

# 數碼服務新點子 · 幸福家庭齊共建

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式   
實證研究及實務手冊

「隨心·隨 Phone」正念攝影小組



合作院校



HKU  
SWSA

Department of Social Work and Social Administration  
The University of Hong Kong  
香港大學社會工作及社會行政學系

合作夥伴



香港聖公會福利協會  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

# 目錄

賽馬會智家樂計劃簡介	2
序言	3
混合服務模式簡介	6
手冊指引	10
研究報告	12
實務操作及介紹	35
負責社工實務分享及心得	65
附錄	67
參考資料	78

# 賽馬會智家樂計劃簡介

香港賽馬會慈善信託基金撥款近 3.3 億港元，自 2018 年起策劃及捐助推行賽馬會智家樂計劃，協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，利用資訊科技提升家庭服務效能及鼓勵服務創新以促進家庭和諧，並提供培訓及服務數據分析，提升業界能力以回應家庭的各種變化及需要。

計劃結合跨界別力量，促進社福界數碼化發展，重點包括發展及優化統一服務管理系統 (i-Connect) 功能以提升工作效率，並會開創科技融入的家庭服務，以及透過專業培訓和結合跨機構服務數據，進一步深化業界對使用資訊科技及數據分析的知識及技能，以改善家庭服務。

計劃合作夥伴包括：香港大學（計算機科學系、李嘉誠醫學院護理學院、社會工作及社會行政學系）、香港浸會大學（社會工作系）、香港明愛、香港家庭福利會、香港基督教服務處、香港國際社會服務社、基督教家庭服務中心、香港公教婚姻輔導會、香港青少年服務處、香港聖公會福利協會、鄰舍輔導會、聖雅各福群會及東華三院。計劃詳情請瀏覽 [www.jcsmartfamilylink.hk](http://www.jcsmartfamilylink.hk)。

# 序言

一直以來，香港的社會服務秉持「以人為本」的理念，致力於滿足服務使用者的需求。然而，隨著時代的變遷，特別是科技的快速發展以及 2020 年新冠疫情的衝擊，香港社會進入了後疫情時代。在這樣的背景下，如何讓社會服務與時俱進，同時繼續支持服務使用者的生活需求，成為推展家庭服務的重要課題。

## 賽馬會智家樂計劃的推動與數碼化發展

感謝香港賽馬會慈善信託基金的遠見卓識，自 2018 年起策劃及捐助推行賽馬會智家樂計劃，致力於促進香港社福界的數碼化發展。該計劃結合了大學研究團隊的專業協作，進一步深化及提升業界運用科技的知識與能力。此外，計劃還推動在香港家庭服務中引入混合服務模式，使更多家庭能夠接受服務並從中受益。

## 混合服務模式的實踐與研究

作為賽馬會智家樂計劃的首席項目調查研究員之一，本人及團隊與三間夥伴機構合作，推行混合模式的家庭服務。自 2022 年起，我們展開了「混合服務模式」的實踐研究。三間機構的前線同工及管理層積極參與研究及推展服務的發展，感謝各機構及同工的共同努力，使具備實證數據與實務經驗的本地案例得以實踐。

在這三年的歷程中，我們不僅提升了參與同工運用資訊科技的能力，還累積了許多值得業界借鑒的寶貴經驗。這些經驗涵蓋了從理論研究到實務安排的各個方面，並詳細記錄在本實證研究及實務手冊中。我們期望透過分享這些成果，與更多專業同工共同探索混合服務模式的最佳方案，以回應後疫情時代下家庭服務的需求與挑戰。

## 混合服務模式的優勢與挑戰

混合服務模式的優勢在於其靈活性與包容性。通過結合線上與線下的服務形式，家庭可以在不同的時間和地點接受服務，從而提高了服務的可及性與便利性。此外，混合模式還能夠充分利用科技資源，提升服務的質素與效率。

然而，混合服務模式的推行也面臨著一些挑戰。首先，資訊科技的應用需要相應的技術支持與培訓，這對前線同工的能力提出了更高的要求。其次，使用混合服務模式需要機構在資源配置與管理上進行相應的調整，這可能帶來一定的營運壓力。最後，如何確保線上服務的質素與安全性，也是推行混合服務模式時需要重點考慮的問題。

## 未來展望

展望未來，我們希望透過持續的研究與實踐，進一步完善混合服務模式的理論與實務框架。我們也期待與更多的社福機構合作，共同探索適合香港社會的混合服務模式，以更好地回應後疫情時代下家庭服務的需求與挑戰。

總之，香港社會服務的數碼化轉型與混合服務模式的實踐，不僅是對時代變遷的回應，更是對「以人為本」理念的深化與拓展。我們相信，通過不斷的創新與努力，香港的社會服務將能夠更好地滿足服務使用者的需求，為社會的發展與進步作出更大的貢獻。

香港大學社會工作及社會行政學系教授  
賽馬會智家樂計劃項目首席調查研究員  
吳兆文

# 序言

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助與支持，自 2018 年起，本會透過賽馬會智家樂計劃，持續推動東涌綜合服務的數碼轉型，運用 i-Connect 系統以提升中心個案管理效能，並善用個案及諮詢服務數據，深入了解社區現有需求，規劃合適服務，填補服務縫隙。

隨着疫情洗禮的影響及時代發展，社會服務亦須與時並進；而借助資訊科技的力量可大大提升服務效能與質素。本計劃正好搭建了一個發展混合模式的平台，鼓勵家庭服務同工進一步探索和實踐創新服務方法，從而回應社區在家庭關係與精神健康方面的關注，締造關懷、共融的東涌社區。

前線服務數據顯示，不少東涌區居民面對關係困難，同時伴隨情緒困擾。中心團隊期望借助嶄新手法，啟發服務使用者發掘並善用內在資源，提升精神健康，讓他們更有力量應對人倫關係與生活的挑戰。

我們衷心感謝香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授團隊的全力支持，與本會東涌綜合服務攜手試驗創新混合服務模式項目—「隨心·隨 Phone」正念攝影小組，推動參加者運用資訊科技實現組內外的持續自我覺察，掌握內在資源，重新連結自我和他人，建立有意義的關係。大學團隊提供寶貴意見及支持，協助同工清晰介入目標，改進小組設計，使手法能更貼近參加者需求，並且積極推動成效研究，建立具實證基礎的混合模式介入方案。研究成果令人鼓舞，我們期待與業界分享成果。

期盼本手冊的分享能為業界帶來啟發，促進持續發展，推動多元而有益於服務使用者的混合服務模式。

香港聖公會福利協會助理總幹事  
姜彩燕

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

第一部分

# 混合服務模式簡介

# 混合服務模式簡介

賽馬會智家樂計劃旨在促進社福界數碼化發展，透過協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，善用資訊科技提升家庭服務，希望更有效地促進家庭和諧。

計劃的主要目標之一，是結合學術研究與實務經驗，發展以實證為本的混合服務模式，為有需要的家庭提供支援。個別綜合家庭服務中心及所屬機構會因應本地各區家庭服務需求的獨特性，推行其獨有的創新服務或支援方案，而大學研究團隊在籌劃過程中會提供以實證為本的支援，並有系統地收集實踐所得的證據，分析方案成效。

「混合服務模式」是指在家庭服務方案的構思設計和實施安排中，採用數碼技術來結合面對面的服務，混合模式包括：1. 在傳遞服務時完全使用數碼技術（例如線上服務）；2. 將數碼技術整合到現有面對面服務中。本計劃對數碼技術採用較廣泛的理解（例如使用 WhatsApp、影片傳播、線上活動如 Zoom、使用智能手錶等），機構因而在嘗試混合服務模式時有足夠的靈活度，可按具體情況調整，並回應其服務家庭的需要。

海外社會推行以實證為本的混合服務已相當普遍，但本港相關的實證案例不多，因此需進一步以實證方式評估，了解混合模式的效用及對本港家庭的最佳實踐模式。

### 面對面與混合模式比較

面對面模式	混合模式
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 面對面服務可增加服務提供者與服務對象之間的直接互動。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 利用科技，將網上元素與人際服務相結合。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 身處同一地點，較方便表達非語言溝通、身體語言和即時反應。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 減少地理障礙，可在同一時間廣泛地接觸多名服務對象。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 受時間和空間限制。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 增加時間靈活性，方便服務對象及提高服務的可及性。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 可為服務對象提供個人化、度身定制的介入方案，並根據個人需要和進展提供即時支援。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 允許服務對象自主學習，減少與陌生人溝通時可能出現的心理障礙，適合預防性的介入服務。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 要求較高的人手成本，而且服務對象差異可能導致服務內容變化。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 降低人手成本，為所有服務使用者提供標準化的服務內容及跟進。</li></ul>

總括而言，混合模式的好處在於帶來靈活性、可及性、即時性，有助去標籤化及提高參與人數等。但與此同時，混合模式也帶來考驗與挑戰，包括：服務提供者是否具備使用數碼方案的知識和技能？服務使用者有否足夠硬件配備及積極投入？尤其是家庭服務向來強調溝通和關係，對於需要密切關注的個案，如果減少面對面的深入接觸，會否影響服務成效？還有線上服務所涉及的專業道德問題，包括個案私隱、保密、匿名等，如何顧及周全？

因此，計劃中的機構夥伴因應其服務對象的需要，在 2022 至 2025 年期間設計及推行了不同方式及程度的混合服務方案，包括：

( 香港浸會大學社會工作系負責項目 )

1. 香港明愛家庭服務：《我願意+》《Marriage+》From Me to We 新婚篇 婚姻自助電子書
2. 香港家庭福利會：提升有特殊學習需要學童家長的情緒抗逆力計劃
3. 香港基督教服務處：安全圈育養課程
4. 香港公教婚姻輔導會：「燭」起親子路 6A 品格教育小組
5. 基督教家庭服務中心：「2023-2024 開心星期五」親子遊戲活動計劃
6. 香港國際社會服務社：親子網上講故事小組
7. 香港青少年服務處：繪本的寶藏 ( 社交 X 情緒 ) 小組
8. 東華三院：「愛·初心」夫婦工作坊暨家庭日營
9. 鄰舍輔導會：情緒抗逆力工作坊「壓力即刻走」小組

( 香港大學社會工作及社會行政學系負責項目 )

10. 香港家庭福利會：智 NET 家長靜觀課程
11. 聖雅各福群會：解鬱身心舒展班
12. 香港聖公會福利協會：「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

為達致實證為本的混合服務方案，大學研究團隊由服務開發至完成階段，一直與機構緊密合作及協助。首先在服務設計階段，研究團隊就方案提供建議及干預模式的理論支援，以調整及制定實踐程序；在機構提供服務期間及服務完成後，團隊亦會收集服務使用者數據，以評估其創新混合服務的成效；最後團隊會整理服務提供者在實踐過程中的考量及經驗，就如何達致最佳實踐方案作出分析及建議。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

第二部分

# 手冊指引

# 手冊指引

本手冊適合應用於家庭服務的小組工作，需由專業人員帶領。

實務手冊主要分為三個部分：

- (1) 研究報告及分析；
- (2) 小組內容及
- (3) 負責人員的工作心得及實務分享。

手冊附有進行小組時所需要的評估問卷、活動材料等，惟內容僅供參考，建議使用時需根據實際情況而選取相關材料及資料使用。

## 複製或轉載

版權屬香港賽馬會、香港大學社會工作及社會行政學系及香港聖公會福利協會所有，只可作非牟利教學用途，並請列明出處：

「賽馬會智家樂計劃」(2025)。《混合服務模式實證研究及實務手冊：「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組》。香港：香港賽馬會、香港大學社會工作及社會行政學系及香港聖公會福利協會。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

第三部分

# 研究報告

# 研究報告

## 研究背景

在當今社會，手機已成為人們生活中不可或缺的一部分。然而，在我們依賴手機與外界溝通的同時，往往忽略了與自己內在的連結。這種現象在社會服務領域也有所體現。疫情前，社會服務主要依賴面對面的介入模式；疫情期間被迫轉向發展線上模式。而在後疫情時代，社會服務需要探索多元介入方式，以適應新的社會常態。

本研究提出以混合模式介入社會服務，結合線上與線下的優勢，為參與者提供更彈性的時間和空間，促進其自我關顧（self-caring）和自我學習（self-learning），從而更好地照顧個人的身心靈健康。在此背景下，手機攝影作為一種便捷且普及的媒介，具有獨特的優勢。

## 研究目的

本研究旨在探討手機攝影小組對提升個人與自己、他人及環境連結的影響。透過手機攝影，參與者可以：

- **與自己連結：** 透過鏡頭觀察和記錄生活，培養自我覺察，探索內心世界，促進自我接納和成長。
- **與他人連結：** 分享照片和故事，增進彼此了解，建立更深層次的連結，減少孤獨感和社會隔閡。
- **與環境連結：** 透過鏡頭拍攝四周景物，熟悉自己生活的環境，連結大自然。從社會參與角度，善用鏡頭記錄社會現象，個人觀點，參與社會議題，增強社會責任感和歸屬感。

## 小組理念

在資訊爆炸的時代，我們習慣以手機與外界連結，卻鮮少停下來接觸自己內心狀態。是次小組以手機攝影為媒介，融入正念元素，旨在引導參加者在日常生活中，透過鏡頭觀察和記錄，培養對當下的覺察，與內在自我建立更深層的連結。

正念強調專注當下，不加批判地覺察自身感受和周圍環境。本研究將正念融入攝影，鼓勵參加者放慢腳步，用心感受眼前的人事物，並透過鏡頭捕捉當下的感動和啟發。手機作為現代人隨身攜帶的工具，讓正念攝影更容易融入日常生活，無論是乘搭交通工具、工作空檔還是工餘休閒時間，都能成為練習正念攝影的契機。

小組引導參加者以生活為題材，從平凡中發現不平凡，透過鏡頭重新認識自己和周遭世界，相信透過持續練習，參加者能逐漸建立正念和攝影的習慣，在日常生活中保持覺察，與自己建立更深的連結，從而提升身心靈健康，活出更充實、更有意義的人生。

## 混合模式

香港人生活繁忙，要連續六星期參與每次兩小時的面對面小組，對不少人來說是一大挑戰。有見及此，是次小組採用混合模式，結合線上線下元素，為參加者提供更彈性、更生活化的參與方式，同時深化學習成效。

