

研究合作夥伴

全力贊助



香港表達藝術治療服務中心

Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center

社區精神健康服務成效評估簡要報告

2022-2023 年度



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 EXPRESSIVE ARTS
 心理治療 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2022–2023年度服務的成效。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。

成效摘要

此報告分為五部分，第一部分講述研究數據來源以及綜合服務對受訪者的精神健康意識及知識的效果；第二部分集中概述服務對性/別小眾參加者的效果；第三部分集中概述服務對少數族裔參加者的效果；第四部分集中概述服務對低收入家庭學童的效果；第五部分簡述受訪者對服務的滿意度。本年度的主要參與對象為性/別小眾人士、在港生活的少數族裔人士、低收入家庭學童，以及參加社區表達藝術活動的社區人士等。

綜合評估結果，平均超過九成五的受訪者在問卷調查中表示參與表達藝術治療服務後自身精神健康意識及知識都有所提升。以性/別小眾人士接受服務後為例，焦慮及抑鬱情緒分別下降了24%及27%，此差距在統計學上為顯著，顯示表達藝術治療能有效減少服務使用者的焦慮及抑鬱情緒。對於受中度或重度焦慮困擾的人，服務更能協助他們減輕社交焦慮及驚恐症症狀。研究結果亦顯示超過九成五的參加者對本中心的表達藝術治療服務滿意，並認為對他們有正面的影響，例如更認識自己及增進親子關係。

目錄

摘要	1
目錄	2
第一部份 研究概要	3
1.1 年度參與研究的計劃	3
1.2 綜合分析精神健康意識和知識	4
1.3 綜合服務回應	7
第二部份 性/別小眾系列	9
2.1 改善參加者情緒困擾和社會功能及日常任務能力	9
2.2 精神健康意識和知識	17
2.3 獲得被支持及接納的感受	18
第三部份 少數族裔系列	19
第四部份 低收入家庭學童計劃	21
第五部分 綜合服務滿意度	23
工作人員名單	24
鳴謝	25
聯絡我們	26

第一部份 研究概要

1.1 年度參與研究的計劃

本研究參加者主要由本中心於網上進行公開招募及由合作社區服務機構轉介。從下列9個服務計劃中招募了595個參加者參與研究。本年度的重點研究對象為性/別小眾人士、在港生活的少數族裔人士、低收入家庭學童，其餘為參加社區表達藝術活動的社區人士等。數據收集時間自2022年11月起，至2023年11月為止。

- 免費情緒支援服務個案（性/別小眾）
- 表達藝術治療小組服務 — 性/別小眾系列
- 表達藝術治療小組服務 — 少數族裔系列（包括外籍傭工）
- 低收入家庭學童服務計劃
- 情緒健康社區傳播計劃 — 《混亂與內在力量故事集》共讀及自我探索工作坊 (15/02/2023 – 25/11/2023)
- 《Be Together》身心靈健康冬日文化節2022 (16/12/2022–15/01/2023)
- 《表達藝術同樂日2023》(18/03/2023)
- 《盛·載》年度作品展 (01/06/2023–18/06/2023)

1.2 綜合分析精神健康意識和知識

研究設計、方法及測量工具

研究應用了單組後測設計。使用了自創問卷（參考以下表1 及表2）來收集數據。

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。

表1. 精神健康意識問卷

參與服務後...

1. 我更加注意到我的精神健康狀態
2. 我更加覺察到自己的感受
3. 我更加明白保持精神健康的重要性
4. 我更加明白擁有健康的心理會對我整體健康有益
5. 我會用新學回來的方法維持心理健康

表2. 精神健康知識問卷

參與服務後...

