

網上體驗活動成效顯著

有助改善身心靈健康

過去一年，因疫情持續，明愛家庭服務轄下八間綜合家庭服務中心推出一連串創新的網上活動支援社區，為了解活動的成效，明愛家庭服務與香港大學社區醫學院及護理學院合作進行成效研究，獲選的兩個項目分別是「身心靈健康工作坊」及「禪繞畫工作坊」。

身心靈健康工作坊是一個兩小時網上體驗活動，每班約十人，參與研究的合共 65 人。工作坊旨在提升正面情緒和改善心理健康，活動內容包括拍打操、靜觀飲食、鬆弛和繪畫練習。港大研究團隊採用三份標準化量表，分別進行前測、後測和一個月跟進測試，亦在活動後一個月舉行聚焦小組，收集參加者的回饋。研究結果發現工作坊能提升參加者的正面情緒，減少負面情緒，同時改善身體健康指標。聚焦小組結果則顯示，工作坊令參加者對身心靈健康更敏感，而在日常生活中參加者亦多了應用身心靈健康練習。



禪繞畫工作坊是一系列的三十分鐘網上直播體驗活動，旨在提高參加者的專注度，並舒緩其情緒。港大研究團隊採用檢討問卷和深入訪談來收集數據，11 次的直播活動中合共有 294 人參與研究。研究顯示，參加者十分滿意工作坊的安排，表示學會禪繞畫的知識和技巧，提高了學習興趣，認為活動能改善個人及家庭幸福感。大部份參加者均表示會跟親友分享和推介禪繞畫工作坊。



總結港大研究所得，兩個網上體驗活動均有顯著成效，該研究報告發表於今年三月的國際會議上，成為疫情下綜合家庭服務中心首批發表的成效研究報告，其結果有助業界總結經驗和提升網上服務的成效。

總結港大研究所得，兩個網上體驗活動均有顯著成效，該研究報告發表於今年三月的國際會議上，成為疫情下綜合家庭服務中心首批發表的成效研究報告，其結果有助業界總結經驗和提升網上服務的成效。

