

資助機構：

攜手扶弱基金  
PARTNERSHIP FUND  
FOR THE DISADVANTAGED



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

教得其樂  
Happy Parenting

# 全天候父母 家長親職教育課程 概要



## 前言

根據香港理工大學社會政策研究中心的調查，超過四成香港父母每週平均工作逾41小時，更有接近兩成每週平均工作逾51小時。香港家庭教育學院（IFE）於2019年進行的調查亦發現，有超過三成家長每週超時工作（46小時或以上），七成在平衡工作與家庭之間感壓力，且近三成家長每天與子女談天時間少於15分鐘。本會現正為超過100間幼稚園提供「到校學前康復服務」及「學前單位社工服務」，社工於日常工作中亦看到不少在職父母正在經歷工作角色與家庭角色之間的矛盾。需要長時間工作的父母既要外出工作，並要在有限的工餘時間照顧和管教子女，在平衡角色中，偶會感到壓力甚大，力不從心。

本會於2014年與香港理工大學和香港大學共同研發「教得其樂」家長親職教育課程並合作進行成效研究。研究發現實驗組參加者的親職壓力和子女行為問題出現頻率等均有顯著減少，是首個為有特殊需要的學前幼兒家長而設、且具實証研究基礎的本地親職課程。研究結果於2016年在學術期刊Research in Developmental Disabilities第56期刊登。此外，「教得其樂」親職教育課程亦在亞洲區家庭研究聯盟（Consortium of Institutes on Family in the Asian Region, CIFA）舉辦的「2016和富亞洲傑出家庭工作計劃大獎」（2016 Wofoo Asian Award for Advancing Family Well-Being）中勇奪金獎，可見此家長管教課程備受國際業界肯定。

有見長時間工作家長在管教上面對重重困難，協康會以「教得其樂」課程為藍本，設計「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程，期望透過建立良好的親子關係、鼓勵良好行為、提升孩子學習及情緒管理能力及處理問題行為等，提升父母的親職管教技巧，冀能更全面地配合家長的需要。

本概要的出版得到「攜手扶弱基金」的贊助，為家長提供一本合適而簡單易明的管教手冊。書內除介紹基本管教原則，更概論常見管教陷阱及有效管教技巧；並針對長時間工作父母的需要，分析父母與照顧者彼此的角色，和介紹幾個長時間工作父母小貼士，供在職父母參考。

我們深信要做到「教得其樂」，先要家長「學得其樂」；因此，為了增加手冊的趣味性及可讀性，我們特別邀請育有特殊需要兒子的專業插畫師「阿高」，以輕鬆的漫畫描繪出常見管教陷阱，並精要地呈現十五個管教方法的標示。家長在「讀得其樂」，發出會心微笑之餘，必可「教得其樂」，一家樂也融融。

協康會行政總裁  
梁惠玲

## 目錄

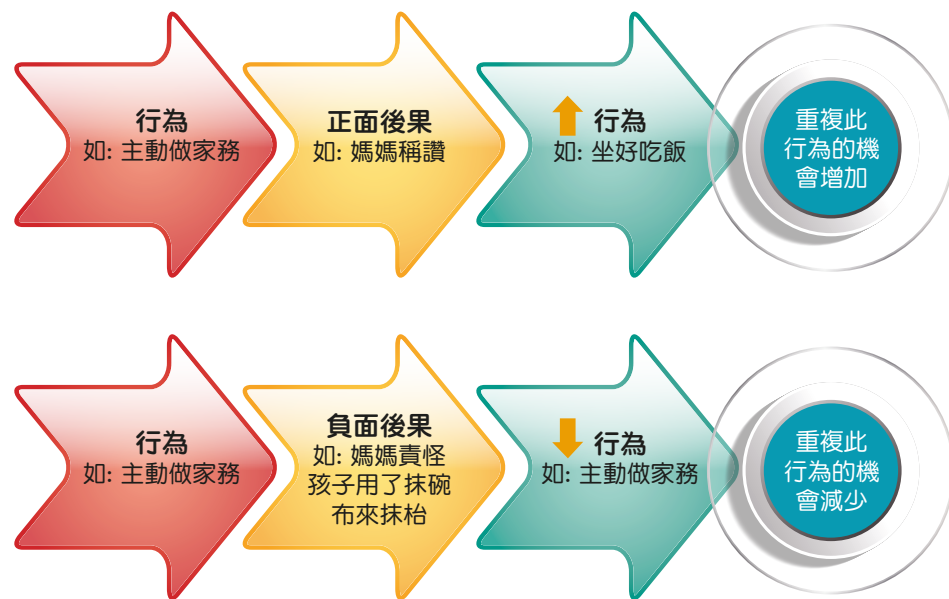
02	1 基本管教理論
04	2 有效的管教技巧
06	3 常見管教陷阱
20	4 長時間工作的父母與照顧者的關係
23	5 長時間工作家長小貼士
29	6 課節內容、流程及增潤支援
31	7 「教得其樂」研究計劃及結果
33	8 家長心聲
35	9 協康會簡介