1. 我學到更多關於心理健康的知識
2. 我發現有很多不同的方法表達自己
3. 我對「情緒」有更多認識
4. 我學會分辨不同情緒, 例如: 「擔憂」和「焦慮」
5. 我更加明白藝術和心理健康的關係
6. 我更加明白藝術如何幫助心理健康
7. 我更加明白身心之間的聯繫

結果

共411名受訪者完成了後測問卷。

表3. 綜合各服務參加者對自身精神健康意識及知識之自我評估

服務項目	精神健康意識 得到改善同意比率	精神健康知識 得到改善同意比率
性/別小眾表達藝術治療小組服務	98%	92%
情緒健康社區傳播計劃 — 《混亂與內在力量故事集》共讀及自我探索 工作坊	100%	96%
《Be Together》身心靈健康冬日文化節 2022	97%	97%
《表達藝術同樂日2023》	98%	98%
整體	98%	96%

表4. 綜合各服務參加者對自身精神健康意識之自我評估

參與服務後...	平均值	同意比率	受訪人數
1. 我更加注意到我的精神健康狀態	5.21	98%	407
2. 我更加覺察到自己的感受	5.28	99%	411
3. 我更加明白保持精神健康的重要性	5.22	97%	408
4. 我更加明白擁有健康的心理會對我整體健康有益	5.27	98%	407
5. 我會用新學回來的方法維持心理健康	5.24	98%	404
整體	5.24	98%	411

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

表5. 綜合各服務參加者對自身精神健康知識之自我評估

參與服務後...	平均值	同意比率	受訪人數
1. 我學到更多關於心理健康的知識	5.18	97%	401
2. 我發現有很多不同的方法表達自己	5.33	98%	409
3. 我對「情緒」有更多認識	5.23	98%	408
4. 我學會分辨不同情緒, 例如: 「擔憂」和「焦慮」	5.11	95%	400
5. 我更加明白藝術和心理健康的關係	5.28	97%	407
6. 我更加明白藝術如何幫助心理健康	5.32	99%	407
7. 我更加明白身心之間的聯繫	5.32	99%	408
整體	5.25	97%	409

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

綜合而言，平均有98%受訪者同意自己於參與表達藝術服務後精神健康意識有所提升；另則有97%受訪者同意參與表達藝術服務後增進了精神健康知識。參加者在表達藝術服務後，對情緒健康重要性的肯定、日常心理健康的關注，以及藝術應用於心理保健的方法及知識均有提升。

1.3 綜合服務回應

在表達藝術治療服務後，我們亦有與參加者進行焦點小組訪談以探討服務對他們的影響。我們一共訪問了30位參加者，以下為一些歸納出來的重點。

感到被陪伴

對於很多參加者來說，與其他人的交流與連結會帶來鼓勵及反思。

當你拎起一件可以摸得到嘅物件去explore嘅時候，再係知道有其他嘅一班人同步可能一齊explore嘅時候，我覺得係一種鼓動嚟嘅，即係鼓舞嚟嘅，鼓勵大家去嘗試啦。

我覺得經歷過呢個工作坊就發覺，自己一個人嘅角度係有啲局限嘅，但聽吓其他人嘅諗法呢就覺得...其他人嘅諗法係完全唔同，係好獨特嘅，就覺得...好有反思。

感到隨性

參加者常強調感到能夠自由地表達自己，而不受到其他人批判。

我都好鍾意就係一齊嗰種感覺囉，即係頭先係一齊去分享亦都係冇任何啱同錯。 [...] 而嘅Expressive Arts入面就真係可以每次都好唔一樣囉，嗰種自由或者係唔會咁諗大家嗰個反應係點呀、做得好唔好睇呀、有冇人笑呀、有冇人鼓掌呀... [...] 因為生活...即係可能同我...其實我鍾意呢樣嘢，但係生活個現實情境話畀我聽，我做唔到呢份隨性。

學懂表達情緒

有參加者表示服務後學懂更多表達情緒的方法，並對藝術抱有不同的看法。

其實 [以前] 我都唔會話特登用藝術去表達或者去抒發情緒，但係原來我唔係冇，只不過我冇意識到嗰個係一個藝術咁樣囉。 [...] 原來唔係一定要係 [情緒] 好強烈先至叫情緒表達囉，係即係好平常嘅一樣嘢，只不過係嗰個你做嘅時候你擺左一啲你當刻嘅情緒落去已經係一種情緒表達㗎啦。 [...] 好平和嘅原來都係情緒表達，即係平時自己原來都可以做到。

