



香港家庭福利會 香港東區分會
北角綜合家庭服務中心

靜觀減壓與育兒

註冊社工: 張敏芝姑娘 (Stephanie Cheung)

靜觀(Mindfulness)

- ✿ 用心地以平常心活在當下
- ✿ 專注覺察
- ✿ 傳統智慧中的概念



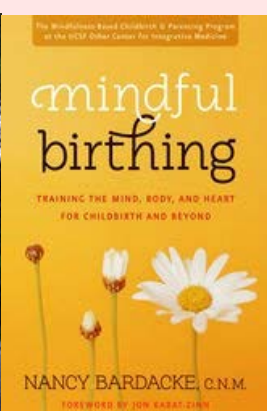
靜觀的應用

- ☀ 於1979年，由 Dr. Jon Kabat-Zinn創辦，於美國麻省大學醫學院之靜觀中心定期舉辦八星期的課程。
- ☀ 源於東方傳統智慧及佛法修行，結合西方心理治療。
- ☀ 於西方國家之醫院、學校、心理治療、私人機構…等被廣泛應用。

給準父母的靜觀課程

(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting)

- 懷孕過程：多變的狀態（身體、飲食、檢查、經濟、角色、居住環境）>>> 壓力
- 孕期壓力>>>產後抑鬱、夫婦衝突、母嬰依附（Austin and Leader 2000; Austin et al. 2005; Leung et al. 2005; Miller et al. 2006; Ruiz and Avant 2005）
- MBCP—靜觀修習（正式非正式）、懷孕期身心轉變、生產（姿勢，舒緩）、哺乳、產後適應、嬰兒身心需要的資訊。(Over 70 classes, 1300 participants)
- 身心連結，有意識之回應，提升面對懷孕有關之壓力、痛楚(冰塊)、恐懼之韌度（與不適同在）（10節3小時聚會，一日退修，產後重聚日）減壓，舒緩有關生產及養育的擔心



- 效果：放慢，活在當下，更平靜應變（精神健康）/接納（自己是新手，事與願違）
生產時能留心呼吸，身體感覺，伴侶的安撫（處理痛楚）/減低焦慮想法（好與壞都會過去的）/與伴侶之連結（a Team家庭關係） /與BB連繫（感受抱BB的感覺，氣味，聲音）/不批判的回應(半夜起床但丈夫熟睡)
(Duncan,L.G. & Bardacke, N., 2010)



醫社合作

- 醫院轉介個案，動機更高
- 普及化
- 醫院機構各半
- 社工與助產士的合作