小組為期六星期，設有六次面對面聚會，期間穿插線上小組活動和資源分享。參加者可根據個人時間和需要，靈活選擇參與線上或線下活動。例如，忙碌的上班族可於日常乘搭交通期間瀏覽線上資源，或在周末參與線下聚會；而時間較彈性的參加者則可以更積極參與線上討論和分享。

混合模式的好處在於：

- **提升參與度**：彈性的參與方式降低時間門檻，讓更多有興趣的人士能夠參與，並根據個人情況調整參與程度。
- **深化學習**：線上資源套提供豐富的學習材料，參加者可隨時重溫 and 深入探討；線上分享則鼓勵參加者將所學應用於日常生活，並與其他組員交流心得。
- **促進聯繫**：線下聚會提供面對面的支持和分享機會，讓參加者建立更緊密的聯繫；線上平台則延伸了交流的空間，讓參加者可以隨時保持聯繫，分享生活點滴和攝影作品。

總括而言，混合模式的小組設計，既能照顧參加者的時間限制，又能提供多元化的學習和交流平台，讓參加者在輕鬆自在的氛圍中，學習正念攝影，與自己、他人和世界建立更深的連結。

若此活動僅以傳統面對面模式(線下)進行，將面臨以下困難：

- **參與門檻高**：連續數星期、每節固定時段的實體小組，對生活繁忙的香港人而言難以配合，導致參與人數受限，未能惠及更多有需要人士。
- **時間限制**：面對面聚會時間有限，難以深入探討正念攝影的理論和技巧，亦缺乏時間讓參加者分享和回饋，局限學習成效。
- **缺乏持續性**：小組結束後，參加者容易因缺乏支持和資源而難以持續練習，導致學習中斷，影響活動的長遠效益。
- **地域限制**：面對面聚會需要參加者親身到場，對居住偏遠或行動不便的人士構成障礙，限制活動的普及性。

總括而言，傳統面對面模式的活動設計缺乏彈性和持續性，難以滿足現代人的生活方式和學習需求，限制活動的推展成效和影響力。

## 社會服務缺口

在香港的社會服務一直致力於提升市民的身心靈健康。然而，在現有的服務模式中，仍存在一些缺口，未能完全滿足市民的需求，特別是在促進自我關顧和社會連結方面。同時，在介入模式，也有發展空間。

- **缺乏以科技為媒介的介入方式**：現有的社會服務多以傳統面對面模式進行，未能充分利用科技帶來的便利性和普及性，例如手機攝影等媒介，限制服務的覆蓋範圍和參與度。
- **忽略正念元素的融入**：許多社會服務專注於解決具體問題，卻忽略培養服務對象的自我覺察和內在平靜，缺乏正念元素的融入，難以從根本上提升身心健康。
- **服務模式缺乏彈性**：傳統的服務模式時間和地點固定，難以配合大眾繁忙的生活節奏，導致參與門檻高，服務未能惠及更多有需要人士。

## 研究缺口

- **缺乏對混合模式介入成效的研究**：雖然混合模式在教育 and 商業領域已得到廣泛應用，但在香港社會服務領域，相關研究仍然不足，缺乏實證數據支持其成效和可行性。

- **缺乏針對正念攝影的本地化研究：**正念攝影在海外已取得一定的研究成果，但在香港，相關研究仍然匱乏，缺乏針對本地文化和社會環境的探討和驗證。
- **缺乏長期追蹤研究：**現有的研究多集中於短期成效，缺乏對正念攝影長期影響的追蹤研究，難以評估其對個人和社會的長遠效益。

總括而言，在香港社會服務領域，以科技為媒介、融入正念元素、並具備彈性的服務模式仍存在缺口。同時，相關的研究也亟待加強，以提供更實證的數據支持，推動社會服務的創新和發展。因此，本研究嘗試針對以上缺口提出嶄新的服務模式及介入媒介，期望促進服務創新，與時並進。

## 混合模式應用

在 2020 年疫情前，在社福界的介入服務普遍以面對面小組形式進行。疫情期間，所有小組活動均轉為線上模式進行。隨着後疫情時代到來，科技急速發展下，社會服務也必須趕上步伐。在此特殊的時機，混合線上及線下的模式進行小組介入工作，標誌着服務模式的創新嘗試。

面對面小組能有效促進組員之間，以及組員與工作人員的互動。以攝影小組為例，實體聚會能鼓勵參與者即場拍攝，並學習相關理論技巧。然而，若僅依靠實體小組，缺乏線上持續引導，不僅難以維持參加者於課後自主練習的動機，亦不利將手機攝影培養成日常興趣。

此外，有文獻指出，在線上進行正念的練習，不僅能為參與者提供更便利、更有彈性的時間和空間安排，亦可減少社會額外所需的資源投入。已有實證研究證明，在線上學習及練習正念技巧有顯著的成效 (Spijkerman et al., 2016)。然而，單靠線上介入，可能會因參加者的低依從性，削弱了介入的效果 (Donkin et al., 2011)。同時，若線上介入欠缺有效指引也會影響學習的效果 (Wang et al., 2021)。

現有文獻顯示，線上正念支援雖然有效，但在針對個人身心靈的需要應用上尚未普及。隨着社會及科技的發展，加上香港人普遍工時長及生活節奏急促，混合模式（線上及線下並行的小組）提供了更具彈性的介入模式的選項，既能保持參加者與組員面對面的互動連結，亦可遷就參加者更彈性地安排個人時間，有助提升參與率及延續學習動力。

## 研究理論

本次研究整合了正念療法、攝影治療以及藝術治療。不同療法的理論基礎奠定了對研究結果的解釋。

### 1. 正念及攝影治療的理論

正念療法的核心在於身心統一，強調對身體感覺和知覺的識別與描述（Didonna, 2009）。Didonna（2009）指出，正念廣泛運用於各種臨床治療中，例如研究發現正念減壓療法對廣泛性焦慮障礙有效，而正念認知療法亦可顯著降低抑鬱症的復發。

另一方面，Weiser（2018）指出，攝影治療（Phototherapy）的核心在於對其技術的運用，包括投射技術、自畫像技術（分析參加者拍攝自身的照片）、由專業人員拍攝參加者的照片或利用參加者自己拍攝的生活照片（聚會、婚禮等）作相關治療。這些照片能以視覺符號的形式，促進情感的表達，有助於治療（Weiser, 2018）。與藝術治療類似，攝影治療提供一種非語言的安全方式，讓參加者表達內心的感受。

本研究希望透過攝影治療技術，協助參加者更深刻地體驗正念，進而學習活在當下。正念療法和攝影療法有共同的神經機制。例如，研究指出，正念練習能增強注意力（Jha & Baime, 2007; Valentine & Sweet, 1999），更加有助於減弱「習慣化傾向」。所謂「習慣化傾向」是指當相同刺激反覆出現時，個體對刺激的神經活動反應會減少（Didonna, 2009），長期處於習以為常的環境，容易令人對周遭環境失去敏銳度，例如經常相同的街道行走，不自覺變得機械化，忽略身邊事物的細節與變化。綜合臨床研究結果可見，正念練習有助增加積極情緒，減少壓力反應，促進認知活動（Didonna, 2009）。因此，如何培養正念意識，對提升個人的身心靈健康至關重要。

攝影治療是培養正念之其中一種方法，大約 80% 的感官刺激來自視覺輸入（Hall, 1973）。因此視覺接收的信息對理解和認知事物非常重要（Weiser, 2018）。在認知加工的層面，照片能通過刺激視覺，影響知覺整合，進而提高對事物的注意力，強化美好的記憶，此一過程與正念練習十分相近，因此攝影有助培養正念態度。

## 2. 創造性藝術治療理論

Noice 等人 (2014) 指出，通過藝術參與，個體能夠整合過去和現在的思緒，進而促進個人成長。他們進一步解釋，藝術參與可分為接受性（例如參加音樂會、戲劇、閱讀）及主動性（例如藝術創作）兩類。創造性活動有助與幫助個體在脆弱情緒狀態下透過非語言方式表達自我，促進社會互動和溝通能力，亦能刺激感官並舒緩情緒 (Phillips & Conn, 2009; Stephenson, 2006; Knill et al., 2014)。

因此，介入小組在正念攝影的前提下，融合藝術創作元素，旨在引導參加者能更真切地表達內心的感受，促進身心健康。

### 手機攝影在小組中的功能應用

手機攝影作為一種便捷且易於掌握的藝術表達工具，在小組活動中具有多種功能，能夠促進溝通、輔助記憶、提升自信心、鞏固參加者的成長與改變，以及促進反思。以下是具體的應用方式：

- **促進溝通**：手機攝影可作為一種非語言的溝通工具，幫助參加者表達個人情感、想法和經歷。相片中的影像可以承載隱喻，傳達言語難以表達的含義。透過分享相片的圖像、拍攝背後的故事及當時情緒，參加者得以展開深入的交流。這種分享不僅能增進彼此的理解，還能提升拍攝者的洞察力 (insight)，使其從不同的角度看待作品和自身經歷。
- **輔助拍攝者的記憶**：相片不僅是記錄當下的工具，還能喚起個人記憶。在分享相片時，圖像和相片中的細節能夠勾起拍攝者的回憶，讓他們重新體驗當時的情感和情境。這種視覺化的記憶輔助功能，特別適合用於小組活動中，幫助參加者回顧和反思過去的經歷。

- **提升參加者的自信心及自尊感：**手機攝影是一種相對容易掌握的藝術表達方式，參加者拍攝出滿意的作品後，往往會獲得滿足感和成就感。這一種正向的體驗能夠提升個人的自信心和自尊感。當參加者向小組成員分享自己的作品時，透過他人的肯定和反饋，逐漸建立自信。這一份自信心不僅體現於攝影技巧，還有助於提升他們在日常生活其他層面展現更積極的態度。
- **鞏固參加者的成長與改變：**攝影不僅記錄參加者的生活點滴，更能捕捉他們在改變過程中的重要時刻。這些相片猶如個人成長的見證，有助於參加者回顧自己的進步和變化。在小組活動中，分享這些相片能夠激勵參加者，也為小組提供共同的成長記錄。當參加者在視覺上和思想上再次經歷這些改變過程時，能夠進一步鞏固他們的成長經歷，增強改變的動力。
- **促進反思：**相片中的圖像具有引發想像和聯想的潛力，能夠激發多重反思。每個人對同一張相片可能有不同的理解和感受，這些差異豐富了小組的討論內容，帶來不同的啟發。當相片配以文字說明，表達的力量會更見提升。無論是拍攝者和觀賞者，都能賦予相片多重意義，從而促進對生活的反思。這種反思不僅限於個人層面，還能擴展到小組成員間的互動，促進彼此從不同的角度看待問題。

總結，手機攝影在小組活動中具有多方面的功能，能夠促進溝通、輔助記憶、提升自信心、鞏固成長與改變以及促進反思。透過相片的拍攝和分享，參加者不僅能夠表達自我，還能在視覺和情感上與他人建立連結，從而達到個人成長和小組互動的雙重效果。這種表達形式不僅簡單易行，還能為小組活動增添豐富的內涵和深度。

## 研究過程

香港聖公會福利協會的前線社工和香港大學社會工作及社會行政系的研究員在 2024 年招募 18 歲以上的社區人士，參加混合模式的「隨心·隨 Phone」正念攝影小組，參加者需能理解廣東話。是次研究一共招募了 27 名社區人士作為小組參加者，他們獲邀於 2024 年 6 月至 2025 年 3 月期間參加 6 節的實體模式小組並以線上學習資源輔助。

在小組開始前（前測）、結束後（後測）及活動結束後一個月（追蹤測試），參加者須填寫問卷，最終共有 27 名社區人士出席活動並完成問卷調查。研究通過比較小組開始前（前測）、結束後（後測）及活動結束後一個月（追蹤測試）的數據，輔以小組訪談，以驗證活動成效。

研究採用了 3 個量表以評估參加者的正念水平、身心靈整體健康水平、生活滿意度，包括：

1. **五因正念水平量表 (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)**：用於評估個體的整體正念水平。由 Hou et al (2014) 建立，量表共有 20 個題目，由 5 個子量表構成，分別為：4 個題目的「觀察」，4 個題目的「描述」，4 個題目的「自我覺察」，4 個題目的「不批判」，4 個題目的「不反應」。所有題目均以參加者自評形式採用李克特量表 (Likert scale) 進行自我評分，範圍從「1 = 從不」到「5 = 經常」。在 Hou et al (2014) 的研究中，量表的克隆巴赫係數 (Cronbach's alpha) 範圍在 0.80 至 0.83。在本研究中，總量表的內部一致性高 (克隆巴赫係數為 0.78)，其中的子變項內部一致性高 (克隆巴赫係數範圍從 0.52 至 0.83)。

2. **身心靈水平量表 (Body-Mind-Spirit Well-Being Inventory, BMSWBI)**：用於評估個體的身體、心理、生命整體的健康水平。由 Ng et al (2005) 建立，量表共有 56 個題目，由 4 個子量表構成，分別為：14 個題目的「身體感受量表」；10 個題目的「日常生活能力量表」；19 個題目的「情緒量表」，其中負面情緒有 11 個題目，積極情緒有 8 個題目；13 個題目的「靈性量表」，其中迷失感有 5 個題目，韌性有 3 個題目，寧靜感有 5 個題目。所有題目均以自評形式採用李克特量表 (Likert scale) 進行自我評分。

其中，身體感受量表的範圍從「0 = 完全沒有困擾」到「10 = 非常大困擾」，日常生活量表的範圍從「1 = 十分差」到「10 = 十分好」，情緒量表的範圍從「0 = 完全沒有感

到」到「10=極之感到」，生命意義量表的範圍從「0=完全不同意」到「10=完全同意」。在 Ng et al (2005) 的研究中，量表的克隆巴赫係數 (Cronbach's alpha) 範圍在 0.87 至 0.92。在本研究中，身體量表的內部一致性高 (克隆巴赫係數為 0.95)，日常生活量表的內部一致性高 (克隆巴赫係數為 0.88)。情緒量表的內部一致性高，其中負面情緒 (克隆巴赫係數為 0.96)，正面情緒 (克隆巴赫係數為 0.87)。生命意義量表的內部一致性高，其中內心的迷失感 (克隆巴赫係數為 0.92)，心理韌性 (克隆巴赫係數為 0.83)，內心的寧靜感 (克隆巴赫係數為 0.85)。

