

一至三年級學生家長：

近年社會越來越重視家長教育，疫情下學生只能在家進行網上學習，更突顯支援家長的重要性。本校希望透過閱讀讓家長學習育兒，故參與由香港中文大學教育心理學系兒童及家庭研究室策劃的「反轉親子站」研究計劃，希望家長能應用由兒童心理學家、中大教育心理學系副教授伍斐然及其研究團隊設計了一個「反轉親子站」手機應用程式，支援家長以更正面思維教育子女。引導家長梳理自己在育兒上的思緒，從而讓家長改善管教方式及增進親子關係。應用程式為期五週，每週會發布五篇文章。家長每天需花約五分鐘閱讀，並透過反思練習，檢視自己的育兒方法，家長參與如下：

1. 使用「反轉親子站」手機應用程式：家長會被隨機安排在本學期上半段(農曆新年後)或下半段(復活節後)使用應用程式。

2. 填寫三次網上問卷：學期初、中、末各一次，內容環繞家長的想法和感受

(完成以上活動的家長會獲得參與證書、應用程式的活動紀錄及 \$150 禮券或現金)

研究室會邀請部分家長參與小組訪問，分享使用應用程式的經驗。

「反轉親子站」應用程式內容：

➤ 為期五星期

➤ 每日需時約五分鐘，幫助家長在教養子女時多「反」思，及多「轉」換角度，以子女的角度看事情，更明白子女的感受

任務： • 週一至週五每日有一篇簡短文章

• 先以一個家庭的日常生活故事引入，再探討相關議題

• 每週五會有一個反思小練習，讓家長梳理在育兒上的想法和感受

請家長於17/1/2021前，自行在Google表格填寫資料登記，有關報名連結如下：

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/parentingapp5>



亦可掃描QR CODE 填寫：

如家長沒有電子郵件戶口，可用由校方為 貴子弟開的電郵戶口

tsxxxxxx@ts.edu.hk(xxxxxx為學生的學生卡上的6位數字)

校長 曾子通

(圖書館館長 區永佳老師 代行)



【回 條】

N/86/20

香港中文大學教育心理學系兒童及家庭研究室「反轉親子站」研究計劃

本人  將會 參加是次活動。(必須自行填網上表格報名。)

不會 參加是次活動。

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_學號( )

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_

緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

\*請於適當方格加上✓號。

二零二一年一月 日

可閱讀以下單張以了解計劃的詳情，並需於 24/1/2021 於網上作登記：



香港中文大學教育心理學系  
兒童及家庭研究室

## 「反轉親子站」研究計劃



疫情下，子女的網課成為不少家長的噩夢，  
有家長更形容與子女在家彷彿如「困獸鬥」，相信您也感到累了。

您願意為子女投放五星期的時間，  
讓自己在這約十年的育兒路上沉澱，重整，再出發嗎？

我們設計了一個名為「反轉親子站」的手機應用程式，以支援小一至小六的家長  
(母親或父親)運用正向育兒方法。現誠邀您使用此應用程式，並協助我們評估其成效。

您的參與包括兩部分：

### 1 使用「反轉親子站」手機應用程式

- ❖ 由兒童心理學家設計，以心理學研究為基礎
- ❖ 引導家長梳理自己在育兒方面的思緒，從而改善管教方式和增進親子關係
- ❖ 每日約五分鐘，為期五星期
- ❖ 週一至週五每日有一篇短文，每週五有一個反思小練習
- ❖ 家長會被隨機安排在本學期上半段(農曆新年後)或下半段(復活節後)使用此應用程式

### 2 填寫網上問卷

- ❖ 學期初、中、末各一次
- ❖ 內容環繞家長的想法和感受
- ❖ 家長可以選擇在兩星期內任何時間填寫



完成以上活動的家長會獲得參與證書、  
應用程式的活動紀錄及 \$150 禮券或現金。



報名表格：

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/parentingapp5>



2603 7450 (WhatsApp或致電)  
ParentingApp@cuhk.edu.hk

截止報名日期：  
2021年1月24日