## 基本管教理論

### 1

#### 行為與後果

要有效應用管教技巧，必須對管教理論有所認識和了解，運用起來才可舉一反三，得心應手，孩子在某一處境中進行的行為如得到正面的結果，他再進行該行為的機會會增加。相反，如結果為負面，再進行該行為的機會則會減低。家長要幫助孩子建立良好行為，便應給予孩子正面後果，如要減少不當行為，便應給予負面後果。



## 基本管教理論

### 1

#### 建立良好親子關係

良好親子關係是有效管教的基礎，而且對兒童的成長有重大的幫助。

##### 1. 提升信任與安全感

父母積極地向孩子表達其關愛，孩子便會視父母為可靠的人物，並信任父母能在自己有需要時提供鼓勵及支持。有了可供信任的對象，孩子的安全感也能得以提升。

##### 2. 良好的自我形象

孩子從父母身上得到安全感，並從父母的關愛中感受到自己是被愛的、是有價值的，這能幫助孩子建立正面的自我形象，使孩子充滿自信。

##### 3. 勇於嘗試新事物

有了自信，配合孩子本身已有的好奇心，孩子便能勇於探索以及嘗試新事物。孩子勇於接觸新事物，在不斷嘗試中就能得到更多成功的機會，孩子的學習動機便能得以提升，能更積極地學習。此外，如前所述，孩子信任父母能在自己有需要時提供鼓勵及支持，所以就算在嘗試新事物中遇到困難，孩子亦能在父母鼓勵中再接再厲，亦能學懂從困難中學習。部分患有自閉症的孩子在接觸新事物時尤其需要父母較多的引導。

##### 4. 良好的社交能力

在良好的親子關係中，父母與孩子會經常交流和溝通，孩子從中會理解他人的情緒、從別人的角度看待事情、調節情緒等。這些都是人際溝通所需的技巧。因此，很多研究均顯示，在良好的親子關係中成長的孩子，能發展出良好的社交能力，也較容易結交朋友。



## 有效的管教技巧

2

有效的管教技巧大致可以分為以下類別：

### 1. 建立良好親子關係

建立良好親子關係是有效管教技巧的基礎。因此，大部分具研究實證的管教技巧課程都會先向家長介紹建立良好親子關係的好方法。



#### 1 共享快樂

專心一意地與孩子玩耍或談天，細心留意孩子，做出適切的回應，投入其中。

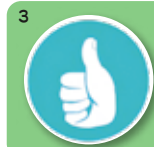


#### 2 放心探索

父母不作主導，盡可能依孩子的意念，給予空間，容許他們自己探索。

### 2. 培養良好行為

很多父母都會過份偏重以處罰的方式去消滅孩子的行為問題，然而，過多或過份嚴重的處罰會影響孩子的自尊感。面對孩子的行為問題時，父母應先嘗試培養相應的良好行為，在此消彼長下，孩子的行為問題亦會減少。



#### 3 讚得其法

以「精、簡、正」讚賞孩子



#### 4 獎得其法

以有形及無形的方式獎勵孩子

## 有效的管教技巧

2

### 3. 提升孩子能力

在成長過程中，孩子既需要發展新技能，又需要提升情緒管理能力以應付生活及學習所需。父母應以合適的方法訓練孩子新的技能，給予孩子空間思考，亦應協助孩子認識情緒，以合適的方法表達自己。



