

研究方法及結果

量化研究報告

報告輯錄量化

研究部份, 包括參加者客觀成效評估及主觀成效評估, 客觀成效評估以準測驗設計 (Quasi Experimental Design) 模式進行, 樣本分為實驗組及對照組。

研究對象背景

實驗組 (EG)

實驗組參加者為參與「一起走過逆風的日子」家長小組(以下稱「小組」)的服務使用者。前測實驗組共有110人, 當中109人(99.1%)為女性; 年齡平均值為44.08歲(誤差值=5.89); 35位參加者(31.8%)有一名子女, 58位(50.9%)有兩名子女; 19人(17.3%)在香港出生, 10人(9.1%)為新來港人士(居港五年以下)。61人(55.5%)來自雙親家庭。73人(66.4%)主要職責為處理家務, 13人(11.8%)在職。教育程度方面, 47人(42.7%)為初中畢業或以下程度。每月家庭總收入方面, 28人(26.7%)為\$10000或以下, 48人(45.7%)為\$10001-\$20000(表一)。

對照組 (CG)

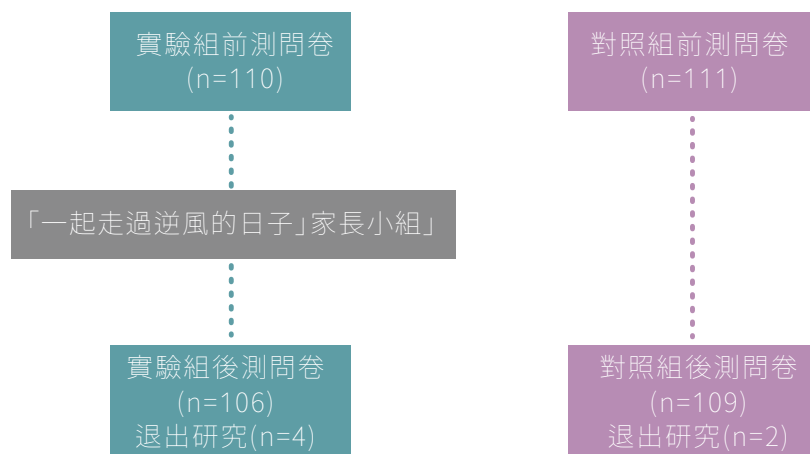
對照組參加者由中心社工於公開宣傳、中心內部及合作單位招募而來, 與實驗組參加者家庭背景類近, 但現時沒有接受中心及合作單位提供之深入輔導服務。前測對照組共有111人, 當中103人(92.8%)為女性; 參加者年齡平均值為43.30歲(誤差值=6.14); 32位參加者(28.8%)有一名子女, 48位(43.2%)有兩名子女; 19人(17.3%)在香港出生, 10人(9.0%)為新來港人士(居港五年以下)。66人(59.5%)來自雙親家庭。66人(59.5%)主要職責為處理家務, 21人(18.9%)在職。教育程度方面, 59人(53.1%)為初中畢業或以下程度。每月家庭總收入方面, 23人(22.3%)為\$10000或以下, 47人(45.6%)為\$10001-\$20000 (表一)。



研究過程

實驗組及對照組均以紙筆問卷形式完成前測及後測問卷調查。每位實驗組參加者均會於小組前面試當天或小組開始前填寫前測問卷，以收集其有關親子衝突、親子連繫、親職壓力、焦慮及抑鬱、生活滿意度，以及個人背景（性別、年齡、子女數目、婚姻狀況、社會經濟狀況等）的數據。在最後一節（第六節）小組完結時，香港理工大學研究員親身到達活動場地收集後測問卷，以確保後測問卷結果不受服務提供者影響。實驗組後測問卷亦包括參加者對小組的主觀成效評估作出評價（subjective outcomes evaluation）。對照組參加者在整個研究中完成前測及後測問卷各一份，其填寫時間與實驗組相若，每完成一份問卷後會得到港幣50元的超市禮券，以報償其參與及時間。對照組的前測和後測問卷內容，均和實驗組的前測問卷內容一樣，但沒有主觀成效評估部分。所有參加者在填寫問卷前，均須閱讀研究說明，並簽署知情同意書（written informed consent），以確保其為自願參與作答每份問卷。所有問卷皆由繁體中文寫成。問卷約需15至20分鐘完成。此研究獲香港理工大學人類實驗對象操守小組委員會之批准及監督（參考編號：HSEARS20210211003）。然而，四位實驗組參加者因生活變故（找到工作、家有急事、照顧家人）或改變介入模式（選擇個別約見）而退出研究。兩位對照組參加者亦因事退出研究（圖一），他們並沒有完成後測問卷。

圖1. 實驗組及對照組的參加者流向



測量工具

親子衝突：

家長-青少年衝突量表（PAC）是一份6題的描述式量表，。採用李克特六點量尺（1 = “十分不同意”，6 = “十分同意”），Shek et al. (1995) 把 Robin & Foster (1989) 的 Conflict Behaviour Questionnaire 翻譯成中文版本。題目範例為“我和子女經常互相批評或挑剔對方”。PAC 平均值愈高，代表親子之間衝突程度愈高。

親子連繫：

中文版家庭適應和凝聚力評估量表II（FACESII-CV）採用李克特五點量尺（1 = “十分不同意”，5 = “十分同意”），Phillips et al. (1998) 把 Olson et al. (1982) 的 Family Adaptation and Cohesion Evaluation Scales II（FACEII）翻譯成中文版本。本研究採用其凝聚力（Cohesion）之分量表（12題）以研究參加者的親子關係。題目範例為“我與孩子相親相愛”。凝聚力分量表平均值愈高，代表親子關係親密程度愈高。

