

特殊兒家長心理健康介入： 正向心理學觀點之探討

蔡秀玲¹、江捷如^{2*}、田佳靈³

¹ 中原大學通識中心副教授

² 中原大學通識中心講師

³ 長庚科技大學幼兒保育系助理教授

摘要

特殊兒家長在照顧歷程中面臨高度壓力與負面情緒，常被忽略其心理需求，進而影響家庭功能與孩子的療育效果。正向心理學強調透過經驗正向情緒、建立個人優勢、提升心理韌性，以促進心理健康。由於提升特殊兒家長心理健康具高度重要性，本研究整理目前正向心理學介入（例如正念、感恩、自我慈悲等）之實徵研究結果，說明正向心理學之介入方式有助於增加特殊兒家長之心理韌性及改善情緒。本文亦對國內特殊兒家長的心理健康介入提出參考建議。

關鍵字：心理韌性、正向心理學、正向情緒、特殊兒家長

投稿日期：2025/04/18；接受日期：2025/06/20

* 通訊作者：江捷如

Email: jiang@cycu.org.tw

一、前言

特殊兒家長的身心健康，被視為家庭優勢的一環，有助於整體家庭功能的提升（Hu et al., 2015）。由於特殊兒家長承擔的壓力或負向情緒可能導致家庭系統失衡、婚姻破裂等危機，並且影響特殊兒接受療育的質與量（Osborne et al., 2008），諸多學者關注到特殊兒家長在陪伴孩子成長的過程中總會面臨極大的挑戰，但卻較少注意到家長本身的心理需求，經常會忽略家長本身的情緒拉扯（Whittingham, 2014）。環顧目前國內針對特殊需求家庭所提供的支持服務，在特殊兒前期階段，除喘息或托育服務外，多數以親職教育訓練為主，這些知識與技巧的學習可以幫助父母面對孩子的困難，但是若父母沒有正確的心態面對發展遲緩兒，或者沒有跳脫自己的負面情緒，再多的訓練與技巧也有困難落實執行（林初穗等人，2013）。林家興（2007）提到，唯有家長能夠進行本身的心理成長和自我覺察，才容易產生親子關係的長期改善。可見，特殊兒家長的心理健康問題與預防是值得關切的重要議題。

針對特殊兒家長的心理工作，不是以處理創傷或心理治療為主，更重要是如何陪伴家長看見或提升自己的心理韌性（resilience）。如同正向心理學的研究焦點已經不再只是集中在負向情緒或病態心理方面的探討，而是轉向對正向心理的關注，但是以正向心理觀點應用在特殊兒童家長上相關的研究仍相當有限，在國內對正向心理學的相關研究至今仍未應用於早期療育、特殊教育、身心障礙或長期照護領域中，因此本文嘗試探討將正向心理學應用在特殊兒家長的心理健康。

二、特殊兒家長的心理健康介入之重要性

過往針對特殊需求孩童的處遇以孩童中心（child-centered）為主，但是近年來學者建議發展以家庭為中心（family-centered）的療育模式，Nachshen 和 Minnes（2005）指出孩童中心的介入可以降低孩子的行為問題，以減少家長的壓力，但是以家庭為中心的賦能（empowerment）卻能讓家長更有能力面對壓力。Kyzar et al.（2012）回顧1990–2010年的相關文獻，認為家庭支持（family support）服務直接影響家庭運作、生活品質與滿意度。國內黃淑賢（2002）研究指出，助人專業工作者應協助家長發現自己的能力及資源，如此才能使他們更有自信的去面對自己和孩子的未來。王天苗（2003）之研究則發現家長支援療育方案可讓大多數的幼兒在發展與行為上均有明顯增長，對家長在心理、教養和資訊上的幫助也有正向效果，家長也可以強烈感受到心理的支持，可見家長支持與賦能工作之重要性。

Shu (2009) 研究顯示自閉症兒童的母親之心理狀態比其他兒童的母親有較多不健康的問題存在；林玲伊 (2009) 訪談20位母親瞭解其照顧的重擔與身心健康，研究發現80%的母親表示她們有中度至極重度照顧重擔，有60%的母親憂鬱傾向偏高；Lin et al. (2011) 研究也發現臺灣自閉兒的母親比美國母親呈現較低的家庭適應性與凝聚力、較高的憂鬱症狀。國內賴念華等人 (2020) 發現身心障礙照顧者在不同的階段有不同的困境，如（一）診斷期：困境為難以言喻的情緒、來自家人的壓力；（二）早療復健期：困境為取捨職涯與家庭衝突、孤立無援心力交瘁、顧此失彼難為母職；（三）進入教育體系期：良莠不齊的教育環境、獨自教導障礙兒與健康手足的挑戰；（四）離開教育體系期：困境為障礙兒獨立生活及安置的困難、與障礙兒和丈夫共處的窘境。