#### 5 教得其法

以「先問後答、鼓勵讚賞」的方式，有技巧地鞏固孩子的學習



#### 6 情緒教練

肯定孩子的情緒，讓孩子知道父母明白自己，同時在情緒出現時能認識自己的情緒

### 4. 設定行為規範

要有效應對孩子的問題行為，父母應先考慮如何預防、避免問題行為的發生。真正要處理孩子的問題行為時，父母亦應使用適切的方法，收效之餘又不會影響孩子的自尊感。



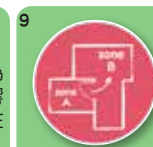
#### 7 知彼知己

認清孩子情緒行為問題的成因，拆解管教陷阱



#### 8 行為分析

透過觀察及紀錄，分析孩子問題行為的功能，以及影響該行為出現的外在因素



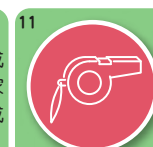
#### 9 環境調節

有技巧地改變環境，避免孩子進行不當行為



#### 10 家有家規

訂立所有家庭成員都需遵守的家規，讓孩子養成習慣



#### 11 有力指令

以「精、簡、正」給予指令



#### 12 替代活動

問題行為出現時，有技巧地轉移孩子的注意力到其他活動上



#### 13 忽視不理

刻意地忽視引人注意的不當行為



#### 14 自然後果

父母不主動介入，讓孩子自食其果



#### 15 給予後果

針對問題行為的性質以及當前的情境，給予孩子合適的後果

## 常見管教陷阱

3

### 雙重標準

1... 在家到處塗鴉



2...



3...



4...



## 常見管教陷阱

3

### 1 雙重標準

有些父母慣於朝令夕改，或同一件事於不同情境採不同的處理方式，這會令孩子無所適從，衍生行為問題。如：母親答應孩子半小時內完成功課就可以騎單車，但當媽媽空閒時就帶孩子去騎單車，忙碌時就不帶，孩子就不能因應父母的準則去調節自己的行為。

除此以外，父母或家庭成員之間的管教方式不同，亦會令兒童無所適從，又或令部分孩子從中獲取希望得到的東西。例如：媽媽因孩子出現偏差行為而拒絕買玩具，孩子向有求必應的爸爸提出要求後得到玩具，久而久之，孩子便學懂不用服從媽媽的指令。父母應盡量做到於不同情境、不同時段做到管教一致，父母或不同家庭成員之間亦應互相溝通與協調，以一致的方式管教孩子。如父母能好好運用「行為分析」，與不同家庭成員一起收集與孩子問題行為有關的資料並加以分析，將有助制定一致的管教方式去應對孩子的問題行為。

應對技巧：



行為分析

## 常見管教陷阱

3

### 有樣學樣



## 常見管教陷阱

3

### 2 有樣學樣

孩子會觀察及模仿其他人的行為，因此父母的身教尤關重要。若果父母本身經常將粗言穢語掛在口邊，任他們怎樣管教孩子，也不要期望孩子能有禮貌地說話。要讓孩子學到好行為，父母就要無時無刻覺察自己的行為。執行「家有家規」會引導家長制定所有家庭成員都要遵守的家庭規則，除了用來提醒孩子遵守外，同時也提醒其他家庭成員要為孩子樹立良好榜樣，讓孩子從中學習到合適的行為。

應對技巧：



家有家規



## 常見管教陷阱

3

### 欠缺讚賞

1...



2...



3... 第二日...



4...



## 常見管教陷阱

3

### 3 欠缺讚賞

一些父母認為孩子做得好是應當的，不用刻意去讚賞孩子，甚至怕會「讚壞」孩子。可是，父母要留意的是，在成長過程中，孩子會從父母的反應學習到那些是好行為。如孩子做出某行為，父母加以讚賞和認同，那孩子就知道這是個好行為，重複該行為的機會就會增加。如果孩子做出某行為，父母沒有反應，則孩子未能知悉這是個好行為，重複該行為的機會就不會增加。因此，父母應多讚賞孩子，讓讚賞成為推動孩子多做好行為的動力。然而，有些父母經常讚賞孩子但不得其法，以致其讚賞未能有效地推動孩子多做好行為，例如：「你真係乖啦！」此等空泛的讚賞未能讓孩子知悉哪些行為獲得父母認同，不能有效地鼓勵良好行為。

除了鼓勵良好行為外，讚賞孩子也能增加其自信心與自尊感，讓他們覺得自己是被愛的和有能力的。父母應多欣賞孩子的強處、優點、或進步之處，建立孩子的自信心及良好行為。

「讚得其法」要「精、簡、正」，很多時，配合適當的「獎得其法」可更有效地鼓勵孩子良好的行為。

### 應對技巧：



讚得其法



獎得其法



## 常見管教陷阱

3

### 指令失當

1... 指令內容太多...



2... 指令內容太難...



3... 指令可提供選擇?!...



4... 結果...指令都變成「耳邊風」...