親職壓力：

家長壓力量表（PSS）是一份17題的描述式量表（Cheung, 2000），採用李克特六點量尺（1 = “十分不同意”，6 = “十分同意”）。題目範例為“我有時擔心自己是否已為子女做足要做的事”。PSS 平均值愈高，代表親職教養壓力程度愈高。

焦慮及抑鬱：

中文版醫院焦慮與抑鬱量表（HADS-C）是一份14題的描述式量表，用以分別評估過去一星期的焦慮（HADS-AS; 7題）及抑鬱（HADS-DS; 7題）程度。Leung et al. (1993) 把 Zigmond and Snaith (1983) 的 Hospital Anxiety and Depression Scale（HADS）翻譯成中文版本。焦慮題目範例為“我感到神經緊張”；抑鬱題目範例為“我對自己的儀容已失去興趣”。HADS-AS 及 HADS-DS 分量表平均值愈高，分別代表焦慮程度及抑鬱程度愈高。

生活滿意度：

生活滿意度量表 (SWLS) 是一份5題的描述式量表，採用李克特六點量尺 (1 = “十分不同意”，6 = “十分同意”)，Shek(1992)把 Diener et al. (1985) 的 Satisfaction with Life Scale 翻譯成中文版本。題目範例為“在很多方面，我的生命是接近自己理想中的狀態”。SWLS 平均值愈高，代表對生活的滿意程度愈高。

主觀成效評估：

問卷共有22題，分為三個範圍：小組活動成果(第1至10題)、對小組的觀感(表格第11至15題)、對導師的觀感(表格第16至22題)。採用李克特六點量尺 (1 = “十分不同意”，6 = “十分同意”)，負面評價為1-3分，正面評價為4-6分。

資料分析

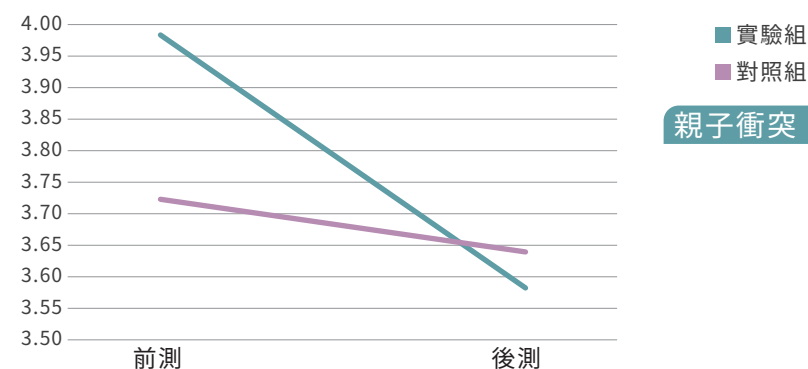
客觀成效評估使用單因子相依變異數(Repeated Measures Analysis of Variance)分析組別(實驗組vs對照組)X時間(組前及組後)於結果變項(親子衝突、親子連繫、親職壓力、焦慮及抑鬱、生活滿意度)的交互作用。研究使用 η^2 (partial eta-squared)評估小組服務的效果量(effect size)： $\eta^2 = .01$ 代表低等程度效果； $\eta^2 = .06$ 代表中等程度效果； $\eta^2 = .14$ 代表高等程度效果 (Stevens, 2002)。主觀成效評估以參加者在主觀成效評估題目之評分作統計，負面評價為1-3分，正面評價為4-6分。

客觀成效評估結果

在小組開始之前，實驗組和對照組參加者之間在性別、每月家庭總收入、親子衝突、親子連繫及親職壓力有明顯差異(表一)。因此，這些變項在數據分析時會被視為共變量(covariates)。

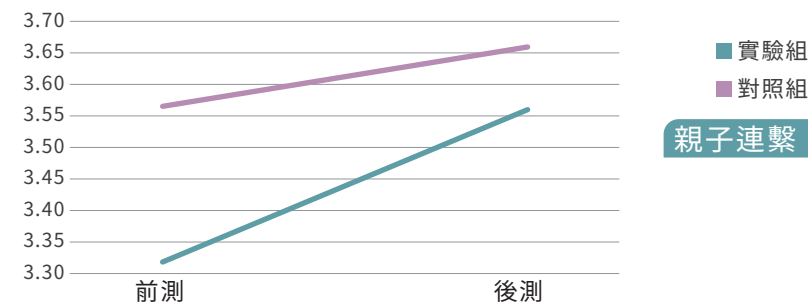
單因子相依變異數分析顯示，親子衝突在實驗組及對照組之前測及後測中呈現明顯變化， $F(1, 209) = 4.75, p = .030, \eta^2 = .022$ (表2)。在參加小組後，實驗組之親子衝突顯著下降，而對照組只有輕微下降(圖2)。根據Stevens(2002)的標準，小組服務於親子衝突的效果量屬輕微至中等程度。

圖2. 親子衝突在實驗組及對照組前測及後測之變化



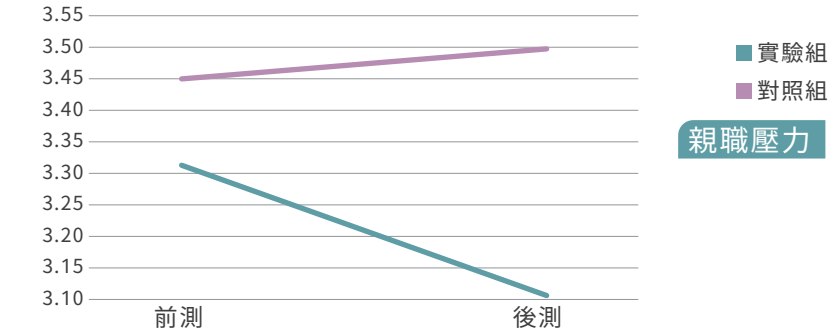
親子連繫在實驗組及對照組之前測及後測中呈現明顯變化， $F(1, 209) = 4.75, p = .010, \eta^2 = .031$ (表2)。在參加小組後，實驗組參加者的親子連繫顯著上升，而對照組之親子連繫只有輕微上升(圖3)。小組服務於親子連繫的效果量屬輕微至中等程度。