3. **生活滿意度量表 (Satisfaction With Life Scale, SWLS)**：旨在評估個人對生活滿意度的總體認知判斷 (並非測量正面或負面情緒)。由 Diener et al (1985) 建立，量表共有 5 個題目。所有題目均以自評形式採用李克特量表 (Likert scale) 進行自我評分，範圍從「1 = 非常不同意」到「7=非常同意」。在 Diener et al (1985) 的研究中，量表的克隆巴赫係數 (Cronbach's alpha) 範圍在 0.61 至 0.84。在本研究中，量表的內部一致性程度高 (克隆巴赫係數為 0.86)。

## 研究結果

參加者的基本資料詳見於表 1。是此研究中，參加者女性居多，平均年齡為 49 歲（標準差為 12.90），約四成參加者擔任全職父母（40.7%）。約七成參加者擁有中學或中學以上學歷（70.3%）。超過一半參加者家庭每月總收入為港幣 20,000 元至 40,000 元（52%），約七成為已婚（70.4%）。近八成參加者為家庭照顧者（78%）。約六成參加者沒有正念練習經驗（63%），超過一半有攝影經驗（66.7%）。

表 1 參加者的基本資料

變項	平均值	標準差			
1. 年齡	49	12.90			
	N	百份比		N	百份比
2. 性別			6. 婚姻狀況		
男性	7	25.9%	單身	1	3.7%
女性	20	74.1%	結婚	19	70.4%
3. 教育程度			離婚	6	22.2%
小學	1	3.7%	喪偶	1	3.7%
初中	7	25.9%	7. 家中需要照顧的人數		
高中	10	37%	無	6	22.2%
大專	3	11.1%	一位	12	44.4%
本科畢業	5	18.5%	兩位	5	18.5%
碩士畢業	1	3.7%	多於兩位	4	14.8%
4. 就業情況			8. 有無正念練習經驗		
全職工作	8	29.6%	有	10	37%
兼職工作	3	11.1%	無	17	63%
退休	5	18.5%	9. 有無攝影經驗		
全職父母	11	40.7%	有	18	66.7%
5. 家庭每月總收入（港幣）			無	9	33.3%
10,000 元或以下	8	29.6%			
10,000-19,000 元	5	18.5%			
20,000-39,999 元	10	37%			
40,000 元或以上	4	14.8%			

表 2 顯示小組在前測與後測中不同研究變項的平均值和標準差。結果顯示身心靈健康具有顯著改善，正念及生活滿意度儘管有輕微改善，但並不顯著。

表 2：前測(T0)、後測(T1)中不同研究變項的平均值(標準差)、顯著性以及效應量

研究變項	平均值(標準差)				
	樣本量 (N=51)				
	前測	後測	t 值	P 值	效應量
生活滿意度	20.33	21.79	-1.393	0.177	0.283
身心靈健康水平					
身體不適感	47.12	39.04	1.100	0.283	0.224
日常生活能力	57.45	55.75	0.457	0.652	0.092
負面情緒	43.04	32.54	2.336	0.029	0.476
正面情緒	39.16	44.45	-1.949	0.064	-0.397
內心的迷失感	15.50	15.37	0.066	0.948	0.012
心理韌性	16.66	20.45	-2.881	0.008	-0.588
內心的寧靜感	30.08	29.37	0.520	0.608	0.105
五因正念水平					
描述	11.91	13.00	-1.888	0.072	-0.384
觀察	12.97	13.79	-1.693	0.104	-0.343
不批判	12.41	12.33	0.157	0.877	0.030
不反應	12.20	12.62	-1.189	0.247	-0.239
覺察	11.62	10.95	1.126	0.272	0.228

## 主要指標：身心靈健康的顯著變項分析 (前測 VS 後測)

參加者的身心靈健康水平透過身心靈水平量表 (Body-Mind-Spirit Well-Being Inventory, BMSWBI) 評估。結果顯示參加者的身心靈水平有良好改變，整體趨勢向上。參與分析的樣本量 (N) 為 24。

結果顯示參加者的身心靈健康水平有良好改變，整體趨勢向上。改變主要體現在「負面情緒」均值減少，「心理韌性」均值增加。即參加者的情緒方面有好的改變，應對困難的心理韌性有些微改善，稍遜過負面情緒。詳見圖 1、2。

圖 1 參加者身心靈健康水平 — 「負面情緒」的改變

描述統計			成對樣本 t 檢驗(Paired t-test)			
測試階段	平均值	標準差	測試階段	配對性檢定	自由度	p 值
前測	43.04	28.95	前測	2.336	23	0.029
後測	32.54	18.35	後測			
整體趨勢：顯著改善						

圖 2 參加者身心靈健康水平 — 「心理韌性」的改變

描述統計			成對樣本 t 檢驗(Paired t-test)			
測試階段	平均值	標準差	測試階段	配對性檢定	自由度	p 值
前測	16.66	6.73	前測	-2.881	23	0.008
後測	20.45	4.70	後測			
整體趨勢：顯著改善						

表 3 顯示小組在前測與後測中不同研究變項的平均值和標準差。結果顯示正念有顯著改善，且具有持續性。

表 3 前測(T0)、追蹤測試 (T2)中不同研究變項的平均值(標準差)，顯著性以及效應量

研究變項	平均值 ( 標準差 )				
	樣本量 (N=51)				
	前測	後測	t 值	P 值	效應量
生活滿意度	21.71	22.19	-0.458	0.652	-0.098
身心靈健康水平					
身體不適感	45.47	35.57	1.386	0.181	0.302
日常生活能力	56.85	57.09	0.083	0.935	0.017
負面情緒	43.95	36.85	1.410	0.174	0.307
正面情緒	44.42	47.95	1.257	0.223	-0.273
內心的迷失感	16.71	13.00	1.530	0.793	0.057
心理韌性	20.09	17.80	1.658	0.142	0.333
內心的寧靜感	29.00	29.47	0.266	0.113	0.361
五因正念水平					
描述	11.90	13.09	-1.834	0.008	-0.402
觀察	12.85	12.90	0.103	0.919	0.019
不批判	12.47	12.85	-7.375	0.471	-0.160
不反應	12.04	12.52	-1.173	0.255	-0.252
覺察	11.71	10.71	2.320	0.031	0.507

### 主要指標：正念水平的顯著變項分析 ( 前測 VS 追蹤 )

參加者的正念水平透過五因正念量表 ( Five Facet Mindfulness Questionnaire ) 評估，參與分析的樣本量 ( N ) 為 21。結果顯示參加者的正念水平在介入後有良好改變，並且具有一定持續性，整體趨勢向上。改變主要體現在「覺察」能力增加，即參加者會覺察自己的身心狀態和外在的世界，擺脫自動思維以多角度的方式看待生活中的事件，詳見圖 3。

圖 3 參加者身心靈健康水平-「覺察」的改變

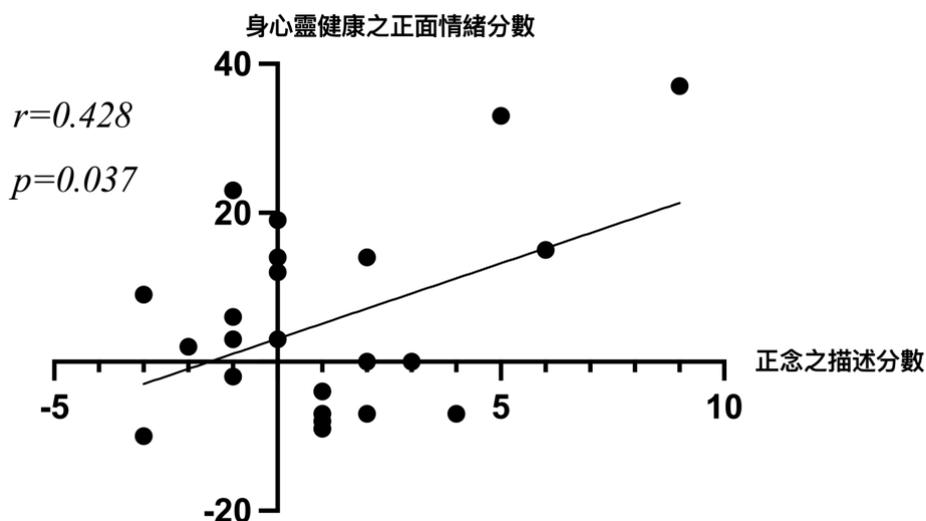
描述統計			成對樣本 t 檢驗(Paired t-test)			
測試階段	平均值	標準差	測試階段	配對性檢定	自由度	p 值
前測	11.73	2.95	前測	2.320	20	0.031
追蹤	10.71	2.57	追蹤			
整體趨勢：顯著改善						

其後，研究團隊使用了皮爾森相關係數 ( Pearson's correlation coefficient ) 來檢驗研究變項的變化之間是否相關。參加者的正念與身心靈健康八週變化透過五因正念量表 ( Five Facet Mindfulness Questionnaire ) 及身心靈健康量表 ( Body-Mind-Spirit Well-Being Inventory ) 評估。

參與分析的樣本量 ( N ) 為 24。結果顯示參加者在介入後，能以更確切的語言描述身心狀態，其情緒方面亦得到改善。參加者正念之「描述」的程度越高，所獲得的「正面情緒」越多，詳見圖 4。

圖 4 參加者正念之「描述」與身心靈健康水平之「正面情緒」的相關性

皮爾遜相關法 (Pearson Correlation)			
變項	樣本量	皮爾遜係數	p 值
描述 生命迷失感	24	0.428	0.037
整體趨勢：顯著中度正相關			

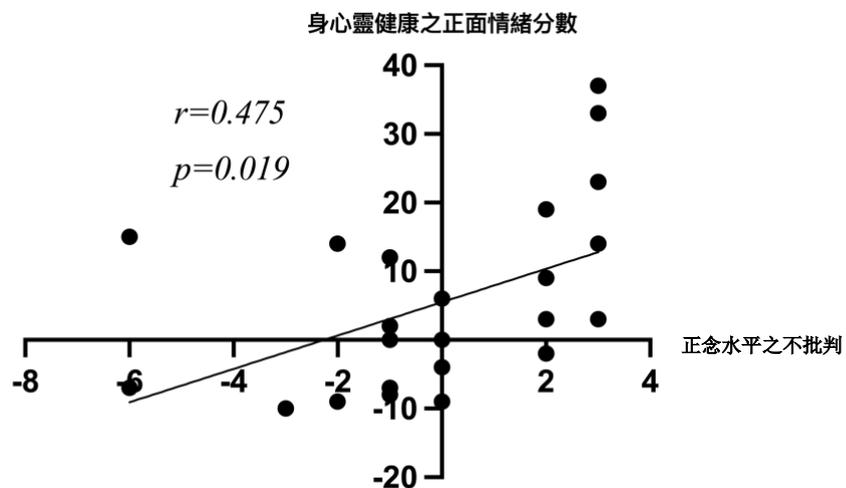


參與分析的樣本量 ( N ) 為 24。結果顯示，在介入後，參加者會傾向以不批判的態度面對生活，其情緒方面亦會得到改善。參加者的不批判的能力越高，獲得的正面情緒越多，詳見圖 5。

圖 5 參加者正念之「不批判」與身心靈健康水平之「正面情緒」的相關性

皮爾遜相關法(Pearson Correlation )			
變項	樣本量	皮爾遜係數	p 值
不批判	24	0.475	0.019
正面情緒			

整體趨勢：顯著中度正相關

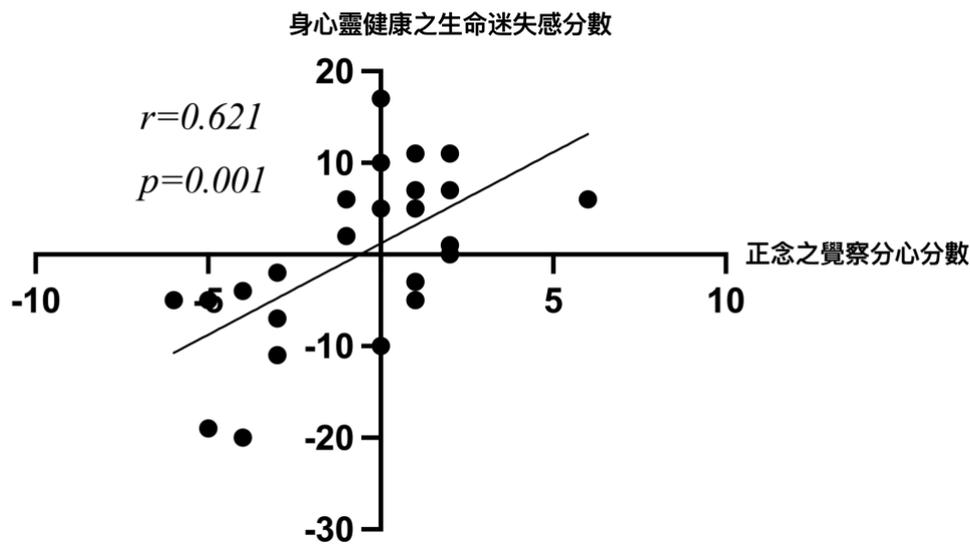


參與分析的樣本量 ( N ) 為 24。結果顯示，介入後參加者對分心時刻的覺察增加，其對生活的迷失感會上升。然而正念旨在培養接納一切，不論好壞，在剛開始接觸正念初期現出這種反應實屬正常，建立對當下一切的覺察，正是正念其中一個核心態度，詳見圖 6。

圖 6 參加者正念之「覺察」與身心靈健康水平之「生命迷失感」的相關性

皮爾遜相關法(Pearson Correlation )			
變項	樣本量	皮爾遜係數	p 值
覺察	24	0.621	0.001
生命迷失感			

整體趨勢：顯著中高度正相關



## 常見統計值的概念及含義

- T 檢驗

T 檢驗，亦稱 student t 檢驗 ( Student's t test ) 用於小樣本 ( 樣本容量小於 30 ) 的兩個平均值差異程度的檢驗方法。它是用 T 分佈理論來推斷差異發生的概率，從而判定兩個平均數的差異是否顯著。

