

香港家庭福利會**Hong Kong Family Welfare Society**

(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

President Dr. Eric Li Ka-cheung, GBS, OBE, JP
Chairman Mr. Christopher Law, JP
Vice-Chairman Dr. Arnold C.S. Cheng
Hon. Treasurer Mr. Patrick S.S. Cheng
Chief Executive Ms. Kitty Chau

贊助人：中華人民共和國香港特別行政區行政長官李家超先生, GBM, SBS, PDSM, PMSM
Patron: The Honourable John Lee Ka-chiu, GBM, SBS, PDSM, PMSM
The Chief Executive
Hong Kong Special Administrative Region
People's Republic of China

自然為本靜觀課程研究 行政摘要

引言

1. 靜觀是一個調節注意力的過程，有意識地經驗當下，並以開放和接納的態度來與該經驗建立關聯。許多父母和照顧者發現很難投入時間和精力在靜觀課程。此外，由於種種照顧責任及缺乏時間在家定期進行練習，其效果可能受到限制。因此，創新的靜觀課程方法應該針對經歷照顧疲勞並擔負照顧責任的父母和照顧者而設。在各種的靈修傳統中，在野外進行靜修廣受歡迎。近年來，不少研究也探討利用自然環境增強靜觀其變課程的效果。崇德家福軒-家庭退修中心，又簡稱「白屋」擁有自然恬靜的環境和設施的優勢，非常適合進行靜觀課程。其有利的地理位置能讓參與者可以在短時間內到達場地，享受與大自然連繫帶來的好處。
2. 家福會於2021年起獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，於「白屋」推行為期三年的「賽馬會家家自然好心晴」計劃，旨在提升家庭照顧者關顧自身的需要及身心健康，透過融合大自然元素的靜觀活動紓解照顧者的壓力。家福會亦委託香港理工大學應用社會科學系為此計劃進行全港首個「自然為本靜觀課程研究」，並與專門從事靜觀研究的香港理工大學盧希血博士合作，設計了一個面向長者照顧者和經歷壓力的家長的自然為本靜觀課程，並為此計劃進行一項混合方法研究，以評估課程的效益。

研究目標及內容

3. 是次研究的目標：(3.1) 檢討大自然靜觀課程對經驗中至高度照顧壓力的家庭照顧者的成效。(3.2) 探討大自然在促進該項目成效中的作用。對象包括：(3.3) 照顧有認知障礙和體弱長者的照顧者。(3.4) 養育幼兒且處於壓力中的父母。
4. 這是 4 節，共 8 小時的大自然靜觀課程。按參加者的情況，在「白屋」或在協作服務單位進行的課程時數由「白屋」的社工和協作服務單位（綜合家庭服務中心或地區長者中心）的社工共同訂定，並透過協作的服務單位公開招募參加者。在整個項目期間，共進行了 10 個課程，共有 95 名參與者，其中包括 40 名長者照顧者和 55 名壓力下的父母。
5. 在量化研究中，參與者被邀在四個時間點上完成問卷調查，根據重複測量設計：包括計劃前一個月、計劃前、計劃後和三個月後的追蹤。研究調查的變項包括抑鬱、焦慮、壓力、身體癥狀、日常功能、幸福感、家庭功能、家庭衝突和與自然聯繫。共有 95 名照顧者和參與者完成了問卷調查。
6. 在質性研究中，透過焦點小組收集參加者主觀經驗的轉錄，以展示自然為本靜觀課程的經驗及益處。

整體研究結果

量化研究

7. 對於老年人照顧者，與前測和後測結果比較，接近所有指標都有顯著改善，包括抑鬱、焦慮、壓力、身體不適、日常功能和幸福感。在前測和三個月後的追蹤之間，家庭功能和與大自然聯繫也得到進一步改善。

8. 對於壓力下的父母，與前測和後測相比，壓力、身體癥狀、日常功能和我慈悲之間有顯著改善。在前測和三個月後的追蹤之間，焦慮和家庭衝突的所有子量表（心理侵害、體罰和身體虐待）也有顯著改善。抑鬱也略有改善。層級回歸分析更顯示照顧者的自然連繫水平顯著地預測了他們在靜觀課程後抑鬱的變化。

質性研究

9. 在質性研究中，共舉辦了 10 個焦點小組，共有 34 名參與者。其中，有 14 位是長者照顧者，而 20 位是經歷壓力的父母。參加者表示於自然環境中參與靜觀課程讓他們能夠達至三大效果，與「注意力恢復理論」的三個的向度一致：

(9.1) 遠離照顧壓力，注意力被自然的美吸引及被轉移：

參與白屋的活動讓參與者能夠暫時讓身體遠離日常的照顧壓力及生活環境，並感受到自然環境為他們提供了一個擺脫照顧壓力和負擔的空間。

(9.2) 體驗延伸，在自然環境中覺察到個人身心與轉化：

參與者感受到一種相關性，能夠將自己在自然環境中的經歷聯繫到育兒和照顧經歷當中，讓他們感到放鬆，享受在白屋的活動，同時感受到自然環境和靜觀練習中帶來身心內在的更新和轉化(滋養)。白屋的體驗亦讓參加者學習以新角度面對壓力，愛惜自己，將正能量帶到現實中。

(9.3) 大自然促進情緒及身體的調適：

這表明自然環境非常適合於育兒和家庭照顧中的需求或目的。自然環境容易讓參加者放鬆心情，也為他們提供情緒上支援，同時促進他們自身的調適，提升處理壓力和情緒的能力。

建議

服務發展層面

10. 基於這些令人鼓舞的結果，繼續這項創新課程，服務上持續在「白屋」定期舉辦「自然為本」靜觀活動課程及活動。
11. 同時可考慮其他形式的「自然為本」靜觀課程及活動，在服務或活動設計時，鼓勵加入更多融合大自然元素的靜觀活動，促進照顧者持續的自我照顧身心健康，增加抗壓能力，例如為那些完成上述計劃基本課程人士舉辦的一日精要靜觀的退修、標準八週靜觀課程，或融合親子（或照顧者和被照顧者）配對的平行靜觀活動、短期多元化「自然為本」靜觀課題，配合照顧者的需要和時間。

政策層面

12. 支援家庭照顧者方面，需要各界攜手合作，政府可提供社區大自然環及場地或資助社福機構定期舉辦「自然為本」靜觀課程/活動，讓有需要的家長或長者照顧者，在就近的社區可以參加「融合大自然元素」靜觀活動，歇息一刻，促進個人及家人的身心健康。
13. 在商界方面，僱主可適時安排/鼓勵僱員參加「自然為本靜觀」課程及活動，冀望為作為照顧者的僱員提供更多喘息空間，提升心理健康。

發佈日期: 2024年7月17日