## 常見管教陷阱

3

### 4 指令失當

當父母發出指令但孩子沒有反應時，父母很多時都會顯得不耐煩，甚至覺得孩子故意不服從，沒想到有時是指令失當，令孩子難以跟從。父母需留意：

- ❖ 內容的多少：太少不足以給予孩子足夠的指引、太多會令孩子難以緊記指令內容
- ❖ 指令的難度：父母發指令時要留意孩子的理解能力及解難能力，指令需與其能力相符
- ❖ 指令的形式：不宜用問題形式發指令，例如：「好唔好？得唔得？可唔可以？」也不宜用詞太空泛，例如：「把事情做好吧！」

父母在給予指令時應採用「有力指令」。

應對技巧：



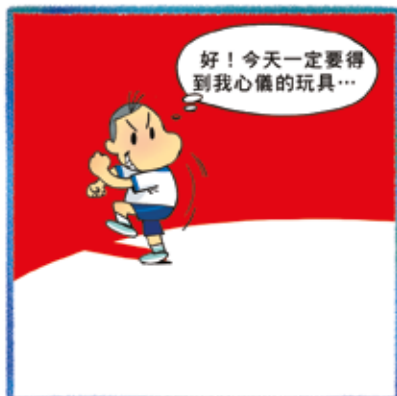
有力指令

## 常見管教陷阱

3

### 無意鼓勵

1...



2...



3...



4...



## 常見管教陷阱

3

### 5 無意鼓勵

父母有時會無意中鼓勵了孩子的不當行為，例如：孩子要求吃糖果，父母拒絕，然後孩子發脾氣。父母為了息事寧人，就給孩子糖果。如此，孩子就學會只要發脾氣，父母就會回心轉意。下次當父母拒絕他們時，他們便會以相同方式應對。

父母宜堅定地管教孩子，一旦拒絕了孩子的要求，就應避免因孩子的脾氣而妥協。在公眾場合中，因害怕他人注視的目光，父母特別容易無意地鼓勵了孩子發脾氣的行為，父母應多加留意。那父母應如何應對？可考慮採用「忽視不理」應對。

應對技巧：



忽視不理

## 常見管教陷阱

3

### 不當懲罰

1...



2...



3...



4...



## 常見管教陷阱

3

### 6 不當懲罰

嚴厲的懲罰能起震懾之效，可以在短時間內令孩子屈服，停止其不當行為，因此，很多父母會採用體罰來處理孩子行為。然而，嚴厲的懲罰會影響孩子的情緒、自信心、自尊感、以及對父母的信任感。嚴厲地懲罰孩子時，父母同時展示給孩子，遇到不如意的事情可以用暴力解決，於是孩子會在日常生活中有樣學樣，以暴力對待別人。

此外，有些父母會威脅孩子，但事實上卻未能施行這些懲罰，例如：「你再打人，我就報警叫警察拉你。」當孩子發現父母只會威脅，不會成真時，孩子就更加不服從父母，更會不時試探父母的底線。

那如何能適切地應對孩子的問題行為？父母可採用不同的「適切後果」去處理孩子輕微至嚴重的問題行為，包括：「自然後果」、「加重後果」

### 應對技巧：



自然後果



加重後果



### 常見管教陷阱

3

#### 行動升級

1...



2...



3...



4...



### 常見管教陷阱

3

#### 7 行動升級

為何孩子和父母會經常行動升級？這也可能是從親子互動中學習得來的。假如孩子平靜地提出要求，父母拒絕。孩子於是採取較激烈的行動，不斷地苦苦央求，父母依然拒絕。孩子再採取更激烈的行動，大聲呼求，父母依然拒絕。孩子的行動更為激烈，大哭大鬧，父母忍受不了，於是妥協。久而久之，就和「無意鼓勵」的情形相似，孩子學到提出要求時要大哭大鬧方才有效，於是放棄溫和的方式，每次都以吵鬧方式提出要求。

父母的情況也相類似：父母溫和地發出指令，孩子不服從；父母開始生氣地發指令，孩子仍沒反應；於是父母憤怒地斥責，但孩子依然愛理不理；直到父母憤怒得吼叫呼喝時，孩子才服從指令。久而久之，父母學會要吼叫呼喝，孩子才會服從，於是父母會放棄溫和地提出要求。孩子也學會不去理會父母的溫和要求，只在父母吼叫呼喝時才服從。

長時間工作容易感到疲勞，父母宜留意自己的情緒狀態。父母可先採用「有力指令」清楚讓孩子知道父母的要求，如孩子拒絕服從可嘗試使用「自然後果」、「加重後果」去處理孩子輕微至嚴重的問題行為。