圖3. 親子連繫在實驗組及對照組前測及後測之變化



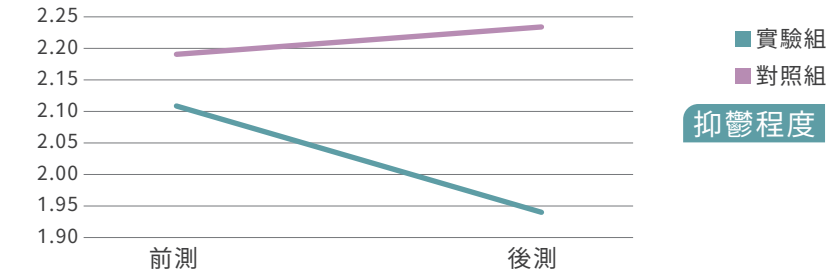
親職壓力在實驗組及對照組之前測及後測中呈現明顯變化， $F(1, 209) = 15.53, p < .001, \eta p2 = .068$ (表2)。在參加小組後，實驗組的親職壓力下降，而對照組之親職壓力有所上升 (圖4)。小組服務於親職壓力的效果量是中等程度。

圖4. 親職壓力在實驗組及對照組前測及後測之變化



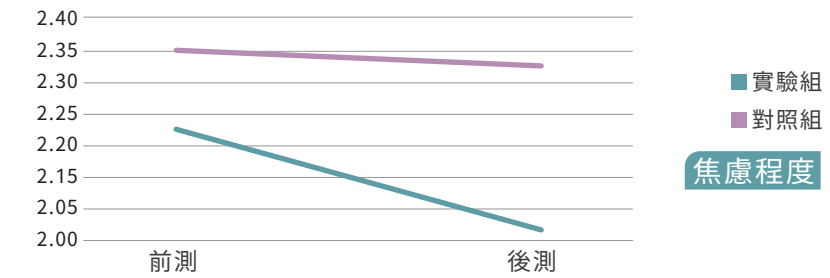
抑鬱程度在實驗組及對照組之前測及後測中呈現明顯變化， $F(1, 209) = 9.92, p = .002, \eta p2 = .046$ (表2)。在參加小組後，實驗組參加者的抑鬱程度顯著下降，而對照組之抑鬱程度有輕微上升 (圖5)。小組服務於抑鬱程度的效果量是屬輕微至中等程度。

圖5. 抑鬱程度在實驗組及對照組前測及後測之變化



焦慮程度在實驗組及對照組之前測及後測中呈現明顯變化， $F(1, 209) = 6.30, p = .013, \eta p2 = .030$ (表2)。在參加小組後，實驗組參加者的焦慮程度顯著下降，而對照組之焦慮程度只有輕微下降 (圖6)。小組服務於焦慮程度的效果量屬輕微至中等程度。

圖6. 焦慮程度在實驗組及對照組前測及後測之變化



生活滿意度在實驗組及對照組之前測及後測中呈現明顯變化， $F(1, 209) = 17.26, p < .001, \eta p2 = .077$ (表2)。在參加小組後，實驗組參加者的生活滿意度顯著上升，而對照組之生活滿意度有輕微下降 (圖7)。小組服務於生活滿意度的效果量屬中等至高等程度。