- p 值

如果  $p < 0.05$ ，則說明某件事情的發生至少有 95% 的把握，統計表述為在 0.05 水準上顯著，一般用 \* 表示; 如果  $p < 0.01$ ，說明某件事情的發生至少有 99% 的把握，統計表述為在 0.01 水準上顯著，一般用 \*\* 表示; 如果  $p < 0.001$ ，說明某件事情的發生至少有 99.99% 的把握，統計表述為在 0.001 水準上顯著，一般用 \*\*\* 表示。也就是說，p 值越小或者 \* 數量越多，把握越大。

- **效應量**

效應量可以彌補因為過度依賴 p 值而造成的結果誤判，如一項比較了某種治療和安慰劑的研究結果可能具有極小的 p 值（有統計學意義）但同時效應量也很小（無實際應用意義）。如果過度依賴 p 值描述結果，則無法反映差異的大小。另外當樣本含量很大的時候（如超大樣本數據挖掘），顯著性水準如果還保持在常用 0.05 的水準則很容易檢測出細微，卻又無實際意義的差異。

- **Cohen's d**

進行 t 檢驗分析時，通常使用 Cohen's d 值表示效應量。Cohen's d 值一般介於 0 1 之間，該值越大說明差異幅度越大。

0 < Cohen's d ≤ 0.2 時，說明效應較小（差異幅度較小），0.2 < Cohen's d ≤ 0.8 時，即 0.5 附近時，說明效應中等（差異幅度中等）Cohen's d > 0.8 時，說明效應較大（差異幅度較大）。

## 混合模式小組之成效

### 混合模式的優勢

混合模式能有效提高參加者的參與度，以及積極性，具體體現為：

- 獲取小組資源比傳統面對面模式更便捷
- 可靈活安排學習時間
- 通過 Youtube 平台，學習攝影技巧及正念練習的知識，促進參加者培養正念攝影習慣
- 通過 WhatsApp 平台，可促進與小組其他成員或社工的連結，在非實體小組時間亦能獲取支持。

### 靜觀飲食及靜觀拍攝

（活動內容請參閱本手冊第四部分）

- 有參加者分享：「今次在聞食物時，留意到原來有一種雪味，平常吃這種食物時從未發現。」另一位參加者分享：「以視覺觀察食物時，以為味道會很甜，但真正吃的時候，發現無想像中那麼甜，就連嗅覺上的感覺也不同。」

- 另有參加者指出：「在聽覺上，左右耳聽到（咀嚼）食物的聲音有點不同，一邊比較強，另一邊弱一些。」
- 此外，有參加者提到：「平時沒有留意茶的溫度，更沒有留意飲料的溫度會停留在身體內，今次的靜觀飲茶時，有感到茶的溫度，茶在杯中及入口後有不同的溫度變化。」
- 另外，有參加者分享，過往進食時也會是以手機拍攝下食物的照片，但今次靜觀進食是先感受食物再為其拍攝，不單止記錄食物的外貌，也感覺到食物帶來到的具體感官體驗。亦有參加者提到，通過拍攝食物，更深入了解到食物背後的故事以及自己的感受。

## 名牌分享

（活動內容請參閱本手冊第四部分）

有參加者活動過程中突然離開小組活動室，透過社工之後的支援，明白她是不想放下個人的角色，要在活動中以輕鬆的態度放下角色，勾起她的不安情緒。

大部份參加者指出透過活動，可具體地讓他們認知上明白小組時間是他們的個人時間，可以不帶批判地表達自己及以個人的方式參與體驗活動。

## 屁屁拍拍活動

（活動內容請參閱本手冊第四部分）

有參加者分享：「在活動中，感受到孩子的開心感覺，無憂無慮，帶著一個小朋友的心態去做，暫時放下媽媽的心態及角色。」

在這個活動中，大部份的參加者也同意活動帶給他們輕鬆的感覺，減少因小組外的忙碌及壓力影響參加小組的心態。

## 戶外靜觀攝影活動

（活動內容請參閱本手冊第四部分）

其中一位參加者分享道，平日在行路時總是看手機，在靜觀步行的過程，開始留意到有很多人在聊天、逛街，感覺生活多了一份連結。參加者 C 指出，在經過同一個地方時，會注意到平日忽略的景物，「平日總覺得（街上）人很多，自己也比較忙，只想行快一些，沒留意路上的人和物，甚至會避開人多的地方。今日雖然人一樣多，但卻觀察到他們之間互動。」

本身是母親的參加者則指出，平日只注意自己的孩子的吵鬧聲，「今天發現街上也有不同的小朋友走過，被他們的聲音吸引了。」

## 總結及討論

從實踐層面來看，透過對比參加者在介入前後的表現，可見其在情緒調節、自我意識、自我照顧等方面均有顯著提升。本研究以「透過攝影以正念生活」為框架，以探索個人需要為主要介入點，發現此方式能拉近與自己的距離，以關懷的態度對待自己。在親近自己的同時，思考與他人及周圍環境的關係。藉由相片來記錄當下，以正念的態度活在當下，透過自我探索，輔以科技的幫助進而達到自我療癒。

具體而言，透過攝影技術強化參加者對身心的關注，再結合線上的學習資源，進一步促使參加者在日常生活中更主動地觀察及調節身心狀態。此外，小組活動中融入正念步行、正念行山等活動，不僅讓參加者體驗到自我照顧的具體實踐，而且能更進一步深化「感受當下，記錄當下，活在當下」的觀念，從而增強其長期落實的意願。

從理論層面來看，正念強調對當下的覺察，以初心以及不批判的態度對待生活；攝影治療強調了照片的療癒作用，體現在以更全面、更包容的方式去覺察和表達不同事件對自身的影響。譬如，在攝影的瞬間，某些物件觸發了內心深處的傷感回憶，然而再次回望這張照片時，卻可能體會到釋懷與放下，個人的成長亦在此刻悄然發生。此一理念，與正念不批判、以初心看待每一件事的理念相同。攝影能促進參加者體驗正念。照片透過刺激視覺、提高注意力，以及協助個體回憶拍攝照片「當下」的瞬間，讓參加者切實地活在當下。

整體而言，本研究證實，結合攝影的身心靈健康照顧模式——包括正念攝影、藝術創作等——能有效提升參加者的自我覺察、情緒穩定性及自我關懷等能力。此模式不僅強化了個人對身心需求的敏感度，更透過具體且可行的介入策略，幫助參加者培養「活在當下」的意識，並有持續的成效。未來研究可進一步探討此類介入方式在不同文化背景或年齡層的適用性，以擴展正念攝影理論在心理健康領域的應用價值。

## 研究發現

本次研究旨在探究以正念攝影作為小組介入方式對身心健康的改善效果。本研究以社區人士為招募對象，介入方式採用實體輔以線上資源的模式進行小組介入。研究採用方便取樣，並對小組設立三次測試，分別為前測（T0）、後測（T1）及追蹤測試（T2），測量工具為五因正念量表（FFMQ）、身心靈健康量表（BMSWBI）及生活滿意度量表（Satisfaction With Life Scale, SWLS）。

在小組結束後輔以聚焦小組訪談。所獲量表數據使用 SPSS 22.0 進行分析。按照配對樣本結果，發現參加者在小組結束後及結束後一個月，針對正念水平、身心靈健康及生活滿意度水平均有不同程度的改善。根據相關性分析結果，發現參加者的正念水平與身心靈健康密切相關，這印證了前文正念對情緒、壓力、認知有積極影響的研究結果。所獲訪談數據使用主題分析法進行分析，結果發現透過線上及線下的正念攝影練習，參加者同意參加方式更具彈性，可豐富學習經驗。

## 研究局限

儘管本次研究獲得了令人滿意的結果，但仍存在某些局限。首先，研究設計僅設立一個介入小組，未設立對照組，進而無法排除混雜因素譬如安慰劑效應（受心理影響而非小組的實際作用）、外部事件干擾（參與者在參加小組期間，受到重大事件影響），以及時間效應等。在未來的研究中，可設立對照組並實施盲法以避免霍桑效應（參與者知道自己被觀察，所以朝著研究者的預期發展），讓研究結果更真實可信。

其次，研究採用自我報告式問卷進行相關指標測量，自我報告形式可能因問卷填寫倦怠（三次填寫導致參與者產生的不耐煩、疲勞等消極情緒）而致問卷結果質量下降（例如三次填寫都選擇中立選項）。在未來的問卷設計中，可採用優化問卷內容並結合一定獎勵來提升參與者的動力。最後，自我報告式的問卷均為主觀測量，缺乏客觀測量。在未來的研究設計中，可加入心率變異性（HRV）及皮質醇等生物指標以提高結果的可信度。

## 對社工的啟發

### 混合模式的優勢

本研究探討混合模式（實體小組輔以線上資源）小組介入於個人支援服務中成效，結果顯示此模式能有效促進成員間的持續互動與支持，相較於傳統純面對面小組，具有以下優勢：

- **強化溝通連結：**混合模式小組成員不僅在實體會議中分享經驗，更透過線上平台（如通訊軟件或專屬論壇）進行日常交流。這種「持續性互動」使成員能即時分享個人挑戰、情緒狀態或成功經驗，形成更緊密的支持網絡。
- **提升自我覺察與信任感：**透過每日線上分享與回饋，成員逐漸培養對自身情緒與行為的覺察，並因他人的共鳴與支持而增強安全感。
- **介入效果更持久：**傳統小組的互動僅限於固定會議時間，而混合模式的「無間斷支持」使學習與應用延伸至日常生活。成員回饋指出，線上討論能即時解決當下困境（如個人情緒爆發時的應對），避免問題累積。

### 討論

- **混合模式的獨特價值：**本研究驗證混合模式能彌補傳統小組的局限。純面對面小組因互動頻率低，成員在會議間隔中容易感到孤立，而純線上團體則可能因缺乏面對面連結而降低參與動機。混合模式結合兩者優勢，既能維持人際溫度，又提供彈性支持。
- **線上平台的社群支援：**透過線上平台，成員可透過「非同步」的方式分享與回應，尤其適合時間碎片化的香港人。此方式在低科技門檻下，提升了參與小組的彈性，有助於建立社群支援。
- **實務應用建議：**
  - **結構化線上互動：**為避免訊息過量或參與不均，建議設定明確的線上分享規則（如每日一主題）及由帶領者定期總結。
  - **隱私與安全感平衡：**需選擇封閉性高的平台，並在團體初期建立保密共識，以促進真誠分享。
- **未來研究方向：**本研究受限於短期介入（6週），長期效果（如6個月後個人變化）仍需追蹤。此外，混合模式對不同社經地位家庭的適用性，亦值得進一步探討。

## 結論

- 混合模式小組介入透過「實體信任建立」與「線上持續支持」的結合，創造了更穩固的社會支持網絡。此模式不僅提升介入效率，更符合現代家庭的生活形態，值得在家庭服務中推廣。未來可針對平台設計、帶領者培訓等面向深化研究，以優化混合模式的實務應用。

## 方向性建議

香港社會工作不僅承載專業知識應用，以及肩負知識再生產的功能。然而，社工知識的應用與再生產均是透過社工服務過程來實現。社工服務的運作方式以及知識再生產的效能，正是評估研究產出及成果的重要指標。

實施理論 ( Implementation theory ) 可用來闡釋社會工作服務如何運作，常見的模型為邏輯模型 ( logic model )，此模型將社工服務按照投入 ( input )、過程 ( process )、結果 ( outcome )、影響 ( impact ) 進行劃分。

以社工服務投入的角度，本次介入小預備了豐富材料，例如花茶、線上攝影技術的資源及藝術用品，並且每一次小組都由兩名社工帶領，即時觀察參加者的反應。正念練習和攝影本身亦具有身心療癒的作用，在藝術材料的應用上，建議亦可使用帶有療癒性的圖案，例如增加繪製曼陀羅花或邀請參加者進行自畫像，以對比小組介入前後自身的變化。

在介入過程中，社工運用專業的知識以開展各項活動，並逐步引導參加者了解自己的身心需求以改善對自我的關懷。而在小組中，參加者彼此的互動亦具有療效，建議小組精簡活動的時間，增加互動及討論的過程。

本次研究獲得了令人滿意的數據結果，然而在研究設計上仍更改進空間。建議未來可設立對照組並採用盲法設計，以減少混雜因素影響，亦可加入客觀生物學指標以提升研究結果的可信度。

本次研究給社區人士提供了有效的健康管理模式。同時也給實務醫務工作者提供了可行的替代療法思路，特別是對於一些患有心理困擾的人士，透過練習正念，培養攝影愛好，透過藝術表達等方式，能緩減身心壓力。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

第四部分

# 實務操作及介紹

# 實務操作及介紹

## 小組設計

### 在小組中應用攝影之重點與技巧

#### 帶領小組的靈活性與手機攝影的應用

帶領小組時，靈活應變是關鍵，需按參加者的需求設定主題。於設計小組活動以及決定是否運用照片時，首要考慮是活動介入的目的和希望帶出的主題，然後才決定採用什麼形式。活動中是否必須使用相片，是設計程序時的要點，以確保切合需要。

在日常生活中，文字、言語、繪畫等媒介都可以用來表達個人情緒和需求，但對某些群體而言，這些方式可能較具挑戰。隨著科技發展，手機已成為現代社會中不可或缺的工具，手機攝影亦因其便利性和普及性，成為大眾的興趣。手機攝影成本低、技術門檻低、易於保存、富彈性（無拍攝上限）等優勢，因此在小組活動中加入手機攝影元素，能夠有效促進個人與內在的連結，並透過分享相片加強個人與他人的連結，從而增進彼此的理解和聯繫。

