



李焯仁  
NOV 2019

# 錫安社會服務處

## 父母擁抱子女有助提升子女情緒管理 18-19 研究報告



李焯仁

Dr. Li Cheuk Yan

黃俊達

Wong Chun Tat



ZION SOCIAL SERVICE

Published by: 錫安社會服務處

# 父母擁抱子女有助提升子女 情緒管理 18-19 研究報告

研究員：	李焯仁博士
Researchers:	總幹事 錫安社會服務處 Dr. Li Cheuk Yan Executive Director Zion Social Service
	黃俊達先生 註冊社工/S.E.N.輔導員 錫安社會服務處 Mr. Wong Chun Tat R.S.W./S.E.N. Counsellor Zion Social Service
出版：	錫安社會服務處
Published by:	Zion Social Service
版權：	錫安社會服務處
Copyright:	Zion Social Service
出版日期：	二零一九年十一月
Date of first published:	November, 2019
感謝學校：	聖公會青衣主恩小學

目錄：

<u>內容</u>	<u>頁數</u>
研究背景	P.4-P.5
研究目標	P.6
調查方法	P.7-P.8
受訪者特徵主要調查結果	P.9
主要調查結果	P.10-P.13
分析及討論	P.14-P.16
研究限制	P.17
研究報告建議及總結	P.18-P.19
研究圖表數據(第一階段問卷)	P.20-P.31
第二階段擁抱研究指引	P.32-P.34
研究圖表數據(第二階段問卷)	P.35-P.41
第一及第二階段問卷內容	P.42-P.49
References	P.50
擁抱備忘錄	P.51
中心服務簡介	P.52

## 1. 研究背景

從教育局的數據顯示，由 2013/14 學年起，過去五個學年共有 73 名中、小學學生懷疑因自殺而身亡。學生面對學業、功課、家庭壓力；甚至面對社交、欺凌等問題，學童的精神健康問題值得我們關注。

近年有不少外國研究指出擁抱時能夠釋出催產素，而催產素能夠減輕壓力及痛楚。催產素本身是孕婦在分娩時分泌的一種激素，有助促進分娩。近期發現催產素能使我們變得更加冷靜及放鬆，減輕焦慮；迪堡大學心理學家 Matt Hertenstein 將催產素描述為可以促進人與人之間的信心及聯結感覺。擁抱除了能釋出催產素外，還有很多的好處，例如能釋出让入興奮及愉快的多巴胺；提升身體內血清素的含量，這些都能夠舒緩抑鬱症的重要元素。而且擁抱能夠促進肌肉放鬆，心臟節律變緩，皮質醇水平下降，從而令身體得到放鬆的感覺。

有研究更指出由嬰兒時期開始擁抱子女，幸福感覺會延續到成年，有助提升精神健康。杜克醫學院在 2010 年的研究追蹤了 500 名從 8 個月到 30 歲子女的精神心理健康，發現如果父母經常擁抱嬰兒，成年後會較快樂、有韌性及少焦慮。加州大學洛杉磯分校在 2013 年研究更發現嬰兒時期如果被乏視及缺乏擁抱的情況下，長大後孩子的生理及心理發展都會產生負面影響，例如健康與情緒問題。

香港是一個中西文化融合的大都會，但在教育子女方面多以說教、講道理，甚至用權威或嚴厲方式去管教子女，有父母認為子女犯錯，為何要擁抱他們？另一方面，現今社會科技發達，回到家中多數都對著手機或電腦、瀏覽社交媒體、玩手遊、電競或網上購物，變相人與人之間的關係變得疏離，莫說擁抱，連溝通時間都變得越來越少。

本研究是嘗試探討現今香港父母對擁抱子女的情況，了解擁抱子女能否提升子女的情緒管理，讓子女更有能力去面對當遇到困難時的負面情緒，希望借此能夠及早介入，提升學童的精神健康。

## 2. 研究目標

- I. 探討現今香港父母擁抱子女的情況；
- II. 香港父母對擁抱子女的心態；
- III. 探索擁抱子女對提升子女情緒管理的功效；



### 3. 調查方法

#### 3.1 樣本抽選方法

調查由 2018 年 11 月開始至 2019 年 6 月底結束，分兩個階段進行，第一階段主要探討香港父母擁抱子女的情況、對於擁抱子女的心態及擁抱子女對提升子女情緒管理的成效；第二階段則跟從研究員的指引，連續兩個星期，每日擁抱 3 次，擁抱方法可以雙手擁抱著對方 5-10 秒，過程中不可以向孩子說教，只需擁抱便可。了解不同的擁抱方式會否對子女的情緒管理有所影響。第一階段共收到 865 位家長的問卷，而第二階段則收到 27 位家長的參與。是次研究為了減低對研究地區抽樣的偏差及增加調查結果的代表性，研究員透過三種方法收取問卷，第一從網上發佈問卷，第二從本機構宣傳，第三邀請學校參與。最終網上收回 198 份問卷，而學校收回 667 份問卷。

### 3.2 問卷設計

第一階段主要分四部份組成：

1. 父母了解子女的情緒狀況；子女出現負面情緒的元素及強度；父母處理子女負面情況的類型；父母擁抱子女的方法；處理子女負面情緒的成效；擁抱子女的次數及時間；擁抱子女時家長的情緒反應及子女對於家長行為的反應。
2. 家中主力照顧者擁抱的次數及時間；擁抱的方法及沒有擁抱的原因。
3. 基本個人資料，包括性別、年齡組別、學歷、子女數目、子女有負面情緒數目；對象子女年齡、性別、特殊學習需要情況及精神健康情況。
4. 是否願意參與第二階段。

第二階段主要分兩部份組成：

1. 父母參與擁抱方法指引後的分別；子女對父母行為的反應；子女負面情緒的次數、時間及強度。
2. 父母願意繼續進行研究員的擁抱子女指引。

#### 4. 受訪者特徵主要調查結果

##### 4.1 是次調查中，有 80.2%受訪者是家中主力照顧子女的家庭成員；

受訪者性別以女性為主，佔 81.5%，男性佔 18.5%。受訪者年齡層主要是 36-40 歲，佔所有受訪者 34.7%，其次的年齡層 41-45 歲佔 32.5%，第三之年齡範圍是 31-35 歲，佔 16.2%。

##### 4.2 受訪者的教育程度大部份有大專或以上學歷(47.7%)；其次是中學

程度(46.7%)，碩士或以上學歷佔 7.9%，小學或以下只佔全數人 5.5%。

##### 4.3 有接近六成(59.3%)的受訪者擁有兩名子女，31%的受訪者擁有 1

名子女，三至四名子女只佔全數受訪者 9.4%。

##### 4.4 在受訪者子女年齡層方面，44.7%屬於 7-9 歲，其次是 30.3%屬於

10-12 歲，4-6 歲佔有 18.6%，0-3 歲佔 3.8%，3.6%屬於 13-15 歲，16-19 歲及 20 歲或以上只佔少部份，分別有 0.7%及 0.2%。

##### 4.5 受訪者子女性別男與女的人數相約，分別女性佔 51.3%，而男性

佔 48.7%。在子女有沒有確診特殊學習需要方面，有 89.9%受訪者表示自己子女沒有特殊學習需要。

## 5. 主要調查結果

### 第一階段問卷

- 5.1 受訪者子女平均每星期出現負面情緒(例如傷心、妒忌或憤怒等)的次數,有接近六成(58.7%)的子女只有 1-3 次負面情緒,有 25.5% 每星期有 4-6 次負面情緒出現, 7-9 次佔 9.6%, 而 10 次或以上的只有 6.1%, 可見受訪者子女的負面情緒集中在每星期 1-6 次。
- 5.2 在受訪者子女多數在那些場合會出現負面情緒方面, 問卷有「自己屋企」、「公眾地方」、「親朋屋企」、「以上皆有」及「其他」五個選擇。有 72.5%受訪者表示會自己屋企出現, 其次是以上皆有, 佔 13.6%。問卷反映子女在家中出現負面情緒的機會比較大。
- 5.3 而子女會出現負面情緒多數源自那種因素也有五個選項給受訪者選擇, 分別是父母因素(親子關係)、家庭因素(兄弟姊妹關係)、學校因素(成績、老師)、社交因素(人際關係)及其他。其中家庭因素佔的比例最多, 有 34.3%, 而父母因素佔有 22.3%, 選擇父母及家庭兩個因素的受訪者有 24.2%。反而選擇學校因素及社交因素只佔有 12.1%及 7.0%。

- 5.4 受訪者處理子女負面情緒的方法，本研究把父母分為 6 個類型，有感性型、忽略型、理性型、權威型、嚴厲型及轉移型。最多受訪者選擇的類型是理性型(44.6%)，會平心靜氣地與子女分析問題；感性型佔有 16.5%，即著重關顧子女當時的情緒；嚴厲型及權威型分別佔 13.8%及 13.3%。由此可見大多數的受訪者都習慣理性地去處理子女的情緒。
- 5.5 受訪者在處理子女的情緒時，子女的反應可分為五個類別，有接納型(45.8%)接納父母的行為及說話、對抗型(20.6%)與父母唱反調、自我型(14.6%)沒有理會父母，我行我素、妥協型(10.6%)因為家長利益誘惑而接受及屈服型(8.4%)家長用權威威迫子女接受。
- 5.6 受訪者觀察子女發脾氣的強度及維持時間方面，大部份受訪者都會選擇 5-7 分(1 分最弱，10 分最強)，屬中等至偏高，共佔有 57.3%。而維持時間受訪者多選擇 3-5 分(1 分維持最短，10 分維持最長)，佔有 58.5%。所以子女發脾氣時強度是偏高，但維持時間偏向短。

- 5.7 受訪者每星期擁抱子女次數 10 次或以上的為多，佔有 36.4%，其次是 1-3 次，佔 21%，4-6 次佔 20.3%，而 7-9 次佔 15.6%，只有 6.6%受訪者完全沒有擁抱子女，原因有 47.1%受訪者對於擁抱感到不太自在，23.5%覺得尷尬，17.6%覺得尊嚴問題，11.8%認為懲罰比擁抱更重要。在擁抱子女時間長度方面，有 44.9%受訪者表示會擁抱子女約 6-10 秒，27.1%受訪者會擁抱超過 15 秒以上，5 秒或以下及 11-15 秒分別佔 15.5%和 12.5%。
- 5.8 受訪者擁抱子女的方法，擁抱期間同時說教佔有 37.1%，擁抱期間會說出對方的情緒感受佔 36.6%，有 26.2%受訪者擁抱期間不會講話，可見受訪者在擁抱子女時都會說話分析問題或說出子女感受。
- 5.9 當受訪者與子女都有情緒時，擁抱子女能否平伏受訪者自己的情緒，有接近八成(78.5%)的受訪者認為可以平伏自己的情緒。

## 第二階段問卷

### 第二階段擁抱研究指引

- 連續兩個星期，每日擁抱 3 次，擁抱方法可以雙手擁抱著對方 5-10 秒，過程中不可以向孩子說教，只需擁抱便可。
- 兩星期完結後需要向自己子女了解這兩星期被父母擁抱時的感受及接納程度（問題可參考 P.39 第二份問卷報告）。

5.1 對比參與測試前，受訪者子女平均在這兩星期內出現負面情緒次數，有 48.0%受訪者覺得與之前一樣，比之前少的情況佔 44.0%，只有 8.0%受訪者表示比之前多。

5.2 受訪者子女每一次發脾氣的強度有 32%選擇 4 分，2 分的佔有 20%。在發脾氣維持時間方面，有 44%受訪者選擇 4 分。

5.3 經過兩星期的擁抱練習，當受評者子女發脾氣時，受評者能夠控制自己情緒去處理子女情緒能力有否提升，超過七成(76.0%)受訪者覺得比之前有提升。100%的受訪者願意繼續進行每日擁抱三次子女行動。

5.4 當受訪者擁抱子女時，有過半數的子女會感到開心、喜歡、甜蜜、興奮及平靜的感覺，另外有 4.0%子女表示喜歡，不過仍有負面情緒，但可以即時抑制自己情緒。

## 6. 分析及討論

子女情緒方面：

受訪者的子女負面情緒每星期大約 1-6 次，而且出現負面情緒多數發生在家中，由此可見子女在熟悉及安全的環境下容易產生負面情緒，而且出現負面情緒的原因多數源自兄弟姊妹及父母，因此親密關係好與壞很影響到子女的情緒。另一方面父母處理子女情緒的方法也影響到子女的反應，雖然在研究中未能分析到父母的處理方法如何影響子女反應的關係，不過從數據中可以預計到理性型的父母，子女的反應多是接納型。權威型或嚴厲型的父母未必令到子女因為屈服或妥協而平靜到自己的情緒。

由社交或學校因素導致子女有負面情緒只有 19.1%，受訪者子女多集中 7-12 歲，仍屬小學階段，容易受家庭因素影響，所以父母的行為舉止對於子女情緒變化有很大的影響，如果父母對子女的負面情緒處理不恰當，有機會加強子女的負面情緒。

父母的處理手法：

本港父母在處理子女的負面情緒時，多以理性與子女分析問題，其次著重子女的感受，當然仍有少數家長會用權威或嚴厲方法去處理子女的情緒，過程中大部份家長都表示能控制自己情緒，由此可見本港家長多屬理性型。用說教、講道理方法去表達子女的問題，希望得到改



善，子女相對會接納父母的行為及說話、有些會繼續與父母對抗、甚至沒有理會父母，我行我素。說教、分析問題或著重感受，引導子女表達情感是否能夠令子女最能夠抒發負面情緒的方法？用理性去處理感覺又是否恰當？這些問題都值得我們去思考。

父母對擁抱子女的觀點：

本港父母對擁抱子女沒有太大的抗拒，有近四成家長每星期會擁抱子女的次數高達 10 次或以上，接近六成家長每星期會擁抱子女 1-9 次，而且擁抱時間會維持大約 6-10 秒。大部份家長擁抱時都會同時說教或說出子女的感受，只有接近三成父母擁抱期間不會講話。父母相信擁抱子女同時能夠平伏自己的情緒，這肯定了本研究的假設，透過擁抱能釋放催產素，達致放鬆及冷靜功效。由此可見，父母對擁抱子女抱有正面態度。

子女被父母擁抱的觀點：

透過第二階段問卷，有兩條題目是父母在兩星期擁抱測試後，訪問不知情的子女對於被父母擁抱的看法，有九成子女表示被父母擁抱時沒有抗拒。而且大部份子女被父母擁抱時都會有開心、興奮、甜蜜、平靜等感覺，即使仍有負面情緒，也會即時抑壓到自己的情緒。所以擁抱對抒發子女的負面情緒有一定的幫助。

### 擁抱的成效：

對比第一階段及第二階段問卷，子女有負面情緒出現的場合仍然是自己屋企，可見小學階段家庭對孩子的情緒有很重要的影響。在發脾氣的強度方面，由第一階段集中在 5-8 分，轉為有 32%選 4 分，20%選 2 分，強度有所下滑。當父母選擇用擁抱處理子女的情緒時，有接近六成(56%)子女的反應是接納，100%受訪者願意繼續進行每日擁抱三次子女的行動，只有一名子女不願意繼續被父母擁抱，原因是不喜歡被抱住，感覺像被困著。由於大部分子女對被父母擁抱都有良好的感覺，所以擁抱不單能讓父母或子女有一種放鬆及冷靜感覺，還能夠促進親子之間的關係。

