

研究合作夥伴

項目贊助



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  
10/2023 – 9/2024



戲劇 DRAMA 舞蹈與動作 DANCE & MOVEMENT 音樂 MUSIC 視覺藝術 VISUAL ARTS 創意寫作 CREATIVE WRITING 心理治療 PSYCHOTHERAPY

註冊慈善團體

REGISTERED CHARITY  
表達藝術 心理治療  
EXPRESSIVE ARTS PSYCHOTHERAPY

# 摘要

## 背景

為讓公眾認識表達藝術治療的效果，香港表達藝術治療服務中心(本中心)與香港中文大學心理學系合作，評估本中心推行之《藝術生命軌跡》表達藝術治療多元種族活齡社區計劃2023-2024年度的服務成效。此報告小冊子簡要地總結了研究結果。

## 服務介入手法：表達藝術治療簡介

本中心服務以表達藝術治療作為主要心理治療及情緒支援的介入手法，參加者透過藝術抒發情緒，發掘內在資源，並連結社區作相互支援。表達藝術治療是一種融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介的治療模式，透過藝術參與及創作達至身、心、靈治療效果。表達藝術治療是一種心理治療方式，提供了非語言的表達及溝通機會，並為參加者提供安全的空間與媒介抒發情緒及想法。

# 目錄

1.計劃簡介 .....	3
2.成效評估.....	4
2.1 評估工具 .....	4
2.2 評估結果 .....	7
表達藝術治療情緒紓緩小組及照顧者紓壓小組.....	7
表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組.....	9
少數族裔及華裔長者生命交流工作坊.....	12
生命旅程作品展覽及工作坊.....	14
綜合服務滿意度.....	16
3.結語 .....	17
工作人員名單 .....	18
鳴謝.....	19
聯絡我們.....	20



## 1. 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。少數族裔長者由於語言和文化上的障礙，往往缺乏足夠的情緒支援和生死教育，這可能導致他們在處理個人情緒和生命成長問題上感到無助。本計劃透過表達藝術治療，包括視覺藝術、音樂、舞蹈等方式，打破語言和文化上的限制，幫助長者們紓緩焦慮和抑鬱，並促進少數族裔及華裔長者之間的互動，推動不同文化的長者以開放的心態互相學習和理解。本計劃亦組織展覽，讓長者展示其藝術創作，加強與公眾的互動，建立共融社會。

主要計劃活動：

1. 表達藝術治療情緒紓緩小組
2. 表達藝術治療照顧者紓壓小組
3. 表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組
4. 少數族裔及華裔長者生命交流工作坊
5. 生命旅程作品展覽及工作坊



## 2. 成效評估

### 2.1 評估工具

針對多節次活動（如六節小組），成效評估採用了前測與後測設計，邀請參加者在服務開始前及結束後填寫評估問卷，衡量其精神健康意識、知識、生死相關情緒及社會功能與日常能力的變化。對於單次性活動（如展覽工作坊），則採用單次後測設計。服務結束後，所有參加者均被邀請評估他們對服務的滿意度。

#### 精神健康

此為自創問卷（參考以下表 1 及表 2），總共七條題目，用於測量他們對情緒健康的意識及知識。受訪者被要求以分數評價他們在多大程度上同意或不同意問卷中的陳述，同意程度為 1 至 6 分，1 為完全不同意，6 為完全同意。

表 1. 情緒健康問卷（用於前測後測設計）

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。

1. 我可以用藝術表達自己
2. 我感覺良好
3. 我留意自己的情緒
4. 我知道表達情緒的方法
5. 表達藝術幫助我改善情緒
6. 我對情緒了解很多
7. 情緒及精神健康是重要的

表 2. 情緒健康問卷（用於單次後測設計）

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。

1. 我可以用藝術表達自己
2. 我感覺良好
3. 我更加留意自己的情緒
4. 我學到表達情緒的方法
5. 表達藝術幫助我改善情緒
6. 我對情緒了解更多
7. 情緒及精神健康是重要的

