & Carr, D. S. (1991). *Introduction to sociology*. New York: Norton.

Griffith, B. A., & Frieden, G. (2000). Facilitating reflective thinking in counselor education. *Counselor Education and Supervision*, 40(2), 82—93. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2000.tb01240.x>

Habermas, J. (1990). *Moral consciousness and communicative action*. MIT Press.

Hills, M. D., & Knowles, D. W. (1987). Providing for personal meaning in parent education programs. *Family Relations*, 158-162. <https://doi.org/10.2307/583946>

Kaminski J. W., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). Meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 567-589. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9201-9>

Lam, C. M., & Chan-So, P. C. (2015). Validation of the Chinese version of Differentiation of Self Inventory (C-DSI). *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 86-101. <https://doi.org/10.1111/jmft.12031>

Lam, C. M., & Kwong, W. M. (2012). The "paradox of empowerment" in parent education: A reflexive examination of parents' pedagogical expectations. *Family Relations*, 61(1), 65-74. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00685.x>

Lam, C. M., & Kwong, W. M. (2014). Powerful parent educators and powerless parents: The 'empowerment paradox' in parent education. *Journal of Social Work*, 14(2), 183-195. <https://doi.org/10.1177/1468017313477779>

Lam, C. M., To, S. M., & Kwong, W. M. (2020). Development and validation of a questionnaire on Chinese parents' beliefs in parental roles and responsibilities. *Applied Research in Quality of Life*, 15(3), 693-712. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9682-4>

LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does "hovering" matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum*, 31(4), 399-418. <https://doi.org/10.1080/02732173.2011.574038>

Leung, C. Y. S., & Li-Tsang, C. W. P. (2003). Quality of life of parents who have children with disabilities. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 13(1), 19-24. [https://doi.org/10.1016/S1569-1861\(09\)70019-1](https://doi.org/10.1016/S1569-1861(09)70019-1)

Leung, J. T. (2018). Parent-adolescent discrepancies in perceived parental sacrifice and adolescent developmental outcomes in poor Chinese families. *Journal of Research on Adolescence*, 28(2), 520-536. <https://doi.org/10.1111/jora.12356>

Leung, T. T., & Lam, C. M. (2009). The warrants of parenting: Emotionality and reflexivity in economically disadvantaged families. *Journal of Social Work Practice*, 23(3), 353-367. <https://doi.org/10.1080/02650530903102767>

Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: critical perspectives on a theory in progress*. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series. Jossey-Bass Publishers

Mezirow, J., & Taylor, E. W. (2009). *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace, and higher education* (1st ed.). Jossey-Bass.

Nelson, M. K., & Nelson, M. K. (2010). *Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times*. NYU Press.

O' Sullivan E. (2002) The project and vision of transformative education. In: O' Sullivan E., Morrell A., O' Connor M.A. (eds), *Expanding the boundaries of transformative learning* (pp. 1-12). Palgrave Macmillan.

Pope, M. & Denicolo, P. (2001). *Transformative education. Personal construct approaches to practice and research*. Whurr Publishers.

Sokol, A. V., & Cranton, P. (1998). Transforming, not training. *Adult Learning*, 9(3), 14-16.

Tam, W. M., Lam, C. M., Cheng, H. M., Ho, S. C. & Ma, L. C. (2001). The promotion of parent education in Hong Kong: A consultancy study final report. The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.

To, S. M. (2015). Development and validation of a quantitative measure for Chinese sources of parental meaning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), 3580-3594. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0168-9>

To, S. M., & Chan, T. S. (2013). Searching for the meaning of parenthood: An existential approach to parent education in the Hong Kong-Chinese context. *International Social Work*, 56(4), 467-481. <https://doi.org/10.1177/0020872811427718>

To, S. M., Lu Kan, S. M., Tsoi, K. W., & Chan, T. S. (2013). A qualitative analysis of parents' perceived outcomes and experiences in a parent education program adopting a transformative approach. *Journal of Social Work Practice*, 27(1), 79-94.

To, S. M., Lam, C. M., & So, Y. Y. (2019). Reflections of parents and parent work practitioners on the changing experiences and circumstances of parenting in Hong Kong. *International Journal of Social Science & Humanity*, 9(3), 57-62. <https://doi.org/10.1080/02650533.2012.732046>

To, S. M., So, Y. Y., Tsoi, K. W., Lu Kan, S. M., & Chan, T. S. (2018). Supporting parents in late modernity through parent education: A mixed-methods study in Hong Kong. *Journal of Social Work*, 18(2), 164-184. <https://doi.org/10.1177/1468017316656090>

Ule, M., Zivoder, A., & du Bois-Reymond, M. (2015). 'Simply the best for my children': Patterns of parental involvement in education. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 28(3), 329-348. <https://doi.org/10.1080/09518398.2014.987852>

Webster-Stratton, C. (1997). From parent training to community building. *Families in Society*, 78(2), 156-171. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.755>

Wright, K. N., & Wooden, C. (2013). An evaluation of a parent-developed, parent-run parent education program. *Journal of Family Social Work*, 16(2), 164-183. <https://doi.org/10.1080/10522158.2012.762596>

Yuan, R., & Ngai, S. S. (2016). Agentic personality as mediator of social capital on developmental outcomes in the transition to adulthood: Evidence from Shanghai, China. *Journal of Adolescence*, 46(1), 1—13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.013>

Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43—63). Kluwer Academic/Plenum

編輯小組成員

書名：《賽馬會「你」想家長培力計劃》實務經驗手冊

主編：陶兆銘、楊蕾、趙瑞玲、鍾美儀、甄明慧

作者：陶兆銘、楊蕾、及夥伴機構

設計：SIROCCO DESIGN CONSULTANTS

特別鳴謝：

- 陳廷三博士
- 蘇育欣博士
- 基督教香港信義會社會服務部《賽馬會「你」想家長培力計劃》
元朗信義會生命幼稚園的家長小組

出版日期：2023 年 4 月 30 日

出版單位：香港社會服務聯會

項目名稱：《賽馬會「你」想家長培力計劃》

策劃及捐助：香港賽馬會慈善信託基金

夥伴機構：

- 仁愛堂
- 香港小童群益會
- 香港公教婚姻輔導會
- 香港明愛
- 香港青少年服務處
- 香港青年協會
- 香港路德會社會服務處
- 香港國際社會服務社
- 基督教香港信義會社會服務部
- 聖雅各福群會

(按筆劃序)

免費贈閱

© 2023 版權屬《賽馬會「你」想家長培力計劃》所有

版權所有，如未經本計劃同意，不得以任何方式，在世界任何地區，以中文或其他文字翻仿製或轉載本書圖版和文字之任何一部分或全部。為報導、評論、教學、研究、或其他正之必要，在合理範圍內，可作適當的引用，但須註明引用本著作。

