



彩虹上的約會 照顧者線上社交平台

經驗總結集



序言

近年來，護老者的角色與其所面對的需要日益多元化。無論是配偶、在職人士，抑或成年子女，皆有可能成為照顧長者的主要支援者。每一位護老者均肩負著沉重而獨特的照顧責任，其身心壓力及社交需要不容忽視。儘管政府積極投放資源以推動護老者服務，惟面對日益多樣化的照顧者群體，社會服務界更需審慎思考，如何透過更具彈性與靈活性的策略，提供切合實際的支援服務。

本處有幸獲得維拉律敦治·荻茜慈善基金的慷慨資助，推行《彩虹上的約會：照顧者線上社交平台》計劃，專為未能定期親身到訪中心的護老者而設，旨在回應其社交連繫及情感支持的需要。此計劃不僅切合護老者的實際處境，更充分體現本處致力成為「社會服務實驗室」的核心價值，推動創新、專業及多元化的社會服務模式。

本計劃亦充分發揮退休人士的專業才能，透過他們的積極參與，為社區中有需要的護老者提供支援服務。此舉不僅提升了退休人士的自我價值感，更促進社區的凝聚力與歸屬感，展現社會資本的潛力與力量。

經歷兩年努力，我們欣見彩虹長者綜合服務中心已成功建立護老者線上服務的穩固基礎，並將相關活動恆常化，納入中心的日常服務之中。此成果不僅標誌著計劃的圓滿完成，更為未來護老者服務模式的發展奠定了重要基石。

展望未來，期盼業界能持續聆聽護老者的聲音，深入了解其多元需要，攜手推動更全面、分層次的支援服務，讓每一位護老者在照顧旅程中皆能感受到理解、支持與連結。

謹此向所有參與及支持本計劃的合作伙伴、義工及同工致以衷心感謝，並期望大家繼續攜手前行，共同為護老者創造更美好的未來。

循道衛理楊震社會服務處 總幹事
林俊明先生



香港社會人口老化日益嚴峻，在居家安老的前提下，照顧者的角色變得愈來愈重要。他們不問回報肩負起長時間照顧長者的責任，生活上要面對沉重的身心壓力與社交孤立的挑戰，然而他們的需要卻往往被忽略。我欣見彩虹長者綜合服務中心在過去兩年推行《彩虹上的約會：照顧者線上社交平台》計劃，積極回應這個重要的社會課題，強化照顧者的支援網絡。

此計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助，透過創新的線上平台，成功連結了因交通不便或居住地缺乏資源而難以親身參與活動的照顧者，讓他們在家中也能參與社交活動、獲得情感支持，並建立互助網絡。計劃涵蓋鄰舍義工探訪、學生及企業義工培訓、線上節目製作及社交活動等多元內容，不但提升照顧者的社交參與，更促進跨代及跨界別的社區連結。

這項計劃的推行，正好配合社會福利署積極推動的「齊撐照顧者行動」，共同為照顧者提供更全面的支援。我們期望透過政府、非政府機構及社區力量的多方協作，建立一個更具包容性與關愛的照顧者支援網絡，讓照顧者不再孤單，而是成為社區中被關懷、被守望的一群。

我衷心感謝彩虹長者綜合服務中心的團隊及所有參與者的努力與付出，讓這項計劃得以圓滿推行。這份經驗總結集不僅記錄了計劃的成果與故事，更為未來照顧者支援工作提供寶貴的參考與啟示。願我們繼續攜手，為照顧者創造一個更有盼望與溫度的社區環境。

社會福利署

黃大仙及西貢區福利專員

李金容女士



序言

在「彩虹上的約會」照顧者線上社交平台計劃中，聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院的心理學及社會工作領域的研究團隊有幸與循道衛理楊震社會服務處（下稱「楊震」）攜手合作，共同進行成效研究。此項計劃為學術界與社福界的共同協作，充分展現跨界合作的力量與潛能，為實證為本的服務訂下基礎。

我們特別欣賞楊震團隊在推行服務時秉持「以人為本」的理念，並以靈活在地的介入手法，回應社會多變的需求。本研究聚焦於照顧者在社交孤立及心理壓力方面所面對的挑戰，而「線上社交平台」作為一項創新的介入模式，突破了傳統服務的限制，為照顧者提供更具彈性及可持續性的支援。

研究結果不僅呈現照顧者的真實需要，亦為業界提供具體而可行的介入策劃建議。我們與楊震共享促進弱勢社群福祉的核心價值，並深信知識的發現與傳播能夠提升專業能力，推動具影響力的社會服務與政策。隨著我們持續推進此項使命，期望能與更多合作夥伴及持份者攜手努力，共同建構一個更具包容性與連結感的社會。

聖方濟各大學
湯羅鳳賢社會科學院院長
黃於唱教授



我們的社會正面對人口高齡化的挑戰，如何為長者及其照顧者提供更貼心、更具成效的支援服務，成為社會服務業界的重要課題。科技發展為改變人類生活帶來更多可能性，近年社會服務機構亦積極應用創新科技以提升服務質素。循道衛理楊震社會服務處的「彩虹上的約會：照顧者線上社交平台」計劃正是在這背景下誕生，採用線上結合線下（O&O）的創新服務模式，突破了時間與空間的限制，為更多因照顧壓力及社交需求而受困的護老者提供有效支援。

過去兩年，我有幸擔任這個計劃的顧問委員會成員，參與計劃的構思與落實，見證了整個團隊如何以創新視野和實踐精神，將一個「服務點子」轉化為實際的行動，並在維拉律敦治・荻茜慈善基金的贊助下成功孕育出這個具影響力的服務項目。我們亦有機會從早期的服務設計工作坊，到後期的線上活動策劃與小組帶領，見證著同工和義工的努力過程與成果。這段同行與共學的經歷，不僅是一次寶貴的學習旅程，也深刻啟發了我們對長者服務應用數碼科技的思考。

2019年新冠疫情爆發，因應社交距離的限制，社會服務機構「被迫」推出各種線上遙距服務以解決對象的燃眉之急。到疫情放緩，社會服務漸漸「復常」，部分線上遙距服務完成其歷史使命；另一方面，我們卻發現，一些在疫情前難以放下照顧角色親身到訪服務單位使用支援服務的照顧者，因線上遙距服務的便利反而有機會獲得支援。這一現象無疑為照顧者支援服務提供了新的出路，並促使我們重新思考線上服務的價值與潛力。

在這個計劃即將結束之際，我們回顧過去的成果，不僅看到了這個項目為照顧者帶來的實際幫助，更看到同工和義工在過程中的成長與突破。我深信這些努力不會隨著計劃的結束而止步，而是將長遠地為長者服務與照顧者支援工作提供寶貴的參考與啟發。

最後，我衷心感謝循道衛理楊震社會服務處的專業同工團隊，以及所有參與計劃的義工、夥伴和受眾，正是你們的投入和努力，讓這個計劃完滿取得成功。我期待未來能有更多類似的創新服務，為更多有需要的長者和照顧者帶來支持與盼望。

科創社工學會
聯合創辦人及管理合夥人
何振宇先生



序言

序言		1-4
目錄		5
計劃背景及內容	目標及日程	6-7
	受惠及活動數字	8
線上線下護老者 服務介入策略	服務概覽及介入策略理念	9-14
義工培訓一	鄰舍義工	15-16
鄰舍義工及線上義工	線上義工	17-20
	義工主持活動技巧分享	21-22
線上服務分享	線上護老者互助小組	23-38
	線上活動介入小智慧	
	《護老情珍生命小組》護老者線上互助小組	
	《輪到你遊。玩轉香港》護老者線上互助小組	
	《「護」相「盒」作 - 相片爆炸盒》護老者線上互助工作坊	
研究報告		39-42
參加者心聲		43-44
計劃短片回顧		45
鳴謝		46



計劃背景

社會孤立和孤獨不利長者的健康發展。根據香港教育大學的一項研究，約 45% 的香港長者有時或總是感到孤獨(註1)。唯社會孤立和孤獨將對長者的心理、生理和認知健康發展造成負面影響，甚至有機會因而縮短他們的性命。隨著香港的人均壽命增加，「老老護老」的情況日趨普遍，許多照顧長者的人也是他們年邁的配偶。根據照顧照顧者平台於2023年的「照顧者身體勞損及精神健康問卷調查」發佈，結果顯示81.5%的照顧者表示因照顧工作而少了時間和朋友接觸(註2)。足見照顧日程及責任令護老者難以抽空建立社交連繫，進一步加劇了老年護老者的照顧壓力和社會孤立，並損害他們的身心健康。

常規服務的提供與護老者的需要之間存在縫隙。根據社會福利署的資料，2021-22 年度長者日間暫顧服務的使用率只有27%(註3)。另外，2021年香港社聯服務聯會《照顧者喘息需要研究》調查結果報告指出，55歲或以上非在職的受訪照顧者每星期的照顧時數為84小時，平均每日照顧高達12小時，並有56.6%的受訪照顧者表示基於「沒有切合的服務供應/現有的服務不適合」而不能離開照顧職責；有48%受訪照顧者傾向由有照顧者經驗的同路人提供熱線或同路人小組活動(註4)。由此可見，現時常規服務未能滿足所有照顧者的社交需要。此外，部份被照顧長者身體相對虛弱且需要臥床休息，加上年長照顧者自身的體力有限，護老家庭外出到暫託地點或是參加中心本位活動著實有難度。而往來服務地點的交通時間以及安頓長者的各種準備，亦是障礙照顧者使用現時恆常服務的因素。可見並非所有服務使用者適用實體常規服務，唯目前香港的護老者服務較少有常規線上直播互動交流服務，以單向資訊分享或樂齡科技學習為主。