### 生死主題相關的情緒

此為自創問卷（參考以下表 3 及表 4），總共三條題目，用於測量他們生死主題相關的情緒。受訪者被要求以分數評價他們在多大程度上同意或不同意問卷中的陳述，同意程度為 1 至 5 分，1 為完全不同意，5 為完全同意。

表 3. 生死主題相關情緒問卷（用於前測後測設計）

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。

1. 我留意到與生死主題相關的情緒
2. 我能夠表達與生死主題相關的情緒
3. 我對生死主題感到焦慮

表 4. 生死主題相關情緒問卷（用於單次後測設計）

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。

1. 我更加留意到與生死主題相關的情緒
2. 我更加能夠表達與生死主題相關的情緒
3. 我對生死主題相關的焦慮減少了

### 社會功能及日常任務能力

使用的測量工具為工作和社會適應量表（W-SAS）<sup>1</sup>，用於評估困擾對社會功能及日常任務能力的影響，總共有五條題目。受訪者被要求以分數評價困擾有多大程度影響他們。

### 文化共融

此為自創問卷（參考以下表 5），有一條題目，用於測量少數族裔對於本地群體對他們的態度的主觀感受。受訪者被要求以分數評價他們在多大程度上同意或不同意問卷中的陳述，同意程度為 1 至 6 分，1 為完全不同意，6 為完全同意。

表 5. 文化共融問卷

請根據你對自己的觀察，選擇你多大程度同意以下句子。

1. 我感到被本地社區接納和支持。

1 翻譯自Mundt, J. C., I. M. Marks, et al. (2002). "The Work and Social Adjustment Scale: A simple measure of impairment in functioning." Br. J. Psychiatry 180: 461-4.



## 2.2 評估結果

### 表達藝術治療情緒紓緩小組及照顧者紓壓小組

表達藝術治療情緒紓緩小組及照顧者紓壓小組，以藝術的方式為有情緒困擾的少數族裔長者，及面對壓力的少數族裔照顧者提供 6 節的心理治療。共計 41 位少數族裔參加者參與了前測與後測的評估。

結果顯示，參加者在全部情緒健康指標上均有統計學上顯著的提升（表 7）。例如，參加者在「我可以用藝術表達自己」這一項的得分增加了 15%，顯示出他們能更自如地通過藝術表達內心情緒。此外，在「我感覺良好」和「表達藝術幫助我改善情緒」兩個指標上也分別提升了 7% 和 17%，顯示了表達藝術治療對他們情緒改善的有效性。

表 7. 表達藝術治療情緒紓緩小組及照顧者紓壓小組參加者在使用服務前後對情緒健康之評估

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	4.95	5.71	+15%	0.000
2. 我感覺良好	5.37	5.76	+7%	0.002
3. 我留意自己的情緒	5.27	5.78	+10%	0.000
4. 我知道表達情緒的方法	5.24	5.78	+10%	0.001
5. 表達藝術幫助我改善情緒	4.90	5.76	+17%	0.000
6. 我對情緒了解很多	5.22	5.76	+10%	0.000
7. 情緒及精神健康是重要的	5.46	5.93	+8%	0.000
<b>平均</b>	<b>5.20</b>	<b>5.78</b>	<b>+11%</b>	<b>0.000</b>

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  $n = 41$  名受訪者

除了情緒健康有所提升，參加者的社會功能及日常任務能力亦同樣地有顯着增強（表 8）。無論在家庭管理、社交活動、興趣及家庭關係，受困擾程度均減少了三至四成。這表明，表達藝術治療在減輕情緒負擔、增強社交能力和改善日常任務管理上取得了積極效果。

