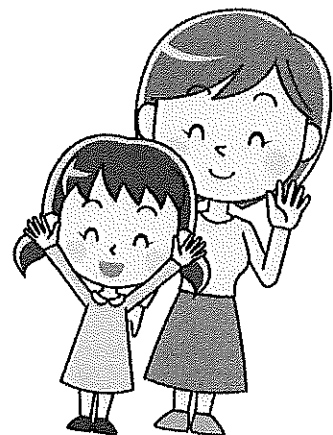




香港中文大學教育心理學系  
兒童及家庭研究室

## 「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。

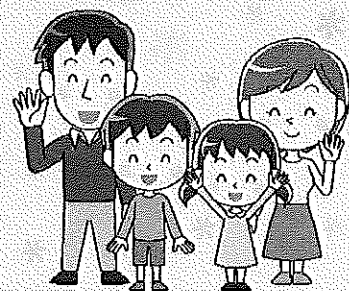
您的參與包括兩部分：

### 1 使用「反轉親子站」手機應用程式

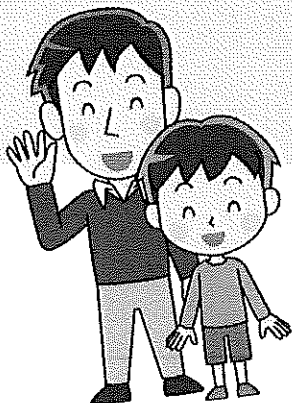
- ❖ 由兒童心理學家設計，以心理學研究為基礎
- ❖ 引導家長梳理自己在育兒方面的思緒，從而改善管教方式和增進親子關係
- ❖ 每日約五分鐘，為期五星期
- ❖ 週一至週五每日有一篇短文，每週五有一個反思小練習
- ❖ 家長會被隨機安排在本學期上半段(農曆新年後)或下半段(復活節後)使用此應用程式

### 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/parentingapp7>



截止報名日期：  
2021年1月24日



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