國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士學位論文

ACT Raising Safe Kids 親職方案對於父母後設情緒理念之影響

The ACT Raising Safe Kids Parenting Program and its effect on parental meta-emotion philosophy

指導教授：傅如馨 博士

研究生：王郁婷 撰

中 華 民 國 109 年 5 月

DOI:10.6814/NCCU202000598

謝 辭

好難想像終於自己也走到了研究所的最後一哩路，要準備往下一個階段邁進，老實說心情挺複雜的，開心自己堅持地完成一關又一關的任務，距離期待中的自己又更近了一點，卻又不捨離開這個培育我成為助人者的溫暖之處。

研究所這段路真的很漫長，從懵懂的碩一，學習各種基本的知識，之後進入學校見習，到身心健康中心初談，到碩二的兼職實習和碩三的全職實習，每個階段都是很不容易的經歷，而其中對我來說，最困難且最痛苦的階段莫過於寫論文的這段時間。每一次的動工都需要很長的準備期，不論是想辦法安撫自己的抗拒心情，努力於淨空思緒與心思，抑或閱讀文獻、找尋靈感和思考可能的書寫脈絡，都讓身處其中的我不斷懷疑和自我反思，到底自己為何要做這些？自己在抗拒什麼？害怕什麼？如何安定自己的心情？

我想，我需要一個意義才有辦法度過此階段。

從開始全心投入論文至今，我一直都在思考論文對於成為助人者的意義為何，也許時至今日我已經完成論文大關，但我始終不敢說自己找到了此意義。也許，只能說我從中體會到論文之於「我」的意義，它讓我更貼近的感受各種負向情緒，學習向他人呈現脆弱的一面，並勇敢繼續堅持下去。也因為如此，我特別感謝這一路陪伴我的每一個人，謝謝永遠支持我的家人，謝謝 ACT 團隊的如馨老師、佳綺、阮菲，謝謝研究所好朋友芳儀、思陽、文軒、浩輝，謝謝修慧蘭老師和陳柏霖老師擔任口委為我指點迷津，謝謝明愷助教協助張羅行政事宜，最後要謝謝在這段時間與我相遇的每一位你和妳，以及謝謝那個一直沒有放棄的自己。

我知道很老套，但要感謝的人真的太多了，族繁不及備載。那就謝天，再謝地吧！

2020 年 6 月 11 日

DOI:10.6814/NCCU202000598

摘 要

本研究以 ACT 親職方案（ACT Raising Safe Kids Parenting Program）為介入方案，旨在探討本方案對於父母後設情緒理念的影響。ACT 親職方案特別關注於「父母」的自我覺察和自我成長，除了教導父母正向教養與非暴力管教、增加父母對於孩童發展知識的理解，更教導父母憤怒管理與社交問題解決技巧、保護孩童免於暴力和媒體的影響，避免孩童不當對待的發生，為孩童創造有利於發展的安全環境。鑒於此，本研究想了解經過 ACT 親職方案後，父母的親職知能是否有所提升？父母後設情緒理念是否更傾向情緒教導？情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉是否更少出現？

本研究以單一組別前測─後測設計，針對台灣某企業育有 0-8 歲孩童的父母為研究對象，有效樣本共 17 位。本研究同時包含自陳式問卷之量化資料和父母在團體中所分享內容之質化資料。量化研究結果顯示，所有父母的親職知能和後設情緒理念之前後測，並未隨著 ACT 親職方案而達顯著改變。本研究也發現，ACT 親職方案之正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、保護兒童免於接觸暴力、媒體對孩童的影響，有助於父母以情緒教導面對孩童的憤怒；孩童發展知識、正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧，有助於父母減少以情緒不干涉面對孩童的憤怒。

此外，本研究進一步依據父母的學習成效將其分為效果展現組和效果未展現組，研究結果呈現 ACT 親職方案有助於提升效果展現組父母的媒體識讀和預防孩童不當對待，增加效果未展現組父母的情緒不干涉，且透過質化資料更能夠看見 ACT 親職方案對於部分效果展現組和部分效果未展現組的成效，其中兩組父母最大學習成效差異在於父母處理自身情緒能力和面對孩童憤怒時介入與否。最後，本研究依據研究結果，針對父母教養孩童和未來研究給予建議。

關鍵字： ACT 親職方案、父母後設情緒理念、親職知能

DOI:10.6814/NCCU202000598

Abstract

The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of the ACT Raising Safe Kids Parenting Program on parental meta-emotion philosophy. To foster a safe and healthy environment for child development, ACT program provides training in positive and nonviolent discipline, anger management, social problem-solving skills, media literacy, and methods to protect children from exposure to violence. Thus, we hypothesize that ACT program helps to enhance parenting practices, improve parental meta-emotion philosophy.

This study was one group pretest-posttest design, there were 17 participants who have children aged from 0 to 8 years old. This study used mixed methods in data collection and analysis, including quantitative data gathered in self-report questionnaires and qualitative data gathered in the group process. The following findings were obtained: (1) Posttest scores on parenting practices and parental meta-emotion philosophy had no significantly difference from the pretest scores. (2) the ACT program increased emotion-coaching and decreased emotion-noninvolvement.

Furthermore, all parents were divided into effectiveness group and non-effectiveness group. The result indicated that effectiveness group significantly increased in media violence literacy and violence prevention knowledge while non-effectiveness group significantly increased in emotion-noninvolvement. The most difference between two groups were emotional regulation ability and the means how parents handle angry and aggressive children. Finally, our study provided suggestions for parenting practice and the future study of ACT Raising Safe Kids Parenting Program.

Keywords: ACT Raising Safe Kids Parenting Program, parental meta-emotion philosophy, parenting practices

DOI:10.6814/NCCU202000598

目 次

第一章 緒論.....1

第一節 研究背景與動機.....1

第二節 研究目的.....6

第三節 名詞釋義.....6

第二章 文獻探討.....8

第一節 父母後設情緒理念.....8

第二節 ACT 親職方案.....23

第三節 研究問題與假設.....42

第三章 研究方法.....45

第一節 研究參與者.....45

第二節 研究工具.....46

第三節 研究設計.....49

第四節 研究程序.....49

第五節 資料分析.....51

第四章 研究結果.....54

第一節 背景資料與前測分析.....54

第二節 父母親職知能與後設情緒理念之變化.....57

第三節 ACT 親職方案對於父母後設情緒理念之預測力.....58

第四節 不同學習成效組在親職知能與後設情緒理念之差異.....62

第五節 質性資料之親職知能與父母後設情緒理念學習成效.....70

第五章 研究討論與建議.....85

第一節 研究討論.....85

DOI:10.6814/NCCU202000598

第二節 研究結論與建議.....98
參考文獻.....105
附錄一 知情同意書.....112
附錄二 ACT 評估量表.....113
附錄三 父母後設情緒理念量表.....119

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 次

表 2-1-1 父母後設情緒理念—六向度與四種型態..... 12

表 2-2-1 ACT 親職方案之各堂內容..... 26

表 4-1-1 父母的背景資料摘要..... 54

表 4-1-2 父母的親職知能和後設情緒理念單題平均得分..... 56

表 4-2-1 父母的親職知能前測與後測描述統計..... 57

表 4-2-2 父母的後設情緒理念前測與後測描述統計..... 58

表 4-3-1 親職知能預測「情緒教導」之多元迴歸分析摘要表..... 59

表 4-3-2 親職知能預測「情緒摒除」之多元迴歸分析摘要表..... 60

表 4-3-3 親職知能預測「情緒失控」之多元迴歸分析摘要表..... 61

表 4-3-4 親職知能預測「情緒不干涉」之多元迴歸分析摘要表..... 62

表 4-4-1 效果展現組和效果未展現組父母的背景資料摘要..... 64

表 4-4-2 效果展現組與效果未展現組之親職知能前測與後測描述統計..... 67

表 4-4-3 效果展現組與效果未展現組之後設情緒理念前測與後測描述統計..... 69

表 4-5-1 效果展現組和效果未展現組父母的編號名單..... 70

表 5-2-1 本研究結果之摘要表..... 100

DOI:10.6814/NCCU202000598

圖 次

圖 2-1-1 情緒社會化模型…….....15

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

第一章 緒論

本研究旨在探討 ACT 親職方案對於父母後設情緒理念的改善。在本章中，將說明研究者在實務經驗和文獻回顧所獲得的啟發，並提出研究目的，最後說明本研究中重要的變項定義。

第一節 研究背景與動機

壹、與孩童和父母工作所獲得的啟發

在研究所的諮商實習期間，研究者的工作對象多為孩童和他們的父母，藉由與孩童工作以及和父母合作，來協助孩童處理外化行為問題和內化情緒困擾。一方面，瞭解孩童所遭遇的困擾，提升孩童自身處理情緒的能力；另一方面，幫助父母成為更稱職的示範和引導者，在家裡繼續協助孩童處理情緒。

研究者在與孩童治療前，會先與父母進行晤談，瞭解父母對孩童情緒行為的觀察和教養上遇到的困難。大多的父母皆表示孩童易怒、情緒展現和處理方式沒那麼適切。有些孩童生氣的頻率和強度極高，在憤怒時會大吼大叫大哭、任意丟周圍的物品、攻擊他人；另一些孩童，在憤怒時會退縮，僵在原地不知如何是好，傾向壓抑憤怒的感覺，但壓抑一段時間後，會突然情緒失控。當研究者問及父母都怎麼應對孩童的這些情緒，父母回應「偶而會聽孩童說，瞭解他的感受和生氣的原因，與他一起想辦法解決」，但大多數的情況下，父母覺得生氣是不好的情緒，認為孩童生氣的理由太過微不足道，希望孩童趕快暫停哭鬧的行為。因此，父母會試著制止這些行為，如果孩童依然故我，父母的情緒也會被激起，有時會懲罰孩童或父母自己做出失控行為。另一些父母，也會表達自己在面對孩童的憤怒情緒，經常感到無奈和無助，嘗試千方百計皆無效，卻無法理解孩童想要傳達的訊息，有時甚至覺得孩童是故意找碴，最後選擇放任孩童自行生氣。

由上述與父母的晤談內容，可以略見父母對於憤怒的想法與信念，會影響到

DOI:10.6814/NCCU202000598

父母如何面對孩童的憤怒和父母的教養行為。當父母對於憤怒感到自在，將其視為自然的感受，父母在面對孩童的憤怒時，較會關注與接納孩童不舒服的感受，與孩童一同面對和思考解決方法。反之，當父母對於憤怒感到不舒服，將其視為不好、不佳的情緒感受，父母在面對孩童的憤怒時，容易貶低、弱化孩童的感受。

貳、父母後設情緒理念在教養所扮演的角色

父母後設情緒理念（parental meta-emotion philosophy, PMEP），係指父母在面對孩童的情緒時，其教養態度與行為反應，態度傾向於情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉（葉光輝，2002；Gottman, Katz, & Hooven, 1996），大致可劃分為支持或不支持反應（Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998）。總體言之，情緒教導的父母對於孩童的憤怒多展現支持反應，傾向接納和理解孩童的感受，願意花時間與孩童討論此感受，瞭解發生的原因，並陪伴孩童一起思考可能的解決方法。反之，情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的父母對於孩童的憤怒傾向懲罰、批判，試圖以各種方式制止憤怒的感受或忽略不予理會，不與孩童討論憤怒，瞭解憤怒發生的來龍去脈，多讓孩童自行面對和思考解決方法。顯示，父母後設情緒理念與父母在面對孩童情緒時所展現的教養行為，有高度的關聯，後設情緒理念會引領著父母所展現的教養行為，父母依照自己對情緒的態度和信念來面對孩童的情緒。

在孩童認識情緒的過程中，父母便扮演如此重要的角色，既是孩童的楷模，抑是引導者，孩童會在父母所創造的情緒氛圍中，反覆的經驗情緒感受，透過一次又一次與父母的互動過程，逐漸認識與情緒相關的資訊，學習處理情緒的方式。當父母越能覺察孩童的感受，願意接納孩童的憤怒，給予更多的情緒教導和支持反應，為孩童創造一個安全的環境，讓孩童能夠自在的與憤怒相處，孩童會更有能力去面對和處理憤怒，較能夠以轉移注意力遠離讓自己憤怒情境，或以自我安慰、自我鼓勵安撫心情，即孩童會使用較具適應性的方式處理憤怒。反之，當父母面對孩童的憤怒，多以懲罰或敵意的方式處理，較多的情緒摒除和不支持反應，

DOI:10.6814/NCCU202000598

孩童與憤怒相處的時機被剝奪，失去練習面對憤怒的機會，孩童可能會暫時性地壓抑憤怒，但累積至一定程度易出現情緒失控，或以攻擊周圍的人、事、物來宣洩心情，即孩童會困難於處理自身的憤怒（eg. Eisenberg et al., 1998; Gottman et al., 1996）。當父母能夠成為孩童的情緒資源，以「身教」親自示範處理憤怒的方式，透過「言教」教導孩童面對和處理憤怒的可能方法，將有助於孩童發展並熟稔於具適應性的情緒處理方式，讓「適當的情緒處理方式」成為孩童的保護因子，避免出現外化行為問題或內化情緒困擾。是故，孩童藉由觀察和模仿父母調節自身情緒的方式，以及透過父母如何面對他的情緒，學習到父母對於情緒的態度和想法，瞭解可以如何處理憤怒，反映著在孩童逐漸累積對於憤怒的認識，以及學習情緒的過程中，父母角色佔有一席重要的地位（Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007）。

參、現代父母正處於後設情緒理念的轉換期

華人的教養態度和行為深受集體主義思維和儒家文化的影響。在傳統教養中，父母更強調孩童是否「聽話」，重視孩童對於規範的遵守，且父母認為嚴厲管教和愛密不可分，正能反映「愛之深，責之切」的背後意涵（Chao, 1994; Costigan & Koryzma, 2011）。因此，似乎也不難想像父母對於嚴格管教的接受度高，更傾向將打罵視為廣泛且有效率的教養手段（林文瑛、王震武，1995）。同時，華人文化看重「以和為貴」，對於情緒的展現較為含蓄和隱晦，有較多壓抑情緒的情況，傾向使用非適應性的方式處理情緒（陳依芬、黃金蘭、林以正，2011），且孩童也會透過觀察和模仿，從中學習到同於父母處理情緒的方式。抑或父母在面對孩童憤怒時，更傾向快速制止和摒除孩童的憤怒（葉光輝，2002）。即傳統教養的父母更為重視規範的遵守，更加推崇打罵教育，忽略和不重視孩童的情緒。

不過隨著時代的變遷，父母的教養態度和行為也隨之改變，父母接受來自西方的教養觀，逐漸重視孩童的自主性，相信孩童是控制自我行為的主人，而非透過父母管控他們的行為，且父母也更加重視孩童的心理與情緒健康。因此，現代

DOI:10.6814/NCCU202000598

父母與孩童的關係較為平行，父母重視孩童的想法且鼓勵孩童表達，對打罵教育仍持有正向態度，但打罵已不再是父母廣泛使用的唯一教養方式，父母擁有更多元的教養方式，父母對於情感的表露也更為直接，勇於說愛和大方給予鼓勵與肯定（劉慈惠，2001）。其中特別值得關注的部分為，現代父母的教養態度已逐漸由傳統華人文化的樣態，轉變為西方文化對於教養的模樣，但這樣的現象並非表示現代父母已完全拋棄傳統華人文化的價值，反而是現代父母的教養態度和行為合併了傳統華人文化與西方文化的思維（葉光輝，2002；劉慈惠，2001），更突顯出父母仍會在某些情況下，其教養變得較重視規範而忽視孩童的情緒和心理層面，所以更需要協助父母覺察文化對於自身教養態度和行為的影響，學習關注自身和孩童的情緒，並以適應性的方式處理情緒，將能協助父母更享受於教養之中，協助孩童有更佳的情緒發展。

學者也建議倘若能給予父母親職教育，教導父母關於孩童發展的知能，提供更多正向教養的技巧，提升父母對於管理自身憤怒情緒的能力，將能協助父母在面對孩童憤怒時，展現情緒教導和正向支持的反應。目前有部分親職方案，以父母後設情緒理念為基礎所設計，希望增進父母對於自身和孩童的情緒理解與覺察，提升處理情緒的能力（Fitzgerald, Shipman, & Hackbert, 2017; Havighurst, Harley, & Kehoe, 2017）。然而，此類型的方案大多僅關注於情緒層面，忽略完整教導與孩童發展有關的知識、缺乏說明負向教養對於孩童的不利影響，以及較少教導更多正向教養技巧，因而顯得較為不足，意味著父母需要更全面和完整的親職方案，協助父母改善後設情緒理念，持續以情緒教導面對孩童的憤怒。

肆、ACT 親職方案的助益

親職教育係指針對父母所實行的成人教育，以增進父母的自我瞭解、學習管教孩童的知能、改善親子關係為目標（林家興，2007）。研究也指出，儘管父母教養的是一般孩童，仍有高達 70%的父母，表示自己需要親職教育協助他們教養孩童（Yankelovich, Skelly, & White, 1977）。截至目前為止，台灣親職方案的成效

DOI:10.6814/NCCU202000598

皆受到肯定，能幫助父母改善教養態度和教養行為。然而，大多數的方案內容，多著重於教導父母處理孩童的問題，學習正向的教養技巧，卻忽略父母在親職教育方案中的重要性，缺乏針對父母所設計的自我成長與自我覺察之相關內容。因此，學者提倡親職方案，應再加入促進父母自我成長和自我覺察的內容，增加父母對自我教養行為的監控和情緒能力，更能提升親職教育對父母的助益（林家興，2007；張再明，2015；簡文英、卓紋君，2003）。

ACT 親職方案（ACT Raising Safe Kids Parenting Program; Silva, 2007）特別關注於「父母」本身，除了加強父母對於孩童的發展知識、正向教養與非暴力管教技巧，更加入憤怒管理和社交問題解決技巧，希望增進父母對自身情緒的覺察，學習以重新思考模式和理想模式兩種適應性的策略，來調節自身的情緒。一方面，教導父母穩定自己的心情，另一方面，鼓勵父母「從自己做起」，成為孩童的示範，讓孩童觀察與模仿父母處理情緒的方式。本方案也帶領父母回顧自己的教養態度和行為是什麼樣子、從何而來，與父母過往成長經驗的關聯，藉此增進父母對於自身教養行為的認識與覺察，並帶出懲罰和嚴厲管教等負向的教養方式可能形成的後果，鼓勵父母調整原有的教養態度與行為，以正向教養替代之。由此可見，相較於以父母後設情緒理念所設計之親職方案，ACT 親職方案所涉及的教養內容更為全面且廣泛。雖然方案中並未直接提及情緒屏除、情緒失控、情緒不干涉對於孩童的影響，但此三種不支持的反應，都可在父母懲罰和嚴厲的管教行為中略見一二，同樣的情緒教導也未在方案中直接提及，但此教養態度與行為亦屬於正向教養之一。是故，ACT 親職方案的內容仍然可以協助父母理解批評、拒絕或忽視孩童感受的不利影響，接納、安撫與引導對孩童發展的重要性。

過往以 ACT 親職方案為介入的相關研究，皆顯示本方案對於父母和孩童在「行為」層面有正向的效果，能提升父母的正向教養行為，減少孩童內外化行為困擾（Howe et al., 2017），但以往的研究也較少著重於探討本方案對於父母和孩童「情緒」層面的效果。有鑑於此，本研究除了探討 ACT 親職方案是否能夠協

DOI:10.6814/NCCU202000598

助父母增進對於孩童發展知識的理解、增進媒體識讀、提升正向教養與非暴力管教、減少孩童不當對待。本研究更想補齊過往研究之不足，關注於「情緒」層面，瞭解 ACT 親職方案是否能夠改善父母的後設情緒理念，讓父母在面對孩童的憤怒時，其教養態度與行為更趨向情緒教導與支持反應，更遠離情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉？

第二節 研究目的

綜合研究背景與動機所言，家庭是孩童最先接觸到的社會環境，父母則是最常與孩童相處的人，父母的後設情緒理念是父母教養行為的依據，父母會以此決定面對孩童憤怒的方法。因此本研究目的包含如下：

壹、探討 ACT 親職方案，對於父母親職知能的影響。

貳、探討 ACT 親職方案，對於父母後設情緒理念的影響。

參、探討 ACT 親職方案之親職知能與父母後設情緒理念的關聯。

第三節 名詞釋義

壹、ACT 親職方案

ACT 親職方案（ACT Raising Safe Kids Parenting Program; Silva, 2007）適用於所有家中育有 0-8 歲孩童的父母，以預防家庭暴力和孩童不當待為基礎，鼓勵父母以正向的教養方式，取代嚴厲管教和懲罰。本方案特別關注於「父母」本身的自我成長和自我覺察，包含五大核心親職知能：學習正向教養和非暴力管教、瞭解孩童在不同年紀和階段的發展知識、學習憤怒管理和社交問題解決技巧、瞭解大眾傳播媒體與遊戲對孩童的影響、保護孩童免於接觸到暴力。

DOI:10.6814/NCCU202000598

貳、父母後設情緒理念

父母後設情緒理念（parental meta-emotion philosophy, PMEP）廣義來說，係指父母在面對孩童的所有情緒時，所擁有的一套感受與想法，進一步影響到父母如何展現和處理自身情緒，以及父母如何看待和協助孩童處理他的感受（Gottman et al., 1996）。狹義來說，特別指稱父母在面對孩童的「憤怒」時，其教養態度與行為（葉光輝，2002）。本研究以葉光輝（2002）的定義為主，特別關注於父母如何面對和處理孩童的「憤怒」，將父母的態度與行為，依據覺察、教導、接受、溝通、原因、處理六個向度，區分出情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉四種展現樣貌。本研究以葉光輝所編製的量表作量測，瞭解父母後設情緒理念的傾向，因此父母不會被歸類至某一種特定類型，而是父母在各類型上的傾向。

參、親職知能

親職知能為父母所擁有的教養知識。本研究以 ACT 評估量表之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待四個分量表，反映 ACT 親職方案的五大核心親職知能—正向教養與非暴力管教、孩童發展知識、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護兒童免於接觸暴力。

DOI:10.6814/NCCU202000598

第二章 文獻探討

本章旨在回顧父母後設情緒理念和 ACT 親職方案之相關文獻，內容分為三節。第一節，說明父母後設情緒理念的定義和重要性，以及介紹台灣父母在後設情緒理念的特色；第二節，說明 ACT 親職方案的核心親職知能和方案成效，以及說明 ACT 親職方案之親職知能與父母後設情緒理念的關聯。第三節，說明根據過往的文獻回顧所形成的本研究目的。

第一節 父母後設情緒理念

壹、父母後設情緒理念之涵義

家庭是孩童最初學習情緒的場域，父母對於情緒持有各自的信念，而這些信念會反映在父母的教養行為中。Gottman 等多位學者（1996）首度提出新的概念「父母後設情緒理念（parental meta-emotion philosophy, PMEP）」來描述父母在面對孩童情緒時其教養態度與行為。此概念包含兩部分，其一，後設情緒（meta emotion）又稱為次級情緒，意指個體對於初級情緒的感受，如：對自己的憤怒感到羞愧，憤怒為初級情緒，羞愧為次級情緒。而每個人對於情緒的經驗、初級感受相似，皆感到憤怒，但對於此感受的評價卻不盡然相同，也許有人對於憤怒感到羞愧，亦有人覺得憤怒為正常感受。因此，後設情緒不只是感受，還包含如何看待此感受，即對於情緒的想法。其二，倘若將此概念推展至父母─父母後設情緒理念，其描述為父母對於自己和孩童的情緒，所擁有的一套感受與想法，會進一步影響到父母如何展現和處理自身情緒，以及父母如何看待和協助孩童處理感受。因而，父母後設情緒理念為一種對於情緒的想法和價值，會影響到父母自身的情緒調節，和父母對於孩童的情緒教養態度與行為。

Gottman 等人（1996）透過訪談，瞭解父母後設情緒理念的意涵。研究中請父母回憶他們如何經驗憤怒和難過，對於此兩種情緒的表達和調節有何想法，以

DOI:10.6814/NCCU202000598

及在面對孩童的憤怒和難過時，自己的態度、想法、行為為何。結果發現，有些父母能夠覺察自己和孩童憤怒與難過的心情，但將此兩種感受視為負向且不好的感受，不允許自己和孩童展現；卻也發現，另些父母接受且願意展現憤怒與難過，亦鼓勵孩童去表達，父母樂於與孩童討論此感受。Gottman 等多人（1996）進一步以覺察（awareness）和教導（assistance）兩個向度，區分出情緒教導（emotion-coaching）與情緒摒除（emotion-dismissing），兩種不同展現樣貌的父母後設情緒理念。隨後，Gottman、Katz 和 Hooven（1997）又觀察到另一種父母後設情緒理念─情緒失控（emotion-dysfunction）。

葉光輝（2002）以 Gottman（1996, 1997）對於父母後設情緒理念的研究為基礎，進行本土化的調查，欲瞭解此概念在台灣的展現樣貌，其中該研究特別關注於「憤怒」。在實驗的情境中，父母和孩童自然的玩玩具，主試者觀察彼此間的親子互動，藉以瞭解父母如何對孩童的憤怒做反應，並在事後訪談父母，瞭解父母在面對孩童的憤怒時，父母的感受與想法為何，即瞭解父母的後設情緒理念。觀察和訪談所搜得的內容經過編碼與分析。研究結果支持，父母後設情緒理念包含覺察和教導兩向度（Gottman et al., 1996）。但更發現還有接受（acceptability）、溝通（communication）、原因（causality）、處理（manipulation），總共六個向度，可用以評估父母的後設情緒理念。另外，該研究也發現第四種展現方式─情緒不干涉（emotion-noninvolvement）。以下將綜合 Gottman 和葉光輝所述，分別說明六個向度，與四種父母後設情緒理念的教養態度與行為。

過往學者發現持有不同後設情緒理念的父母，在以下六個向度，會有不一樣的信念與行為，因此可藉由此六個向度，瞭解父母是如何看待和處理自己與孩童的憤怒（葉光輝，2002；Gottman et al., 1996）。覺察（awareness）：父母能否注意或是否願意注意孩童細微的憤怒展現，並提醒自己關注孩童的感受；教導（coaching）：父母能否或是否願意安撫孩童的憤怒，與孩童討論他的感受，協助孩童以語言表達憤怒和處理引發憤怒的情境，抑或在孩童以不適當的方式展現憤

DOI:10.6814/NCCU202000598

怒時予以設限，並教導孩童以適當且符合情境的方式展現憤怒；接受（acceptability）：父母能否接納和尊重孩童的憤怒，認為情緒在生活中有其重要性；溝通（communication）：父母能否或是否願意與孩童溝通、討論憤怒，以及討論與憤怒相關的訊息；原因（causality）：父母是否願意或能否理解引發孩童憤怒的原因；處理（manipulation）：父母採取什麼樣的方法處理孩童的憤怒。

根據上述六個向度，學者將父母的後設情緒理念分為四種類型，前三種類型同於 Gottman 所言─情緒教導、情緒摒除、情緒失控，而葉光輝再加入第四種類型─情緒不干涉。以下根據覺察、教導、接受、溝通、原因、處理六個向度，說明各種父母後設情緒理念之特徵，詳見表 2-1-1。

一、情緒教導（emotion-coaching）

父母敏感於自己和孩童的細微情緒感受，尤其對於負向情緒，如：憤怒，有高度的覺察力；對於負向情緒持有正向意義，認為孩童所展現的負向情緒，是為了與父母建立親密關係，同時也是教導孩童認識情緒的好時機；父母接納和尊重孩童所展現的情緒；幫助孩童做情緒標籤化以適當的詞彙描述其心理的感受；父母願意陪伴孩童，與孩童討論此感受和引發此感受的事件、瞭解原因，一方面安撫孩童的心情，另一方面父母與孩童一同設立目標和思考可能的解決辦法，處理引發負向情緒的問題，另外，父母也會針對孩童不適當的情緒行為做限制，教導孩童較為適切的情緒展現方式。也就是父母對於孩童的情緒有較多的直接介入或引導行為。

二、情緒摒除（emotion-dismissing）

父母同樣敏感於自己和孩童的細微情緒，想要提供孩童協助，幫助孩童處理負向感受，但父母對於憤怒和難過的想法，不同於前者。父母視負向情緒為有害、不好的，父母的任務為盡可能幫助孩童遠離這些感受，快速消除不舒服；也會在和孩童相處的過程中，有意無意地傳達情緒相關的訊息，讓孩童輕視和忽略負向感受，認為此感受不重要；父母多以轉移注意力、否認、忽視，協助孩童處理憤

DOI:10.6814/NCCU202000598

怒與難過，以求情緒感受盡快消失，避免孩童情緒太過高張而失控；父母不會與孩童討論情緒經驗，或與孩童一同思考解決辦法，多要求孩童自行克服；即使孩童適當的展現情緒，仍有可能遭受到父母的批評、制止、處罰或是過於挑剔，因為父母難以理解孩童為何感到憤怒。即父母積極的介入孩童的情緒，希望憤怒越快銷聲匿跡越佳。

三、情緒失控（emotion-dysfunction）

父母過度敏感於自己和孩童的情緒，面對負向情緒時，感到焦慮不安，同樣視負向情緒為危險、有害，但不同的是，情緒教導和情緒摒除的父母，在面對孩童的負向情緒時，皆有一套自己的處理方式，不論是接納、引導，或削弱、忽略。情緒失控的父母，在面對孩童的憤怒時，多感到不知所措和無能為力，父母無法理解孩童的感受，也不知道該如何與孩童溝通和討論情緒；父母容易受到孩童情緒的影響，出現失序以發洩自己情緒為目標的行為；並在宣洩完自己的情緒後，對自己失控的情緒行為感到懊悔、厭惡、罪惡、自責。反映出父母在面對孩童憤怒時的無助和失去控制感，父母既無法控制自身的感受和行為，也無法掌控和處理孩童的憤怒。

四、情緒不干涉（emotion-noninvolvement）

父母對於憤怒不像情緒教導將其視為正向意義，或像情緒摒除和情緒失控將憤怒視為不好和危險有害的，情緒不干涉的父母不在意孩童的負向情緒，對於憤怒並未持有特別的態度，無感於憤怒，即使孩童展現出憤怒，父母多視若無睹、放任孩童展現感受，基本上父母不認為自己可以為孩童的憤怒提供協助，且孩童的憤怒亦非大不了之事，所以父母不在乎引發孩童負向情緒的原因，不會明確地與孩童討論情緒或給予引導，多以順其自然的方式，讓孩童的情緒自然消退。故父母就像「置身事外」的第三者，看著或讓孩童的情緒自然的發生，自然的結束。