#### 應對技巧：



有力指令



自然後果



加重後果

## 長時間工作的父母 與照顧者的關係

4

現今社會需要長時間工作的雙職家庭不斷增加，管教及照顧孩子的責任自然地放在祖父母、外傭或保姆上。然而，當中的管教涉及做人處事及價值觀的不同，身份的不同，期望也會隨之不同。因此，父母需要好好利用自己「獨特」的角色，平衡工作及照顧家庭的責任，並要知道父母是不能完全地放手把管教責任放在各照顧者上。

## 家庭教育-父母擔起管教角色



年代不同，教養自然亦有所不同，這也會成為父母管教孩子的挑戰。以祖父母的年代而言，他們多半缺乏處理孩子情緒及行為的具體方法。在處理孩子的行為問題時，為求令孩子不要再吵鬧，可能會盡量滿足孩子的要求，或會以體罰的方法處理，可是「捧打出孝兒」的傳統觀念在現今的社會上已不合適。因此，祖父母在管教孩子上確會出現很大的衝擊，甚至會令父母與祖父母在教養方法上產生很多衝突，甚至會破壞家人之間的關係。

## 長時間工作的父母 與照顧者的關係

4

除祖父母外，外傭亦是雙職家庭不可或缺的一份子。父母要處理工作上的忙碌，照顧的責任均會放在外傭身上。然而，大多外傭在處理孩子的行為時會以「遷就」方式為主，以「吃得飽，照顧好」來避免僱主把孩子的行為問題歸咎於自己。另外，有些外傭會把照顧孩子的責任當作工作的一部分，忽略了關愛及一致管教方法的重要性。

## 長時間工作的父母 與照顧者的關係

4

# 父母與照顧者協調



事實上，需要長時間工作的父母在管教及照顧孩子上有「獨特」的角色，他們既要主導管教孩子，又需要協調不同的照顧者，與他們合作。因此，作為父母需要多明白照顧者的需要及辛勞，協助及認同對方的付出，並學習合理地調節兩者之間的期望；同時父母亦可以使用全天候父母親職教育課程中所學的管教技巧，與照顧者共同商討一致的方法，按部就班地去支援及指導照顧者的照顧角色，並與照顧者一同努力為孩子締造一個健康愉快的成長經驗。

## 長時間工作家長 小貼士

5

配合父母的工作日程  
 預告遊戲/談天的時間  
 多運用「共享快樂」和「放心探索」



需要長時間工作的父母既要在外出工作，又要在有限的工餘時間中照顧和管教子女，在平衡兩者角色中，偶會感到壓力倍增，力不從心。長時間工作父母在工時長及遠距離的情況下難以關愛孩子，或對孩子做出規範。有見及此，「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程的內容包括了一些在有限的時間、空間內使用管教方法的小貼士，以配合需要長時間工作父母的家庭需要。

良好親子關係是有效管教的基礎，而且對兒童的成長有重大的幫助。可是，對於需要長時間工作的家長來說，每天抽時間作親子時間，可能是一大挑戰。需長時間工作的家長回到家中亦疲憊不堪，容易採取愛理不理的管教模式。

建立親子關係的親子時間其實不用很長，頻密的親子時間反而更有效建立良好的親子關係。如父母能全神貫注地進行親子活動，多運用「共享快樂」和「放心探索」的技巧，每天兩至三次親子時間（頻密），每次數分鐘（短）已達基本標準。親子時間亦不一定面對面進行，可透過不同形式，如：運用智慧手機進行視像對話/通話。爭取日程裡空餘的任何時間與孩子相處，如接送上學時間，亦能每天預告遊戲/談天的時間，管理孩子的期望，讓孩子做好心理預備。