有見及此，本計劃旨在為護老者建立一個虛擬社交平台，提供一個充滿選擇的靈活空間，讓他們善用零碎時間，即使足不出戶都可以與同路人保持聯繫，填補社交及心理需要。

參考資料

(註1)「社會孤立及老年孤獨感的服務提倡」(世界衛生組織，2021年)

<https://www.eduhk.hk/en/major-projects/reducing-loneliness-among-hong-kong-older-adults-a-three-arm-randomized-controlled-trial>

(註2)【照顧照顧者平台 | 「照顧者身體勞損及精神健康問卷調查」發佈】(照顧照顧者平台，2023)

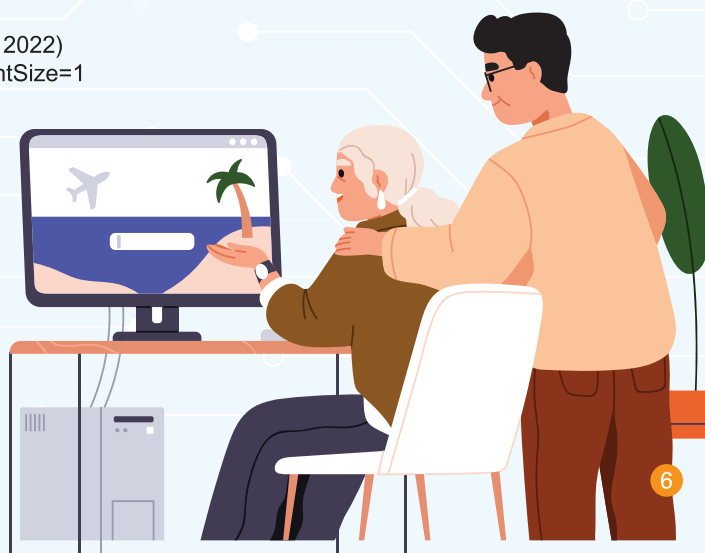
https://www.facebook.com/photo.php?fbid=329730799680010&id=100079292779095&set=a.160585863261172&locale=en_GB

(註3) 立法會十三題：長者和殘疾人士的暫託服務(香港特別行政區政府，2022)

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202212/07/P2022120700198.htm?fontSize=1>

(註4)《照顧者喘息需要研究》調查結果報告(香港社會服務聯會，2021)

<https://www.hkcss.org.hk/%E3%80%8A%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E5%96%98%E6%81%AF%E9%9C%80%E8%A6%81%E7%A0%94%E7%A9%B6%E3%80%8B%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A/>





計劃背景及內容

計劃目標

- ▶ 識別社交孤立的照顧者並鼓勵照顧者參與線上互動計劃
- ▶ 為照顧者建立一個有效的虛擬連接網路，以減少社會孤立和孤獨的問題
- ▶ 增加黃大仙區的社會資本，培訓居民以支援護老者及其照顧長者的同路人

計劃目的

- ▶ 為照顧者提供網上社交互動的平台
- ▶ 聯繫社交孤立的照顧者並擴大他們的支持網路
- ▶ 減少照顧者的孤立
- ▶ 提升長者服務單位為護老者提供網上互動服務的知識

計劃日程

2023年10月至2024年9月

- 宣傳：街站、派發宣傳物資、到訪醫院及長者鄰舍中心推廣
- 義工培訓及服務：鄰舍義工探訪及線上義工主持活動
- 團體探訪：九巴之友、彩虹邨天主教英文中學、屈臣氏集團、Hands On、香港都會大學
- 計劃短片：第一段宣傳短片首播
- 護老家庭聚會、旅行
- 計劃接受社聯頻道訪問

2024年10月至2025年9月

- 計劃一周年義工聚會暨培訓
- 團體義工探訪－「香港紅十字會」
- Techno去旅行系列
- 計劃短片：第二段宣傳片及義工原創歌曲首播
- 線上有「里」：護老者服務介入策略研討會

計劃背景及內容



受惠人數 (截至2025年7月31日)



活動數目 (截至2025年7月31日)

義工培訓

鄰舍義工培訓-義工人次：656
線上義工培訓-義工人次：222
學校及企業義工培訓-義工人次：225

義工探訪

鄰舍義工探訪次數：661
鄰舍義工探訪-義工人次：1283
學校及企業義工探訪次數：211
學校及企業義工探訪-義工人次：469

護老家庭聯繫活動

護老家庭聯繫活動次數：8
護老家庭聯繫活動參加人次：226

線上活動

線上活動(小時)：587
線上活動參加人次：3417



線上線下護老者服務介入策略

護老者三大需要

- 生理層面：長者護老者行動不便，少外出接觸社區
- 心理層面：內心孤單及寂寞，社交互動機會不足
- 生活層面：覆診日程頻繁/照顧工作細碎，空餘時間較為零碎



策略理念：

Social Capital - 善用社會資本，創造多元服務

本計劃應用社會支持理論(註1)透過策動義工網絡實踐強項為本(註2)從下而上，為護老家庭提供實質性支持、情感性支持、訊息性支持及評價性支持，藉此增加護老家庭的社會資本及幸福感，緩減護老者的照顧壓力。

同時，在社會資本的概念上，本計劃採用了社會資本理論(註3)。據社區投資共享基金(註4)引述，當人們減少互動，大家就會感到生疏及失去互信，而計劃中的照顧者，基於上述的三大需要，不免會感到社會孤立。本計劃集中累積照顧者及義工的凝聚型(Bonding)及搭橋型(Bridging)的社會資本。凝聚型的社會資本是指背景相近的人士，如家人、同路人，緊密的接觸及互動，於計劃中，護老家庭之內共同參與、護老朋輩網絡的閒話家常，以及義工與義工之間的互助氣氛皆為累積凝聚型的社會資本的例子，而搭橋型的社會資本，相對凝聚型的社會資本而言，成員聯繫相對較遠，但拓展開去與不同的社區人士交流，均有助成員感到被支持及被關懷；於計劃中，護老者與義工之間在照顧上及資訊科技上的交流，為累積搭橋型的社會資本的例子。

線上線下護老者服務介入策略



建立線上義工網絡，提升退休人士的自務策劃能力

(i) 強項為本

以積極態度，鼓勵退休人士投入社會服務。透過各式培訓及服務體驗，提高退休人士的自我效能感，裝備科技知識、探訪及線上主持等技巧，推動退休人士持續發展所長。

(ii) 由下而上

透過定期義工聚會及線上交流平台，讓義工參與活動設計。透過去專業化，鼓勵義工自主策劃及負責活動預備工作，藉此增加義工們的參與感和責任感，進一步鞏固義工網絡，讓退休人士學習從護老者的角度推動服務。

多元主題探訪服務，鄰舍義工陪伴護老家庭成長

(i) 實質性支持：透過身體力行，包括指導上網、登入Zoom、用IPAD、協助護送、代護老者取物資等實質支援。

(ii) 情感性支持：恆常鄰舍義工探訪，給予慰問與關懷、同理傾聽照顧歷程。

(iii) 訊息性支持：善用前護老者的經驗，分享照顧心得及自我關懷方法。

(iv) 評價性支持：持續給予鼓勵與讚賞，肯定護老者的投入及付出。

精心活動設計，建立有效溝通

(i) 護老家庭之內

透過線上活動形式，讓護老者可與體弱長者，共同居家參與家庭活動。透過線上義工的活動構思及帶組技巧，帶動護老者及長者一同參與活動，並昇華活動意義，例如：線上義工構思「扭扭棒戒指花」活動，鼓勵二人分工合作，並帶動參加者完成製作後送贈予身邊心愛的人，增進彼此關係。

於其中一次的照顧者聚焦小組（FG6）中，黃女士（化名，女，78，照顧者）說在芸芸活動當中，最喜歡是上運動相關的課堂，「同先生一齊做，學識多咗，佢肺唔好，而家識得呼吸，點樣呼點樣吸。做咗出嚟感覺佢好有精神，好咗好多。」知曉運動會幫到自己，幫到家人。另一照顧者李女士（化名，女，66，照顧者）也表示上手工藝課程，可以將製成品「送下比啲孫，擺喺屋企裝飾下。」促進彼此關係。

(ii) 護老朋輩網絡

透過恆常線上活動，線上義工以小組帶領技巧，讓護老者們可藉著活動認識志同道合的同路人。線上義工於活動開首與護老者閒話家常，再於活動中後段運用互動發問技巧，帶動護老者分享個人想法或照顧近況，促進護老者之間的交流，建立共同存在感。

李女士（化名，FG6，女，66，照顧者）說道透過照顧者朋輩網絡是可以讓照顧者表達情緒，而表達過後心情也會舒服，「發洩左之後就會覺得舒服。冇人幫到你，但你自己覺得舒服咗。冇理由我對住個山大嗰，畀人出黎發洩。」而同場也有其他照顧者表示認同，而且有照顧者表示聆聽他人的經歷，自己也會有得著，了解到如何解決及回應類同的處境。



線上線下護老者服務介入策略

(iii) 護老者與義工

透過定期鄰舍義工上門探訪服務，為護老家庭配對固定一組鄰舍義工，並於3至4個月內進行6次上門探訪，藉此建立彼此的信任，保持持續的連繫，促進彼此的關係，讓彼此於一定的關係基礎下，再由鄰舍義工鼓勵護老家庭突破對科技的恐懼，嘗試學習及實踐新科技。