透過手機攝影，參加者不僅能記錄當下的情感和經歷，還能在分享過程中與他人建立更深層次的互動，進一步提升小組的凝聚力和參與者的自我表達能力。

小組結合元素（3P）：目標（Purpose）、程序（Programme）及過程（Process）

#### 目標（Purpose）

本研究旨在探討手機攝影小組對提升個人與自己、他人及社會連結的影響。透過手機攝影，參與者可以：

- 與自己連結：透過鏡頭觀察和記錄生活，培養自我覺察，探索內心世界，促進自我接納和成長。
- 與他人連結：分享照片和故事，增進彼此了解，建立更深層次的連結，減少孤獨感和社會隔閡。

- 與環境連結：透過鏡頭拍攝四周景物，熟悉自己生活的環境，連結大自然。從社會參與角度，善用鏡頭記錄社會現象，表達個人觀點，參與社會議題，增強社會責任感和歸屬感。

## 程序 ( Programme )

在設計小組活動時，過程與活動同樣重要。活動中需要透過對話和互相回饋，讓參加者有反思和回應的空間。社工需根據小組的發展階段，彈性調整攝影為本活動的介入深度：

- 若小組發展未成熟：需要透過更多攝影為本的活動，引起參加者的興趣及討論，促進小組的發展。
- 若參加者深入分享：則不需安排過多活動，讓參加者有足夠時間深入分享相片與個人的關係，使相片成為有效的分享媒介，並在活動過程中建立互動。

在設計小組時，社工應注意：

- 活動安排：由於社工是帶領者而非攝影師，可先安排一至兩個相片活動，促進參加者的交流。
- 活動串聯：將不同相片活動串聯成一系列以相片為主要溝通媒介的小組過程，運用小組互動的力量，建立安全感，促進小組互動氛圍。
- 參加者需求：
  - 青少年：喜歡新鮮感，若每節小組均以相片分享為主，僅更換主題，可能使參加者感到沉悶。
  - 成年人：可在每節小組中以同一模式分享相片，在不同主題下維持一致的分享方式，幫助參加者理解並培養分享習慣。
- 適時變化：在活動形式及相片分享中加入變化，有助維持參加者的興趣及對主題的理解，促進學習及培養以手機攝影分享生活的能力。
- 時間分配：
  - 攝影技巧學習與練習：一般攝影為本的小組，可安排不少於一半的時間學習及練習攝影技巧。在是次小組設計中，只有小部份的時間學習攝影技巧，反之，有更多一同實踐的時間，提升參加者以手機拍攝當下狀態的動機。

- 互動分享：另一半時間用於分享小組內外拍攝的相片，透過互動帶出不同主題。
- 正念攝影：若加入正念元素，可安排三分之一時間練習靜觀、三分之一時間練習攝影，餘下時間用於互動分享。主題可圍繞自我發現、自我覺察、組員互動及與環境的聯繫，讓手機攝影與日常生活緊密結合，使參加者能在日常生活中應用及練習。

## 過程 ( Process )

在活動過程中，社工需靈活調整介入方式，確保參加者能透過攝影活動與分享，逐步建立與自己、他人及社會的連結。透過相片作為媒介，參加者不僅能表達自我，還能在互動中獲得支持與啟發，從而促進個人成長與小組凝聚力。

### 小組安排

小組每節的程序與一般小組相似，具體安排如下：

1. 熱身活動：每節開始時進行熱身活動，作為導入環節，幫助拉近參加者的關係，營造輕鬆的氛圍。
2. 相片分享時間：在熱身活動後，安排相片分享時間，營造分享的氣氛，並帶出當節小組的主題。
3. 是日主題活動：透過靜觀活動引入當節主題，隨後進行攝影活動，讓參加者深入探討小組目標。在體驗攝影活動前，會先進行攝影技巧的學習，以幫助參加者更好地完成攝影任務。
4. 總結分享：最後進行總結分享，讓參加者整理和反思當節小組的學習內容及個人感受，進一步鞏固學習成果。

這種結構化的安排，既能引導參加者逐步進入主題，又能透過互動和反思，促進個人成長與小組凝聚力。

## 小組結構

**時間結構 (temporal structure)**，指活動進行時機及密度。由於本次小組採用混合模式，除了線下的小組活動（為期 6 星期）外，還設有線上平台。線上平台的功能包括：

- 分享預錄資訊短片：社工可以透過平台分享預錄的教學或資訊短片，讓參加者在線下小組之外也能獲取相關知識。
- 互動分享：參加者可以在線下小組期間，透過線上平台進行互動和分享，增加小組的互動頻率和密度。

這種混合模式不僅擴展了活動的時空範圍，也確保了小組成員之間的持續互動，進一步增強小組的凝聚力和參與感。

**空間結構 (spatial structure)**，可分為戶內或戶外安排：

- 戶內安排：建議線下小組在室內進行時，選擇一個有窗戶且擁有足夠活動空間的場地。場地內應配備可上網的電腦、投影機及桌椅，方便參加者直接分享相片並投影出來，以協助相片分享的過程。
- 戶外安排：戶外活動可在社區內進行，因為其中一個小組目標是與社區建立聯繫。在戶外活動時，選擇中心附近的區域，讓參加者在熟悉的環境中，覺察到日常未曾注意到的景物，從而增強對社區的感知與連結。

這種室內與戶外結合的安排，既能提供舒適的分享環境，又能讓參加者透過戶外活動深化與社區的聯繫，達到小組的多元目標。

**小組組成結構**，亦即決定採用個案組成之小組（case in group）、開放式（open group），或是封閉式（close group）進行。

在建立小組關係時，社工需要根據小組的組成結構，調整帶領策略，以確保參加者能夠深入探討主題。不同的小組結構各有其優點和缺點，以下是具體分析：

- 個案組成之小組（case in group）：在此模式中，帶領小組的社工與參加者的個案社工之間的聯繫至關重要。社工需要確保個案在小組中進行探討的同時，其個案跟進工作也能同步進行。這種模式需要高度的協調與溝通，以確保參加者在小組中的經驗能與個別輔導相輔相成。
- 開放式小組（open group）：開放式小組允許參加者在不同時間加入或退出，這種結構具有較高的彈性，適合流動性較高的群體。然而，由於成員的變動性較大，小組關係的建立可能較為困難，社工需要花更多時間促進成員間的互動與信任。
- 封閉式小組（close group）：封閉式小組的成員固定，從開始到結束都是同一批參加者。這種結構有助於建立穩定的小組關係，讓成員能夠深入探討主題並發展信任。然而，封閉式小組的彈性較低，適合有明確目標和時間框架的活動。

### 小組的人數及人手比例

無論是哪種結構，小組的人數及人手比例都需要維持在合理水平，以確保每位參加者都有足夠的分享時間和參與機會。過多的人數可能導致個別成員被忽略，而過少的人數則可能影響小組的互動氛圍。社工需根據小組目標和參加者的需求，靈活調整人數及帶領方式。

不同的小組結構各有其優勢與挑戰，社工在帶領小組時，除了注意彈性外，還需根據小組的組成結構，調整帶領技巧，以促進參加者的深入探討與互動。無論是個案組成之小組、開放式或封閉式小組，建立穩固的小組關係都是關鍵的一步。

### 處理分享相片時引起之情緒

在拍攝及分享相片的過程中，參加者難免會聯繫到個人的成長背景或生活經歷，尤其是在分享日常生活中拍攝的相片時，往往會涉及不同的故事，並引發個人情緒。社工在處理這些情緒時，可以採取與平時小組相似的方式，但需特別注意與相片的關聯性。具體做法如下：

- 尊重參加者的意願：社工可以詢問當事人是否願意讓其他組員回應與相片相關的內容，確保分享過程中的自主性和安全感。
- 促進互動與支持：在分享過程中，社工應引導參加者互相回應，促進彼此之間的連結與支持，讓小組成為一個安全且互相理解的空間。

這種方式不僅能幫助參加者表達情感，還能透過相片分享深化小組成員之間的互動與支持，進一步增強小組的凝聚力。

### 網上自主學習

透過錄製短片，讓參加者在日常的生活中心，更有個人學習的彈性，可進行個人化的日常練習及學習。

## 小組內容

### 小組目的

- 透過正念攝影加入生活中，以改善個人及社區精神健康
- 透過手機攝影，加強個人與自己、他人及環境的聯繫

### 小組對象

18 歲以上對正念手機攝影有興趣之社區人士

### 小組結構

- 人數：10 至 12 名參加者
- 節數：11 節（6 節線下實體及 5 節線上）
- 線下實體小組時間：每節 120 分鐘
- 線上活動時間：組員自主安排，通常每節合共不多於 60 分鐘
- 參與工作人員的數量：2 位
- 參與工作人員的資歷：對靜觀攝影（mindful photography）及資訊及通訊技術（Information and Communication Technology，ICT）工具有基本認識的註冊社工
- 小組組員篩選準則：  
若參加者出現以下情況，在現階段不適合參加本小組
  1. 正在服用精神科藥物
  2. 最近 3 個月內，曾有自殺念頭或企圖自殺
  3. 有重性精神病徵狀（例如：幻覺、妄想）
- 同意書：參與者需簽署活動同意書，請見附件。

## 第一節 (線下實體)

時間：兩小時

主題：我與手機與攝影

- 本節目標：
1. 建立小組規範及分享文化
  2. 培養小組支持氣氛，加強組員參與動機
  3. 引領組員體驗運用手機攝影表達自我

時間	目標 (功用)	程序	重點 / 備註
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導參加者融入小組氛圍</li> <li>● 促進參加者覺察身體反應，建立身心聯繫</li> </ul>	<p><b>暖身活動：心呼吸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 帶領組員拍打身體不同部位，覺察當下身心狀態</li> <li>● 參加者以一個動作表達今日身心感受</li> </ul> <p>物資：柔和音樂、揚聲器</p>	
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹小組安排和目標，促進組員對小組目的及運作認識</li> <li>● 建立小組規範</li> </ul>	<p><b>簡介小組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 簡介小組安排</li> <li>● 分享小組目的，包括加強自我接觸和聯繫、自我關顧 (Me time) 增潤與自己他人與環境關係</li> <li>● 商議及建立小組規則</li> </ul>	<p>小組重視分享感受和想法，也非訓練攝影技巧，宜於小組初期建立「不批判」、「開放與尊重」和「沒有攝影攝影好壞標準」等的小組氛圍 / 規則。</p>
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進組員互相認識，融入小組</li> <li>● 共建小組溝通模式和分享文化</li> <li>● 觸發自我探索，覺察當下狀態，並營造小組為自我關顧平台的意識</li> </ul>	<p><b>你的稱謂 — 名牌分享</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 組員在標籤上寫上自己 6 至 8 個不同稱呼，選擇一個用於小組的稱呼，貼在身上</li> <li>● 輪流分享自己每個稱呼，例如來源和感受，直至所有稱呼分享完畢</li> <li>● 把想在小組暫時放下的名稱撕下，保留自己就喜歡的角色、身份作為小組稱呼的標籤</li> <li>● 輪流呼喚組內稱呼：「XX，你好。」</li> </ul> <p>物資：標籤紙、筆</p>	<p>推動參加者接觸不同身份、角色等對自己帶來張力、美好回憶等，並選擇一個自己最喜歡的稱謂用於小組之中，加強自我接觸、「選擇」及「Me Time」的意義。</p>

時間	目標 ( 功用 )	程序	重點 / 備註
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解組員期望，共建小組規範</li> <li>營造小組支持氣氛，建立凝聚力，提升參與動機</li> </ul>	<p><b>織網 — 繩子織網</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>由工作人員開始，手持白繩球，任意說出其中一位組員稱呼，同步左手捉緊繩的一節，並用右手把餘下繩球拋向另一組員。輪流參與，直至所有人的手上也捉住繩</li> <li>在第二輪中，各人分享參加小組的目標和期望</li> <li>第三輪中，分享個人攝影經驗</li> <li>最終織出一個網</li> <li>組員輪流從自選角度為繩網拍下 1-2 張照片</li> </ul> <p>物資：繩球</p>	<p>解說這個網代表小組組員之間互相支持的力量</p>
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>建立分享模式</li> <li>建立攝影與自我的聯繫</li> </ul>	<p><b>分享時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享拍攝繩網時的感受與觀察網內與網外的不同視角)</li> <li>討論運用拍攝距離與角度的經驗和想法</li> <li>分享照片不僅是展示景物，還包括拍攝時的情緒與故事強調個人時間 ( Me Time ) 與群體互動的平衡</li> </ul>	
10 分鐘	<p>促進組員學習和實踐正念攝影</p>	<p><b>攝影技巧分享介紹「PHOTO」攝影框架</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>P: Photograph ( 描述照片 )</li> <li>H: Happening ( 照片中的事件 )</li> <li>O: Picture Of this ( 拍攝原因與重要性 )</li> <li>T: Tell us about your life ( 照片與生活的關係 )</li> <li>O: Opportunities ( 照片啟發的改變 )</li> <li>說明正念攝影不僅是記錄景物，更重要是捕捉當下情緒及狀態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可運用一些相片輔助說明模式，讓組員更易理解</li> <li>此框架為參考方向，引導實踐正念攝影。正念攝影目標不是滿足此框架，而是促進覺察。在小組期間可作重覆提醒</li> </ul>

**你的稱謂 — 名牌分享**：活動旨在透過個人化的創作過程，讓參加者暫時放下角色包袱，回歸自我，享受專屬的 Me Time。活動不僅激發創意與自我表達，更促進小組成員間的連結與理解，為參加者帶來放鬆、覺察與接納的深刻體驗。

- **釋放角色包袱，回歸自我**：透過創作個人名牌，鼓勵參加者暫時放下：小組中的角色或標籤（如職位、身份等），讓每個人在活動的兩小時中，能夠單純地「做自己」，享受無拘束的表達與存在。參加者有機會反思自己的身份、價值觀與情感狀態，進一步提升自我覺察，並學習接納與擁抱真實的自己。
- **創造 Me Time，照顧自我**：活動提供一個專屬的時間與空間，讓參加者專注於自己的創作，享受屬於自己的「Me Time」，在忙碌的生活中獲得片刻的喘息與自我照顧的機會。
- **促進小組連結與理解**：透過分享名牌背後的故事，參加者可以更深入地了解彼此，建立更真誠的連結與互動，為小組營造溫暖、開放的氛圍。幫助參加者以放鬆的心情投入小組時間，為後續的討論或活動奠定良好的基礎。

