項目贊助:

LINK Asset Management

領展 愛·匯聚計劃 Link Together Initiatives

香港表達藝術治療服務中心
Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center
HKEXAT

《藝術生命軌跡》

表達藝術治療多元種族活齡社區計劃

成效評估簡要報告

10/2024-9/2025

計劃簡介

《藝術生命軌跡》表達藝術治療多元種族活齡社區計劃旨在針對在香港居住的少數族裔長者及華裔長者，提供跨文化的情緒支援和生死教育資源。由於語言限制和文化差異，少數族裔長者在香港的情緒支援和生死教育資源有限。計劃透過表達藝術治療及生死教育，改善少數族裔長者、照顧者及華裔長者的情緒及生命成長需求。延續過去一年的成果，計劃本年接觸更多長者，讓他們突破語言界限，以視覺藝術、音樂、舞動等藝術媒介表達情緒和生死觀，從而紓緩個人焦慮和抑鬱；計劃亦培訓「生命旅程」探索大使，鼓勵於同儕間推廣生死教育，關注不同族群長者間的藝術交流，促進跨文化溝通。計劃亦組織展覽，並結集長者生命故事成書，接觸更多公眾，讓不同文化的長者以開放的心態互相學習和理解，建立共融社會。

由2024年10月1日至2025年9月30日，我們開展了六項計劃（表**1**），一共為396名參加者提供小組、工作坊及培訓形式的治療服務。我們邀請他們在參加活動前後填寫問卷，以了解活動的成效。

表*1.* 此項目的計劃內容

計劃名稱
計劃A：表達藝術治療情緒紓緩小組
計劃B：「生命旅程」探索大使培訓
計劃C：表達藝術治療「生命旅程」小組
計劃D：表達藝術治療「生命旅程」工作坊
計劃E：少數族裔及華裔長者生命交流工作坊
計劃F：生命旅程作品展覽及工作坊

服務滿意度

服務使用者一致地對我們的活動有高度評價（表**2**）。

表2. 服務使用者對服務各範疇之評價

服務範疇	平均值	同意比率
1. 導師用心教學	5.77	100%
2. 內容能激發思考	5.70	100%
3. 整體而言令人滿意	5.73	100%
平均	**5.73**	**100%**

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；同意比率包括4-6分選項；共有n = 318 名受訪者

對情緒健康的認識及覺察

為了解小組活動(計劃A-C)的成效，在參加活動前後，我們詢問了參加者有關對情緒健康的認識及對自身情緒的覺察，各方面均在分數上錄得 10-20% 的提升(表**3**及表**4**)。另一方面，在活動前不同意擁有對心理健康相關知識的認識及對自身情緒健康的覺察的人當中，有80%或以上在活動後均改為同意（表**5**）。

表*3.* 服務使用者在參加小組活動前後對情緒健康的認識之評估

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值			*P*值
	前測	後測	相差百分比	
1. 我知道表達情緒的方法	4.92	5.47	+11%	0.000
2. 我對情緒了解很多	4.76	5.44	+14%	0.000
平均	**4.84**	**5.46**	**+13%**	**0.000**

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；雙尾成對樣本 t 檢定；$P < 0.05$ 為統計學上顯着；共有n = 146 名受訪者

表*4.* 服務使用者在參加小組活動前後對自身情緒的覺察之評估

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值			*P*值
	前測	後測	相差百分比	
1. 我可以用藝術表達自己	4.61	5.55	+20%	0.000
2. 我留意自己的情緒	4.76	5.44	+9%	0.000
3. 表達藝術幫助我改善情緒	4.65	5.53	+19%	0.000
平均	**4.77**	**5.53**	**+16%**	**0.000**

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；雙尾成對樣本 t 檢定；$P < 0.05$ 為統計學上顯着；共有n = 146 名受訪者

表*5.* 小組活動前後服務使用者對心理健康及自我覺察的改變

	服務前表示不同意的人數	服務後改為同意的百分比
與情緒健康的認識相關		
1. 我知道表達情緒的方法	10	79%
2. 我對情緒了解很多	14	100%
與自身情緒的覺察相關		
1. 我可以用藝術表達自己	28	80%
2. 我留意自己的情緒	5	85%
3. 表達藝術幫助我改善情緒	10	93%

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；選擇4-6即表達同意，選擇1-3即表達不同意；共有n = 146 名受訪者

而為了解工作坊活動(計劃D-F)的成效，我們則在參加活動後詢問了他們有關對情緒健康的認識及對自身情緒的覺察，在各方面上100%的參加者均認為他們有關對情緒健康的認識及對自身情緒的覺察都有所提升(表**6**及表**7**)。