有一些曾為護老者的義工，希望透過義工服務去與他人分享經驗，張女士（化名，FG4，女，67，義工）表示「做義工充實自己和打發時間……同埋分享自己經驗，減輕下其他照顧者嘅壓力」。至於義工的耐心會成為護老者參與活動的推動力，何女士（化名，FG5，女，85，照顧者）笑言「義工真係非常之好，又有耐心。」廖女士（化名，FG7，女，64，義工）認為關係「慢慢來要培養，第一二次未必熟……我們上去，第一次他不理我，是他兒子幫我溝通……（直到有一天）他（被照顧者）真的坐過來，送我出門口，這是很大的轉變」

(iv) 義工與義工之間

鄰舍義工之間有個別的Whatsapp群組，讓同一組鄰舍義工彼此交流探訪的情況。探訪開展後，鄰舍義工分別會有中期會議及最終會議，讓同期的鄰舍義工得以互助分享服務經驗。線上義工之間亦有個別的Whatsapp群組，分享彼此的想法，每月亦會舉辦一次聚會，藉此分享自己的主題及技能，促進同儕關係。

鄰舍義工是一組兩位義工，他們既有默契也能適當地分工，有一位負責閒話家常，有一位負責引導照顧者及其家人利用ZOOM上課，而傾談粵曲就成為劉女士（化名，FG1，女，61，義工）的拍檔與照顧者交流的引子，而劉女士就處理照顧者於應用IPAD上遇到的挑戰。由於照顧者及家人可能在計劃初期對義工或科技產品表現抗拒，程女士（化名，FG1，女，82，義工）坦言「如果我單獨，我真係失失慌，所以我（有拍檔）大致上係應付到。」，他們會與照顧者打開不同的話匣子，慢慢與照顧者建立關係。而聚焦小組及聚會就成為義工之間交流的途徑之一。

參考資料:

(註1) House, J. S. (1981). Work stress and social support. Addison-Wesley.

(註2) Saleebey, D. (1992). The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Longman.

(註3) Putnam, R. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon & Schuster.

(註4) 社會投資共享基金（2024）單元一：社會資本理論介紹. 取自網址：https://www.ciif.gov.hk/tc/sc-resource/sc-2_1.html



Embracing Technology — 擁抱創新科技，創造自主能力

疫情前後線上服務的迅速發展，促使業界與學界進一步思考數碼社會工作的模式與未來方向。Pink、Ferguson 和 Kelly (註1) 提出數碼社會工作應具備混合 (Hybrid)、可預估性 (Anticipatory) 以及靈活性 (Flexible) 三種特質。本計劃採用了混合模式 (Hybrid Mode)，結合義工的親身上門指導與線上社交活動，既有效平衡了實體與遙距接觸的優勢，又為照顧者提供了多元且便利的參與方式。這種混合模式不僅拓展了服務的可及性，也讓受眾能更輕鬆地融入數碼環境，建立興趣和社交連結。透過發展創新活動模式，為護老者創造多元選擇，增加他們參加社區活動的機會，從而讓他們獲得更多的掌控感及自主，藉此提高護老家庭的希望感。在後疫情時代，計劃繼續為照顧者和身體轉弱的長者提供了一個便利參與的選擇，即使足不出戶仍能以遙距方式接受社會服務，期盼這種靈活模式為數碼社會工作實踐的發展提供了範例。

科技友善措施，創造安心體驗

在設計和推行過程中，團隊考慮到護老者及長者在使用數碼科技的過程中可能面對的潛在挑戰，並進行了全面的風險評估與周全安排，包括提供已安裝所需軟件及流動網絡的平板電腦、定期進行上門探訪與跟進，以小班形式推行以確保參加者的照顧與互動，以及設計簡便的登記流程等，藉此保障受眾能安心參與體驗。

作為一個少接觸科技產品的吳先生（化名，FG2，男，78，照顧者），透過義工教導及中心改善的登記流程，自己也可獨自報名。黎女士（化名，FG2，女，64，照顧者）也表示利用較大螢幕的IPAD能方便視力稍遜的照顧者看得清楚，用得放心。同場的羅女士也表示（化名，FG2，女，76，照顧者）使用 IPAD比想像中簡單及放心，「第一次就係咁揸個掣開咗，就係咁簡單。好似譬如第一次揸條鎖匙開個度門，我開到，咁你話係咪好開心…… 最緊要係我哋有義工上門，教我哋去做，借埋iPad俾我哋用。」

線上線下同步，加強社會連繫

透過線下鄰舍義工上門探訪，教授護老家庭用平板電腦參加線上活動，裝備護老家庭的科技知識，緊接社會的步伐，讓護老家庭足不出戶亦可參與線上活動，持續與同路人保持聯繫，並進一步組織實體聚會，如Techno去旅行，提升凝聚力。

面對在日常生活需要使用科技，護老家庭難免會感到束手無策，麥女士（化名，FG5，女，74，照顧者）表示中心義工曾在商場教他們使用 QR code 點餐，之後她能夠獨立使用，使她感到「……高興，去呢個中心有成就感。」，她再說自己會「又拍比（相片）啲義工睇，我話多謝你啊，如果唔係你悉心教導我就唔會識。冇義工教就冇動力」。王女士（化名，FG5，女，79，照顧者）也表示同感，認為自己能夠「與時並進，我都覺得楊震係呢方便都好落力教咗我哋好多嘢。」



線上線下護老者服務介入策略

善用零碎時間，創造輕鬆時刻

線上義工於星期二至六期間恆常舉辦一日三節的線上多元活動，創造更多不同的活動時間選擇，讓護老者可善用照顧工作之間的零碎時間，不限地域參與各式線上活動，包括：運動、手工藝、種植、畫藝、音樂、清談等，享受忙裡偷閒的輕鬆時刻。

麥女士（化名，FG5，女，74，照顧者）言道，在參加過的活動中大家會互相鼓勵與支持，「俾返啲說話鼓勵佢，到我講佢咁兩個有鼓勵我。我覺得好有意義……大家互相傾訴好啲，大家可以抒發下內心感受。」創造不少輕鬆時刻。

線上活動節目表例子

4月Zoom線上活動時間表					
◀本計劃由維拉律政治-荻茜慈善基金贊助▶					
活動有免費材料	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	開心手磨 1 ☐ 咖啡班	☐ 2 花旦臉譜掛飾	☐ 3	☐ 4 清明節	☐ 5
下午2:30-3:30	☐ 手縫百寶袋1	☐ 手繪月球燈	☐ 水彩塗鴉繪本	☐ 趣味手指操	☐ 護髮頭部按摩工作坊
下午4:00-5:00		☐ 迷你石斛蘭A班	☐ 編織粽子零錢包1		
上午10:30-11:30	May姑娘小組1 8 (輪到你遊 玩轉香港) ☐ *詳見後頁海報	☐ 9 扭扭棒~復活小兔花束A班	☐ 10 徒手拍打操	☐ 11 趣味手指操	☐ 12 護髮頭部按摩工作坊
下午2:30-3:30	☐ 迷你石斛蘭B班	☐ 復活蛋小擺設	☐ 手繪肌理畫-富士山	☐ 脂肪肝知多少 (3:00 - 4:00)	
下午4:00-5:00		☐ 捲紙花 - 復活小雞和兔兔	☐ 椅子帶氧運動1		
上午10:30-11:30	May姑娘小組2 15 (輪到你遊 玩轉香港) ☐ *詳見後頁海報	☐ 16 DIY復活節帽子	☐ 健腦桌遊教學班 -Uno卡牌 17	☐ 18 復活節	☐ 19
下午2:30-3:30	☐ 手縫百寶袋2	☐ 復活節小雞花環	☐ 椅子帶氧運動2		
下午4:00-5:00	☐ DIY可愛小動物花環	☐ 紙藝小掛燈	☐ 眼睛去旅行 -日本立山黑部之旅		

4月Zoom線上活動時間表					
◀本計劃由維拉律政治-荻茜慈善基金贊助▶					
活動有免費材料	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	May姑娘小組3 22 (輪到你遊 玩轉香港) ☐ *詳見後頁海報	☐ 23 扭扭棒~復活小兔花束B班	☐ 24 肌不可失 負重運動班	☐ 25 手作古風花	☐ 26
下午2:30-3:30	☐ 復活節DIY小袋子	☐ 復活節馬賽克木盒	☐ 線上平台月會	☐ 開心養生按穴A班	
下午4:00-5:00	☐ 養生無極樞	☐ 忘憂鼓-延續班	☐ 編織粽子零錢包2	☐ 開心養生按穴B班	
上午10:30-11:30	May姑娘小組4 29 (輪到你遊 玩轉香港) ☐ *詳見後頁海報	● **每個活動名額有限，每月月尾職員會個別通知成功報名的活動 ● 活動A班及活動B班內容相同 ● 活動1及活動2為連續性活動，兩堂均可出席優先			
下午2:30-3:30					
下午4:00-5:00	☐ 太極氣功十八式				

● 護老者姓名：_____
● 電話：_____
● 物資：自取 / 需郵寄 / 代取

報名方法：
● 致電：2329 6366、27110333、9506 7395
● 填此表：(May姑娘 / 馮生 / 穎姑娘)
● WhatsApp：九龍彩虹邨金漢樓地下106-115室