我嘅感覺就覺得好似似乎藝術冇想像中咁複雜囉，即係可以隨心啲。因為頭先 [...] 就真係一個好隨心見到啲咩諗起啲咩就即刻整咁樣嘅感覺囉，比較直接啲囉 [...] 即係原來藝術係可以係一樣嘢幫你直接去表達到你當刻心裡面可能諗緊嘅嘢。

有個最大轉變就係可以擴闊返自己嘅表達藝術嗰方面嘅思維。 [...] 我哋喺今次呢個工作坊裡面，可以透過個活動裡面，去了解其實唔同嘅藝術表達形式都可以好幫助你去了解自己當下嘅情緒係點樣樣，點樣去透過一啲自身嘅經歷再加埋喺工作坊裡面所學習到嘅一啲內容，同埋其他人點樣去透過表達藝術嘅活動去認識自己嘅邊一方面係可以做得更加好啲，又或者係有一種多角度嘅思維嘅方式，令到自己諗嘅嘢係闊咗，即係唔會話淨係單向去諗其實係好表面嘅嘢。

更認識自己

參加服務後，不少受訪者認為表達藝術能夠幫助自己明白自己內在。

[藝術創作時] 你就會將你可能收埋咗嘅櫃桶入面嗰種情緒就可能拎返出嚟，投入咗嗰個作品度，咁嗰個作品就會盛載咗你自己個諗法同埋情緒。可能呢個都會係其中一個可以自己同自己對話嘅過程，或者梳理返你自己可能內在嗰個一種...可能你自己都未必解釋到係咩情緒嘅嗰種感覺囉。

做呢一個藝術呢，我覺得對我黎講仲有一個meaning，就係佢好似畀返個距離我嘅，即係我諗好多時候我哋自己啲情緒係...收埋咗嗰個心啦，或者喺個腦入面呢，但係頭先個過程我好似一個旁觀者咁樣去塑造返出黎，或者等我自己做完之後發現原來我係咁樣諗嘅。咁所以係有少少頭先講projection同埋有返個距離之後，好似又明多咗自己多啲囉。

第二部份 性/別小眾系列

本部分以性/別小眾受訪者為分析目標，綜合了小組以及個別個案的參加者，共16人。成效評估分為兩大方向：（一）表達藝術治療對於改善參加者的情緒困擾，和社會功能及日常任務能力的作用，以及（二）參加者在治療過程中是否有感到被支持及接納。

2.1 改善參加者情緒困擾和社會功能及日常任務能力

研究設計、方法及測量工具

受訪者於參與服務前後，被要求填寫以下測量工具，以評估服務對焦慮、抑鬱、恐懼，和社會功能及日常任務能力的改變。

焦慮情緒

應用了前測後測設計。使用的測量工具為焦慮程度評估(GAD-7)，是一份自我報告的問卷，用於調查焦慮症狀，總共有七條題目。受訪者被要求回答在過去兩個星期有多常受問卷中的陳述困擾。

抑鬱情緒

應用了前測後測設計。使用的測量工具為病人健康狀況問卷(PHQ-9)，是一份用於調查抑鬱症狀的自我報告量表，總共有九條題目。受訪者被要求回答在過去兩個星期有多常受問卷中的陳述困擾。

恐懼情緒

應用了前測後測設計。使用的測量工具為心理治療普及化計劃的恐懼量表(IAPT Phobia Scale)，是一份用於不同種類的恐懼的自我報告量表，總共有三條題目。

社會功能及日常任務能力

應用了前測後測設計。使用的測量工具為工作和社會適應量表(W-SAS)，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他們在多大程度上同意或不同意問卷中的陳述。