表 8. 表達藝術治療情緒紓緩小組及照顧者紓壓小組參加者在使用服務前後社會功能及日常任務能力之改變

人們的面對的困擾有時會影響他們在生活中完成某些日常任務的能力。為評估您所面對的困擾，請查看每個部分，並根據提供的選項來選取你的困擾在多大程度上損害了你進行日常任務的能力。	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. 家庭管理（清潔、整理、購物、做飯、照顧家庭 / 兒童、支付賬單等。）	1.97	1.26	-36%	0.020
3. 社交活動（與其他人的活動，例如聚會，酒吧，郊遊，娛樂等。）	1.64	1.18	-28%	0.037
4. 興趣（獨自完成的活動，如閱讀、園藝、縫紉、愛好、散步等。）	1.65	1.03	-38%	0.043
5. 家庭關係（與他人建立和保持密切的關係，包括與我生活在一起的人。）	1.90	1.18	-38%	0.011
<b>平均</b>	<b>1.74</b>	<b>1.09</b>	<b>-37%</b>	<b>0.003</b>

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 = 完全沒有影響；2 = 略有影響；4 = 有一定的影響；6 = 有明顯的影響；8 = 很嚴重的影響；雙尾成對樣本t檢定； $p < 0.05$  為統計學上顯着；共有n = 40 名受訪者

此外，參加者在「我感到被本地社區接納和支持」這一項的平均得分提升了13%（表 9）。這表明該活動不僅促進了個人情緒的紓解，還幫助少數族裔長者提升了對本地社區的歸屬感和支持感，從而加強了社區共融。

表 9. 表達藝術治療情緒紓緩小組及照顧者紓壓小組少數族裔參加者在使用服務前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。	4.90	5.56	+13%	0.002

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 = 41 名受訪者

### 表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組

表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組，透過6節治療小組，加強長者的生死教育，並讓他們表達對生死相關的想法、情緒及感受，在情緒抒發當中減低對死亡的焦慮。共計53位參加者填寫了前測後測評估，當中28位為少數族裔及25位為華裔參加者。結果顯示，小組不僅促進了他們的情緒健康，更協助長者面對生死的情緒。

首先，參加者在「我可以用藝術表達自己」、「我感覺良好」及「表達藝術幫助我改善情緒」等項目中，得分均增長了12至18%（表10），這顯示他們在參加活動後整體情緒有所改善，焦慮感降低。

表10. 表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組參加者在使用服務前後對情緒健康之評估

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	4.60	5.45	+18%	0.000
2. 我感覺良好	5.00	5.60	+12%	0.000
3. 我留意自己的情緒	5.04	5.60	+11%	0.000
4. 我知道表達情緒的方法	4.92	5.34	+8%	0.001
5. 表達藝術幫助我改善情緒	4.62	5.34	+16%	0.000
6. 我對情緒了解很多	4.85	5.45	+12%	0.000
7. 情緒及精神健康是重要的	5.42	5.72	+6%	0.003
<b>平均</b>	<b>4.92</b>	<b>5.50</b>	<b>+12%</b>	<b>0.000</b>

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  $n = 53$  名受訪者

在處理生死相關情緒的能力方面，「我留意到與生死主題相關的情緒」的得分提升了18%，而「我能夠表達與生死主題相關的情緒」的得分提升了21%（表11）。這表明，參加者在參加本小組後，對與生死相關的情感更加覺察，並且能夠以藝術作為工具，更好地表達這些情緒。雖然「我對生死主題感到焦慮」這一項的得分下降了12%，但焦慮的減少並未達到統計上的顯著性，這可能是因為生死議題本身具有深層的情感挑戰，並非短期內能完全解決。

表11. 表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組參加者在使用服務前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	3.87	4.57	+18%	0.000
2. 我能夠表達與生死主題相關的情緒	3.68	4.45	+21%	0.000
3. 我對生死主題感到焦慮	3.21	2.83	-12%	0.072

註：同意程度為1-5分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 中立；4 = 同意；5 = 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  $n = 53$  名受訪者