國外研究發現特殊兒家長的壓力源包括要處理特殊兒較多的挑戰行為、較少的社會支持、他人對特殊兒行為的汙名化等，有些家長可能因此有顯著的焦慮與憂鬱 (Falk et al., 2014; Kinnear et al., 2016)。然而目前許多的介入方案都聚焦在改善親職策略，較少直接回應家長的心理健康 (Dababnah & Parish, 2015)。近年來國外才開始陸續發展出不同的介入方案，例如正念介入、情緒書寫、接納承諾治療等，研究結果也呈現中等程度的實驗成效，發現這些心理健康的介入可改善父母的壓力與憂鬱 (Da Paz & Wallander, 2017)。

在療育系統中特殊兒常是關注的焦點，父母本身的心理需求容易被忽略，然而父母在育兒過程中出現的情緒困擾及心理健康是需要被看重的，發展出適切的心理支持介入有其必要性，建構更具療效性之介入方案仍待努力。

三、運用正向心理學取向於特殊兒家長之探究

正向心理學已成為心理學界一個重要的專業領域與研究趨勢。Snyder 和 Lopez (2002) 指出正向心理學重要的主題包括優勢、心理韌性、幸福感、正向情緒、正向認知狀態、正念、心流、利社會行為與靈性等之探討。正向心理治療是以案主的需求為主，不是否認案主的痛苦經驗，而是充分地確認 (validate) 案主的負向經驗，同時也建立正向情緒、優勢與意義。Rashid 和 Anjum (2008) 指出正向心理治療之所以有效，乃是因為其調整當事人的焦點，接納經驗中的痛苦，但也擴展與建立正向情緒，辨識個人的優勢與資源，並且有具體的練習活動、目標投入與發現意義。正向心理治療關注正向情感，透過喚起相關的情感回憶以減緩症狀與促進快樂；在關注問題的同時，也促進正向與負向經驗的整合，例如在案主克服創傷過程中，也會看見在這負向經驗中發展出來的優勢，此取向頗能呼應特殊兒家長的心理需要。

根據正向情緒擴建理論 (broaden and build theory of positive emotions) (Fredrickson, 2001) 指出當人們經驗到正向情緒時，視野較寬，解決問題的能力與因應技巧較好，對人際互動也較開放。這種擴展效應會促使人們在心理、社會與生理層面上建構長期資源，如心理韌性、社會支持與健康行為，進而提升生活品質。Fredrickson 和 Joiner (2002, 2018) 更進一步提出「正向螺旋模式」(upward spiral model)，指出日常生活中頻繁出現的正向情緒可啟動一種良性循環，即正向情緒促進資源建構，而這些資源又提升未來產生正向情緒的可能性。這樣的循環能增進心理健康、提升對壓力的因應，及形成持久幸福感。Hutchinson 和 Pretelt (2010) 指出正向情緒不僅對心理健康有益，亦有助於心理韌性之發展。在困難、壓力或創傷情境中經驗到正向情緒是有益處的，可打破負向情緒之循環，在痛苦中找到正向意義 (Moskowitz et al., 2003)，幫助人們因應苦難，改善情緒健康，並且更可因應未來 (Fredrickson, 2002)。Gloria 和 Steinhardt (2016) 則發現正向情緒除促進心理健康外，更可透過增強個體的適應資源與因應能力來間接提升其心理韌性。

個人在經歷高度壓力後仍能維持心理健康，以及能夠克服伴隨壓力事件的心理脆弱性，主要跟心理韌性有關。韌性高者可以轉化逆境，並使挫折經驗形成正向影響，所以是因應壓力或逆境的關鍵指標 (Seligman, 2011)。近年才開始有學者研究特殊兒家長的心理韌性，例如 Ilias et al. (2018) 研究發現特殊兒家長具體的韌性復原過程，包括：對身心障礙賦予正向意義、善用資源、家人更加凝聚和親密、對生命與特定他人抱持更多的欣賞，以及獲得靈性力量。Whiting et al. (2019) 的研究顯示提升特殊兒家長的心理韌性，增加父母的積極應對能力，其壓力也顯著減少。