結果

焦慮情緒

表6. 焦慮程度評估 (GAD-7) 顯示參加者焦慮情緒的改變

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？	平均值			P值	大程度受擾人數		
	前測	後測	相差百分比		前測	後測	相差百分比
1. 感到緊張、不安或煩躁	1.53	1.07	-30%	0.014	6	3	-20%
2. 無法停止或控制憂慮	1.20	1.20	0%	1.000	5	5	0%
3. 過份憂慮不同的事情	1.47	0.87	-41%	0.023	7	3	-27%
4. 難以放鬆	1.47	1.27	-14%	0.595	7	5	-13%
5. 心緒不寧以至坐立不安	1.13	0.93	-18%	0.510	6	3	-20%
6. 容易心煩或易怒	1.60	1.33	-17%	0.217	7	6	-7%
7. 感到害怕，就像要發生可怕的事情	1.27	0.67	-47%	0.014	5	1	-27%
總分	9.67	7.33	-24%	0.048	-	-	-

註：受擾程度為0-3分，0 = 完全沒有；1 = 幾天；2 = 超過一半或以上的天數；3 = 近乎每天；大程度受擾包括2-3分選項；雙尾成對樣本t檢定；共有n = 15 名受訪者

如表6所示，大部份焦慮程度評估量表的項目都觀察得到下降的趨勢，最大下降幅度達47%，平均總分亦有24%的下降，而且達到統計學上的顯著水平($p < 0.05$)，這表示受訪者在接受表達藝術治療的服務後，認為他們的焦慮情緒得到減輕，尤其是感到緊張、不安或煩躁、過份憂慮不同的事情，以及害怕要發生可怕的事情的情況都有較顯著的改變。

為了了解表達藝術治療對於紓緩不同焦慮情緒程度的成效，我們進行次群組分析。

表7. 服務對於紓緩不同焦慮情緒程度的成效

前測時的焦慮情緒程度	受訪人數	總分平均值			P值
		前測	後測	相差百分比	
沒有或極少焦慮（總分0-4）	3	4.00	6.33	58%	0.073
輕度焦慮（總分5-9）	6	7.83	6.50	-17%	0.346
中度焦慮、重度焦慮（總分10-21）	6	14.33	8.67	-40%	0.008

註：分類按照焦慮程度評估量表 (GAD7) 的總分；雙尾成對樣本t檢定

如表7所示，當參加者接受服務前的焦慮程度愈高，服務對於減輕其焦慮情緒的幅度就愈大及顯着，可見表達藝術治療對於改善焦慮情緒的效用。



抑鬱情緒

表8. 病人健康狀況問卷(PHQ-9)顯示參加者抑鬱情緒的改變

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？	平均值			P值	大程度受擾人數		
	前測	後測	相差百分比		前測	後測	相差百分比
1. 做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事	1.31	0.75	-43%	0.007	6	3	-19%
2. 情緒低落、抑鬱或絕望	1.31	0.69	-48%	0.028	6	1	-31%
3. 難於入睡；半夜會醒或相反地睡覺時間過多	1.75	1.31	-25%	0.069	10	6	-25%
4. 覺得疲倦或活力不足	1.63	1.50	-8%	0.669	8	8	0%
5. 胃口極差或進食過量	1.31	0.88	-33%	0.029	5	2	-19%
6. 不喜歡自己——覺得自己做得不好、對自己失望或有負家人期望	1.69	1.13	-33%	0.034	9	7	-13%
7. 難於集中精神做事，例如看報紙或看電視	1.63	1.06	-35%	0.014	10	4	-38%
8. 其他人反映你行動或說話遲緩；或者相反地，你比平常活動更多——坐立不安、停不下來	0.56	0.63	11%	0.817	3	3	0%
9. 想到自己最好去死或者自殘	0.88	0.81	-7%	0.718	3	3	0%
總分	12.06	8.75	-27%	0.018	-	-	-

註：受擾程度為0-3分，0 = 完全沒有；1 = 幾天；2 = 超過一半或以上的天數；3 = 近乎每天；大程度受擾包括2-3分選項；雙尾成對樣本t檢定；共有n = 16 名受訪者

如表8所示，病人健康狀況問卷裡除了第8項有輕微上升以外，其他項目均觀察得到下降的趨勢，有過半的項目的改變是統計學上顯著的($P < 0.05$)。同樣地，受訪者的平均總分亦有統計學上顯著的下降，幅度達27%，顯示表達藝術治療能有效地減輕參加者的抑鬱情緒。