7. 研究限制：

- 7.1 受訪者的子女多集中 6-12 歲，中學生比較少，未能了解擁抱對青少年的效用。
- 7.2 受訪者對於子女負面情緒的強度、維持時間、受訪者的情緒控制等題目比較主觀，沒有一個客觀定義，所以未能真實反映現況。
- 7.3 第二階段的參加者數目比較少，只有 25 名，所以只能初步比較擁抱後子女情緒的變化，未能作出詳細的分析。
- 7.4 問卷設計主要初步了解香港父母擁抱子女的情況及對情緒管理的功效，所以數據未能分析出之間的關係，只能透過問卷預測不同的可能性。建議下一步可進行訪問跟進父母擁抱子女後的轉變。

## 8. 研究報告建議及總結：

### 8.1 傳統中國文化在管教子女時多用權威性及嚴厲性去處理，而西方

文化在教導子女時會以朋友形式，讓子女去嘗試探索，再與子女事後分析，兩種截然不同的教導方式有利有弊，但此研究主要目的不是探討那種教導方法最合適香港父母，而是擁抱對於情緒管理的效用，無論父母或子女方面。文化有中西之分，但擁抱對於全球任何一個地方都沒有太大分別，而有很多研究肯定擁抱會釋出催產素，多巴胺及提升體內血清素，所以本研究想了解香港父母擁抱子女時能否提升其情緒管理外，更希望提倡正確健康的擁抱方法。

從問卷中發現很多父母在擁抱子女時會同時說教，擁抱是一個個體情感與另一個個體情感上的連接，但說教則是理性的思考，所以當思考遇上情緒，未必能連接到之外，還可能有反效果出現。因為每當要說教時，都是子女行為不恰當的時候，被擁抱那一刻子女有一種被愛、被關懷的感覺，但突然父母說教，分析問題，令子女失去被愛的感覺，因此催產素、多巴胺及血清素都不能夠釋出，達致不到擁抱的功效。

擁抱並不是一種工具去減低子女的負面情緒，而是一種心態，真誠及無條件的擁抱，不需要任何說話讓對方感覺到被愛、被

尊重，有這種感覺出現是因為情感上得到互相連接，從而釋放出催產素等腦分泌，讓人得到放鬆，愉快及興奮等感覺。所以本研究不主張子女有負面情緒時才擁抱對方，應該每日最少三次擁抱，第一次是子女起身時，第二次是子女放學時，第三次是子女睡覺前，擁抱期間不需要任何講話，只需要真誠的心及無條件便足夠。

8.2 擁抱應該由嬰兒時期開始，因為嬰兒與父母有越多的身體接觸，便有更強大的依附感(Attachment)及安全感，長大後更有自信向外界環境探索。而且擁抱能讓親子建立到互信關係，即使孩子長大後都會真誠向父母講出自己的感受及觀點。理解到孩子踏入青春期，仍然擁抱子女會有尷尬感覺，我們可以詢問子女意見，或者用無條件的態度去聆聽子女的需要，不作任何評論，讓子女感到被尊重及安全。

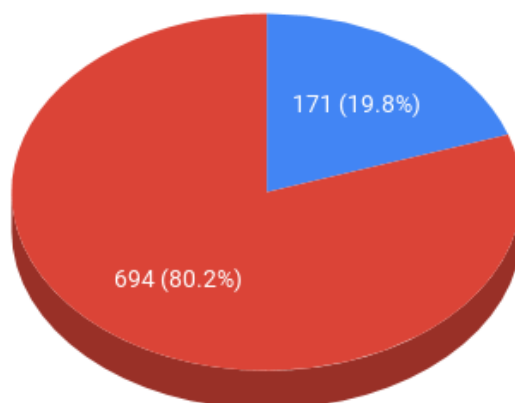
現今香港越來越重視精神健康，擁抱對減少抑鬱症及焦慮症有很大的幫助外，對精神康復人士在康復路上也是一種支持及關懷。而且擁抱能釋放出催產素，多巴胺及血清素，長遠對孩子的精神健康及心理發展有正向的幫助。建議政府可以在幼稚園、小學及媒體向父母推廣健康擁抱計劃，除了能舒緩學童壓力外，還可以提升親子之間的關係，無論父母及子女的精神健康都有幫助。

9. 研究圖表數據(第一階段問卷)：

1. 在家中你是否主力照顧子女的家庭成員？

● 否

● 是



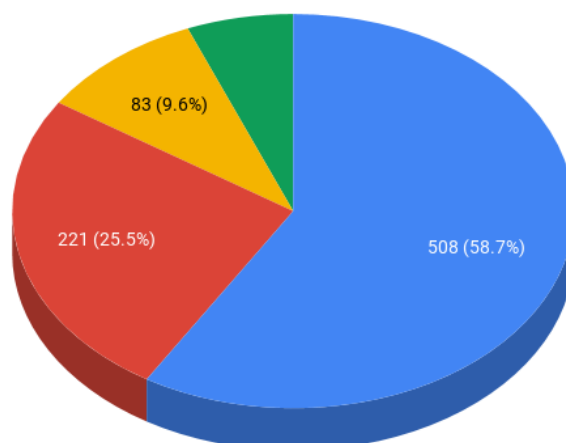
2. 貴 子女平均每星期出現負面情緒次數？(負面情緒例如傷心、妒忌、憤怒等)

● 01-03次

● 04-06次

● 07-09次

● 10次或以上



3. 貴 子女多數在那些場合會出現負面情緒？(可選擇多項)

6. 以上皆有  
13.6%

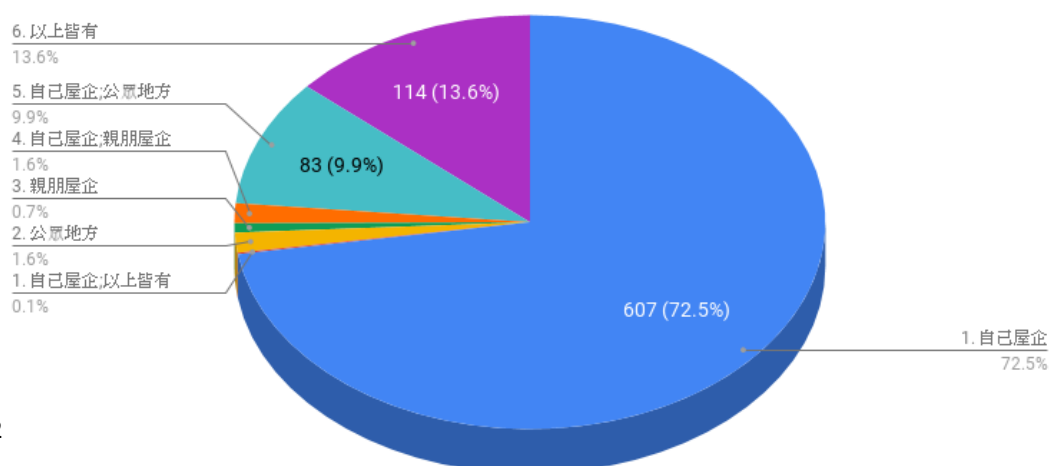
5. 自己屋企;公眾地方  
9.9%

4. 自己屋企;親朋屋企  
1.6%

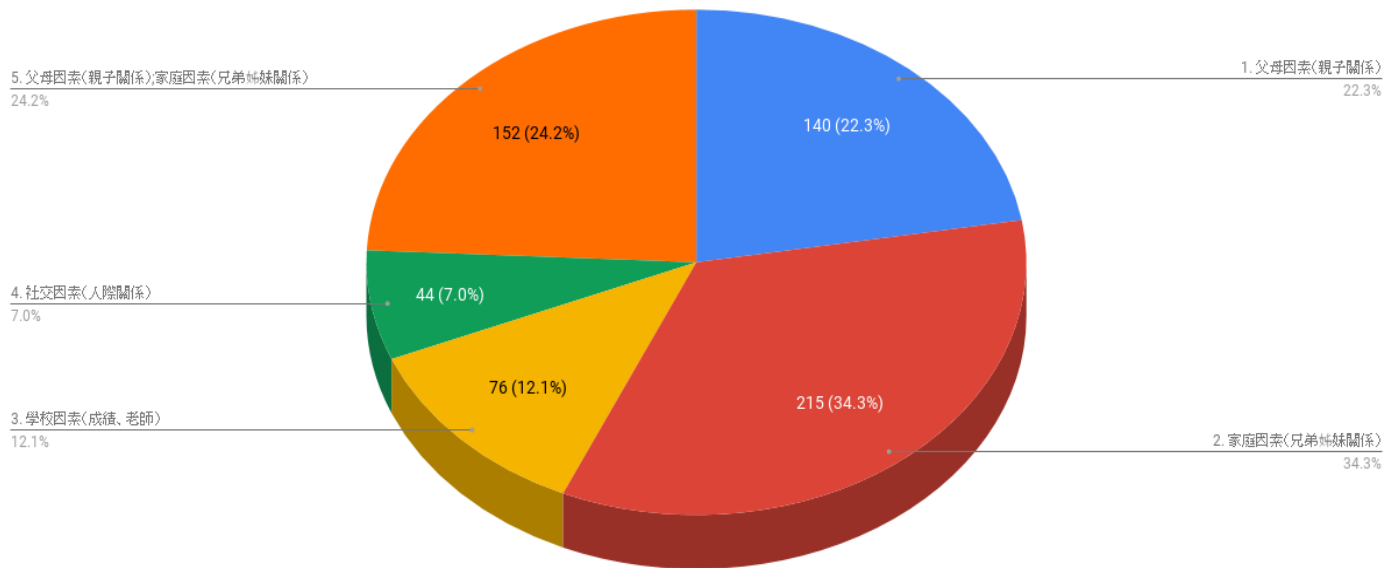
3. 親朋屋企  
0.7%

2. 公眾地方  
1.6%

1. 自己屋企;以上皆有  
0.1%

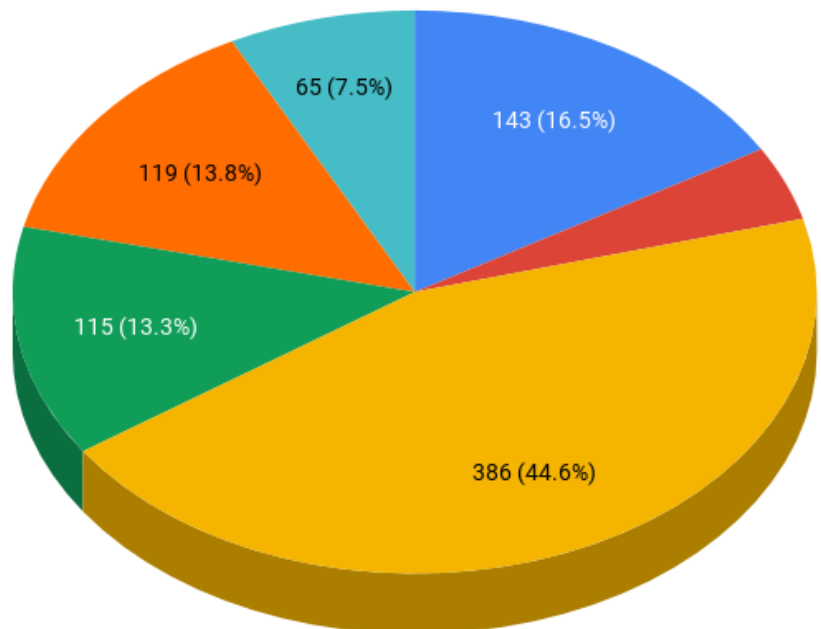


4. 貴 子女會出現負面情緒多數源自那種因素？(可選擇多項)

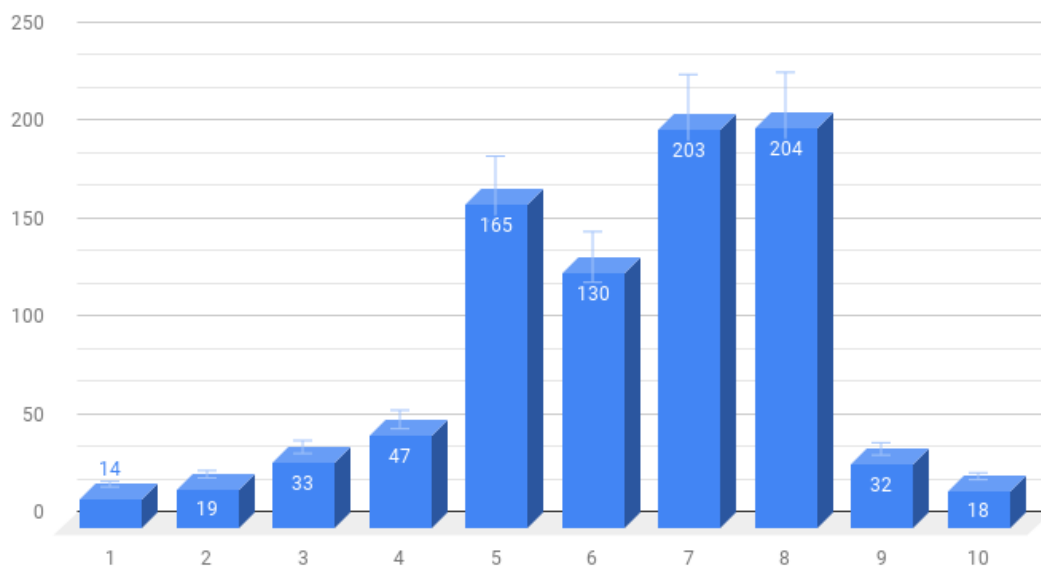


5. 每次貴 子女出現負面情緒時，家長主要的處理方法如何？

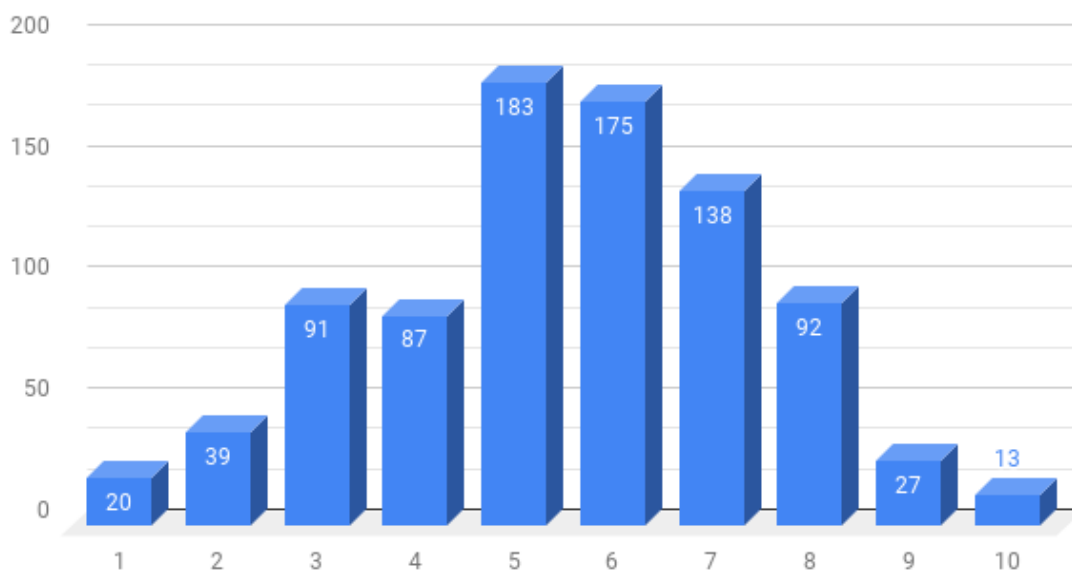
- 感性型—著重關顧子女的當時當刻的情緒
- 忽略型—不理會子女的情緒
- 理性型—平心靜氣地與子女分析問題
- 權威型—以父母的威嚴停止子女的負面情緒
- 嚴厲型—立即責備及停止子女的負面情緒
- 轉移型—同其他事物轉移子女視線