圖7. 生活滿意度在實驗組及對照組前測及後測之變化

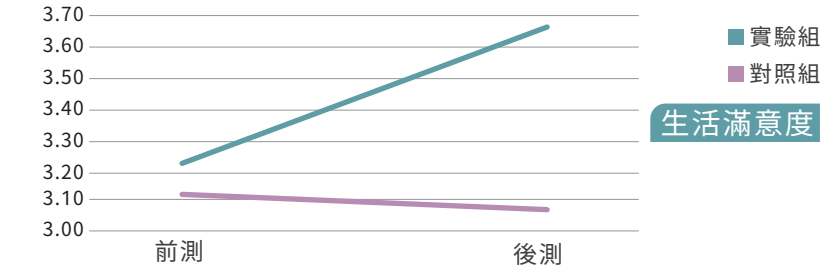


表1. 實驗組及對照組之參與者的基準人口特徵及問卷調查分數

	實驗組 (EG)	對照組 (CG)	介入前差異 (F)
性別			F(1,219)=5.70,p=.018
男性	1	8	
女性	109	103	
年齡			F(1,219)=1.22,p=.271
平均值(誤差)	2	6	
子女數目			F(1,219)=2.69,p=.102
1	35	32	
2	56	48	
= 或 > 3	19	31	
教育程度			F(1,219)=1.34,p=.249
小學或以下	13	16	
初中畢業	34	43	
高中畢業	37	31	
文憑、大專	12	6	
大學或以上	14	15	
香港居住年期			F(1,219)=2.45,p=.119
香港出生	19	28	
5年以下	10	10	
6-10年	23	24	
11-15年	26	22	
16-20年	13	12	
20年以上	19	14	
家庭結構			F(1,219)=.62,p=.432
雙親	61	66	
單親	47	44	
其他	2	1	
每月家庭總收入			F(1,219)=4.62,p=.033
\$10000或以下	28	23	
\$10001-\$20000	48	47	
\$20001-\$30000	17	13	
\$30001-\$40000	6	5	
\$40001-\$50000	4	3	
\$50001-\$60000	1	1	
\$60001+	1	11	
親子衝突: 平均值(誤差)	4.12(.96)	3.58(1.17)	F(1, 219)=13.99,p<.001
親子連繫: 平均值(誤差)	3.25(.60)	3.65(.59)	F(1, 219)=25.22,p<.001
親職壓力: 平均值(誤差)	3.50(.66)	3.28(.81)	F(1,219)= 4.92,p=.028
抑鬱程度: 平均值(誤差)	2.16(.54)	2.14(.58)	F(1, 219)=0.11,p=.738
焦慮程度: 平均值(誤差)	2.26(.57)	2.31(.65)	F(1, 219)=0.38,p=.531
生活滿意度: 平均值(誤差)	3.11(.96)	3.26(1.07)	F(1, 219)=1.14,p=.287

表2.單因子相依變異數分析結果

	實驗組 (EG) (n = 106)		對照組 (CG) (n = 109)		F(1, 209)	ηp2
	前測問卷	後測問卷	前測問卷	後測問卷		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
親子衝突	4.11(.97)	3.73(1.01)	3.58(1.16)	3.51(1.08)	F = 4.75, p = .030	.022
親子連繫	3.25(.58)	3.51(.52)	3.65(.60)	3.68(.71)	F = 4.75, p = .010	.031
親職壓力	3.51(.66)	3.26(.65)	3.29(.82)	3.34(.75)	F = 15.23, p < .001	.068
抑鬱程度	2.18(.54)	2.00(.49)	2.14(.58)	2.16(.59)	F = 9.92, p = .002	.046
焦慮程度	2.26(.56)	2.06(.53)	2.31(.66)	2.28(.66)	F = 6.30, p = .013	.030
生活滿意度	3.09(.93)	3.52(1.00)	3.25(1.08)	3.20(1.08)	F = 17.26, p < .001	.077

主觀成效評估結果

小組活動成果 (第1至10題) - 96% 至99% 參加者對小組的活動成果 (包括自我了解、親職角色、親子衝突處理、朋輩支持等)均有正面評價(4-6分)。(表3)

學員對小組的觀感 (第11至15題) - 97% 至100% 參加者對小組的觀感(包括安排、質素、合適程度、投入感、滿意程度等)均有正面評價(4-6分)。(表3)

學員對導師的觀感 (第16至22題) - 100% 參加者對導師的觀感(包括專業知識、經驗、準備、表現、投入程度及彼此交流等)均有正面評價(4-6分)。(表3)

表3: 主觀成效評估問卷及結果

「一起走過逆風的日子」之家長學堂 學員主觀成效評估報告 – 實驗組第一至十四組	1 十分 不同意	2 不同 意	3 有點 不同 意	4 有點 同 意	5 同 意	6 十分 同 意	正面 評價 百分比 (4-6分)
1.這個小組讓我更了解自己。	0	0	1	23	64	18	99%
2.這個小組讓我更了解作為爸爸/媽媽的角色。	0	0	1	16	63	26	99%
3.這個小組協助我處理因管教孩子而產生的負面情緒。	0	1	2	14	67	22	97%
4.這個小組讓我掌握如何處理與孩子之間的衝突。	0	0	4	23	62	17	96%
5.這個小組增強我處理與孩子之間衝突的能力。	0	0	1	21	62	22	99%
6.這個小組讓我更接納自己。	0	0	1	21	60	24	99%
7.這個小組讓我學習放下自己的執著。	0	1	0	20	55	30	99%
8.這個小組增加我的朋輩支持。	0	0	3	24	57	21	96%
9.這個小組增強我處理與孩子之間之衝突的信心。	0	0	2	14	71	19	98%
10.這個小組使我更有信心擔任爸爸/媽媽的角色。	0	1	1	19	61	24	98%
11.這個小組的安排很好。	0	0	0	7	49	50	100%
12.這個小組的質素很高。	0	0	2	8	53	43	98%
13.這個小組能滿足我的需要。	0	0	3	17	51	35	97%
14.我投入參與這個小組。	0	0	0	5	55	46	100%
15.整體而言，我滿意我所參加的這個小組。	0	0	0	7	49	50	100%
16.導師有專業知識。	0	0	0	6	48	52	100%
17.導師有豐富經驗。	0	0	0	6	49	51	100%
18.導師在推行活動前有充足準備。	0	0	0	4	42	60	100%
19.導師明白我的需要。	0	0	0	6	46	54	100%
20.導師表現投入。	0	0	0	3	49	54	100%
21.導師與我有很多的交流。	0	0	0	4	51	51	100%
22.整體而言，我滿意導師的表現。	0	0	0	4	51	51	100%

質性成效評估研究

質性成效評

估研究以個別訪談 (Case Interview)
模式進行，以主題分析法(Thematic
Analysis)作分析。



研究對象

參加者為參與「一起走過逆風的日子」家長小組(以下稱「小組」)的服務使用者。基督教家庭服務中心在所有小組中任意挑選了9個小組，並在各小組內分別邀請一位組員作個案分享。

9位家長受訪者均為女性，年齡介乎33-53歲，其中5人在香港居住十年以上。有6位受訪者正處於第一段婚姻，並有8位受訪者僅有1-2名子女，子女年齡介乎9-17歲。7位受訪者與其青少年子女(11-17歲)發生衝突，有2位家長與其年幼兒子(9-10歲)發生衝突。當中6位受訪者擁有高中或以上的教育程度；而大部分受訪者均主力處理家務，只有兩人有其他職業。家庭月入方面，其中7位受訪者的家庭月入介乎\$10,001-\$30,000，其中1位家庭月入少於\$10,000，另1位則高於\$50,000。