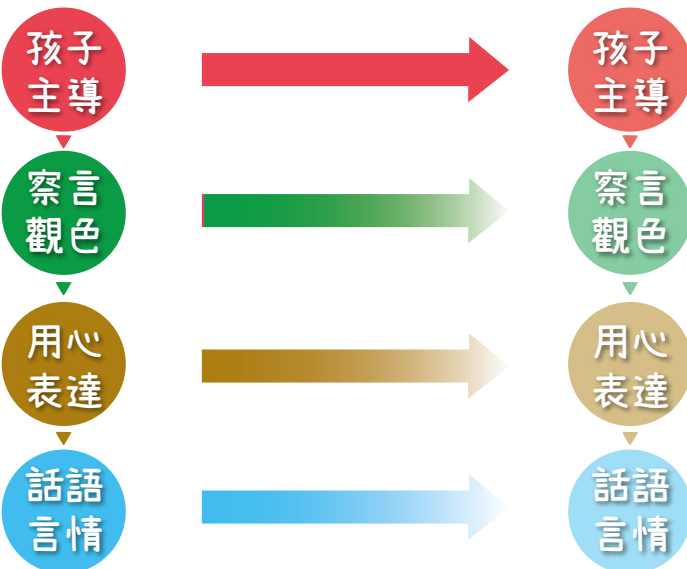


長時間工作家長  
小貼士  
5

親子時間

共享快樂

放心探索



長時間工作家長  
小貼士  
5

長時間工作父母小貼士



- ◇ 與照顧者保持緊密聯繫，善用資訊科技跟進孩子情況
- ◇ 把握機會，在與孩子通電話時給予讚賞
- ◇ 如未能見面，父母可留字條給予孩子讚賞



在成長過程中，孩子會從父母的反應學習到那些是好行為。如孩子做出某行為，父母予以嘉許和認同，那孩子就知道這是個好行為，重覆該行為的機會就會增加。如果孩子做出某行為，父母沒有反應，孩子則未能知悉這是個好行為，重覆該行為的機會就不會增加。

人人都喜歡受人稱許，由於孩子希望獲得讚賞與獎勵，實踐好行為的動機便會加強。此外，如孩子多做良好的行為，相應的問題行為自然會減少。如：透過讚賞與獎勵，孩子能安坐位中吃飯，那麼在吃飯時出現四處走動的次數就會減少。

## 長時間工作家長 小貼士 5

可是，需長時間工作的家長往往未能即時在子女做出好行為時作出讚賞與獎勵，家長能與照顧者保持緊密聯繫，善用資訊科技，如以短訊 / 留言等方式跟進孩子情況，亦能把握機會，在與孩子通電話時給予讚賞；或未能見面時，可留字條給予孩子讚賞。

此外，家長亦宜先掌握獎勵計劃的施行流程，向照顧者解釋清楚，實行一致的獎勵計劃。當子女做出好行為時，照顧者能拍下子女的好行為，以便家長在讚賞時作出更精準的描述。如父母未能在場即時給予孩子獎勵，亦可嘗試授權照顧者代勞，例如：「好！因為你成功……我宜家決定獎你……你請 xxx 聽電話！」

## 長時間工作父母小貼士



- ◇ 由於父母不是經常在家，宜把放鬆練習的技巧張貼在家裡當眼位置，請照顧者鼓勵孩子於平靜時經常練習
- ◇ 上班期間，如希望更適切地回應孩子情緒，宜盡量選擇與孩子視像通話



## 長時間工作家長 小貼士 5

情緒是與生俱來的，無論是成人或小孩都有情緒，是人之常情，不應認為孩子有情緒是錯的。年幼孩子面對與父母分離或因長時間工作而未能按時回家，或會產生情緒，這是自然的反應，父母都不應否定或忽視，宜予以接納。透過肯定他們的情緒，能減少他們以不恰當方法表達負面情緒的機會。

父母如希望幫助孩子發展情緒，宜親自安排時間，幫助孩子學習及認識如何回應情緒。例如在孩子情緒平靜時，輔以情緒圖卡或繪本，引導孩子認識情緒，亦讓孩子知道能以合宜的方式表達其情緒，容許他人協助他們應對，長遠能讓孩子學習自行應對情緒。父母可參考「回應情緒五部曲」，透過觀察，將心比己，肯定孩子的情緒和紓緩情緒等方法協助孩子應對情緒。



惟考慮到在職父母的限制，如孩子在父母上班時出現情緒，父母宜多善用資訊科技，盡量選擇與孩子視像通話，以更能適切地回應孩子情緒。父母亦能把相關的紓緩情緒(如：放鬆練習等)技巧張貼在家裡當眼位置，請照顧者鼓勵孩子於平靜時經常練習。

## 長時間工作家長 小貼士

5

### 長時間工作父母小貼士



#### ◇ 問得其法

(長時間工作父母未必能目睹問題行為的發生過程，因此可透過下列問題向照顧者了解狀況，再仔細分析)

父母要分析孩子的行為，要先了解孩子行為背後的目的，以及影響該行為出現的外在因素，無論是正面或負面的行為，其出現必定有其目的，例如：藉着該行為而獲得滿足或藉行為去逃避某些事件/活動的發生，久而久之，孩子以後遇到相同情況時會持續此行為，甚至變本加厲。