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 2-1-1 父母後設情緒理念—六向度與四種型態

向度	情緒教導	情緒摒除	情緒失控	情緒不干涉
覺察	關注的	挑剔的	神經質的	不在意的
接受	尊重的	批評的	失控的	放任的
溝通	體貼的	固執專制的	拒絕的	不置可否的
原因	關切的、討論的	沒道理的	莫名其妙的	不在乎的
處理	安撫的	禁止的	懊悔的	忽視的
教導	引導的、培養的	要求摒除的	不知所措的	順其自然的

資料來源：葉光輝（2002）。情感、情緒與文化。台北：中央研究院，p.281

葉光輝（2002）依據實地觀察親子互動的情況，歸結出情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉四種父母面對孩童情緒的方式，但此為因應研究需要而建構出四種理想的樣態，實際上父母身上可能同時存有多種樣態的父母後設情緒理念，其中情緒教導佔有的比例最高約莫 25%，其次為情緒教導和情緒摒除的混合約佔有 19%。學者認為此研究結果來自於近來年社會風氣對於「情緒教育」的推崇，父母對孩童的憤怒日趨重視，故情緒教導的比例偏高。此外華人文化將憤怒視為破壞和諧的情感，父母在面對孩童憤怒時，更習慣以符合文化思維的方式與孩童互動，希望孩童的憤怒立即消失，然而父母同時又會受到社會新思維所提倡的情緒教育所影響，因此父母一方面保留文化下對於憤怒的思維，保有情緒摒除的情況，另一方面隨著新思維做調整，逐漸趨向情緒教導。

不同於傳統所探討的教養變項，著重於父母對於孩童規範的設立，亦或對孩童情感的支持，父母後設情緒理念更包含父母在面對孩童情緒時，溝通討論和處理的教養行為，即為探討面向更為廣泛的教養變項。父母後設情緒理念可歸納為四個部分。首先，父母對於情緒的信念、想法、態度，是父母自身表達與調節情緒的基礎，亦會引導父母面對孩童情緒的教養行為。呈現出父母後設情緒理念與

DOI:10.6814/NCCU202000598

教養行為，密不可分的關係。第二，父母對於自身情緒的感受與想法，相近於父母看待孩童情緒時的感受與想法。第三，父母對於孩童情緒的覺察、接納和教導，是父母後設情緒理念運作的核心元素。第四，父母後設情緒理念可用來解釋諸多孩童的適應行為，尤其是社會情緒的適應能力。故此，不論父母的後設情緒理念為何，值得關注的部分為，父母如何看待自身和孩童的情緒，與父母面對孩童的情緒時，所展現的教養態度和行為有高度相關。

父母後設情緒理念的相關研究顯示，情緒教導和其餘三種型態的後設情緒理念呈負相關，情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉三者間兩兩又各自呈現正相關（葉光輝，2002），意味著父母在面對孩童憤怒時的教養，大致可歸納為支持反應（supportive reactions）和不支持反應（non-supportive reactions）。

對於孩童負向情緒展現支持反應的父母，在面對孩童的憤怒時，大多感到自在，鼓勵孩童表達自己的感受（expressive encouragement），父母會展現出溫暖與接納，也會試著協助孩童去澄清他的感覺，陪伴孩童一同感受憤怒此等負向情緒，思考和教導孩童可能的解決辦法，並與孩童一起處理引發憤怒的事件，讓孩童感受到被支持與陪伴。換言之，父母在面對孩童的憤怒時，不只是關注孩童的情緒感受，亦很關注問題解決的方法（problem-focusing）。父母對於孩童情緒的信念與父母面對孩童負向情緒時的反應有關，當父母越重視孩童的情緒，在面對孩童的負向情緒時，越會展現支持反應（Rogers, Halberstadt, Castro, MacCormack, & Garrett-Peters, 2016）。父母在面對孩童的負向情緒時，展現越多的支持反應，則父母的教養態度越傾向情緒教導（Baker, Fenning, & Crnic, 2011）。父母在面對孩童的憤怒情緒時，越傾向情緒教導，父母展現越多的情緒覺察、接納、教導（Cunningham, Kliewer, & Garner, 2009）。當父母的後設情緒理念越傾向情緒教導，父母對於孩童的情緒有更多的覺察，更能夠注意、區辨、描述孩童的情緒；父母也更能夠瞭解孩童情緒產生的因果、知曉情緒調節的歷程；同時父母更能夠接納孩童的情緒，對於孩童的情緒感到自在、能夠同理並認為孩童有此負向感受

DOI:10.6814/NCCU202000598

是沒關係的（Katz & Hunter, 2007）。

相對的，對於孩童負向情緒展現不支持反應的父母，在面對孩童的憤怒時，大多感到痛苦和不舒服（parental distress），父母感到挫折和沮喪，父母以拒絕和忽視的方式，假裝沒注意到孩童的憤怒，縱使父母覺察到孩童的憤怒，父母也是以懲罰的方式（punitive），減緩孩童的情緒感受，抑或父母弱化（minimizing）、降低情緒的嚴重性，視孩童的憤怒為無理取鬧、不重要，並貶抑孩童的感受，更甚者父母可能會批評或以更嚴厲的方式教養孩童，如：語言威脅、吼叫，要求孩童自行面對憤怒，自行思考可能的解決辦法，在此教養行為下，讓孩童感受到不被支持和不被理解。當父母越常展現不支持反應，懲罰、弱化孩童的情緒，且也越少引導孩童討論情緒，父母越傾向情緒摒除（Baker et al., 2011）。

綜上所言，父母後設情緒理念傾向於情緒教導，父母在面對孩童的憤怒時，多展現溫暖、接納、鼓勵等支持反應，陪伴和教導孩童面對憤怒的方法。反之，父母後設情緒理念傾向於情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉，父母在面對孩童的憤怒時，多展現拒絕、懲罰、弱化、忽視等不支持反應，讓孩童獨自面對憤怒。

貳、父母後設情緒理念在教養中的重要性

父母是孩童的「楷模」，孩童觀察父母怎麼看待情緒，觀察父母對於情緒有何反應，模仿父母處理情緒的方式；父母也是孩童的「引導者」，帶領著孩童認識情緒，一步步引導孩童表達自己的感受，父母也會與孩童討論情緒、教導孩童處理不舒服感受的可能方法。反映著父母在教養孩童認識情緒的過程中，父母後設情緒理念指引著父母如何扮演楷模與引導者的角色，形塑孩童對於負向情緒的想法與處理方式。當父母在面對孩童負向情緒時，越傾向情緒教導和支持反應，將有利於孩童的發展，且孩童情緒被父母好好對待的經驗將成為孩童的保護因子；父母越傾向情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉，則不利於孩童的發展，成為孩童成長中的危險因子。

情緒社會化模型描述父母情緒相關的教養行為與哪些前置影響因素有關，小

DOI:10.6814/NCCU202000598

至父母和孩童的特質，大至情境和文化因素，學者也指出情緒社會化的過程對於孩童的影響結果，以及過程中可能的中介和調節變項，參見圖 2-1-1。父母的特質包含父母的後設情緒理念，會影響到父母所展現的情緒教養行為、對於孩童負向情緒的反應，進一步影響到孩童的情緒經驗、情緒表達、情緒調節，以及孩童往後的社交能力（Eisenberg et al., 1998）。

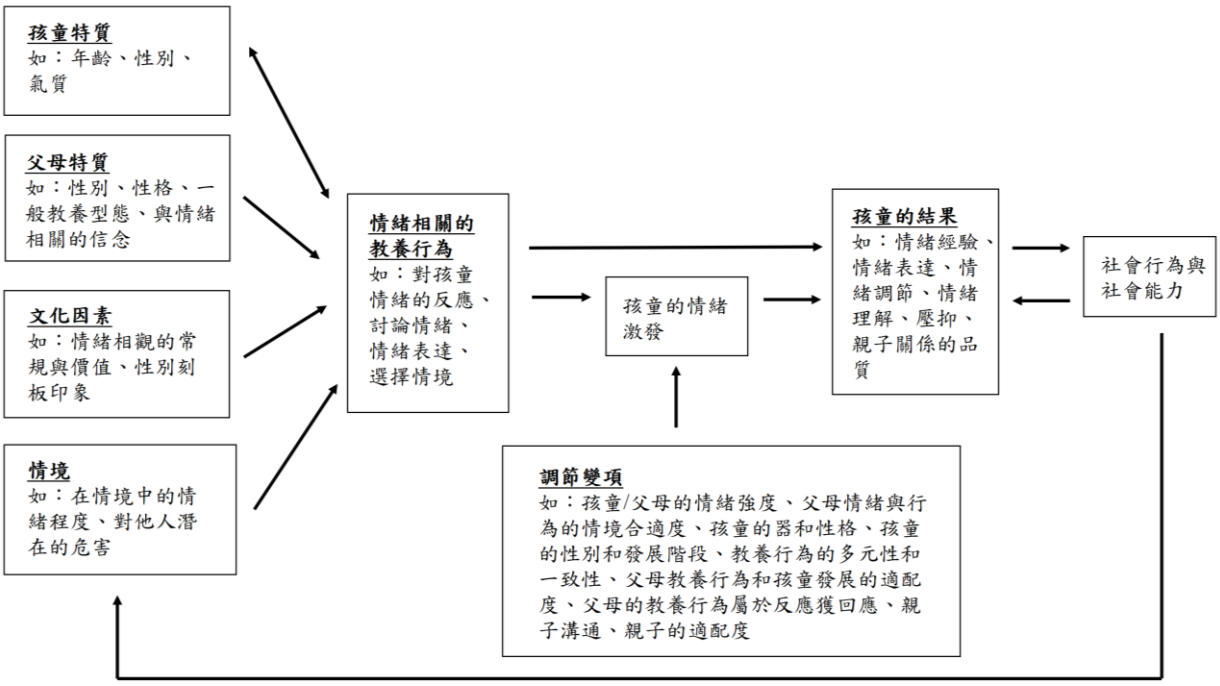

圖 2-1-1 情緒社會化模型

資料來源：”Parental socialization of emotion,” by Eisenberg N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L., 1998, *Psychological lnquiry,* 9, p.320

葉光輝、鄭欣佩與楊永瑞（2005）欲探討父母後設情緒理念和依附關係的關聯，間接指出父母後設情緒理念和孩童情緒調節的關聯。研究中以父母後設情緒理念量表，瞭解母親在情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉，各種後設情緒理念的傾向程度。結果發現，母親的情緒教導可以預測孩童的高安全依附、低抗拒依附、低逃避依附。反之，母親的情緒摒除可以預測孩童的高抗拒依附。也就是擁有較高情緒教導的母親，會關注與接納孩童的負向情緒，願意和孩童討

DOI:10.6814/NCCU202000598

論情緒的來源、安撫或教導孩童關於情緒的知能，母親面對孩童負向情緒的支持反應，會讓孩童感受到母親敏感且關心他的需要，促進孩童安全依附的形成。反之，擁有較高情緒摒除的母親，雖然同樣敏感於孩童的負向情緒，也願意協助孩童處理情緒，但母親習慣採取懲罰與弱化面對孩童的負向情緒，讓孩童的需求難以被滿足，而形成抗拒依附。因此，父母的後設情緒理念影響了其教養行為的展現，進一步影響到孩童的依附關係，形塑孩童的內在運作模式，影響著孩童的想法、情緒、行為，其中也包含對於孩童處理情緒的影響。

在面對孩童憤怒時，父母越鼓勵孩童表達感受，孩童越願意向他人尋求協助。也就是，孩童更願意將父母視為處理情緒的資源，在情緒事件過於強烈而無法自己應付時，孩童會尋求他人的協助（金瑞芝，2013）。當父母在面對孩童的負向情緒時，越關注孩童當下的情緒，越鼓勵孩童表達此刻心情，並展現願意和孩童一起思考問題解決辦法，孩童不只會向他人尋求協助，孩童用語言表達感受的情況越多，也更能夠以迴避目光或將注意力轉移至其他刺激此等具適應性的方式處理情緒。同時，孩童的負向情緒感受也比較少出現（黎樂山、程景琳、簡淑真，2008；McDowell, Kim, O'neil, & Parke, 2002）。

賴俐雯與金瑞芝（2011）的研究更提及，父母後設情緒理念之情緒教導有助於孩童使用建設性的方式處理情緒。該研究以葉光輝（2002）的父母後設情緒理念量表，瞭解父親在面對孩童憤怒時其教養態度和反應，父親在情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉之各種後設情緒理念的傾向程度。結果發現，父親的情緒教導傾向越高，孩童越少使用非建設性的情緒調節，即孩童更傾向以尋求他人協助、用肢體或語言表達自己的感受等建設性的方式處理情緒，且孩童的憤怒感受也越低。反之，父親的情緒失控傾向越高，孩童越常使用非建設性的情緒調節，如：壓抑和迴避感受、發洩情緒、攻擊他人，而這樣的情緒處理並未能成功降低憤怒感受。另外，研究也發現，在父母後設情緒理念中，情緒教導可以預測孩童使用建設性的情緒調節，且憤怒感受較低；情緒失控可以預測孩童使用非

DOI:10.6814/NCCU202000598

建設性的情緒調節（賴俐雯、金瑞芝，2011）。值得關注的是，父母在面對孩童的負向情緒時，除了給予孩童溫暖與鼓勵的反應，父母若能提供孩童接觸情緒刺激的機會，孩童的自主獨立越高，而且研究也指出孩童的自主獨立和孩童處理情緒的能力有關（謝育伶、陳若琳，2008）。亦即，當父母越能夠提供孩童與情緒接觸的機會，將有助於孩童逐漸由依賴父母協助的外在歷程，轉變為依靠自我的內在歷程來處理自身感受。

相反的，父母在面對孩童負向情緒時，越不支持孩童的負向情緒，孩童的負向感受越強烈，處理自身情緒的能力越差，且父母的不支持反應可以預測孩童較差的情緒處理能力（Shewark & Blandon, 2015）。父母對於孩童的不支持反應，也會進一步影響孩童是否把父母視為自己處理情緒的資源，在遇到困難時向父母尋求協助。當父母在面對孩童的負向情緒時，越常出現忽略和懲罰的反應，孩童的求助性越低，也越少使用適應性的方式處理情緒（Miller-Slough, Zeman, Poon, & Sanders, 2016）。

在實驗室的觀察情境中，當父母面對孩童的憤怒時，展現越多不支持的反應，孩童使用適應性情緒調節策略的頻率較少，較不會使用語言分心詢問無關問題，或使用動作分心站起來和玩其他玩具，藉以處理自己的感受（Perry, Calkins, Nelson, Leerkes, & Marcovitch, 2012）。當父母多以懲罰或敵意的方式面對孩童的負向情緒，對孩童語言威脅和吼叫，可以預測孩童出現情緒失控的情況（Chang, Schwartz, Dodge, & McBride-Chang, 2003）。父母的嚴厲管教與父母對於孩童行為的歸因有關，且孩童成長於嚴厲管教之下，不只產生情緒調節的困難，更增加孩童出現內化情緒困擾的可能性。此縱貫研究提及，在孩童六個月大時，父母傾向將孩童的行為視為故意、有不好的意圖，父母在孩童一到三歲時的教養行為，有更多嚴厲的管教，孩童成長至六歲時，也越容易有內化情緒困擾（Wagner, Gueron-Sela, Bedford, & Propper, 2018）。

更值得注意的是，相較於單親、低社經地位這些家庭的危險因子，「父母的

DOI:10.6814/NCCU202000598

不支持反應」對於孩童處理情緒的發展更具重要性。研究提及家庭危險因子看似與孩童處理情緒有關，但實際上卻是受到父母不支持反應的中介，也就是父母對於孩童負向情緒的不支持反應，對於孩童處理情緒的影響更為直接且深遠（Shaffer, Suveg, Thomassin, & Bradbury, 2012）。

綜合所言，過往的研究早已明確指出，父母所持有的後設情緒理念不同，對孩童負向情緒的感受與想法、態度和反應截然不同，而這些差異將進一步影響孩童在認知、情緒、人際關係、問題解決、學業成就的發展(eg. Shewark & Blandon, 2015; Wagner et al., 2018)。

參、台灣父母後設情緒理念之特色

父母的教養態度和行為深受文化的薰陶（Eisenberg et al., 1998），而這些想法會進一步影響到父母的教養行為，透過親子互動影響孩童在各方面的發展。在華人傳統文化中，父母對於教養的態度深受集體主義思維、儒家文化所影響，因而教養行為的展現極具特色。

Chao（1994）的研究指出，相較於歐裔母親，華裔母親重視對孩童紀律相關的教養，父母積極地參與孩童的成長並教導孩童規範，父母整體的教養較為嚴格，但此嚴格中仍然包含父母愛與關懷孩童的心，並非只是控制和敵意。在華人父母教養孩童之際，雖然父母更傾向以嚴格的方式面對孩童，但父母認為對孩童嚴厲的教養是愛孩童的表現（Costigan & Koryzma, 2011）。林文瑛和王震武（1995）訪談兩千多位父母發現，父母更接受嚴教觀的態度，認為父母教養孩童為給予孩童督促以改正孩童的不良行為，且父母將打罵視為廣泛且有效率的教養方式。在華人的教養中，亦很強調「望子成龍望女成鳳」，認為父母需要為孩童的未來是否幸福做安排，因而更加助長根植於華人文化中，對於「不打不成器」的接受度，也就更加劇父母使用負向教養行為和不支持反應的可能性。葉光輝（2002）的研究也表示，華人父母在面對孩童的憤怒時，更傾向展現情緒摒除，而此教養態度和行為來自於強調「和諧」的傳統文化，由於憤怒會破壞人際的和諧，且華人亦

DOI:10.6814/NCCU202000598

很重視「以和為貴」，所以父母在面對孩童的憤怒時，更會以制止和要求摒除來處理孩童的憤怒。陳依芬等人（2011）提出具華人特色「忍」的處理情緒方法，認為華人在面對人際衝突時，多以「忍耐」換取關係的和諧，比如：個體雖然經驗到情緒卻刻意不表現，或個體選擇不反應或逃離現場，但此兩種以忍為基礎的處理情緒方式，皆無法有效的平復心情，反而會對身心造成不利影響。因此，該研究鼓勵華人透過直接表達感受來調節情緒，抑或在忍的基礎下轉換原有的認知想法、設身處地感受他人的心情，來緩解不悅的感受。倘若進一步將華人對於情緒的思維，考量至父母教養孩童的過程，將可預期孩童觀察到父母以「忍」來處理憤怒，並從中接受到展現憤怒是無法被接受的事情，孩童因而模仿父母以壓抑處理心情。另一方面，父母對於維持人際和諧的信念，也會透過父母的教養行為，孩童承襲與父母相似的想法，直接影響孩童對於憤怒的認識和處理。是故，在華人傳統文化中，父母的教養更為嚴厲，且將嚴格的教養視為愛孩童的展現；父母對於打罵的接受度亦高，對於情緒的展現較為含蓄與內斂，面對自己或孩童的情緒時，更傾向壓抑或快速終止此情緒展現。

若將上述之華人教養特色與本研究關注的重點「父母後設情緒理念」做呼應，可以預期華人父母在面對孩童的各種狀況時，大多自動化地關注於孩童的外顯行為，傾向以長輩的姿態，去判斷孩童行為的對錯與否，當父母判斷孩童的行為不適切時，父母會制止並要求孩童改變行為，也就是父母比較可能習慣性的忽略和不在意孩童的情緒，又或者父母可能會弱化和拒絕孩童的情緒，傾向以情緒屏除和情緒不干涉來面對孩童。

近年來，台灣文化樣態日趨多元，社會在各面向上皆經歷價值的更迭，大眾的價值觀和社會氛圍更能接受來自各方的觀念，父母的教養態度與行為也逐漸受到西方的影響而有變化，所以父母的教養態度與行為出現新舊同時存在的情況，一方面保有華人父母傳統較為嚴厲重視規範的教養態度與行為，另一方面融入西方觀念，漸漸重視孩童的自主獨立，相信孩童得以控制自己的行為，且更關注孩

DOI:10.6814/NCCU202000598

童的心理與情緒狀態。

劉慈惠（2001）以大學學歷母親為研究對象，瞭解母親的教養信念如何隨著時代一同轉變。研究指出，許多相同的教養概念已被現代母親賦予新的意義，過往的教養多為以「父母為中心」，父母與孩童為上下關係，父母為孩童安排未來的規劃，將孩童塑造成自己期待的樣子，而現今的母親以「孩童為中心」，重視孩童的獨特性、特質和能力，鼓勵孩童發掘自己的興趣和專長；過往父母重視孩童全然的聽話，父母給予什麼樣的要求，孩童為接受者照做即可，不需要過問太多，現在的母親反而看重孩童的意見與想法，鼓勵孩童發表自己的看法，母親作為聆聽者。其中，在傳統華人教養中，最為人注意的特質為父母嚴厲管教和對於打罵的推崇，過往父母大多將打罵視為教養的主要方式，然現代母親一樣會打罵孩童，但此教養為最終手段，在母親嘗試多元教養方式皆無效的情況下才會使用，且父母在打罵孩童時更顯得小心謹慎，避免對孩童造成傷害，母親對於打罵仍持有正面意義，認為此教養得以讓孩童理解不恰當的行為、避免該行為持續。該研究也特別指出，雖然現代母親的教養態度和行為已不同於過往，母親的教養融合了傳統華人文化與西方文化的價值，但母親有時仍會掙扎與矛盾於兩者之間。可能的原因來自於母親意識到以孩童為中心的教養需要耗費更多的時間、精神、耐心，但現今母親多為職業婦女，同時身兼兩種角色並無過多心力處理孩童的情況，是故父母在時間和精力耗損之際，可能更會選擇或自動化出現傳統教養行為。

值得關注的是，過往的父母對於情感的表露較為婉轉與內斂，父母不會輕言對孩童的愛，而是以物質或行動去展現，但現今的母親對於愛的展現更為直接與清楚，母親會以語言讚美和鼓勵孩童，表達對孩童的愛和肯定（劉慈惠，2001）。似乎也暗示著現代父母更能夠展現自己的感受，而孩童成長於這樣的情境下接受到展現感受是合宜且能夠被接受的行為，故孩童更願意表達感受。然而，葉光輝（2002）的研究卻有個有趣的發現，研究指出現代父母在面對孩童憤怒時，以情緒教導的比例最高，情緒教導和情緒摒除次之，亦即有不少現代父母一方面鼓勵

DOI:10.6814/NCCU202000598

孩童展現憤怒，並接納和尊重孩童的憤怒，但另一方面又希望孩童的憤怒盡快消失，而以制止和批評的方式面對。學者認為此現象反映出，社會的風氣逐漸提倡情緒教育和重視情緒智能，父母漸漸地意識到接納和尊重孩童情緒的重要，也會試著與孩童溝通和討論情緒事件，是故父母情緒教導增加，不過現代父母雖然受到西方文化或新思維的洗禮，但父母的教養態度與行為仍舊受到傳統文化的影響，父母並未完全斷絕於傳統思維的影響，因此父母的教養仍舊是新舊並存（葉光輝，2002；劉慈惠，2001）。

總體言之，現代的父母在教養上更期待自己是有耐心和有愛心，盡可能去滿足孩童各方面的需求，並尊重孩童的特殊性，希望和孩童建立良好的雙向溝通，且能夠花時間陪伴孩童、參與孩童的生活，更重要的是父母也很期待能夠滿足孩童心理與情緒層面的需要（劉慈惠，2001）。但與此同時，父母的教養仍舊受到傳統文化的影響，父母有時會徘徊在傳統與新穎的教養思維之中。因此，華人父母更需要額外的教養資源，提升父母在教養時對於「情緒」的重視和理解，鼓勵華人父母展現情緒教導和讓父母學習情緒教導之內涵，比如：讓父母學習如何關注和接納孩童的憤怒，安撫或與孩童溝通憤怒產生的原因，以及進一步引導孩童調節憤怒情緒，皆為親職教育方案中可以教予華人父母的實用內容，且能夠協助父母在教養上更為得心應手，渡過和逐漸形成一條適合自己的教養之路，成為更有效能的父母，也能間接的促進孩童的情緒發展。

肆、親職方案之以父母後設情緒理念為基礎

TOTS 親職方案（Tuning in to Toddlers, TOTS; Havighurst, Harley, & Kehoe, 2017）和 Let's connect 親職方案（Fitzgerald, Shipman, & Hackbert, 2017），便是以父母後設情緒理念為基礎所設計的教養課程，鼓勵父母以情緒教導和支持反應來面對孩童的各式情況。

TOTS 親職方案認為在父母參與孩童細微的情緒經驗中，孩童會逐漸發展出對於情緒的想法和處理情緒的方式，因此父母溫暖和支持的反應對於孩童特別的

DOI:10.6814/NCCU202000598

重要。該方案教導父母關於學步期孩童的情緒發展知識，鼓勵父母關注孩童的「情緒」展現支持的教養行為，並將父母後設情緒理念中「情緒教導」的意涵貫穿整個方案，藉以增進父母對於自身和孩童情緒的覺察與理解，讓父母更有能力調節自身情緒，以及更有方法處理和引導孩童的情緒。其中值得關注的是，該方案引導父母回憶過往在原生家庭中所感受到的情緒經驗，如何影響到父母現今對於情緒的態度與行為，藉此提升父母對於自動化教養行為的覺察，促進父母教養態度和行為改變的可能性。方案共有六堂課程，每堂兩小時，以各式活動、角色扮演、教學材料，來讓父母熟悉情緒教導的各項重點。

Let's connect 親職方案同樣以父母後設情緒理念為基礎，協助父母增進情緒理解和情緒社會化能力，進而促進父母與孩童的情緒溝通。該方案教導父母維持與孩童情感連結的技巧，鼓勵父母覺察孩童的情緒，主動傾聽孩童所表達與情緒相關的訊息，協助孩童以適當的情緒詞彙標籤感受。之後教導父母展現支持反應的技巧，比如：換位思考，以孩童的角色去理解他所經歷的事情和感受，並提醒父母避免弱化、評價和批評孩童的情緒。最後，讓父母學習引導孩童認識和調節情緒的技巧，如：教導孩童深呼吸、尋求他人協助、分心等調適心情的方法。另外，該方案也鼓勵父母覺察自身情緒，理解自己的情緒經驗如何自動化的影響父母的教養態度和行為。方案共有八堂課程，每堂九十分鐘，以互動式教學、影片（示範情緒相關技巧）、角色扮演進行課程，其中最特別之處為該方案的部分內容會邀請孩童一起參與，讓父母實際練習課程所學，以及現場直接接受親子互動的指導。

概括上述以父母後設情緒理念為基礎的親職方案，可知兩者皆特別關注於「情緒」層面，不論是父母自身的情緒或父母面對孩童的情緒，TOTS 親職方案和 Let's connect 親職方案都著重於，讓父母對於情緒有更深入的理解和覺察，也更有技巧去調節情緒。此外，兩方案也引導父母覺察自身情緒對於教養行為的影響，抑或引導父母思考過往的成長經驗，如何形塑其教養態度和行為，藉由提升

DOI:10.6814/NCCU202000598

父母對於自身後設情緒理念的理解，促進父母以情緒教導和支持反應面對孩童。然而，教養相關的文獻論及，父母本身處理情緒的能力會影響到父母能否以情緒教導面對孩童的憤怒，當父母有愈高的親職壓力和情緒耗能，越難以展現支持反應（Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018）；父母對於孩童發展知識的不足和有限的教養技巧，亦會影響父母展現情緒教導的情況。因而，反映 TOTS 親職方案和 Let's connect 親職方案兩者之不足為，其一，缺乏對於孩童完整發展知識的說明，易讓父母對於孩童的行為有不合理的期待和錯誤歸因，增加父母不支持反應的可能性；其二，缺乏讓父母瞭解不支持和負向教養行為對於孩童的不利影響；其三，父母在教導孩童認識和調節情緒的過程中，有時會遇到孩童以不適切的方式展現情緒，而需要父母設限，但此兩方案所教導的正向教養技巧仍舊侷限在情緒層面，缺乏教導父母更多正向的教養技巧，比如：隔離（time out）、自然後果、邏輯後果。由此可見，父母需要更為全面性的親職方案，協助父母持續展現情緒教導和支持反應，而 ACT 親職方案便是結合孩童發展知識、正向教養技巧、情緒管理等多層面的方案。

第二節 ACT 親職方案

壹、ACT 親職方案之五大核心親職知能

教養是個極為複雜且充滿壓力的事情，父母有時會感受到缺乏能量面對孩童的各式情況，長期的暴露在如此耗能的情境中，父母將會耗竭和失去耐心，較容易出現不支持的反應，若能適時地引入資源—親職教育，將能協助父母維持正向且非暴力的回應。親職教育係指針對父母所實行的成人教育，以增進父母的自我瞭解、學習管教孩童的知能，改善親子關係為目標（林家興，2007）。Yankelovich 等人（1977）指出，儘管父母教養的是一般孩童，仍有高達 70%的父母，表示自己需要親職教育協助其教養孩童，反映親職教育是父母在教養孩童的過程中很重要的資源，讓父母能夠更得心應手的因應孩童的各種情況。

DOI:10.6814/NCCU202000598

截至目前為止，台灣親職教育方案的成效皆受到肯定，能幫助父母改善教養態度和教養行為。然而，大多數的方案內容，多著重於教導父母處理孩童的問題，學習正向的教養技巧，卻忽略親職教育的主體「父母」，缺少父母本身的自我成長與自我覺察。因此，相關領域的學者提倡親職教育方案，應再加入促進父母自我成長和自我覺察的內容，增加父母對自我教養行為的監控和提升父母的情緒能力，更能提升親職教育對於父母在教養上的助益（林家興，2007；張再明，2015；簡文英、卓紋君，2003）。

ACT 親職方案（ACT Raising Safe Kids Parenting Program; Silva, 2007），便特別關注於「父母」本身，以更「完整和全面」的內容，加強父母對於孩童的發展知識、正向教養與非暴力管教、媒體對孩童的影響、保護孩童免於接觸暴力，更加入憤怒管理和社交問題解決，增進父母對自身情緒的覺察，學習以認知再評估和問題解決兩種適應性的策略，來調節自身和孩童的憤怒。即本方案符合相關領域學者的建議關注於父母的自我成長和培養父母處理自身和孩童情緒的能力。

本方案自 2001 年發展至今，已有近 19 年，是由美國心理學會暴力預防辦事處（American Psychological Association Office of Violence Prevention; APA OVP），和幼兒發展教育學會（National Association for the Education of Young Children; NAEYC）所共同發展，以預防家庭暴力和孩童不當對待為宗旨，鼓勵父母以正向的方式教養孩童。方案的設計以育有 0-8 歲孩童的父母為對象，會設定在此年齡階段的父母主要的考量為，0-8 歲為孩童學習許多基本能力的敏感期，對於孩童的未來生活極具影響力，因此父母的教養行為便顯得特別重要（Miguel & Howe, 2006）。另外，亦有學者將 ACT 親職方案應用於育有 0-10 歲孩童的父母，同樣可以達到方案成效（Knox, Burkhart, & Howe, 2011; Knox, Burkhart, & Hunter, 2011）。