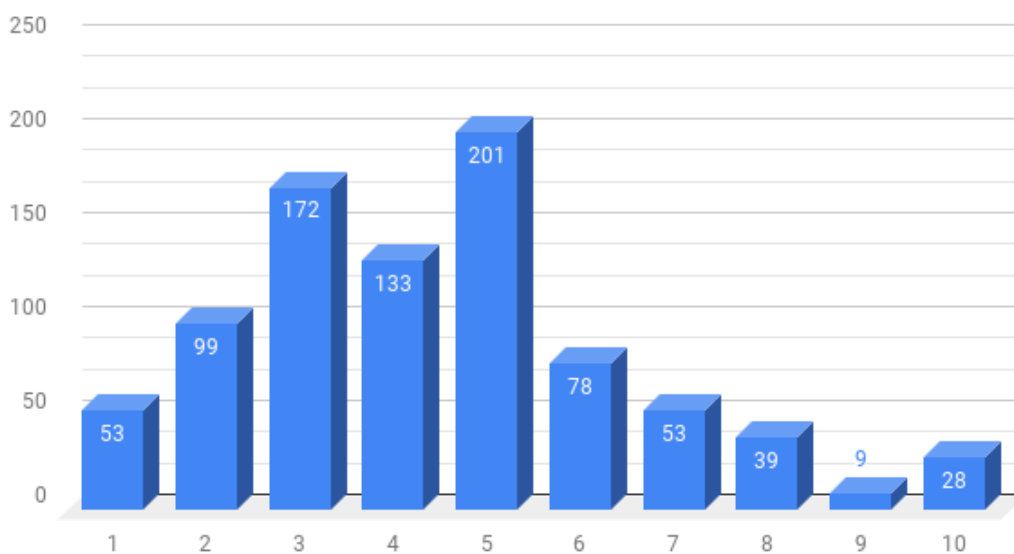
6. 家長覺得自己處理貴 子女負面情緒的即時成效怎樣？(1成效最低 10成效最高)



7. 家長覺得貴 子女每一次發脾氣的強度？(1最弱 10最強)

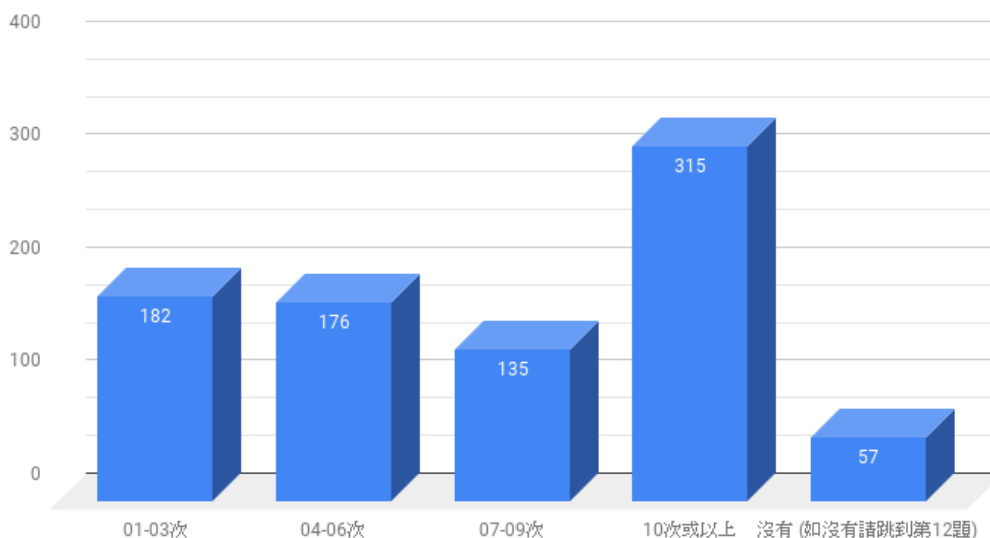


8. 家長覺得貴 子女每一次發脾氣的維持時間？(1維持最短 10維持最長)



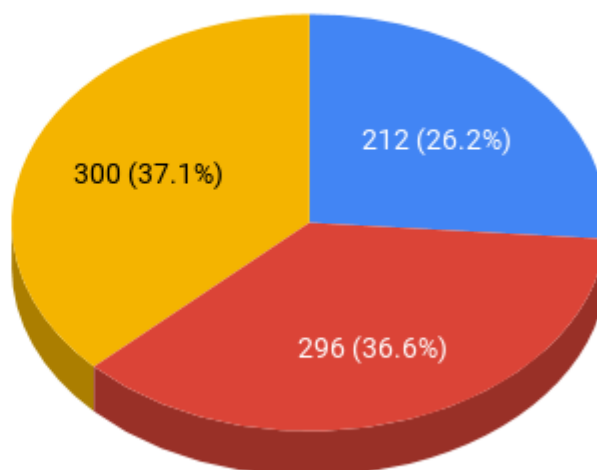


### 9.家長每星期擁抱貴 子女次數？

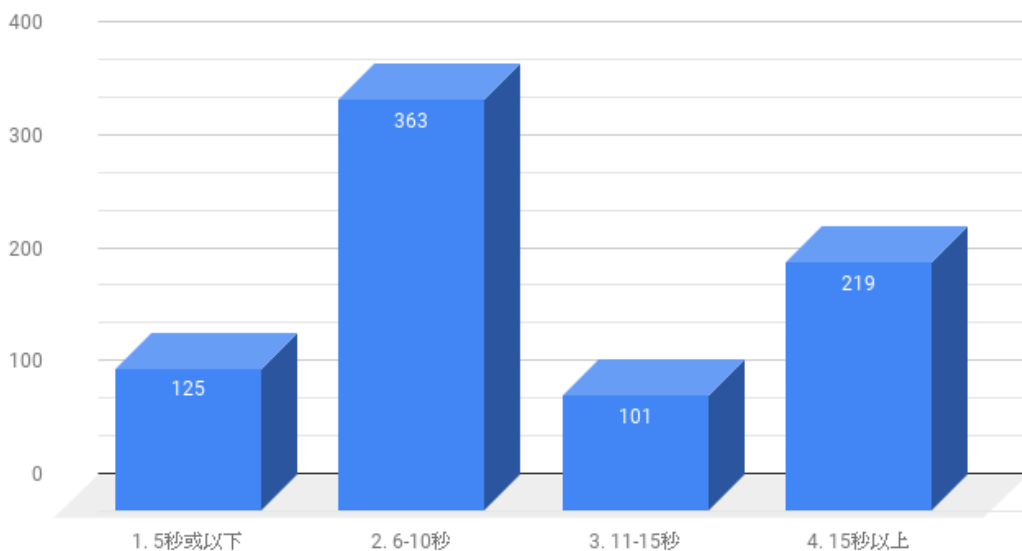


### 10.家長擁抱貴 子女的方法？

- 擁抱期間不會講話
- 擁抱期間會說出對方的情緒感受
- 擁抱期間同時說教

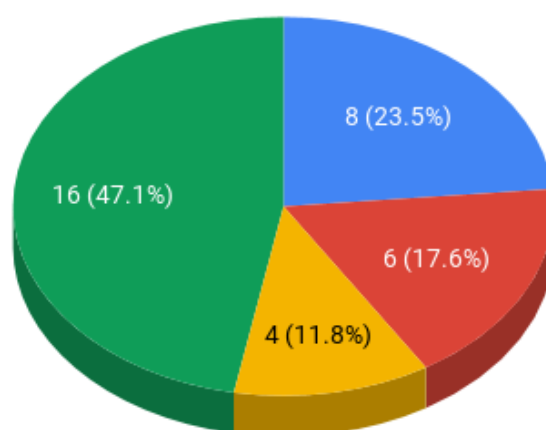


### 11.家長平均擁抱貴 子女的時間長度？(完成後請跳到第17題)

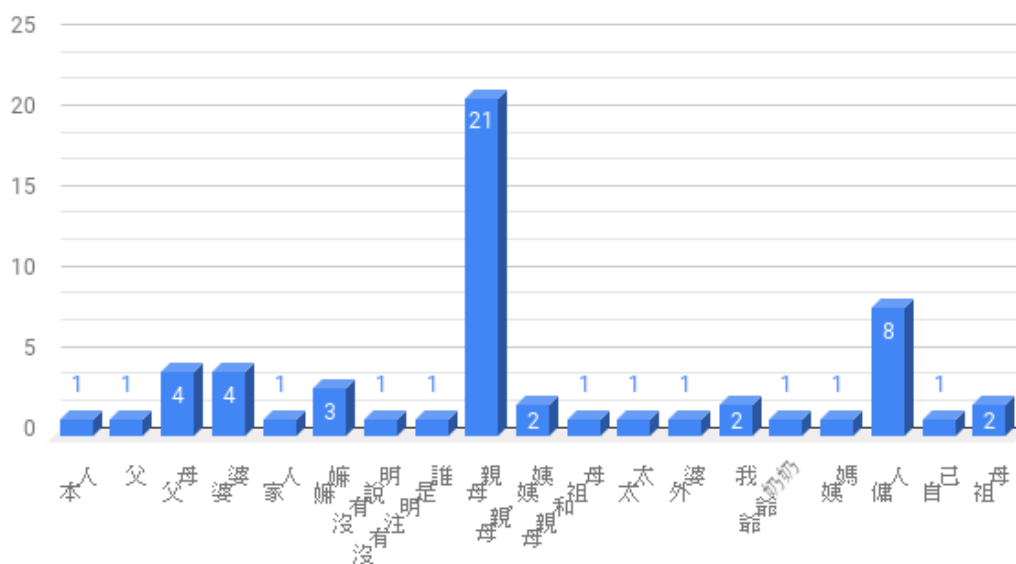


## 12. 家長沒有擁抱貴子女的原因？

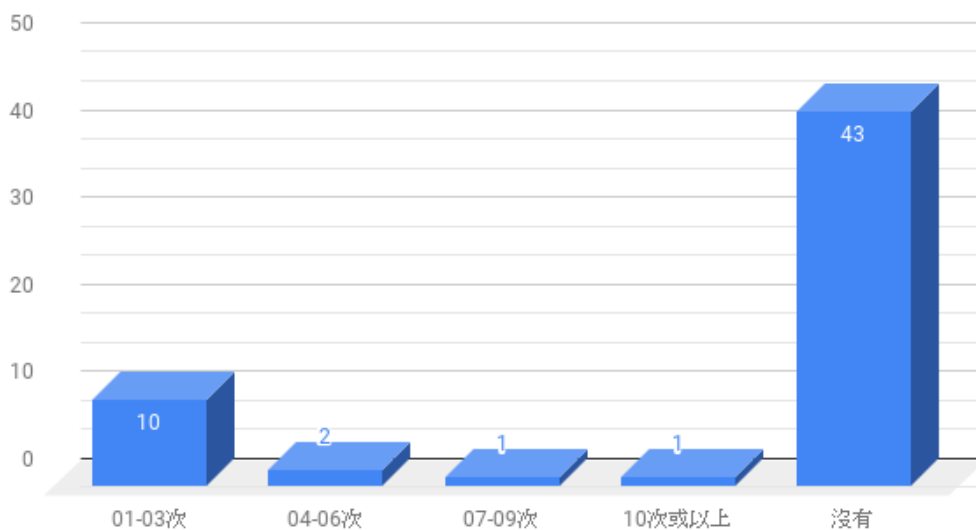
- 1. 尷尬
- 2. 尊嚴問題
- 3. 認為懲罰比擁抱更重要
- 4. 對於擁抱感到不太自在



## 13. 家中主力照顧者是誰？

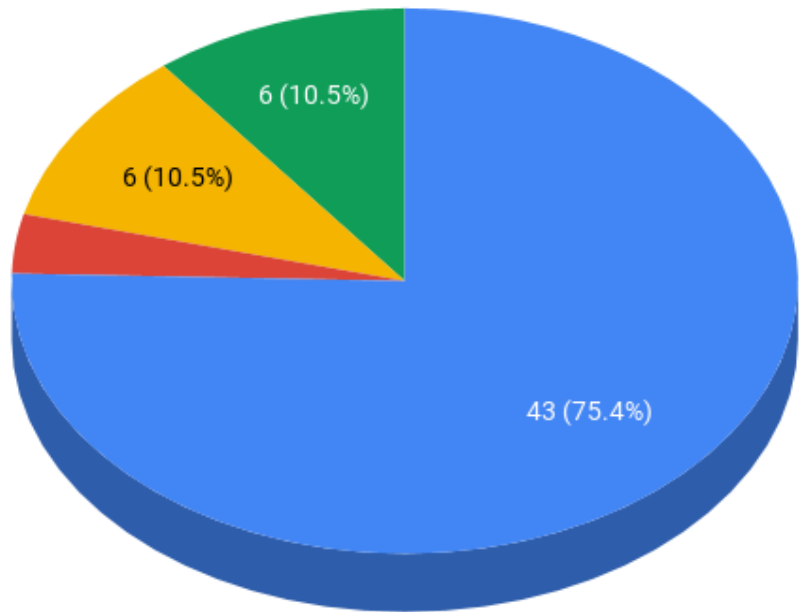


## 14. 家中主力照顧者每星期擁抱貴子女次數？

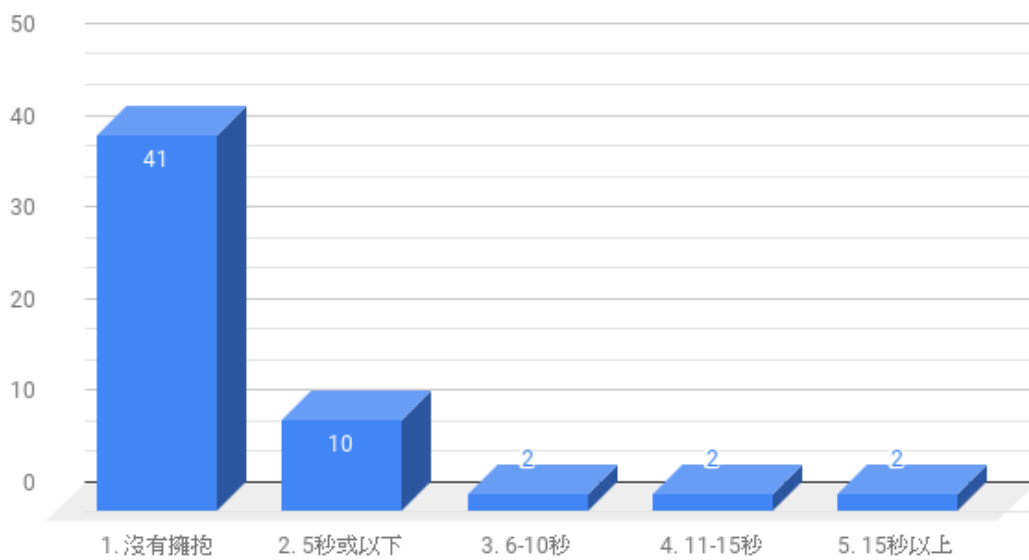


### 15.家中主力照顧者擁抱貴 子女的方法？

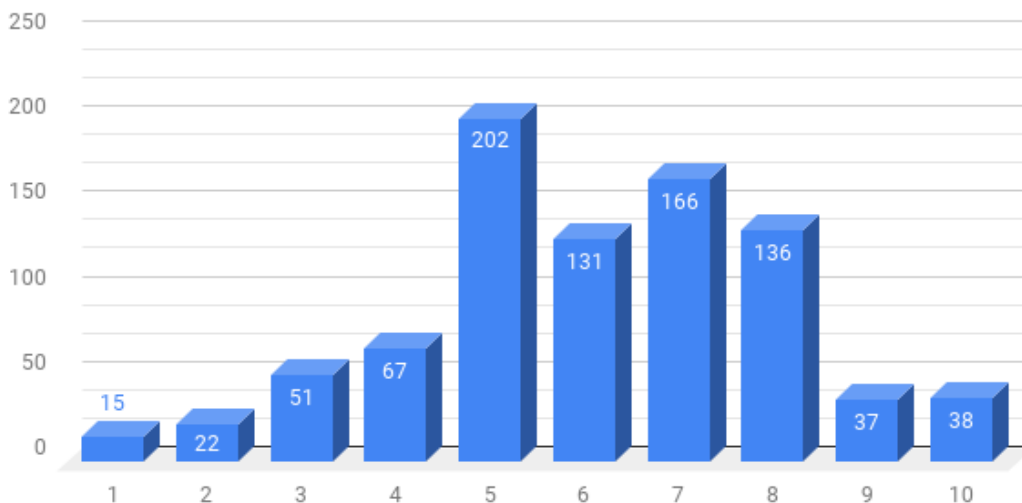
- 沒有擁抱
- 擁抱期間不會講話
- 擁抱期間會說出對方的情緒感受
- 擁抱期間同時說教



