

香港復康會

心靈「承·接」行動

(JUST ACT! MOVEMENT)



研究報告

研究目的	研究團隊
<p>康復心理學指出患者的接納程度影響其病後適應、健康行為和生活質量。本計劃採用「接納與承諾治療」(ACT)，讓參加者由淺入深學會接納不能逆轉的事，與負面思想及情緒共處；提升心靈彈性，學習活在當下，過有意義的生活。</p>	<p>張舒妤 林子熙 郭燕儀 黎詠雅 葉綺華 伍曉程 譚詠歆 張文靜 陳玉瑩 蕭子健 李儉汶 張冠庭</p>
	<h3>研究方法及結果</h3> <p>計劃由英國引入心理健康教育課程，服務超過1500位長期病患者/照顧者。計劃採用等候對照試驗，研究496位參加者課程前後各項心理指標的轉變。結果顯示，課程後參加者的抑鬱、焦慮情況顯著改善 ($p < 0.05$)，靜觀自我效能與接納程度有顯著提升 ($p < 0.01$)，自尊感 ($p < 0.05$) 和生活滿意度 ($p < 0.01$) 亦有進步。服務效果具持續性，課程30日後仍能維持。</p>
<h3>研究當中最難忘的經歷</h3>	
<p>接納、承諾看似老生常談，對參加者而言卻是久旱逢甘霖——「患病後的身體復康有專業指引，但心理上的適應卻從來無人教過我」。課程埋下種子慢慢發芽，直至今天我們仍收到參加者分享他們如何應用ACT面對生活壓力、病情起伏、甚至親人離世。這讓團隊更感受到課程重要性，我們傳遞的ACT不只是心理健康教育，而是受益終身的人生哲學。</p>	