表6. 服務使用者在參加工作坊活動後對情緒健康的認識之改變

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值	同意比率
1. 我知道更多表達情緒的方法	5.47	100%
2. 我對情緒了解更多	5.53	100%
平均	**5.50**	**100%**

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；同意比率包括4-6分選項；共有n = 153 名受訪者

表7. 服務使用者在參加小組活動後對自身情緒的覺察之改變

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值	同意比率
1. 我更加可以用藝術表達自己	5.53	100%
2. 我更加留意自己的情緒	5.53	100%
3. 表達藝術幫助我改善情緒	5.52	100%
平均	**5.53**	**100%**

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；同意比率包括4-6分選項；共有n = 153 名受訪者

情緒健康方面

為了解表達藝術治療小組活動對提升情緒健康的效能，我們採用了世界衛生組織幸福指標 (WHO-5)。在小組活動後，參加者的情緒健康明顯地提升了，總分上升了17%，改變為統計學上顯著 (表**8**)。

表*8.* 服務使用者參加小組活動後情緒健康的正向改變

在過去兩星期…	平均值			*P*值
	前測	後測	相差百分比	
1. 我感覺快樂、心情舒暢	3.85	4.28	+11%	0.000
2. 我感覺寧靜和放鬆	3.61	4.21	+17%	0.000
3. 我感覺充滿活力、精力充沛	3.51	4.18	+19%	0.000
4. 我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	3.49	4.13	+18%	0.000
5. 我每天生活充滿了有趣的事情	3.48	4.08	+17%	0.000
總分	**17.94**	**20.93**	**+17%**	**0.000**

註：量表為0-5分，0 = 從來沒有；1 = 有時；2 = 少於一半時間；3 = 一半以上時間；4 = 大部分時間；5 = 所有時間；雙尾成對樣本t檢定；$P < 0.05$ 為統計學上顯着；共有n = 146名受訪者

社會功能與日常工作能力方面

人們所面對的問題(例如經濟、人際關係、身體健康)，有時會影響他們在生活中完成某些日常任務的能力。因此，我們修訂了工作和社會適應量表 (W-SAS)，以量度表達藝術治療小組活動能否減低參加者在社會功能與日常任務方面被這些問題影響。無論在私人、家庭或社交方面，參加者都更能勝任這些活動(表**9**)。

表9. 服務使用者參加小組活動後社會功能與日常工作能力的正向改變

人們所面對的問題有時會影響他們在生活中完成某些日常任務的能力。為評估您所面對的問題，請選取在面對這些問題下，你仍能多大程度勝任以下的活動。	平均值			*P*值
	前測	後測	相差百分比	
1. 工作(如果你已退休或因與你的問題無關的原因而選擇不工作，請選擇「不適用」)	N/A	N/A	N/A	N/A
2. 家務管理(例如清潔、整理、購物、做飯、照顧家庭／兒童、支付賬單等)	5.68	6.42	+13%	0.000
3. 社交休閑活動(與其他人的活動，例如聚會，酒吧，郊遊，娛樂等)	5.72	6.55	+14%	0.000
4. 私人休閑活動(獨自完成的活動，如閱讀、園藝、縫紉、愛好、散步等)	5.90	6.73	+14%	0.000
5. 家庭關係(與他人建立和保持密切的關係，包括與我一起生活的人)	6.03	6.85	+14%	0.000
總分	**5.83**	**6.64**	**+14%**	**0.000**

註：由於絕大部份參加者已退休或沒有工作，所以對工作的影響剔除在成效分析之外；影響程度為0-8分，0 = 完全不勝任；2 = 不太勝任；4 = 有一定的影響；6 = 足夠勝任；8 = 完全勝任；雙尾成對樣本t檢定；$P < 0.05$ 為統計學上顯着；共有n = 146 名受訪者

社交方面

本計劃其中一個目的是促進少數族裔融入社區。數據指出少數族裔參加者在小組活動及工作坊活動後對被本地社區的接納感和支持感都有所增加(表**10**及表**11**)，而不論是華裔或非華裔，小組活動均能夠協助參加者擴闊社交圈子(表**12**)。

表*10*. 非華裔服務使用者參加小組活動後對本地社區的態度之改變

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值			*P*值
	前測	後測	相差百分比	
1. 我感到被本地社區接納和支持。	5.19	5.66	+9%	0.000

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；雙尾成對樣本t檢定；$P < 0.05$ 為統計學上顯着；共有n = 94 名非華裔受訪者

表*11*. 非華裔服務使用者參加工作坊活動後對本地社區的態度之改變

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值	同意比率
1. 我感到被本地社區接納和支持。	5.56	100%

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；同意比率包括4-6分選項；共有n = 77 名非華裔受訪者