### 16.家中主力照顧者平均擁抱貴 子女的時間長度？

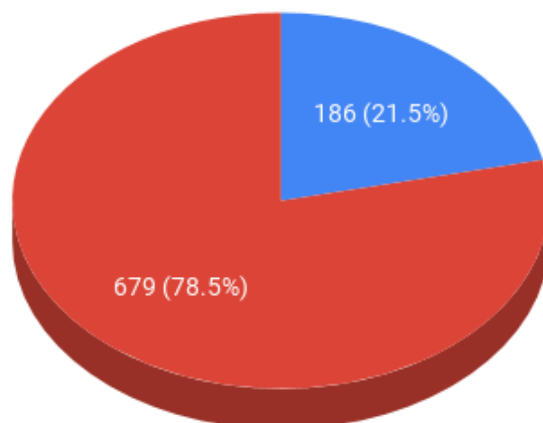


17. 當貴 子女發脾氣時, 家長能夠控制自己的情緒去處理子女情緒嗎? (1未能控制 10最能控制)



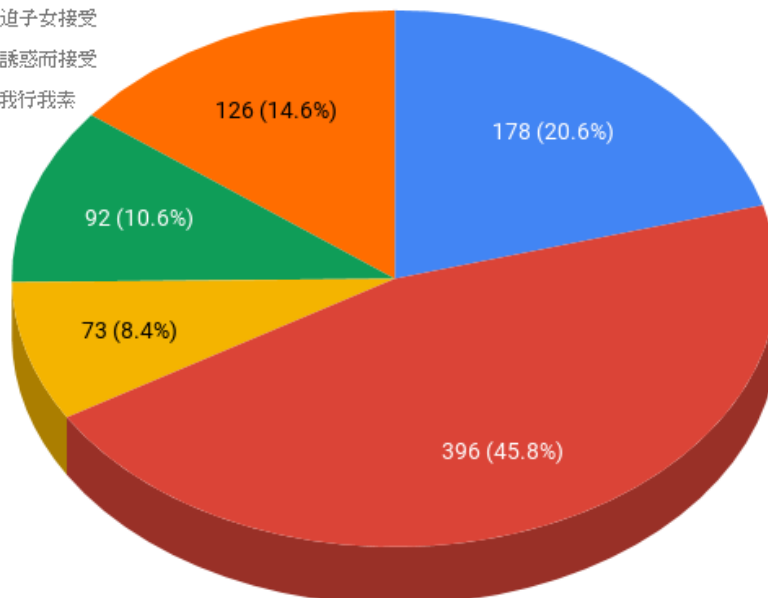
18. 當你與子女有情緒時, 擁抱子女能夠平伏自己的情緒嗎?

- 不能夠
- 能夠



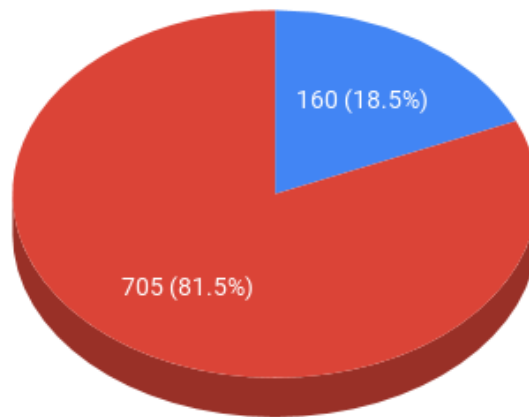
19. 當家長正在處理貴 子女的情緒時, 子女的反應是怎樣?

- 對抗型—與父母唱反調
- 接納型—接納父母的行為及說話
- 屈服型—家長用權威來威迫子女接受
- 妥協型—因為家長的利益誘惑而接受
- 自我型—沒有理會父母, 我行我素