線上線下護老者服務介入策略



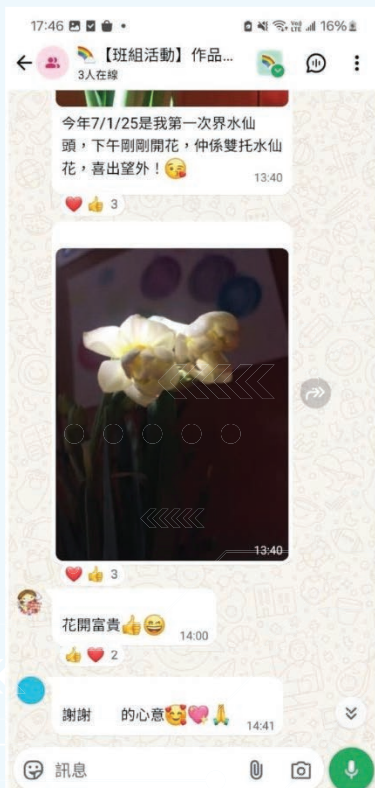
擁抱多元身份，發展無限潛能

計劃發展線上社交平台，為護老者提供多元化的線上活動，包括：手工、種植、運動、音樂、畫藝，為護老者於照顧生活以外創造空間發展個人興趣，並提供Whatsapp平台，讓護老者分享線上活動的成品，容讓彼此互相分享及欣賞，提升個人能力感。此外，計劃透過培訓裝備鄰舍義工平板電腦的知識，亦裝備線上義工使用電腦設備的知識及主持線上活動的技巧，一方面突破長者對科技的恐懼，更進一步鼓勵義工將所學知識吸收再轉化，並於服務上分享予護老者。(有關培訓內容可參考本書第17-22頁，義工培訓——鄰舍義工及線上義工)

曾表示不懂種花的李女士（化名，FG6，女，66，照顧者）初時會自我批評，但透過義工導師的循循善誘下，她會「咁種種下側邊就開始有啲芽出嚟，咁就好開心，起碼唔係死。」，於種花方面感受到一份成功感。而專注於上課的一兩小時，參加者能夠回歸於自己，重拾一個「我」的身份，自然會感到放鬆及有成功感。作為義工的盧女士（化名，FG7，女，63，義工）欣賞照顧者的生命的動力，他們透過參加計劃「讓自己的生命沒那麼枯燥，也沒那麼發脾氣。」

在同一個聚焦小組中，盧女士也說看到照顧者的轉變也成為她繼續做義工的動力，「看到那些八九十歲還很努力去有一種學習情緒的提升，對我們來說是一個很大的支持，表面上好像我們教他們，其實他們這些舉動都幫到很多人」

WhatsApp群組加油例子



參考資料:

(註1) Pink, S., Ferguson, H., & Kelly, L. (2021). Digital social work: Conceptualising a hybrid anticipatory practice. *Qualitative Social Work*, 21(2), 413–430. <https://doi.org/10.1177/14733250211003647>



義工培訓 — 鄰舍義工

鄰舍義工

鄰舍義工計劃簡介

透過凝聚黃大仙區的居民，發揮鄰里友愛的精神，透過探訪行動與科技學習，身體力行關懷區內的護老家庭。藉著裝備義工的科技知識及探訪技巧，培訓鄰舍義工成為橋樑，令護老家庭可以持續與社區連結。

我們的目標

- 提高護老家庭的科技知識，以參與線上社交平台活動
- 加強護老家庭的支援網絡
- 減少社交孤立和孤獨感的困擾



鄰舍義工角色與培訓

1 義工角色

(i) 科技支援大使

透過耐心鼓勵，推動護老家庭嘗試接觸科技，讓他們能夠用平板電腦參加線上Zoom節目。使護老家庭即使在家中也能結識志同道合的朋友，交流照顧經驗，排解心中煩悶。

(ii) 情緒支援大使

同理護老家庭的處境，不加以批判、以接納的心聆聽護老者的分享，提供空間讓護老者舒發內心的鬱悶或擔憂。善用讚美，正面肯定護老者的付出及嘗試。

(iii) 資源分享大使

部分鄰舍義工擁有前護老者的身份，他們用心關顧的同時，亦向有需要的護老家庭分享照顧心得：例如：認知障礙症患者的情緒行為問題處理、社區資源的運用、自我調節情緒的錦囊，讓照顧的智慧得以承傳。

(iv) 可靠信實橋樑

鄰舍義工上門探訪期間但凡發現護老家庭狀況有異，包括護老者的情緒變化、長者的身體變化等，隨即告知負責職員，讓事件得以儘早獲得適切的跟進，避免服務延誤。





2 鄰舍義工培訓內容

A 科技知識培訓

透過專業導師教授鄰舍義工：i) 平板電腦的操作方法 ii) 常用的軟件知識 iii) Zoom 平台的應用方法。裝備義工科技知識，並用過來人的經驗，以朋輩身份鼓勵護老者積極嘗試，從而帶動護老家庭參與線上社交活動。

B 探訪技巧培訓

(i) 認識護老家庭的特性及需要

社工分享護老者的情況，讓鄰舍義工理解護老家庭的處境及需要，從而帶動鄰舍義工以包容與彈性的心面對探訪的挑戰，強調服務提供需要有靈活的安排，配合護老家庭的狀況變化。例如：面對身體及覆診的變化，需要更改義工探訪日期，鼓勵鄰舍義工之間自行協調時間，令護老家庭不會因為改期/失約而失去上門探訪的機會。

(ii) 認識危機識別

社工教授鄰舍義工探訪期間，掌握危機或特別狀況的評估，要求鄰舍義工但凡發現護老家庭的情緒變化、身體變化等，隨即告知負責職員，讓事件儘早獲得適切跟進。

(iii) 掌握溝通技巧

社工教授鄰舍義工於探訪期間善用身體語言，例如：眼神接觸、點頭回應等表示用心聆聽；用正面說話技巧，如：讚美、鼓勵、肯定等為護老家庭帶來正能量。此外，鄰舍義工需要學習開放性的問法，以便在探訪時打開話題，技巧包括：

► 用眼耳口鼻去留意家居環境

例子：我見到呢到種左好多植物，你鍾意種乜野架？

► 關心健康狀況

例子：去邊間醫院或診所覆診？

► 關心衣、食、住、行的實況

例子：你住喺呢度幾耐？ / 幾多點起身？會去飲茶？或去邊到食早餐？會煮咩乜野食？ / 鍾意食咩乜野？

► 了解平日的習慣、興趣、娛樂

例子：你平時有咩興趣？ / 自己平常點樣打發時間？

► 用好奇心展開提問

例子：我见到你屋企擺咗好多靚相，你以前去過好多地方呢，邊到最難忘？請和我分享那個地方的經歷？

► 順應護老者的話題延伸

例子：陳生，你之前話做行船，負責咩崗位？有冇咩難忘既趣事同我哋分享吓？





義工培訓 — 線上義工

線上義工計劃簡介

線上服務平台的成功，離不開一群熱心且專業的線上義工的支持。他們不僅負責推行活動，更在過程中參與活動的策劃與檢討，並將護老者的回饋融入服務中，持續改善線上活動的內容。

我們的目標是「發揮義工所長、義工專業化及推行可持續的服務」，使線上活動更能配合護老者的需要及興趣，增加護老者的投入感。

線上義工角色與培訓

我們致力打造一個有系統的義工培訓計劃，幫助義工發揮專長、提升技能，更專業化服務護老者。

主要培訓內容

1. 線上活動設計與籌備：
 - 如何策劃符合護老者需求的線上活動。
 - 設計多元化的活動形式，吸引參與者。
2. 帶領與解說技巧：
 - 增強義工的表達能力與互動技巧。
 - 學習有效的活動引導方式。
3. 能力提升聚會：
 - 定期舉辦培訓和交流活動，分享經驗與改進建議。



線上活動發展歷程

義工推行線上活動的發展可以分為三個主要階段，每個階段都有清晰的目標和發展重點。





1 預備期

Level 1 內容構思預備

在設計護老者的線上活動時，針對義工的準備工作，我們可以依據 4W2H 原則進行規劃。

對象(WHO)：義工需要了解護老者的身心狀況、能力以及需求，並考慮不同護老者的背景特性，例如對活動類型的吸引力、平板電腦或其他活動工具的熟悉度。

時間(WHEN)：活動程序時間編排至關重要。義工控制活動總時長在適當範圍內（約60至70分鐘內），避免過長導致疲累。每個環節應分配合理時間，確保護老者有足夠時間參與和分享。

地點(WHERE)：義工需考慮護老者在家環境的限制，如照顧長者的狀況、與長者共同參與、網路不穩等突發問題，需彈性處理及安排活動。

目的(WHY)：義工需要明確掌握活動設計的核心及意圖，是促進護老者之間的互動或建立護老者網絡的機會。活動設計應符合 SMART GOAL 原則（具體、可衡量、可實現、相關性、時限），例如：「在活動中，護老者至少回答兩次互動提問，增加參與感。」這樣的目標能幫助義工更有方向地進行帶領。

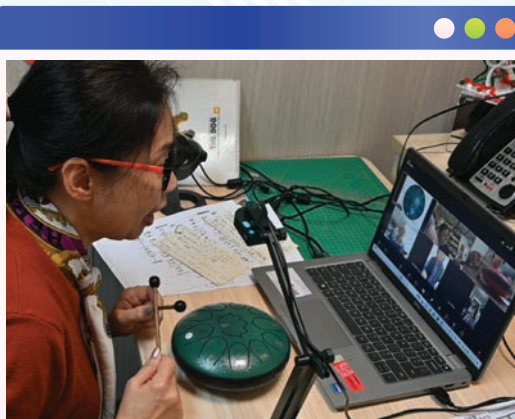
如何玩(HOW)：義工需設計清晰的活動流程，並提前試運行一次，確保流程順暢，避免活動中出現混亂。活動種類以互動性及實務性為主。

