

抑鬱症與家庭參與： 「多元家庭小組」研究成效分享會

建立良好的家庭關係，讓孩子茁壯成長，是每位父母的願望。然而，當父母受到抑鬱症困擾，不僅容易影響親子及家庭關係，同時影響家人相處質素，更可能令子女背負起他們能力之外、對家庭的需要，擔當起照顧者的任務角色，以致缺乏愉快的家庭時光，影響他們的自由成長。

為協助受抑鬱症困擾的家庭，新生精神康復會（新生會）獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2016年開始推行「賽馬會家牽希望計劃」，並與香港中文大學社會工作學系馬麗莊教授及其帶領的家庭及小組實務研究中心團隊合辦「多元家庭小組」服務及成效研究，結合家庭治療及小組工作的手法，藉着多元化的體驗活動，建構互助互信平台讓同受抑鬱症的家庭連繫交流，改善家庭關係，促進個人精神健康。有關數據及成效結果於今日（12月2日）正式發佈。

助家長增強親職能力

是次「多元家庭小組」成效研究共有43個家庭參與，其中家長48人，子女41人。參與研究的家庭成員需要分別在小組前、重聚日後及小組完結後3個月填答問卷，合共收回接近90份問卷。研究結果顯示，「多元家庭小組」有助家長減少抑鬱症症狀（平均分由2.19分降至1.92分），改善情況在小組完結後3個月仍然顯著（平均分由2.28分降至1.84分）。此外，小組亦有助家長增加親職能力感（平均分由2.99分升至3.20分），以及減少親職壓力（平均分由3.64分降至3.40分）。詳情見【表一】。

子女感到得到支援

整體而言，參與小組的子女並沒有嚴重的問題行為；但即便如此，研究結果亦顯示，小組有助子女減輕青少年問題嚴重程度（平均分由19.97分降至15.81分），同時亦有助其增加自我能力感、親子關係、家庭功能。在3個月後的跟進測試中，子女認為得到更強的整體社會支持（平均分由3.82分升至4.34分）。其中，子女獲得來自父親（平均分由3.55分升至4.2分）、其他家庭成員（平均分由3.56分升至4.48分）和老師（平均由分3.86分升至4.37分）的支持升幅最為顯著。詳情見【表二】。

創新服務 多元家庭小組

「多元家庭小組」是由6至8個受著相同心理問題困擾的家庭組成，參加者會於半年內參加一系列「家庭為本」及「優勢為本」的活動，包括4小時心理教育講座、四個全日小組及兩次重聚日等，合共42小時。小組旨在協助家庭發掘和運用自身資源，提升家庭抗逆力，促進親子溝通及加強家庭成員之間的連結。「賽馬會家牽希望計劃」引入「多元家庭小組」服務模式，至今年9月完結為止，共為43個家庭、127人提供服務。

新生精神康復會社會工作主任饒欣怡指出，抑鬱症的傳統治療方法如藥物治療、認知行為療法及心理諮詢，雖具有一定作用，但亦有不足之處；嶄新的「多元家庭小組」模式則有助建立互信交流平台，促進家庭間的支持與互助，灌輸希望，以及給家庭製造歡樂時間。

新生精神康復會賽馬會家牽希望計劃的計劃主任譚子麟先生表示，多元家庭小組是藥物治療和個人心理輔導以外有效的介入服務：「家庭參與和優質家庭時光是協助抑鬱症患者及其家庭的重要因素，朋輩支援及互助網絡則有助減輕親職壓力。」

服務使用者經驗分享

阿峰於 2007 年與前夫結婚，育有一名女兒阿欣，惟於兩年後離婚，離婚後她獨力工作維持家庭生計，承受巨大的財政及親職壓力，遂將女兒交由婆婆照顧，並於 2016 年被診斷出患有抑鬱症。女兒阿欣現正就讀小學六年級，她被診斷患有過度活躍專注力不足症 (ADHD)，自小學三年級起在校內出現各種行為問題，更曾因與母親發生嚴重衝突而被送入寄養家庭。母女二人於 2018 年 8 至 9 月期間加入了「多元家庭小組」，阿峰表示，小組讓她看見女兒的另一面，發現以往一直忽略了女兒的優點，小組也讓她明白女兒的內在情緒和行為，從而改變母女二人之互動及溝通。阿峰於同年 12 月完成服務，隨後成為計劃中的活躍義工。

活動相片：

<https://bit.ly/2QYhm2t>

~ 完 ~

傳媒查詢：

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：jojochu@nlpra.org.hk

高級傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：kimchow@nlpra.org.hk

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：www.nlpra.org.hk

「多元家庭小組」成效數據 (只限參考用途)

【表一】家長參與「多元家庭小組」前後的變化

| 量度項目 | 前測 | 後測 | 成效顯著程度* | 備註 |
|-------------------|------|------|---------|----------------|
| 1. 簡易症狀評表(BSI) | 2.09 | 1.80 | .006 | 1至5分，分數越高症狀越嚴重 |
| 1.1 焦慮症狀 | 2.22 | 1.85 | .002 | |
| 1.2 軀體症狀 | 1.86 | 1.64 | .041 | |
| 1.3 抑鬱症狀 | 2.19 | 1.92 | .019 | |
| 2. 親職能力感 | 2.99 | 3.20 | .024 | 1至4分，分數越高能力越強 |
| 3. 親職壓力 | 3.64 | 3.40 | .029 | 1至5分，分數越高壓力愈大 |
| 量度項目 | 前測 | 跟進測試 | 成效顯著程度* | 備註 |
| 1. 簡易症狀評表 (BSI) | 2.16 | 1.76 | .001 | 1至5分，分數越高症狀越嚴重 |
| 1.1 焦慮症狀 | 2.30 | 1.83 | .002 | |
| 1.2 軀體症狀 | 1.89 | 1.61 | .002 | |
| 1.3 抑鬱症狀 | 2.28 | 1.84 | .001 | |

【表二】子女參與「多元家庭小組」前後的變化

| 量度項目 | 前測 | 後測 | 成效顯著程度* | 備註 |
|------------------------|-------|-------|---------|----------------------|
| 1. 青少年問題嚴重程度 | 19.97 | 15.81 | .051 | 0-100分，分數越高，問題嚴重程度越高 |
| 量度項目 | 前測 | 跟進測試 | 成效顯著程度* | 備註 |
| 1. 社會支持頻率 - 整體 | 3.82 | 4.34 | .020 | 1-5分，分數越高，頻率越高 |
| 2. 社會支持頻率 - 父親 | 3.55 | 4.20 | .033 | |
| 3. 社會支持頻率 - 其他 家庭成員 | 3.56 | 4.48 | .010 | |
| 4. 社會支持頻率 - 老師 | 3.86 | 4.37 | .043 | |

*p<0.05 屬於成效顯著

前測：小組前問卷 (於組前評估填答)

後測：小組後問卷 (於第二次重聚日填答)

跟進測試：小組完結後 3 個月填答