表9. 服務對於紓緩不同抑鬱情緒程度的成效

前測時的焦慮情緒程度	受訪人數	總分平均值			P值
		前測	後測	相差百分比	
沒有或極少焦慮 (總分0-4)	1	0	3	-	-
輕度焦慮 (總分5-9)	4	7.25	6.50	-10%	0.058
中度焦慮、重度焦慮 (總分10-14)	7	12.00	7.86	-35%	0.124
中重度抑鬱、重度抑鬱 (總分15-27)	4	20.00	14.00	-30%	0.061

註：分類按照病人健康狀況問卷(PHQ-9)的總分；雙尾成對樣本t檢定

與了解表達藝術治療對焦慮情緒的成效一樣，我們進行了次群組分析。就服務對於紓緩不同抑鬱情緒程度的成效而言，如表9所示，當參加者接受服務前的抑鬱程度達到中度或以上，其抑鬱情緒的改善幅度亦會較大。儘管現階段樣本數目尚未足夠，未能確認表達藝術治療對於改善不同抑鬱程度是否有差別效果，但總體而言，表達藝術治療能有效地減輕參加者的抑鬱情緒。

恐懼情緒

表10. 心理治療普及化計劃的恐懼量表(IAPT Phobia Scale)顯示參加者恐懼情緒的改變

請選取你多大程度會避開以下情況或物件	平均值			P值	大程度受擾人數		
	前測	後測	相差百分比		前測	後測	相差百分比
1. 一些由於害怕尷尬或愚弄自己而造成的社交狀況	4.06	3.50	-14%	0.245	10	8	-13%
2. 一些因為害怕出現驚慌發作或其他令人痛苦的癥狀的情況 (如失去膀胱的控制、嘔吐或頭暈等)	3.19	2.69	-16%	0.549	7	6	-6%
3. 一些由於對特定物體或活動的恐懼而造成的情況 (例如動物、高度、看到血液、處於封閉的空間、駕駛或飛行)	2.88	2.19	-24%	0.391	6	4	-13%
整體	3.28	2.79	-17%	0.339	5	4	-6%

註：恐懼程度為0-8分，0 = 不會避開；2 = 稍微避開；4 = 一定避開；6 = 顯著地避開；8 = 經常避開；雙尾成對樣本t檢定；共有n = 16名受訪者

心理治療普及化計劃的恐懼量表中的三個項目分別量度社交焦慮、驚恐症及特定的恐懼。如表10所示，使用表達藝術治療服務後，這些項目均有下降的趨勢，但改變並未達到統計學上顯著水平。

由於很多時恐懼是由焦慮所致，我們按着受訪者進行前測時的焦慮程度，對恐懼情緒進行了次群組分析。

表11. 服務對於紓緩與不同焦慮程度相關的恐懼的成效

前測時的焦慮情緒程度	受訪人數	恐懼類別	總分平均值			P值
			前測	後測	相差百分比	
沒有或極少焦慮 (總分0-4)	3	社交焦慮	2.67	2.00	-25%	0.667
		驚恐症	1.33	3.00	125%	0.199
		特定恐懼	1.00	1.00	0%	1.000
輕度焦慮 (總分5-9)	6	社交焦慮	3.50	3.67	5%	0.394
		驚恐症	2.67	3.33	25%	0.191
		特定恐懼	2.33	2.33	0%	0.296
中度焦慮、重度焦慮 (總分10-21)	6	社交焦慮	5.00	3.17	-37%	0.012
		驚恐症	4.67	1.17	-75%	0.034
		特定恐懼	4.17	1.67	-60%	0.176

註：分類按照焦慮程度評估量表 (GAD7) 的總分；雙尾成對樣本t檢定

由表11可見，表達藝術治療服務對於減輕有中度焦慮及重度焦慮的人的恐懼情緒較為有效，尤其是他們的社交焦慮及驚恐症症狀有得到統計學上顯着的改變($P < 0.05$)。