表*12*. 服務使用者透過活動擴闊社交圈子

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值	同意比率
1. 我透過這個活動建立了新的連繫或結識了新朋友	5.53	100%

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；共有 n = 316 名受訪者(包括華裔及非華裔)

生死相關情緒方面

生死是社會禁忌的話題，人們習慣避免談及生死，甚或迴避留意或表達相關的情緒，促進對生死的焦慮。我們的活動同樣地有效地提高參加者對面對生死主題相關的情緒，亦能大大降低焦慮感（表**13**及表**14**）。

表*13*. 服務使用者參加小組活動後對生死相關情緒之改變

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值			*P*值
	前測	後測	相差百分比	
1. 我留意到與生死主題相關的情緒	5.07	5.59	+10%	0.000
2. 我能夠表達與生死主題相關的情緒	4.95	5.54	+12%	0.000
3. 我對生死主題感到焦慮	4.30	3.46	-19%	0.000

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；雙尾成對樣本t檢定；$P < 0.05$ 為統計學上顯着；共有n = 146 名受訪者

表*14*. 服務使用者參加工作坊活動後對生死相關情緒之改變

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。	平均值	同意比率
1. 我更加留意到與生死主題相關的情緒	5.27	100%
2. 我更加能夠表達與生死主題相關的情緒	5.29	100%
3. 我對生死主題相關的焦慮減少了	5.24	100%

註：同意程度為1-6分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有點不同意；4 = 有點同意；5 = 同意；6 = 完全同意；同意比率包括4-6分選項；共有n = 153 名受訪者

淨推薦值

最後，為了解服務使用者的體驗及會否再次參加我們的服務，我們採用了淨推薦值指標，詢問服務使用者對活動的推薦意願。研究結果顯示本計劃的淨推薦值高達 66%（表**15**及表**16**），可見大家都認同服務對他們的正面影響。

表*15.* 服務使用者對活動的推薦意願

由 0 至 10 分，你有多大可能會將此活動推薦給你的親友？（0 = 最低；10 = 最高）											
分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	0	0	0	0	7	6	28	55	54	168
百分比	0%	0%	0%	0%	0%	2%	2%	9%	17%	17%	53%

註：共有n = 318 名受訪者

表*16.* 服務使用者對活動的推薦意願類別

類別	描述	百分比
批評者（選擇0-6分）	並不滿意或者對活動沒有忠誠度	4%
被動者（選擇7-8分）	總體滿意但並不狂熱	26%
推薦者（選擇9-10分）	具有狂熱忠誠度，他們會繼續支持並推薦給其他人	70%
淨推薦值	推薦者佔的百分比減去批評者所佔的百分比	**66%**

本報告由姚皓璋博士撰寫。

經香港中文大學心理學系區永東教授審閱通過。

鳴謝

(排名不分先後)

感謝領展「愛.匯聚計劃」的贊助,讓此研究得以推行,也讓我們的對象能夠得到適切的服務。

元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心

元朗大會堂陳應祥紀念老人中心

旺角街坊會陳慶社會服務中心

香港基督教服務處 耆望－少數族裔長者支援計劃

香港國際社會服務社 DREAM少數族裔人士支援服務中心

香港聖公會多元文化外展服務隊

新生精神康復會安泰軒(天水圍)

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

捐款支持 Donation

閣下之慷慨捐款將會資助本中心的表達藝術治療慈善服務,讓社會上更多人也可以享受表達藝術所帶來的身心裨益。

凡捐款港幣$100以上，向本中心提供捐款截圖(電郵至info@hkexat.org 或 WhatsApp 發送至6710 5947，並提供電郵地址,即可獲發捐款收據作免稅證明之用。

All donations of **HK$100 or above** will be issued with **a donation receipt for tax deduction** use. Please send the donation record to HKEXAT via email (info@hkexat.org) or Whatsapp (6710 5947) with your email address for receipt issue.

銀行或支票捐款:
By Bank Transfer or Cheque:

「香港表達藝術治療服務中心有限公司」之恒生銀行戶口
"Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center Limited" Hang Seng Bank

戶口號碼:
Account Number:

239-513492-001

PayMe 捐款:

聯絡我們 Contact Us

@hkexat

HKEXAT

6710 5947
9170 2055

3020 3139

www.hkexat.org

info@hkexat.org

香港九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓06-07室
Rooms No. 6 & 7, 10/F, New Treasure Centre,
10 Ng Fong Street, San Po Kong, Hong Kong

香港表達藝術治療服務中心
Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center

《藝術生命軌跡》表達藝術治療多元種族活齡社區計劃成效評估簡要報告 2024-2025

Copyright©2025 Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center. All rights reserved.