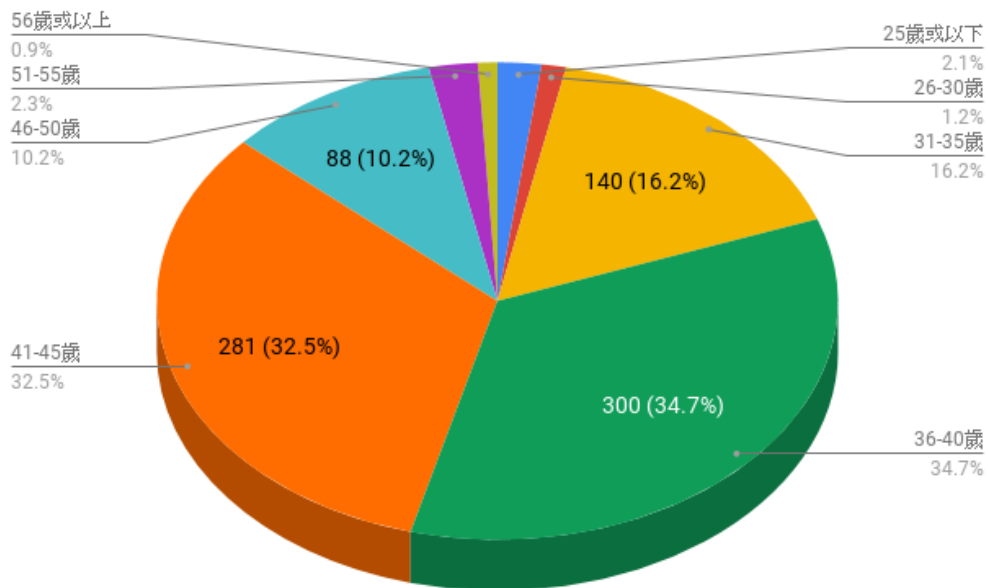


### 受訪者性別

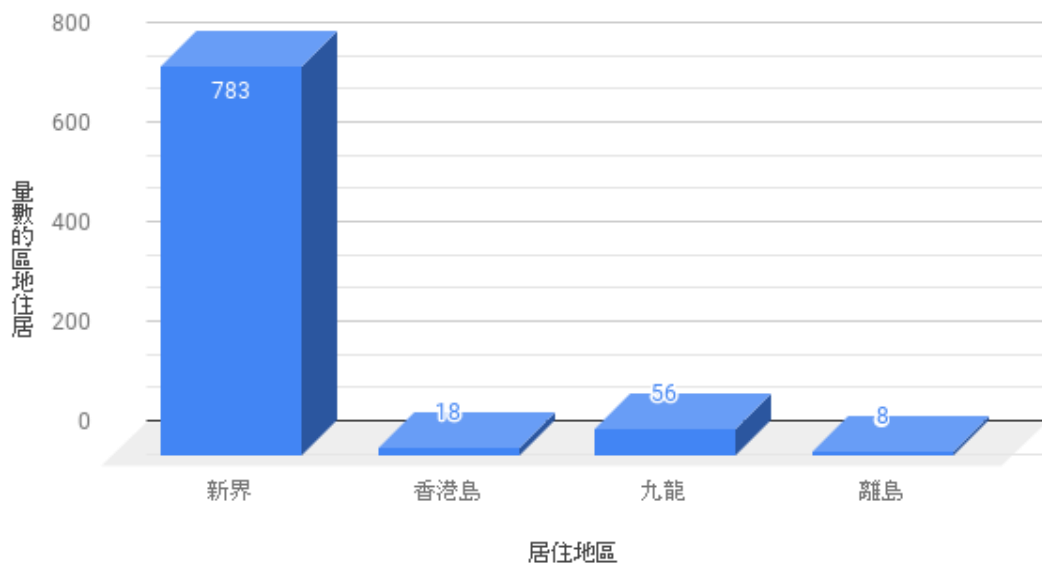
- 男
- 女



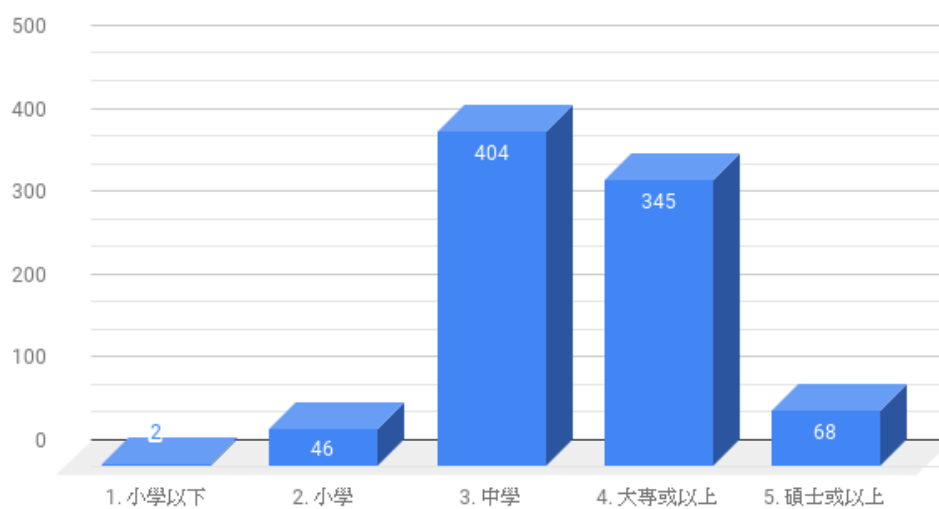
### 受訪者年齡



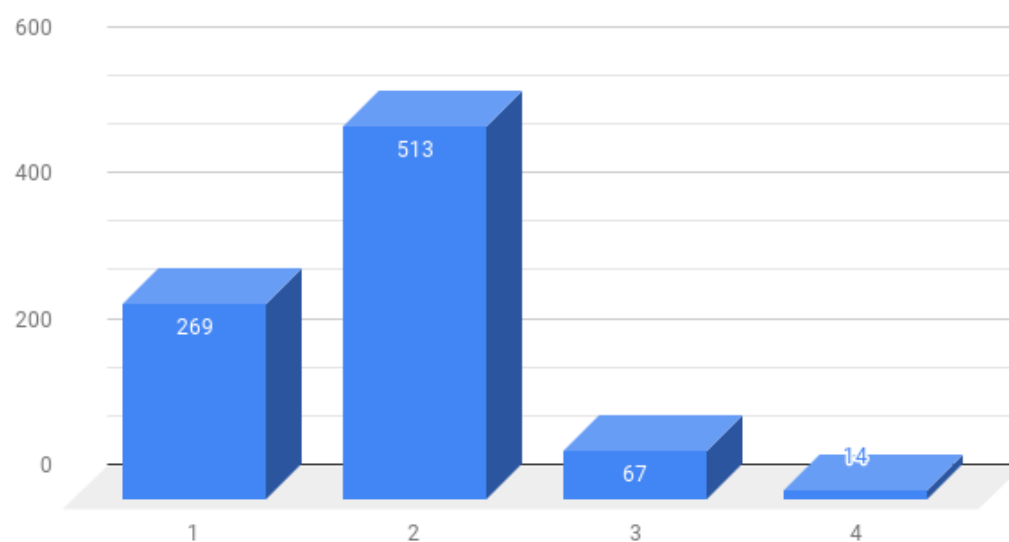
### 居住地區



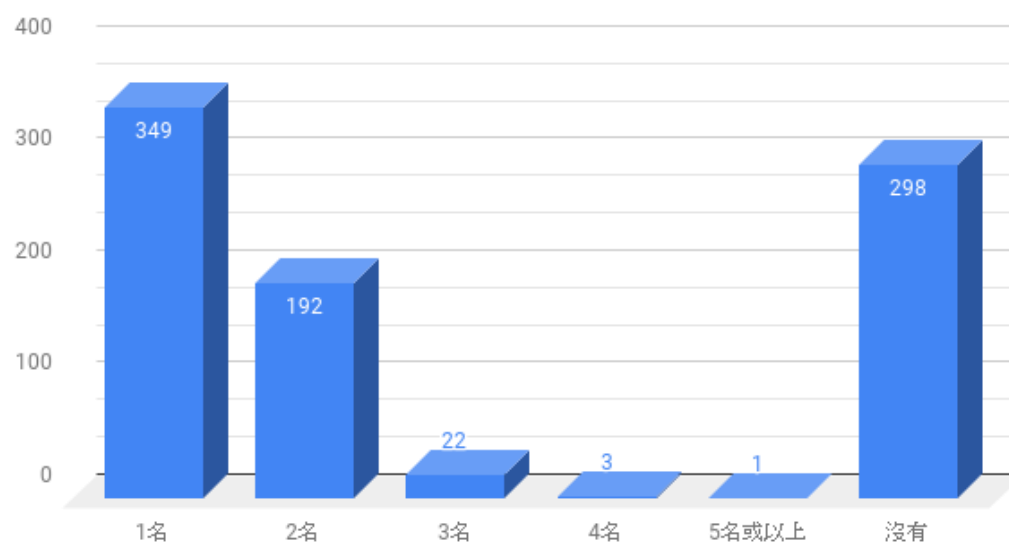
受訪者教育程度



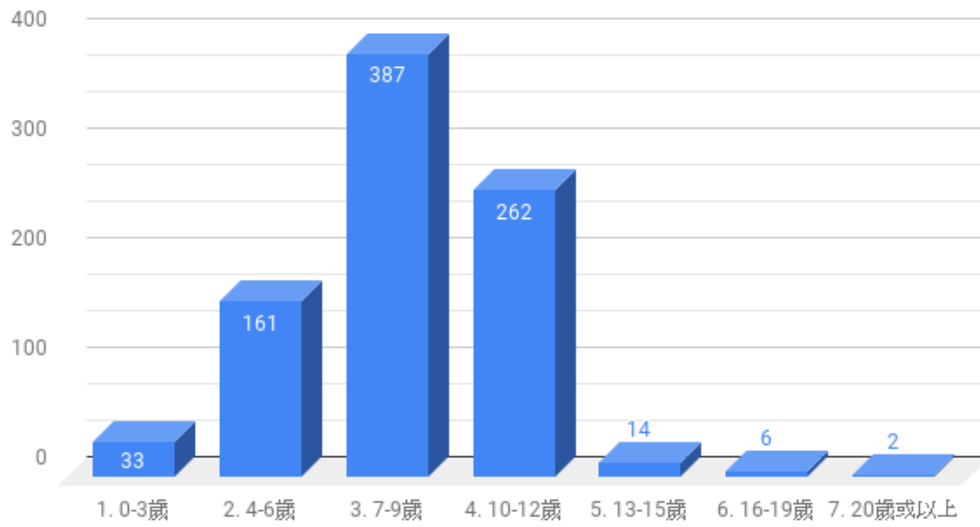
家中有多少名子女



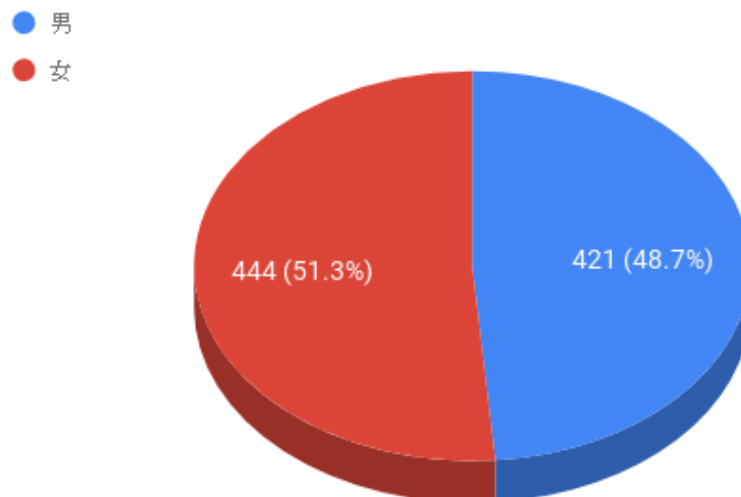
家中有多少名子女經常出現負面情緒



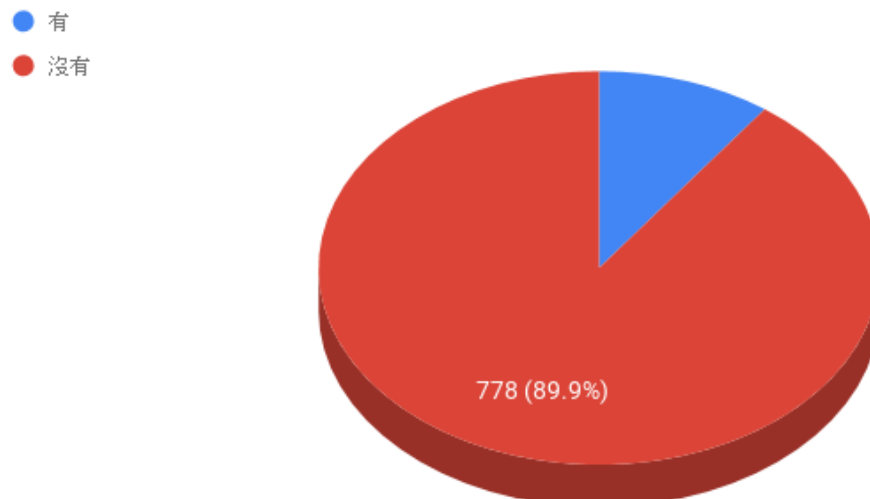
子女年齡(目標對象)



子女性別(目標對象)

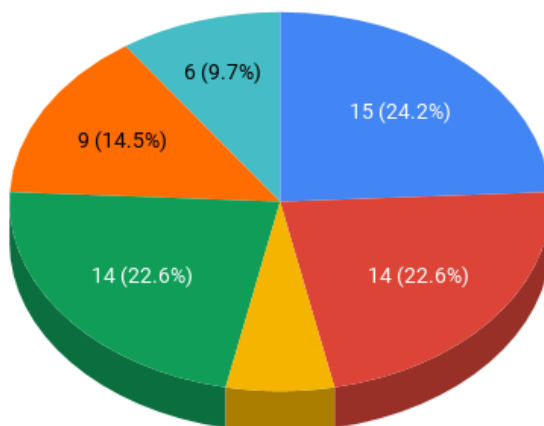


貴 子女有沒有被確診特殊學習需要？



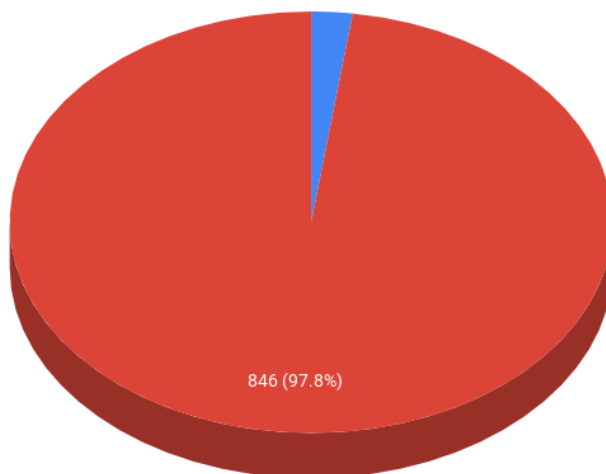
請選擇特殊學習需要類別(可選擇多項)

- 1. 自閉症譜系障礙
- 2. 專注力失調
- 3. 過度活躍
- 4. 讀寫障礙
- 5. 專注力失調,讀寫障礙
- 6. 自閉症譜系障礙,專注力失調

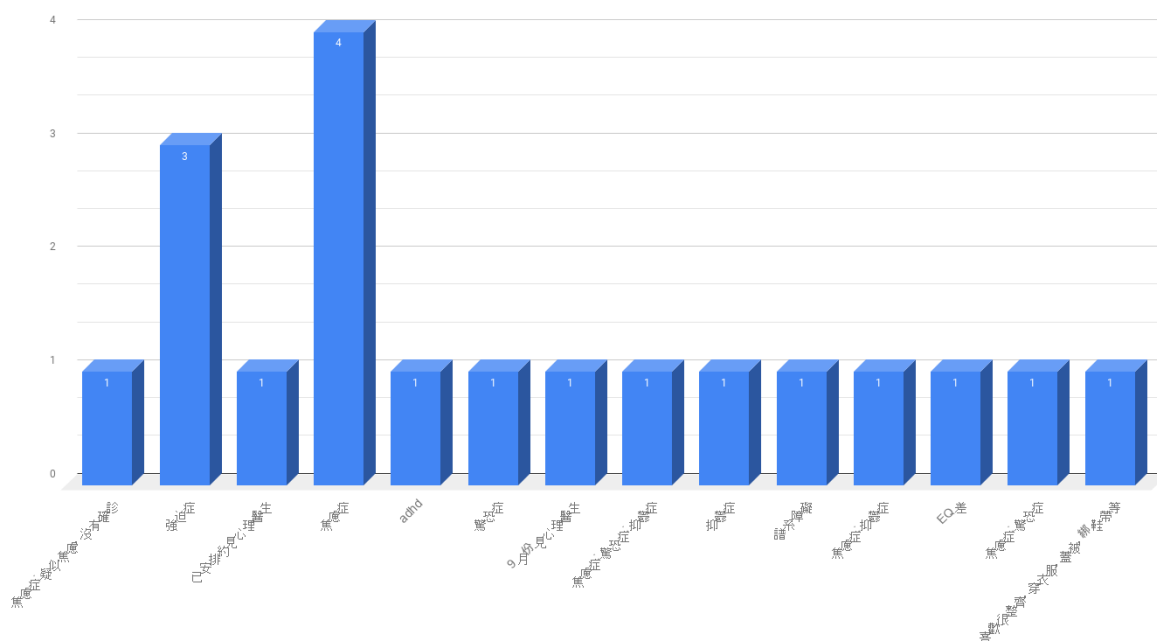


貴 子女有沒有被確診有情緒或行為問題？

- 有
- 沒有



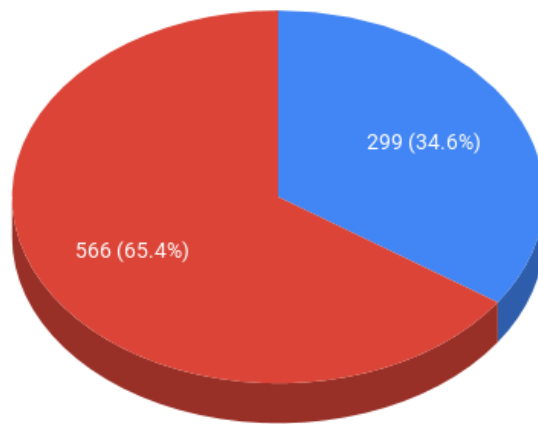
請選擇特情緒或行為問題類別(可選擇多項)





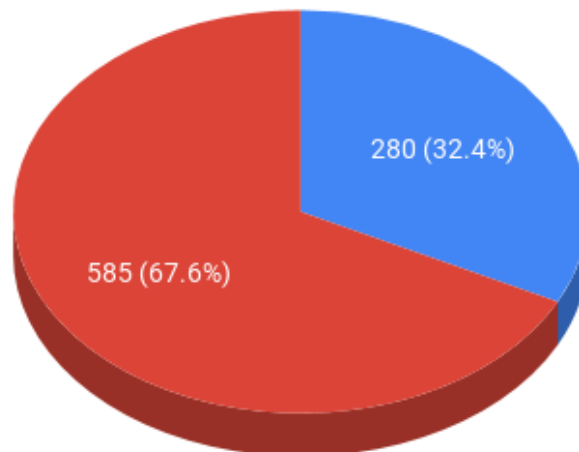
家長是否願意參與是次研究「父母擁抱子女有助提升子女情緒管理」？

- 是
- 否



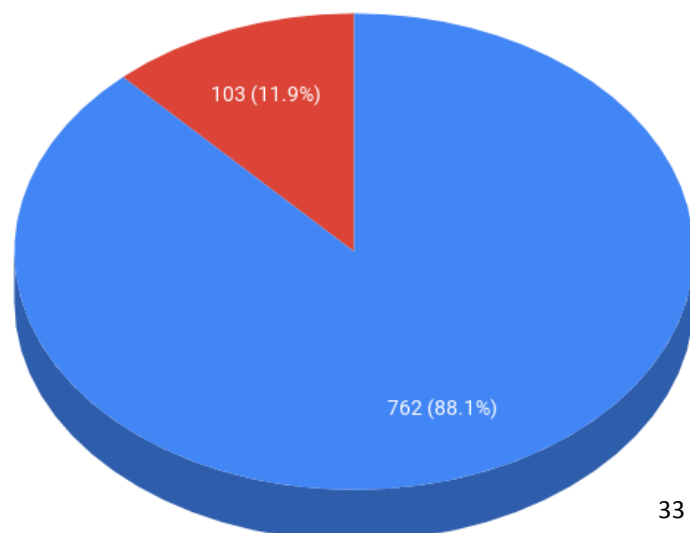
你願意研究團隊電郵或Whatsapp跟進你的情況嗎？

- 願意
- 不願意



如果是次研究舉行發佈會公佈研究結果，你會否願意擔任分享者分享你的情況及感受？

- 不願意
- 願意



## 第二階段擁抱研究指引

### 引言

相對於外國，東方人較不擅長擁抱，然而擁抱不單可以安慰對方的情緒，近年有許多研究顯示「擁抱」對身體也有不少好處。擁抱其中一個好處是獲得他人擁抱時，腦部會釋放出一種催產素，使我們變得更加冷靜、放鬆、降低壓力及減低焦慮情緒。以下連結是有關 2017 年 6 月 7 日每日頭條報導一篇「你不知道的 21 個關於擁抱好處」，以供大家參考。

<https://kknews.cc/zh-hk/psychology/ao4vna6.html>

### 第二階段擁抱研究指引

- 連續兩個星期，每日擁抱 3 次，擁抱方法可以雙手擁抱著對方 5-10 秒，過程中不可以向孩子說教，只需擁抱便可。
- 兩星期完結後需要向自己子女了解這兩星期被父母擁抱時的感受及接納程度（問題可參考第二份問卷內容）。
- 最後填寫第二份問卷便完成整個研究。
- 完成第一階段及第二階段研究可於發佈會後取得一本有管教子女的電子書。

### 擁抱嬰兒提示

- 早午晚必需擁抱子女各一次。
- 如果其他時間嬰兒有情緒仍然可以擁抱對方。
- 擁抱方法除了抱之外可以輕輕搖晃（千萬不可以抱著嬰兒用力搖晃，因為嬰兒的腦部尚未發育完全，且囟門也尚未關閉，強力的搖晃會產生不良影響，嚴重狀況可能會出現「嬰兒搖晃症候群」），因為嬰兒在媽媽子宮時，身體被羊水包覆著，原本就是處於輕微晃動的狀態，所以輕微的搖晃會讓寶寶覺得很像住在媽媽子宮內的舒服感。

### 擁抱幼兒及小學生子女提示

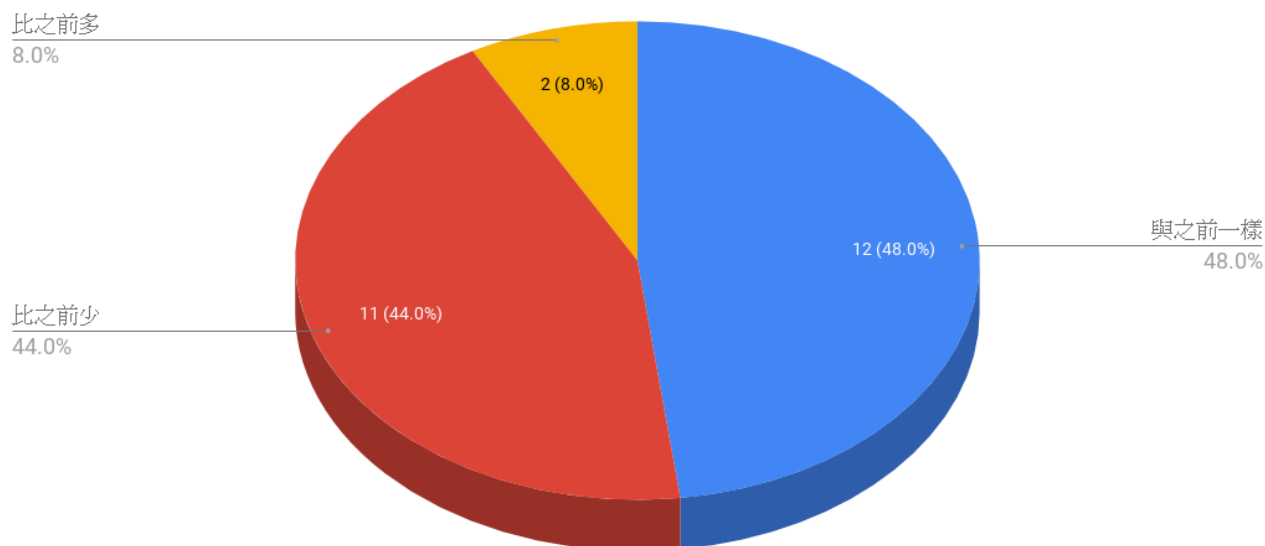
- 早上起床時、放學時及晚上睡覺時給孩子各一個擁抱。
- 如果其他時間孩子有情緒仍然可以擁抱對方。
- 擁抱必需是無條件的，即不可以對孩子說：「如果你曳我就唔抱你」或「你做咗 XX 行為先，之後我再抱你」等類似說話。
- 每次與孩子擁抱時，家長要帶著愉快的心情與專注力，孩子是很敏感的，他可以透過這種無言的交流感受到你的愛，若家長以敷衍心態或帶著怒氣擁抱孩子，孩子也能敏銳的感受，可能會有反效果出現。