除了情緒表達能力的提升，該小組還對參加者的社會功能和日常任務能力產生了積極影響。參加者在家庭管理、社交活動、興趣及家庭關係方面的困擾有顯著減少，尤其是在社交活動的改善上，困擾程度減少了57%（表12）。



表12. 表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組參加者在使用服務前後社會功能及日常任務能力之改變

人們的面對的困擾有時會影響他們在生活中完成某些日常任務的能力。為評估您所面對的困擾，請查看每個部分，並根據提供的選項來選取你的困擾在多大程度上損害了你進行日常任務的能力。	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. 家庭管理（清潔、整理、購物、做飯、照顧家庭 / 兒童、支付賬單等。）	2.16	1.08	-50%	0.000
3. 社交活動（與其他人的活動，例如聚會，酒吧，郊遊，娛樂等。）	2.54	1.10	-57%	0.000
4. 興趣（獨自完成的活動，如閱讀、園藝、縫紉、愛好、散步等。）	2.22	1.25	-43%	0.000
5. 家庭關係（與他人建立和保持密切的關係，包括與我生活在一起的人。）	2.63	1.35	-49%	0.000
平均	2.35	1.11	-53%	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 = 完全沒有影響；2 = 略有影響；4 = 有一定的影響；6 = 有明顯的影響；8 = 很嚴重的影響；雙尾成對樣本t檢定； $p < 0.05$  為統計學上顯着；共有n = 51 名受訪者

此外，特別值得注意的是，所有少數族裔參加者在「我感到被本地社區接納和支持」這一項中，在後測時均選擇了最高選項「完全同意」，由前測的5.14提升至後測的6.00，增長17%（表13）。這顯示了小組在促進少數族裔長者與本地社區的文化融合及歸屬感方面取得了顯著成效。通過表達藝術治療，參加者不僅能釋放情緒，還能夠建立一個更深的社區聯繫，並感受到來自社區的支持。

表13. 表達藝術治療「生命旅程」生死教育小組少數族裔參加者在使用服務前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	5.14	6.00	+17%	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 = 28 名少數族裔受訪者

### 少數族裔及華裔長者生命交流工作坊

生命交流工作坊由少數族裔及華裔長者共同參與，透過 2 節的工作坊，讓來自不同文化環境的長者獲得開放的機會認識不同的生死文化及交流對生死的感受。共計 64 位參加者填寫了後測評估，當中 36 位為少數族裔及 28 位為華裔參加者。

根據評估結果，參加者對多項情緒健康指標都高度同意（表 14）。97% 的參加者表達同意「表達藝術幫助我改善情緒」，平均分達到 5.63。同樣，在「我感覺良好」這一項中，98% 的參加者表達同意，平均分達到 5.70。這些結果顯示出工作坊在情緒紓緩方面有極大的幫助。此外，100% 的參加者表示同意「我留意自己的情緒」和「我知道表達情緒的方法」，顯示出藝術作為一種跨文化的表達方式，有效地促進了參加者的情緒表達與自我認知。

表 14. 少數族裔及華裔長者生命交流工作坊參加者在使用服務後對情緒健康之評估

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	同意比率
1. 我可以用藝術表達自己	5.58	97%
2. 我感覺良好	5.70	98%
3. 我更加留意自己的情緒	5.67	100%
4. 我學到表達情緒的方法	5.61	100%
5. 表達藝術幫助我改善情緒	5.63	97%
6. 我對情緒了解更多	5.59	98%
7. 情緒及精神健康是重要的	5.86	100%
平均	5.66	98%

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 = 64 名受訪者

在生死相關情緒方面，89%的參加者表示同意「我更加留意到與生死主題相關的情緒」，86%的參加者表示同意「我更加能夠表達與生死主題相關的情緒了」及84%的參加者表示同意「我對生死主題相關的焦慮減少了」（表15）。這些結果顯示出工作坊在引導參加者處理生死主題相關的情緒方面及在紓解參加者的生死焦慮方面，都取得了積極的成效。