從前面探討特殊兒家長的心理健康可知，若能透過正向心理學的介入，促成特殊兒家長發展賦能與增加幸福感，提升孩童療育效果。正向情緒的啟動，也可協助減輕父母其憂鬱或挫折沮喪，從而增長情緒能力，獲得心理韌性，即使未來要面對不同的挑戰，也能運用所建立的內在資源有效面對。

四、正向心理學介入方式之探討

Sin 和 Lyubomirsky (2009) 針對51篇有關正向心理學介入策略的研究進行統合分析，結果發現正向心理學介入方法確實可以顯著提升心理健康或幸福感，並且顯著減緩憂鬱症狀，這些有效的正向心理介入方法包括從事愉悅的活動、以新方法使用個人優勢、重新建構或重演正向經驗、自我監控幸福經

驗、感恩、寬恕、希望課程或是練習正向情緒技巧（例如正念技巧）等。Joshi et al.（2013）的初探性研究發現感恩對於支持自閉症家長是有效的自我管理技巧，Timmons et al.（2017）研究發現感恩與家長心理健康之關聯。Martin et al.（2019）的研究設計六週的團體諮商方案，聚焦在自我管理技巧，發現盼望與感恩確實可顯著降低憂鬱與焦慮；此六週方案是強調優勢建立，而非看見不足，這樣的介入對於有恥感的特殊兒家長也可能是有幫助的。

另有研究也發現正念（Cachia et al., 2016; Da Paz & Wallander 2017; Rayan & Ahmad, 2017）與自我慈悲（Ahmed & Raj, 2023; Neff & Faso, 2015）對特殊兒父母有所助益，可顯著預測父母的幸福感、減低憂鬱及壓力。Benn et al.（2012）則進行五週的正念訓練，包含正念練習、寬恕、自我慈悲等，發現能減低特殊兒家長的壓力和焦慮。Laakso et al.（2023）以多種正向介入策略，進行為期八週的心盛家庭（*flourishing families*）計畫，透過正念、建立優勢、感恩及希望感、心理韌性等，研究結果發現能改善家長的自我調節，增加正向情緒，對自身優勢的覺察及使用增加。

至於心理韌性提升之具體介入研究，目前以Park et al.（2013）提出的SMART壓力管理和復原力訓練（*stress management and resilience training-relaxation response resiliency program [SMART-3RP]*）為主，內容包括放鬆練習、優質睡眠、呼吸和身體覺知、正念、社會支持、正向與身體活動、同理心和幽默方面的指導，Kuhlthau et al.（2020）則改良該方案利用遠距的方式應用於自閉症家長，發現是可行與可被接納的方案，雖然在抑鬱程度沒有太大差異，但是對於心理韌性的提升與壓力管理有顯著成效。Schwartzman et al.（2022）則以認知行為療法原則，提出AMOR（*acceptance, mindfulness, optimism, resilience*）方案，內容包括新的壓力心態、感恩實踐、正念練習、辨識認知扭曲、認知重構，練習樂觀思考，悲傷與失落之處理，以及每週家庭作業和復習，連續8週，家長每週都要練習一次心理韌性策略並融入日常情況中（例如，運動鍛煉、正念呼吸、自我慈悲練習等），此研究結果指出AMOR可有效改善心理健康指數（例如，焦慮症狀、自我效能感）。

綜上所述，從國外相關實徵研究結果可發現正念練習、感恩實踐、自我慈悲為常見可以作為特殊兒家長之有效介入策略，而當拉長介入時間與使用多種策略時則更具效果。然而目前國內尚未有應用正向心理介入策略之實徵研究，建議未來研究可以加以探討，以裨益特殊兒家長之心理健康。