ACT 親職方案的特色在於不以營利為目標，接受此方案所花費的成本低，但效益高；擁有高度的彈性因參與父母的特性做些微的調整，但仍保有核心內容；適用於所有的父母和主要照顧者，不僅限於高風險或特定類型的父母，一般父母

DOI:10.6814/NCCU202000598

也可從中獲益，且也適用於不同的文化，包含美國、希臘、巴西、日本、台灣；以父母為導向，讓參與父母透過深度的討論，互相交流分享教養經驗，和鼓勵父母自我覺察和反思。

本方案根據行為和社會學習理論為基礎，以孩童的行為和父母面對孩童行為時的反應為介入目標，一方面改善孩童的問題行為，另一方面教導父母在孩童做出適當的行為時善用酬賞和鼓勵，在孩童出現挑戰行為時設立符合孩童發展年齡的結果。透過父母使用更有效的教養策略調整不良的親子互動，讓父母和孩童的行為皆趨於正向。另外，ACT 親職方案特別強調，父母在教養中所扮演的「楷模」角色，孩童會模仿和學習父母的一言一行，重視「身教重於言教」鼓勵父母以身作則，向孩童展現正向教養、憤怒管理、社交問題解決技巧，成為孩童的學習對象與典範。

因此，ACT 親職方案的五大核心親職知能包含：瞭解孩童在不同年紀與階段的發展知識，包含生理、認知、情緒、社交；學習父母不當對待發生的前因後果、對孩童的負向影響，轉為以正向教養與非暴力管教面對孩童；學習覺察和調節自身憤怒，以及引導孩童認識、表達和調節憤怒，以適當的方式處理社交問題；學習大眾傳播媒體與遊戲所隱藏的暴力因素和媒體對孩童的影響，並學習與孩童討論和管控孩童所接觸到的媒體資訊；學習辨識孩童成長環境的暴力來源，為孩童創造安全和正向支持的環境，保護孩童免於暴力的影響，透過 ACT 親職方案之五大核心親職知能將能協助父母更有效的教養孩童。以上五大核心親職知能的內容分為八堂課，每堂兩小時，共十六小時，親職方案內容如表 2-2-1，透過小組討論、團體分享、內容講述、影片分析、角色扮演、家庭作業，帶領父母熟悉上述內容。以下將詳細說明 ACT 親職方案之五大核心親職知能。

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 2-2-1　ACT 親職方案之各堂內容

堂數與主題	內容摘要
第一堂 孩童發展知識	瞭解孩童在不同年齡階段的發展需求和行為，並對孩童形成適切的期待，以符合其年齡的方式對待，減少父母教養時的焦慮和挫敗感，並學習以回應而非反應來面對孩童的行為。
第二堂 孩童與暴力	瞭解孩童可能接觸到暴力的情境，包含個人、家庭、學校、社會，以及暴力對於孩童的長遠影響，孩童會透過觀察和模仿學習，因此鼓勵父母關注自己在孩童面前的所作所為。
第三堂 父母的憤怒管理	增加父母對自身憤怒的覺察，瞭解憤怒為正常的感受，試著探索憤怒背後的感受和想法，並接納憤怒的存在，學習管理憤怒的方式，避免暴力反應。另外，也鼓勵父母以身作則，成為孩童學習管理憤怒和處理社交問題的楷模。
第四堂 孩童的憤怒管理	瞭解孩童憤怒的原因和展現方式，藉以增進父母對於孩童憤怒的敏感度，並學習如何接納孩童的憤怒感受，引導孩童認識憤怒和調節憤怒的方式，並教導孩童以非暴力的方式處理社交問題。
第五堂 媒體識讀	瞭解孩童過度接觸媒體和 3C，對於孩童各方面發展的負面影響，且會增加孩童攻擊和暴力傾向，鼓勵父母篩選和管理孩童所接觸到的媒體訊息，並與孩童討論他所見所聞的內容，也給予適度的使用規範。
第六堂 教養型態	以規則要求和情感接納理解父母的教養型態，並覺察教養型態與過往成長經驗的關聯，藉以提升父母對於自身教養

DOI:10.6814/NCCU202000598

	態度和行為的監控。另外，也讓父母瞭解其教養態度和行為對孩童的影響深遠，鼓勵父母隨著孩童的特性和年紀，調整教養態度與行為。
第七堂 正向教養	瞭解孩童的行為展現是認識世界和學習與他人互動的探索行為，鼓勵父母以正向支持反應，取代負向教養行為，並教導父母更多的正向教養技巧，如：隔離、自然後果，拓展父母原有的教養。
第八堂 回顧	回顧 ACT 親職方案的核心內容和收穫，鼓勵父母將所學應用於家庭，並拓展至在學校、社區，為孩童創造有利於其發展的安全環境。

資料來源：整理至 Silva, J.（2007）*Parents Raising Safe Kids: ACT 8-Week Program for Parents.* Washington, DC: American Psychological Association.

一、正向教養與非暴力管教（positive and non-violent discipline）

父母理解和使用正向教養與非暴力管教是預防孩童不當對待的關鍵。研究顯示，摑巴掌和各種形式的體罰（corporal punishment）會增加父母的攻擊性，並提高父母對孩童施以不當對待的風險（Gershoff, 2002），而且體罰和孩童不當對待具有高相關，通常體罰是最初父母會出現的教養行為，而後有較高的機率由體罰發展為孩童不當對待，也反映出體罰和不當對待是連續向度上不同程度的暴力行為（Dussich & Maekoya, 2007）。相關的研究更指出，許多的不當對待發生在父母教養孩童之時，父母一開始並無不當對待的企圖，但因為慣於使用懲罰的教養方式，父母容易在無形之間出現不當的教養行為（Gershoff, 2002）。

因此，ACT 親職方案讓父母瞭解懲罰與教養的區別，懲罰立基於讓孩童在感到不舒服的情況下學習，雖然效果立即，能快速地停止孩童的挑戰行為，但孩童暫停此行為的時間短暫，很快又會再出現此挑戰行為。研究發現，父母體罰孩

DOI:10.6814/NCCU202000598

童的效果同於用語言責備，皆屬於短期效果，並無法讓孩童將父母的規則內化，形成長時間有效的教養（Gershoff, 2002）。反之，教養則立基於讓孩童在心情愉悅的情況下學習，強調「預防勝於治療」，讓孩童慢慢內化父母所教導的規範。

Goodnow（1988）論及父母的教養態度和行為之來源，可以自我建構模式（self-construction model）和文化建構模式（cultural construction model）做說明，前者為父母的教養來自於個人的成長經驗，因人而異；後者為父母的教養來自於文化脈絡的影響，在同個文化下會有類似的教養展現。Azar（2002）指出家庭的社經地位、父母在成長過程中所遭遇的不當對待和生活壓力，皆會影響父母如何面對孩童的負向情緒，增加父母不支持反應的可能性，甚至是孩童不當對待的危險因子。倘若父母小時候成長於不當對待的環境，為人父母後有 25%-35%的父母會持續以類似的方式教養孩童（Kaufman & Zigler, 1987）。由此可看見，父母兒時的成長經驗，在無形之間形塑一個人未來如何教養孩童，當年父母對待他的方式，也可能代間傳遞，成為他用以對待自己孩童的方式。因此，讓父母覺察自己的教養態度和行為從何而來，並進行有意識的監控，將能避免各式體罰和不當對待的機會。

有鑑於此，ACT 親職方案帶領父母依據規則要求（demandingness）和情感接納（responsiveness）反思自己的教養型態，屬於權威專制（authoritarian）、權威民主（authoritative）、寬容溺愛（permissive）、忽視冷漠（disengaged），並思考此教養態度和行為從何而來，進而讓父母覺察現今用以對待孩童的方式，與自身過往成長經驗的關聯，過程中也引導父母思考當年在此教養下成長有什麼樣的感受與想法，藉此增進父母對於自身教養態度和行為的理解，一方面提升父母對於自身教養行為的監控，另一方面增加父母同理身為孩童的感受。

除此之外，不當對待孩童的父母其教養方式較為嚴厲與缺乏彈性，不會隨著孩童的不同狀態做調整（Cerezo, D'Ocon, & Dolz, 1996）。顯示父母固著僵化的使用有限的教養技巧，受困於所擁有的教養方式，將此教養視為唯一且有效的方法

DOI:10.6814/NCCU202000598

來面對孩童的任何情況。然而，當父母發現慣於使用的教養，無法處理孩童的情況時，父母可能選擇用更為嚴厲和負向的方式面對孩童的憤怒，而非彈性地去調整原有的教養。所以，ACT 親職方案亦提供父母更多正向教養的技巧，鼓勵父母溫柔而堅定的面對孩童的挑戰行為，並維持一致的教養原則，以鼓勵和獎賞、設立規範、自然和邏輯性後果，取代懲罰和不支持反應。美國小兒科學會（1998）論及正向支持的親子關係、使用正增強、減少嚴厲的懲罰是有效教養的重要因素。意即，ACT 親職方案藉由讓父母理解懲罰和教養的心態差異，增進父母對於自身教養態度和行為的理解與監控，以及擴充父母的正向教養技巧，減少父母固著於單一教養的可能性，促進父母展現情緒教導和支持反應的可能性。

二、孩童發展知識（child development）

父母所擁有關於孩童的發展知識，會影響到父母如何理解孩童的行為，對孩童的期待為何，如何為孩童的行為做歸因，以及影響到父母如何與孩童互動。父母對於孩童發展知識的不足能有效的預測孩童不當對待的情況，顯示父母缺乏孩童發展知識是發生孩童不當對待的危險因子（Huang, Caughy, Genevro, & Miller, 2005）。父母對孩童抱有越多不正確或不全面的孩童發展知識，越容易對於孩童的行為抱有不切實際的想法，也不會根據孩童的發展特徵改變教養行為，容易因為孩童做出不符合自己期待的行為而感到挫折，讓親子關係變差，甚至父母更容易出現孩童不當對待的行為（Bugental et al., 2010）。

諸多研究顯示，父母對於孩童的發展知識，與父母對孩童行為的解讀和歸因有關（Benasich & Brooks-Gunn, 1996; Daggett, O'Brien, Zanolli, & Peyton, 2000; Stevens Jr, 1984）。當父母越傾向將孩童的挑戰行為視為孩童可控制範圍，認為孩童行為背後懷有不好的意圖，而非歸因於發展因素下正常的行為展現，父母越容易出現孩童不當對待（Smith Slep & O'leary, 2007）。當父母在解讀孩童的行為時傾向負向歸因，父母對於孩童持有越多不合理且不合乎孩童發展水平的期待，父母對於孩童情緒的接納、反應、涉入的情況越少（Daggett et al., 2000）。意即，當

DOI:10.6814/NCCU202000598

父母面對孩童的憤怒和挑戰行為時，父母所擁有的孩童發展知識較為不足，會讓父母在教養的過程中，感受到更多的不如預期與挫折，更傾向將孩童的情緒和行為歸因於故意和負向意圖，而父母更可能選擇以嚴厲和不支持的方式回應孩童，增加父母出現孩童不當對待的情況。

然而，倘若父母擁有越多孩童的發展知識，越能夠以更全面的觀點來解讀孩童的行為，且父母所擁有的發展知識和父母對於孩童行為的解讀，可以預測父母的教養行為（Benasich & Brooks-Gunn, 1996）。父母越瞭解孩童的一般發展情況，父母對孩童情感和語言的回應越多，限制和懲罰的情況越少，且父母對於孩童發展知識的正確理解，可以預測父母較佳的教養技巧（Stevens Jr, 1984）。

是故，ACT 親職方案講述孩童 0-8 歲基本的生理、認知、情緒、社交發展，教導父母理解孩童為何出現挑戰行為、行為背後的想法為何；父母在面對孩童的不同年齡階段，可以對孩童抱有什麼樣較為合理的期待、如何引導孩童作出符合其發展年齡的行為；父母的期待和教養行為如何隨著孩童的發展做調整，以更符合孩童發展年齡的方式對待。相關研究也顯示，教導父母孩童發展知識和教養技巧，能有效的減少父母的嚴厲管教（Fulton, Murphy, & Anderson, 1991）。

三、憤怒管理與社交問題解決技巧（anger management and social problem-solving skills）

父母自身的憤怒管理將會影響父母能否展現正向教養與非暴力管教，普遍上皆認同憤怒管理和社交問題解決技巧是預防孩童不當對待的重要因素。研究指出，父母缺乏有效處理自身憤怒的方法，較可能對孩童展現嚴厲管教或體罰（Hansen & MacMillan, 1990）。當父母經驗到越高的壓力，在面對孩童的負向情緒時，展現控制和懲罰此等不支持反應的頻率越高（Webster-Stratton, 1988）。當父母感受到情緒耗竭，越來越難以好好地表達自己的感受，對於成為父母缺乏成就感和效能感，父母越可能忽略孩童的情緒，越難做出接納、安撫、引導等反應（Mikolajczak et al., 2018）。父母所感受到的親職壓力和親職耗竭，不僅只是加劇父母不支持反

DOI:10.6814/NCCU202000598

應的可能，更增加父母出現孩童不當對待的機會（Rodriguez & Green, 1997）。然而，並非所有親職壓力大的父母，皆會出現孩童不當對待，其中父母對於自身憤怒情緒的調節能力，扮演關鍵角色（Rodriguez & Green, 1997）。意即，縱使父母的親職壓力高，只要父母擁有足夠的技巧管理自身的憤怒和處理與孩童的衝突，將能改善父母的教養行為，降低孩童不當對待發生的可能性（Webster-Stratton, Reid, & Hammond, 2001）。

社會學習理論強調父母的所作所為孩童皆看在眼裡，父母調節自身憤怒的策略，會成為孩童的觀察楷模與社會參照。當孩童目睹父母的攻擊行為，會讓孩童以相似的攻擊行為處理人際衝突，且孩童的外化問題行為較多，與同儕的關係較差（Denham, Blair, Schmidt, & DeMulder, 2002）。相反的，倘若父母親自示範或直接教導孩童以有效的方式處理強烈的感受和解決人際衝突，將能減少孩童的攻擊行為（Tremblay, Pagani-Kurtz, Mâsse, Vitaro, & Pihl, 1995）。

有鑑於此，ACT 親職方案教導父母覺察和管理憤怒，鼓勵父母關注身體、認知、行為的變化，以此為線索來覺察自己的憤怒，也教導父母在與孩童相處的生活中，如何適當的表達和調節自身的憤怒，以平靜的心情面對孩童的憤怒和各式挑戰行為。本方案教導父母使用重新思考模式（RETHINK model）處理自己和孩童的憤怒，教導父母以理想模式（IDEAL model）處理各式的人際衝突，其中包含親子衝突。重新思考模式為憤怒管理的方式，是 ACT 親職方案中，所直接教導的情緒調節技巧，屬於情緒中心的因應方式（emotion-centered coping）。父母可用於處理自身的憤怒，或用以處理孩童的憤怒。包含以下七個技巧：辨識（recognize）憤怒的原因、同理（empathy）他人的感受、換個角度思考（thought）、聆聽（hear）他人的意見、表達自己的感受（I message）、注意（notice）生理變化、專注於當下（keep）。教導父母覺察和緩和自己的憤怒感覺，透過父母親自示範調節憤怒情緒的方法，孩童從旁觀察與模仿，抑或父母直接的教養行為，協助孩童更瞭解自己的感受，學習調節情緒的方法。理想模式為處理人際衝突的方法，

DOI:10.6814/NCCU202000598

屬於問題中心的因應方式（problem-centered coping）。教導父母依循五步驟，包含辨認（identify）問題和衝突事件中每個人的感受，如：父母自身和孩童的情緒、確認（determine）數個可能的解決方式、評估（evaluate）各種解決方法的優劣、選擇並執行（act）最佳的解決方法、從此經驗中學習（learn）解決人際衝突的方法。鼓勵父母在遇到親子衝突時，以此方法覺察自身和孩童的情緒，並以展現情緒教導和支持反應為目標，選擇有利於孩童情緒調節發展的教養行為，來面對衝突情境。

四、媒體對孩童的影響（effects of media on children）

大眾媒體對孩童的影響已經逐漸受到重視，大多數相關領域的學者皆一致認同孩童暴露於暴力的媒體訊息，如：電視、電影、遊戲，都會增進孩童的外化問題行為，增加孩童出現暴力和攻擊行為，且大眾媒體對孩童攻擊行為的影響不只是當下的短期效果，亦可延續至孩童長大，對孩童具有長遠的影響（Huesmann, Moise-Titus, Podolski, & Eron, 2003; Liebert & Baron, 1972）。研究顯示，觀看暴力影片的孩童比觀看中性田徑比賽影片的孩童，出現更多的暴力行為（Liebert & Baron, 1972）。縱貫研究則發現，控制了孩童攻擊傾向的初始值與背景變項，孩童在年幼時觀看暴力影片的影響效果可持續至十五年後，即孩童不只是在觀看暴力影片的短時間內出現攻擊傾向，長時間孩童仍維持較高的攻擊傾向（Huesmann et al., 2003）。讓孩童暴露於暴力的大眾媒體增加孩童的攻擊行為，亦會增加攻擊想法，且孩童缺乏同理心和利社會行為（Anderson et al., 2010）。孩童暴力行為的增加，也會加劇父母出現孩童不當對待的可能性（Temcheff et al., 2008）。

然而，ACT 親職方案是首度關注於暴力媒體對孩童影響的早期暴力預防方案，本方案教導父母媒體中暴力資訊對孩童的負向影響，鼓勵父母減少和監督孩童所接觸到的媒體資訊；教導父母監督並與孩童一起制定使用媒體和 3C 產品的規範；教導父母與孩童討論他所接觸到的資訊，並協助孩童區分現實與虛幻，讓孩童理解他在媒體中所看見的暴力行為，當發生於真實世界對方會因此受傷，藉

DOI:10.6814/NCCU202000598

以提升父母對於孩童所接觸之媒體訊息的監督，並減少孩童模仿媒體所含有的暴力行為。

五、保護孩童免於接觸暴力（method to protect children from exposure to violence）

任何形式的暴力皆會對孩童造成生理和心理的影響，保護孩童免於接觸暴力便是 ACT 親職方案希望達成的最終目標，減少家童暴力與孩童不當對待的發生，讓孩童成長於安全無虞的環境。

誠如前面所描述，孩童可能透過父母的教養、同儕的人際互動、媒體訊息以直接或間接的方式接觸到暴力，而暴力對孩童的影響非常深遠。孩童最直接接觸和影響最為立即的微系統為家庭、同儕、社區（Bronfenbrenner, 1979），當孩童與這些環境互動良好，便會出現適應性行為，反之若孩童與環境互動不良，則會出現不適應行為。意即，孩童在成長的過程中，曾經在家裡面對父母的不當對待，在學校面對同儕間的人際衝突，在社區遭受或目睹暴力的發生，將可能讓孩童出現適應不良的行為，甚至出現攻擊和暴力行為（Denham et al., 2002）。是故父母有必要為孩童創造安全且健康的成長環境，盡可能避免暴力對孩童造成傷害。

基於上述 ACT 親職方案所關切的重點，本方案以全面的方式預防暴力的發生，教導父母認識孩童發展知識，減少父母的錯誤歸因和不合理的期待；教導父母調適憤怒和處理人際衝突的方法；教導父母更多元且正向的教養技巧，面對孩童的各式情況；教導父母監督孩童接觸媒體的情況，避免暴力內容；教導父母辨識孩童成長環境中潛藏的暴力因子，成為孩童的支持者與保護者。當孩童成長於免於暴力的環境，孩童將能夠依循著正常的發展好好長大，爾後他為人父母亦會以正向且非暴力的方式教養孩童，形成正向循環，中斷暴力的發生。

貳、ACT 親職方案時至今日的方案成效

ACT 親職方案的意涵為父母和孩童一起努力，透過「行動（act）」，鼓勵父母使用正向教養技巧，引導孩童做出適切的行為，減少父母做出不當對待的教養行為，以及改善孩童的情緒困擾和問題行為，為孩童創造支持的成長環境，打造

DOI:10.6814/NCCU202000598

較佳的親子關係。ACT 親職方案已發展多年，也累積不少實徵研究，說明方案對於父母教養態度與行為的改善。另外，透過父母的教養態度與行為的變化，ACT 親職方案對孩童的外化行為問題和內化情緒困擾，同樣也產生間接的助益。

一、減少父母的負向教養行為，並提升正向教養行為

在父母的實際教養行為中，體罰、敵意和攻擊此等負向教養行為、嚴厲管教皆因為父母經過 ACT 親職方案而減少。Knox 和 Burkhart（2014）的研究以單一團體前測-後測設計，發現相較於未參與 ACT 親職方案之前，經過八堂內容後，父母的負向教養行為減少，較少對孩童吼叫，且嚴厲的教養行為、體罰的情況皆減少。倘若與對照組未參與 ACT 親職方案的父母做比較，有參與的父母在面對孩童的行為時，較少出現口語威脅和肢體不當對待的情形（Knox, Burkhart, & Cromly, 2013），且這樣的效果可持續至三個月後（Portwood, Lambert, Abrams, & Nelson, 2011）。Porter 和 Howe（2008）的研究以單一團體前測-後測設計，研究結果顯示相較於未參與 ACT 親職方案之前，經過八堂內容後，父母較少使用體罰和懲罰來教養孩童。Knox 等其他兩位學者（2011）提到，與對照組未參與 ACT 親職方案的父母做比較，有參與的父母以工具打孩童和摑巴掌的情況亦減少。另外，父母減少使用體罰和懲罰的教養情況，可持續至三個月後，沒有任何一位父母繼續使用如此負向的教養行為（Porter & Howe, 2008）。

ACT 親職方案對於父母的助益，不只是減少負向教養行為，更能擴充父母的教養行為，增加正向教養技巧。Portwood 等人（2011）的研究以單一團體前測-後測設計，研究結果指出相較於未參與 ACT 親職方案之前，經過八堂內容後，父母關注和支持孩童發展的撫育性教養行為增加。倘若與對照組未參與 ACT 親職方案的父母做比較，有參與的父母其撫育性教養行為較多（Knox et al., 2013）。另外，父母的撫育性教養行為可持續至三個月，且由趨勢來看，可以預期此教養行為會隨著時間持續增加（Portwood et al., 2011）。相關研究也進一步發現，相較於未參與 ACT 親職方案之前，經過八堂內容後，父母在面對孩童的行為時，較

DOI:10.6814/NCCU202000598

能展現出正向和支持的反應（Altafim, Pedro, & Linhares, 2016; Pedro, Altafim, & Linhares, 2017）。de Assis Silva 和 Williams（2016）以單一個案為研究對象，也有一致的研究結果，母親的教養行為從高於平均轉為非常優秀，在該母親的教養行為中，僅有正向教養而沒有任何負向反應，且母親自評自己的困擾亦獲得改善。Altafim 和 Linhares（2019）的研究特別提及，除了父母的正向教養行為增加，父母與孩童的正向溝通亦增加，父母更能夠以明確的語言直接告訴孩童其不適切之處，避免辱罵和負向詞彙，且父母所增加的正向教養行為以及與孩童的正向溝通，可持續維持三至四個月依舊有效。因此，在經過 ACT 親職方案後，父母的負向教養行為減少，正向教養行為增加。

二、提升父母對於孩童發展知識的理解

ACT 親職方案能夠有效的提升父母對於孩童發展知識的理解，讓父母對孩童行為持有更為適切的期待，並減少父母對於孩童行為的負向歸因，以及減少父母對於負向教養態度的接受度。Weymouth 和 Howe（2011）的研究發現，經過 ACT 親職方案後父母對於孩童的發展知識有顯著的提升，比起參與前父母更能夠理解孩童的各種行為展現。Portwood 等多位學者（2011）的研究表示，對於孩童抱持著較多不適切期待的父母，經過 ACT 親職方案後，其對於孩童的期待有大幅的提升，父母較能根據孩童的發展水平預期孩童的行為。Porter 和 Howe（2008）的研究發現，相較於未參與 ACT 親職方案之前，經過八堂內容後，父母對於孩童行為的負向歸因減少，同時，父母對於摑巴掌的教養態度也減少，父母教不認同以這樣的方式面對孩童的憤怒和挑戰行為。Knox、Burkhart 和 Hunter（2011）的研究更指出，與未參與 ACT 親職教育的父母比較，有參與的父母對於摑巴掌的教養態度減少。概括以上可見，ACT 親職方案能夠增加父母對於孩童發展知識的瞭解，讓父母對於孩童行為的期待更適切，而做出較為正向的歸因，如：這是孩童發展過程中的正常行為，並非故意作亂或生氣，進一步減少對摑巴掌此等負向教養態度的接受度。

DOI:10.6814/NCCU202000598

三、提升父母憤怒管理和社交問題解決技巧

ACT 親職方案亦可提升父母自身憤怒管理的能力，以及增進解決人際衝突的技巧。Weymouth 和 Howe（2011）的研究檢驗大量（616 位）參與過 ACT 親職方案的父母其成效如何。結果發現，此方案中的核心親職知能—父母對於孩童的發展知識、正向管教，皆有顯著的提升，更值得關注的是父母自身的憤怒管理能力和人際衝突解決技巧也有所提升。Altafim 和 Linhares（2019）的研究也發現，相較於未參與 ACT 親職方案之前，經過八堂內容後，父母更能夠辨識自身的憤怒情緒，且能以適當的情緒調節技巧平復憤怒。Howe 等人（2017）的研究，整理來自各地施行 ACT 親職方案的情況與成效。結果發現，經過八堂內容後，巴西父母的情緒調節能力增加，日本父母壓抑情緒的情況減少，更能有效的調節自身的憤怒感受。Portwood 等人（2011）在 ACT 親職方案之後進行焦點團體，透過獲得深入的訪談與討論以瞭解此方案的成效。結果父母認為，此方案帶給自己正向的影響，讓自己成為更棒的父母，且在教養孩童之前，會先冷靜心情或以孩童的角度去思考，也較能調節自身的憤怒。de Assis Silva 和 Williams（2016）的研究，觀察與紀錄母親在每堂課的發表內容和行為表現，瞭解該母親教養態度和行為的改變。母親表示在 ACT 親職方案中，所直接教導的「重新思考模式」和「理想模式」，協助她在管教孩童之前，先平復自身的情緒。意即，在經過 ACT 親職方案後，父母在面對孩童的各種情況時，更能調節自身的憤怒。

四、提升父母對孩童媒體的監督

ACT 親職方案能夠降低暴力媒體對孩童造成的傷害，父母更會監督孩童使用媒體和 3C 產品的情況，與孩童解釋和討論他所接觸到的媒體訊息，並教導孩童對媒體訊息持有批判和獨立思考的能力。Porter 和 Howe（2008）的研究顯示，經過 ACT 親職方案後，父母監督孩童使用媒體的情況從參與前、參與後、三個月後追皆未達顯著差異，但由改變趨勢可見父母隨著時間，對孩童接觸媒體有更多的監控，且更瞭解媒體對孩童的負向影響，亦即父母在媒體方面的教養需要時

DOI:10.6814/NCCU202000598

間才能逐漸展現。但也有研究發現父母在參與完 ACT 親職方案後，即可看見父母媒體識讀能力的提升，父母更意識到媒體和 3C 產品對孩童的影響，更會教導孩童判別媒體訊息，主動監控孩童使用電視、網路、遊戲的情況（Knox, Burkhart, & Hunter, 2011; Pedro et al., 2017）。de Assis Silva 和 Williams（2016）研究中的母親更明確地提及，在參與 ACT 親職方案前她從來沒有想過媒體可能對孩童有哪些負面影響，但經過本方案讓她意識到需要和孩童解釋媒體中的英雄與現實英雄的不一樣。總結來說，ACT 親職方案對於增進父母媒體識讀能力為中等效果（Howe et al., 2017）。

五、減少孩童暴露於暴力的機會

ACT 親職方案有助於父母內化方案的核心親職知能，包含正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護孩童免於暴力。誠如上述一至四 ACT 親職方案的成效，父母的負向教養行為由口語至肢體皆有不同程度的改善，父母減少使用嚴厲的話語和口語威脅孩童（Portwood et al., 2011），減少嚴厲管教和負向教養（Knox & Burkhart, 2014），減少心理和肢體攻擊，如：威脅恐嚇、吼叫，提升以非暴力管教孩童（Knox et al., 2013），父母減少摑巴掌和以工具打孩童的情況（Knox, Burkhart, & Hunter, 2011）。

父母對於孩童的發展有更多的理解，更能夠對孩童的行為形成適切的期待（Portwood et al., 2011），減少負向歸因（Porter & Howe, 2008），且父母較能夠引導孩童依循著發展做出適合此階段的行為。另外，父母對於負向教養態度和行為的認同度亦減少（Knox, Burkhart, & Hunter, 2011）。

父母對於自身憤怒有更多的覺察和認識，更能夠調適自身的憤怒，並以非暴力的方式處理人際衝突，父母也更有方法面對孩童的憤怒，協助孩童從憤怒中平復心情（eg. Altafim & Linhares, 2019; de Assis Silva & Williams, 2016）。

父母對於孩童所接觸到的媒體內容和時間也有更多的監督，父母會協助孩童篩選他所接觸到的媒體訊息，與孩童討論媒體訊息，父母亦會設定孩童使用媒體

DOI:10.6814/NCCU202000598

的規範，減少孩童從媒體中接觸到暴力。

六、減少孩童的外化行為問題和內化情緒困擾

ACT 親職方案能夠透過父母的教養態度和行為，間接地影響孩童的內外化問題，有效的減少孩童的外化行為問題和內化情緒困擾，減少孩童的攻擊和霸凌行為，並增加孩童的利社會行為。Knox 和 Burkhart（2014）以及 Pedro 等人（2017）的研究皆認同，相較於未參與 ACT 親職方案之前，父母經過八堂內容後，其教養態度和行為變得較為正向，而孩童也從中受益外化行為問題和攻擊情況減少。Burkhart、Knox 和 Brockmyer（2013）的研究也發現到，孩童的霸凌行為減少，其語言和肢體攻擊、缺乏同理心的情況獲得改善。且孩童的行為表現，符合臨床診斷的人數與比例也降低（Altafim & Linhares, 2019; Altafim et al., 2016）。其他研究顯示，有參與的父母與未參與 ACT 親職方案的父母做比較，有參與的父母其孩童的外化行為問題較少（Knox, Burkhart, & Howe, 2011）。

研究者再進一步指出，ACT 親職方案不只改善孩童的外化行為問題，亦減少孩童的內化情緒困擾，增加利社會行為。Altafim 等人（2016）以及 Pedro 等人（2017）的研究皆發現，相較於未參與 ACT 親職方案之前，父母經過八堂內容後，其孩童的情緒症狀獲得改善，符合臨床診斷的人數與比例也降低。另外，Pedro 等人（2017）的研究也發現，孩童的利社會行為增加。且此增加可持續三至四個月（Altafim & Linhares, 2019）。