研究過程

研究員安排到各中心與每位受訪者進行了一次單獨訪談。其面談內容包括：(1)參加者參加小組的原因及期望；(2)參加者在小組的參與及經歷；(3)參加者在小組的得著及轉變；及(4)小組如何達致參加者的改變。每次訪談長約一至一個半小時。各受訪者在接受訪談前均已書面同意參與個別訪談，並明白整個面談過程會進行錄音。有關訪談的錄音稿由學生助理完成，再經由研究助理核對有關內容。

研究分析

研究以主題分析法(Thematic Analysis)進行，就參加者的訪談記錄(包括經驗、感受、想法與行為)加以歸納整理及分類，辨識出有關主題，並給予命名。

結果

由於訪談資料十分豐富，此處只列出有關參加者在小組的得著和轉變及小組如何達致參加者的改變這兩項作概括分析。

參加者在小組的得著及轉變

參與小組後，參加者的得著和轉變主要包括：

(1)提升精神健康；(2)改善親子關係；(3)改善管教技巧；(4)放下執著及(5)心理準備迎接子女的轉變這五方面。

1 提升精神健康

參加者在訪談中提出小組協助他們有效處理自己的負面情緒，並學習以正面的心態去面對問題。以下是他們的一些分享：

▶ 「以前(我)個人繃得很緊。很明顯感覺到家庭氣氛是不好，很容易大家針鋒相對。而現在個人比較平和，好像包容也好點、耐性也高點。」(參加者C; 第206段)

▶ 「剛才也提到每當我想發脾氣的時候也會想到他們(小組組員)所說的話，於是我就會壓著自己的情緒，告訴自己要冷靜下來。……懂得如何處理自己的情緒，這件事是非常重要的。幫助到我怎樣與兒子相處，關係好了一些。」(參加者H; 第098及134段)

▶ 「因為經歷了六堂之後其實大家也會接收到一些很正面的訊息……問題不能一朝一夕改變得到。那我倒不如用正面的心態去面對，至少我覺得自己沒有整天很負面。……我是我，他是他，我不能影響他，正面一些去面對反而令到結果是好一點。」(參加者A; 第129段)

此外，參加者在其他組員的分享中感覺自己的問題並不是想像中那麼嚴重，其他家庭也面對類似情況，甚至比自己更艱難。以下是參加者一些分享：

▶ 「上完這六堂後發覺原來有這麼多同路人，別人過成那樣都那麼積極，我們有什麼理由覺得自己過得不好，我們應該覺得很幸福，我會這樣想，很震撼的。」(參加者B; 第216段)

▶ 「自己覺得是一個天大的難關，但是你見到其他人(小組組員)其實更加艱難。……那麼艱難他們也可以撐到下去，那麼我這些在他們面前並不算是什麼。……其實每個人也有不同的難處。……不要將自己的事情放得那麼大。」(參加者C; 第158, 160及278段)

▶ 「所以我參加這個小組之後會覺得我們是同病相憐，原來我自己並不是最慘的一個，還有人比我更慘。我在組裡得出的結論便是比上不足，比下有餘。……原來有些想法自己一直很執著，原來不是很重要……來到這個小組，會覺得有些人都會理解自己，其實是很重要的。」(參加者D; 第048, 110及132段)

參加者亦學會照顧自己的精神健康，學習愛惜自己，不怪責自己，照顧自己的身體及情緒。以下是參加者一些分享：

▶ 「其實都是肯定自己多一點。整天(以往)都覺得自己做得不好，自己不懂這樣、不懂那樣，好像很失敗。……(以前)做不到的時候會怪自己，為什麼會做不到？然後搞到自己很辛苦。但是現在是，做不到便做不到，做不到是很正常的。那我便去嘗試，去努力嘗試，真的不能做好就是不能做好……要去接受。不要不放過自己。」(參加者C; 第188, 196及198段)

▶ 「現在上過課後便覺得要關顧自己多一點，……你管別人(家人)的事倒不如管管自己，變了我對自己好一點，有了這一個想法之後，其實很多事都有改變……原來自己才是最重要，可能我搞(處理)好自己，心情好點，相處上也會好點，便不會對你(家人)有那麼多要求，互相也沒有那麼多磨擦。……我以前為了老公或子女失去了自我，我以前的思維首先都是想起他們，最後才到自己，沒有關心及照顧自己的情緒。有些時候受了些委屈……但現在覺得一就是大方一點，付出不求回報，或是沒有那麼上心……對自己好點。」(參加者D; 第112, 114及122段)

2 改善親子關係

參加者表示參加小組後親子關係亦得以改善。他們跟子女的衝突減少了，而彼此之間的關係也較以前和諧了。以下是部份參加者的分享：

▶ 「因為我讓了她(女兒)一步，那大家關係就不會那麼緊張了。以前我會經常針對她，現在不會了，那就很和諧了。」(參加者B; 第208段)

▶ 「我自己改變了，態度、想法、跟小朋友的相處方式改變了，那我改變了，我罵她(女兒)少了，自然她亦開心了，頂嘴就少了，就像一個良性循環，現在就變相是越來越好。」(參加者G; 第126段)