### 擁抱中學或以上子女提示

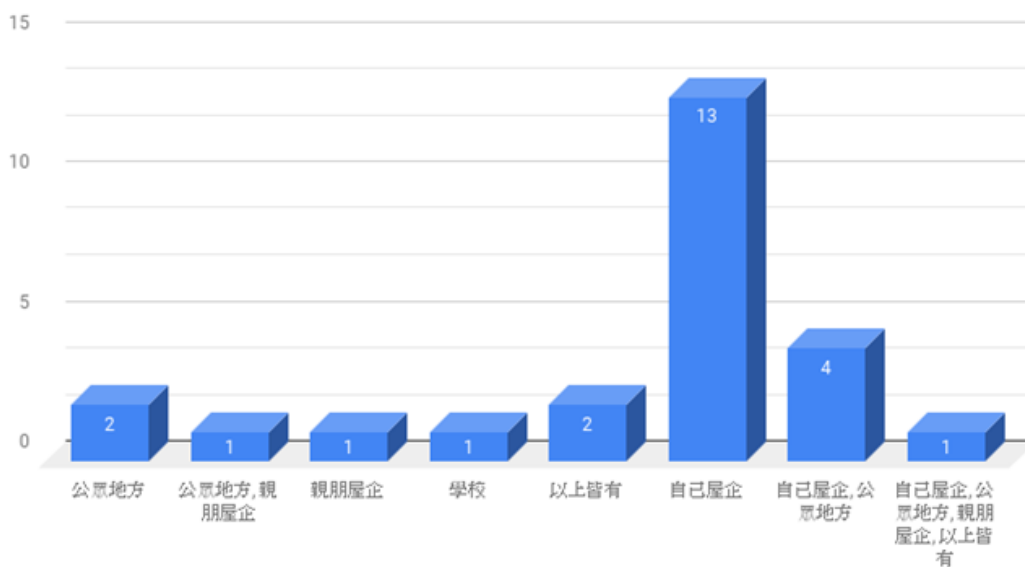
- 由於子女已長大，所以先詢問子女意願，是否願意給父母擁抱一下，例如「如果爸爸/媽媽在這兩星期，每日擁抱你三次，你願意嗎？原因會兩星期後話你知道。」
- 如子女願意可以早上起床時、放學時及晚上睡覺時給子女一個 3-5 秒擁抱。
- 當詢問子女時，如果子女拒絕被擁抱，可以過幾天再問多一至兩次，如果依然拒絕便講出今次參加研究所以需要進行擁抱，如果子女依然拒絕便接受其意願。
- 子女拒絕的話，如果在這兩星期內子女出現情緒問題，可以嘗試擁抱子女 5-10 秒。

研究圖表數據(第二階段問卷)：

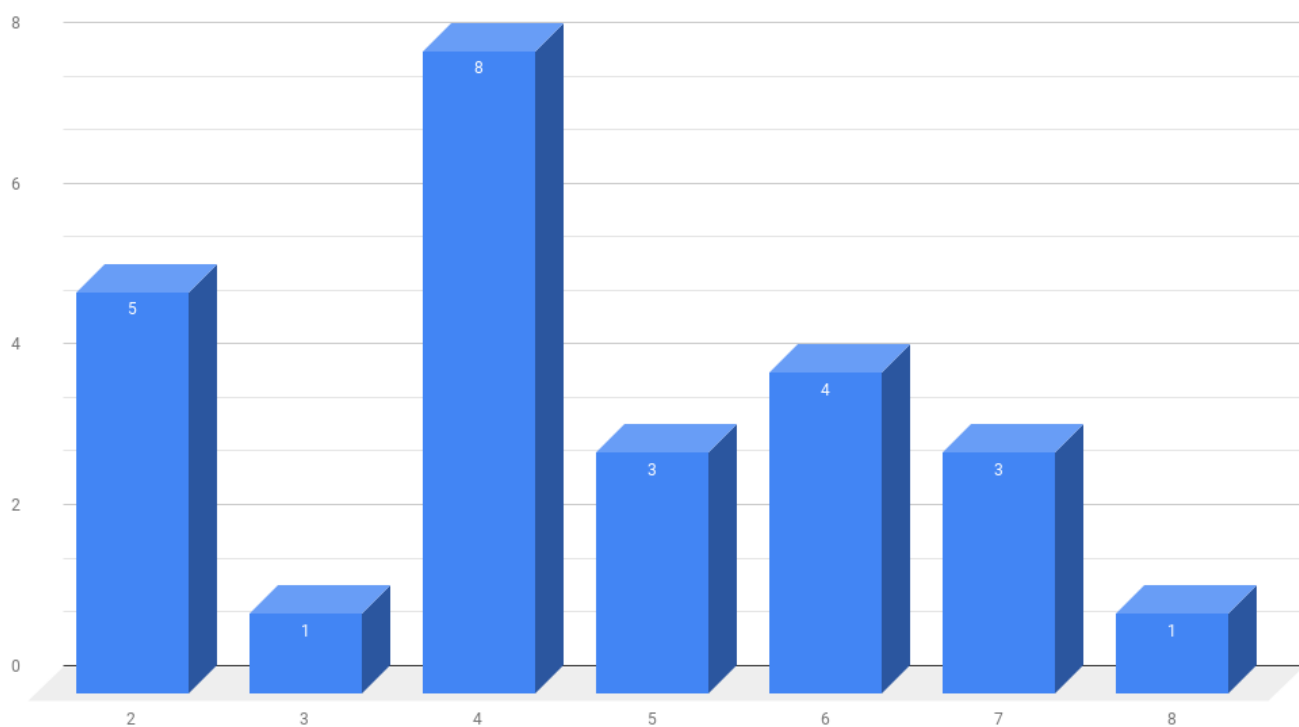
1. 對比參與測試前，貴子女平均在這兩星期內出現負面情緒次數？(負面情緒例如傷心、妒忌、憤怒等)



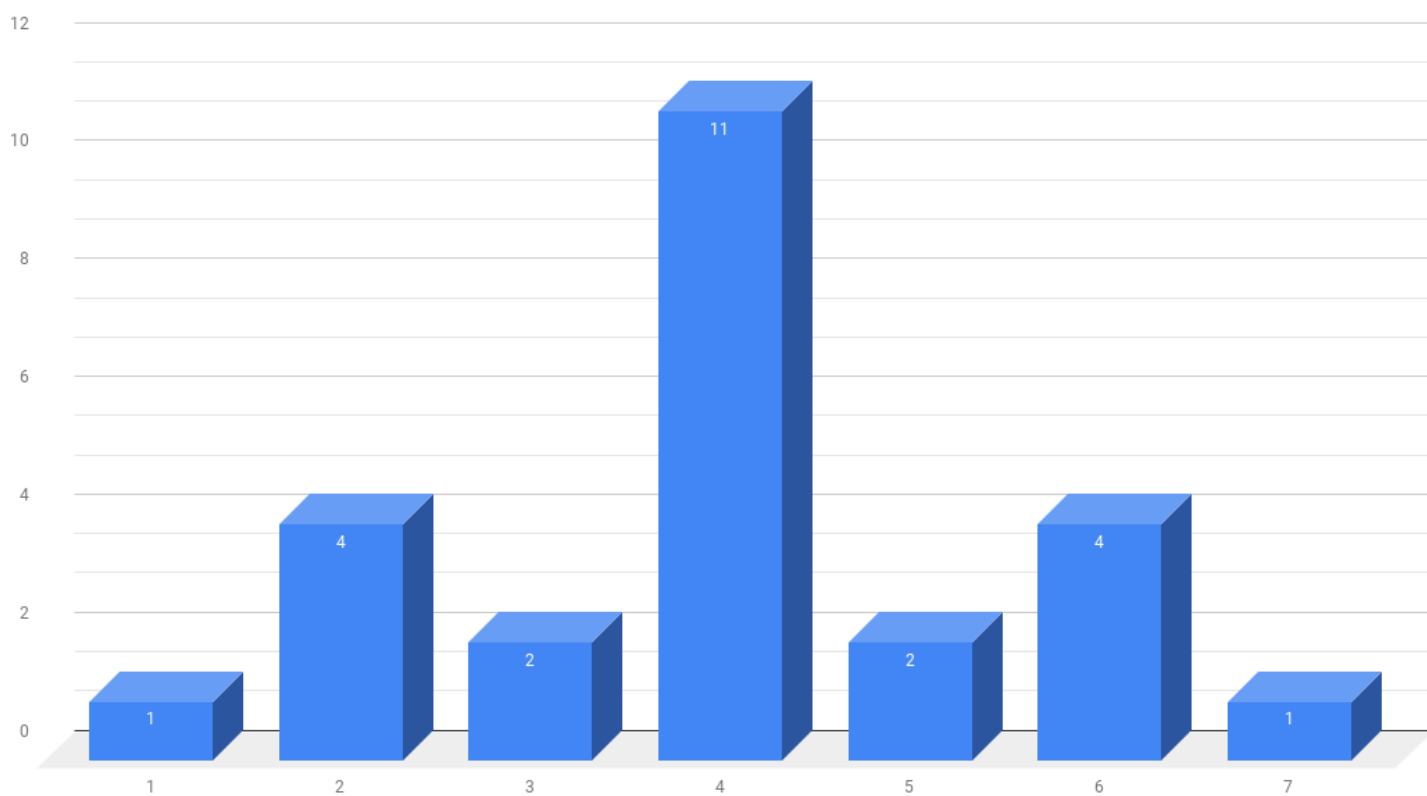
2. 貴子女在這兩星期多數在那些場合會出現負面情緒？(可選擇多項)



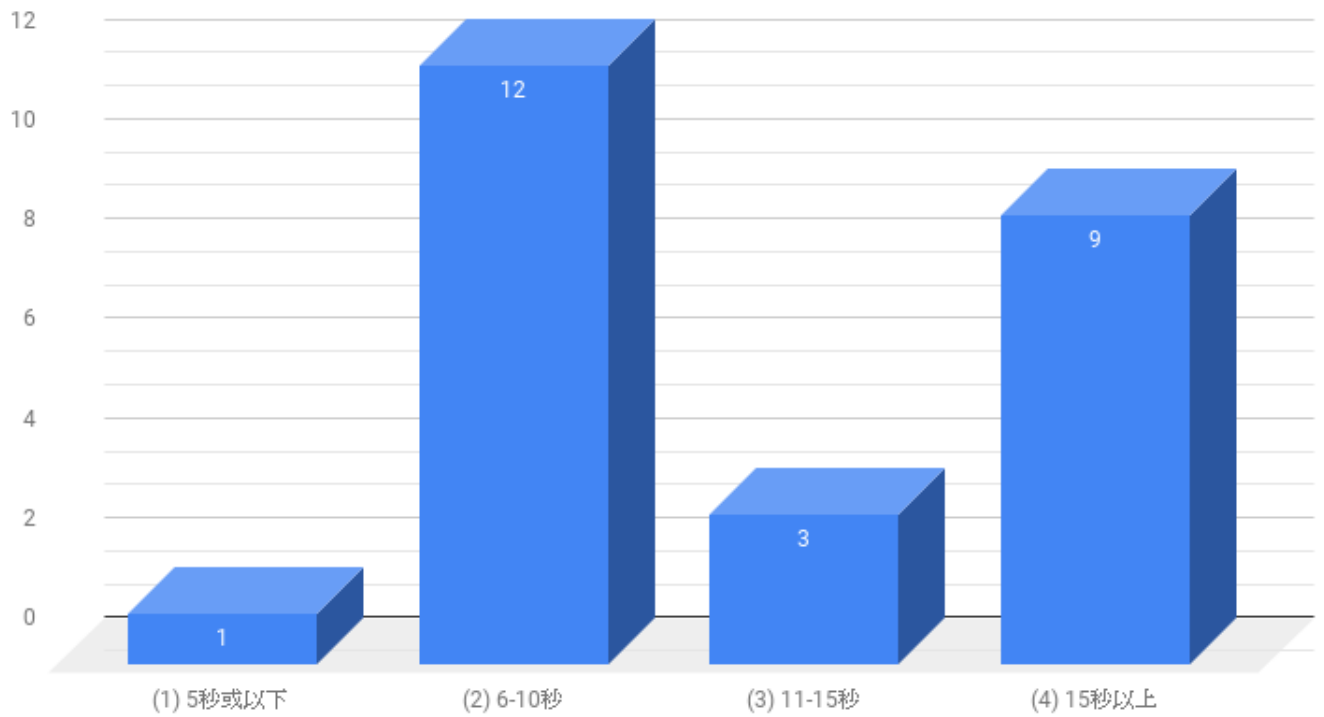
3. 經過兩星期被父母擁抱後, 家長覺得貴子女每一次發脾氣的強度? (1最弱 10最強)



4. 經過兩星期的擁抱練習後, 家長覺得貴子女每一次發脾氣的維持時間? (1維持最短 10維持最長)