五、結論

家長在面對特殊兒成長的需求與困難，需要投入許多心力，也容易引發壓力、負面情緒或耗竭現象。為緩解照顧者壓力，提升特殊兒家庭生活品質，家長紓壓或情緒支持團體是目前常見的支持服務。透過團體諮商成員間的分享與交流，可以促進情感支持，增進人際互動與提升生活品質，但至今並無相關研究進一步探究有哪些介入策略或方案是有顯著療效的。綜上文獻探討，特殊兒家長的心理健康需要重視，隨著正向心理學的發展，不再聚焦於負面情緒之消除，而更注重正向情緒之增進，尤其是正向心理學背後的理念可轉化對生命困境與苦難的觀點，面對孩子是特殊兒之衝擊，所衍生的幻滅、悲傷失落、自責、焦慮、羞愧、罪惡等感受需要被接納理解與消化，才能有足夠的心理空間與能力去正視並接受所有的挫折、掙扎與挑戰，進而有足夠的韌性陪伴特殊兒成長。藉由特殊兒家長的正向情緒的提升及關注，陪伴家長看見或提升自己的心理韌性，增加愉悅、樂觀、盼望與幸福感，以期協助他們達到完整的心理健康。

參考文獻

- 王天苗（2003）。家長支援療育方案對零至三歲幼兒與家庭之成效研究。《特殊教育研究學刊》，**38**（2），1-28。https://doi.org/10.6172/BSE.201307.3802001
- 林初穗、張淑慧、潘惠銘、邱俊皓（2013）。家長回應能力的改變與自閉症幼兒發展的關聯性研究。《特殊教育研究學刊》，**38**（2），53-76。https://doi.org/10.6172/BSE.201307.3802003
- 林玲伊（2009）。前驅研究：臺灣的青少年和成年人自閉症家庭之照顧者負荷及自閉症終身議題。《身心障礙研究季刊》，**7**（4），291-311。https://doi.org/10.30072/JDR.200912.0005
- 林家興（2007）。親職教育團體對親子關係與兒童行為問題的影響。《教育心理學報》，**39**（1），91-109。https://doi.org/10.6251/BEP.20070301
- 黃淑賢（2002）。復原力對自閉症兒童家長心理調適影響之研究〔未出版碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 賴念華、李御農、羅子琦、蕭雅雯（2020）。臺灣身心障礙者母親在不同時間點之困境與服務需求初探。《特殊教育研究學刊》，**45**（1），1-32。https://doi.org/10.6172/BSE.202003_45(1).0001
- Ahmed, A. N., & Raj, S. P. (2023). Self-compassion intervention for parents of children with developmental disabilities: A feasibility study. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 7(2), 277-289. https://doi.org/10.1007/s41252-022-00305-2
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476-1487. https://doi.org/10.1037/a0027537
- Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 1-14. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0193-8
- Da Paz, N. S., & Wallander, J. L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical Psychology Review*, 51, 1-14. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.006
- Dababnah, S., & Parish, S. L. (2016). Feasibility of an empirically based program for parents of preschoolers with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(1), 85-95. https://doi.org/10.1177/1362361314568900

- Falk, N. H., Norris, K., & Quinn, M. G. (2014). The factors predicting stress, anxiety and depression in the parents of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(12), 3185-3203. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2189-4>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0009>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199. <https://doi.org/10.1177/1745691617692106>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Hu, X., Turbull, A., Summers, J. A., & Wang, M. (2015). Needs of Chinese families with children with developmental disabilities: A qualitative inquiry. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 12(1), 64-73. <https://doi.org/10.1111/jppi.12110>
- Hutchinson, J., & Pretelt, V. (2010). Building resources and resilience: Why we should think about positive emotions when working with children, their families and their schools. *Counselling Psychology Review*, 25(1), 20-27. <https://doi.org/10.53841/bpscpr.2010.25.1.20>
- Ilias, K., Cornish, K., Kummar, A. S., Park, M. S.-A., & Golden, K. J. (2018). Parenting stress and resilience in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Southeast Asia: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00280>
- Joshi, P. T., McHattie, D., Malin, C., Dingley, W., Edwards, R., Turner, A. (2013). *Meet the parents: Can group based self-management improve psychological well-*