3 改善管教模式及技巧

在管教方面，參加者學會與子女互相尊重，以心平氣和的態度與子女溝通。他們減低了對子女的控制，對子女的讚賞多了，滿足子女的需要也多了。以下是參加者的分享：

▶ 「最有用的就是教了我，無論女兒變得有多壞，她還是我的女兒。不要以為她是你的私有財產，她也是一個單獨個體，她有她自己的命運，自己的生活，需要給她一些空間，給她一點隱私……她們(小組組員)教的。她們是這樣尊重她們的子女，我就學到我也要這樣尊重我的女兒。」(參加者B; 第230及232段)

▶ 「以前我很大聲，沒有耐性。……不懂得尊重他(兒子)。之前我很想控制他，要他聽我的，覺得自己是家長，他是子女，我照顧你，你要聽我的。我要你寫字你就要寫字，要你看書你就要看書。後來會想為何人家跟子女的關係那麼好？原來他不會像我一樣控制，會好好商量。要他尊重我，我先要尊重他，這些都是互相的。……現在卻溫柔了，語氣細了和不會那麼講條件。……其實我兩個兒子不差，為什麼我一直否定他？……現在看見更多他的優點，以前只是看見和無限放大他不好的地方。」(參加者G; 第106、112、116及146段)

▶ 「以前我會認為自己是完全正確，只是叫你(兒子)做功課為什麼你不願意做。後來參加了小組之後才發現到自己的錯誤，知道自己不應該這樣和孩子說話，不應該使用命令式的語氣，而是要慢慢和他進行商量。」(參加者H; 第138段)

4 放下執著

參加者反思自己在管教上十分執著，經常要求孩子跟從，導致彼此關係惡劣。參加小組後，參加者明白放下執著的重要性：

- ▶ 「其實很多時候未必能夠解決到，有時我會覺得是心態的轉變，有時可能囡囡的問題還是這樣，但是可能是要自己改變。要自己改變自己的心態，以及看問題不要這麼短視，要長遠一些看。」(參加者A; 第175段)
- ▶ 「很多媽媽都跟我說，他們(孩子)大了是會變成這樣的，你不要再用這一套(打罵孩子)……相對來說，我是最幸福的一個了。即是最壞的情況都在他們(組員)身上發生了，在我這邊全部還未有發生。所以，我可以去預防，或者當最壞的情況發生時，我已經不再害怕了，不再執著就是這一點。」(參加者B; 第112及138段)
- ▶ 「我們藉着人家(小組組員)的故事，我們放低一下自己，是不是成績就一定重要呢？還是有些時候，譬如SEN(特殊學習需要)的情況你改變不了，你一直為了分數和他(兒子)吵，你不放低，繼續執著，對自己都無益的。那最大的得著就是，你有些位(地方)真是要去放低，真的要去轉變。……有些事你用一顆平常心去對待，不要將那件事看得比你和你小朋友之間的關係更為重要。」(參加者E; 第114及203段)

5 心理準備迎接子女的轉變

子女進入青少年期，家長也要裝備自己迎接子女的轉變。小組讓家長作出心理準備。以下是參加者的分享：

- ▶ 「心境的預備是要接受小朋友反叛期，會不知如何面對她，也不會知道她發生了什麼事情。但是自己要有心態常常了解她，學習不同東西。總之要去平靜地面對以及正面一些去面對。自己去找方法面對。」(參加者A; 第173段)
- ▶ 「家長之間就會談談，就好像在對方身上，自己學到些什麼……就是可以讓自己有一個提醒，……可以預防。好像小朋友踏入青春期之後，自己有自己的圈子，就不會再像以前般，就如我的小朋友不再那麼黏著(跟隨)你……現在回想，其實真的很小事，……以後可能拍拖，你更加接受不了。」(參加者I; 第072及080段)

小組如何達致參加者的改變

參加者分享了什麼因素令他們作出上述轉變，其因素包括：

- (1)同路人的互相支援；(2)小組內容設計；(3)社工導師的角色及(4)小組的保密協議這四方面作出討論。

1 同路人的互相支援

組員之間的坦誠分享、為小組建立一個互相信任的平台。組員在親職路途中有著接近的經歷和感受，讓組員之間容易產生共鳴感及情緒支援。而組員之間互相分享親身經驗，並成為一面鏡子讓家庭從同路人的親身經驗中學習。以下是一些參加者的分享：

1a: 組員之間的坦誠分享、互相信任

- ▶ 「……其實，好像個傷疤一樣、好像個傷口一樣，你雖然打開了給人看，但你要打開來洗傷口你才會康復。那其實自己家裏的事情，你要說出來別人才知道要怎樣幫你……大家也是同路人，同路人應該是彼此扶持、大家一齊走下去。這一點令到我也放心。大家都是家長。」(參加者C; 第104及124段)
- ▶ 「他們(組員)都願意分享，慢慢的，我都放開自己。可能第一、第二堂較難放開，見到大家都樂意，有些分享他們和子女的關係，比我的更差。我就想：其實每一個家庭、親子都有問題，不只是我有問題。」(參加者G; 第062段)
- ▶ 「因為大家(組員)都是同路人的感覺，分享起來沒有什麼顧忌。參加學校的活動時並不敢分享自己的經驗給別人聽，擔心會對孩子造成影響。但是小組不一樣，因為大家都是不認識的，分享出來後大家可以提供意見給我……」(參加者H; 第156段)

1b: 組員之間產生共鳴感及情緒支援

「所以來到這個小組，大家都有一個共鳴，或者同理心，願意打開心扉去講，因為平時的情緒積累下來，你說給別人聽，別人沒有同理心的時候，他們只會指責你。但我們這裡不會的，大家只會『係呀、係呀，我們都是這樣，大家是同路人，所以我明白你。』……因為大家都經歷差不多的事，都會覺得原來有人認同自己，理解自己……大家會互相鼓勵。」(參加者D; 第068及096段)