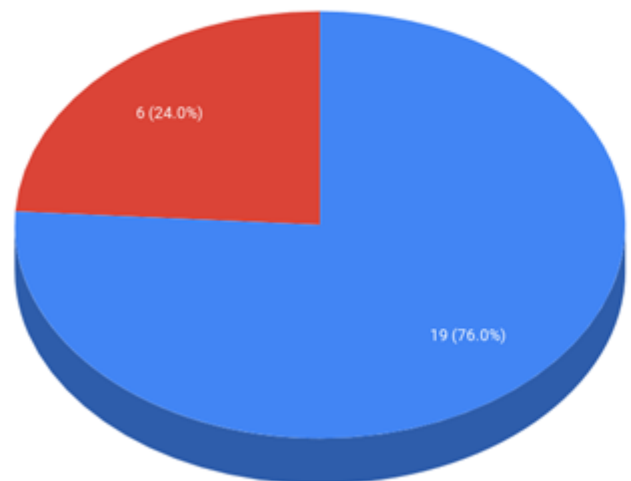


### 5. 家長平均擁抱 貴子女的時間長度？

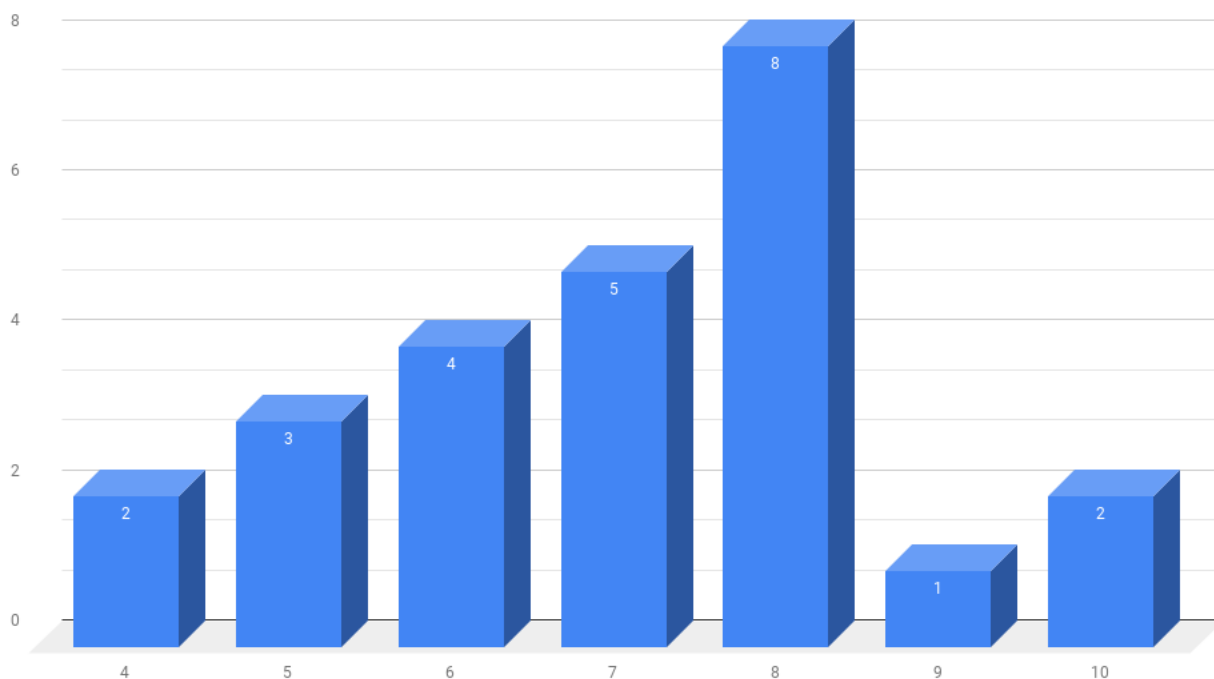


### 6. 對比參與測試前，經過兩星期的擁抱練習，當 貴子女發脾氣時，家長能夠控制自己的情緒去處理子女情緒能力有提升嗎？

- 比之前有提升
- 與之前一樣

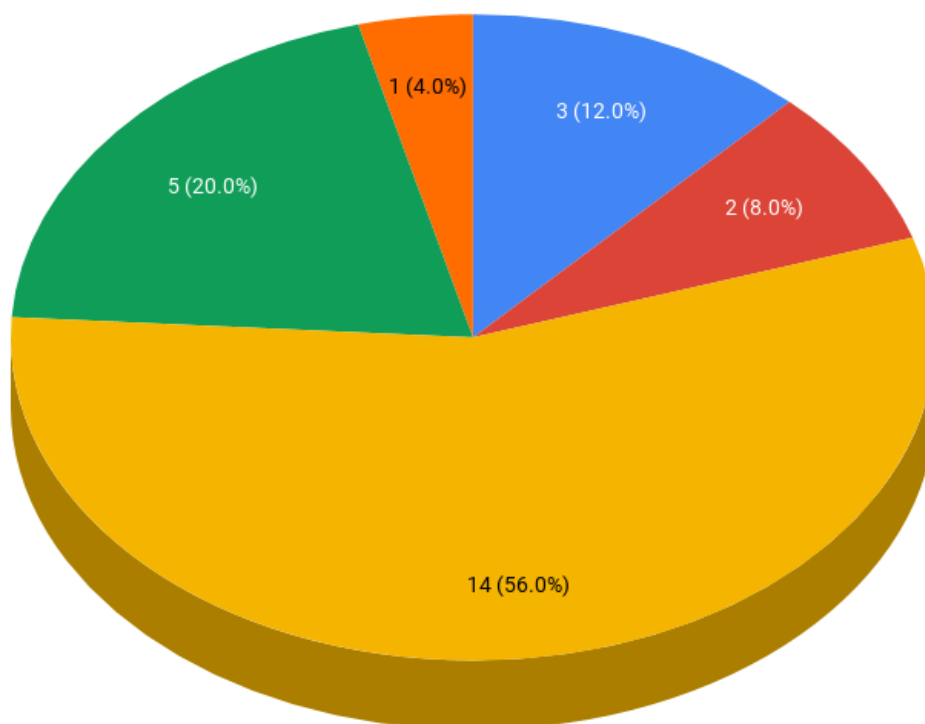


7. 在這兩個星期，當你與子女有衝突時，擁抱子女能夠平伏自己的情緒嗎？(1未能控制 10最能控制)



8. 當家長用擁抱方法處理貴子女的情緒時，子女的反應是怎樣？

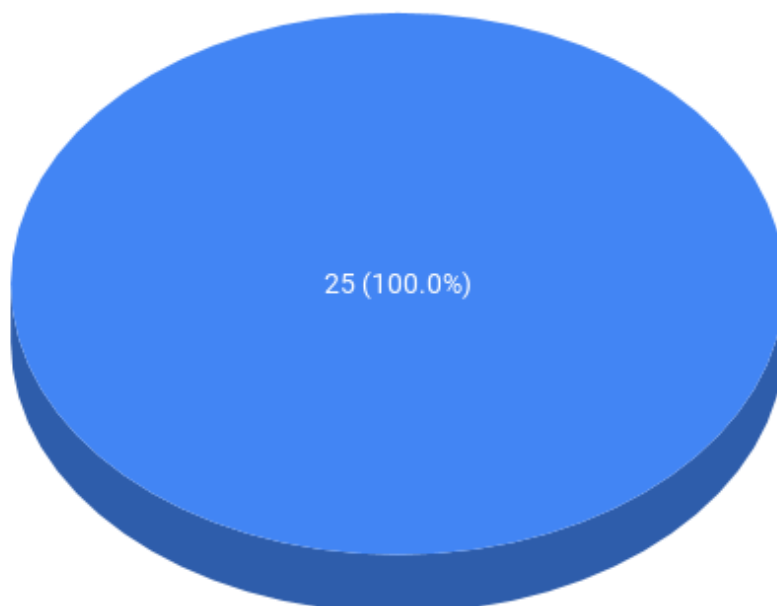
- 屈服型—家長用權威來威迫子女接受
- 對抗型—與父母唱反調
- 接納型—接納父母的行為及說話
- 妥協型—因為家長的利益誘惑而接受
- 自我型—沒有理會父母，我行我素



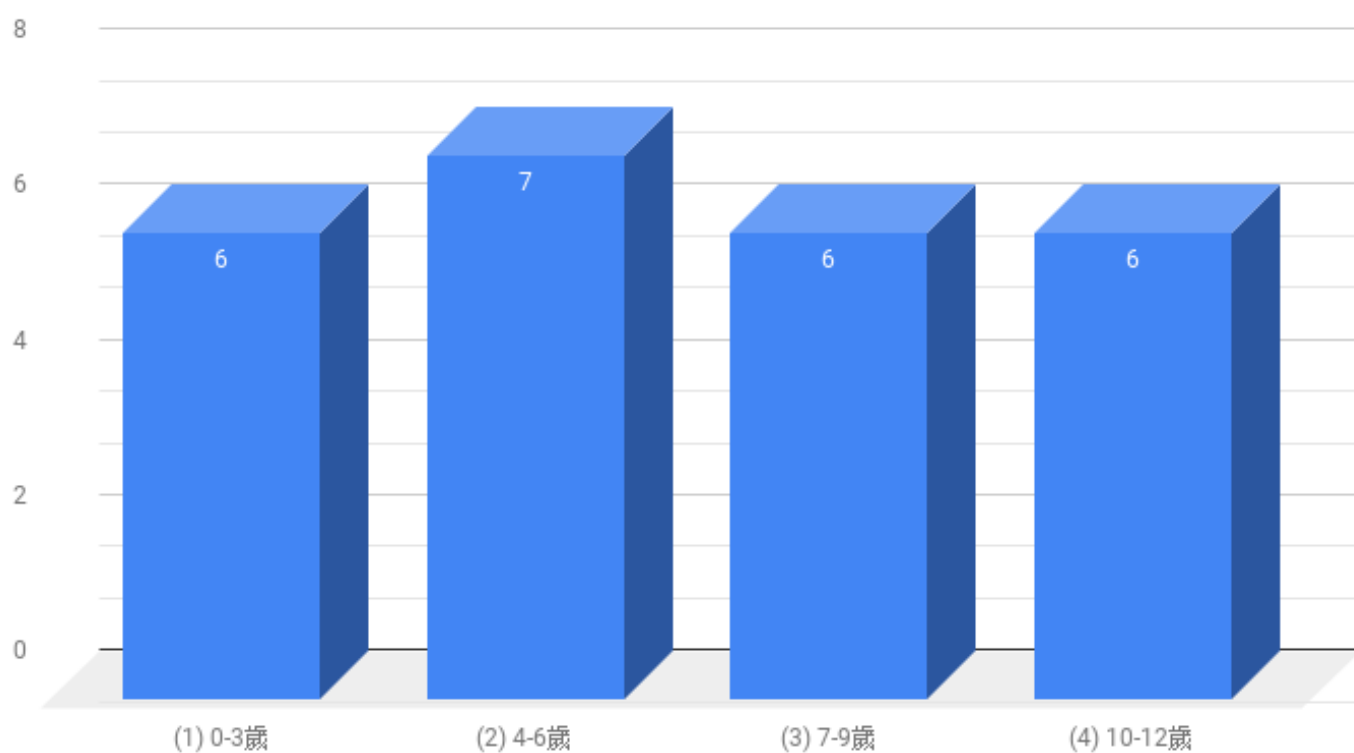


### 9. 家長會繼續進行每日擁抱三次子女的行動嗎?

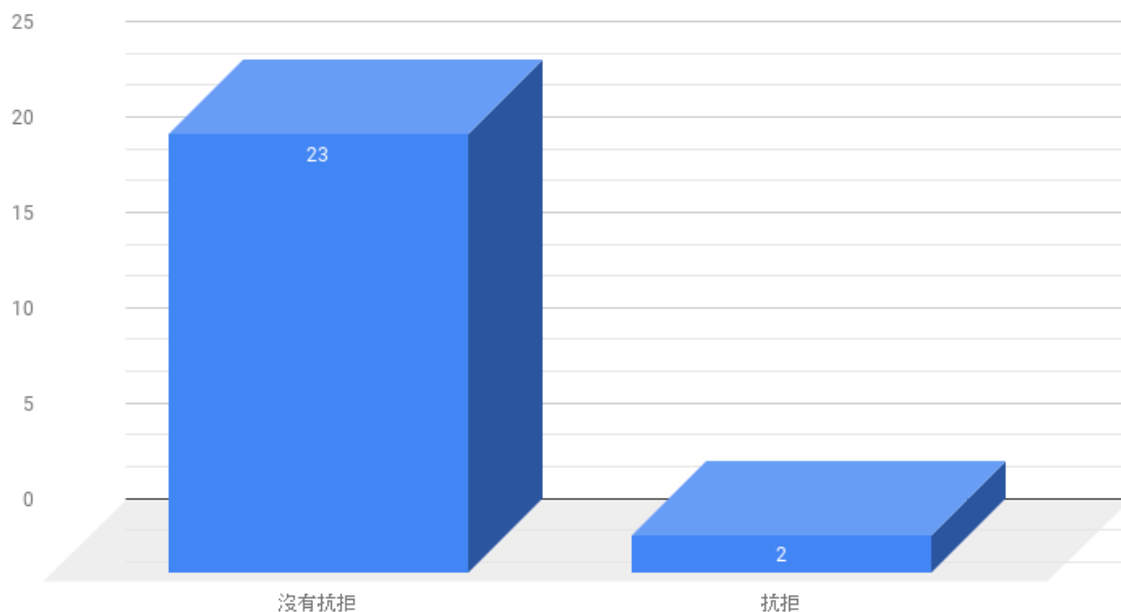
● 會(如會請跳到乙部)