**織網 — 繩子織網**：在完成個人名牌的創作及分享，參加者進行一次由眾人一起用繩子織網的活動。在過程中，參加者分享他們參加小組的原因，在完成織網後，參加者用不同的力及角度去形容眾人的互動及影響。

在設計第二個活動 — 織繩網活動時，初衷是通過參加者共同織繩網的過程，形象化地展示彼此之間的關係是互動聯繫的。當參加者一起拉扯繩網時，大家彼此間產生拉力，通過這活動，參加者能夠具體地感受到小組組員之間的互動及關聯。這一設計旨在讓參加者理解，無論是在線上及線下的小組混合模式中，組員之間是互相影響、彼此互動的。

## 第二節（線上）

時間：自主安排

主題：甚麼是隨心．隨 Phone？

本節目標： 1. 提升組員的參與動機，加快小組建立  
2. 培養手機攝影意識和習慣

	目標（功用）	程序	重點／備註
家課	在日常實踐攝影，為自我探索和關顧建立基礎	<b>生活攝影練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>在每日生活中隨意拍攝照片</li> <li>選取其中一張，在 WhatsApp 群組分享</li> </ul>	
預錄影片	導入小組，加深對小組理念的認識	<b>小組介紹</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>工作人員在 WhatsApp 群組發佈影片</li> <li>香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授介紹影片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為鼓勵組員觀看影片，和掌握觀看情況，宜請組員觀後進行簡單互動，如一句說話或 emoji 回應短片</li> </ul>

### 第二節預錄影片

影片	描述（內容概括）	QR code
影片 1	<b>吳兆文教授簡介小組</b> 由吳兆文教授引出現今手機攝影的可塑性 （ <a href="https://youtu.be/Y3m44M9SE6U?si=93YvWLCE8Cwvg3V8">https://youtu.be/Y3m44M9SE6U?si=93YvWLCE8Cwvg3V8</a> ）	

### 第三節（線下實體）

時間：兩小時

主題：色彩與我

- 本節目標：
1. 提升自我覺察和身心聯繫
  2. 建立小組分享及互助文化，鞏固參與動機
  3. 促進認識基本手機攝影技巧

時間	目標（功用）	程序	重點 / 備註
15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導參加者融入小組氛圍</li> <li>● 促進參加者通過玩樂經驗，放鬆自己，重拾好奇心</li> <li>● 覺察身體反應，建立身心聯繫</li> </ul>	<p><b>暖身活動：隨心跳 — 屁屁拍拍活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 帶領組員跟著兒歌舞動，拍打身體不同部位，期間覺察當下身心狀態</li> <li>● 以一個動作表達今日身心感受</li> </ul> <p>物資：兒歌、揚聲器</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在 YouTube 自行尋找兒歌資源，節奏以簡單輕快為主</li> <li>● 組員或對舞動感不自在或尷尬，工作員可作簡單鼓勵，如組員仍表抗拒，不需強迫，有關過程也可為自我探索的內容</li> </ul>
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建立小組互動及凝聚力</li> <li>● 促進自我表達</li> </ul>	<p><b>家課回顧</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大組討論預錄短片啟發</li> <li>● 分享過去一週在 WhatsApp 群組內功課照片及箇中感受</li> </ul>	
15分鐘	提升參加者手機攝影技巧	<p><b>攝影技巧分享</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講解對焦與焦距的原理與應用</li> <li>● 示範和練習如何運用焦距拍攝不同效果</li> </ul> <p>物資：簡報、攝影小道具（如玩具車）</p>	
30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通過玩樂過程，促進連結內在好奇和玩樂心</li> <li>● 促進覺察當下狀態</li> </ul>	<p><b>隨心撕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 先揀選五張紙，顏色和紙材不限</li> <li>● 依工具員指示進行撕紙</li> <li>● 第一次撕紙：隨個人呼吸節奏撕紙，專注撕紙聲音與形狀</li> </ul>	組員或不習慣沒有規則隨意撕紙和堆砌，工作員需多作引導，同時組員請求規則和表現不習慣也是自我探索的部分

時間	目標 ( 功用 )	程序	重點 / 備註
		<ul style="list-style-type: none"> <li>第二次撕紙：配合手部動作與呼吸長度，撕出不同長度的紙條</li> <li>第三次撕紙：深呼吸，撕出最長的紙條</li> <li>第四次撕紙：深呼吸，撕出代表當下狀態的形狀</li> <li>第五次撕紙：按個人節奏呼吸，自由撕紙</li> <li>把撕紙自由堆疊成立體成品</li> </ul> <p>物資：不同顏色與質感的紙</p>	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>促進運用攝影眼，觀察身處環境，建立正念攝影基礎</li> <li>練習是日攝影技巧</li> </ul>	<p><b>攝影練習：「紙」看到甚麼？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>介紹「攝影眼」概念，以好奇捕捉吸引和觸動自己的人事物</li> <li>鼓勵以好奇心觀察和拍攝立體成品</li> <li>鼓勵練習不同角度與焦距拍攝，放大細節或調整視角</li> </ul> <p>物資：簡報</p>	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>促進運用攝影加強自我覺察</li> <li>促進參加者以多元角度理解自我及生活</li> <li>增強小組互動及凝聚力</li> </ul>	<p><b>分享時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享撕紙活動的感受與體驗</li> <li>運用「攝影眼」的感受與體驗，與以往攝影經驗之分別</li> <li>討論不同焦距下照片呈現的感覺，進而探討生活中選擇不同視角與距離如何影響心態與情緒</li> <li>討論如何以攝影記錄生活當下</li> </ul>	按參加者狀態和準備程度，可先在簡短小組討論，再作大組分享

**隨心跳 — 屁屁拍拍活動**：活動旨在透過音樂、動作與互動，讓參加者從忙碌的生活中暫時抽離，專注於當下，並以輕鬆愉快的心情投入小組活動，為後續的互動與討論奠定良好的基礎。

- **暖身與接地 ( Grounding )**：透過輕快的音樂節奏，引導參加者活動身體並拍打不同部位，幫助身體暖身，同時達到「接地」( grounding ) 的效果，讓參加者從忙碌的生活中抽離，將注意力回歸到當下的小組環境中。
- **專注力回歸**：活動設計簡單有趣，讓參加者能輕鬆跟隨，並將分散的注意力集中到小組中，為接下來的活動或討論做好準備。
- **喚起好奇心與童心**：透過輕鬆、童趣的方式進行拍打動作，激發參加者的好奇心與玩心，營造輕鬆愉快的氛圍，讓大家以開放、放鬆的心態參與小組活動。
- **促進團體互動**：活動過程中，參加者可以互相觀察與模仿，增加彼此間的互動與連結，為小組建立和諧的氣氛。
- **釋放壓力與放鬆心情**：透過拍打身體的動作，幫助參加者釋放壓力，並以輕鬆的心情迎接小組時間，提升整體參與的積極性與投入感。

**隨心撕**：透過撕紙的活動旨在透過玩樂過程，促進連結內在好奇和玩樂心，同時覺察當下的個人狀態。

- **專注力回到當下**：撕紙活動簡單有趣，讓參加者回到當下的專注，將在到中心前的忙碌生活集中回到當下。
- **具像地感受呼吸**：因只請參加者注意自己的呼吸比較抽象，而透過簡單的手部動作配合一呼一吸，手部撕紙的動作，把呼吸形體化，可讓參加者更具體化地專注當下的呼吸。
- **喚起童心以釋放壓力**：撕紙是童年的行為，透過不同的撕紙引導，激發參加者的玩樂心，營造輕鬆的氛圍，以不批判的心態，參與小組活動，提升參加者的投入感。

## 第四節（線上）

時間：自主安排

主題：攝影與情緒

本節目標： 1. 培養正念手機攝影習慣  
2. 促進覺察個人情緒

	目標（功用）	程序	重點 / 備註
家課	在日常練習正念攝影，加強自我覺察	<b>生活攝影練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>在每日生活拍攝一張記錄生活的照片</li> <li>選取其中一張，用一句說話介紹當下拍攝這張相片的想法和感覺，在 WhatsApp 群組分享</li> <li>準備一張個人全身照，在 WhatsApp 群組分享或個別傳送給工作人員，為下一節活動作準備</li> </ul>	
預錄影片	加深認識如何通過攝影覺察自我，尤其覺察當下情緒	<b>「攝影與情緒」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>工作人員在 WhatsApp 群組發佈影片</li> <li>影片：精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與情緒」</li> </ul>	為鼓勵組員觀看影片，和掌握觀看情況，宜請組員觀後進行簡單互動，如一句說話或 emoji 回應短片

### 第四節預錄影片

影片	描述（內容概括）	QR code
影片 2	精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生分享「攝影與情緒」 ( <a href="https://youtu.be/VWVz_pwMyZ0?si=sPJgcD6sQrEbkqCF">https://youtu.be/VWVz_pwMyZ0?si=sPJgcD6sQrEbkqCF</a> )	

## 第五節（線下實體）

時間：兩小時

主題：靜靜的感受

本節目標： 1. 透過正念攝影，增強參加者與自我及環境的聯繫  
2. 提供獨處空間，促進自我覺察與平靜體驗

時間	目標（功用）	程序	重點 / 備註
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>促進小組互動</li> <li>鞏固短片得著</li> <li>加深正念攝影自我探索</li> </ul>	<b>家課回顧</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>討論短片「攝影與情緒」的啟發</li> <li>分享上週功課照片及當中感受</li> </ul>	
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>增強參加者對當下身心狀態覺察</li> <li>為正念步行及攝影調整狀態，投入活動</li> </ul>	<b>暖身活動：心呼吸</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>進行正念呼吸練習，覺察當下身心狀態</li> <li>拍攝一張個人自拍照，作為活動前對比</li> </ul> <p>物資：柔和音樂、揚聲器</p>	
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備攝影素材</li> <li>運用全身照加入攝影，加強與己連結，也是引發新奇感</li> </ul>	<b>戶外攝影準備：遇上自己</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>每人準備一張全身照，把自己的全身剪下來，帶同全身照到戶外拍攝</li> </ul> <p>物資：相片打印機、相紙、平板電腦（如 iPad）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>須邀請組員在參加本節前在群組前把全身照發送給工作人員預先列印</li> <li>剪全身照時，不宜把身體切開，以有效達至與自己連結的目標</li> </ul>
30分鐘	提升自我覺察，加強跟自我及環境的連繫	<b>靜觀步行：漫步 — 戶外靜觀攝影活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>由工作人員帶領步行節奏，從中心靜觀步行至攝影地點</li> <li>請組員專注個人步伐、呼吸及身體變化（如左右腳用力、呼吸節奏）</li> <li>途中不可交談和自行離隊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>須預先跟組員協約，靜觀期間不可交談和自行離隊</li> <li>一位工作人員隨後，觀察組員情況，並避免組員離開步行路線</li> </ul>

時間	目標 ( 功用 )	程序	重點 / 備註
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進自我覺察，加強跟自我及環境的連繫</li> <li>● 提供平靜的獨處空間 ( Me Time )</li> </ul>	<b>攝影練習：獨「照」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以「攝影眼」觀察環境，拍攝天氣、環境、人物或物件</li> <li>● 鼓勵配合全身照進行拍攝</li> <li>● 途中不建議交談，享受獨處</li> <li>● 活動結束前拍攝一張自拍照，對比活動前後的變化</li> <li>● 選一張照片上傳至 WhatsApp 群組分享</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 組員或不習慣以攝影眼觀察環境，可鼓勵以好奇的心去觀察環境</li> <li>● 組員的全身照用在攝影時加入環境中，以達不同的攝影效果</li> </ul>
10- 15 分鐘	提供經驗，比較日常和靜觀步行分別	以平日步行速度，步行返回中心	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進自我覺察，加強跟自我及環境的連繫</li> <li>● 促進參加者以多元角度理解自我及生活</li> <li>● 增強小組互動與凝聚力</li> </ul>	<b>分享時間</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分享正念步行及攝影過程的感受</li> <li>● 輪流分享拍攝照片時的當下情緒、想法及新發現，期間聆聽者專注聆聽，分享後作互相反饋</li> <li>● 分享拍攝照片的意義及正念前後的個人變化</li> </ul>	按參加者狀態和準備程度，可先在簡短小組討論，再作大組分享

**靜觀步行：漫步 — 戶外靜觀攝影活動：**活動旨在透過靜觀步行與攝影，讓參加者在熟悉的環境中重新發現細節，連結內在自我與外在社區。活動不僅促進身心放鬆與創意表達，更強化對社區的歸屬感與人際連結，為參加者帶來深層次的體驗與反思。

- **靜觀與覺察：**透過靜觀步行，引導參加者放慢腳步，專注於當下，細心觀察周圍環境。在熟悉的社區環境中，以新的視角覺察平常可能忽略的細節，培養對當下的覺知與感受力。

在熟悉的環境中，以靜觀的方式探索，讓參加者重新發現社區的美與獨特性，增進對社區的歸屬感與連結感。

活動不僅是個人內在的探索，也鼓勵參加者與他人分享觀察與感受，促進小組間的互動與交流，建立更深層次的社區連結。

- **連結內在與外在：**活動鼓勵參加者在靜觀過程中，不僅觀察外在環境，也關注內在的感受與思緒，達到身心平衡。透過攝影記錄當下的發現，進一步深化對自我與環境的連結。
- **促進身心放鬆：**在戶外活動中，享受社區的氛圍，釋放壓力，放鬆身心。

## 第六節（線上）

時間：自主安排

主題：攝影與分享

- 本節目標：
1. 培養正念手機攝影的習慣
  2. 延續第五節線下活動，加強跟個人與社區之連結
  3. 促進思考分享相片的意義

	目標（功用）	程序	重點/備註
家課	在日常練習正念攝影，加強自我覺察和社區連結	<b>生活攝影練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在生活社區每天拍攝一張感到新奇或深刻的事物照片</li> <li>● 選取其中一張，用一句說話介紹當下拍攝這張相片的想法和感覺，在 WhatsApp 群組分享</li> </ul>	
預錄影片	加深認識如何進行正念攝影狀態，以為及分享相片的意義	<b>「攝影與分享」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作人員在 WhatsApp 群組發佈影片</li> <li>● 影片：精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與分享」</li> </ul>	為鼓勵組員觀看影片，和掌握觀看情況，宜請組員觀後進行簡單互動，如一句說話或 emoji 回應短片