表15. 少數族裔及華裔長者生命交流工作坊參加者在使用服務前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	4.61	89%
2. 我更加能夠表達與生死主題相關的情緒了	4.61	86%
3. 我對生死主題相關的焦慮減少了	4.52	84%
平均	4.58	81%

註：同意程度為1-5分，1= 完全不同意；2= 不同意；3= 中立；4= 同意；5= 完全同意；同意比率包括4-5分選項；共有n = 64 名受訪者

最值得強調的是，所有少數族裔參加者在「我感到被本地社區接納和支持」這一項中均選擇了「完全同意」，平均分達到6.00（表16），顯示出工作坊在促進少數族裔參加者與本地社區的文化融合和歸屬感方面表現尤為突出。這一結果亦支持藝術表達不但能紓解情緒，也能加深了跨文化之間的聯繫。

表16. 少數族裔及華裔長者生命交流工作坊少數族裔參加者在使用服務前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	6.00	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 = 36 名少數族裔受訪者

### 生命旅程作品展覽及工作坊

生命旅程作品展覽及工作坊，讓參加者觀賞由少數族裔及華裔長者創作關於生死的藝術作品後，為自己的生命及死亡作出自我探索。這次工作坊的參加者範圍廣泛，從年輕的學生到60歲以上的退休長者，反映了本項目對不同年齡層的包容性和吸引力。後測評估共計有47位參加者填寫，當中45位為華裔及2位為少數族裔。

評估結果顯示，參加者透過這次展覽和工作坊在情緒健康方面受益良多（表17）。例如，98%的參加者表示同意「我可以用藝術表達自己」，平均得分為5.17。同樣，分別有96%和98%的參加者表示同意「我感覺良好」和「表達藝術幫助我改善情緒」。在情緒覺察方面，98%的參加者同意「我留意自己的情緒」和「我知道表達情緒的方法」這兩項，平均得分分別為5.23和5.13，表明參加者通過這次活動學會了更好地關注和管理自己的情緒。這一結果顯示，透過參與展覽及工作坊，參加者亦能紓緩情緒及促進自我認識與情緒表達。

表17. 生命旅程作品展覽及工作坊參加者在使用服務後對情緒健康之評估

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	同意比率
1. 我可以用藝術表達自己	5.17	98%
2. 我感覺良好	5.23	96%
3. 我留意自己的情緒	5.23	98%
4. 我知道表達情緒的方法	5.13	98%
5. 表達藝術幫助我改善情緒	5.23	98%
6. 我對情緒了解很多	5.15	98%
7. 情緒及精神健康是重要的	5.49	100%
<b>平均</b>	<b>5.23</b>	<b>100%</b>

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 = 47 名受訪者

在與生死議題相關的情感管理上，本活動雖然在此部分的得分較其他活動低，但活動亦取得了重要的成效（表18）。83%的參加者表示他們在活動後「更加留意到與生死主題相關的情緒」，平均得分為4.20。83%的參加者表示「更加能夠表達與生死主題相關的情緒了」。此外，74%的參加者表示「對生死主題相關的焦慮減少了」。這表明，透過這個活動，參加者更能坦然和健康地面對生死議題。

表18. 生命旅程作品展覽及工作坊參加者在使用服務前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	4.20	83%
2. 我更加能夠表達與生死主題相關的情緒了	4.07	83%
3. 我對生死主題相關的焦慮減少了	3.93	74%
平均	4.07	72%

註：同意程度為1–5分，1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 中立；4 = 同意；5 = 完全同意；同意比率包括4–5分選項；有n = 47名受訪者

與其他活動一樣，展覽及工作坊不僅對個人的情緒健康有幫助，還促進了少數族裔參加者與社區成員之間的聯繫，他們均表示「感到被本地社區接納和支持」（表19）。

表19. 生命旅程作品展覽及工作坊少數族裔參加者在使用服務前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	5.00	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 = 2名少數族裔受訪者