「在那裏，你什麼都講，……我們家長都會有很感性的時候，……我們那個小組大部分都是新移民。……嫁過來，你有點委屈，你不願意回家說，不想跟家人說，不想他們擔心你，那你來到這裡又未必有朋友……可能，(我們)找到一個大家可以講這些話的地方，就好像一個垃圾堆那樣，將垃圾都扔進去。」(參加者I; 第074及114段)

1c: 組員互相分享親身經驗，並互相借鏡

「其他的家長能夠給我一些意見，例如他們會怎麼做。或者他們有一些小朋友的問題，我也會分享我會怎麼做。大家會給一些自己的建議。當然我也會看看他兒子的經驗是否適合在我女兒身上用，我也會自己去思考。」(參加者A; 第098段)

「因為活生生的例子就在這裡。好像那個少女，她就是被爸爸打的，所以變成今日這個模樣，自己也不懂教女兒。(現在)我女兒不論做錯什麼，我都不會打她，因為我知道打是沒有用的。」(參加者B; 第090段)

「他們(組員)將成功的經驗分享，我覺得會突破一些「Kick住」(感到困惑)的位置，我覺得對我的啟發很大。」(參加者F; 第070段)

2 小組內容設計

小組內容著重組員之間的彼此分享及個人反思，而非教授特定的知識及技巧。參加者能按自己的意願參與分享及討論，部份參加者對小組的運作模式表示認同：

「原來面對反叛期青少年最好的方法不是從教授口中說出來，而是我們自己總結出來的。……現在這種我覺得是一個活生生的例子，是真實，摸得到的。那教授說的那個(理論)是要自己去消化，摸不到的，而這個(討論)是自己可以參與的，就是我女兒現在這種情況，讓她們(組員)給意見，很真實的，自己去拿經驗。」(參加者B; 第198段)

「我覺得他(導師)不是用理論去說教，反而由我們每人分享家中的事情，之後他們(導師)做總結。總結是我們參與分享而得出來的結果，我覺得不是死板的理論，使得理解更加透徹。」(參加者F; 第122段)

雖然活動不多，參加者很喜歡一些有啟發的活動，過程中讓他們訂立自己的目標及願景，亦會給予組員互相支持及鼓勵：

「我覺得有時候多了對自己的提醒。……他(社工)叫我們畫一幅畫，類似有關我們如何達到目標。我有畫過這些圖。……一個同行者的角色，互相理解、包容及支持。我覺得要處理自己的內在問題。」(參加者F; 第108段)

「到最後，有一些分享的明信片。每個人選擇一張自己喜歡的，以及選擇一張給其他組員，寫一些說話送給他。我覺得很相互鼓勵。就是對將來也有用，不是上完這六堂就完了。而是將來自己想有一個怎樣的目標，或者提醒這六堂學了什麼寫在明信片，之後寫了我的地址寄回我的屋企。我現在將它放在家中很當眼的地方，提醒自己未來要如何和困因相處，要正面要樂觀。」(參加者A; 第121段)

3 社工導師的角色

社工導師的角色並不是教授特定的知識及技巧。反之，他們會讓組員分享他們在親職上的經歷、感受及想法，並總結其經歷及想法讓家長展開新的討論及反思。參加者用「引導」、「提點」及「讓我們反思」等詞彙形容導師的角色。然而，有時社工亦會擔當「教導者」的角色幫助參加者面對自己的情緒：

- ▶ 「逆風這個課程是，透過姑娘(導師)讓我們反思，即是說我也真的要去反思，怎樣去找到一個平衡位去和我女兒相處呢？怎樣是一個最佳的狀態呢？」(參加者E; 第186段)
- ▶ 「社工沒有一開始教授一些話題，(而是去了解)我們來這個組的目標、小朋友之間那些(行為問題)，……聽完大家(分享後)再去給一個結論，那我們自己就會在這個討論中間得到那些東西……最主要是(社工)給你一個話題，讓你知道你的得着是什麼，……(社工)就是好像一個領導者，在前面帶你走這條路，然後你們怎樣走是你們自己去談那些。」(參加者I; 第168段)
- ▶ 「我覺得社工的角色是教導我們如何處理自己的情緒。最重要是自己的情緒。因為我們的情緒是會帶到小朋友身上，所以如果自己的情緒不好也會導致小朋友的情緒不好。這是一定的。」(參加者H; 第094段)

4 小組的保密協議

保密性是建立組員互信及安全感的基礎，讓組員更投入小組，並願意把自己的親身經歷與其他組員分享。以下是參加者的一些體會：

- ▶ 「六堂所講的東西是會保密的。以及我聽到的也要保密，就算我和我的朋友不認識這些組員，也是不能夠講。……所以我們之間也很放心講家庭私人的東西，很願意去分享。」(參加者A; 第100段)
- ▶ 「我們參加之前見過姑娘(社工)，都會簽了一些保密協議，大家這裡講完這裡算，就不要出去說，就算是家人，都極少說課堂的內容……」(參加者I; 第112段)



個案分享

放下，才有空間接納及包容

小冰(化名)



小冰一直以爲女兒是個能自動自覺學習的學生，直至有一天從老師口中才得知原來女兒有持續欠交功課及無心上課的情況。小冰晴天霹靂，頓然發現原來自己對女兒的了解是如此表面。小冰很想明白女兒的內心世界，但無論怎樣也無法使女兒與自己坦誠溝通，並且，母女的關係愈來愈疏離。抱著改善親子關係的期望，小冰參加了「逆風小組」。