預算(HOW MUCH)：線上活動需要規劃所需的教材或活動物品等。義工需要自行協助搜羅及物色性價比高的物資，增加計劃成效。



Level 2 活動流程及執行

整個活動流程以輕鬆、互動為主，通過不同環節促進護老者的參與感與成就感，並減少社交孤立。義工應以耐心和鼓勵的態度帶領活動，並通過提問和分享，拉近護老者之間的距離，讓他們感受到被支持與關懷。詳細流程例子可參考「線上服務分享 - 義工主持活動」部分。





義工培訓 — 線上義工

2 運作期 Level 3 互動發問技巧

線上義工帶領護老者參與線上活動時，有效的小組互動模式能幫助促進成員之間的溝通與參與感。

線上義工可根據活動的階段和目標靈活運用上述互動模式。例如：

- 活動初期，採用「單向互動」或「輪流單向互動」進行破冰和簡單分享。
- 活動進行中，逐漸過渡到「雙向互動」與「彼此互動溝通」，以促進更深層的交流。
- 活動結束時，可通過「輪流單向互動」讓每位組員分享感受或總結心得。



在線上活動中，透過有效的發問技巧能促進組員之間的互動與討論，進一步提升參與感與投入度。以下為幾種發問方式及其應用重點：

1. 開放性: 問題沒有特定答案，避免簡單是非題，鼓勵組員自由表達自己看法。
2. 處境性: 設身處地，引導組員投入當時人的處境，去思考和體會感受。
3. 引導性: 多問「有什麼原因?」或「這是什麼意思?」或「可以講多些給我們聽嗎?」，幫助組員深入分析與表達。
4. 刻度性: 使用1-10分的量化方式，讓組員更容易表達程度或感受。
5. 取捨性: 透過比較不同事物，促進組員分享看法與偏好。
6. 爭議性: 提出具有爭議性或矛盾性的問題，激發組員思考與討論。
7. 隨聯想: 以詞語或圖畫為起點，鼓勵組員輪流聯想並回應，增加趣味性和創造性。
8. 啟發性: 留意特別情況（如奇特、有趣或矛盾）並引導討論，激發組員思考。

另外，在活動帶領上，需用更多時間及練習訓練線上義工的溝通技巧，有助促進護老者之間文流互動，並營造支持性的分享氛圍。

1. 義工應展現積極聆聽及關切態度，密切關注護老者的言語與情感，並通過支持性語言增強信任感。
2. 義工學習集中焦點，避免討論離題，確保活動目標清晰。
3. 義工主動邀請較少發言的護老者表達意見
4. 義工適時給予肯定與多欣賞回應參加者，提升他們的自信心。
5. 義工通過設計開放性或引導性問題，義工可促進護老者之間的互動與深入交流。
6. 義工需鍛鍊對護老者情感表達的敏銳，習慣以同理心表達對他們感受的理解，鼓勵更深層次的回應。
7. 在活動結束時，義工學習總結討論重點，協助護老者回饋並強化活動成果，讓他們在活動中獲得更多正向支持。



Level 4 產生共鳴凝聚力

凝聚力是指將護老者吸引至同一平台，讓他們感受到彼此連結與支持的結果。義工在帶領小組時，需注重建立安全感與歸屬感，並促進護老者之間的互動與共鳴。

線上義工帶領活動策略：

1. 創造安全感與歸屬感：義工應讓參加者在線上活動中感到被尊重、被接納和安心。鼓勵義工記住每位參加者的姓名或稱呼，並在互動中使用，讓他們感受到被重視。運用積極聆聽與回應技巧，例如點頭、重述要點或表達同理心，建立信任關係。
2. 重視參加者間的關係：義工應觀察並留意小組成員之間的互動，鼓勵彼此欣賞與支持。引導護老者分享自身經驗，並鼓勵其他成員給予回應或建議，增強彼此的認同感。
3. 提供持續的活動新鮮感：義工需保持小組活動的多樣性與趣味性，持續更新內容以吸引參加者參與。引入新的遊戲、手工或放鬆技巧，幫助護老者舒緩照顧壓力，並提升他們的積極性。
4. 建立“我們”的感覺：義工應營造小組的歸屬感，讓護老者感受到這是大家共同的社群，並強調“我們”而非“個體”。討論與護老者日常生活密切相關的話題（如衣食住行），引發共鳴，讓他們感受到共同的連結。「最近天氣開始轉涼，大家平時會煮什麼暖胃的食物？我們可以互相交流一些簡單的食譜！」

3 延續期

Level 5 持續延續聯繫

為延伸護老者的參與與支持，義工可建立線上互動平台（如WhatsApp群組），讓參加者持續交流生活點滴，設立作品分享區，上傳手工、運動影片或照片，彼此欣賞鼓勵。同時，定期舉辦線下實體聚會，增進面對面交流，深化關係。活動主題結合護老照顧與生活意義，例如手工藝可用作家居擺設、運動活動協助長者伸展，讓成果融入日常。定期鼓勵義工和護老者參與共同實體活動，實體活動可以進一步推動社區互助網絡，有助提升護老者的歸屬感、快樂與正向連結，建構社區護老者互助網絡。





線上服務分享

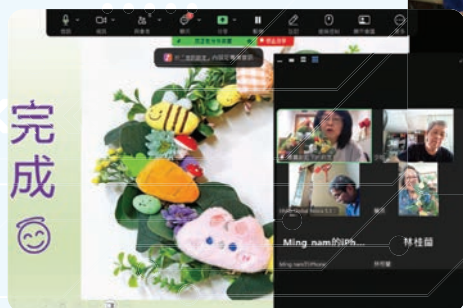
義工主持線上活動範例分享

活動內容

- 時間：1小時
- 節數：1-2節
- 人數：6名護老者
- 負責人：義工

手工類

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
5-10分鐘	• 互相認識、建立網路 • 鼓勵護老者投入參加活動。	1) 彼此介紹(如暱稱、興趣等)、打招呼、互相瞭解、閒聊 2) 點算材料	1) 吃了早/午餐沒有？吃了什麼呀？ 2) 你們有沒有在其他活動中碰過面？ 3) 有沒有參加過其他手工活動呀？ 4) 為什麼參加這個手工班？
40-45分鐘	• 促進護老者之間的溝通	1) 進行主題活動 2) 透過手工作品延伸至其他讓參加者有共鳴的話題，繼而引導參加者持續交流。	1) 留意到參加者A的作品中加了xxx，大家覺得他/她想表達什麼呢？ 2) 大家有什麼想透過這個作品表達？ 3) 大家有沒有參加者A的情況？有人可以分享心得給參加者A嗎？ 4) 大家覺得製作手工和平時照顧長者時的感受有什麼分別？為何照顧長者時會有這個（些）感受？
10-15分鐘	• 聆聽參加者回應 • 瞭解作品對參加者的意義 • 瞭解製作手工藝品對參加者感受上的變化和原因 • 鼓勵護老者持續參與不同的班組活動	1) 總結主題內容 2) 彼此分享環節 3) 自我和彼此欣賞環節	1) 如果1-10分，10分代表最滿意，對於是次活動你會給自己幾多分呢？ 2) 大家在製作過程中有什麼感受？完成作品後的感受有沒有什麼變化？你認為為何有這個（些）變化呢？ 3) 你會將這件作品自留還是送給誰人呢？為什麼？





運動 / 按摩類

時間	目的	活動內容	問題
5-10分鐘	- 互相認識、建立網路 - 瞭解是次活動的目的和注意事項	- 彼此介紹（例如暱稱，閒聊 - 與參加者進行熱身活動 - 講解活動流程及步驟 - 提醒參加者注意事項（如個別身體狀況則應自行調節運動強度）。	- 吃了早/午餐沒?吃了什麼呀? - 你們有沒有在其他活動中碰過面?有沒有參加過其他運動班呢? - 為什麼參加這個運動/按摩班?是因為興趣,還是想改善什麼呢?
40-45分鐘	- 促進護老者之間共同經歷 - 瞭解參加者的身體狀況並予以關心。	- 進行主題活動 - 在活動期間向參加者鼓勵參加者與參加者之間進行各種交流 - 參加者互相分享傷患經驗和其解決辦法	- 身體有沒有哪些地方覺得痛或覺得自己某部位機能開始衰退? - 有沒有其他參加者都有和參加者A一樣的痛處呢?是不是都是同一原因導致? - 有沒有參加者曾經都被這些問題困擾?你當時又如何解決呢?
10-15分鐘	- 聆聽參加者對是次運動班組的回饋 - 瞭解參加者對各運動的興趣/需要,以作日後活動內容參考 - 讓參加者瞭解自己的壓力來源 - 鼓勵護老者持續參與不同的班組活動	- 總結主題內容 - 參加者分享活動前後的心情和身體變化 - 引導參加者說出自己的壓力來源,並鼓勵他們透過運動/按摩排解壓力	- 如果1-10分,10 - 分滿意,對於是次活動,你會給自己幾多分呢? - 你覺得在這節活動前後你的身體或心情有什麼變化? - 你覺得是節活動有沒有讓你有放鬆或減壓的感覺?如有,是甚麼令道你可以放鬆下來?