參、ACT 親職方案在台灣的成效

為了讓 ACT 親職方案更為符合華人文化的特色，更被台灣的父母所接受，傅如馨（2017）針對 ACT 親職方案在台灣的施行，提出文化適應性的調適，指出華人父母擔心家醜外揚，而不太願意揭露家庭議題，故在進行 ACT 親職方案時，團體信任感的建立和保密原則的維持格外重要；在團體的信任感和安全感已形成後，增加參與父母彼此間的互動和討論，鼓勵父母回憶並分享自身的教養態度與行為，以及在教養孩童時所遭遇的困難，團體帶領者以正向和非評價的方式

DOI:10.6814/NCCU202000598

回應；協助父母重新框架對於懲罰和教養的想法，鼓勵父母選擇合適的正向教養行為來面對孩童，另外也帶領父母思考對於給予孩童鼓勵和肯定的想法與擔憂，並提供機會讓父母練習以語言鼓勵孩童；帶領者也邀請父母從自身的成長經驗出發，瞭解過往的成長經驗對於現今教養態度和行為的影響，且與父母討論華人文化如何影響其教養態度和行為；鼓勵父母覺察自身對於孩童各方面的影響，並教導父母憤怒管理和解決人際衝突的方式；透過夢想盒，邀請父母先寫下對於自己和孩童的期許，並隨時寫下在課程中的收穫與心得，鼓勵父母將自我期許和課程內容結合。Howe 等多位來自世界各地的學者（2017）共同發表 ACT 親職方案在各地的施行情況，其中特別提到，台灣已經將 ACT 親職方案的教材翻譯為中文，且根據文化適應性做調整，同時也已經由官方確認此翻譯教材仍保留原有的核心內容、時間安排、整體架構。在台灣初步的研究結果顯示，ACT 親職方案能夠增加父母對於孩童發展知識的理解、增加正向教養行為，以及改善家庭衝突和親子關係。黃薏靜（2016）的質性研究結果發現，ACT 親職方案能協助父母管理憤怒情緒，讓父母在生氣時先冷靜和安撫自身的情緒，也增加父母換位思考的能力，父母更能夠以孩童的角度理解其情緒和行為；父母的親職壓力也獲得改善，自覺更能有效的調節自身的情緒，也更有技巧去應對孩童的狀態。另外，該研究的量化資料也顯示，在 ACT 親職方案結束後三個月，父母的親職壓力有顯著的降低。阮菲（2019）的研究則發現父母在教養孩童的過程中，會面臨教養、親子不良互動、外界環境、生活適應和人際互動五個面向的親職壓力，而父母在經過 ACT 親職方案後，父母的正向教養提升，更重要的是該研究發現父母更能覺察到自己的情緒，處理自身情緒的能力提升，且父母也意識到情緒在教養中的重要性，父母的情緒會影響到孩童的情緒。

簡言之，ACT 親職方案在台灣的研究雖然不多，但各相關研究結果皆顯示本方案對於父母教養的助益，能增進父母的正向教養，減輕父母的親職壓力，且喚起父母對於情緒的重視。

DOI:10.6814/NCCU202000598

肆、ACT 親職方案之親職知能與父母後設情緒理念之關聯

ACT 親職方案的宗旨為預防孩童不當對待，藉由教導父母孩童發展知識，學習憤怒管理和社交問題解決技巧，理解媒體對孩童的影響，學習正向教養和非暴力管教，進而保護孩童免於暴力的傷害。承上述章節的論述，將可理解 ACT 親職方案的五大核心親職知能和方案成效，也能夠隱約的發現 ACT 親職方案與本研究所關注之父母後設情緒理念的關聯，以下將更詳細的說明 ACT 親職方案的哪些內容與父母後設情緒理念有關聯。

ACT 親職方案之第六堂—教養型態，以及第七堂—正向教養，將能提升父母正向教養與非暴力管教，從而增加父母情緒教導，減少情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況。方案中讓父母理解負向教養和不支持反應如何在父母無意識的情況下，逐漸演變為孩童不當對待，而這樣的教養方式對於孩童的負面影響有多麼深遠，藉由增進父母對於此負面影響的理解，讓父母在面對孩童的憤怒和挑戰行為時，更小心謹慎於自己該如何反應。同時，ACT 親職方案教導父母多元的正向教養技巧，提供父母在面對孩童憤怒和挑戰行為時，能夠以此取代負向不支持的反應，增加父母展現情緒教導的可能性。父母在日常生活中與孩童的互動有如電玩遊戲，父母為其中一個角色，孩童即為遊戲中的關卡，當遊戲的速度過快或難度太高時，只有那些擁有足夠「技巧」的父母，才能成功應對困難（Azar, 2002）。也就是，當父母擁有越多的正向教養技巧，父母在面對孩童的各式情況時，越不會感到焦慮、挫折和無能為力，也較不會以批評或做出讓自己後悔的反應，即父母出現情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況降低，讓父母更能夠以情緒教導成功應對孩童的哭鬧和憤怒。另外，ACT 親職方案也帶領父母思考自身的教養態度和行為從何而來，帶領父母回顧自己的成長經驗和現今教養行為之間的關聯，增進父母對於自身後設情緒理念的理解，當父母對於自身教養有更多的理解，父母對於自身教養的覺察也會提升，因而更能夠監控自己在面對孩童時的教養行為，減少不支持反應出現的情況。

DOI:10.6814/NCCU202000598

ACT 親職方案之第一堂—孩童發展知識，將能提升父母對於孩童需求和行為的理解，從而增加父母情緒教導，減少情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況。方案中教導父母關於孩童在各年齡階段的需求和行為展現，讓父母理解孩童需求匱乏時可能的展現方式，藉此增加父母對於孩童情緒的覺察，能夠更快速地從孩童的行為注意到孩童此刻的情緒，並根據發展知識讓父母更理解孩童會有此情緒的可能原因。一旦父母對於孩童憤怒或產生情緒的原因有更多的理解，父母更能對症下藥，給予孩童安慰和引導，協助孩童表達與平復心情，即父母更能夠展現情緒教導。此外，當父母對於孩童的發展知識有更多的理解，父母更能夠對孩童的憤怒和行為作出適當的歸因，將其視為發展的一部分，因而更能穩定自己的心情，以平靜的方式去處理孩童的憤怒和挑戰行為，避免情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況。

ACT 親職方案之第三堂—父母的憤怒管理，以及第四堂—孩童的憤怒管理，將能提升父母對於自身和孩童憤怒的理解與調適，亦能增加父母與孩童社交問題解決技巧，進而增進父母情緒教導，減少情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況。首先，方案中教導父母認識自身的憤怒，帶領父母感受憤怒時身體的變化，增進父母對於自身情緒的覺察，並引導父母思考憤怒背後的感受與想法，教導父母平復心情的方法。接著，讓父母理解孩童憤怒的原因和展現方式，提升父母對於孩童憤怒的覺察與理解，並教導父母使用重新思考模式和理想模式面對孩童的憤怒，而兩個模式的內涵正好符合情緒教導所述。重新思考模式教導父母注意自身和孩童憤怒時的生理變化，增加對於情緒的覺察；教導父母辨識和同理孩童的感受，提升父母對於孩童情緒的關注和接納；教導父母聆聽孩童的感受與想法，以我訊息表達自身的感受與想法，並與孩童溝通方才的情緒事件。再加上理想模式鼓勵父母善用過往所教的多元正向教養，提醒父母思考多種可能處理孩童憤怒的方法，評估各種教養方式面對此情況可能的幫助和會遭遇的困難，最後選擇較適合此情境的解決方法。ACT 親職方案透過理想模式教導父母以理性的方式面

DOI:10.6814/NCCU202000598

對孩童的憤怒和挑戰行為，仔細的思考過後再對孩童做回應，將能避免父母做出負向且不支持的反應，讓父母更有依循的展現情緒教導。

ACT 親職方案之第五堂—媒體識讀，鼓勵父母與孩童溝通媒體訊息，教導父母如何與孩童一起制定使用媒體和 3C 產品的規範，是故包含許多與孩童溝通和討論的方法，可以類推至父母在面對孩童憤怒時，與孩童溝通情緒事件。值得一提的是，ACT 親職方案會帶領父母思考媒體和 3C 產品對於教養的意義，讓父母覺察到有時會給予孩童媒體和 3C 產品，是因為父母想要提前避免孩童哭鬧，抑或父母在孩童憤怒當下以此快速終止孩童的憤怒，亦即父母可能以媒體和 3C 產品為處理孩童憤怒的方法。簡言之，媒體識讀中「溝通」的部分與情緒教導的關聯，父母以媒體和 3C 產品處理孩童憤怒與情緒摒除、情緒失控的關聯。

ACT 親職方案之第二堂—孩童與暴力，以及第八堂—回顧，將能提升父母保護孩童免於暴力，增加父母情緒教導，減少情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況。方案中讓父母更清楚的理解孩童成長環境中，潛在的暴力因素和暴力的負向影響，並讓父母理解他在孩童成長過程中所扮演的重要角色，加強父母對此角色的責任感，更加注意自己在孩童面前的一言一行，避免對孩童展現負向和不支持反應。同時鼓勵父母成為孩童的保護者和支持者，陪伴孩童面對他所遭遇的困難，因而反映出與情緒教導的關聯。

第三節 研究問題與假設

綜合以往的文獻回顧及前述之討論，本研究欲瞭解 ACT 親職方案對於父母在親職知能之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待的改變，以及父母後設情緒理念之情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的改變。另外，本研究也想探討 ACT 親職方案的哪些內容能有效的協助父母改善後設情緒理念。

DOI:10.6814/NCCU202000598

壹、研究問題

本研究欲探討經過 ACT 親職方案後，父母的親職知能是否有所提升？父母的後設情緒理念是否有變化？最後，本研究欲探討 ACT 親職方案之親職知能對父母後設情緒理念的影響？以下分為三部分的假設，形成本研究欲探討的問題。

貳、研究假設

第一，經過 ACT 親職方案後，父母的親職知能顯著提升。

H1-1：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母教養行為的後測分數顯著高於前測分數；在質化分析中，父母的教養行為增加。

H1-2：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母媒體識讀能力的後測分數顯著高於前測分數；在質化分析中，父母的媒體識讀能力提升。

H1-3：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母對於孩童年齡與發展知識的後測分數顯著高於前測分數；在質化分析中，父母對於孩童的年齡與發展知識增加。

H1-4：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母對於預防孩童不當對待的後測分數顯著高於前測分數；在質化分析中，父母對於預防孩童不當對待增加。

第二，經過 ACT 親職方案後，父母後設情緒理念有顯著變化。

H2-1：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母情緒教導的後測分數顯著高於前測分數；在質化分析中，父母的情緒教導增加。

H2-2：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母情緒摒除的後測分數顯著低於前測分數；在質化分析中，父母的情緒摒除減少。

H2-3：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母情緒失控的後測分數顯著低於前測分數；在質化分析中，父母的情緒失控減少。

H2-4：經過 ACT 親職方案後，在量化分析中，父母情緒不干涉的後測分數顯著低於前測分數；在質化分析中，父母的情緒不干涉減少。

DOI:10.6814/NCCU202000598

第三，ACT 親職方案之親職知能可以預測父母後設情緒理念。

H3-1：ACT 親職方案之教養行為、年齡與發展階段、預防孩童不當對待顯著預測父母情緒教導的增加。

H3-2：ACT 親職方案之教養行為、媒體識讀、年齡與發展階段、預防孩童不當對待顯著預測父母情緒摒除的降低。

H3-3：ACT 親職方案之教養行為、媒體識讀、年齡與發展階段、預防孩童不當對待顯著預測父母情緒失控降低。

H3-4：ACT 親職方案之教養行為、年齡與發展階段、預防孩童不當對待顯著預測父母情緒不干涉降低。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

第三章 研究方法

本研究欲討 ACT 親職方案對於父母後設情緒理念的影響，本章旨在說明研究中所招募的參與者、使用的研究工具、研究設計，以及研究程序，最後說明本研究所使用的資料分析。

第一節 研究參與者

本研究在團體方案開始執行前，委託台灣某企業的人力資源部門，協助在公司各分部進行招募。雖然過往在美國的相關研究大多在社區機構、健康中心、兒童福利中心執行（eg.Altafim & Linhares, 2019; Knox & Burkhart, 2014），但由於 ACT 親職方案在台灣的相關研究，仍屬於初探階段，故研究者希望先瞭解 ACT 親職方案對於一般父母的成效，因此選擇在企業招募，而非於社區機構中的高風險父母。

本研究招募的對象為育有 0-8 歲孩童的親生父母，採自願報名參與，能夠配合全程參與者優先選取。參與者排除父母或孩童患有身心疾病，避免父母有認知缺損或智能不足，以致無法理解方案內容。

主動報名參與 ACT 親職方案的父母共有 23 位，團體尚未開始前退出 1 位，實際參與的父母共有 22 位。然而，在 ACT 親職方案進行中，因為工作因素無法配合時間、持續參與而中途退出 2 位父母，其餘父母皆完整參與團體。另外，未完成前測與後測問卷填答（缺漏前測或後測其中一份問卷）的父母有 3 位，因此本研究最終有效樣本為 17 位父母，來自兩個團體，第一團為 10 位父母，第二團為 7 位父母，由於兩個團體的父母在各背景變項上並無顯著差異，故後續的資料分析將兩個團體合併，研究中的參與父母包含 8 位男性，9 位女性，父母的平均年齡為 36 歲。

DOI:10.6814/NCCU202000598

第二節 研究工具

壹、美國心理學會 ACT 評估量表

本研究採用華盛頓 ACT 研究團隊所編製的量表—ACT 評估量表（APA's ACT Evaluation Survey; Silva, 2011），瞭解父母對於 ACT 親職方案之內容的既有概念和學習情況，本文的後續將以親職知能代表之。此量表請參與父母填答基本資料涵蓋父母相關的背景資料，包含性別、年齡、最高學歷、家庭月收入；家庭結構相關的資料，包含家中成人數、育有的孩童數；孩童相關的背景資料，包含性別、年齡。

此量表包含教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待四個分量表，請父母回顧在過去兩個月的生活中，自己與孩童的互動和教養經驗，經過自我報告，瞭解父母對於 ACT 親職方案之核心概念的理解與內化情況。

第一部分，教養行為，共十一題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.81。用以瞭解父母的教養經驗和評估父母如何面對孩童的挑戰行為，對應至 ACT 親職方案中，正向教養與非暴力管教，以及憤怒管理和社交問題解決技巧兩大核心內容。例如：當我的孩童表現不好時...分量表為五點量尺，分數由 1（我會立即採取一些措施）至 5（我稍後才會採取一些措施）。分數越高，代表父母越能有效地展現正向與非暴力的教養行為，也越能有效的管理自身的憤怒情緒，並處理人際衝突。

第二部分，媒體識讀，共九題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.86。用以瞭解父母對於孩童曝露於暴力媒體的監控，是否會限制孩童使用 3C 產品的時間、篩選孩童所接觸到的媒體內容，抑或是否會與孩童討論媒體訊息。例如：我會限制孩子在家裡看電視的時間，分數由 1（從未如此）至 4（總是如此）。分數越高，代表父母越會限制孩童所接觸到的媒體資訊。

第三部分，年齡與發展知識，共十六題，其內部一致性（Cronbach's a）為

DOI:10.6814/NCCU202000598

0.72。此分量表描述四個孩童產生情緒的情境，請父母填答在此情境下，其對於情境中父母反應和孩童情緒展現的同意程度，用以瞭解父母面對孩童情緒的想法和教養行為，此處並非讓父母自陳自己的教養態度和行為，而是評估父母是否會把他們所學到的教養應用至常見的教養情境中。對應至 ACT 親職方案中，孩童發展知識、正向教養與非暴力管教，以及憤怒管理和社交問題解決技巧三大核心內容。例如：爸爸帶兩歲的兒子逛雜貨店，男孩抓起一盒糖果，爸爸要求男孩把糖果放回去，男孩開始尖叫，打他的爸爸，並躺在地上發脾氣。題項為爸爸應該反擊，給孩童一個教訓。分量表為五點量尺，分數由 1（非常同意）至 5（非常不同意）。分數越高，代表父母對於孩童的發展知識有更多的理解，更能以正向和非暴力的方式面對孩童的情緒，也更能有效的處理自己與孩童的情緒及衝突情況。

第四部分，預防孩童不當對待，共十題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.84。用以瞭解父母對於 ACT 親職方案整體課程的瞭解程度，對應至 ACT 親職方案中，正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護孩童免於接觸暴力四大核心內容。例如：當孩童難以管教時，我會控制我的憤怒情緒。分量表為五點量尺，分數由 1（從未如此）至 5（總是如此）。分數越高，代表父母越能以正向和非暴力的方式教養孩童，越能有效的處理自己和孩童的情緒，也越能夠預防孩童遭受到不當對待。

第一、三、四部份的分量表為五點量尺，第二部分為四點量尺，由父母根據自己實際的教養情況，或依據其客觀的同意程度作答，填選該描述句符合的情況。計分方式為將各分量表下所有題項的分數相加，得到父母在教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待之四個分量表的得分，反映出父母在 ACT 親職方案之孩童發展知識、正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護孩童免於接觸暴力五大核心親職知能的情況。另外也將四個分量表的分數相加，得到父母整體親職知能的情況。分數越高，代表父

DOI:10.6814/NCCU202000598

母所擁有的 ACT 親職方案之五大核心的親職知能越高。

貳、父母後設情緒理念

本研究採用葉光輝（2002）所編制的「父母後設情緒理念量表」，根據覺察、教導、接受、溝通、原因、處理六個向度，每個向度約有兩至三個題項，區分出情緒教導、情緒摒除、情緒失控與情緒不干涉，四種父母後設情緒理念的型態，用以瞭解父母如何面對孩童的憤怒情緒。此量表並非把父母明確區分至四種型態的後設情緒理念，而是藉由評估父母在面對孩童憤怒情緒時，在四種型態的傾向程度。全量表總共四十二題。

情緒教導，係指父母會主動與孩童討論和溝通憤怒，例如：我會思考如何讓孩童從生氣中學到一些東西。包含題項 1、5、6、9、12、15、19、22、24、26、29、34、36、39、42，共十五題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.86。

情緒摒除，係指父母以貶低和弱化的方式，盡快地移除孩童的憤怒，例如：我不允許孩童表現任何生氣的行為。包含題項 3、7、13、23、27、35、37，共七題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.68。

情緒失控，係指父母對於孩童的憤怒心情不知所措或出現失控行為，例如：孩童發脾氣時，我會氣得打他。包含題項 4、11、16、18、21、31、33、40，共八題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.85。

情緒不干涉，係指父母以放任和不在意面對孩童的憤怒，例如：我不會插手處理孩童生氣的事件。包含題項 2、8、10、14、17、20、25、28、30、32、38、41，共十二題，其內部一致性（Cronbach's a）為 0.77。

所有分量表為六點量尺，分數由 1（完全不符合）至 6（完全符合），由父母自行填答，根據父母在面對孩童憤怒情緒時，實際的作為填答，選擇該描述句符合自己行為的程度。計分方式為將各題項的分數相加，得到父母在四種型態後設情緒理念的總分，代表父母在該後設情緒理念的傾向程度。分數越高，代表父母越傾向該型態的後設情緒理念之作為。

DOI:10.6814/NCCU202000598

參、質性工具

本研究在 ACT 親職方案進行的過程裡全程錄音，藉由父母在團體所分享和討論的質性資料，更清楚地瞭解父母親職知能和父母後設情緒理念的改變。在質性研究中，研究者即為研究工具，研究者透過自身與參與者的互動，增進對自我和參與者的理解。研究者為經常與孩童及家庭工作的輔導與諮商碩士生，已接受過為期兩個整天的帶領者專業培練，以及來自美國 ACT 親職方案其一編撰者的工作坊培訓和相關研討會，且經歷多時 ACT 親職方案團體的見習與實習，已獲得 ACT 親職方案的帶領者認證許可，也接受 ACT 親職方案台灣負責人的督導，以及持續精進 ACT 親職方案的相關專業能力，故有足夠的經驗同理父母在教養中所遇到的困境，提供親職教養知識與建議，帶領父母參與 ACT 親職方案。

第三節 研究設計

本研究欲瞭解 ACT 親職方案對於父母親職知能和後設情緒理念的成效，為團體介入研究。由於本研究的參與父母招募至公司的不同分部，受限於父母工作場域，未能將所有參與者進行隨機分派為兩個團體。本研究採用單一組別前測—後測設計（one group pretest-posttest design），在團體開始前和團體結束後兩周內，讓父母填答 ACT 評估量表和父母後設情緒理念量表（Knox & Burkhart, 2014; Weymouth & Howe, 2011）。

第四節 研究程序

壹、團體方案開始前

在團體方案開始前一年，先與台灣某企業的人力資源部門聯繫，詢問其合作意願。團體帶領者提前至公司，向公司主管和員工（父母）說明 ACT 親職方案的內容簡介、方案目標，以及進行方式。一方面，讓主管理解本方案，尋求主管

DOI:10.6814/NCCU202000598

的支持，將本方案列為員工協助計畫之一，利用上班時間參與；另一方面，讓有興趣參與的員工（父母）瞭解此方案對於他們在親職教養上的助益。

團體後續的招募工作，委任人力資源部門在團體開始前半年進行，請人力資源部門協助將 ACT 親職方案的宣傳單，以及參與團體方案的報名單，寄信給公司育有 0-8 歲孩童的父母。員工（父母）採自願參與，團體全程免費，以能全程參與者為優先，人力資源部門會協助報名成功者與單位主管請假，利用上班時間參與此方案。

貳、團體方案的進行

在 ACT 親職方案第一堂課開始前，帶領者先進行知情同意的說明，告知參與者團體進行時將全程錄音，父母所提供的問卷資料和錄音檔僅供學術研究使用，目的為更瞭解此方案的成效，改善團體方案內容以進行本土化，而非評估父母個別的教養行為。另外，也讓父母知道本方案是與員工協助方案結合，但關於課程中所討論的內容，並不會讓團體外的人之情，亦不會影響到參與者在公司的福利與績效。

填答問卷時，倘若父母育有兩位以上的孩童，以 3-8 歲的孩童為優先，因為此年紀，通常是讓父母最為操心的時刻（Pedro et al., 2017）；倘若兩位孩童的年紀皆落在此區間，選擇一位父母在教養時，最為困擾的孩童為填答對象。

問卷填答完成後即開始第一堂課，由於本方案與公司的員工協助計畫做結合，且利用上班時間進行，主管與員工難以配合全程參與八次，因此調整團體的進行方式，每周進行兩堂課，每堂課維持兩小時，為期四周，總時數同樣為十六小時。故原先的團體方案內容，並無任何的壓縮，保有原先全部的內容。ACT 親職方案是完整且擁有帶領者手冊的方案，帶領者需跟隨著手冊的編制，一步一步帶領每堂課程的內容，包含教養知識、態度、技巧，和所有體驗性的活動、情境演練。

團體的帶領者為三位輔導與諮商碩士生，皆已經過 ACT 親職方案之帶領者培訓，且有諸多經驗以觀察者、偕同帶領者、帶領者參與本方案，三位帶領者皆

DOI:10.6814/NCCU202000598

熟稔於本方案的內容與進行方式，也熟悉於和父母、孩童工作。每堂課程皆由一位帶領者負責，其他兩位為協同帶領者。團體以內容講述搭配輔助影片，透過情境討論、經驗分享、活動體驗、角色扮演...等多元的方式進行，再搭配回家作業，幫助父母更瞭解課程中所討論的教養態度和行為，更瞭解 ACT 親職方案所要傳達的核心親職知能。另外，在每周團體結束後，三位帶領者或協同帶領者進行討論、撰寫觀察紀錄和心得反思，在下周開始前，與本方案的台灣負責人進行督導討論，再次核對 ACT 親職方案的內容有完整教予父母，並確認下周的團體內容和注意事項。

每周團體結束後，帶領者發放家庭作業，提醒父母關於本次的課程重點，鼓勵父母回家練習課程所學、完成作業的撰寫，但並未強制父母一定要完成撰寫，父母亦可以選擇思考過後，在下周內容開始前，讓父母以口頭做分享和討論，同時回憶前一周的核心內容。

參、團體方案進行後

結束八堂為期四周的團體方案後，帶領者將後測問卷以電子郵件或紙本，寄給參與 ACT 親職方案的父母，提醒父母在兩周內交回人力資源部門，或以電子檔的方式將填答情況，傳送至 ACT 親職方案的專屬信箱。

第五節 資料分析

本研究欲探討經過 ACT 親職方案後，父母親職知能和父母後設情緒理念的變化，以及父母親職知能對父母後設情緒理念的影響，可對應至第四章研究結果。研究者以 SPSS 22.0 統計軟體進行量化資料分析、考驗研究假設，並以父母在團體進行中所分享和討論的內容為質化資料，拓展量化的研究結果，讓本研究結果更清晰。

DOI:10.6814/NCCU202000598

壹、背景資料與前測分析

本研究以人數、百分比、平均數、標準差之描述統計，呈現所有參與父母相關的背景資料，包含性別、年齡、最高學歷、家庭月收入；家庭結構相關的資料，包含家中成人數、育有的孩童數；孩童相關的背景資料，包含性別、年齡。

本研究以單一樣本 t 檢定，瞭解父母在尚未參與 ACT 親職方案之前，原有的親職知能和父母後設情緒理念與量尺中點的差異，藉以瞭解父母原有親職知能和後設情緒理念的情況。

貳、父母親職知能與父母後設情緒理念之變化

本研究以相依樣本 t 檢定，瞭解全體父母經過 ACT 親職方案後，其親職知能之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待，後設情緒理念之情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉，共八個分量表的前測分數與後測分數之差異是否達顯著，即針對父母親職知能和後設情緒理念進行改變分析，藉以回答研究假設一和研究假設二。

參、ACT 親職方案對於父母後設情緒理念之預測力

本研究以多元迴歸分析，瞭解 ACT 親職方案的親職知能對於父母後設情緒理念的影響成效，故以 ACT 評估量表之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待，四者的分數變化（後測-前測）為預測變項，分別對父母後設情緒理念之情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉之分數變化（後測-前測）進行預測，希望了解 ACT 親職方案中的哪些內容，有助於改善父母面對孩童憤怒時的教養行為，藉以回答研究假設三。

肆、質性資料分析

本研究將全體父母在團體進行中所分享和討論的內容謄為逐字稿進行分析，以補充量化資料的不足，讓本研究所欲探討的問題更佳清晰的呈現。質性資料的編碼原則為第一碼以大寫英文字母代表參與團體的父母，由 A 至 Q；第二碼為

DOI:10.6814/NCCU202000598

ACT 親職方案的堂數，共有八堂；第三碼為父母在團體進行時的個人發言序碼，例如：A1-1 代表團體參與者父母 A 在第一堂課所發言的第一句內容。

DOI:10.6814/NCCU202000598

第四章 研究結果

第一節 背景資料與前測分析

壹、父母與孩童的背景資料

本研究對象為台灣某企業之員工，在 17 位有效參與 ACT 親職方案的父母中，全數的婚姻狀態皆為已婚，包含男性 8 位(47.1%)，女性 9 位(52.9%)，父母的平均年齡為 36 歲。在父母最高學歷方面，高中畢業 2 位(11.8%)，大學畢業 4 位(23.5%)，研究所畢業 11 位(64.7%)。在家庭月收入方面，三萬以下 2 位(11.8%)，五萬至七萬之間 4 位(23.5%)，七萬至九萬之間 4 位(23.5%)，九萬以上 7 位(41.2%)，其中父母的職業類型為行政助理至企業的研發工程師皆有，故收入的懸殊較大，而參與本研究之父母大部分屬於中、高社經地位。在家庭結構方面，父母與孩童同住的小家庭 11 位(64.7%)，家中住有兩位以上成人 6 位(35.3%)；家中育有一個孩童 8 位(47.1%)，兩個孩童 8 位(47.1%)，三個孩童 1 位(5.8%)。另外，在填答問卷時請父母思考一位自己在教養上較有困難的孩童為填答對象，包含男孩 7 位(41.2%)，女孩 10 位(58.8%)，孩童的平均年齡為 32.41 個月(約莫兩歲六個月)，詳見表 4-1-1。

表 4-1-1 父母的背景資料摘要

背景變項		總計 (N = 17)	百分比
父母性別	男性	8	47.1 %
	女性	9	52.9 %
父母年齡	31-35 歲	8	47 %
	35-40 歲	5	29.4 %

DOI:10.6814/NCCU202000598

	40-45 歲	4	23.6 %
父母學歷	高中	2	11.8 %
	大專/大學	4	23.5 %
	研究所	11	64.7 %
家庭月收入	三萬元以下	2	11.8 %
	三萬至五萬元之間	0	0 %
	五萬至七萬元之間	4	23.5 %
	七萬至九萬元之間	4	23.5 %
	九萬元以上之間	7	41.2 %
家庭成人數	一至兩人	11	64.7 %
	三人至以上	6	35.3%
家庭孩童數	一人	8	47.1 %
	兩人	8	47.1 %
	三人	1	5.8 %
孩童性別	男孩	7	41.2 %
	女孩	10	58.8 %
孩童年齡	一歲以下	4	23.5 %
	一至三歲	5	29.4 %
	三至六歲	7	41.2 %
	六歲以上	1	5.9 %

貳、父母親職知能與後設情緒理念之前測分析

本研究以單一樣本 t 檢定，瞭解父母在參與 ACT 親職方案之前，其親職知能和後設情緒理念的原有情況，分析結果以表 4-1-2 呈現之。

DOI:10.6814/NCCU202000598

在親職知能方面，父母的教養行為其單題平均得分為 2.97 分，預防孩童不當對待的單題平均得分為 3.06 分，兩者皆等於量尺中點值 3 [*t(16) = - .388，p = .703；t(16) = .519，p = .611*]；父母媒體識讀的單題平均得分為 3.16 分，高於量尺中點值 2.5 [*t(16) = 6.979，p = .001*]；年齡與發展知識的單題平均得分為 2.60 分，低於量尺中點值 3 [*t(16) = -7.747，p = .001*]。

在父母後設情緒理念方面，父母的情緒教導其單題平均得分為 4.29，高於量尺中點值 3.5 [*t(16) = 7.608，p ≦ .001*]；情緒摒除的單題平均得分為 3.08 分、情緒失控的單題平均得分為 2.99 分、情緒不干涉的單題平均得分為 2.83，三者皆低於量尺中點值 3.5 [*t(16) = -2.869，p = .011；t(16) = -4.533，p ≦ .001；t(16) = -5.433，p ≦ .001*]。