### 綜合服務滿意度

綜合而言，共計259名來自不同族裔及年齡層的參加者在完成服務後參與了滿意度評估（表20）。結果顯示，參加者對《藝術生命軌跡》表達藝術治療多元種族活齡社區計劃的滿意度極高，計劃成功滿足了不同族裔及年齡層的情感需求和社會需求方面。

根據滿意度調查的結果，99%或以上的參加者對活動的整體編排、內容及形式都表示了高度滿意。這表明，無論是活動的時間安排、內容設計，還是活動的形式都符合參加者的期望。99%的參加者表示活動「新穎有趣」，這顯示出活動設計能成功地激發了參加者的興趣，特別是對於平時較少接觸藝術創作的長者來說，這種新穎的形式極具吸引力。此外，全部參加者認為「內容能激發思考」，這不僅表明表達藝術治療對於情緒舒緩的效果，還反映了它能夠幫助參加者進行更深層次的自我反思，能夠引發思考並幫助他們應對生活中的情感挑戰。

表20. 參加者對服務各範疇之評價

服務範疇	平均值	同意比率
1. 編排及形式適合	5.65	99%
2. 教材及內容豐富	5.67	99%
3. 導師用心教學	5.79	100%
4. 內容能激發思考	5.68	100%
5. 新穎有趣	5.66	99%
6. 設施令人滿意	5.62	99%
7. 地點令人滿意	5.65	99%
8. 整體而言令人滿意	5.71	99%
平均	5.68	99%

這些數據顯示，本計劃不僅在幫助少數族裔長者紓解情緒、提升情感覺察能力和增進社區共融方面取得了顯著成效，還在提供一個新穎、有趣且深具啟發性的環境中滿足了他們的需求。

### 3. 結語

《藝術生命軌跡》表達藝術治療多元種族活齡社區計劃在促進少數族裔和華裔長者的情緒健康和社區共融方面取得了顯著成效。活動通過藝術創作，成功幫助參加者突破語言和文化的限制，促進了情感表達和心理健康的提升。無論是情緒紓解、情緒覺察，還是生死議題的探討，參加者均表示活動對他們有正面的影響。

由259名服務使用者的評估數據所顯示，99%或以上參加者對活動的內容、導師的教學質素和整體設計表示高度滿意。活動不僅提供了紓解情緒的途徑，還通過生死教育幫助參加者更坦然地面對生死這沉重的話題，從而減少與生死相關的焦慮感。參加者的綜合滿意度達到99%，顯示該計劃在促進情緒健康和社區聯繫方面極具成效。

總括而言，《藝術生命軌跡》表達藝術治療多元種族活齡社區計劃為少數族裔和華裔長者提供了一個安全且共融的空間，讓他們能夠通過藝術來釋放情感並增強與社區的聯繫，並促進了社區內的文化共融。



## 工作人員名單

### 服務推行及管理

計劃總監	李慧莊
計劃統籌	陳日薇
表達藝術治療師	李慧莊、鄧智珊、蘇立怡、周文傑、羅羽庭、丘愛暉
行政支援	李凱婷、毛芷瑤

### 數據研究

研究顧問	區永東教授
研究總監	鄧智珊
研究項目經理	姚皓璋

設計及排版	蔡曉瑩
-------	-----

## 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。

感謝本計劃協作機構對我們服務的支持：

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

香港聖公會多元文化外展服務隊

新生會天水圍安泰軒

聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心

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 of 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」之恆生銀行戶口

“Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center Limited” Hang Seng Bank

戶口號碼:

Account Number:

239-513492-001

PayMe 捐款:



@hkexat



HKEXAT

## 聯絡我們 Contact Us

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 2023-2024  
Copyright@2024 Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center. All rights reserved.