

Abstract of thesis entitled

香港產婦精神性健康與心理教育：「產前健身健心運動」與妊娠健康及胎兒健康的
研究

Spirituality and Psychoeducation of pregnant Chinese women in Hong Kong: An
evaluation of the effect of an Eastern Based Meditative Intervention on maternal and
foetal health status

Submitted by

陳家寶

CHAN Ka Po

for the degree of Doctor of Philosophy

at the University of Hong Kong

in October 2010

精神性健康(spirituality)、心理教育(psychoeducation)和妊娠健康是有相互關係的。妊娠期是促進產婦精神性健康最理想的時刻。心理教育則有助促進精神性健康。妊娠健康對孕婦、胎兒、嬰孩和家庭均有深遠的影響。目前產前檢查(prenatal care)只是為產婦提供健康資訊，並沒有照顧妊娠婦女的精神性健康和提供心理教育。現時有關精神性健康、心理教育和妊娠健康的研究較少，所以本研究的目的就是要探究精神性健康和心理教育對懷孕的重要。鑑於目前缺乏可供選擇的有系統妊娠期心理教育模式，本研究特別為香港產婦設計了一套「產前健身健心運動 (Eastern based meditative intervention, EBMI)」，並從中探討此運動對妊娠健康、胎兒健康和嬰兒健康的影響。本研究就是以精神性健康、心理教育和妊娠健康對胎兒和嬰兒健康有密切的關係作為理論根據。EMBI 是基於心理教育(psychoeducation)、認知介入治療(cognitive intervention)、專注覺察訓練(mindfulness practise) 和「四無量心」禪修(Four Immeasurables meditation)對健康有良好影響而設計的。

在研究過程中，於 2007 年 9 月至 2009 年 1 月共舉辦了 7 次「產前健身健心運動」訓練班。研究是隨機對照(randomized control)，採用定量(quantitative)和質性(qualitative)方法，在 2007 年 9 月至 2009 年 9 月於香港伊利沙伯醫院婦

產科(Obstetric Unit, Queen Elizabeth Hospital, Hong Kong) 進行。實驗組(intervention group)有 64 位產婦，而控制組(control group)則有 59 位孕婦參與定量方法研究。實驗組中有 43 位參加質性研究。定量研究結果顯示，實驗組產婦對自我有正面的積極評價(positive appraisal)($p < 0.05$)，而且在晚間口水唾液皮質醇測試(salivary cortisol)中，比控制組有明顯的分別($p < 0.05$)，這表示了 EBMI 對妊娠健康有良好的影響。實驗組($p < 0.05$)和多做運動組別(frequent practise group) ($p < 0.01$)出生嬰兒臍帶血皮質醇度數(Cord blood cortisol)比控制組為高，正好表示實驗組和多做運動組別出生嬰兒有更理想的健康狀況(positive health status)，證明妊娠健康會影響胎兒健康。凱里嬰兒氣質問卷(Carey Infant Temperament Questionnaire)結果，顯示實驗組幼兒在六個月大時比控制組幼兒有更好的氣質(temperament)，這反映了妊娠健康對幼兒健康的重要。質性研究與定量研究得出相同的結果，證實精神性健康和 EBMI 對妊娠健康、胎兒健康和幼兒健康有正面的影響。質性研究顯示大部分參加者均同意研究得出的結論。

本研究得出的結論是精神性健康和心理教育可以促進妊娠健康、胎兒健康和幼兒健康。此外，臍帶血皮質醇測試對胎兒健康是一項創新的指標。本研究顯示積極健康指標(positive health indicators)的重要，這範疇宜有進一步的探究。實驗組出生嬰兒較為健康和幼兒有更好的氣質，證明了胎教(*Taijiao*)是有科學根據的。本研究建議孕期保健提供者(pregnancy care providers)應照顧妊娠婦女的精神性健康，並提供妊娠心理教育。EBMI 可合併到產前保健系統(prenatal care system)。本論文會詳細討論推行 EBMI 對妊娠的各個方面的意義。

Key words: spirituality (精神性健康/靈性健康), psychoeducation (心理教育), meditation (禪修/靜修/靜坐/專注覺察訓練), mind body medicine (心身醫學), pregnancy (妊娠), pregnancy psychology (妊娠心理), spiritual health (靈性健康), maternal health (妊娠健康), foetal health (胎兒健康), foetal education (*Taijiao*/胎教)