社會功能及日常任務能力

表12. 工作和社會適應量表(W-SAS)顯示參加者社會功能及日常任務能力的改變

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	大程度受擾人數		
	前測	後測	相差百分比		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。）	4.17	3.67	-12%	0.324	9	6	-33%
2. 家庭管理（清潔、整理、購物、做飯、照顧家庭 / 兒童、支付賬單等。）	3.42	2.17	-37%	0.082	8	3	-63%
3. 社交活動（與其他人的活動，例如聚會，酒吧，郊遊，娛樂等。）	4.33	3.58	-17%	0.241	8	5	-38%
4. 興趣（獨自完成的活動，如閱讀、園藝、縫紉、愛好、散步等。）	3.58	2.42	-33%	0.227	7	4	-43%
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。）	4.42	4.42	0%	1.00	9	8	-11%
總分	3.98	3.25	-18%	0.144	8	5	-37%

註：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；大程度受擾包括4-8分選項；雙尾成對樣本t檢定；共有n = 12 名受訪者

如表12所示，工作和社會適應量表中，除了家庭關係方面沒有改變以外，工作、家庭管理、社交活動及興趣方面因困擾對該日常任務的能力的損害程度，均觀察得到在服務後有下降的趨勢，幅度由12%至37%。至於大程度受擾的人數，在各方面亦有同樣的下降，尤其家庭管理方面，其改善幅度為最大的，達到63%。然而，惟樣本數量不多，仍有待進一步確認服務能在社會功能及日常任務能力方面為使用者帶來統計學上顯著的改變。

總結此部分，由性/別小眾受訪者的回應可見，表達藝術治療服務能夠有效減低他們的焦慮情緒及抑鬱情緒，對於受中度或重度焦慮困擾的人，服務更能協助他們減輕社交焦慮及驚恐症症狀。



2.2 精神健康意識和知識

研究設計、方法及測量工具

精神健康意識和知識

性/別小眾受訪者於參與服務後，除了有關情緒狀況的問卷外，亦有填寫問及精神健康意識和知識自創問卷（表13及表14）。

結果

精神健康意識和知識

表13. 性/別小眾參加者對自身精神健康意識之自我評估

參與服務後...	平均值	同意比率
1. 我更加注意到我的精神健康狀態	5.19	100%
2. 我更加覺察到自己的感受	4.94	100%
3. 我更加明白保持精神健康的重要性	5.06	94%
4. 我更加明白擁有健康的心理會對我整體健康有益	5.38	100%
5. 我會用新學回來的方法維持心理健康	4.75	93.8%
整體	5.06	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 = 16 名受訪者

表14. 性/別小眾參加者對自身精神健康知識之自我評估

參與服務後...	平均值	同意比率
1. 我更加注意到我的精神健康狀態	4.88	94%
2. 我發現有很多不同的方法表達自己	5.47	100%
3. 我對「情緒」有更多認識	4.82	88%
4. 我學會分辨不同情緒, 例如: 「擔憂」和「焦慮」	4.29	65%
5. 我更加明白藝術和心理健康的關係	5.41	100%
6. 我更加明白藝術如何幫助心理健康	5.35	100%
7. 我更加明白身心之間的聯繫	5.41	100%
整體	5.09	92%

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 = 17 名受訪者

綜合而言，平均有分別98%及92%受訪者同意自己於參與表達藝術服務後增進了精神健康意識和知識。

2.3 獲得被支持及接納的感受

除了數據的分析，我們亦有以焦點小組訪談的形式，詢問小組服務的參加者在體驗表達藝術治療後的感受及有關小組服務對他們的幫助。有四位受訪者，回饋節錄如下：

參加者 A 表示有被陪伴的感覺。

A：會好似一種圍爐取暖咁嘅咁樣，好似都一齊經歷緊嘅，可能唔係好一樣嘅情感但係你會 feel 到好似一個陪伴咁樣囉。

參加者 B 表示接受服務過後有變得比較快樂，亦在社交上有不同的得著。

B：我就覺得開心咗，即係識到唔同朋友之後，會覺得 connect 好咗，因為我自己本身覺得對人嘅 connection 係比較薄弱啲嘅，即係點樣溝通呀，主動啲呀，或者去做啲乜嘢呢咁樣，咁係呢個創作方面一齊玩咁嘅感覺，然後之後中間會學識咗好多同人地相處呀，或者聽下人地分享呢樣嘢囉。[...] 係workshop入面會覺得有好多種藝術方式嘅表達啦，激起我再次參加呢啲活動嘅心情啦，個人活躍咗。