長時間工作父母未必能目睹問題行為的發生過程，父母能運用「問得其法」當中的「時、地、人、事、因、果」六個問題向照顧者了解孩子的狀況，搜集更多資料分析孩子情況，以及了解事情的前因後果。同一問題行為，每次背後的原因都可能不同，父母及早了解事情的前因後果，有助預防或避免問題行為持續或再出現。

面對孩子的問題行為，父母亦能預先透過「環境調節」和「家有家規」預防問題行為的出現。倘若孩子的問題行為持續，父母可先採用「有力指令」清楚讓孩子知道父母的要求，如孩子拒絕服從可嘗試不同的「適切後果」去處理孩子輕微至嚴重的問題行為，包括：「自然後果」、「加重後果」。唯長時間工作父母未必能親自處理孩子的問題行為，如希望照顧者掌握這些技巧並一致執行，父母可以參考「問得其法」，了解問題行為背後的目的（獲取/逃避），以制定合適的應對方法，多分享經驗供照顧者參考及製作流程圖向照顧者講解，並鼓勵隨時翻閱。

## 「教得其樂」課節內容、 流程及增潤支援

6

「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程專為育有學前兒童的在職家長而設，由協康會、香港理工大學和香港大學於2020年正式套用到本地的在職父母身上，是本地具實証研究基礎的親職課程。

#### 課程目標

1. 讓家長學習管教與教導兒童的技巧與方法，提升父母的自信心
2. 減少孩子的問題行為，減輕父母的管教壓力

#### 對象

育有學前兒童的在職家長

#### 時間

共八節，每節兩小時

#### 課程架構





## 「教得其樂」課節內容、 流程及增潤支援

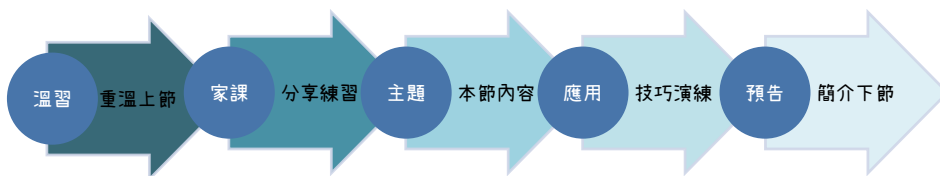
6

### 每節內容及每節介紹的技巧

課堂內容	親職技巧
第一節：建立親子關係	• 共享快樂
	• 放心探索
第二節：鼓勵良好行為	• 讚得其法
	• 獎得其法
第三節：提升孩子能力（一）	• 教得其法
第四節：提升孩子能力（二）	• 情緒教練
	• 知彼知己
第五節：預防問題行為	• 行為分析
	• 環境調節
	• 家有家規
	• 有力指令
	• 替代活動
第六節：處理問題行為（一）	• 忽視不理
第七節：處理問題行為（二）	• 自然後果
	• 給予後果
第八節：持續教得其樂	/

### 增潤支援

#### 每節流程



## 「教得其樂」 研究計劃及結果

7

### 背景

為證實「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程的成效，協康會於2018-2019年與香港理工大學及銀河娛樂集團基金會合作進行成效研究，於澳門銀河娛樂綜合渡假村，為輪班工作的家長提供八節小組訓練。研究採用了「平行隨機對照測試」(Parallel Randomized Controlled Trial) 的方式，藉比較實驗組及對照組參加者於小組前後的親職壓力以及子女行為問題的嚴重性進行研究。

其後，協康會亦於2020-2021與澳洲維多利亞大學合作進行成效研究，證實「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程在本地在職家長中的成效。研究採用了「隨機對照測試」(Randomized Controlled Trial) 的方式，藉比較實驗組及對照組參加者於小組前後的親職壓力以及子女行為問題的嚴重性進行研究。兩個研究結果均顯示「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程有效改善輪班及在職家長的管教行為。

### 場所

2018-2019年：澳門銀河娛樂綜合渡假村

2020-2021年：協康會「在學前單位提供社工服務先導計劃」17 所  
本地主流幼稚園

## 「教得其樂」 研究計劃及結果

7

### 對象

育有於主流幼稚園就讀的兒童之輪班工作或本地在職家長參與是次研究，隨機分為實驗組與對照組

### 結果

結果顯示，「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程有效減低參加者的親職壓力，改善其子女的行為問題，以及改善參加者的管教行為。