線上服務分享

線上活動介入小智慧

線上服務從計劃開始主要運用的工具是ZOOM，除了前文提及鄰舍義工上門協助長者運用ZOOM工具外，過程中我們發掘到不少線上活動帶領的心得及小技巧。

1 出席與連結管理

線上義工帶領護老者參與線上活動時：

- 設定恆常ZOOM連結、會議ID或固定QR code，並於活動前一天或當天再次提醒參加者出席。
- 提供簡易登入指引(如操作步驟/短片)，協助組員準時參與。

😊 你好，提提你 聽日 有以下的線上活動：

- 1) 下午2:30 - 3:30
忘憂鼓研習A班
- 2) 下午4:00 - 5:00
DIY仿皮手提包1

(穎姑娘)

15:02 ✓

▲ WhatsApp訊息：活動提示



▲ WhatsApp訊息：恆常ZOOM連結



▲ Zoom線上活動簡易指引



▲ 固定線上活動QR code



2 設備與技術支援

- 確認組員有合適設備（智能手機、平板、電腦）及網絡連接。
- 有需要時指導如何使用鏡頭、咪高峰、聊天室等功能。
- 主持人/義工準備實物投影(第二鏡頭或鏡頭切換)、無線咪等，提升活動質素。
- 技術支援義工/人手作聯席主持人，同步在 ZOOM 內協助解決進入困難或突發斷線。
- 分享環節善用 ZOOM 定焦功能，聚焦參加者



▲ 實物投影的參考設置

3 活動時間與流程設計

- 建議參加者人數4至6人，以便每人均能分享
- 建議全程1-1.5小時內，線上專注力有限，可安排數次小休。
- 活動內容及流程簡明，避免過多複雜步驟。
- 明確告知每環節時長，方便組員預期。

4 義工分工與支援

- 義工協助技術支援（如指導進入、靜音/解除靜音、解決雜音）。
- 分工引導討論、點名、協助冷場時活躍氣氛。
- 義工可作為「後備主持」或「技術支援員」。
- 每月義工或職員會協助分派線上活動/小組物資，通知參加者取物資
- 有需要的參加者也會郵寄線上活動/小組物資

5 強化線上互動設計

- 選擇鏡頭前可進行的熱身遊戲（如動作操、表情互動）。
- 線上著重互動鼓勵參加者開鏡頭，提升參與感。
- 善用手勢表達回應及互動（如OK手勢、用手指評分、舉手等）。
- 設定「輪流分享」機制，指定每位組員有機會發言。



《護老情珍生命小組》護老者線上互助小組

編撰：社工 馮基豪先生

(i) 背景

將護老者的經歷比喻為一趟旅程，讓他們可以在分享與互動中整理自己的感受、經驗與啟發，建立有伴同行的感覺，並共同製作一份有意義的「護老情珍生命冊」。

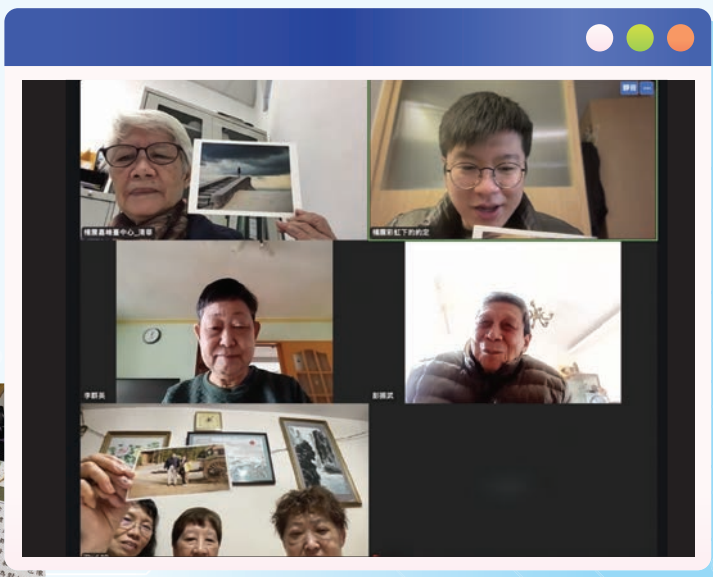
(ii) 介入理論

本活動以敘事實踐Narrative Practice 為介入基礎，將護老者的照顧歷程視為一場旅程。運用「重組對話」(Re-membering)」和「重寫故事對話」(Re-authoring Conversation)的概念，協助護老者重新整理、發現照顧路上的意義與力量。

另外，透過「紅花卡」圖卡作為分享與回應的媒介，促進組員之間的情感交流與支持。

(iii) 小組程序

- 節數：4節小組(每節1小時15分)
- 小組對象：曾經參加線上活動的護老者
- 人數：4人
- 小組帶領者：社工
- 物資：紅花卡、相冊簿(開小組之前, 先安排給每一位組員派送上一套紅花卡在家中)





第一節：誰是你的旅伴

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
5分鐘	訂立小組目標及小組約定	邀請組員介紹自我介紹，工作人員簡介小組及共同訂立小組約定。	
10分鐘	建立小組分享氣氛	熱身遊戲- 你今天的心情如何？ • 每人從紅花卡中選出一張最能代表「今天心情」的圖卡。 • 先觀察卡牌的圖案，說明自己所見再分享當中自己心情的狀況。	你今天此時此刻的心情如何？用一張圖卡代表你的心情？ 你在圖卡中看見什麼？ 這些圖案如何代表你的心情？
30分鐘	讓護老者認識及肯定自己照顧路上的重要陪伴者	簡介共同製作一份屬於自己的「護老情珍生命冊」，收集小組成員照顧長者的生活點滴故事，記錄於書冊中。 • 引導小組成員思考在自己護老旅程上，一直陪伴自己的長者 • 分享一開始照顧家人的狀況 • 形容這位旅伴的轉變及當時深刻片段 • 分享自己當時的反應及心情	在你的護老旅程上，有誰一直陪伴你？ 開始照顧這位旅伴時，是什麼推動你負起這個照顧工作？情況是如何？一直是什麼支持你？ 這位旅伴在你照顧過程中有什麼改變？這位旅伴眼中的你，有甚麼特質是他欣賞的？
20分鐘	幫助護老者重新詮釋自己初期照顧旅伴時的情緒、想法與反應	引導小組成員剛開始照顧旅伴的那一刻： • 回想當時的心情、身體狀態、環境 • 幫助小組成員重新詮釋自己初期照顧旅伴時的情緒、想法與反應 總結每位組員的想法或一段話語，記錄在生命冊的一頁。	如果今天的你能回到當初剛開始照顧旅伴的那一刻，你會對那時的自己說什麼？ 現在的你，和當時的你有什麼不同？你從這段經歷學會了什麼？
10分鐘	結及展望	以紅花卡總結第一次小組內容及感受 提示組員下節小組準備與旅伴在旅途上值得紀念的物品或相片。 • 下次每人帶1至2張與旅伴合照的相片	



第二節：你和旅伴的難忘回憶

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
10分鐘	重溫小組上次內容	將旅伴分享內容打成小段文字，與組員重溫上次小組重點-旅伴。	
10分鐘	鞏固小組凝聚力	熱身分享- 挑選一張紅花卡代表你對小組的感覺，表達自己參與小組的感受。	你對我們這小組的感覺如何？ 用一張圖卡代表你的感覺？ 你在圖卡中看見什麼？ 這些圖案如何代表你的感覺？
50分鐘	鼓勵護老者用照片回顧與旅伴的深刻經歷 透過紅花卡回應，促進組員間的共鳴與支持	輪流邀請組員分享一至兩張照顧旅伴合照相片，分享當在照顧旅程中最難忘的一刻。 每位組員輪流分享： • 展示合照 • 敘述當時的情境(何時、在哪裡、發生了什麼) • 分享旅伴的反應 • 分享自己當時的心情、感受或體會 每當一位組員分享完畢，其餘組員從紅花卡中選一張卡，用作對分享者的回應。 • 工作人員可示範：「我選這張溫暖太陽照耀下有兩隻小鳥飛翔，好像你們照片溫暖的感覺，笑容充滿力量，歡樂自在地享受這個時刻。」 記錄組員這次分享的故事和紅花卡的訊息，協助制作自己的「護老情珍生命冊」。	這張合照對你有什麼特別意義？ 當時的你和旅伴，分別是怎樣的心情？ 這個經歷最令你難忘的是什麼？ 如果可以用一句話總結這次經歷，你會說什麼？ 可以用圖卡表達「欣賞」、「共鳴」、「祝福」、「鼓勵」等，並說明為什麼選這張卡。
5分鐘	總結及展望	工作人員選擇紅花卡，總結第二次小組內容及感受 • 提示組員下節小組準備與旅伴在旅途上一件重要的物品。	



第三節：旅程中的重要物品

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
5分鐘	重溫小組上次內容	將上一次小組成員的分享重點打成小段文字，與組員重溫。	
10分鐘	強化組員之間認識	熱身分享- 挑選三張紅花卡，分享與自己相關的事情，向其他組員介紹自己。	
40分鐘	幫助組員發掘及肯定在照顧過程中支持自己的「重要物品」	每位組員展示一件與照顧旅程相關的物品（實物或物品照片），邀請組員分享物品及照顧旅程的一刻。 分享這個物品代表你在照顧旅程上一個很重要的要素或信念。 • 展示物品 • 物品背後故事 • 分享你和旅伴的反應、心情、感受或體會	這是什麼物品？（如如鎖鑰、杯、頸鏈等） 這個物品在你的照顧旅程中扮演什麼角色？ 當你看到/ 用到這個物品時，會想到什麼？有什麼感覺？
15分鐘	促進自我價值覺察，提升組員自信與動力	引導組員重新命名物品背後的意義，賦予照顧旅程正向的象徵，如「安全感」、「希望」、「愛的提醒」、「自我照顧」等	如果這個物品可以得到一個新意義，代表你在照顧旅程上一個很重要的意義，你會怎樣命名？
5分鐘	總結及展望	工作人員選擇紅花卡，總結第三次小組內容及感受	