參加者 C 表示表達藝術能夠幫助自己認識及表達自己，亦能夠讓自己回到當下，感到平靜。

C：原來 [繪畫] 係可以發掘到好多嘢出嚟，同埋係可以將嗰個人帶返嗰個一刻同做緊嗰一刻，同埋可以將個人...比較容易平復同埋比較容易表達自己當下嗰個感受同埋感覺嘅。

參加者 D 表示在小組期間有被接納的感覺。

D：然後仲有一個特別感覺，我覺得舒服啦，因為佢（註：治療師）呢個工作坊呢，係unlike我出面去過嗰幾個呢，佢個角度係唔會專登judge你嘅point啦，咁我覺得係被尊重嘅，甚至可能我真係f**k up咗某啲位，都唔會批評我啲，我係覺得被接納囉。

總括而這，訪談的內容顯示出表達藝術治療的服務讓性/別小眾參加者有獲得被支持及接納的感受，從而改善了社交以及精神健康狀況。

第三部份 少數族裔系列

少數族裔人士及外籍家庭傭工是香港重要的群組，但在香港專門為少數族裔及外籍家庭傭工提供的專業心理治療服務的機構及資源均相對較少，而會為兩個群組專門設計及提供專業表達藝術治療服務的機構更為罕有。本著人道精神及人人均可享有得到表達藝術治療服務的公平機會的信念，本中心逐步開拓合適少數族裔兒童、婦女、家庭、長者及照顧者，以及外籍家庭傭工的情緒支援服務，讓每一位為香港社會的發展付出寶貴力量的人都得到應有的支援及服務。本部份以在香港生活的少數族裔為分析目標，當中包括外籍傭工以及少數族裔家庭，共有21位受訪者，希望藉此了解此先驅計劃的成效。

研究設計、方法及測量工具

應用單組後測設計，使用了自創的成效調查問卷來讓服務使用者評估服務對自己或對其孩子的正面影響。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。

結果

表15. 少數族裔參加者評估接受服務後的正面影響

參與服務後，請選擇以下句子多大程度適用於你：	平均值	同意比率	人數
1. 我感到被其他參與活動的人接納和支持	5.87	100%	15
2. 我感到被帶領者接納和支持	5.73	100%	15
3. 我感到能在小組裡自己表達自己	5.93	100%	14
4. 我可以用藝術表達自己	5.71	100%	14
5. 活動後我感覺良好	5.93	100%	14
6. 我更加留意自己的感受和情緒	5.47	100%	15
7. 我學到表達自己的感受和情緒的方法	5.71	100%	14
8. 藝術表達幫助改善自己的感受和情緒	5.67	100%	15
9. 我對情緒了解更多	5.71	100%	14
10. 情緒及精神健康是重要的	5.67	100%	15
整體	5.74	100%	15

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

表16. 少數族裔家長評估服務對孩子的正面影響

參與服務後，請選擇以下句子多大程度適用於你：	平均值	同意比率	人數
1. 孩子享受與小組內的其他孩子相處	5.33	100%	6
2. 孩子能自由地表達自己	5.40	100%	5
3. 孩子可以用藝術表達自己	5.20	100%	5
4. 孩子在活動後感覺良好	5.00	100%	5
5. 孩子更加留意自己的感受或情緒	4.80	100%	5
6. 孩子學到表達自己的方法	5.00	100%	5
7. 藝術表達幫助孩子改善情緒健康	5.00	100%	5
8. 孩子對情緒了解更多	4.80	100%	5
整體	5.07	100%	5

