

## 家長壓力指數及靜觀親職發佈會

如何教養子女，與子女建立緊密而良好的關係，自古至今都是一個艱深的課題。近來發生的社會事件，更容易令親子關係愈趨緊張。不少家長每當看見子女不順意的行為，容易滿腔怒火並加以責備，不但容易破壞親子關係之餘，亦令自己深受壓力。

為了解香港父母在教養子女時承受的精神壓力，新生精神康復會（新生會）早前進行家長壓力指數調查，幫助港人正視問題成因，調查結果於今日（9月9日）正式發佈。

### 逾七成家長感受壓

是次家長壓力指數調查共有 210 位家長參加，當中逾八成半為母親，約一成半為父親。結果顯示，**逾七成（71.9%）**受訪家長在教子女方面感受到相當程度的壓力（最高十分之中達六分或以上）。家長三大壓力來源分別為「擔心子女未掌握到足夠多的技能，以應付日後在社會上競爭」、「擔心子女升學」和「覺得自己太嚴厲/寬容而自責或感到愧疚」（見表一）。

家長壓力容易引發親子矛盾，有家長表示曾以口頭責備子女「唔聽話」，亦有家長經常向小朋友發脾氣或體罰。同時，**近五成家長認為只得到較少、甚至沒有支援**，去處理自身教養子女時所面對的困難和壓力（見表二）。

### 靜觀親職有助舒緩情緒

要降低香港家長的壓力及其情緒困擾，改善與子女相處的方法，靜觀親職是其中一種方法。新生會就靜觀親職的成效進行初步研究，發現靜觀親職課程能有效降低香港家長的壓力及其情緒困擾，以及減少子女的行為問題。是次研究計劃當中，有 25 位參加者完成了課程前後的問卷，當中逾八成半為母親，約一成半為父親。參加者須經過篩查，並修畢 8 節靜觀親職課堂及進行測驗，方屬完成課程。

參與課程後，家長壓力的平均分由高壓力水平，下降至接近正常至偏高的壓力水平（見表三）。家長情緒困擾問題有明顯的減少，抑鬱和焦慮的症狀由輕度情緒困擾（7 分），減至接近沒有或正常程度情緒困擾（5 分）。參與課程後，接受研究家長的子女行為問題亦由異常（18 分），回落至屬於正常程度（16 分）（見表三）。

### 使用者分享

Cammy 是全職主婦，育有一名 9 歲的兒子，平常很乖巧聽話。然而，當兒子做錯事被人指出時，他就會反應非常激動、甚至傷害自己。Cammy 往往只是待危機出現時阻止，卻不知道如何能找出兒子情緒失控的原因，從根本問題著手。Cammy 亦曾受情緒困擾，她看見兒子情緒失控的同時，亦看見了自己。

參加靜觀親職課程後，Cammy 慢慢留意到自身的各種壓力，可以承認自己正在受苦或受困擾，並透過靜觀步行練習，照顧自己的情緒。靜觀也改變了 Cammy 和兒子互動相處的模式，她漸漸培養出更多同理心，去理解兒子的想法和需要。雖然即時所採取的行為可能是一樣，但心態已很不同。

### 未來研究計劃

新生精神康復會聯同香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院將於 2019 年 12 月至 2020 年 12 月期間針對靜觀親職課程進行大型研究，現正招募 160 名家長（其至少一名子女年齡於 18 歲以下）參與研究計劃，免費參加八節課程。如欲了解更多課堂資訊及報名詳情，可到以下網址 <https://bit.ly/2kqGHUT> 瀏覽。

**【表一】家長三大壓力來源**

排名	原因	百份比
第 1 位	擔心子女未掌握到足夠多的技能，以應付日後在社會上競爭	61.7%
第 2 位	擔心子女升學	57.9%
第 3 位	覺得自己太嚴厲/寬容而自責或感到愧疚	56.1%

**【表二】在教養子女上，家長覺得有多少資源或支持**

項目	百份比
1. 只得到較少或沒有支援去處理自身教養子女時所面對的困難和壓力	47%
2. 家長不知道/不太清楚能幫助減輕親職壓力的課程 / 資源	29.4%
3. 對能幫助減輕親職壓力的課程十分感感興趣	56.1%

**【表三】靜觀親職課程成效 - 課堂前後家長壓力的變化**

項目	參與課程前 ( 分數 )	參與課程後 ( 分數 )
1. 課堂前後家長壓力的變化	臨床上顯著的高壓力水平 ( 52 分 )	接近正常至偏高的壓力水平 ( 48 分 )
2. 課堂前後家長心理健康的變化 - 抑鬱及焦慮症狀	輕度情緒困擾 ( 7 分 )	接近沒有或正常程度情緒困擾 ( 5 分 )
3. 子女情緒行為方面的轉變	屬臨床上分辨正常與異常程度之間的臨界點 ( 18 分 )	正常程度 ( 16 分 )

活動相片：<https://bit.ly/2ISKP06>

~ 完 ~

**傳媒查詢：**

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：[jojochu@nlpra.org.hk](mailto:jojochu@nlpra.org.hk)

傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：[kimchow@nlpra.org.hk](mailto:kimchow@nlpra.org.hk)

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：[www.nlpra.org.hk](http://www.nlpra.org.hk)

有關新生·身心靈的資訊，請瀏覽：[www.newlife330.hk](http://www.newlife330.hk)