第四節：最適合自己的喘息方式

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
5分鐘	重溫小組上次內容	將旅伴分享內容製成書冊初稿，與組員重溫上次小組重點- 物品的意義。	
10分鐘	引入分享主題	熱身小遊戲：限時內從紅花卡找不同圖片,代表自己喜歡的舒緩壓力方法。 分享組員喘息的重要性：照顧自己，是繼續照顧家人的基礎。	你覺得自己在照顧旅程中，最需要喘息的是什麼時候？ 當你覺得累或壓力大時，通常會有什麼身體或情緒反應？
30分鐘	發掘屬於你自己的舒緩壓力方法 啟發組員照顧生活新的點子	每位組員輪流分享自己平日用來紓壓、放鬆、充電的方法。形式不限，可以是： • 一項活動（如旅行、看書、煮食、聽音樂、園藝等） • 一個小習慣（如喝一杯喜歡的飲品、和朋友聊天） • 一種思考方式（如自我鼓勵、自我對話、祈禱等） 分享具體經驗： 何時、怎樣做、為何有效、心情變化	什麼是你平時用來讓自己放鬆的小方法？ 這個方法你是怎樣開始的？什麼時候用得最多？ 每次做這個小方法，你的心情或身體有什麼變化？ 做完這個小方法會有什麼感覺？
20分鐘	促進組員互動	組員聽完別人的分享後，從紅花卡中選出一張，代表他對這個喘息方式的感受、共鳴或祝福。 例如：「這張藍天花開的卡，令我覺得你的喘息方式讓人心情開闊，可以在春天花盛開時，再與你的太太出去再走一趟。」 分享選卡原因，加強彼此肯定和互相啟發。	你聽完他的分享，有沒有哪一張紅花卡能代表你的感受或共鳴？ 你想用哪一張卡送給他，代表你的祝福或欣賞？為什麼？
10分鐘	總結及展望	工作人員選擇紅花卡，感謝及欣賞小組成員參加及分享 小組後的安排 • 印制書冊的安排 • 相約小組成員實體聚會拿取完成的書冊	



《輪到你遊。玩轉香港》護老者線上互助小組

編撰：社工 林美雲姑娘

(i) 背景

部份兩老家庭因為行動不便或護理需要，限制了兩老外出的選擇，令護老家庭感到無助。有見及此，計劃欲透過線上聚會讓護老家庭交流照顧情況，分享外出的心願，共享社區資源，讓大家建立一定的關係基礎下，發揮集體智慧下共同出遊，實現照顧背後的盼望，建立護老家庭的互助網絡。

(ii) 介入理論

- 藉敘事實踐Narrative Practice (White. M, 2007) 註(1) 中的隱喻，以旅程比喻照顧過程的時順時困，令照顧者易於理解及產生共鳴，再從中探索旅程中的渴望、裝備及挑戰，再由護老者們集眾人智慧，突破活動能力的限制，探索現有資源，重寫護老家庭外出的旅程故事。

(iii) 小組程序

- 節數：4節小組(每節1小時)、2節聚會
- 人數：5個護老家庭
- 小組帶領職員：社工
- 備註：由於有組員對科技的認識較薄弱，而且其被照顧者相對體弱，因此是次小組邀請了2位鄰舍義工每次聚會都從旁協助。義工除了支援科技使用，亦發揮鼓勵作用。每次聚會前，鄰舍義工會於活動前一日及活動當日上午時間致電提醒護老者，有效推動低動機的護老者及長者順利出席活動，並參與討論。

(iv) 小組內容

第一節

時間	目的	活動內容	工作員提問例子
5分鐘	訂立小組目標及小組約定	邀請組員 - 分享參加小組原因 - 共識小組目的及小組約定	你參加小組有甚麼期望？
15分鐘	建立小組儀式 促進組員之間的認識	工作員示範以情緒過山車為題 - 分享自己的名稱 - 自己於過山車的位置再延伸到自己的心情 - 簡介自己的照顧情況	你現在的心情就如過山車，處於高位？中間？還是低位？
30分鐘	共識小組方向	邀請組員分享 - 想與被照顧長者及小組成員一同前往的地方 - 背後的原因	有甚麼事情你想與另一伴一同前往？是甚麼原因令你想要前往這個地方？其他人對剛才分享的組員有共鳴嗎？
10分鐘	總結及展望	總結是次小組重點 提示組員下節小組準備 - 下次每人帶一件物品 / 相片 / 歌曲 - 邀請組員參與資料搜集 - 分享你想做的事 及 原因	下節小組期望大家準備一件物品或相片，讓我們認識你的旅伴。 有沒有組員曾去過剛才提及的地方，可以下節分享？



第二節

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
10分鐘	鞏固小組儀式	工作人員示範以情緒過山車為題 分享自己的名稱 自己於過山車的位置再延伸到自己的心情 簡介自己的照顧情況	你現在的心情就如過山車，處於高位？中間？還是低位？ 按組員情況作追問，如：上次聽你講……，今次感覺如何？
20分鐘	認識組員之間的照顧對象及照顧情況	將照顧比喻為一趟旅程 組員介紹自己的旅伴 「我正在照顧……」 「我從…開始成為照顧者…」 「今日我參加小組，因為……」 「我選擇了這相片，因為……」 「我想與旅伴一同做……」 鼓勵組員互相回應 工作人員整理組員的回應，總結出當中的照顧心得	大家聽完有沒有感到共鳴？ 大家有沒有遇過同樣的照顧困難？你會如何解決？
20分鐘	共識小組方向 發揮同儕互勉	組員分享旅程目標及願望 找出照顧期盼 訂立小組旅程的共同方向 分享資料，共同規劃小組旅程	背後是甚麼原因令你想要做……？ 聽到組員對旅程有這個擔心，其他人有甚麼想法？或者提議？ 你們認為去甚麼地方可以同時滿足大家的盼望？
10分鐘	總結及展望	總結是次小組重點 提示組員下節小組準備 構思旅程預期困難及資源	平日照顧會面對不同的挑戰，正如旅行亦會遇上未知天氣、不同風景、人和事。大家可以想像一下，今次外出會有可能遇到甚麼挑戰？自己或身邊有甚麼資源可以協助克服這些挑戰？



第三節

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
3分鐘	營造小組氣氛	透過提問，鼓勵組員自發留意其他組員的出席情況	現在齊人嗎？ 有誰仍未出現？ (推動組員自行點名)
7分鐘	鞏固小組儀式	工作人員示範以情緒過山車為題 自己於過山車的位置再延伸到自己的心情 簡介自己的照顧情況	你現在的心情就如過山車， 處於高位？中間？還是低位？
5分鐘	回顧照顧心得	工作人員回顧分享組員的照顧心得	你還記得面對這個情況有 甚麼照顧心得可以解決？
10分鐘	確立外出行程	共識外出活動的行程及日期	你們認為這個行程內容及 時間合適嗎？
25分鐘	評估旅程困難 發揮同儕互勉 探索可用資源	帶動組員分享預期外出困難，再鼓勵組員思考留意身邊的人事物，發掘可用資源	平日照顧會面對不同的挑戰正如旅行亦會遇上未知天氣、不同風景、人和事。大家可以想像一下，今次外出會有可能遇到甚麼挑戰？ 自己或身邊有甚麼資源可以協助克服這些挑戰？包括人、物品或社區資源等
10分鐘	總結及展望	總結是次小組重點 提示組員下節小組準備 構思旅程必帶的裝備 構思自己的照顧特質	於照顧旅程中，裝備亦是重要的一環，讓我們以預備，你現在打開背包，入面會有甚麼東西伴你走過旅程？ 你認為自己平日照顧之中有甚麼特質？或是，你會如何形容自己？或是，作為某某的照顧者，別人如何形容你？



線上服務分享

第四節

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
10分鐘	鞏固小組儀式	工作人員示範以情緒過山車為題分享自己的名稱 自己於過山車的位置再延伸到自己的心情 簡介自己的照顧情況	你現在的心情就如過山車，處於高位？中間？還是低位？
5分鐘	回顧照顧心得	工作人員回顧分享組員累積的照顧心得	你還記得面對這個情況有甚麼照顧心得可以解決？
5分鐘	更新外出行程	工作人員更新行程細節，包括：交通及時間	你們認為這個行程內容及時間合適嗎？
30分鐘	發掘自身資源	工作人員示範分享旅程裝備及照顧特質的連結，再邀請組員分享 旅程必帶的裝備 構思自己的照顧特質 例如： 「遮風擋雨既遮」 「信心之帽」 「好有準備既安全包」 「愛錫老婆既遮」 「風雨同路既遮」	於照顧旅程中，裝備亦是重要的一環，讓我們以預備，你現在打開背包，入面會有甚麼東西伴你走過旅程？ 你認為自己平日照顧之中有甚麼特質？或是，你會如何形容自己？或是，作為某某的照顧者，別人如何形容你？ 其他聽到組員的故事，你認為這位組員有甚麼特質？
10分鐘	總結	總結是次小組重點 提示組員出席下次旅程實踐聚會的注意事項	





第五節

實踐外出活動(5小時)