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

如表15所示，100%的少數族裔受訪者均認為表達藝術治療為他們帶來正面影響及提升了他們對情緒的認識，並且同意情緒及精神健康的重要性。同樣地，如表16所示，100%的少數族裔家長同樣地認為其小孩在接受服務後有正面的改變，可見表達藝術治療的成效無分年齡。



第四部份 低收入家庭學童計劃

本部分以低收入家庭學童在接受表達藝術治療後的變化為分析目標，合共有39對親子受訪，學童回答接受服務後的感受，家長同時根據對其孩子的觀察並作出評估。參與學童均為小學生。

研究設計、方法及測量工具

應用單組後測設計，使用了自創的成效調查問卷來讓學童評估接受服務時的感受和讓家長評估服務對孩子的正面影響。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。

結果

表17. 學童評估接受服務時的感受

參與服務後，請根據你自己的感受，選擇你多大程度同意以下句子：	平均值	同意比率	人數
1. 我感到被帶領者接納和支持	5.34	100%	38
2. 我感到被其他參與活動的人接納和支持	5.21	100%	38
3. 我可以用藝術表達自己	5.13	95%	38
4. 活動後我感覺良好	5.34	100%	38
5. 情緒及精神健康是重要的	5.63	100%	38
整體	5.33	99%	38

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

表18. 家長評估服務對孩子的正面影響

參與服務後，請根據你對孩子的觀察，選擇你多大程度同意以下句子：	平均值	同意比率	人數
1. 孩子與我交流更密切	5.39	100%	38
2. 孩子與我更親密	5.32	100%	38
3. 孩子能自由地表達自己	5.33	100%	39
4. 孩子學到表達自己的方法	5.21	100%	39
5. 孩子更加留意自己的感受或情緒	5.11	95%	38
6. 孩子對情緒了解更多	5.19	97%	38
7. 藝術表達幫助孩子改善情緒健康	5.36	100%	39
整體	5.27	99%	38

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

由表17所示，100%的受訪學童均同意接受表達藝術治療後有良好的感覺，並且所有參加者均同意情緒及精神健康的重要性。而由表18所示，100%的受訪家長從其觀察中，都同意孩子在接受服務後與自己的交流更密切和親密，可見表達藝術治療有效促進親子關係以及提升學童對情緒及精神健康的認識。

第五部分 綜合服務滿意度

本年度總共收集了539名參加者的滿意度評價。受訪者包括性/別小眾人士、在港生活的少數族裔人士、低收入家庭學童，以及參加了社區表達藝術活動的社區人士。

研究設計、方法及測量工具

應用了單組後測設計。使用了自創的參加者滿意度調查問卷來收集受訪者對服務的滿意度。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針對服務的陳述。

結果

表19. 受訪者對服務各範疇之評價

服務範疇	平均值	同意比率	人數
1. 編排及形式適合	5.27	98%	539
2. 教材及內容豐富	5.29	98%	537
3. 導師用心教學	5.47	99%	528
4. 內容能激發思考	5.30	98%	538
5. 新穎有趣	5.30	98%	538
6. 設施令人滿意	5.34	99%	538
7. 地點令人滿意	5.28	98%	539
8. 整體而言令人滿意	5.39	99%	539
整體	5.34	98%	537

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

如表19所示，受訪者對服務各範疇滿意率平均有98%，可見普遍參加者對服務滿意。

鳴謝

(排名不分先後)

感謝捷成集團的贊助，讓此研究得以推行，也讓我們的對象能夠得到適切的服務。

感謝合作機構對我們服務的支持：

PrideLab

一拳書館

元朗大會堂

夕拾x閒社

外勞事工中心

旺角街坊會陳慶社會服務中心

明愛青少年及社區服務 賽馬會「三房兩廳開檯食飯」社醫共生計劃

真光社

跨青時刻

香港明愛

香港馬爾他騎士會

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:

239-513492-001

Account Number:

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



社區精神健康服務成效評估簡要報告 2022-2023

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