### 第六節預錄影片

影片	描述（內容概括）	QR code
影片 3	精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與分享」 ( <a href="https://youtu.be/f1O0l2edzAc?si=2AEc5DVGchjbpXC2">https://youtu.be/f1O0l2edzAc?si=2AEc5DVGchjbpXC2</a> )	

## 第七節（線下實體）

時間：兩小時

主題：食中找「新」活

- 本節目標：
1. 促進自我覺察，加強跟個人身心與環境的聯繫
  2. 提升自我關顧意識
  3. 促進認識基本手機攝影技巧

時間	目標（功用）	程序	重點 / 備註
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導參加者融入小組氛圍</li> <li>● 促進參加者覺察身體反應，建立身心聯繫</li> </ul>	<p><b>暖身活動：心呼吸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 帶領組員拍打身體不同部位，覺察當下身心狀態</li> <li>● 以一個動作表達今日身心感受</li> </ul> <p>物資：柔和音樂、揚聲器</p>	
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建立小組互動及凝聚力</li> <li>● 促進自我探索，加深認識自己</li> </ul>	<p><b>家課回顧</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大組討論短片「攝影與分享」的啟發</li> <li>● 分享過去一週在 WhatsApp 群組內功課照片及箇中感受</li> </ul>	
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升參加者手機攝影技巧</li> <li>● 促進參加者從不同角度觀察事物</li> </ul>	<p><b>攝影技巧分享</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹九宮格構圖法則及基本構圖技巧</li> <li>● 示範和練習如何運用九宮格拍攝不同效果</li> </ul> <p>物資：簡報、攝影小道具（如玩具車）</p>	
30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過正念進食，提升自我覺察及關顧意識</li> <li>● 促進參加者從不同角度觀察食物</li> </ul>	<p><b>正念進食：靜心吃 — 靜觀飲食 + 靜觀拍攝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 進食前：拍攝房內預備的食物，運用不同焦距、距離及角度，表達個人對食物的聯想</li> <li>● 引導進行正念進食，用五感感受食物和進食過程，專注食物的味道、質感及感受</li> <li>● 進食後：拍攝食物餘物，觀察變化</li> <li>● 上傳一張照片至 WhatsApp 群組分享</li> </ul>	<p>參加者可能不習慣細嚼及覺察每口食物，社工可一同進行體驗，以引領合適節奏和作同步示範。</p>

時間	目標 ( 功用 )	程序	重點 / 備註
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進自我覺察，加強跟自我及環境的連繫</li> <li>● 促進多元視角理解自我及生活</li> <li>● 增強小組互動與凝聚力</li> </ul>	<p><b>分享時間：吃到甚麼？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分享正念進食的經驗和感受</li> <li>● 分享拍攝的食物照片，討論自己想表達的內容與他人解讀差異</li> <li>● 通過進食前後照片對比，分享拍攝食物餘物的發現</li> <li>● 討論日常拍攝食物的習慣及意義</li> </ul> <p>物資：輕食（如朱古力批、飯糰）</p>	按參加者狀態和準備程度，可先在簡短小組討論，再作大組分享
10 分鐘	練習運用攝影眼，提升覺察能力	<p><b>攝影練習：食「照」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 應用九宮格構圖，拍攝食物照片，突出色香味</li> </ul> <p>物資：輕食（如朱古力批、飯糰）、柔和音樂</p>	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通過分享食物故事，促進自我探索及情緒聯繫</li> <li>● 促進多元視角理解自我及生活</li> </ul>	<p><b>分享時間：食物的故事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每人分享一張今日照片及其意義</li> <li>● 討論食物引發的回憶與意義（如生日蛋糕、過年食物等）</li> <li>● 每人分享一個與食物的故事，探討特定日子選擇特定食物的原因</li> </ul>	

**正念進食：靜心吃 — 靜觀飲食及靜觀拍攝：**旨在透過五感的覺察與靜觀練習，讓參加者重新體驗飲食的意義與樂趣，並反思日常飲食與科技使用的習慣。活動不僅提升覺察力與創意表達，更促進身心放鬆與內在滿足，為參加者帶來深刻的感官與心靈體驗。

- **培養當下覺察力：**透過靜觀飲食的練習，引導參加者放慢節奏，專注於此時此刻，運用五感（視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺）細緻地覺察食物與飲品的質感、味道、香氣與聲音，提升對日常飲食的感知與體驗。
- **對比日常飲食習慣：**在快節奏的生活中，飲食往往變得匆忙而無意識。靜觀飲食讓參加者體驗與日常不同的飲食方式，重新發現食物帶來的感官享受與內在平靜。
- **連結內在與外在體驗：**活動鼓勵參加者在靜觀過程中，不僅關注食物的外在特質，也覺察內在的情緒與感受，達到身心合一，深化對自我與當下的連結。
- **反思「手機食先」文化：**在靜觀飲食的基礎上加入拍攝環節，讓參加者在打開五感後，以靜觀的心態拍攝食物與飲品。透過對比日常「手機食先」的習慣，反思拍攝的意義與目的，重新思考科技與生活的關係。

## 第八節（線上）

時間：自主安排

主題：攝影與完美

- 本節目標：
1. 培養正念手機攝影的習慣
  2. 提升組員的覺察能力
  3. 促進組員學習正念攝影的意義

	目標（功用）	程序	重點/備註
家課	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在日常練習正念攝影，加強自我覺察</li> <li>● 鼓勵從平常習以為常的生活規律中發掘新角度</li> </ul>	<b>生活攝影練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在每日生活中拍攝進食的照片</li> <li>● 選取其中一張，用一句說話介紹當下拍攝這張相片的想法和感覺，在 WhatsApp 群組分享</li> </ul>	
預錄影片	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進反思攝影的意義，放下對「標準」、「規則」的執著</li> </ul>	<b>「攝影與完美」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作人員在 WhatsApp 群組發佈影片</li> <li>● 影片：精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與完美」</li> </ul>	為鼓勵組員觀看影片，和掌握觀看情況，宜請組員觀後進行簡單互動，如一句說話或 emoji 回應短片

### 第八節預錄影片

影片	描述（內容概括）	QR code
影片 4	精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與完美」 ( <a href="https://youtu.be/XJA9dYi5RwU?si=LXPWIAbhLc-D0tDU">https://youtu.be/XJA9dYi5RwU?si=LXPWIAbhLc-D0tDU</a> )	

## 第九節 (線下實體)

時間：兩小時

主題：回到小時候

- 本節目標：
1. 引導參加者與童年自我重新連結
  2. 促進自我覺察，加強跟個人身心與他人的聯繫
  3. 提升自我關顧意識
  4. 促進認識基本手機攝影技巧

時間	目標 (功用)	程序	重點 / 備註
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建立小組互動及凝聚力</li> <li>● 促進自我探索，加深認識自己</li> </ul>	<p><b>家課回顧</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大組討論短片「攝影與分享」的啟發</li> <li>● 分享過去一週在 WhatsApp 群組內功課照片及箇中感受</li> </ul>	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升參加者手機攝影技巧</li> <li>● 促進參加者從不同角度觀察事物</li> </ul>	<p><b>攝影技巧分享</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹基本構圖技巧</li> <li>● 示範和練習如何運用不同構圖技巧拍攝不同效果</li> </ul> <p>物資：簡報、攝影小道具 (如玩具車)</p>	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導參加者融入小組氛圍</li> <li>● 促進參加者覺察當下狀態，建立身心聯繫</li> </ul>	<p><b>暖身活動：跳到小時候</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 帶領組員拍打身體不同部位，覺察當下身心狀態</li> <li>● 以一個動作表達今日身心感受</li> </ul> <p>物資：輕快音樂、揚聲器</p>	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼓勵享受玩樂時刻及小組互動</li> <li>● 重拾童年體驗，連結及覺察內在需求</li> <li>● 提升個人彈性及創造力</li> </ul>	<p><b>玩樂練習：小時候的手影 — 影子拍攝活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 人一組，使用包上不同顏色玻璃紙的電筒，輪流在光前做出不同手影，其他組員拍攝手影</li> </ul>	以鼓勵的方式，邀請參加者進入手影玩樂，可先由社工做出不同的手影，請參加者估，以提升氣氛

時間	目標 ( 功用 )	程序	重點 / 備註
		<ul style="list-style-type: none"> <li>每人拍後上傳一張照片至 WhatsApp 群組分享</li> </ul> 物資：不同顏色玻璃紙、電筒、電芯	
20 分鐘	重拾童年體驗，連結及覺察內在需求，增強與己親和	<b>分享時間：做小時候</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>回顧相片分享玩手影時的個人情緒及體驗</li> <li>討論如何在「Me Time」中做真我</li> </ul>	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼓勵享受當下，連結及覺察內在需求</li> <li>提升個人彈性及創造力</li> <li>增強與他人的聯繫</li> </ul>	<b>攝影練習：影「照」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>同樣 2 人一組，使用包上不同顏色玻璃紙的電筒，為對方拍攝人像照和影子，嘗試不同姿勢及構圖，其他組員拍攝手影</li> <li>每人拍後上傳一張照片至 WhatsApp 群組分享</li> </ul> 物資：不同顏色玻璃紙、電筒、電芯	可先由社工做出不同的人形，引導參加者加以想像及創意，做出不同的身影。
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>促進自我覺察，加強跟自我及他人的連繫</li> <li>促進多元視角理解自我及生活</li> <li>增強小組互動與凝聚力</li> </ul>	<b>分享時間：「影」到甚麼？</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享拍攝人像照和影子時的個人情緒及體驗</li> <li>討論如何在「Me Time」中做真我</li> <li>分享如何呈現與日常不同的自我</li> <li>探討在無批判環境下的自我感受</li> </ul>	提醒參加者沒有美不美的照片，以沒有批判的心去分享

**玩樂練習：小時候的手影 — 影子拍攝活動**：活動旨在透過光影的探索與創意表達，帶領參加者回到兒時的純真與樂趣，並在過程中學習放下批判、接納當下。活動不僅促進創意與自我表達，更引導參加者反思光與影的意義，為小組帶來輕鬆、互動與深刻的體驗。

- **喚起童心與輕鬆心態**：透過影子拍攝活動，帶領參加者回到兒時的純真與創意，鼓勵他們以輕鬆、無拘束的方式做出不同的手形或人形動作，重拾童年時的樂趣與好奇心。
- **放下批判，接納當下**：在活動中，引導參加者以不帶批判的態度參與，專注於當下的體驗與覺察，學習接納光與影的存在，並反思成人世界中對「光」（正面）與「影」（負面）的二元對立觀念。透過活動，參加者可以反思光與影在生活中的象徵意義，學習接納生活中的光明與陰影，並理解兩者皆是完整人生的一部分。
- **促進創意與自我表達**：影子拍攝鼓勵參加者發揮創意，透過手形、身體動作或與他人的合作，創造獨特的影子圖像，表達個人的想法與情感。活動不僅是外在的光影探索，也引導參加者覺察內在的感受與思緒，達到身心合一，深化對自我與當下的連結。影子拍攝可以透過小組合作進行，讓參加者共同創造有趣的影子圖像，增進彼此間的互動與默契，營造輕鬆愉快的小組氛圍。

## 第十節（線上）

時間：自主安排

主題：攝影與社區

本節目標： 1. 鞏固正念手機攝影的信念和習慣  
2. 鞏固組員的覺察能力

	目標（功用）	程序	重點 / 備註
家課	<ul style="list-style-type: none"> <li>在日常練習正念攝影，加強自我覺察</li> <li>鼓勵從平常伴隨自己卻不為意的影子中發掘新角度</li> </ul>	<b>生活攝影練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>在每日生活中拍攝自己、他人或共同影子的照片</li> <li>選取其中一張，用一句說話介紹當下拍攝這張相片的想法和感覺，在 WhatsApp 群組分享</li> <li>請組員回顧小組和生活中所拍照片，揀選 8-10 張深刻相片，whatsapp 給工作人員，作下節活動準備</li> </ul>	
預錄影片	為正念攝影及小組進行總結，分享攝影對社區精神健康的意義	<b>「攝影與生活」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>工作人員在 WhatsApp 群組發佈影片</li> <li>影片：精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與社區」</li> </ul>	為鼓勵組員觀看影片，和掌握觀看情況，宜請組員觀後進行簡單互動，如一句說話或 emoji 回應短片。

### 第十節預錄影片

影片	描述（內容概括）	QR code
影片 5	精神科醫生及心影薈創會會長麥永接醫生「攝影與生活」 ( <a href="https://youtu.be/bOYAqNfv_fg?si=oGm6xAeZB5vrjUtR">https://youtu.be/bOYAqNfv_fg?si=oGm6xAeZB5vrjUtR</a> )	

## 第十一節 ( 線下實體 )

時間：兩小時

主題：回看

- 本節目標：
1. 總結小組學習內容，鞏固所學
  2. 促進參加者交流想法與感受，增強互助氛圍

時間	目標 ( 功用 )	程序
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導參加者融入小組氛圍</li> <li>● 促進正念練習的實踐</li> </ul>	<p><b>暖身活動：心呼吸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 帶領組員進行呼吸練習，覺察當下身心狀態</li> </ul> <p>物資：柔和音樂、揚聲器</p>
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建立小組互動及凝聚力</li> <li>● 促進自我探索，加深認識自己</li> </ul>	<p><b>家課回顧</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大組討論短片「攝影與社區」的啟發</li> <li>● 分享過去一週在 WhatsApp 群組內功課照片及箇中感受</li> </ul>
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進自我探索，辨識個人狀態</li> <li>● 增強參加者間的互助與聯繫</li> </ul>	<p><b>一張一張回溯</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 參加者回顧小組期間拍攝的照片</li> <li>● 將個人照片按與自身的聯繫程度排序 ( 1: 最有聯繫, 10: 最少聯繫 )</li> <li>● 觀看其他參加者的照片排序，用 Memo 紙寫下回應與鼓勵</li> </ul> <p>物資：相片、相片打印機、相紙、平板電腦</p>
40 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進參加者整理思想與感受</li> <li>● 從他人回饋中獲得不同視角與支持</li> </ul>	<p><b>暖身活動：回憶創作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 參加者在彩色紙上剪貼照片，並寫下個人分享文字</li> <li>● 融入他人回饋，整理個人感受與體驗</li> </ul> <p>物資：相片、色紙、筆、箱頭筆、剪貼文具</p>
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧與總結小組經驗，鞏固所學</li> <li>● 促進互動，建立互助</li> </ul>	<p><b>分享時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分享小組中最深刻的印象</li> <li>● 討論最有用的攝影技巧</li> <li>● 探討攝影與個人情緒健康的關係</li> <li>● 分享正念活動中最有幫助的體驗</li> </ul>

