



新聞稿(即時發佈)

「家·多點彈性與接納」

接納與承諾治療實務應用成效研究發佈暨家長精神健康研討會

(2023年4月22日) 照顧者的工作可算是全球工時最長的一項工作，24小時無休止。因此，很多照顧者都面對沉重的照顧壓力，更因而影響其精神健康、家庭關係及照顧質素，以致被照顧者的生活質素也會受到影響，更加突顯針對照顧者之支援服務刻不容緩。

自2020年6月，基督教家庭服務中心獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，開展為期三年的賽馬會「家·添晴」家長支援計劃。此計劃針對家長作為學童照顧者之角色，支援其精神健康的需要，並透過不同層面的介入，以提升照顧者的心理彈性，使其更有效面對親職工作，從而促進照顧者個人以至整個家庭的精神健康，最終令家庭生活更為融洽。本計劃更與香港理工大學護理學院副教授麥艷華博士所帶領的研究團隊協作，共同設計以接納與承諾治療(簡稱ACT)為藍本的家長支援小組執行指引，嘗試引入外國的成功經驗並將之本地化，以切合本地照顧者的需要。推行期間，適逢本港亦受著新型冠狀病毒疫情大流行的影響，照顧者的需要受到更大的關注。故此，我們根據當時父母的需要，此先導研究計劃立刻作出調整，通過線上進行。在社區策略方面，我們培訓了一班有心人士成為家長守護者，又積極搭建「心情盆JOY」家長精神健康自學和支援平台，藉此集結同行家長彼此扶持，並分享教養智慧和親職經驗。

主要研究過程及成果

是次研究以小組前、後問卷調查形式進行，旨在探討家長參與「接納與承諾治療」為設計藍本的家長治療小組後的成果。在收集研究數據方面，研究團隊通過社福團體和學校，邀請中學、小學及幼稚園的家長填寫情緒自評量表(DASS-21)之評估問卷。收集相關資料後從中揀選符合研究條件的對象，並邀請這些家長參與「接納與承諾治療」家長治療小組。我們總共分發了1,400份情緒自評問卷，當中包括由社福團體分發的808份，及由中學、小學及幼稚園共分發的606份。最後有454位家長(32.1%)完成並交回他們的問卷。當中有250位家長(55.1%)符合參與本研究計劃之要求並接受邀請參與ACT家長治療小組。對於未能參與的家長，我們亦建議他們下載「心情盆JOY」家長精神健康自學平台應用程式，鼓勵他們選擇適合自己的時間，透過平台的學習及支援以改善其照顧子女的壓力。



整個 ACT 家長治療小組共分 5 節。參與的 250 位家長當中，141 位(56.4%)分別參與了 22 個網上課堂小組，另外 109 位(43.6%)則分別參與了 17 個面對面課堂小組。以上 39 個家長治療小組均安排於 2021 年 5 月中至 2022 年 12 月期間進行。研究數據顯示，線上與面對面模式小組的結果相若。對照前後調查問卷 [即 T0 vs. T1] 的檢測分析顯示：參加小組的家長在一系列心理健康指數上均獲得明顯及有效的改善，其中包括(a)情緒狀態、(b)父母壓力、(c)生活質量等。研究結果證明接納與承諾治療(ACT)除了能有效促使父母根據個人的價值觀去採取更有效、和諧的教養方式外，亦能增強父母的心理彈性及心理健康素養，並成功減低其教養壓力及抑鬱情緒，從而提高孩子們的生活質量。(見附件一：詳細研究結果)。總括而言，是次研究結果足以證明簡短的接納與承諾治療(ACT)小組適用於不同年齡孩子的父母，對父母自身的心理健康和孩子的生活質素均有正面的果效。而曾接受本服務的家長亦親身分享她作為照顧者的心路歷程，以及 ACT 如何幫助她面對及紓緩親職壓力。

研究小組作出以下的建議：

1. 政府應推行全面的家長精神健康評估研究，及早識別有潛在情緒困擾的家長，並提供適切的介入支援服務，以協助家長面對龐大的照顧及精神壓力。此舉能改善其精神健康及家庭成員間緊張的關係，促進整體的家庭精神健康及其功能的發揮。
2. 我們建議精神健康服務機構及學校應攜手協作，參照及善用是次研究團隊所製作的「接納與承諾治療家長治療小組的程序指引」的成果，舉辦更多相關的小組活動，以促進家長的心理靈活性，以更開放的態度及有效的方式進行親職管教，改善其照顧壓力。
3. 我們建議家長可善用社區資源，及早尋求專業人士的介入，讓有情緒困擾的照顧者獲得適切的協助，以防止問題進一步惡化。期望建立正面的求助文化，減低標籤效應，共同建立家庭的精神健康概念。

關於接納與承諾治療：

接納與承諾治療(Acceptance and commitment therapy, ACT)是由 Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson 及 Kirk Strosahl 三位心理學家發明的心理治療取向。ACT 是以正念為本的其中一種認知行為治療，包括六個元素：活在當下、價值、承諾行動、接納、認知脫鉤及覺察的自我。ACT 的宗旨就是學習怎樣提高我們的心理靈活性去體驗、觀察和接納所經歷的困難，並認清和實踐個人價值，即使遇到困境或感到痛苦時亦不會逃避。這樣，便可以過著有價值、意義和幸福的生活。