大體而言，在參與 ACT 親職方案前，父母的教養行為和預防孩童不當對待為一般反應，並無特別高或特別低；父母對於監督孩童接觸媒體與 3C 比一般反應高，即父母原先即傾向監管孩童接觸媒體與 3C 的情況；父母所擁有的孩童發展知識則比一般反應低，即父母所擁有的孩童發展知識較為不足。另外，父母在面對孩童憤怒時，皆有較高的情緒教導，較低的情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的情況。

表 4-1-2 父母的親職知能和後設情緒理念單題平均得分

教養行為 (量尺中點 3)	媒體識讀 (量尺中點 2.5)	年齡與發展知識 (量尺中點 3)	預防孩童不當對待 (量尺中點 3)
2.97 中等	3.16 中等偏上	2.60 中等偏下	3.06 中等
情緒教導 (量尺中點 3.5)	情緒摒除 (量尺中點 3.5)	情緒失控 (量尺中點 3.5)	情緒不干涉 (量尺中點 3.5)
4.29 中等偏上	3.08 中等偏下	2.99 中等偏下	2.83 中等偏下

DOI:10.6814/NCCU202000598

第二節 父母親職知能與後設情緒理念之變化

壹、父母親職知能之改變分析

本研究以相依樣本 t 檢定，瞭解父母經過 ACT 親職方案後，親職知能之前測分數與後測分數的改變情況，其描述統計的結果見表 4-2-1。研究假設一為經過 ACT 親職方案後，父母在教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待之後測分數會顯著高於前測分數。

研究結果呈現，經過 ACT 親職方案後，父母的教養行為[*t(16) = - .262，p = .796*]、媒體識讀[*t(16) = 1.087，p = .293*]、年齡與發展知識[*t(16) = - 1.311，p = .208*]、預防孩童不當對待[*t(16) = 1.252，p = .228*]，其後測分數並未顯著高於前測分數。意即，父母在完成為期四周共八堂的 ACT 親職方案後，其親職知能並未能獲得提升。

表 4-2-1 父母的親職知能前測與後測描述統計

	教養行為		媒體識讀		年齡與發展知識		預防孩童不當對待	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
平均數	32.67	32.42	28.42	29.14	41.56	40.46	30.55	32.16
標準差	3.54	2.94	3.50	3.45	3.43	3.71	4.38	4.39

貳、父母後設情緒理念之改變分析

本研究以相依樣本 t 檢定，瞭解父母經過 ACT 親職方案後，父母後設情緒理念之前測分數與後測分數的改變情況，其描述統計的結果見表 4-2-2。研究假受二為經過ACT 親職方案後，父母的情緒教導之後測分數會顯著高於前測分數；父母的情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉之後測分數會顯著低於前測分數。

研究結果，經過 ACT 親職方案後，父母在情緒教導的後測分數並未顯著高

DOI:10.6814/NCCU202000598

於前測分數[*t(16) = - .211 ，p = .836*]；父母在情緒摒除[*t(16) = - .601 ，p = .556*]、情緒失控[*t(16) = - .787 ，p = .443*]、情緒不干涉[*t(16) = .861 ，p = .402*]的後測分數並未顯著低於前測分數。換言之，父母經過 ACT 親職方案後其情緒教導並未提升，而情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉並未減少。

表 4-2-2 父母的後設情緒理念前測與後測描述統計

	情緒教導		情緒摒除		情緒失控		情緒不干涉	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
平均數	64.29	63.94	21.59	20.88	23.95	23.00	33.99	35.12
標準差	6.39	4.62	4.18	3.43	3.69	4.65	6.08	4.72

第三節 ACT 親職方案對於父母後設情緒理念之預測力

本研究以多元迴歸分析，瞭解 ACT 親職方案對於父母後設情緒理念的預測力，藉以反映出 ACT 親職方案的哪些核心內容，能有效的協助父母改善後設情緒理念，藉以了解研究假設三。因此，以 ACT 評估量表之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待的改變量(後測-前測)，分別對父母後設情緒理念之情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉的改變量(後測-前測)進行預測。以下將分別說明各研究結果。

在考量樣本數太小可能違反多元迴歸的基本假定之下，本研究先進行基本假定的考驗，包含常態性、同質性、獨立性。研究結果顯示，本研究的資料其標準化殘差的機率分布圖呈現左下至右上的對角線，標準化殘差值與標準化預測值的散佈圖為水平分散至 0 值的上下，DW 值皆趨近 2，故本研究的資料皆符合上述三項基本假定。

DOI:10.6814/NCCU202000598

壹、ACT 親職方案對於「情緒教導」之預測力

ACT 親職方案對情緒教導的預測情形，經統計分析結果如表 4-3-1 所示。變異數分析的 F 值達顯著[*F(4,12) = 4.283，p = .022*]，兩者間的多元相關係數 R 為 .767，調整後決定係數 adj R^2 為 .451，表示 ACT 親職方案可以解釋情緒教導 45.1%的變異量。其中標準化係數達顯著的變項為預防孩童不當對待，其解釋力高達 34.1 %(*ß = .687，p = .004*)，標準化係數近顯著的變項為教養行為，解釋力為 0.7%(*ß = .433，p = .067*)，其餘變項的標準化係數皆未達顯著(*all ps ≧ .102*)，解釋力依序為媒體識讀 6.3%、年齡與發展知識 4%。本研究結果呈現，ACT 親職方案中四個親職知能—正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護兒童免於暴力，能夠有效的協助父母以情緒教導面對孩童的憤怒。

表 4-3-1 親職知能預測「情緒教導」之多元迴歸分析摘要表

預測變項	B	標準誤	標準化係數 ß	t 值	R^2 改變量
截距	-2.828	1.410		-2.005	
預防孩童不當對待	.889	.253	.687	3.518**	.341
教養行為	.748	.372	.433	2.011	.007
媒體識讀	.920	.520	.367	1.768	.063
年齡與發展知識	-.525	.377	-.267	-1.392	.040
		R = .767	Adj R^2 = .451		F = 4.283*

*p < .05　**p < .01

貳、ACT 親職方案對於「情緒摒除」之預測力

ACT 親職方案對情緒摒除的預測情形，經統計分析結果如表 4-3-2 所示。變異數分析的 F 值未達顯著[*F(4,12) = .071，p = .990*]，兩者間的多元相關係數 R

DOI:10.6814/NCCU202000598

為 .152，調整後決定係數 adj R^2 為 -.303，由於為負值可直接設為 0，表示 ACT 親職方案無法解釋情緒摒除的變異量。各變項的標準化數皆未達顯著(*all ps* ≧ *.661*)，調整後決定係數 adj R^2 皆為負值，亦可設為 0，媒體識讀、年齡與發展知識、教養行為、預防孩童不當對待之所有變項的解釋力皆為 0%。意即，本研究發現 ACT 親職方案的所有親職知能，皆無法協助父母減少以情緒摒除面對孩童的憤怒。

表 4-3-2 親職知能預測「情緒摒除」之多元迴歸分析摘要表

預測變項	B	標準誤	標準化係數 ß	t 值	R^2 改變量
截距	-.700	1.540		-.455	
媒體識讀	.255	.568	.144	.449	0
年齡與發展知識	.083	.412	.059	.201	0
教養行為	.024	.406	.020	.059	0
預防孩童不當對待	-.057	.276	-.062	-.206	0
		R = .152	Adj R^2 = 0		F = .071

*p < .05　**p < .01

參、ACT 親職方案對於「情緒失控」之預測力

ACT 親職方案對情緒失控的預測情形，經統計分析結果如表 4-3-3 所示。變異數分析的 F 值未達顯著[*F(4,12) = 1.123，p = .391*]，兩者間的多元相關係數 R 為 .522，調整後決定係數 adj R^2 為 .030，表示 ACT 親職方案可以解釋情緒失控 3%的變異量。由於所有變項的標準化係數皆未達顯著(*all ps* ≧ *.211*)，縱使各變項的解釋力依序為年齡與發展知識 7.7%、媒體識讀 2.8%、預防孩童不當對待 0%、教養行為 0%。本研究發現 ACT 親職方案的所有核心內容，無法協助父母減少以情緒失控面對孩童的憤怒。

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 4-3-3 親職知能預測「情緒失控」之多元迴歸分析摘要表

預測變項	B	標準誤	標準化係數 ß	t 值	R^2 改變量
截距	-1.534	1.361		-1.127	
年齡與發展知識	-.482	.364	-.337	-1.322	.077
媒體識讀	.571	.502	.313	1.137	.028
預防孩童不當對待	-.233	.244	-.247	-.954	0
教養行為	-.066	.359	-.053	-.185	0
		R = .522	Adj R^2 = .030		F = 1.123

*p < .05　**p < .01

肆、ACT 親職方案對於「情緒不干涉」之預測力

ACT 親職方案對情緒不干涉的預測情形，經統計分析結果如表 4-3-4 所示。變異數分析的 F 值達顯著[*F(4,12) = 3.493，p = .041*]，兩者間的多元相關係數 R 為 .733，調整後決定係數 adj R^2 為 .384，表示 ACT 親職方案可以解釋情緒不干涉 38.4%的變異量。其中標準化係數達顯著的變項為年齡與發展知識，其解釋力高達 49.7% (*β = -.744，p = .003*)，其餘變項的標準化係數皆未達顯著(*all ps ≧ .701*)，解釋力之預防孩童不當對待、媒體識讀、教養行三者皆為 0%。換言之，本研究結果呈現，ACT 親職方案中三個核心親職知能—孩童發展知識、正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧，能夠有效的協助父母減少以情緒不干涉面對孩童的憤怒。

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 4-3-4 親職知能預測「情緒不干涉」之多元迴歸分析摘要表

預測變項	B	標準誤	標準化係數 ß	t 值	R^2 改變量
截距	-.117	1.186		-.099	
年齡與發展知識	-1.162	.317	-.744	3.663**	.497
預防孩童不當對待	.019	.212	.018	.089	0
媒體識讀	-.048	.438	-.024	-.110	0
教養行為	.123	.313	.090	.393	0
		R = .733	Adj R^2 = .384		F = 3.493*

*p < .05　**p < .01

綜合以上，ACT 親職方案能有效協助父母改善情緒教導和情緒不干涉，但改善成效並未顯示在情緒摒除和情緒失控。ACT 親職方案中正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護兒童免於暴力，四個親職知能的內容能有效協助父母提升以情緒教導面對孩童的憤怒；ACT 親職方案中正向教養與非暴力管教、孩童發展知識、憤怒管理和社交問題解決技巧，三個親職知能的內容則能夠協助父母減少以情緒不干涉面對孩童的憤怒。

第四節 不同學習成效組在親職知能與後設情緒理念之差異

本研究欲探討 ACT 親職方案對於父母親職知能和後設情緒理念的助益，根據上述的研究結果，雖然呈現父母經過 ACT 親職方案後，其親職知能和後設情緒理念並未有顯著改變。然而，並非表示 ACT 親職方案無法有效協助父母，此結果可能來自於有效樣本中包含異質性次團體，相互抵消效果。是故，本研究將父母在 ACT 評估量表之前測分數與後測分數各自相加，獲得「前測親職知能總分」和「後測親職知能總分」，接著將後測親職知能總分減前測親職知能總分，得到「親職知能變化」，希望瞭解父母整體親職知能的變化情況。結果發現，父

DOI:10.6814/NCCU202000598

母親職知能的變化，可以依據後測親職知能總分減前測親職知能總分大於 0，區分為「效果展現組」，或小於、等於 0 區分為「效果未展現組」。效果展現組有 9 位(M = 6.77，SD = 4.48)，效果未展現組有 8 位(M = -5.57，SD = 4.23)。

有鑒於此，為了更清楚理解 ACT 親職方案對於父母親職知能和後設情緒理念的效果，此章節後續的資料分析，依據父母親職知能變化之增加或減少，將父母分為效果展現組和效果未展現組，藉以釐清不同學習成效的父母，其背景資料和先備的親職知能與後設情緒理念之情況，進一步再探究經過 ACT 親職方案後，其親職知能和後設情緒理念之變化差異。

壹、不同學習成效組之背景資料描述與差異

一、不同學習成效組之背景資料

在效果展現組的父母中，其婚姻狀態皆為已婚，包含男性 4 位，女性 5 位，父母的平均年齡為 36.67 歲。在父母最高學歷方面，大學畢業 2 位，研究所畢業 7 位。在家庭月收入方面，五萬至七萬之間 1 位，七萬至九萬之間 3 位，九萬以上 5 位。在家庭結構方面，父母與孩童同住的小家庭 7 位、家中住有兩位以上成人 2 位；家中育有孩子數以一個孩童 4 位、兩個孩童 5 位。另外，在填答問卷時請父母思考一位自己在教養上較有困難的孩童為填答對象，包含男孩 5 位，女孩 4 位，孩童的平均年齡為 42 個月（約莫三歲六個月），詳見表 4-4-1。

在效果未展現組的父母中，其婚姻狀態皆為已婚，包含男性 4 位，女性 4 位，父母的平均年齡為 35.25 歲。在父母最高學歷方面，高中畢業 2 位，大學畢業 2 位，研究所畢業 4 位。在家庭月收入方面，三萬以下 2 位，五萬至七萬之間 3 位，七萬至九萬之間 1 位，九萬以上 2 位。在家庭結構方面，父母與孩童同住的小家庭 5 位、家中住有兩位以上成人 3 位；家中育有孩子數以一個孩童 4 位、兩個孩童 3 位、三個孩童 1 位。另外，在填答問卷時請父母思考一位自己在教養上較有困難的孩童為填答對象，包含男孩 2 位，女孩 6 位，孩童的平均年齡為 21.63 個月（約莫一歲九個月），詳見表 4-4-1。

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 4-4-1 效果展現組和效果未展現組父母的背景資料摘要

背景變項		效果展現組組 (N = 9)	效果未展現組 (N = 8)	總計 (N = 17)
父母性別	男性	4	4	8
	女性	5	4	9
父母年齡	31-35 歲	3	5	8
	35-40 歲	4	1	5
	40-45 歲	2	2	4
父母學歷	高中	0	2	2
	大專/大學	2	2	4
	研究所	7	4	11
家庭月收入	三萬元以下	0	2	2
	三萬至五萬元之間	0	0	0
	五萬至七萬元之間	1	3	4
	七萬至九萬元之間	3	1	4
	九萬元以上之間	5	2	7
家庭成人數	一至兩人	7	5	11
	三人至以上	2	3	5
家庭孩童數	一人	4	4	8
	兩人	5	3	8
	三人	0	1	1
孩童性別	男孩	5	2	7
	女孩	4	6	10

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

孩童年齡	一歲以下	1	3	4
	一至三歲	2	3	5
	三至六歲	5	2	7
	六歲以上	1	0	1

二、不同學習成效組之背景變項差異

考量不同學習成效組之父母的背景變項可能有所差異，本研究以卡方檢定，瞭解兩組父母在性別、學歷、家庭月收入、孩童性別的差異；以獨立樣本 t 檢定，瞭解兩組父母在年齡、家庭成人數、育有孩童數、孩童年齡的差異。

卡方檢定的結果顯示，兩組父母在性別[$X^2(1) = .052$，$p = .819$]、學歷[$X^2(2) = 2.769$，$p = .250$]、家庭月收入[$X^2(3) = 5.245$，$p = .155$]、孩童性別[$X^2(1) = 1.633$，$p = .201$]皆未達顯著差異。也就是，效果展現組和效果未展現組父母其性別、學歷、家庭月收入、孩童性別並無不同。

獨立樣本 t 檢定的結果顯示，兩組父母在家庭成人數[$t(15) = 1.065$，$p = .304$]、家庭孩童數[$t(15) = .542$，$p = .596$]未達顯著差異。不過，在父母年齡[$t(15) = 1.848$，$p = .084$]、孩童年齡[$t(15) = 1.971$，$p = .067$]則為近顯著差異。意即，在父母年齡方面，效果展現組父母的年齡近顯著的高於效果未展現組；在孩童年齡方面，效果展現組父母所育有的孩童年齡近顯著的高於效果未展現組父母所育有的孩童年齡。

貳、不同學習成效組之親職知能改變分析

本研究以不同學習成效之效果展現組和效果未展現組，時間之前測與後測，上述兩者為自變項；以 ACT 評估量表之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對當為依變項，進行間(2) x 內(2)雙因子混合變異數分析，其描述統計的結果詳見表 4-4-2。

在教養行為方面，不同學習成效組[$F(1,15) = .020$，$p = .888$]和時間[$F(1,15)$

DOI:10.6814/NCCU202000598

= .070，p = .795]的主要效果未達顯著，兩者間不存在顯著的交互作用[F(1,15) = .032，p = .860]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的教養行為並未存在顯著差異(p = .841)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的教養行為並未顯著高於效果未展現組的父母(p = .498)；在效果展現組和效果未展現組中，兩組父母的後測教養行為皆未顯著高於前測(p = .476，p = .382)。

在媒體識讀方面，不同學習成效組[F(1,15) = 1.468，p = .244]和時間[F(1,15) = 1.116，p = .308]的主要效果未達顯著，兩者間的交互作用近顯著[F(1,15) = 3.476，p = .082]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的媒體識讀並未存在顯著差異(p = .692)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的媒體識讀能力顯著高於效果未展現組父母(p = .036)；在效果展現組中，父母後測的媒體識讀顯著高於前測(p = .025)；在效果未展現組中，父母後測的媒體識讀並未顯著高於前測(p = .587)。

在年齡與發展知識方面，不同學習成效[F(1,15) = .097，p = .759]和時間[F(1,15) = 2.387，p = .143]的主要效果未達顯著，兩者間的交互作用近顯著[F(1,15) = 4.020，p = .063]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的年齡與發展知識並未存在顯著差異(p = .539)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的年齡與發展知識並未顯著高於效果未展現組父母(p = .371)；在效果展現組中，父母後測的年齡與發展知識並未顯著高於前測 (p = .028)；在效果未展現組中，父母後測的年齡與發展知識顯著低於前測 (p = .014)。

在預防孩童不當對當方面，不同學習成效組[F(1,15) = .180，p = .678]和時間[F(1,15) = 1.925，p = .186]的主要效果未達顯著，兩者間存在顯著的交互作用[F(1,15) = 10.493，p = .006]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的預防孩童不當對當並未存在顯著差異(p = .243)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的預防孩童不當對待顯著高於效果未展現組

DOI:10.6814/NCCU202000598

父母($p = .028$)；在效果展現組中，父母後測的預防孩童不當對當顯著高於前測($p = .002$)；在效果未展現組中，父母後測的預防孩童不當對當並未顯著高於前測($p = .112$)。

換言之，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的先備親職知能之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待並無顯著差異。然而，經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的媒體識讀和預防孩童不當對有所提升，而教養行為和年齡與發展知識並未改變；且經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母在媒體識讀和預防孩童不當對待皆高於效果未展現組。反映著，效果展現組父母在參與過 ACT 親職方案後，其對於孩童接觸媒體和 3C 有較高的監督，也更能預防孩童接觸到暴力或受到暴力的影響，顯示效果展現組的父母在親職知能—正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、保護兒童免於接觸暴力、媒體對孩童的影響皆有顯著的提升，唯獨在年齡與發展知識仍維持較差的情況。另外，對於效果未展現組的父母而言，父母在上述之所有親職知能皆沒有提升。

表 4-4-2 效果展現組與效果未展現組之親職知能前測與後測描述統計

	教養行為		媒體識讀		年齡與發展知識		預防孩童不當對待	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
效果展現組	32.50 (4.39)	32.41 (3.53)	28.76 (3.37)	30.56 (3.91)	41.06 (3.78)	41.42 (2.72)	29.35 (5.13)	34.05 (3.27)
效果未展現組	32.86 (2.57)	32.42 (2.36)	28.05 (3.83)	27.55 (2.06)	42.13 (3.14)	39.38 (4.53)	31.90 (3.14)	30.02 (4.70)

DOI:10.6814/NCCU202000598

參、不同學習成效組之父母後設情緒理念改變分析

本研究以不同學習成效之效果展現組和效果未展現組，時間之前測與後測，上述兩者為自變項；以父母後設情緒理念之情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉為依變項，進行間(2) x 內(2)雙因子混合變異數分析，其描述統計的結果詳見表 4-4-3。。

在情緒教導方面，不同學習成效組[*F(1,15) = .505，p = .488*]和時間[*F(1,15) = .102，p = .754*]的主要效果未達顯著，兩者間不存在顯著的交互作用[*F(1,15) = 2.751，p = .118*]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的情緒教導並未存在顯著差異(*p = .189*)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的情緒教導並未顯著高於效果未展現組父母(*p = .649*)；在效果展現組和效果未展現組中，兩組父母的後測情緒教導並未顯著高於前測(*p = .172，p = .097*)。

在情緒摒除方面，不同學習成效組[*F(1,15) = .250，p = .624*]和時間[*F(1,15) = .327，p = .576*]的主要效果未達顯著，兩者間不存在顯著的交互作用[*F(1,15) = .026，p = .875*]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的情緒摒除並未存在顯著差異(*p = .800*)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的情緒摒除並未顯著低於效果未展現組父母(*p = .297*)；在效果展現組和效果未展現組中，兩組父母的後測情緒摒除並未顯著低於前測(*p = .301，p = .391*)。

在情緒失控方面，不同學習成效組[*F(1,15) = .671，p = .425*]和時間[*F(1,15) = .528，p = .479*]的主要效果未達顯著，兩者間不存在顯著的交互作用[*F(1,15) = 1.054，p = .321*]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的情緒失控並未存在顯著差異(*p = .947*)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的情緒失控並未顯著低於效果未展現組的父母(*p = .132*)；在效果展現組和效果未展現組中，父母的後測情緒失控並未顯著低於前測(*p = .111，p*

DOI:10.6814/NCCU202000598

= *.420*)。

在情緒不干涉方面，不同學習成效組[*F(1,15) = .646，p = .434*]和時間[*F(1,15) = 1.015，p = .330*]的主要效果未達顯著，兩者間不存在顯著的交互作用[*F(1,15) = 2.868，p = .111*]。其中，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的情緒不干涉並未存在顯著差異(*p = .187*)。經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的情緒不干涉並未顯著低於效果未展現組父母(*p = .459*)；在效果展現組中，父母後測的情緒不干涉並未顯著低於前測(*p = .312*)；在效果未展現組中，父母後測的情緒不干涉顯著高於前測(*p = .042*)。

意即，在尚未參與 ACT 親職方案之前，效果展現組和效果未展現組父母的先備後設情緒理念之情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉並無顯著差異。然而，經過 ACT 親職方案後，效果展現組的父母在面對孩童憤怒時，其情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉皆未改變。同樣的，效果未展現組的父母在面對孩童憤怒時，其情緒教導、情緒摒除、情緒失控皆未改變，但情緒不干涉的情況變得更多。

表 4-4-3 效果展現組與效果未展現組之後設情緒理念前測與後測描述統計

	情緒教導		情緒摒除		情緒失控		情緒不干涉	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
效果展現組	62.33 (7.89)	64.44 (4.50)	21.33 (5.45)	20.44 (2.96)	23.89 (3.55)	21.78 (5.19)	35.86 (4.84)	35 (3.71)
效果未展現組	66.49 (3.42)	63.38 (4.98)	21.88 (2.42)	21.38 (4.03)	24.01 (4.08)	24.38 (3.81)	31.88 (6.94)	35.25 (5.92)

DOI:10.6814/NCCU202000598

第五節 質性資料之親職知能與父母後設情緒理念學習成效

綜合上述量化的研究結果，雖然發現在參與過 ACT 親職方案後，全體 17 位父母的親職知能和後設情緒理念並無顯著改變。但本研究進一步分析發現 17 位父母內包含異質性次團體，可將其再區分為效果展現組和效果未展現組，其中在效果展現組中，父母的媒體識讀和預防孩童不當對待因為 ACT 親職方案而有顯著提升；在效果未展現組中，父母的情緒不干涉在經過 ACT 親職方案後變得更多。然而，效果展現組父母在教養行為和年齡與發展知識並無改變，所有型態的後設情緒理念亦無變化；效果未展現組父母的所有親職知能皆未達顯著提升，情緒教導、情緒摒除、情緒失控亦維持原有的情況。

即便如此，本研究在 ACT 親職方案進行時全程錄音，並將錄音檔謄為逐字稿，作為本研究的質性資料，分析父母在團體中所分享和討論的內容，仍然可以發現對於「部分」效果展現組和「部分」效果未展現組的父母來說，ACT 親職方案對於父母教養孩童依舊有些幫助。因此，以下將說明 ACT 親職方案對於部分父母在親職知能和後設情緒理念的助益。在有效樣本 17 位父母中，父母分屬於效果展現組或效果未展現組如表 4-5-1 所示。

表 4-5-1 效果展現組和效果未展現組父母的編號名單

	隸屬該組的父母
效果展現組	A、E、F、G、H、J、L、M、N
效果未展現組	B、C、D、I、K、O、P、Q

壹、父母親職知能學習成效

以下親職知能的呈現可對應至本研究前述之量化資料，分別以教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待做說明，藉以反應 ACT 五大核心親職知能—正向教養與非暴力管教、孩童發展知識、憤怒管理和社交問題解決技

DOI:10.6814/NCCU202000598

巧、媒體對孩童的影響、保護孩童免於接觸暴力。量化的研究結果呈現，經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的媒體識讀、預防孩童不當對待顯著增加，其餘皆無顯著差異；效果未展現組父母的所有親職知能皆無顯著提升。然而，透過質性資料還是可以看見在效果展現組和效果未展現組中，依舊有部分父母的親職知能有所變化。

一、教養行為的學習成效

(一) 教養行為之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組的父母可以說出懲罰和教養孩童在作為面向的不同，包含父母的行為、對於減少孩童挑戰行為的效果，但父母皆沒有提到懲罰和教養背後所抱有的心態差異，前者建立在讓孩童感到不舒服的情況下學習，後者則建立在讓孩童處於心情愉悅的情況學習。

「懲罰可能是不讓小朋友知道他做錯什麼，可能就只是懲罰他而已，教養可能是會去教他。」(F7-2)

「懲罰只是在當下的某個狀態，但是教養對於未來還是有一些幫助。」(J6-38)

在團體討論中，也有一些效果展現組的父母更堅信「溫柔而堅定」和「原則一致性」的重要，也會在堅守原則之際，仍保有對於原則的彈性，以及與孩童對話的空間。

「我是把她放到另一邊，跟她說沒辦法，她就一直哭一直哭，最後我還是沒有買(巧克力餅乾)。從那次之後，她就有點學到，哭沒有用，有時候我覺得溫柔而堅定還蠻有用的。」(J1-32)

「我其實是讓他情緒走完，然後跟他說，怎麼樣就是怎麼樣，那你要這樣子你就這樣子，但我就是這樣，我堅持立場。」(G4-15)

「我覺得這個來自於彈性，你信任她會關(影片)，她知道你不會限制她，所以就不會產生很衝突的緊張關係。」(J5-36)

其中效果展現組中有位父母也從單純的告訴孩童規則為何，改為示範和實際

DOI:10.6814/NCCU202000598

陪伴孩童一起去從事自己所期待的行為，讓孩童更清楚的知道該如何做且更願意去做。

「我教女兒玩具玩一玩要收，一開始她不願意自己收，我就會陪她一起收，多做幾次之後，她現在就有好習慣會自己收。」(A7-5)

在教養孩童的過程中，效果展現組中有位父母會睜大眼睛去注意孩童的好行為，把孩童做得好的地方說出來，大方地給予孩童讚美和鼓勵，讓孩童繼續維持這些好行為。

「如果覺得她今天是很棒的，其實，今天的稱讚不等同於昨天的稱讚。」(J4-19)

「我覺得這樣的稱讚、這樣的鼓勵，就是正向給予她回饋」(J4-20)

(二) 教養行為之效果未展現組父母的學習成效

部分效果未展現組的父母對於懲罰和教養的理解為，教養更強調的是讓孩童理解行為與結果的「因果關係」，而懲罰不過是結果的其中一種情況，同樣的效果未展現組的父母亦不太清楚懲罰和教養其背後教養態度的不同。

「會教他因果關係，管教是規則裡面包含了懲罰，比如：時間到沒做，可能就要罰站，罰站就是懲罰，我已經告訴他哪個時間點應該要做什麼事情比較偏向管教。」(B7-13)

「先會懲罰，心情平復後才會跟他講道理、他出錯的點在哪裡，我就講給他聽原因。」(C7-9)

分析逐字稿中發現，部分效果未展現組父母也同樣理解教養中溫柔而堅定和原則一致的重要性，不過父母在教養孩童的過程中，有時仍會覺察到自己的憤怒因孩童的行為被引發。但父母會盡可能穩住心情，堅守著原先設定好的規則，而非做出情緒失控之行為。

「(幫孩子)刷牙這件事情非做不可，所以搞得我們兩個都很生氣。」(K3-11)

「如果(孩子)跑馬路，我一定會生氣，那就沒有溝通的可能。」(I6-2)

另外，當孩童的表現不如父母預期或孩童有個人意見時，部分效果未展現組

DOI:10.6814/NCCU202000598

父母更能以彈性的教養行為因應之，陪伴孩童或與孩童開啟對話討論的空間。

「我就(跟小孩)說十六個語詞寫了快兩個小時，快一點好不好？後來我跟他一起寫，比賽寫，我比較可以跟他同步。」(C7-30)

「當孩子想要做某件事情時，要孩子說自己的想法，如果可以說服媽媽，就答應孩子讓他做。」(I6-1)

二、媒體識讀的學習成效

(一) 媒體識讀之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組父母提到會讓孩童使用手機、平板和電視之媒體與 3C 的原因為，「提前」避免孩童在特定時間點或環境下吵鬧，希望孩童在此情境下好好地做應做之事，比如：乖乖坐在車上、好好吃飯，所以選擇讓媒體和 3C 成為暫時的保母。

「像如果是在車子上，我就會用這個(手機)騙她，不然她有時候大鬧就會吵別人，那如果在家裡的話就不會。」(H5-5)

「我女兒食慾很差、很瘦，吃飯的時候她看電視，似乎是讓她變胖的一種方式。」(J5-47)

然而，部分效果展現組父母也漸漸發現到媒體和 3C 在教養上有其助益，卻也延伸出教養困難，孩童會因為無法使用或被中斷使用而憤怒，也會被媒體訊息嚇到、難以區分現實和虛幻而感到害怕，甚至會模仿卡通和電影角色的行為。

「姐姐真的對 3C 非常熱衷，很強烈的喜好，所以中間要拿掉電視的過程，反彈最大的是姐姐，很辛苦，一段陣痛期。」(J5-49)

「壞人很可怕的時候，他會有一點害怕這樣子。」「(睡覺時)他就會突然爬起來問我說，門有鎖嗎？壞人會進來嗎？有鎖起來嗎？」(L5-14) (L5-38)

「反派公主講話就是那種腔調很詭異，然後因為她在言談裡面，都會透露出類似像那個公主的講話方式。」(J5-22)