## 執行線上小組活動注意事項

- 在小組招募時，已取得參加者同意加入小組的 WhatsApp 群組，在小組間溝通及分享線上預錄短片。

### 小組前

- 在設立 WhatsApp 群組，由小組社工擔任群組管理員。
- 邀請參加者在第一週線下小組期間簽同意書。
- 在第一週線下小組時，讓參加者在互相認識後，由小組社工將每位參加者加入群組。

### 小組進行中

- 小組社工定時在群組上發放預錄短片。
- 小組社工在群組上建立分享文化，鼓勵參加者在線上平台分享及互動。
- 小組社工透過 WhatsApp 不同的功能，邀請參加者分享。

### 小組完結

- 在小組最後一次線下活動時，社工通知參加者社工將退出 WhatsApp 群組，由參加者決定群組是否結束，或是由其他組員接手管理群組。

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

第五部分

# 負責社工實務分享及心得

# 負責社工實務分享及心得

## 服務介入— 社工學習與成長

帶領是次小組時，我們強調小組帶領社工與組員之間平等關係，鼓勵組員運用內在資源探索內心，以提升自我覺察的深度，並實現賦能。故此，我在帶領小組時需保持反思，留意並調整自己的節奏和心態，避免過分主導組員思考，學會逐步放手，給予他們更多空間去覺察、反思和表達。我們需要耐心與信念，相信組員具備自我反思與轉化的能力，這樣才能促進更深層的成長。

第二點是回歸基本。帶領社工也需要不斷學習和體驗正念攝影，相信正念攝影的力量。說來容易，卻知易行難，我們需要像眼前組員一樣，逐步培養這份觸覺和習慣。在構思和帶領小組的過程中，甚至日常生活中，我也持續練習正念攝影，練習隨手用手機捕捉當下的情緒與狀態，記得這份感覺。只有擁有這樣的經驗與信念，才能有效促進組員走上自我探索的歷程，否則帶領時有形無神，未能借助攝影力量達致力具意義的自我探索。

最後，我認為靈活變通是不可或缺的。我本身害怕帶領活動，擔心遺漏重要內容或出錯，未能緊貼流程。但在是次小組中，因為重視組員自我探索，他們情緒常會突然湧現，這時往往無法拘泥於既定流程，必須保持彈性思維。帶領社工需要敏銳地察覺組員情緒觸發點，並適時調整帶領節奏和回應方式。這份靈活與開放的心態，讓我們能夠承載組員突如其來的情緒狀態，真正接觸他們的內心世界，而不只是機械地傳授技巧或流程。

總結而言，平等關係、正念攝影實踐以及靈活變通的心態相輔相成，促成有意義的自我探索旅程。通過保持反思與耐心，相信組員內在潛能，以開放心態應對突發情緒，我們不僅能引導組員深入覺察自我，也能在這過程中與他們共同成長。

社工周皓靈

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

第六部分

附錄

## 參與研究同意書

### 賽馬會智家樂計劃 – 「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

我們誠邀您參加由香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授主持的一項學術研究。

#### 研究詳情和相關資料

香港大學社會工作及社會行政學系邀請您參與由吳兆文教授統籌的一項研究。本研究於 2023 年進行，旨在進行一項試驗評估線上線下混合模式之正念攝影的效用。研究結果將有助發展及推動適用於身心靈健康的服務項目。

#### 研究詳情

參加者將參與線上線下混合模式之「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組。參加時間為每次為兩個小時，均以實體進行，總共持續 6 週。參加者需要填寫問卷，問卷內容主要希望了解評估您的身心狀況。問卷的收集需要三次進行收集，分別為研究初期(即小組始前)、完成八堂小組活動後，以及小組活動結束後一個月。

#### 潛在風險或不適

本研究旨在探討線上線下身心靈介入的效果。罕見的情況下，您因參加課程或填寫問卷而感到不適。您有權隨時退出研究，而研究員亦可與您個別面談，若有需要，亦可為您轉介到適合的服務單位跟進情況。

#### 對參加者的利益

參與此研究計劃，能讓您有機會參與這項特別針對靜觀的影響。更重要的是，本研究將提供寶貴資料，從而發展一套適用於華人社區，能有效幫助社區人士身心健康的服務項目。

#### 資料處理及參與

本次研究所收集到的資料只供研究分析之用，所有個人資料會被妥善保密。參與這項調查研究純屬自願性質，無論您決定參加與否，您的決定都會被尊重。此外，您可以

隨時終止參與這項調查，亦不會因為有關決定而引致任何不良後果。所收集的資料會於研究完成後五年銷毀。若果您同意參與這項研究，請填寫以下的同意書。

### 疑問與查詢

如日後你對是項研究有任何查詢，請與本中心吳兆文教授 (電話: 3917 4370，電郵: [ngsiuman@hku.hk](mailto:ngsiuman@hku.hk))。如你想知道更多有關研究參加者的權益，請聯絡香港大學 (電話: 2595 5566)

本人明白參與這項調查研究純屬自願性質。本人亦明白可以隨時終止參與這項調查，亦不會因為有關決定而引致任何不良後果。

本人(參加者姓名)\_\_\_\_\_ 已細閱以上有關此研究之資料(賽馬會智家樂計劃 – 「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組)並明白上述條文。本人亦有足夠的機會詢問相關研究的問題。本人同意參與是項研究。

如你明白以上內容，並願意參與是項研究，請在下方簽署。

姓名：

日期：

### 賽馬會智家樂計劃 – 「隨心·隨 Phone」正念攝影小組問卷調查

感謝您參與賽馬會智家樂計劃 – 「隨心·隨 Phone」正念攝影小組及研究項目，請仔細閱讀並填寫以下問卷。問卷內容包括您的基本情況以及在身心靈健康方面的情況。該問卷大概需要二十分鐘完成。

Q1. 您希望我們如何稱呼您？\_\_\_\_\_

Q2. 年齡：\_\_\_\_\_

Q3. 性別：

- 男
- 女
- 不願透露

Q4. 教育程度

- 無正式接受教育
- 小學
- 初中
- 高中
- 專科
- 大學畢業
- 碩士畢業
- 博士畢業

Q5. 您的職業是

- 全職
- 兼職
- 家庭主婦/全職爸爸
- 失業·待業
- 退休
- 其他（請說明）：\_\_\_\_\_

Q6. 您的家庭月收入約為

- <\$10,000
- \$10,000 - \$19,999
- \$20,000 - \$39,999
- ≥\$40,000

Q7. 婚姻狀況

- 單身
- 結婚/同居
- 離婚/分居
- 喪偶

Q8. 家庭中是否有受照顧者？(老人·孩子等) 需要您的照顧？有幾位？

- 無
- 1 位
- 2 位
- 2 位以上

Q9. 有無攝影經驗（手機、相機）？

- 無
- 有

Q10. 有無練習靜觀經驗？

- 無
- 有

Q11. 請細心閱讀以下有關想法或感覺的句子，並選擇最能描述你以下想法或感覺的頻繁程度的選項。

	從不 (1)	很少 (2)	有時 (3)	常常 (4)	經常 (5)
1. 我擅於用言語來形容自己的感受					
2. 當我做事時，我的思緒會遊走，而且我很容易分心					
3. 我能輕易地以語言表達自己的信念、意見和期望					
4. 我不留心自己正在做的事，因為我在發白日夢，擔憂或被其他事情分了心					
5. 我告訴自己不應該有現在這些感受					
6. 遇到困難時，我能稍作停頓而不立即做出反應					
7. 我留心自己身體的感覺，例如風吹過頭髮或陽光照在臉上的感覺					
8. 我會判斷自己的想法是好或是壞					
9. 當我有煩惱的想法或影像時，我會「退一步」，並覺察那些想法或影像而不被其控制					
10. 我留心聲音，例如時鐘滴答聲、雀仔聲或汽車經過的聲音					
11. 我很容易分心					
12. 當我有一些困擾的想法或影像時，我能很快恢復平靜					

13. 我告訴自己，我不應該這樣想					
14. 我注意到事物的氣息和香味					
15. 即使我感到非常心煩意亂，我仍有辦法用語言來表達					
16. 我想我有些情緒是壞的，或不恰當的，我不應該感到這樣					
17. 我會留意藝術或大自然等視覺元素，例如：顏色、形狀、質地，或光線和陰影的圖案					
18. 我傾向把我的經驗化為語言					
19. 當我有一些困擾的想法或影像時，我只是注意到它們，讓它們慢慢離開					
20. 我發覺自己並不專注於正在做的事情					

Q12. 身體困擾量表 (Physical Distress)

在過去一星期以下的症狀對您的困擾程度有多少？請圈出合適的數字。(0 = 完全沒有困擾，10 = 非常大困擾)

	完全沒有困擾	差不多沒有困擾									非常大困擾
1. 頭痛	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. 頭暈	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. 失眠	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. 眼花	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. 喉嚨痛聲沙	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. 呼吸不暢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. 心跳(心悸)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. 胸口痛	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. 胃部不適	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. 腹瀉	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. 便秘	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. 手足冰冷	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. 腰酸背痛	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. 疲倦	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Q13. 日常生活量表 (Daily Functioning)

此部份問卷目的是了解過去一星期內，你日常的生活狀況。請圈出最適合你情況的答案。( 1 = 十分差，10 = 十分好)

	十分差									十分好
1. 體力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. 精神集中力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. 睡眠	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. 食慾	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. 記憶力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. 日常工作 / 做家务	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. 精力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. 處理困難	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. 辦事動力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. 起床時的感覺	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Q14. 心情量表 (Affect)

以下是一些用來形容不同感受和心情的詞語，請閱讀下列各項，並圈出最適合你情況的答案，以形容你在過去一個星期內的感受。當然一個人的情緒每天都會有所不同，請考慮在過去一個星期內，多數情況下你是如何的。（0 = 完全沒有感到，10 = 極之感到）

	完 全 沒 有 感 到	極 之 輕 微									極 之 感 到
1. 孤單	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. 緊張	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. 缺乏安全感	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. 開心	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. 情緒波動	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. 輕鬆自在	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. 心煩氣燥	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. 憂慮	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. 憤怒	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. 驚恐	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. 悲傷	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. 感恩	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. 滿足	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. 無助	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. 安心	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. 渡日如年	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. 充滿信心	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. 幸福	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. 溫馨甜蜜	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Q15. 生命意義量表 (Spirituality)

以下有一些想法、感受或行為，請按您對每一句說話的感覺，圈出最適合你情況的答案。答案沒有對與錯，只需按自己的感覺作答便可。

	完 全 不 同 意											完 全 同 意
1. 我的生命失去方向。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. 我不懂得愛自己。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. 我不明白為何困境找上我。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. 遇到困境，對我是一個挑戰與學習的機會。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. 我感謝身邊人對我的一切。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. 我怨恨上天對我不公平。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. 困境能令我變得堅強。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. 我缺乏了生命的動力。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. 我能夠隨遇而安。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. 我能以平常心去面對人生。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. 我感受到內心深處的平靜與和諧。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. 我拿得起，放得下。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. 我能夠有條理地處理困難。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Q16. 請根據您的經驗來回答下列問題:以下句子描述一些自我感覺,請圈出最接近你現時的狀況。

	非常不同意	不同意	有些不同意	沒有意見	有些同意	同意	非常同意
1. 我的生活很多方面都接近我的理想。	1	2	3	4	5	6	7
2. 要是我可以重頭活一次，我也不會對我的生活作任何改變。	1	2	3	4	5	6	7
3. 到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我對自己的生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我的生活狀況非常好。	1	2	3	4	5	6	7

# 參考資料

- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness* (1. Aufl.). Springer-Verlag.  
<https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Hou, J., Wong, S. Y.-S., Lo, H. H.-M., Mak, W. W.-S., & Ma, H. S.-W. (2014). Validation of a Chinese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Hong Kong and development of a short form. *Assessment, 21*(3), 363–371.
- Ng, S. M., Yau, J. K. Y., Chan, C. L. W., Chan, C. H. Y., & Ho, D. Y. F. (2005). The Measurement of Body-Mind-Spirit Well-Being: Toward Multidimensionality and Transcultural Applicability. *Social Work in Health Care, 41*(1), 33–52.  
[https://doi.org/10.1300/J010v41n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J010v41n01_03)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neurosciences, 7*(2), 109–119.
- Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999) Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture, 2*(1), 59–70.
- Weiser, J. (2018). *PhotoTherapy Techniques*. Routledge.
- Noice, T., Noice, H., & Kramer, A. F. (2014). Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges. *The Gerontologist, 54*(5), 741–753.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnt138>
- Phillips, L. J., & Conn, V. S. (2009). The Relevance of Creative Expression Interventions to Person-Centered Care. *Research in Gerontological Nursing, 2*(3), 151–152.  
<https://doi.org/10.3928/19404921-20090527-03>
- Stephenson, R. C. (2006). Promoting Self-Expression Through Art Therapy. *Generations (San Francisco, Calif.), 30*(1), 24–26.
- Levine, S. K., Knill, P. J., & Levine, E. G. (2004). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics* (1st ed.). Jessica Kingsley Publishers.

賽馬會智家樂計劃

混合服務模式實證研究及實務手冊

「隨心·隨 PHONE」正念攝影小組

內容整理及撰寫 | 香港大學社會工作及社會行政學系團隊：吳兆文教授、謝為伊博士、葉若瑜小姐、  
田千仟小姐

香港聖公會福利協會：李潤玲小姐、潘文瀚先生、周皓霆先生

編輯及設計 | Patrick Lam

出版日期 | 2025 年 9 月