- being and reduce psychological distress for parent caregivers of children with ASD and/or ADHD?* [Paper presentation]. Division of Health Psychology Conference, Brighton, UK.
- Kinnear, S. H., Link, B. G., Ballan, M. S., & Fischbach, R. L. (2016). Understanding the experience of stigma for parents of children with autism spectrum disorder and the role stigma plays in families' lives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(3), 942-953. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2637-9>
- Kuhlthau, K. A., Luberto, C. M., Traeger, L., Millstein, R. A., Perez, G. K., Lindly, O. J., Chad-Friedman, E., Proszynski, J., & Park, E. R. (2020). A virtual resiliency intervention for parents of children with autism: A randomized pilot trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(7), 2513-2526. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-03976-4>
- Kyzar, K. B., Turnbull, A. P., Summers, J. A., & Gómez, V. A. (2012). The relationship of family support to family outcomes: A synthesis of key findings from research on severe disability. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 37(1), 31-44. <https://doi.org/10.2511/027494812800903247>
- Laakso, M., Fagerlund, Å., Westerlund-Cook, S., & Eriksson, J. G. (2023). Enhancing mindfulness, emotional well-being and strengths in parenting via an eight-week flourishing families intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 32(8), 2375-2393. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02618-9>
- Lin, L.-Y., Orsmond, G. I., Coster, W. J., & Cohn, E. S. (2011). Families of adolescents and adults with autism spectrum disorders in Taiwan: The role of social support and coping in family adaptation and maternal well-being. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1), 144-156. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2010.03.004>
- Martin, F., Clyne, W., Pearce, G., & Turner, A. (2019). Self-management support intervention for parents of children with developmental disorders: The role of gratitude and hope. *Journal of Child and Family Studies*, 28(4), 980-992. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01308-1>
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Acree, M. (2003). Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death Studies*, 27(6), 471-500. <https://doi.org/10.1080/07481180302885>
- Nachshen, J. S., & Minnes, P. (2005). Empowerment in parents of school-aged children with and without developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disabil-*

- ity Research, 49(12), 889-904. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00721.x>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Osborne, L. A., McHugh, L., Saunders, J., & Reed, P. (2008). Parenting stress reduces the effectiveness of early teaching interventions for autistic spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(6), 1092-1103. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0497-7>
- Park, E. R., Traeger, L., Vranceanu, A.-M., Scult, M., Lerner, J. A., Benson, H., Denninger, J., & Fricchione, G. L. (2013). The development of a patient-centered program based on the relaxation response: The Relaxation Response Resiliency Program (3RP). *Psychosomatics*, 54(2), 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2012.09.001>
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250-287). The Guilford Press.
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2017). Effectiveness of mindfulness-based intervention on perceived stress, anxiety, and depression among parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 8(3), 677-690. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0595-8>
- Schwartzman, J. M., Millan, M. E., Uljarevic, M., & Gengoux, G. W. (2022). Resilience intervention for parents of children with autism: Findings from a randomized controlled trial of the AMOR method. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(2), 738-757. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04977-y>
- Seligman, M. E. P. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, 89(4), 100-106, 138.
- Shu, B.-C. (2009). Quality of life of family caregivers of children with autism: The mother's perspective. *Autism*, 13(1), 81-91. <https://doi.org/10.1177/1362361307098517>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Timmons, L., Ekas, N. V., & Johnson, P. (2017). Thankful thinking: A thematic analysis of gratitude letters by mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 34, 19-27. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2016.11.009>
- Whiting, M., Nash, A. S., Kendall, S., & Roberts, S. A. (2019). Enhancing resilience and self-efficacy in the parents of children with disabilities and complex health needs. *Primary Health Care Research & Development*, 20, Article e33. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000112>
- Whittingham, K. (2014). Parents of children with disabilities, mindfulness and acceptance: A review and a call for research. *Mindfulness*, 5(6), 704-709. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0224-8>

Psychological Interventions for Parents of Children With Special Needs: An Exploration From a Positive Psychology Perspective

Shiou-Ling Tsai¹, Karen Jye-Ru Jiang^{2*}, Chia-Ling Tien³

¹Associate Professor, Center for General Education, Chung Yuan Christian University

²Lecturer, Center for General Education, Chung Yuan Christian University

³Assistant Professor, Department of Child Care and Education, Chang Gung University of Science and Technology

Abstract

Parents of children with special needs often experience high levels of stress and negative emotions throughout the caregiving process. Their psychological needs are frequently overlooked, potentially impacting family functioning and the effectiveness of interventions for their children. Positive psychology emphasizes the cultivation of positive emotions, the development of personal strengths, and the enhancement of resilience to support mental well-being. This study reviews current empirical research on positive psychology interventions—such as mindfulness, gratitude, and self-compassion—and illustrates how these approaches can enhance the resilience and emotional well-being of these parents. The study also offers recommendations for psychological interventions targeting parents of children with special needs in Taiwan.

Keywords: Resilience, Positive Psychology, Positive Emotions, Parents of Children with Special Needs