### 研究團隊：

梁 敏博士 （澳洲維多利亞大學客席教授）  
司徒妙萍小姐 （協康會區域經理）  
李玉琮小姐 （協康會項目經理）  
秦錦遙小姐 （協康會社工督導）  
王洛瑤小姐 （協康會教育心理學家）  
陳鑑忠先生 （教育心理學家）  
陳靜妍小姐 （教育心理學家）  
陳映河小姐 （教育心理學家）  
陳偉傑先生 （教育心理學家）

## 家長心聲

8

### 1. 親子關係

- 懂得如何讚賞小朋友及運用「時、地、人、事、因、果」方式與小朋友談天，大家關係亦有改善。另外，親子時間方面，之前陪伴他們玩樂時沒有說明陪伴多久，他們就會對家長有期望，現在陪伴玩樂之前都會跟子女說明時間，10分鐘之後他們亦會自己玩耍。
- 之前自己過於嚴厲管教小朋友，完成課程後能夠懂得如何做一個恩威並施的家長，並顧及小朋友的情緒。
- 未參加此課程前，對小朋友的要求甚高，沒有顧及他們的感受；參加了課程之後，讓我更加重視小朋友情緒，會從他們的角度去考慮他們的感受，會等待他們冷靜後再解釋。

### 2. 管教技巧

- 學習到「精、簡、正」的教學方法去讚賞小朋友，行為方面亦有顯著改善
- 「情緒教練」可以幫我接納小朋友的情緒，另外情緒圖卡亦有助小朋友明白情緒
- 從獎勵計劃中，小朋友改變他的壞習慣。而「讚得其法」用「精、簡、正」讚賞小朋友行為，有助我管教小朋友
- 「讚得其法」用「精、簡、正」讚賞小朋友可以令他們有效改善壞習慣，他們並會模仿學習讚賞，有時候都會讚賞我或爸爸做得好

## 家長心聲

8

### 3. 夫婦關係 / 家人關係

- 之前家中的情況就好像「管教陷阱-2雙重標準」中，在課程中可以學到如何與家人配合及溝通，有助改善大家的關係

協康會屬下的 **APED** 專業教育及發展學會定期舉辦

1. 為家長而設的「教得其樂 - 家長管教技巧課程」及
2. 「教得其樂」認可導師的導師培訓課程

有意報讀的人士可瀏覽協康會網頁<http://aped.heephong.org>，獲得課程開辦的詳情並報名。



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

## 簡介

協康會創立於1963年，是香港最具規模的兒童教育及康復機構之一，致力幫助不同能力的兒童及青年盡展潛能，提升家庭能量，共同締造平等融和的社會。

協康會的專業團隊，包括：心理學家、言語治療師、物理治療師、職業治療師、護士、社工及幼兒教師透過多個服務單位，到校支援主流中小學和幼稚園，每年服務超過15,000個家庭。本會積極推出嶄新服務，同時研發「實證為本」的教育和訓練模式，通過研究、培訓、出版及多元教育工具，推動融合教育及康復服務的發展。



## 我們的抱負

協康會走在服務前端，為不同能力的兒童及青年創建美好明天。

## 我們的使命

啟發個人潛能、提升家庭能量、促進社會共融。

### 協康精神

家庭為本 全面支援  
平等參與 接納共融  
健樂成長 盡展潛能  
與時並進 協同創新  
承傳啟導 拓展專業



### 服務對象



學前兒童



中小學生



青年

賽馬會共融·知行計劃 -  
協康會「共創可能」計劃



自閉症青年成長支援及  
職訓服務



家庭



康復及教育界人士

掃描QR code 以了解服務範疇



書名 : 「教得其樂 - 全天候父母」家長親職教育課程概要  
作者 : 協康會  
編輯 : 司徒妙萍女士 (協康會區域經理)  
撰寫 : 陳鑑忠先生 (教育心理學家)  
王洛瑤女士 (協康會教育心理學家)  
插畫 : 阿高  
出版 : 協康會  
地址 : 九龍觀塘海濱道133號萬兆中心10樓J-L室  
電話 : (852) 2776 3111  
傳真 : (852) 2776 1837  
電郵地址 : [info@heephong.org](mailto:info@heephong.org)



出版日期 : 2022年10月  
設計及承印 : 天藝廣告及製作有限公司  
國際書號 : 978-988-75911-4-6

版權所有，未得本會書面同意，不得以任何方式、方法翻印或轉載本書任何內容。