因此，部分效果展現組父母意識到監督孩童使用媒體和 3C，以及與孩童討

DOI:10.6814/NCCU202000598

論媒體訊息的重要性。父母會為孩童設定媒體和 3C 的使用規範，也開始參與孩童所接觸到的媒體訊息，與孩童討論卡通或新聞內容，更重要的是部分效果展現組的父母試著有意識地監督自己使用媒體和 3C 的情況。

「我女兒小時候都沒有給她看電視、看手機，現在是作業做完後，給她看一個小時，我們就 youtube 選一個給她看。」(A5-5)

「我跟她講說，我覺得這樣的小朋友(卡通人物)好調皮歐！」(J5-64)

「如果自己也是電視兒童跟離不開手機的人，但是我想就是努力一點，孩子在旁邊的時候，先把這個(手機)放到旁邊。」(L8-1)

(二) 媒體識讀之效果未展現組父母的學習成效

部分效果未展現組的父母同樣也會讓媒體和 3C 產品成為孩童暫時的保母，父母提到在面對孩童憤怒而哭鬧的「當下」，為了暫停孩童的這些行為，父母選擇給予孩童媒體和 3C，以求孩童的憤怒盡快消失。意味著，媒體和 3C 間接地成了部分效果未展現組父母用以處理孩童憤怒的方法。

「因為她吵。」(D5-12)

「我們家現在就是吃飯的時候可以配 3C，因為她不乖乖吃飯。」(K5-35)

不過，一般情況下即便是效果未展現組的父母，他們對於孩童接觸 3C 的時間和媒體內容皆有限制，部分父母會和孩童一起制定使用規範，僅有在約定好的時間範圍下使用，抑或在每天的固定時段使用，同時也教導孩童看時鐘學習自我時間管理。

「他玩 iPad，我會跟他約定可能到 20 分，那長針 4 走到 6 的時候，休息。」「我會要他自己關，因為他不是自己關就會鬧脾氣，自己按暫停，自己把螢幕關掉。」(B8-3) (B8-4)

「早上會給她看大概半小時，一個吃飯的時間，內容就是卡通。」(D5-9)

經過 ACT 親職方案後，部分效果未展現組的父母意識到不能將媒體和 3C 賦予特殊的意義，在孩童表現良好時以此為酬賞，父母擔心這樣的教養方式，可能

DOI:10.6814/NCCU202000598

減損孩童的內在動機，孩童以媒體和 3C 斷定是否要完成義務。

「我覺得那是他自己的事情，不應該是為了要看電視，所以才做好。」(I5-5)

「我覺得不應該把 3C 當做一個獎勵給她，就是我覺得這樣會強化了 3C 對她的意義。」(K5-34)

另外，部分效果未展現組的父母同樣會以身作則，藉由管控自己使用媒體和 3C 的時間，減少孩童想要接觸的可能性。

「現在比較少，因為回家後小孩就在，我也不開電視。」(Q5-12)

「小朋友用太兇，那現在就是自己也不要用。」(D1-3)

三、年齡與發展知識的學習成效

(一) 年齡與發展知識之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組父母對於孩童在發展階段上的認知、情緒發展有所理解，能夠為孩童的行為抱持合理的期待，理解孩童行為背後的意圖。

「這個階段的小孩開始認知到他有行為能力，是一個獨立的個體，大人很直覺的行為太快就打斷他，他會生氣。」(L4-8)

「其實我知道孩子在生氣，也知道他氣什麼，可是孩子還說不出來，他就是說不出為什麼生氣而丟東西，這我可以理解。」(L1-8)

效果展現組中有位父母認為，孩童不斷的在成長，孩童每個發展階段會出現的挑戰行為不同，父母在教養中會遇到的困難也就有所差異，故父母的教養行為需要隨之調整，選擇符合孩童該發展階段的教養態度和行為。

「孩子總是會成長的，所以我相信孩子這樣的行為，不會延續到長大。」(J1-11)

「我覺得父母的角色，當小孩子慢慢長大，可以溝通的彈性越來越大，她需要調適我也要調適。」(J6-27)

該位父母也特別在與孩童溝通和處理情緒上做調整，孩童的認知和情緒會隨著年紀發展變得更為複雜，孩童更能回應父母的話語，而父母也更會和孩童溝通。故此，部分效果展現組的父母在協助孩童處理情緒的方法，也從轉移注意力，轉

DOI:10.6814/NCCU202000598

為語言溝通和討論。

「像我女兒大概三四歲或四五歲的時候，那種討論比較單向，會是我跟她講，等她大一點會思考之後，會發現溝通越來越多。」(J5-64)

「小小孩轉移(注意力)是相較於講道理有效，能夠快速地讓她先離開這樣的情緒狀態，但是再大一點，就可以讓她先冷靜、慢慢討論，隨著年紀增加，可以增加討論的深入。」(J4-7)

(二) 年齡與發展知識之效果未展現組父母的學習成效

部分效果未展現組的父母有時會困惑於孩童的行為表現，不理解孩童此刻所欲表達之事，也不太清楚孩童的需求，因而不知道怎麼面對此情況或該如何教養孩童；有時也會認為孩童早該學會一般日常的生活規範，所以在孩童做出不符合父母期待的行為時，父母會感到生氣，覺得孩童是故意為之。

「你跟孩子說不可以，我不去撿她丟的東西，她就自己在那邊生氣和哭，然後我幫她撿起來，她就故意再丟。」「我會想，孩子現在到底是懂還是不懂，我到底要教還是不教？」(K1-8) (K1-13)

「我很好奇為什麼她沒辦法專注在一件事情上超過五分鐘或十分鐘？」(D2-21)

但效果未展現組父母經過 ACT 親職方案後，部分父母對於孩童各年齡階段的發展情況有些許的理解後，父母能夠調整自己的心態，以較為平常心的方式面對孩童的挑戰行為，將其視為發展過程中的正常行為，試著在感到憤怒時，先抑制習慣性的反應，思考後再作回應。

「盡量能抱就抱，她就只會哭來表達而已。」(C4-8)

「我有落實在回應，不要把自己的第一個情緒表達到孩子身上，我一定要再多想一下，然後再去對她每一個做出來的事情做應當地回應。」(K8-7)

四、預防孩童不當對待的學習成效

(一) 預防孩童不當對待之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組父母知道在孩童成長的環境中，多少都會接觸到暴力，尤其

DOI:10.6814/NCCU202000598

在電視、同儕相處和社區皆會遇到，而父母也意識到暴力不只是肢體暴力，還有語言暴力亦會對孩童造成傷害。

「在跟小孩講話的時候，貶低的話語可能會很無意識地蹦出來。」(J8-8)

「我前陣子會很大聲的制止他不要幹嘛，被我爸罵過，他說不要對小孩那麼大聲，他們會嚇到。」(G3-18)

因此，效果展現組父母除了監督孩童的成長環境，盡可能避免孩童接觸到暴力外，父母也教導孩童以非暴力的方式處理人際衝突，避免成為攻擊者，或是當自己是受害者時，如何自我保護。

「我會問他們，第一個要不要輪流玩？第二個要不要一起玩？那大的(孩子)說不要，因為是大的先摸到(玩具)，我就把小的帶走。」(G7-16)

「我跟爸爸就會演戲，演我是她(孩子)，爸爸是同學，當爸爸推我的時候，我就跟他說，你可以不要推我嗎？再推一次，你可以不要推我嗎？第三次，推回去，我是這樣子教她，還是要懂得保護自己。」(A5-14)

另外，部分效果展現組父母也覺察到，可能有時自己在無意間成為施予孩童暴力或不當對待的人，但即便如此父母願意為自己的不適切行為與孩童道歉，嘗試修復與孩童的關係。

「我如果覺得我那樣的狀態有點太過時，我有時會(跟孩子)說對不起，其實總會有衝突的時候，但是後續的關係修復，才是解決這個結的一個關鍵。」(J2-19)

「媽媽跟你對不起，媽媽剛剛嚇到你了，因為我剛剛大叫。」(L8-12)

(二) 預防孩童不當對待之效果未展現組父母的學習成效

部分效果未展現組的父母同樣會保護孩童免於接觸到環境中的暴力因子，亦會教導孩童認識暴力，學習自我保護的方法，避免成為暴力下的受害者。

「倒不如教他們怎麼去接觸這個東西(暴力)更重要，只是在(孩子)很小的時候，盡量不要讓他接觸到很明顯的暴力東西。」(B5-11)

「有些暴力的場景，我會問她說，如果你今天被別人家打了一拳，你會怎麼做？

DOI:10.6814/NCCU202000598

我會跟她說，第一次告訴他我不喜歡你這樣，第二次還是會講我不喜歡你這樣，他還是這樣，我就會叫我的小朋友直接回手。」(D5-22)

效果未展現組中部分父母也會在覺察到自己的憤怒後，先處理和安撫自己的心情，給予一段時間冷靜或忍住憤怒，試著理解孩童此刻的狀況，以思考後的回應取代直覺式的反應。甚至有父母會試著從情境中，發覺正向和值得鼓勵的行為。

「當我們生氣的時候，先停頓一陣子，不要馬上把自己的情緒用反應的方式直接秀出來，應該想一下，給自己一個停頓點。」(Q8-1)

「沒有上課前，對女兒的行為很直覺，不會去理解她，上完課後知道先把自己的情緒壓下來，去理解她為什麼做這個行為，她的情緒需要被處理。」(K8-15)

「我學習到要去看小孩子正面的地方，然後給予鼓勵，我是直接用白板，然後畫星星。」(I8-8)

另外，效果未展現組中有位父母同意任何的關係都會發生衝突，學習處理人際衝突和修復關係更顯得重要，父母透過親自示範或引導，讓孩童理解如何以非暴力的方式化解人際衝突，並與對方和好如初。

「跟小朋友解釋，我們(父母)是怎麼和解，或有時候直接在他們面前做出和解的動作，讓他們知道吵架完我們怎麼去做和解的動作。」(B7-25)

「只要打架我就要兩個先冷靜，有動手的要跟對方說對不起，說完後，我會強制要求兩個抱在一起和好。」(B1-4)

貳、父母後設情緒理念學習成效

量化的研究結果呈現，經過 ACT 親職方案後，效果展現組父母的情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉皆無顯著改變；效果未展現組父母的情緒不干涉則有顯著增加。儘管量化結果呈現 ACT 親職方案對於改善父母後設情緒理念的成效有限，但是從父母在團體中所分享和討論的內容，還是可以發現 ACT 親職方案對於部分父母來說，可以協助他們更關注孩童的憤怒，且更有方法因應孩童的憤怒和自己的情緒。

DOI:10.6814/NCCU202000598

一、情緒教導的學習成效

(一) 情緒教導之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組父母在面對孩童憤怒時，會放低原有的姿態，以較柔軟的身段面對孩童，藉由給孩童退路和台階，讓孩童感受到父母接納他的憤怒，孩童反而會逐漸冷靜或願意做些調整。

「把你的態度跟情緒先放下來，給她一點退路，她反而比較願意改變。」(J6-35)

「小孩也需要有台階下，當孩子氣到一個程度的時候，你只要軟下來。」(L1-12)

效果展現組父母也更理解讓孩童憤怒的原因，大致多為孩童的需求未被滿足，或所欲達成的目標遭受阻礙，其中當孩童的自主性被剝奪，使他無法自己完成某件事情孩童容易憤怒。

「對大人來說，那可能是三秒鐘就完成的事情，可是他可能先想一下，才想要自己做，然後你已經做完了，我們根本都還沒有察覺到。」(L4-10)

「想自己拿湯匙，覺得他吃太慢就餵他吃，就生氣」(N4-1)

當效果展現組父母覺察到孩童難以自行處理憤怒時，有些父母會抱著孩童提醒他冷靜，抑或透過與孩童說話，試著將孩童拉出憤怒的漩渦之中，反映著，效果展現組父母傾向直接介入孩童的憤怒，協助孩童從憤怒中平復。

「我是跟她講說，你下次生氣的時候，我抱你好不好？然後她點點頭，就變成我去做一個動作，然後協助她的憤怒降下來。」(J4-26)

「一個人有情緒的時候，你讓他點頭，不管用什麼方式，你讓他點頭，情緒就會緩和下來，我覺得很神奇！」(G7-19)

有位效果展現組的父母更提到，他會鼓勵和提醒孩童以語言表達自己的感受和想法，讓父母理解發生什麼事情，而非以哭鬧的方式。

「平常遇到不順心的事(他)就開始哭，那我(現在)就問他應該要怎麼做？」(E8-1)

(二) 情緒教導之效果未展現組父母的學習成效

經過 ACT 親職方案後，由部分效果未展現組父母在團體中所分享的內容，

DOI:10.6814/NCCU202000598

依舊可以看見父母在情緒教導方面的進展。在效果未展現組中，有位父母提及他對於孩童憤怒的覺察度提升，能夠關注於孩童現在的情緒，注意到孩童可能無法表達感受，抑或孩童外顯情緒與內在感受不一致時，父母會試著為此感受標籤和引導孩童適當的表達。

「我小朋友的情緒只有快樂跟生氣兩種表情，中間很多不同的情緒他不知道怎麼表達，我會告訴他，你現在感覺應該是什麼情緒，那應該要怎麼表達。」(B8-6)

「看卡通的時候，就會有一些情緒，我會問他，這個情緒是什麼？就會跟他說。」(B8-9)

其中一位效果未展現組的父母分享到，過往在面對孩童憤怒時，多直接制止孩童的憤怒展現，不理解孩童憤怒的原因。不過，經過 ACT 親職方案後，這位父母會釋出想要理解孩童為何憤怒的態度，即便孩童年紀尚小無法表達，父母會猜測可能讓孩童憤怒的因素。

「她(以前)生氣，我就只是制止她，你不可以這樣丟，我也沒有去理解她。」(K6-30)

「她(現在)生氣丟東西，我就跟她講想要理解她為什麼生氣，當然她還不會表達，可是我就說給她聽。」(K6-30)

二、情緒摒除的學習成效

(一) 情緒摒除之效果展現組父母的學習成效

經過 ACT 親職方案後，效果展現組的父母依舊不把憤怒視為危險且有害的情緒，父母認為憤怒僅是一種自然的感受。而且有位父母對於憤怒有更深的覺察，發現有時候憤怒僅是表面的感受，憤怒的背後亦需要被理解。

「我們很容易用情緒來去偽裝。」(J3-31)

有些效果展現組的父母在面對孩童憤怒時，並不會大聲喝斥或指責孩童，反而是確認環境安全後，陪伴在孩童身邊，讓孩童盡情地發洩憤怒。

「他爆炸的時候，其實讓他哭完，我覺得比較深呼吸有用。」(L4-24)

DOI:10.6814/NCCU202000598

「她已經到了可以走路的年紀，但就要任性，我沒有抱她就讓她哭，然後她倒在人行道上，在那邊滾，我就是讓她哭，確定那個地方是安全的，我就在那邊陪著她。」(J7-78)

(二) 情緒摒除之效果未展現組父母的學習成效

在效果未展現組中，有位父母分享了類似於效果展現組父母的作為，這位父母在面對孩童情緒時，同樣也不會拒絕和忽視孩童的憤怒，父母會陪伴孩童，安撫孩童的心情，並讓孩童盡情哭泣以釋放情緒。即便在公眾場所，孩童因憤怒而哭鬧，父母亦不會以負向的方式面對孩童的憤怒。

「老二打電話過來，都會一直哭，我就會說好，等你哭完，等你哭完再跟我說什麼原因，他就會講。」(C7-10)

「會吧(擔心他人怎麼看待自己)，就帶離現場。」(C4-20)

另一位效果未展現組的父母則提到，在面對孩童憤怒時，並不會急著把孩童的憤怒處理好，希望憤怒盡快消失，父母反而給予孩童時間，等待孩童準備好表達自己的感受與想法，父母再與孩童討論情緒相關事宜。

「我發現他結巴或卡住的時候，會一直想要講出來，我會傾向不幫他把話講出來。」(B3-2)

三、情緒失控的學習成效

(一) 情緒失控之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組父母在面對孩童憤怒時，對於自己的情緒有更多的覺察和理解，父母會對孩童的某些狀況感到憤怒，大多是基於擔心和關心孩童的健康與安危，抑或父母覺得孩童屢勸不聽，而感到憤怒。

「對小孩大部分都是基於擔心或是關心而產生的情緒。」(J3-31)

「吃飯吃很久! 她每次吃一個小時，然後試過不給她吃，她就不吃也沒關係，不然就是含在嘴巴。」(H3-6)

「講過兩遍三遍，好好的跟他講，但是他還是這樣做的時候，才會有憤怒的情緒。」

DOI:10.6814/NCCU202000598

(E3-5)

有些效果展現組父母在團體討論中，學習到各種安頓自己心情的方法，比如：搓熱雙手專注於指尖碰指尖(轉移注意力)、在心裡默數十秒、換個角度思考、以第三者的角度看待情緒事件，其中調整原有的想法最常被效果展現組的父母使用，再來為暫時離開現場。

「(我會)想說在睡覺結束前，是一天的結束，要有一個好的 ending，我就讓他在那邊摸一摸，然後不會直接跟他說你出去、去隔壁。」(G3-1)

「我在家裡處理的方式是，如果我當下的反應真的很生氣的時候，我會交給爸爸處理，離開現場，我自己冷靜一下。」(A7-1)

(二) 情緒失控之效果未展現組父母的學習成效

在效果未展現組中，有位父母面對危及孩童健康事宜時，較難以控制情緒，而易感到緊張和焦慮，傾向大聲制止孩童的行為，但父母並不會感到無能為力，或在行為上做出失序或發洩情緒的反應，亦即對於效果未展現組的父母來說，在教養孩童時，大多為感受上的難以控制，並非行為的失控。

「因為她還戒不掉吃手手，所以她就可能玩一玩就開始吃手，然後我就會很緊張，因為我就是比較在意健康的問題，我就會很生氣，跟她說不可以。」(K5-3)

「在外面就是病菌那麼多，我就會真的很焦慮，我就無法控制我自己。」(K5-9)

同時，部分效果未展現組的父母也覺察到當孩童沒有依照自己的預期行事時，父母會感到憤怒。然而，在情緒過後經過反思，父母會問自己「為何要為此事而憤怒？這又沒什麼」似乎也顯示出有些效果未展現組的父母在面對孩童時，偶爾會難以控制當下的情緒。

「你會希望孩子照著你的劇本走，我預設的是小孩子應該待在床上等到我拿鞋子才會下去，可是不可能，你就會不滿意，當下會有情緒。」(Q6-6)

「事後你難免心理會想說，這種事情為什麼要生氣？」(Q6-7)

不過，縱使部分效果未展現組的父母有時難以控制當下的感受，但仍有另一

DOI:10.6814/NCCU202000598

部分效果未展現組的父母在覺察到自己的情緒不由自主的被引發時，父母會試著離開現場或換個方式思考，藉以安撫自己的心情，再以較為平靜的心處理孩童的憤怒。

「隔離，如果生氣的話，就雙方(父母與孩子)都安靜，冷靜一段時間，再回到案發現場。」(B3-22)

「她會在那邊哭，可是我覺得反正就是一個過程，總是會習慣的吧！」(K7-2)

四、情緒不干涉的學習成效

(一) 情緒不干涉之效果展現組父母的學習成效

部分效果展現組的父母體會到教養孩童時「情緒」的重要性，有時好好地處理憤怒，得以避免後續諸多的爭執和衝突。當父母覺察到自身或孩童的憤怒時，第一步永遠是「處理情緒」，不論父母率先安頓好自身的憤怒，避免直接且快速地將憤怒反應給孩童，抑或父母嘗試安撫孩童的憤怒，讓孩童從憤怒中逐漸冷靜，皆為效果展現組的父母在往後教養孩童時會謹記於心的事情。

「處理情緒永遠是最重要的，不管是我們自己的情緒或是小朋友的情緒，或是甚至我們跟老公吵架的時候，反正處理情緒永遠都是最重要的事。」(G8-1)

「會去提醒自己當有情緒的時候，怎麼樣去把那個情緒試圖理解，然後試圖去讓這個東西不要再延伸成另外一種情緒或是爭吵。」(J8-3)

(二) 情緒不干涉之效果未展現組父母的學習成效

其中有位效果未展現組的父母能夠理解對孩童來說，諸多父母眼中的小事，都可能引發孩童的憤怒，所以父母更願意且能夠覺察孩童的憤怒，對於孩童憤怒原因亦有更多的認識。反映即便是效果未展現組的父母，他們仍因為 ACT 親職方案更留心於讓孩童憤怒的各種可能微小因素，同於上述情緒教導的發現。

「不合她意的時候就直接生氣了。」(Q4-1)

部分效果未展現組的父母在面對孩童憤怒時，多選擇不直接介入處理孩童的憤怒，而是讓孩童自行面對憤怒感受，讓孩童回房間冷靜心情，或不特別關注孩

DOI:10.6814/NCCU202000598

童的憤怒。

「他(生氣)會跺腳，有時候會把自己關在房間裡面，(我)就是讓他冷靜。」(B4-6)

「如果他真的很生氣，他會去搥沙發，其次會來打我，他打我可能是想要我處理吧？因為我都不理他。」(I3-4)

「我們家小朋就是你越理他，他就會越歡(台語：任性和盧)，所以如果你當下不理他，然後就是冷靜看著他，他會自己慢慢緩和。」(O4-35)

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

第五章 研究討論與建議

第一節 研究討論

壹、父母親職知能與後設情緒理念之前測分析

一、所有父母在教養行為和預防孩童不當對待為中等，媒體識讀為中等偏上，年齡與發展知識為中等偏下。

本研究的參與父母來自於台灣某企業之員工，皆為白領職業。由父母的背景資料描述，可發現 15 位父母的最高學歷為大專/大學以上，家庭月收入為五萬以上，約佔有 88.2%；僅有 2 位父母的最高學歷為高中，家庭月收入為三萬以下，約占有 11.8%。依據過往學者對於家庭社經地位的定義，父母的職業類型、教育程度、家庭月收入皆是評估的變項（林俊瑩、黃毅志，2008），呈現出本研究的參與父母全數屬於中高社經地位。

本研究結果呈現，所有父母原先即擁有中等程度的教養行為和預防孩童不當對待之親職知能。父母理解在孩童成長的過程中，負向和不支持的教養行為，甚至是暴力對待，都將對孩童造成不利影響，因此父母在教養孩童時，會盡可能避免以此對待孩童。這樣的研究結果同於探討「家庭社經地位」和「父母教養行為」之相關研究，父母的職業類型為中上層的白領職業，父母在教養時更重視孩童的獨立和負責，當孩童做出不當行為時，父母較少體罰和展現負向教養（Kohn, 1969; Ma & Smith, 1990）。在媒體識讀方面，所有父母原先即擁有中等偏上的親職知能，父母重視媒體和 3C 對孩童的影響，對於孩童接觸媒體的時間和內容有較多的監督。現今處於 3C 時代，相關學者建議父母為孩童把關其所接觸到的媒體資訊，並陪伴孩童一起探索，建立良好的使用習慣，是現代父母教養中很重要的一環（丁美惠，2019）。

DOI:10.6814/NCCU202000598

二、所有父母的情緒教導為中等偏上，情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉為中等偏下。

在本研究中，所有父母原先即擁有中等偏上的情緒教導，父母接納孩童的感受，主動與孩童討論與溝通情緒，這樣的研究發現可能與家庭社經地位有關。相關研究指出，父母的教育程度越高，其教養行為更傾向開明說理，而非專制獨裁（Campbell & Gilmore, 2007），父母也更願意理解孩童憤怒和做出挑戰行為的「原因」（Gecas & Nye, 1974）。此外，家庭社經地位較高的父母與孩童的「溝通」較多，討論內容涉及日常生活、新聞時事等多元主題（謝孟穎，2003）。更重要的是，父母在面對孩童憤怒時，有較多「安撫」孩童情緒的方法，以說理和勸說的方式教養孩童（Luster, Rhoades, & Haas, 1989）。上述內容皆呈現家庭社經地位較高的父母，在面對孩童憤怒時，可能有更多的理解原因、溝通、處理和教導，即情緒教導行為較多。

貳、父母親職知能與後設情緒理念之變化

一、所有父母的親職知能並未隨著參與過 ACT 親職方案而獲得顯著提升。

本研究假設一為父母在參與過 ACT 親職方案後，其親職知能之教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待皆顯著提升。研究結果並不符合假設一的預期，父母的各項親職知能並沒有因為參與過 ACT 親職方案而獲得提升。可能的原因為第一，父母親職知能的形成與過往的成長經驗有關，其變化並非在參與過 ACT 親職方案後一蹴可成，可立即呈現效果，而是需要給予父母時間和機會練習，並將這些親職知能內化且應用在與孩童的互動中，才有可能逐漸反映在量化分析的結果。第二，在前測分析中即可看見參與本研究的父母原先即擁有不錯的親職知能，其教養行為、媒體識讀、預防孩童不當對待之相關的親職知能皆為中等或中等偏上，是故父母已經擁有不少 ACT 親職方案所欲傳遞的重要教養理念，所以透過 ACT 評估量表的量化分析難以發現父母親職知能的顯著提升。但是，並非表示父母沒有從 ACT 親職方案中有所收穫，反而是本研究父

DOI:10.6814/NCCU202000598

母的其他收穫無法透過此量表反映，需要質化資料去呈現，是故本研究考量此可能性，加入質化資料的分析結果以拓展研究發現。第三，可能在本研究中包含兩群異質性的次團體，ACT 親職方案對於父母親職知能的助益相互抵消，而難以呈現出本方案的效果，意即本研究結果反映著，ACT 親職方案對於部分父母而言，能夠有效提升父母親職知能，但對於另一部分的父母而言，其提升效果有限，因此可能有需要進一步探索影響父母是否能從 ACT 親職方案中獲益的因素。

二、所有父母的後設情緒理念並未隨著參與過 ACT 親職方案而有顯著變化。

本研究假設二為父母在參與過 ACT 親職方案後，其情緒教導顯著提升，情緒摒除、情緒失控、情緒不干涉顯著降低。研究結果並未支持此假設，父母的後設情緒理念並未隨著 ACT 親職方案而呈顯著變化。雖然本研究的量化資料分析未能顯示父母後設情緒理念的顯著改變，但這樣的結果暗示著，第一，ACT 親職方案對於父母後設情緒理念的改變成效非短時間所能展現，而是需要較長的時間讓父母吸收 ACT 親職方案之核心親職知能，練習將這些教養態度與行為真實的實踐於日常生活中與孩童的互動，逐漸熟悉以此方式面對孩童的憤怒，才能逐漸看見父母在後設情緒理念的變化。第二，現代父母逐漸受到西方教養觀念的影響，更加重視孩童的情緒教育和情緒智能的發展，父母的教養態度和行為也更趨近情緒教導（葉光輝， 2002；劉慈惠，2001），此現象也同於本研究發現父母原先即擁有中等偏上的情緒教導行為，是故要透過量化分析再呈現父母情緒教導的增加是有些難度，也許以質化資料較能反映父母在後設情緒理念的變化。

參、ACT 親職方案對於父母後設情緒理念之預測力

一、ACT 親職方案中絕大多數的親職知能，可以協助父母提升情緒教導。

本研究假設三為父母在 ACT 評估量表中教養行為、年齡與發展知識、預防孩童不當對待的改變量，可以預測父母情緒教導的增加。研究結果與假設三相符之處為，教養行為、預防孩童不當對待可以預測父母情緒教導的增加，媒體識讀則無法預測此增加，但是不一致之處為，年齡與發展知識無法有效預測父母情緒

DOI:10.6814/NCCU202000598

教導的增加。反映出 ACT 親職方案中四個親職知能的內容，包含正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、保護兒童免於接觸暴力、媒體對孩童的影響，能有效的協助父母以情緒教導面對孩童的憤怒。

本研究發現教養行為和預防孩童不當對待可以預測父母情緒教導的增加，主要是因為父母經過 ACT 親職方案後，更加理解暴力如何存在於孩童的成長環境和可能的存在樣貌，並讓父母理解暴力對孩童的負面影響，過程中也透過紙娃娃的活動，邀請父母思考孩童可能遭受的暴力型態，以及暴力對孩童造成的傷害，提升父母對於暴力傷害的理解，是故父母在面對孩童的情緒和挑戰行為時，更會提醒自己避免展現嚴厲和負向教養，保護孩童免於暴力之威脅，並增加正向教養與非暴力管教。此外，過往學者也指出，不當對待孩童的父母其教養行為較為固著和僵化，且教養技巧有限（Cerezo et al., 1996），所以 ACT 親職方案教導父母諸多正向教養技巧，如：設限、給予選擇權利，讓父母擁有更多的方法因應孩童的狀況，增進父母情緒教導的可能性。

ACT 親職方案也提醒父母在教養孩童前，平復自己的心情為首要目標，因此教導父母透過「重新思考模式」，增進對自己和孩童情緒的覺察與接納，教導父母與孩童溝通和理解憤怒原因的方法，最後以「理想模式」決定如何處理和引導孩童的情緒，故能清楚的看見父母情緒教導的增加。

另外，ACT 親職方案也讓父母理解媒體對孩童的負向影響，鼓勵父母參與孩童使用媒體和 3C 的過程，教導父母與孩童溝通和討論媒體訊息，以及一同制定使用規範，因此父母與孩童的交流變得更多，父母在面對孩童憤怒時，更可以用相似的方式與孩童討論情緒事件，瞭解讓孩童憤怒的原因，並教導孩童可能的處理方式，是故父母情緒教導的情況提升。

年齡與發知識無法有效預測情緒教導的可能原因為，ACT 親職方案說明孩童在生理、認知、情緒與社交的發展，讓父母理解孩童的某些行為是他們認識世界的方式，教導父母以回應取代反應來面對孩童的挑戰行為，但上述內容可能僅

DOI:10.6814/NCCU202000598

提升父母在情緒教導中，父母對於孩童情緒和行為的「覺察」，以及增進父母對於孩童情緒與行為「原因」的理解。然而，父母後設情緒理念還包含接受、溝通、處理、教導四個向度（葉光輝，2002），即父母要展現情緒教導還需要更多的教養知能，教導父母如何接納和與孩童溝通感受，教導父母如何協助孩童處理情緒，是故單純地讓父母理解孩童發展知識，仍不足以讓父母展現情緒教導之教養行為。二、ACT 親職方案中部分的親職知能，可以協助父母降低情緒不干涉。

本研究假設三為父母在 ACT 評估量表中教養行為、年齡與發展知識、預防孩童不當對待的改變量，可以預測父母情緒不干涉的降低。研究結果與假設三一致之處為年齡與發展知識可以預測父母情緒不干涉的降低，媒體識讀無法預測此降低，不一致之處為教養行為、預防孩童不當對待無法有效預測父母情緒不干涉的降低。意味著，ACT 親職方案中三個親職知能的內容，包含孩童發展知識、正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧，能夠有效的協助父母減少以情緒不干涉面對孩童的憤怒。