### 子女年齡(目標對象)

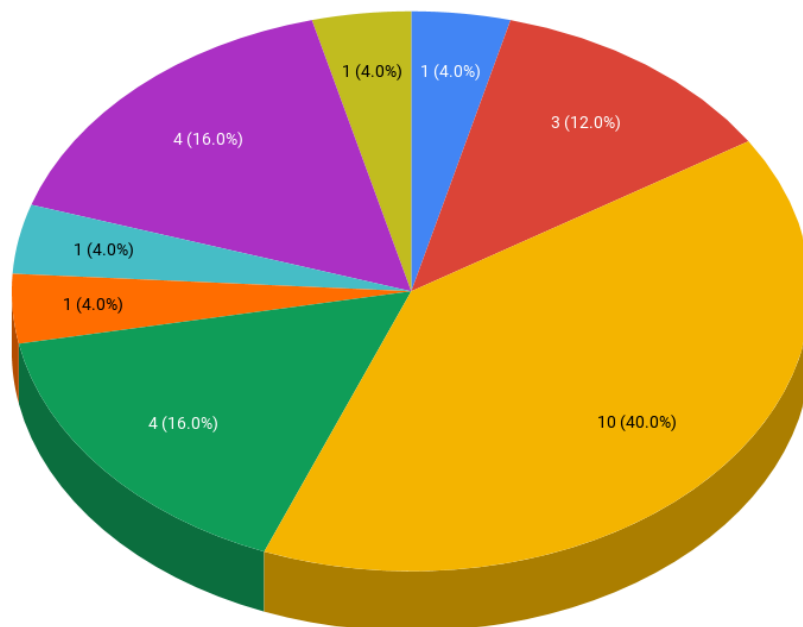


### 子女對父母的擁抱行為抗拒嗎？

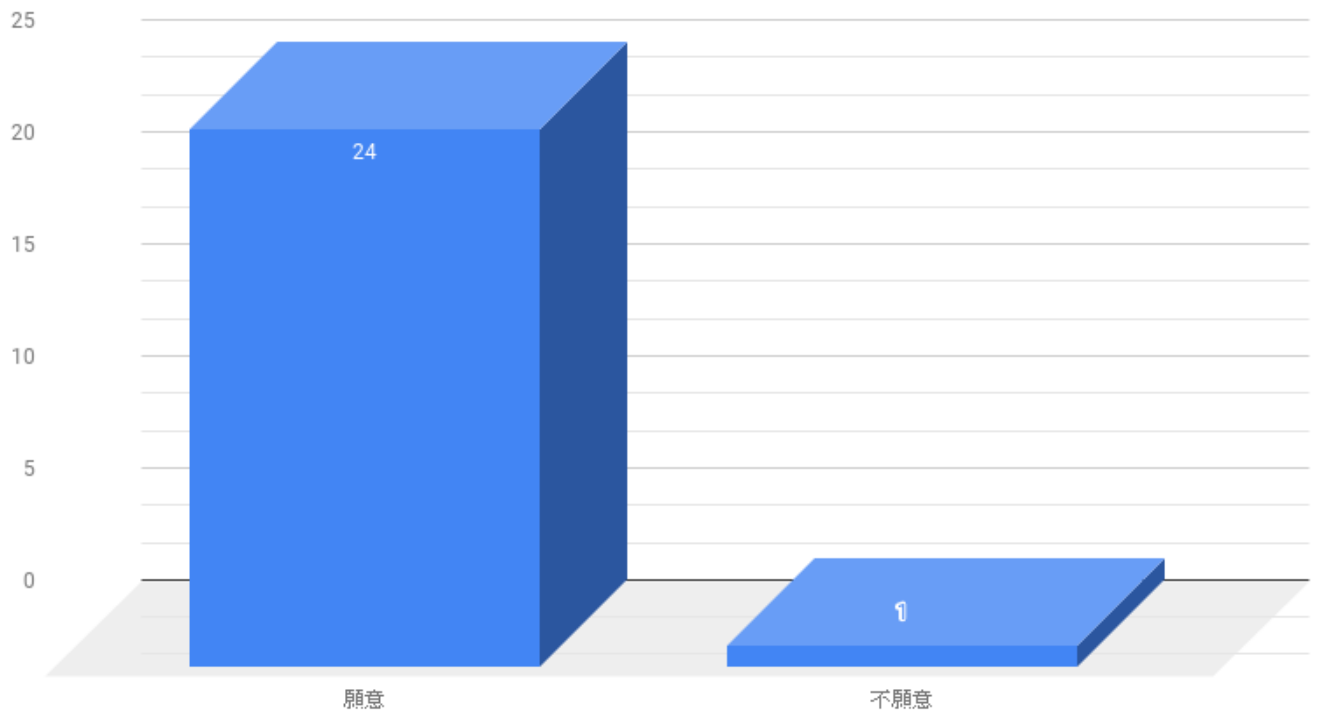


當父母擁抱子女時的感覺是怎樣？（可選擇多項）

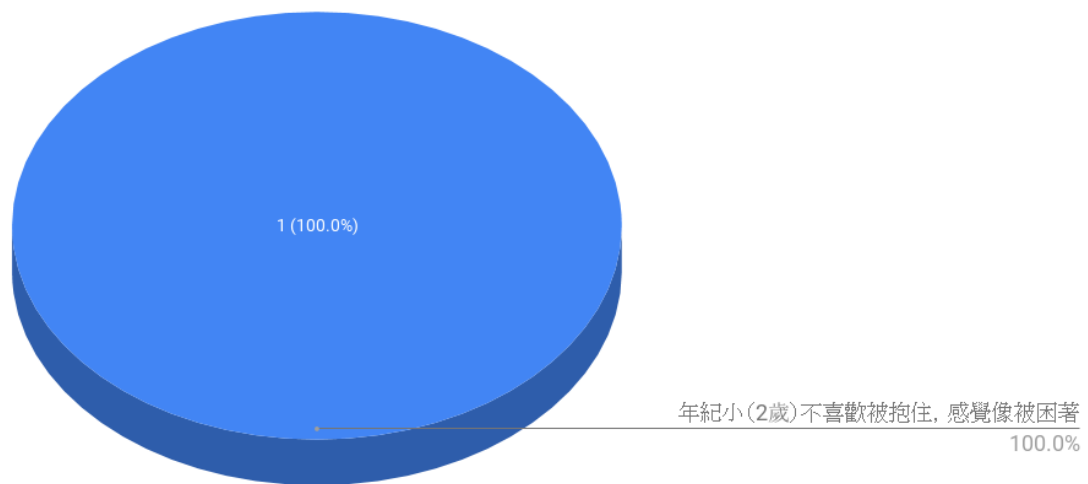
- 開心, 喜歡, 甜蜜
- 開心
- 開心, 喜歡
- 開心, 興奮, 喜歡
- 仍有負面情緒, 但即時抑制自己情緒
- 開心, 喜歡, 平靜。
- 喜歡
- 喜歡, 仍有負面情緒, 但即時抑制自己情緒



### 子女願意繼續被父母擁抱嗎?



### 子女不願意被父母擁抱的原因?(可選擇多項)



錫安社會服務處  
「父母擁抱子女有助提升子女情緒管理 18-19 研究調查」  
問卷調查(第一階段)

電郵地址\*必需填寫

您好，本研究團隊來自錫安社會服務處綜合青少年服務中心。謝謝閣下用 10-15 分鐘去完成是次問卷調查，研究結果將會更了解擁抱子女能否提升子女的情緒管理，讓子女更有能力去面對當遇到困難時的負面情緒，你的意見對我們的研究很重要，能夠提供足夠的資料給我們團隊作分析，謝謝！！

問卷內容只供研究團隊作分析用途，不得揭露與任何第三者，所有內容必需保密。

如果家中多過一名子女，請選擇一名現時情緒問題令你最困擾的子女作問卷調查對象。

甲部 問卷調查

1. 在家中你是否主力照顧子女的家庭成員？

- 是  
 否

2. 貴子女平均每星期出現負面情緒次數？(負面情緒例如傷心、妒忌、憤怒等)

- 1-3 次  
 4-6 次  
 7-9 次  
 10 次或以上

3. 貴子女多數在那些場合會出現負面情緒？(可選擇多項)

- 自己屋企  
 公眾地方  
 親朋屋企  
 以上皆有  
 其他 請註明：\_\_\_\_\_

4. 貴子女會出現負面情緒多數源自那種因素？(可選擇多項)

- 父母因素（親子關係）  
 家庭因素（兄弟姊妹關係）  
 學校因素（成績、老師）  
 社交因素（人際關係）  
 其他 請註明：\_\_\_\_\_

5. 每次貴 子女出現負面情緒時，家長主要的處理方法如何？

- 嚴厲型--立即責備及停止子女的負面情緒
- 權威型--以父母的威嚴停止子女的負面情緒
- 理性型--平心靜氣地與子女分析問題
- 感性型--著重關顧子女的當時當刻的情緒
- 忽略型--不理會子女的情緒
- 轉移型--同其他事物轉移子女視線

6. 家長覺得自己處理貴 子女負面情緒的即時成效怎樣？(10 分為成效最高)



7. 家長覺得貴 子女每一次發脾氣的強度？(10 分為脾氣最強)



8. 家長覺得貴 子女每一次發脾氣的維持時間？(10 分為維持最長)



9. 家長每星期擁抱貴 子女次數？

- 沒有 (如沒有請跳到第 12 題)
- 1-3 次
- 4-6 次
- 7-9 次
- 10 次或以上

10. 家長擁抱貴 子女的方法？

- 擁抱期間不會講話
- 擁抱期間同時說教
- 擁抱期間會說出對方的情緒感受

11. 家長平均擁抱貴 子女的時間長度？(完成後請跳到第 17 題)

- 5 秒或以下
- 6-10 秒
- 11-15 秒
- 15 秒以上

12. 家長沒有擁抱貴 子女的原因？

- 尷尬
- 尊嚴問題
- 認為懲罰比擁抱更重要
- 對於擁抱感到不太自在
- 其 他 請註明： \_\_\_\_\_

13. 家中主力照顧者是誰？

- 傭人
- 其 他 請註明： \_\_\_\_\_

14. 家中主力照顧者每星期擁抱貴 子女次數？

- 沒有
- 1-3 次
- 4-6 次
- 7-9 次
- 10 次或以上

15. 家中主力照顧者擁抱貴 子女的方法？

- 沒有擁抱
- 擁抱期間不會講話
- 擁抱期間同時說教
- 擁抱期間會說出對方的情緒感受

16. 家中主力照顧者平均擁抱貴 子女的時間長度？

- 沒有擁抱
- 5 秒或以下
- 6-10 秒
- 11-15 秒
- 15 秒以上

17. 當貴 子女發脾氣時，家長能夠控制自己的情緒去處理子女情緒嗎？

(10 分為最能夠控制)



18. 當你與子女有情緒時，擁抱子女能夠平伏自己的情緒嗎？

- 能夠  
 不能夠

19. 當家長正在處理貴子女的情緒時，子女的反應是怎樣？

- 對抗型--與父母唱反調  
 屈服型--家長用權威來威迫子女接受  
 妥協型--因為家長的利益誘惑而接受  
 接納型--接納父母的行為及說話  
 自我型--沒有理會父母，我行我素

乙部 背景資料

性別：男 女

年齡：25歲或以下 26-30歲 31-35歲 36-40歲 41-45歲 46-50歲  
51-55歲 56歲或以上

居住地區：香港島 九龍 新界 離島

教育程度：小學以下 小學 中學 大專或以上 碩士或以上

家中有多少名子女：1 2 3 4 5名或以上

家中有多少名子女經常出現負面情緒：沒有 1 2 3 4 5名或以上

子女年齡（目標對象）：0-3歲 4-6歲 7-9歲 10-12歲 13-15歲 16-19歲  
20歲或以上

子女性別（目標對象）：男 女

貴子女有沒有被確診特殊學習需要：有 沒有

（可選擇多項）

自閉症譜系障礙 專注力失調 過度活躍 讀寫障礙 資優 其他

請註明：\_\_\_\_\_

貴子女有沒有被確診有情緒或行為問題：有 沒有

（可選擇多項）

焦慮症 驚恐症 抑鬱症 強迫症 妄想症 其他 請註明：\_\_\_\_\_

丙部 參與擁抱研究意向表

是次「父母擁抱子女有助提升子女情緒管理 18-19 研究調查」，除了想了解閣下平日對子女擁抱的情況外，還誠邀家長參與為期兩星期的擁抱研究，只要根據指引每日擁抱子女最少一次，兩星期後再填寫一份問卷便完成研究。完成研究的家長可獲取有關管教子女的電子書一本。而第二階段兩星期的擁抱研究最快 2018 年 11 月開始，屆時研究團隊會以電郵或 Whatsapp 通知研究內容。

1. 家長是否願意參與是次研究「父母擁抱子女有助提升子女情緒管理」？

- 是
- 否

2. 你願意研究團隊電郵或 Whatsapp 跟進你的情況嗎？

- 願意
- 不願意

3. 如上題選擇願意，請填寫你的電話號碼或電郵地址

電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

4. 如果是次研究舉行發佈會公佈研究結果，你會否願意擔任分享者分享你的情況及感受？

- 願意
- 不願意

如對以上研究有任何問題，可致電 2344 8989 與黃俊達社工聯絡。



錫安社會服務處

「父母擁抱子女有助提升子女情緒管理 18-19 研究調查」

問卷調查(第二階段)

您好，本研究團隊來自錫安社會服務處綜合青少年服務中心。謝謝閣下參與第二階段研究，閣下可用 10-15 分鐘去完成是次第二份問卷調查，研究結果將會更了解擁抱子女能否提升子女的情緒管理，讓子女更有能力去面對當遇到困難時的負面情緒，你的意見對我們的研究很重要，能夠提供足夠的資料給我們團隊作分析，謝謝！！問卷內容只供研究團隊作分析用途，不得揭露與任何第三者，所有內容必需保密。

甲部 問卷調查

1. 對比參與測試前，貴子女平均在這兩星期內出現負面情緒次數？(負面情緒例如傷心、妒忌、憤怒等)

- 比之前少
- 與之前一樣
- 比之前多

2. 貴子女在這兩星期多數在那些場合會出現負面情緒？(可選擇多項)

- 自己屋企
- 公眾地方
- 親朋屋企
- 以上皆有
- 其他 請註明：\_\_\_\_\_

3. 家長覺得經過兩星期的擁抱練習後，處理貴子女負面情緒的即時成效怎樣？  
(成效意思是即時停止負面情緒，心情變得平和) (10 分為成效最高)



4. 經過兩星期被父母擁抱後，家長覺得貴子女每一次發脾氣的強度？ (10 分為成效最強)



5. 經過兩星期的擁抱練習後，家長覺得貴子女每一次發脾氣的維持時間？  
(10 分為成效最長)



6. 家長平均擁抱 貴子女的時間長度？

- 5 秒或以下
- 6-10 秒
- 11-15 秒
- 15 秒以上

7. 對比參與測試前，經過兩星期的擁抱練習，當 貴子女發脾氣時，家長能夠控制自己的情緒去處理子女情緒能力有提升嗎？

- 比之前差
- 與之前一樣
- 比之前有提升

8. 在這兩個星期，當你與子女有衝突時，擁抱子女能夠平伏自己的情緒嗎？  
(10 分為成效最能夠)



9. 當家長用擁抱方法處理貴 子女的情緒時，子女的反應是怎樣？

- 對抗型--與父母唱反調
- 屈服型—家長用權威來威迫子女接受
- 妥協型—因為家長的利益誘惑而接受
- 接納型—接納父母的行為及說話
- 自我型—沒有理會父母，我行我素

10. 家長會繼續進行每日擁抱三次子女的行動嗎？

- 會 (請跳到乙部)
- 否 (請跳到第 11 題)

11. 請選出不會進行擁抱行動的原因 (可選擇多項)

- 沒有成效
- 尷尬
- 認為懲罰比擁抱更重要
- 對於擁抱感到不太自在
- 其 他 請註明：\_\_\_\_\_

乙部

根據以下問題了解子女對父母擁抱的感覺

(如果子女三歲或以下，父母可以從觀察填寫以下問題)

子女年齡 (目標對象): 0-3 歲 4-6 歲 7-9 歲 10-12 歲 13-15 歲  
16-19 歲 20 歲或以上

子女對父母的擁抱行為抗拒嗎?

- 沒有抗拒
- 抗拒

當父母擁抱子女時的感覺是怎樣? (可選擇多項)

- 開心
- 興奮
- 喜歡
- 討論
- 不太自在
- 反感
- 仍有負面情緒，但即時抑制自己情緒
- 其 他 請註明: \_\_\_\_\_

子女願意繼續被父母擁抱嗎?

- 願意
- 不願意

(請列明原因: 尷尬 對於擁抱感到不太自在 感覺很奇怪，不習慣父母這樣做  
討厭 其 他 請註明: \_\_\_\_\_)

家長在第一份問卷是選擇用什麼方法讓研究團隊跟進你的情況?

- 電郵
- Whatsapp

如對以上研究有任何問題，可致電 2344 8989 與黃俊達社工聯絡。

## References

The Magical Health Benefits of Hugging. (2017, January 17). Retrieved August 27, 2019, from <https://www.thehealthy.com/mental-health/benefits-of-hugging/>.

What Are the Benefits of Hugging? (2018, April 10). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/hugging-benefits#1>.

你不知道的 21 個關於「擁抱」好處. (2017, June 7). Retrieved from <https://kknews.cc/zh-hk/psychology/ao4vna6.html>.

「擁抱」對各階段孩子的意義. (2010, December 30). Retrieved from <https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=737>.

嬰幼兒期多抱抱，成年後幸福感愈高. (2018, January 15). Retrieved from <https://info.babyhome.com.tw/article/17893>.

科學研究告訴你：為什麼有些人喜歡擁抱，有些人不喜歡？. (2018, September 16). Retrieved from <https://www.thenewslens.com/feature/timefortune/104054>.

王錦雄 羅日生 王欣宜. (2013). 設計坐式擁抱機及其改善自閉症學童固著行為成效之探究. *中華民國特殊教育學會*, (201312), 133–146.

## 擁抱備忘錄

未擁抱前對擁抱子女有什麼感受：(例如緊張、擔心、興奮等情緒)

---

---

---

每日擁抱次數	自己的感受	觀察子女的感受
星期日		
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		

(此頁可自行影印)

# 錫安社會服務處 勇氣可「加」特殊學習需要服務 Facebook專頁正式登場



錫安社會服務處有關特殊學習的Facebook專頁正式投入服務，為大家提供不同特殊學習需要資訊。現在只需要在Facebook搜尋勇氣可「加」特殊學習需要服務便可瀏覽專頁。



如果對專頁有興趣，  
又想第一時間跟進資訊，  
可對專頁按讚，  
支持本中心特殊學習需要服務！



如對以上專頁有任何問題，  
歡迎與中心職員黃俊達先生查詢。