小組強調訂立目標的重要性，小冰爲自己訂立了一個目標——能正面回應女兒的學習問題。目標產生希望，希望產生意志。在小組內，小冰積極與組員交流，並從中反思自己。抱著清晰的目標、堅定的意志，小冰漸漸反思人的獨特性，即使作爲母親，也無法強迫女兒做任何事。原來放下某些期望，卻可以有更多空間接納及包容女兒的不足。面對女兒的學習問題，小冰從前會先責罵，現在卻會先冷靜自己，想清楚才與女兒溝通。親子衝突減少了，距離也逐漸拉近。

小組帶給小冰最大的啟示是要以開放的心態、彈性而有目標地面對困難。縱然未能阻止女兒在青春期出現的暴風雨，但也能以正面的心態，陪伴女兒走過逆風。

小組完結之際，小冰寫了一句話給未來的自己：「願我心中有愛、眼淚擦乾、臉帶微笑、凡事喜樂，迎接未來每一天。」



贏咗場交，無咗個女，值得嗎？

小菊(化名)



小菊對女兒的管教一直都很嚴厲，深信教好女兒是她的責任，爲了女兒好，有時更不惜施以體罰。得知女兒患有讀寫障礙和專注力不足時，小菊已盡量降低對女兒學業的期望，亦意識到女兒踏入青春期的階段，體罰已不恰當。小菊自覺是講道理的人，已能體諒女兒而對其成績沒多要求，唯品德上不能再讓步。面對踏進高小的女兒，小菊覺得女兒「作反」了，不斷挑戰其底線，故必須嚴加管束，擔心鬆懈就會輸，女兒會更加放肆。

從「逆風小組」組員分享中，小菊得悉體罰會引致的法律責任和親子關係無法修補的破壞，甚至會令孩子離家出走。這對小菊確是當頭棒喝，她當下決定無論如何都不再體罰女兒，更反思對女兒要求太高，例如她曾經因爲女兒未依協議遲了三分鐘交還手機而大發脾氣，但相比其他家長的子女打機至廢寢忘餐、不上學等，其女兒已算合作。小菊決定放寬對女兒的執著和要求，學習聆聽、尊重、包容、信任，給與女兒更多自由和發展空間。期間，女兒又再未能依時交出手機，小菊嘗試給予十分鐘寬限，意外地換來女兒的喜悅、感激和讚賞她善解人意、溫柔大方。現在小菊不再與女兒像鬥牛般角力，多了談心說笑，母女關係是前所未有的和諧、輕鬆自在。小菊認爲那十分鐘寬限簡直是物超所值！

參加小組後，小菊察覺整個人的心態和心情完全不同了，對自己和女兒有很多新發現，明白親子關係裡沒有贏輸。贏了場交，但失掉女兒的心，還算贏嗎？小菊現在更加享受與女兒的「雙贏」狀況。縱然對未來仍有擔心，但她已作好準備，在逆風中繼續與女兒同行！

親子關係是第一位

阿祺(化名)



阿祺一向很重視、執著於女兒的成績，希望女兒日後出路好些，並出人頭地。可惜，女兒有學習困難，對書本不感興趣。阿祺心裡很著緊，且性格焦急，經常以責罵方式教導女兒，但女兒不接受並反抗，結果母女時常爭執，釀成彼此關係的拉鋸局面，大家都受傷了。

參加「逆風小組」後，阿祺想起自己育兒的**初心**，發現與女兒的關係是無可代替的寶物，她開始改變其著眼點，不想再為學業而與女兒糾纏，並嘗試體諒女兒多一點、照顧自己多一點。及後，阿祺亦發現**放下不等於放任**，她沒有放棄對女兒的愛和指引，只是將親子關係放在第一位，女兒的成績和自己的權威是其次。自此，阿祺與女兒的關係和相處明顯得到改善，其情緒也穩定和平靜很多。即使阿祺偶爾鬧情緒時，她亦會善待自己，給予自己空間和好好照顧自己的情緒。阿祺直言「逆風小組」幫助她與女兒找到雙贏的相處和溝通模式，亦不斷提醒自己放慢、尊重女兒成長的步伐和獨特性。作為媽媽，阿祺已決心會堅強和溫柔地與女兒同行。

生命是屬於自己的，
生存不只爲了家庭，
也是爲了自己。

阿慧(化名)



在遇上「逆風小組」時，正值是阿慧和家人關係鬧得最僵之際。與丈夫、子女之間的嚴重角力與僵持，問題層層纏繞，家庭彷彿打了一個死結。苦無出路，阿慧毅然離家獨居，好讓自己得以喘息。唯她內心仍然很重視這個家，期望透過「逆風小組」，找到出路。

小組盡是同路人，各有著與家人相處的困難，箇中的辛酸難以讓他人明白。身上太多包袱，痛苦有誰共鳴？但在小組裏，大家不但可以暢所欲言，更能放情哭笑，彼此聆聽理解，互相鼓勵。眼見組員在各自的困局中仍努力不懈，阿慧感到並不孤單，更學會欣賞自己所擁有的。

阿慧理解小組並非爲她們各自的問題提供實質答案，而是引導大家尋找自己的答案。畢竟每個人的處境不同，有些人需要的是情緒抒發，有些需要參考新的觀點，有些需要同行的感覺，有些需要找到對將來的盼望……阿慧形容小組就像一面鏡子，讓自己和他人的經歷互相對照，再在舒服的範圍內作出嘗試和調整。

阿慧深深領略到生命是屬於自己的，生存不只爲了家庭，也是爲了自己。她開始學習照顧自己的身、心、靈——那並不等於自私。新的經驗告訴她，**照顧好自己的心，才可以好好和別人相處。**

現在的阿慧，正在轉化的路上。