本研究發現年齡與發展知識可以有效的減少父母情緒不干涉的情況，父母在 ACT 親職方案中學習到許多孩童發展知識相關的內容，父母理解孩童的情緒和行為的展現方式，同時也理解孩童的情緒和行為展現會受限於發展程度，因此有時需要父母的協助，而父母也從中意識到自己的角色對於孩童成長的重要性，父母既是孩童的引導者也是支持者。是故，在面對孩童的憤怒和挑戰行為時，父母更能夠「覺察」孩童的情緒和行為，也更能夠理解讓孩童如此展現的「原因」，同時父母更清楚知道身為引導者的角色，需要給予孩童協助，父母較不會忽略和不在意孩童的憤怒，即情緒不干涉降低。不過孩童發展知識的內容，並未教導父母如何與孩童溝通和處理情緒，因此父母情緒不干涉降低的部分可能為父母更關注孩童的憤怒和憤怒原因，但父母可能依舊不太清楚實際教養該如何接納、溝通、處理、引導孩童的情緒。

然而，正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧則教導父母如

DOI:10.6814/NCCU202000598

何接納、溝通、處理、引導孩童的情緒。重新思考模式和理解模式能協助父母平復自己的心情，理解與安撫孩童的憤怒，並以更有效的方式化解親子衝突，也就是父母擁有更多調節自我情緒的方法，讓自己的情緒處在平靜的狀態，之後再對孩童的憤怒和挑戰行為，做出正向且非暴力的教養行為，父母也更知道如何介入協助孩童處理憤怒。

肆、不同學習成效組在親職知能和後設情緒理念之差異

一、效果展現組之父母年齡與孩童年齡皆大於效果未展現組的父母。

本研究依據 17 位父母的親職知能變化，發現所有父母可區分為效果展現組 9 位和效果未展現組 8 位。考量不同背景變項的父母其 ACT 親職方案學習情況的不同，本研究先探究兩組父母在背景變項的差異。結果呈現，效果展現組的「父母年齡」顯著高於效果未展現組。意即在本研究的參與父母中，有一部分年紀稍長的父母可能吸收更多 ACT 親職方案的核心概念，並將其使用在與孩童的相處，是故父母經過 ACT 親職方案後，其整體親職知能有所進展，而被分至效果展現組。此研究結果也反映著，父母年齡可能與父母親職方案的學習情況有關，進一步影響父母的教養態度與行為。當父母年齡越大，父母在面對孩童時越能夠透過動之以情、說之以理的方式教養孩童，父母也更能夠回應孩童的需求，發揮正向、溫暖的教養（魏美惠、楊騏嘉，2010）。

另外，本研究亦發現效果展現組的「孩童年齡」顯著高於效果未展現組，也就是在本研究的參與父母中，有一部分父母所育有的孩童年齡稍長，且這群父母在 ACT 親職方案的學習情況較佳，較能夠展現符合本方案的教養態度與行為，屬於效果展現組。過往的研究指出，隨著孩童年齡的增長，孩童的生理、認知、語言能力、情緒、社交皆隨著發展日漸複雜，父母為了因應孩童各種能力的變化，其情感展現、語言溝通、教養行為同樣也會因著孩童的年齡而做調整（Bornstein, 2005）。當孩童的年齡越大，父母越傾向給予孩童正向積極的反應（李宗文，2003）。因此，父母在教養年齡較大的孩童時，一方面是父母的教養經驗較為足夠，較能

DOI:10.6814/NCCU202000598

夠彈性的調整原有的教養態度與行為；另一方面可能感受到孩童的發展程度已經足以做些許的溝通，父母更積極的學習和應用 ACT 親職方案所教予的教養態度和行為，所以學習更多親子互動和溝通的方法。

二、量化資料呈現「效果展現組父母」的媒體識讀和預防孩童不當對待有顯著提升；質化資料顯示有一部分效果展現組父母的親職知能亦有所提升。

在量化分析中，效果展現組的父母經過 ACT 親職方案，其媒體識讀和預防孩童不當對待有顯著提升，教養行為和年齡與發展知識未達顯著差異。但是，在質化分析中，依舊可以發現對於部分效果展現組的父母來說，其親職知能有提升。

在教養行為方面，效果展現組父母的量化分析皆未達顯著。不過質化資料中呈現對於部分父母而言，ACT 親職方案讓他們更相信「溫柔而堅定」與「原則一致」在教養中所扮演的重要性，父母除了口頭告訴孩童原則為何，也會以實際的行動陪伴孩童一起去做符合原則之事，比如：父母陪伴孩童收拾玩完散落一地的玩具。此研究結果與過往一致，呈現 ACT 親職方案有助於提升部分父母的撫育性教養行為，並展現正向和支持反應(eg. Altafim et al., 2016; Pedro et al., 2017; Portwood et al., 2011)。值得關注的部分是，有些父母更願意給予孩童鼓勵和讚美等正向回饋，讓孩童知道此行為是合宜和適切的，藉以維持孩童的好行為。

在媒體識讀方面，不論量化或質化資料，皆發現效果展現組父母的媒體識讀顯著增加。反映著，效果展現組父母對孩童接觸媒體和 3C 的監督增加，父母更會限制孩童能夠登入的網頁，協助孩童篩選符合其年紀且非暴力的媒體內容；父母也更常花時間與孩童解釋媒體訊息，讓孩童理解虛幻與現實的差異。本結果同於 Knox、Burkhart 和 Hunter（2011)以及 Pedro 等人（2017）的研究，在為期八周的 ACT 親職方案結束後，立即能發現成效，父母更會監督孩童使用媒體和 3C 的情況。甚者，本研究發現倘若將 ACT 親職方案調整為四周，同樣十六小時的課程，對於效果展現組的父母來說，能夠在方案結束後有立即的效果。更重要的是，縱使父母原有的媒體識讀能力已經為中等偏上，經過 ACT 親職方案的參與

DOI:10.6814/NCCU202000598

後，仍可發現父母對於孩童接觸媒體和 3C 之教養態度和行為的改變，其意味著，ACT 親職方案中關於媒體對孩童影響的內容，能夠有效的協助父母理解媒體和 3C 的不利之處，提升父母監督孩童使用媒體的情況，增進父母陪伴和與孩童討論媒體訊息的機會。從質化資料中，可以更清楚的看見效果展現組父母對於孩童使用媒體的監督情況增加，主要是有些父母在孩童身上發現媒體的負面影響，而讓父母更加落實限制、陪伴、溝通，抑或從減少自身使用媒體和 3C 做起。在 ACT 親職方案中，非常地強調「以身作則」，是故父母體會到如果希望減少孩童接觸媒體和 3C 的情況，除了透過父母限制孩童以外，父母從監督自身使用狀況亦是一種可行的方法。

在年齡與發展知識方面，雖然效果展現組父母的量化分析未達顯著差異。不過在質化資料中則發現，有一部分的父母特別對於孩童三歲時的行為有更多的理解，了解孩童行為背後的企圖，以較符合孩童發展年齡去解讀孩童的行為，並做出適當且非暴力的管教。此結果也反映著，ACT 親職方案有助於提升部分父母對於孩童發展階段的認識，且父母較不認同以負向教養面對孩童的憤怒或挑戰行為（Knox, Burkhart, & Hunter, 2011）。本研究的參與父母對於三歲孩童的發展知識有更深入的理解，可能的原因為效果展現組父母所育有的孩童正處在此年紀，父母特別關心此階段的發展知識。當父母對於此階段孩童的發展知識理解越多，父母越能夠正確的解讀孩童的行為，做出適當的歸因，進而避免嚴厲和負向教養行為（Benasich & Brooks-Gunn, 1996; Daggett et al., 2000; Stevens Jr, 1984）。部分效果展現組父母也更理解孩童認知和情緒的發展，瞭解孩童行為背後的想法，父母也意識到自己的教養態度和行為，要依著孩童的發展做調整，當孩童年紀越大，更要保有多元方法協助孩童處理情緒，以及保有與孩童溝通的彈性。

在預防孩童不當對待方面，不論量化或質化資料，皆發現效果展現組父母的預防孩童不當對待顯著增加。效果展現組父母更能夠協助孩童表達情緒和理解他人感受的情況增加，且父母更能夠關注和辨認孩童成長環境中潛在的暴力因素，

DOI:10.6814/NCCU202000598

主動參與學校和社區活動，為孩童提供安全無虞、免於暴力的環境。在質化資料中，父母普遍能夠意識到孩童所接觸到的肢體暴力，但經常忽略語言暴力也存在於孩童的周圍，有些父母坦然接受在教養孩童的過程中，肯定會不小心施予孩童語言暴力。更重要的是，效果展現組父母願意向孩童道歉和修復關係。畢竟，父母的一舉一動是孩童最容易模仿和學習的參照對象，當父母在孩童面前展現攻擊行為，孩童的外化行為會加劇（Denham et al., 2002）；反之，若父母主動與孩童修復關係，孩童也將從父母的行為中，學習到如何適當的處理社交問題。此外，效果展現組父母也會直接教導孩童如何處理暴力情境，一方面自我保護避免成為受害者，另一方面以非暴力的方式處理人際衝突，避免成為攻擊者。由上述可知，預防孩童不當對待涵蓋面向之廣，效果展現組父母經過 ACT 親職方案後，對孩童說話時更加謹慎，傾向正向教養與非暴力管教；父母對於孩童的情緒有更多的引導，會透過示範或教導孩童憤怒管理和社交問題解決技巧，以非暴力的方式處理人際衝突；父母對於孩童成長環境的可能暴力因子更加敏銳，保護孩童免於暴力，即效果展現組父母對於 ACT 親職方案的整體親職知能有足夠的理解。

三、量化資料呈現「效果未展現組父母」的所有親職知能皆無顯著提升；質化資料顯示有一部分效果未展現組父母的親職知能有提升。

在量化分析中，效果未展現組的父母經過 ACT 親職方案，其教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待皆未達顯著提升。但是，在質化分析中，依舊可以發現對於部分效果未展現組的父母來說，其親職知能還是有些許的成長與變化。

在教養行為方面，雖然效果未展現組父母的量化分析未達顯著提升。不過在質化資料中則發現，有一部分效果未展現組父母的教養行為有調整。部分效果未展現組父母覺察到自己在面對與孩童的衝突時，憤怒會不自覺的被引發，較難有條理的處理事情。諸多學者皆指出父母本身的情緒狀態，會影響父母的教養行為，當父母感受到情緒耗竭和較高的壓力，且缺乏處理自身情緒的方法，父母越困難

DOI:10.6814/NCCU202000598

以正向支持回應孩童，越可能出現嚴厲管教和體罰，且會增加孩童不當對待的可能（Hansen & MacMillan, 1990; Mikolajczak et al., 2018; Rodriguez & Green, 1997）。是故，對於效果未展現組的父母而言，需要學習更多處理自身情緒的方法，也需要更多的時間練習和熟悉平復心情的方法，避免將憤怒直接反應給孩童。然而，效果未展現組的父母提及在教養孩童時，雖然會感到憤怒，但父母會嘗試穩住心情，堅守規則。顯見，在效果未展現組中，仍有部分父母正努力於使用 ACT 親職方案中所學到安定自我心情的方法，但還需要時間慢慢增加情緒管理的能力。效果未展現組的父母在教養中強調讓孩童理解因果關係，「因為」孩童做了什麼行為，「所以」父母會有怎麼樣的教養結果，此部分則可呼應至 ACT 親職方案所教予的邏輯性後果，即便是效果未展現組的父母，還是有部分父母學習到正向教養行為，並應用在與孩童的互動中。同樣的，效果未展現組父母也理解溫柔而堅定和原則一致的重要，且還是願意和孩童溝通討論規則。即經過 ACT 親職方案後，少部分效果未展現組父母更能夠明確的告訴孩童行為的不適切性，增加與孩童間的溝通（Altafim & Linhares, 2019）。

在媒體識讀方面，效果未展現組父母的量化分析未達顯著提升。不過質化資料呈現在一般狀態下，有部分效果未展現組父母依舊會限制孩童所接觸的媒體內容和使用時間，父母也意識到媒體和 3C 不過是孩童的其中一種玩具，不需要賦予媒體和 3C 特殊地位，抑或以此為獎賞。值得關注的是，媒體和 3C 成為有些效果未展現組父母處理孩童憤怒的工具，當孩童哭鬧或不願意好好做當下的事情時，父母便以此暫停孩童的這些行為，而免於直接處理孩童的憤怒或挑戰行為。此結果也呼應著在科技時代下，媒體和 3C 已成為生活必需品，改變著父母與孩童的互動，父母以 3C 快速地安撫吵鬧和憤怒的孩童，父母因而省去處理孩童憤怒的力氣；父母以 3C 為獎賞，鼓勵孩童做好父母所期待的事情，儼然 3C 已成為協助父母教養孩童的得力助手，卻也限制了父母與孩童溫暖的相處，以及更真切的情感交流（丁美惠，2019）。

DOI:10.6814/NCCU202000598

在年齡與發展知識方面，效果未展現組父母的量化分析未達顯著提升。然而，根據質化資料的結果，仍可發現部分父母在孩童發展知識的進展，效果未展現組父母一開始對於孩童的行為感到困惑和無法理解，有時會認為孩童故意為之，以負向歸因解釋孩童的作為，因而感到憤怒。但經過 ACT 親職方案後，部分父母較能將孩童的行為視為發展中正常的展現，也試著讓思考後的「回應」成為自己面對孩童的教養行為。反映 ACT 親職方案協助一部分效果未展現組父母更理解孩童的行為，對孩童的行為抱有更適切的期待，父母因此能對孩童展現更多接納和支持的教養行為（Daggett et al., 2000; Portwood et al., 2011; Weymouth & Howe, 2011）。

在預防孩童不當對待方面，效果未展現組父母的量化分析未達顯著提升。然而，透過質化資料可以看見，部分效果未展現組父母更小心謹慎於自己在孩童面前所呈現的言行舉止，且父母更不會以嚴厲或暴力處理孩童的挑戰行為，即負向教養和嚴厲管教減少（Knox & Burkhart, 2014）。不過在教養中仍持續困擾著效果未展現組父母的部分為「自我的情緒管理」，部分父母提到在面對孩童難以管教時，對於自我情緒的掌控仍舊不夠熟悉，還是會不自主的感到憤怒。不過，效果未展現組父母正努力地練習管理自我憤怒，在覺察到自己的憤怒後，先安定心情，之後再對孩童的行為做適當的回應，從而避免直接將憤怒展現給孩童。也就是，雖然效果未展現組父母在教養孩童的過程裡，難免會感受到憤怒油然而生，但部分父母已經在落實照顧自己的情緒，只是仍需要時間讓此效果反映在量化資料中。另外，父母同樣會教導孩童以非暴力的方式處理人際衝突。過往研究也指出，參與過 ACT 親職方案的母親，表達「重新思考模式」和「理想模式」有助於她平復自身心情，之後再教養孩童（de Assis Silva & Williams, 2016）。

四、量化資料呈現「效果展現組父母」的後設情緒理念皆無顯著變化；質化資料顯示有一部分效果展現組父母的後設情緒理念亦有所改變。

在量化分析中，效果展現組父母的情緒教導、情緒摒除、情緒失控、情緒不

DOI:10.6814/NCCU202000598

干涉雖未達顯著差異。但由質化研究結果，可看見 ACT 親職方案能夠協助部分效果展現組父母調整原有的後設情緒理念，以更適切的方式面對孩童的憤怒。質化資料中呈現，部分效果展現組父母在 ACT 親職方案的學習之下，父母更能理解孩童憤怒的原因，且更能夠引導孩童表達憤怒。值得注意的是，父母較不會教導孩童以轉移注意力調適憤怒，似乎也反映出父母從 ACT 親職方案中，學習到更多引導孩童調適憤怒的方法。在以父母後設情緒理念為基礎所設計的親職方案中，亦發現經過方案的協助後，父母的情緒教導行為增加，正向教養行為和介入情況增加，父母的情緒摒除信念和行為減少（Wilson, Havighurst, & Harley, 2012），表示父母的後設情緒理念是能夠藉由親職方案獲得改善。

部分效果展現組父母也提及，對於自己的情緒有更多的「覺察」和理解，父母認為憤怒不過是表面，而憤怒的背後為擔心和關心孩童的健康安全，同時父母也學習了諸多調適自我心情的方法，其中「改變原本會引發憤怒的解讀」是父母最常使用的情緒調適方法，其次為「暫時離開引發憤怒的環境」，上述父母所使用平復心情的方法分別為「認知再評估」和「分心」。過往研究情緒調節相關的學者也建議，這些屬於適應性的情緒調節策略才能有效的降低憤怒感受，倘若以壓抑此等非適應性的情緒調節策略，對於改善憤怒是無效的（Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2011）。經過 ACT 親職方案後，有些效果展現組父母也意識到處理情緒的重要性，在面對孩童憤怒時，父母更會退一步以較為平行的姿態去「接納」孩童的情緒，靜靜地陪伴在孩童身邊，讓孩童與憤怒同在並宣洩心情，而不會要求孩童立即暫停哭鬧將憤怒收拾好，亦不會做出失序的行為。部分效果展現組父母也對於孩童憤怒的「原因」有更細膩的理解，特別是意識到發展中孩童正在學習自己完成事情，例如：自己吃飯、自己穿鞋子，因此當父母自動化的幫孩童完成這些事情，孩童會感受到自主性被剝奪而憤怒。部分效果展現組父母也在 ACT 親職方案中，學習許多協助孩童「處理」憤怒的方法，而不僅只是轉移注意力，父母透過肢體動作直接介入以協助孩童平復心情，抑或父母會鼓勵和教導孩童如

DOI:10.6814/NCCU202000598

何以適當的語言表達自己的感受與想法，讓孩童學習述說發生什麼事情，以及自己當下的感受和想法。

五、量化資料呈現「效果未展現組父母」的情緒不干涉顯著增加；質化資料顯示有一部分效果未展現組父母的後設情緒理念亦有所改變。

在量化分析中，效果未展現組父母的情緒教導、情緒摒除、情緒失控皆未達顯著差異，唯獨父母以情緒不干涉面對孩童憤怒的情況增加。儘管如此，質化分析仍然可見 ACT 親職方案對於部分效果未展現組父母而言，能夠改善父母的後設情緒理念。

經過 ACT 親職方案後，部分效果未展現組父母會提醒自己「關注」孩童的憤怒，不能因為孩童年紀小而不關心或忽視孩童的憤怒，父母會以輕鬆的態度面對，更傾向將孩童的憤怒視為小事，而非以太過嚴肅的方式看待孩童的憤怒。父母在面對孩童憤怒或挑戰行為的當下，並不會要求孩童暫停情緒行為，而是給予孩童空間和時間等待孩童宣洩情緒，即便此刻效果未展現組父母仍舊感受到難以掌控的緊張與焦慮，父母亦不會做出失控的教養行為。父母也會試著猜測孩童憤怒的「原因」，更瞭解孩童憤怒的原因是多元而非單一。不過，特別的是效果未展現組父母較不會安撫和協助孩童處理憤怒，大多希望孩童自行面對，鼓勵孩童以轉移注意力的方式平復心情，亦即效果未展現組的父母經過 ACT 親職方案後，不會主動介入孩童的憤怒，也不會協助處理，父母期待孩童透過自己的力量面對憤怒，是故父母多讓孩童自己面對。此結果反映，效果未展現組父母在面對孩童憤怒時，更傾向以情緒不干涉因應。

值得注意的是，綜合上述所討論之內容，本研究發現效果展現組和效果未展現組父母最大的不同在於「父母對於自身情緒的覺察」和「處理孩童憤怒的方法」。首先，效果未展現組的父母在教養孩童的過程中，較容易感受到難以控制的緊張和焦慮，或是快速地感到憤怒，而父母在事後回想又會對於自己的情緒感到有些自責。也就是，效果未展現組父母的情緒會自動化被引發，父母在情緒上感到失

DOI:10.6814/NCCU202000598

控，但在行為上並不會失序。相對的，效果展現組的父母在面對孩童憤怒時，較不會出現難以掌控的感受，父母擁有更多的方式調適情緒。再者，效果展現組和效果未展現組父母在處理孩童憤怒的方法也不太一樣，效果未展現組父母在面對孩童憤怒時，更傾向輕鬆看待孩童的感受，認為不需要特別在意，且父母可能從 ACT 親職方案瞭解負向反應對孩童的影響，因此父母在沒有把握自己能以正向和支持反應面對孩童時，父母不太會協助孩童處理憤怒，而是對於孩童的憤怒不給予回應、讓孩童回到房間冷靜，或是父母在旁觀看不介入。意即，效果未展現組的父母更傾向情緒不干涉；效果展現組的父母敏感於自身情緒，且擁有更多處理自身情緒的方法，是故在面對孩童憤怒時，父母更能穩定自己的心情，介入和協助孩童處理憤怒，展現情緒教導和支持反應。

第二節 研究結論與建議

壹、研究結論

綜合上述研究結果與討論，本研究結果雖然呈現整體父母在經過 ACT 親職方案後，其親職知能和後設情緒理念並未改善。不過，將整體父母區分為效果展現組和效果未展現組，便可看見 ACT 親職方案的助益，且透過父母在團體中所分享和討論的內容，可以更清楚地了解 ACT 親職方案對於部分父母的幫助為何，詳見表 5-2-1。大體來說，在經過 ACT 親職方案後，效果展現組和效果未展現組父母最大的差異在於，第一，父母教養孩童時對於自我情緒的覺察和調節，效果展現組父母較能夠安定自我心情，處理情緒的能力佳；效果未展現組父母則容易感到焦慮和不安，處理自我情緒的能力尚再加強。第二，父母面對孩童憤怒時的協助方式，效果展現組父母傾向介入並給予孩童協助，有更多情緒教導的行為；效果未展現組父母傾向不介入且讓孩童自行因應，有更多情緒不干涉的行為。

另外，本研究結果也指出，ACT 親職方案中正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護兒童免於接觸暴力，四個親職

DOI:10.6814/NCCU202000598

知能有助於提升父母的情緒教導行為；孩童發展知識、正向教養與非暴力管教、憤怒管理和社交問題解決技巧，三個親職知能有助於降低父母的情緒不干涉行為。因此，對於效果展現組父母來說，可能他們在上述四個親職知能學習效果佳，故情緒教導行為多，反之對於效果未展現組父母來說，他們在上述三個親職知能的學習需要更多時間和機會練習，故在現階段效果未展現組父母的情緒不干涉行為較多。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

表 5-2-1 本研究結果之摘要表

	教養行為	媒體識讀	年齡與發展知識	預防孩童不當對待	父母後設情緒理念
全體父母	前測與後測無差異。	前測與後測無差異。	前測與後測無差異。	前測與後測無差異。	前測與後測無差異。
效果展現組	• 重視溫柔而堅定、原則一致 • 陪伴孩童從事規範之事 • 讚美和鼓勵孩童的好行為 • 撫育性教養行為、正向支持增加	• 限制孩童登入的頁面 • 討論現實和虛幻 • 以身作則，監督自身使用情況 • 總結：即便原本為中等偏上仍有立即效果	• 對三歲孩童的行為有更多理解 • 更不認同負向教養 • 教養會隨著孩童的年齡調整，更為多元和彈性 • 對孩童的發展有更多理解，更能正確解讀孩童的行為，做出適切的歸因	• 更注意自身的言行舉止 • 更能夠協助孩童表達和理解感受 • 敏感於孩童成長環境的暴力因子 • 願意道歉與孩童修復關係	• 重視關係中的情緒處理 • 放低姿態，接納孩童的憤怒 • 更理解孩童和自身憤怒的原因 • 更能夠引導孩童表達憤怒，直接介入孩童的憤怒 • 更能安定自身情緒
效果未展現組	• 重視溫柔而堅定、原則一致、因果關係 • 能夠與孩童溝通規範 • 正努力於安定自身情緒，上需要時間練習	• 限制孩童接觸媒體的內容和時間 • 不賦予媒體特殊意義 • 以媒體和 3C 暫停孩童的哭鬧，免於直接處理	• 初始對孩童行為感到困惑，傾向負向歸因 • 將孩童行為是為正常，以回應取代反應	• 更注意自身的言行舉止 • 仍會不自主感到憤怒	• 以輕鬆非嚴肅的態度看待孩童憤怒 • 情緒上易感到焦慮和緊張，但行為並未失控 • 不介入孩童的憤怒，讓孩童自行面對

DOI:10.6814/NCCU202000598

貳、實務建議

根據前述的量化結果顯示，全體父母的親職知能和後設情緒理念，並未隨著父母參與過 ACT 親職方案而有改變，進一步將全體父母分為效果展現組和效果未展現組，則發現 ACT 親職方案能協助效果展現組父母改善媒體識讀和預防孩童不當對待，增加效果未展現組父母出現情緒不干涉的情況。

另外，質化結果更細緻的呈現 ACT 親職方案，如何協助部分效果展現組和部分效果未展現組父母改善其親職知能和後設情緒理念。相較於效果未展現組的父母，效果展現組父母經過 ACT 親職方案後，擁有更多的正向教養與非暴力管教，對於自我或孩童的憤怒管理和社交問題解決技巧提升，亦會保護孩童免於暴力和媒體的影響。此外，在效果展現組中，有一部分父母擁有較佳的自我情緒處理能力，以及面對孩童憤怒的能力，即情緒教導提升。相反的，ACT 親職方案亦對於部分效果未展現組父母有些許的助益，讓父母更理解且重視暴力對孩童的影響，更小心謹慎於自己面對孩童時的言行，也更努力地平復自己的心情，避免將情緒施加於孩童身上。然而，效果未展現組父母尚處在熟悉 ACT 親職方案之核心親職知能的階段，是故父母在評估自身狀態並覺察到自己難以做出正向與支持的教養行為時，更會傾向不介入，以情緒不干涉面對孩童的情緒。

簡言之，雖然在全體父母中並未呈現 ACT 親職方案的效果，但仍可看見 ACT 親職方案對於部分效果展現組和效果未展現組父母的幫助，父母在教養行為和經驗上依舊有新的學習與體悟。以下將依據本方案的實施成效，針對父母的教養提供建議與參考。

一、教導父母處理自我情緒的方法，能協助父母展現情緒教導

情緒為我們提供非常多的訊息，讓我們瞭解他人、知曉環境、知悉人與環境的互動關係。我們辨認、瞭解、整合與情緒相關的訊息，經過評估後，再採取適當的反應，即為情緒調節。更重要的是，此反應會影響父母面對孩童的憤怒和挑戰行為時，是否展現情緒教導和正向支持的反應，這也是父母在教養中所遇到的

DOI:10.6814/NCCU202000598

困難之一。是故，本研究建議教導父母更多處理自身情緒的方式，比如：藉由改變內在的關注焦點來調節情緒；接納並好好地與情緒相處，瞭解情緒發生的前因後果；換個方式思考，不再把情緒視為問題，不以評價的眼光看待，而是把情緒視為短暫的反應，每個人都會有且很自然的感受；以第三者的角度看待情緒，拉開自己與情緒的距離。透過教導和提供父母諸多調適心情的方法，鼓勵父母透過平常的練習找出適合自己的情緒調節方法，並在覺察到自身憤怒時，嘗試以此平復心情，之後再對孩童的情緒和行為做反應，將能增加父母出現情緒教導的可能。

二、教導父母協助孩童處理憤怒的方法，增進父母情緒教導，減少情緒不干涉

在孩童成長的過程中，發展出具有彈性和有效的情緒調節能力，是很重要的關鍵發展任務，且牽涉複雜的歷程。孩童既是主動者又是被動者，孩童主動地觀察和模仿父母的情緒展現和處理情緒的方式，孩童也被動地接受父母所教導的調節方式，所以父母對於孩童的情緒發展扮演重要的角色。因此，本研究建議加強父母對於孩童情緒發展的認識，讓父母理解孩童的發展為由簡單至複雜，由單一至多元，由依賴父母協助轉為靠自己調節，藉以加強父母介入協助孩童處理情緒的動機，增加情緒教導，減少情緒不干涉。

三、在招募 ACT 親職方案的參與父母時，事先瞭解父母過往學習教養知識的經驗和內容

過往研究指出，父母的社經地位越高，父母在教養孩童時，越少出現體罰和負向教養（Kohn, 1969; Ma & Smith, 1990），而本研究的參與父母其最高學歷和家庭月收入偏高，有近八成以上的父母屬於高社經地位，僅有少數為中社經地位，因此推論本研究絕大多數的參與父母，其原先的教養行為即較少不當對待的情況，而本研究的前測分析結果支持此想法，父母的教養行為較為正向和支持，可能這群父母本來就擁有些許 ACT 親職方案所欲傳達的核心概念。另外，由於本研究的參與父母皆為自願報名，也意味著父母有較高的動機學習親職相關的知識，父母會主動閱讀教養書籍或上網查閱教養相關的文章，是故父母先備的教養概念佳，

DOI:10.6814/NCCU202000598

要透過問卷呈現父母從 ACT 親職方案中所獲得的大幅度成長有其難度。因此，本研究建議 ACT 親職方案往後在招募參與父母時，可以事先了解父母過往參閱教養書籍和參與相關課程的經驗，邀請相關經驗較為不足的父母優先參與 ACT 親職方案，更清楚地呈現本案對於父母教養態度和行為的助益。倘若父母已經有相關教養學習經驗，可以請父母先分享他們原有的教養態度和行為，從過往經驗中的學習，進一步瞭解父母經過 ACT 親職方案後，其教養方面的提升，而父母在此方面的提升即為 ACT 親職方案不同於其他教養知識的特色，是很值得瞭解的部分。

四、ACT 親職方案可被定位為初階親職方案，後續可針對父母的需要延伸更多進階的親職內容

由於 ACT 親職方案的內容淺顯易懂，且包含的面向廣泛，涵括以下五大親職知能：正向教養與非暴力管教、孩童發展知識、憤怒管理與社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、保護孩童免於接觸暴力。是故，可將 ACT 親職方案視為初步為父母建立基礎教養價值的方案，之後再根據父母在團體中所分享和討論的內容，發掘父母教養孩童時所遭遇的困難，以及所需要的協助，進一步為父母提供五大親職知能的進階教養內容，即每個親職知能皆可再另外發展為幾堂更深入的教養課程；抑或，協助父母轉介進行個人諮商、夫妻諮商，甚至是親子遊戲治療，透過更直接且深入的方式幫助父母處理教養難題，讓父母的教養更得心應手。

參、研究建議

本研究受限於實際執行的困難，以單組前測─後測設計，並配合企業要求將 ACT 親職方案的進行方式由每次一堂，為期八周，調整為每次兩堂，為期四周，但總時數仍維持原有的十六小時，因此在研究上仍有些改進的空間，提供未來相關研究做參考。

一、本研究並未設置控制組，因為招募困難能夠配合參與的父母有限，未能有足夠的參與者增設等候名單作為控制組。

DOI:10.6814/NCCU202000598

二、本研究並沒有進行後追成效，原先已規劃且與團體父母約定在 ACT 親職方案結束後三個月進行焦點團體，但遭逢企業的工作忙碌期，難以湊齊足夠的父母進行焦點團體。建議未來研究倘若執行上許可，使用長時間的追蹤，瞭解 ACT 親職方案對於父母親職知能和後設情緒理念的持續改善效果。

三、本研究所使用的 ACT 評估量表包含教養行為、媒體識讀、年齡與發展知識、預防孩童不當對待四個分量表，而各個分量表皆反映多個 ACT 親職方案的核心親職知能，建議未來研究可以將 ACT 評估量表重新規劃，將分量表與核心親職知能相互對應。

四、本研究是以自陳的方式了解父母親職知能和後設情緒理念的改善，建議未來的研究若時間和人力皆充裕，可以邀請父母與孩童一起參與，研究者實際觀察親子互動，瞭解父母應用 ACT 親職方案和後設情緒理念的變化。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

參考文獻

中文文獻

丁美惠（2019）。3C 時代親子關係的營造之道。**臺灣教育評論月刊，8**，150-154。

李宗文（2003）。城鄉幼兒母親教養型態及相關變項之比較研究。**台東大學教育學報，14(下)**，173-196。

阮菲（2019）。**多元時代的挑戰──安康平宅社區家長參與 ACT 親職教育方案之經驗**。國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士論文，未出版，臺北市。

林文瑛、王震武（1995）。中國父母的教養觀：嚴教觀或打罵觀？**本土心理學研究，3**，2-92。

林俊瑩、黃毅志（2008）。影響臺灣地區學生學業成就的可能機制：結構方程模式的探究。**臺灣教育社會學研究，8**，45-88。

林家興（2007）。親職教育團體對親子關係與兒童行為問題的影響。**教育心理學報，39**，91-109。

金瑞芝（2013）。幼兒因應負向情緒方式之研究。**兒童與教育研究，8**，47-84。

張再明（2015）。突破親職教育推展的困境：論有效適切之親職教育方案。**臺灣教育評論月刊，4**，14-17。

陳依芬、黃金蘭、林以正（2011）。忍的情緒調控策略與心理適應之關聯。**本土心理學研究，35**，3-56。

傅如馨（2017）。含攝文化的兒少虐待預防與親職教育：以美國 ACT Raising Safe Kids 親職教育方案的文化調適為例。**本土諮商心理學學刊，9**，1-24。

黃薏靜（2016）。**ACT Raising Safe Kids 親職教育方案的應用─探討親職壓力與兒童行為問題的關連與改善**。國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士論文，未出版，臺北市。

葉光輝（2002）。父母的後設情緒理念類型及測量。載於胡台麗、許木柱、葉光輝（主編），**情感、情緒與文化**（267-297 頁）。臺北市：中央研究院民族學研究所。

葉光輝、鄭欣佩、楊永瑞（2005）。母親的後設情緒理念對國小子女依附傾向的影響。**中華心理學刊，47**，181-195。

劉慈惠（2001）。現代幼兒母親的教養信念-以大學教育程度者為例。**新竹師院學報，14**，355-405。

DOI:10.6814/NCCU202000598

黎樂山、程景琳、簡淑真（2008）。幼兒情緒調節策略, 照顧者反應與幼兒氣質之關係。**教育心理學報，40**，283-302。

賴俐雯、金瑞芝（2011）。父親後設情緒理念與幼兒情緒表達關係-以生氣情緒為例。**應用心理研究，51**，41-77。

謝育伶、陳若琳（2008）。母親教養行為、幼兒行為調節和幼兒社會能力之相關研究。**幼兒教育，290**，5-21。

謝孟穎（2003）。家長社經背景與學生學業成就關聯性之研究。**教育研究集刊，42**，255-287。

簡文英、卓紋君（2003）。國內親職教育團體研究的回顧與分析。**諮商與輔導，211**，2-10。

魏美惠、楊騏嘉（2010）。中部地區父母教養態度相關因素之調查研究。**彰化師大教育學報**，18，63-91。

英文文獻

Altafim, E. R. P., & Linhares, M. B. M. (2019). Preventive intervention for strengthening effective parenting practices: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Developmental Psychology, 62*, 160-172.

Altafim, E. R. P., Pedro, M. E. A., & Linhares, M. B. M. (2016). Effectiveness of ACT raising safe kids parenting program in a developing country. *Children and Youth Services Review, 70*, 315-323.

Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 136*, 151-173.

Azar, S. T. (2002). *Handbook of Parenting* (Vol. 4). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Baker, J. K., Fenning, R. M., & Crnic, K. A. (2011). Emotion socialization by mothers and fathers: Coherence among behaviors and associations with parent attitudes and children's social competence. *Social Development, 20*, 412-430.

Benasich, A. A., & Brooks-Gunn, J. (1996). Maternal attitudes and knowledge of child-rearing: Associations with family and child outcomes. *Child Development, 67*, 1186-1205.

Bornstein, M. H. (2005). *Handbook of parenting: Volume I: Children and parenting*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*: Cambridge, MA: Harvard University.

Bugental, D. B., Ellerson, P. C., Lin, E. K., Rainey, B., Kokotovic, A., & O'Hara, N.

DOI:10.6814/NCCU202000598

(2010). Cognitive Approach to Child Abuse Prevention. *Psychology of Violence, 1*, 84-106.

Burkhart, K. M., Knox, M., & Brockmyer, J. (2013). Pilot evaluation of the ACT raising safe kids program on children's bullying behavior. *Journal of Child and Family Studies, 22*, 942-951.

Campbell, J., & Gilmore, L. (2007). Intergenerational continuities and discontinuities in parenting styles. *Australian Journal of Psychology, 59*, 140-150.

Cerezo, M. A., D'Ocon, A., & Dolz, L. (1996). Mother-child interactive patterns in abusive families versus nonabusive families: An observational study. *Child Abuse & Neglect, 20*, 573-587.

Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology, 17*, 598-606.

Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development, 65*, 1111-1119.

Costigan, C. L., & Koryzma, C. M. (2011). Acculturation and adjustment among immigrant Chinese parents: mediating role of parenting efficacy. *Journal of Counseling Psychology, 58*, 183-196.

Cunningham, J. N., Kliewer, W., & Garner, P. W. (2009). Emotion socialization, child emotion understanding and regulation, and adjustment in urban African American families: Differential associations across child gender. *Development and Psychopathology, 21*, 261-283.

Daggett, J., O'Brien, M., Zanolli, K., & Peyton, V. (2000). Parents' attitudes about children: associations with parental life histories and child-rearing quality. *Journal of Family Psychology, 14*, 187-199.

de Assis Silva, J., & Williams, L. C. (2016). A Case Study with the ACT Raising Safe Kids Parenting Program. *Trends in Psychology, 24*, 757-769.

Denham, S. A., Blair, K., Schmidt, M., & DeMulder, E. (2002). Compromised emotional competence: Seeds of violence sown early? *American Journal of Orthopsychiatry, 72*, 70-82.

Dussich, J. P., & Maekoya, C. (2007). Physical child harm and bullying-related behaviors: A comparative study in Japan, South Africa, and the United States. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 51*, 495-509.

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry, 9*, 241-273.

DOI:10.6814/NCCU202000598

Fitzgerald, M. M., Shipman, K., & Hackbert, L. (2017). *Let's Connect. Unpublished intervention manual*. Boulder, CO: University of Colorado.

Fulton, A. M., Murphy, K. R., & Anderson, S. L. (1991). Increasing adolescent mothers' knowledge of child development: An intervention program. *Adolescence, 26*, 73-77.

Gecas, V., & Nye, F. I. (1974). Sex and class differences in parent-child interaction: A test of Kohn's hypothesis. *Journal of Marriage and the Family*, 742-749.

Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin, 128*, 539-579.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology, 10*, 243-268.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Hansen, D. J., & MacMillan, V. M. (1990). Behavioral assessment of child-abusive and neglectful families: Recent developments and current issues. *Behavior Modification, 14*, 255-278.

Havighurst, S. S., Harley, A. E., & Kehoe, C. E. (2017). *Tuning in to Toddlers: Emotionally Intelligent Parenting Program Manual*. Melbourne, VIC: University of Melbourne.

Howe, T. R., Knox, M., Altafim, E. R. P., Linhares, M. B. M., Nishizawa, N., Fu, T. J., . . . Barrios, L. (2017). International child abuse prevention: insights from ACT Raising Safe Kids. *Child and Adolescent Mental Health, 22*, 194-200.

Huang, K.-Y., Caughy, M. O. B., Genevro, J. L., & Miller, T. L. (2005). Maternal knowledge of child development and quality of parenting among White, African-American and Hispanic mothers. *Journal of Applied Developmental Psychology, 26*, 149-170.

Huesmann, L. R., Moise-Titus, J., Podolski, C.-L., & Eron, L. D. (2003). Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992. *Developmental Psychology, 39*, 201-221.

Katz, L. F., & Hunter, E. C. (2007). Maternal meta-emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development, 16*, 343-360.

Kaufman, J., & Zigler, E. (1987). Do abused children become abusive parents? *American Journal of Orthopsychiatry, 57*, 186-192.

Knox, M., & Burkhart, K. (2014). A multi-site study of the ACT Raising Safe Kids

DOI:10.6814/NCCU202000598

program: predictors of outcomes and attrition. *Children and Youth Services Review, 39*, 20-24.

Knox, M., Burkhart, K., & Cromly, A. (2013). Supporting positive parenting in community health centers: The ACT Raising Safe Kids Program. *Journal of Community Psychology, 41*, 395-407.

Knox, M., Burkhart, K., & Howe, T. (2011). Effects of the ACT Raising Safe Kids Parenting Program on children's externalizing problems. *Family Relations, 60*, 491-503.

Knox, M., Burkhart, K., & Hunter, K. (2011). ACT against violence parents raising safe kids program: Effects on maltreatment-related parenting behaviors and beliefs. *Journal of Family Issues, 32*, 55-74.

Kohn, M. (1969). *Class and conformity: a study in values.* Homewood, IL: Dorsey.

Liebert, R. M., & Baron, R. A. (1972). Some immediate effects of televised violence on children's behavior. *Developmental Psychology, 6*, 469-475.

Luster, T., Rhoades, K., & Haas, B. (1989). The relation between parental values and parenting behavior: A test of the Kohn hypothesis. *Journal of Marriage and the Family*, 139-147.

Ma, L. C., & Smith, K. (1990). Social class, parental values, and child-rearing practices in Taiwan. *Sociological Spectrum, 10*, 577-589.

McDowell, D. J., Kim, M., O'neil, R., & Parke, R. D. (2002). Children's emotional regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage & Family Review, 34*, 345-364.

Miguel, J. J., & Howe, T. R. (2006). Implementing and evaluating a national early violence prevention program at the local level: Lessons from ACT (adults and children together) against violence. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology, 2*, 17-39.

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect, 80*, 134-145.

Miller-Slough, R., Zeman, J. L., Poon, J. A., & Sanders, W. M. (2016). Children's maternal support-seeking: Relations to maternal emotion socialization responses and children's emotion management. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 3009-3021.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*, 361-388.

Pedro, M. E. A., Altafim, E. R. P., & Linhares, M. B. M. (2017). ACT Raising Safe Kids

DOI:10.6814/NCCU202000598

Program to promote positive maternal parenting practices in different socioeconomic contexts. *Psychosocial Intervention, 26*, 63-72.

Perry, N. B., Calkins, S. D., Nelson, J. A., Leerkes, E. M., & Marcovitch, S. (2012). Mothers' responses to children's negative emotions and child emotion regulation: The moderating role of vagal suppression. *Developmental Psychobiology, 54*, 503-513.

Porter, B., & Howe, T. (2008). Pilot evaluation of the "ACT parents raising safe kids" violence prevention program. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 1*, 193-206.

Portwood, S. G., Lambert, R. G., Abrams, L. P., & Nelson, E. B. (2011). An evaluation of the adults and children together (ACT) against violence parents raising safe kids program. *The Journal of Primary Prevention, 32*, 147-160.

Rodriguez, C. M., & Green, A. J. (1997). Parenting stress and anger expression as predictors of child abuse potential. *Child Abuse & Neglect, 21*, 367-377.

Rogers, M. L., Halberstadt, A. G., Castro, V. L., MacCormack, J. K., & Garrett-Peters, P. (2016). Maternal emotion socialization differentially predicts third-grade children's emotion regulation and lability. *Emotion, 16*, 280-291.

Shaffer, A., Suveg, C., Thomassin, K., & Bradbury, L. L. (2012). Emotion socialization in the context of family risks: Links to child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 21*, 917-924.

Shewark, E. A., & Blandon, A. Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development, 24*, 266-284.

Silva, J. (2007). *Parents raising safe kids: ACT 8-week program for parents*. Washington, DC: American Psychological Association.

Silva, J. (2011). *ACT raising safe kids program, evaluation guide*. Washington, DC: American Psychological Association.

Smith Slep, A. M., & O'leary, S. G. (2007). Multivariate models of mothers' and fathers' aggression toward their children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*, 739-751.

Stevens Jr, J. H. (1984). Child development knowledge and parenting skills. *Family Relations*, 237-244.

Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 114-119.

Temcheff, C. E., Serbin, L. A., Martin-Storey, A., Stack, D. M., Hodgins, S., Ledingham, J., & Schwartzman, A. E. (2008). Continuity and pathways from aggression in childhood to family violence in adulthood: A 30-year longitudinal study.

DOI:10.6814/NCCU202000598

Journal of Family Violence, 23, 231-242.

Tremblay, R. E., Pagani-Kurtz, L., Mâsse, L. C., Vitaro, F., & Pihl, R. O. (1995). A bimodal preventive intervention for disruptive kindergarten boys: its impact through mid-adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*, 560-568.

Wagner, N. J., Gueron-Sela, N., Bedford, R., & Propper, C. (2018). Maternal attributions of infant behavior and parenting in toddlerhood predict teacher-rated internalizing problems in childhood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47*, S569-S577.

Webster-Stratton, C. (1988). Mothers' and fathers' perceptions of child deviance: Roles of parent and child behaviors and parent adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 909-915.

Webster-Stratton, C., Reid, M. J., & Hammond, M. (2001). Preventing conduct problems, promoting social competence: A parent and teacher training partnership in Head Start. *Journal of Clinical Child Psychology, 30*, 283-302.

Weymouth, L. A., & Howe, T. R. (2011). A multi-site evaluation of parents raising safe kids violence prevention program. *Children and Youth Services Review, 33*, 1960-1967.

Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2012). Tuning in to Kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of Family Psychology, 26*, 56-65.

Yankelovich, Skelly, & White, I. (1977). *Raising children in a changing society: The General Mills American Family Report*. Minneapolis, MN: General Mills.

DOI:10.6814/NCCU202000598

附錄一 知情同意書

ACT Raising Safe Kids 親職課程
研究參與知情同意書

本研究想了解 ACT 親職方案的課程效果如何。因此，我們需要瞭解您對養育孩子及在課堂上所學之相關資訊。我們會在課前、課後向您提出一些問題，以瞭解課程如何協助您。您參與本研究完全出於自願，您可以隨時停止參與，而沒有任何負面影響。

我們僅使用代碼對所有調查進行分析與報告。您的個人資訊不會外漏，您的回答將只用於研究及課程改進之目的。

如果您同意以下陳述，請在方框上打勾並最後簽名：

☐ 我知道且同意，在 ACT 親職方案進行時，全程錄音，以利研究人員更清楚和具體的知道它如何協助父母教養孩子。

☐ 我知道，我需要在課程前、課程後，填寫關於親職相關的問卷。整份問卷大約需要 30 分鐘。如果有任何問題讓我感到不舒服，我可以跳過不想回答的問題，並可以隨時停止參與本研究。

☐ 我瞭解，這些調查將與國內外其他地區的家長所完成的調查放在一起，以便研究人員能夠瞭解 ACT 親職方案是否有效地達到目標。本研究並不是要評估我或我的家人相關的任何事情，而是評估 ACT 親職方案是否有其成效。

☐ 參與本研究及我對問題的作答均會獲得嚴格保密。

☐ 只有本研究的工作人員和研究人員可以看到我的調查問卷和錄音檔，他們會審查 ACT 親職方案，以瞭解它是否可以為家長提供協助。上述人員只會看到我的代碼，不會看到我的姓名。當研究結束時，調查問卷和錄音檔會存放在上鎖的檔案櫃內，並且不會被研究人員以外的任何人共享。

如果您已閱讀瞭解並同意參與本研究，請在下面簽名。在同意參與之後，您也有權隨時停止參與研究。

研究參與者簽名：　　日期：

研究人員簽名：　　日期：

如果您到本研究有任何疑問，請與本研究計畫主持人：傅如馨 助理教授
國立政治大學教育系/輔導諮商碩士學位學程，(02)2939-3019 分機 8808，jfu@nccu.edu.tw

DOI:10.6814/NCCU202000598

附錄二 ACT 評估量表

ACT Raising Safe Kids 親職課程

評估問卷

請告訴我們一些關於您及您家人的資訊。

1. 您的年齡是？ _____ **2. 您的性別是?** □男 □女

3. 您的職業為何？

□ 文教機關 □ 軍警相關 □ 衛生保健業 □ 商業經營管理 □ 服務業

□ 政府機關 □ 家庭管理 □ 資訊業 □ 其他_____

4. 您已經完成的最高教育等級/級別是？

□ 未完成任何學歷 □ 小學 □ 國中 □ 高中/高職/二技

□ 大專/大學 □ 碩士 □博士

5. 您的家庭月收入是多少？

□ 30,000元以下 □ 介於31,000元和50,000元之間

□ 介於51,000元和70,000元之間 □ 介於71,000元和90,000元之間

□ 超過91,000元

6. 您的家中居住著多少個成年人？_____ **7. 您育有幾個孩子？** _____

8. 他們的年齡「分別」是幾歲？_____

9. 為了本次評估，請在您的孩子中選擇一位年齡介於三到八歲的孩子，稍後您會回答有關他/她的評估問題。

該孩子的年齡為幾歲？_____ 該孩子的性別？_____

您與該孩子的關係？

□父母 □祖父母 □其他親屬(例如阿姨，叔叔) □收養人 □繼父母

□其他_____

DOI:10.6814/NCCU202000598

第一部分

【前測】請您回顧最近「兩個月」您與孩子的互動情況，並圈選最符合您與孩子互動之情形的描述。

【後測】請您回顧經過ACT親職課程後，您與孩子的互動情況，並圈選最符合您與孩子互動之情形的描述。

數字 1 和 2 表明您的行為更接近左邊的描述，數字 3 表明您的行為介於左邊的描述和右邊的描述之間，數字 4 和 5 表明您的行為更接近右邊的描述。

1	**當我的孩子表現不好時……**					
	我會立即採取一些措施。	1	2	3	4	5	我稍後才會採取一些措施。
2	**當我心煩或有壓力時……**					
	我很挑剔並找孩子的麻煩。	1	2	3	4	5	我不會比平常更加挑剔。
3	**當我的孩子表現不好時……**					
	我通常會與孩子陷入長時間的爭吵。	1	2	3	4	5	我不會與孩子陷入爭吵。
4	**當我的孩子表現不好時……**					
	我會嘮嘮叨叨教訓孩子一通。	1	2	3	4	5	我會使我們之間的談話簡短而有力。
5	**當我的孩子表現不好時……**					
	我會提高我的嗓音或大聲叫喊。	1	2	3	4	5	我會冷靜地與孩子交談。
6	**當我與我的孩子之間產生問題後……**					
	我經常耿耿於懷。	1	2	3	4	5	事情很快恢復正常。
7	**當我與我的孩子之間產生問題後……**					
	事情會累積在一起，我會做我無意去做的事情。	1	2	3	4	5	事情不會失控。

DOI:10.6814/NCCU202000598

8	**當我的孩子表現不好時，我會打他/她的屁股、摑他/她的耳光、抓或打他/她……**					
	從不或很少。	1	2	3	4	5 大多數時候。
9	**當我的孩子表現不好時……**					
	我會處理此事，但不會變得沮喪。	1	2	3	4	5 我會感覺非常沮喪或憤怒，以至於我的孩子都能看出我很傷心。
10	**當我的孩子表現不好時……**					
	我很少使用髒話或咒罵。	1	2	3	4	5 我總是使用髒話。
11	**當我的孩子做了我不喜歡的事情時，我會辱罵他/她，說些刻薄的話，或者指他/她的名字罵……**					
	從不或很少如此。	1	2	3	4	5 大多數時候。

第二部分 **【前測】請您回顧最近「兩個月」您與孩子的互動情況，並圈選最符合您「做」這件事情的頻率。** **【後測】請您回顧經過ACT親職課程後，您與孩子的互動情況，並圈選最符合您「做」這件事情的頻率。**		**1** **從不如此**	**2** **偶而如此**	**3** **常常如此**	**4** **總是如此**
1	我會限制孩子在家看電視的時間	1	2	3	4
2	當孩子看不宜的電視節目時，我會切換頻道	1	2	3	4
3	我會與孩子一起看電視或電影	1	2	3	4
4	我會與孩子談論他/她正在看的內容	1	2	3	4
5	我會向孩子解釋電視節目、廣告或電影背後的現實	1	2	3	4
6	我會限制孩子的上網時間	1	2	3	4
7	我會監控孩子登錄哪些網站	1	2	3	4
8	我會限制孩子玩電動遊戲的時間	1	2	3	4
9	我會控制孩子玩哪些電動遊戲	1	2	3	4

DOI:10.6814/NCCU202000598

第三部分

以下將描述四個故事，關於孩子常見的行為。對於每個故事，都有四個關於「孩子為什麼會發生該行為」或「家長應該採取什麼樣之處理」的描述。
請在每個描述的右方圈選你同意或不同意的程度。

故事 1 一歲半的男孩看到媽媽離開家去逛街。 雖然媽媽讓孩子認識並喜歡的一位成人帶他，但是他仍一直哭鬧。		1 非常同意	2 同意	3 不確定	4 不同意	5 非常不同意
1	孩子不明白媽媽還會回來。	1	2	3	4	5
2	孩子試圖阻止媽媽做她喜歡的事情。	1	2	3	4	5
3	孩子對媽媽有著強烈的依附，並且不喜歡媽媽遠離他。	1	2	3	4	5
4	媽媽應該給男孩一個溫暖的擁抱，告訴他自己會回來的，然後再離開。	1	2	3	4	5
故事 2 爸爸帶著兩歲的兒子逛雜貨店，男孩抓起一盒糖果，爸爸要求男孩把糖果放回架上。 男孩開始尖叫、打爸爸，並倒在地上發脾氣。		1 非常同意	2 同意	3 不確定	4 不同意	5 非常不同意
5	孩子很沮喪，但目前他的表達能力還不好，因此他大發脾氣。	1	2	3	4	5
6	孩子試圖透過令爸爸為難來操縱他。	1	2	3	4	5
7	爸爸應該反擊，給他一個教訓。	1	2	3	4	5
8	如果孩子未處於危險中，爸爸應該盡量忽略他的脾氣。	1	2	3	4	5

DOI:10.6814/NCCU202000598

故事 3 三歲女孩正努力在穿雨靴。 當媽媽試圖幫忙時，女孩尖聲說:「不用，我自己來！」 然後，繼續用力將腳放入左右不匹配的雨靴裡。 孩子扔掉雨靴，打壞了桌子上的相框。		1 非常同意	2 同意	3 不確定	4 不同意	5 非常不同意
9	孩子試圖展現她的獨立能力。	1	2	3	4	5
10	孩子遇到了困難，但很倔強。	1	2	3	4	5
11	由於孩子打壞了相框，媽媽應該使勁打孩子的屁股。	1	2	3	4	5
12	媽媽可以說：「我知道你很沮喪。我知道你自己能完成這件事情。你要不要試試看把另一隻腳放到雨靴裡呢？」	1	2	3	4	5
故事 4 兩個四歲的男孩丁丁和小布，與他們的父母一起在長長的隊伍中等待取電影票。 兩個孩子打起來了，丁丁抓著小布的手臂，丁丁大哭並把玩具拿得遠遠的，不讓小布拿到。		1 非常同意	2 同意	3 不確定	4 不同意	5 非常不同意
13	男孩們當眾大吵大鬧，應該受責罵。	1	2	3	4	5
14	這個年齡的孩子們仍然需要別人協助，使用語言解決兩人間的衝突。	1	2	3	4	5
15	家長應該與男孩們交談，讓他們在排隊時不會感到無聊或焦躁不安。	1	2	3	4	5
16	家長應該使勁打小布的手臂，給他一個教訓。	1	2	3	4	5

DOI:10.6814/NCCU202000598

第四部分 **【前測】請您回顧最近「兩個月」您與孩子的互動情況，並圈選最符合您「做」這件事情的頻率。** **【後測】請您回顧經過ACT親職課程後，您與孩子的互動情況，並圈選最符合您「做」這件事情的頻率。**		1 從不如此	2 很少如此	3 偶而如此	4 常常如此	5 總是如此
1	在我的孩子面前，我會注意我的一言一行。	1	2	3	4	5
2	當孩子難管教時，我會控制我的憤怒情緒。	1	2	3	4	5
3	我教我的孩子如何使用語言(而非暴力)解決與他人的衝突。	1	2	3	4	5
4	我會限制孩子在電視上、電影中及遊戲中看到暴力內容的多寡。	1	2	3	4	5
5	我會協助我的孩子表達自己的情感並瞭解他人的感受。	1	2	3	4	5
6	當我生氣時，我會讓自己平靜下來，這樣我的孩子才可以從中學習。	1	2	3	4	5
7	我告訴我的孩子，如果別人侮辱或打他們，可以打回去或反擊。	1	2	3	4	5
8	當我的孩子表現得很好並且做好事時，我會表揚他們。	1	2	3	4	5
9	當我的孩子表現不好或做壞事時，我會打他們的屁股、打他們或對他們吼叫。	1	2	3	4	5
10	我參與社區或學校的工作，預防或減少暴力	1	2	3	4	5

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598

附錄三 父母後設情緒理念量表

【前測】此部分是想了解在最近「兩個月」的日常生活中，「當您的孩子生氣時，您會有哪些反應及如何與他互動」。

【後測】此部分是想了解經過 ACT 親職課程後，在您的日常生活中，「當您的孩子生氣時，您會有哪些反應及如何與他互動」。

以下列出許多與教養有關的描述，答案並無對錯之分，請您根據您「實際作為」圈選適合的選項。 **倘若您的孩子年紀還小，您尚未觀察到孩子生氣，以及您自己尚未出現描述中之反應** **請您根據您的教養態度去思考，當自己面對這樣的情況時「可能的作為」，並圈選出最能描述您想法的選項。**		**1 完全不符合**	**2 大部分不符合**	**3 有點不符合**	**4 有點符合**	**5 大部分符合**	**6 完全符合**
1	我會思考如何讓孩子從生氣中學到一些東西。	1	2	3	4	5	6
2	我不會在孩子生氣的時候跟他說話。	1	2	3	4	5	6
3	我覺得孩子的生氣情緒經常很不合理。	1	2	3	4	5	6
4	我很難安靜下來與生氣的孩子溝通。	1	2	3	4	5	6
5	我會急於想知道孩子生氣的原因。	1	2	3	4	5	6
6	我知道孩子在什麼樣的情況下容易生氣。	1	2	3	4	5	6
7	我覺得生氣對孩子身心發展不好。	1	2	3	4	5	6
8	孩子生氣時，我會等他來找我談。	1	2	3	4	5	6
9	我會教導孩子怎麼適當地表達自己的情緒。	1	2	3	4	5	6
10	我會丟下孩子一個人，讓他自己去生氣。	1	2	3	4	5	6
11	當孩子生氣時，我真的不知道該怎麼辦。	1	2	3	4	5	6
12	我會時時提醒自己，注意孩子生氣的情緒反應。	1	2	3	4	5	6
13	孩子生氣時，我會直接糾正他。	1	2	3	4	5	6
14	我覺得孩子生氣的原因，沒什麼好在意的。	1	2	3	4	5	6
15	我會教導孩子試著把生氣的感覺說出來。	1	2	3	4	5	6
16	我總是被自己生氣的情緒搞得一團糟。	1	2	3	4	5	6

DOI:10.6814/NCCU202000598

		1 完全不符合	2 大部分不符合	3 有點不符合	4 有點符合	5 大部分符合	6 完全符合
17	我覺得不干涉孩子生氣的情緒，才是父母應有的行為。	1	2	3	4	5	6
18	當我生氣時，常會做出一些愚蠢的事。	1	2	3	4	5	6
19	我很重視孩子生氣的情緒。	1	2	3	4	5	6
20	我認為孩子的情緒，大人去教反而不好。	1	2	3	4	5	6
21	孩子發脾氣時，我會氣得打他。	1	2	3	4	5	6
22	我認為孩子生氣，可以看成是一個有益的生活經驗。	1	2	3	4	5	6
23	如果孩子總是為了同樣的事情生氣，我會處罰他。	1	2	3	4	5	6
24	我會幫孩子從生氣的情緒裡平靜下來。	1	2	3	4	5	6
25	我認為生氣的情緒，最好順其自然的發洩。	1	2	3	4	5	6
26	我會提醒自己，一定要先完全了解孩子生氣的原因後再做反應。	1	2	3	4	5	6
27	我不允許孩子表現任何生氣的行為。	1	2	3	4	5	6
28	我認為孩子生氣時，其實做什麼處理都無所謂。	1	2	3	4	5	6
29	孩子生氣時，我會和他討論生氣的原因。	1	2	3	4	5	6
30	我認為孩子難免會生氣，所以不用太放在心上。	1	2	3	4	5	6
31	小孩一哭鬧，我就覺得我的頭快炸開了。	1	2	3	4	5	6
32	我不會插手處理孩子生氣的事情。	1	2	3	4	5	6
33	我常常後悔自己處理孩子生氣的方式。	1	2	3	4	5	6
34	我能夠從孩子生氣的經驗中更了解他。	1	2	3	4	5	6
35	我覺得孩子會生氣，只是他把事情想得太嚴重。	1	2	3	4	5	6

DOI:10.6814/NCCU202000598

		1 完全不符合	2 大部分不符合	3 有點不符合	4 有點符合	5 大部分符合	6 完全符合
36	我會教孩子想別的事情，來轉移對生氣的注意力。	1	2	3	4	5	6
37	我覺得孩子都是為了芝麻小事生氣。	1	2	3	4	5	6
38	我認為孩子的生氣情緒沒什麼好注意的，因為他還小。	1	2	3	4	5	6
39	當孩子生氣時，我會去抱抱他或安慰他。	1	2	3	4	5	6
40	面對孩子生氣時，我很難控制自己的情緒。	1	2	3	4	5	6
41	我認為孩子必須自己面對生氣的事件，我無法幫上什麼忙。	1	2	3	4	5	6
42	孩子生氣時，我能理解孩子在氣些什麼。	1	2	3	4	5	6

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202000598