經過組員的共同討論，大家於線上聚會期間感受到鄰舍義工協助的美好，並提出邀請他們參與旅程實踐聚會。此外，有護老者提出有推輪椅的需要，其他護老者紛紛自薦協助同時，亦有護老者表示可邀請特定背景的義工協助。最後工作人員邀請了一名退休護士義工協助。

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
15分鐘	提高小組凝聚力	集合 開放自由討論 安排簡易任務讓組員共同參與	有沒有人可以協助……？ (例如：準備組員姓名紙條以供抽簽、派發名牌)
35分鐘	營造小組氣氛	車程及上落車 車上街景導賞，帶動組員討論	大家曾否到訪這個地方？
70分鐘	實踐旅程盼望	南蓮園池 遊覽、拍照、帶動組員討論 義工輪流推輪椅	
80分鐘	實踐旅程盼望 提高組員之間的認識	龍門樓志蓮素齋 享用午膳 談天說地 視像未能出席的家人 義工協助個別餵食	有組員表示現時視像予在院舍居住的媽媽，不如大家都向組員的媽媽向鏡頭與其媽媽打招呼吧！
35分鐘	營造小組氣氛	車程及上落車 車上街景導賞，帶動組員討論	大家曾否到訪這個地方？
50分鐘	提高組員之間的認識	車上街景導賞，帶動組員討論 • 啟德體育園 • 啟德郵輪碼頭 • 觀塘海濱長廊 • 上落車	旅程中有不同旅程中有不同方式，可以是實地遊覽，亦可以是車上觀賞，沿途看到不同的風景，伴著不同的體會。你們感覺如何？ 大家曾否到訪這個地方？ 這個地方有沒有變化？浮現了甚麼回憶？
15分鐘	總結及展望	總結及分享	現時大家抽一張紙條，如果抽中自己則要重新再抽。於下次聚會前，大家要為你抽中的對象用現金券購買一份禮物，並於聚會帶到中心



第六節

見證會 (1.5小時)

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
15分鐘	回顧旅程點滴	外出活動相片回顧	對這些畫面有印象嗎？ 有沒有想起深刻的片段？
25分鐘	自我檢視旅程 發展另類故事	讓組員自行沉澱，體會旅程的點滴，並寫在旅程卡片上	「新發現」 於這個旅程中，你有沒有新的發現，包括對照顧這件事、對於自己、或是你正在照顧的家人，有沒有新的發現？ 「欣賞自己」 參與這個計劃後，您與從前有沒有不同？ 是怎樣的的不同？ 這是您希望的嗎？ 這些讓您看到您有甚麼價值信念、盼望？ 「要帶走的」 這個旅程中有沒有令你覺得珍惜的事物、信念、價值、想法，令你想要帶走的？ 「要放下的」 這個旅程中有沒有甚麼事物、信念、價值、想法，令你想要放下的？ 「命名」 你會如何為這個旅程命名？為甚麼？
50分鐘	分享及見證旅程 提升護老者對生活 掌握的自信	讓組員透過敘說，重寫自己的生命故事，再邀請組員參與見證及再重敘故事	聽了組員A的分享，你最深刻的地方是？ 你最有共鳴的是什麼？這段分享中，會令你再反思是那部份？ 這段照顧之旅一直走來，你會驚訝 / 佩服自己的地方是甚麼？你會怎樣形容自己？ 不論是已走過或仍在路上，你會說你很喜歡自己在旅程做了些什麼？ 可以的話，找兩、三個例子或想法，並說說為何喜歡自己做了這些？



「護」相「盒」作 – 相片爆炸盒 > 護老者線上互助工作坊

編撰：活動幹事梁嘉穎姑娘

背景

護老者日常的付出並非能夠容易令人明白，而且當長者的狀況轉差時，更有機會被指責照顧不善，漠視他們的貢獻，令其自我價值受損。因此，是次工作坊期望護老者憑藉同路人讚美的力量，肯定和認可自己的付出，讓他們學懂欣賞自己和透過喚起他們與長者的美好回憶，化為照顧動力。

(i) 介入理論

本活動以4F引導思考法(4F Model)作主要介入手法，並以相片爆炸盒作為媒介。其4個「F」的提問重點為：事實(Facts)、感受(Feelings)、發現(Finding)、未來(Future)(註1)。透過運用4F引導思考法了解其相片對護老者的背後意義和感受，喚起護老者與長者的點滴回憶，觸發參加者之間的共鳴。

另外，護老者亦透過與同路人分享一段難忘的護老經歷，表達感受，再由其他參加者對其作出具體讚賞，肯定他們護老旅程中的貢獻，集同路人力量，化為他們日後的照顧動力。

(ii) 工作坊程序

- 時間：1小時15分鐘
- 節數：2節
- 人數：5名護老者
- 帶領工作坊職員：活動幹事



▲ 活動過程



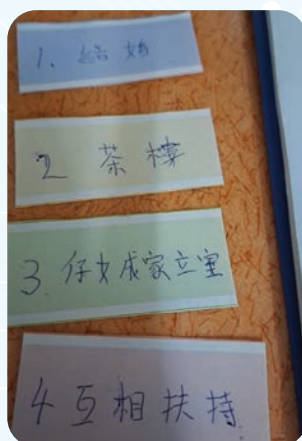
▲ 小組成品



▲ 小組成品



▲ 小組成品



▲ 其中一位參加者在小組問答環節中的答案



▲ 小組成品

參考資料

註(1) Greenaway, R. (1992). Reviewing by doing. Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership, 9(1), 21-25.



線上服務分享

第一節

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
10分鐘	- 促進參加者互相認識。 - 找出參加者共通點，建立同路人網絡。 - 瞭解參加者對活動的期望，以調節活動安排。	- 參加者進行自我介紹，例如：暱稱、嗜好、居住地點。 - 參加者互相分享對其他參加者的印象。 - 參加者互相分享對活動的期望。	- 大家想我們怎麼稱呼？ - 是不是都是住彩虹邨附近？彩虹邨遷拆對你們有什麼影響？ - 大家對這個活動有什麼期望？ - 大家有沒有在以往活動碰過面？對對方有甚麼印象？
15分鐘	- 確保參加者的材料齊備。 - 參加者清楚瞭解本節活動的流程及目的。 - 瞭解參加者製作手工的水平，以便在過程中遷就其程度。	- 點算物資。 - 講解本節活動流程及目的。 - 參加者互相分享自己以往製作手工的經驗/程度。	- 大家有沒有製作手工的習慣？平時喜歡做什麼類型的手工？ - 大家覺得自己在這節活動中有機會遇到什麼困難呢？ - 其他參加者會不會都會有參加者的憂慮？
20分鐘	- 從參加者角度瞭解護老者較想回顧的事情。 - 讓參加者在其他參加者中找到屬於照顧者的共鳴。	參加者輪流分享期望寫在爆炸盒中的內容。	- 為什麼你會希望盒子裏提及這件事/這樣東西？ - 其他參加者認為參加者這個問題對你來說有沒有什麼頭緒？ - 有沒有參加者本來都想寫參加者這個問題的？為什麼？
15分鐘	- 讓參加者透過回顧與被照顧者的經歷，喚起他們的正面回憶。 - 讓參加者找到與自己有相似經歷的同路人，減低他們照顧路上的孤獨感。	- 參加者輪流分享對各問題的想法。 - 參加者在其他參加者的經歷中尋找與自己照顧經歷之共通點。	- 聽到參加者認為護老者最需要的是xx，有沒有其他參加者都有共鳴？為什麼？ - 參加者表示最想和長者xxx，其他參加者會不會都有和類似的想法呢？與長者一起完成這件事會不會有什麼顧慮？
5分鐘	- 與參加者回顧及總結本節小組 - 參加者互相分享小組後的感受	- 先邀請在本節小組中較積極的參加者分享本節活動的感受。 - 然後透過向較被動的參加者提問各問題，引導他們表達自己對是次活動的感受。 - 提醒參加者下節活動需準備兩張最喜歡與長者的合照和一個難忘的護老經歷予其他參加者分享。	- 你最喜歡這節活動中的哪個環節？為什麼？ - 你覺得這次小組和以往參加的zoom活動在與其他參加者之間的溝通模式上有什麼不同？ - 回答了全部問題後發現和其他參加者都有什麼共通點或相似地方呢？



第二節

時間	目的	活動內容	工作人員提問例子
10分鐘	讓參加者清楚本節小組的流程。	1) 簡單回顧上節小組內容 2) 向參加者介紹本節活動的流程及時間分配。	
20分鐘	- 讓護老者回顧以往與長者的美好回憶。 - 拉近參加者之間距離，提升彼此的瞭解。	1) 參加者輪流分享自己最喜歡的2張合照，並說明其照片對他/她的特別意義。	- 大家能猜到參加者相片中的地方在哪裏嗎？ - 如果有機會，會不會想再和被照顧者再去經歷這件事？為什麼？ - 你認為這張照片對你和長者有什麼特別意義？
30分鐘	- 認識區內同為照顧者的同路人。 - 瞭解不同護老者的護老背景，交流照顧心得 - 分享護老者面對的各種困境，相互支持。 - 讓參加者肯定和欣賞自己護老的付出。	1) 參加者逐一分享自己最難忘的一次照顧經歷 2) 每位參加者完成照顧經歷分享後，其餘參加者則需就其分享的經歷，用一個或多個形容詞概括，指出該參加者的優點並加以闡述。 3) 收集這些讚賞詞語後，負責分享經歷的參加者把那些形容詞寫在盒子上。	- 聽完參加者的分享後，有沒有讓你們感到共鳴的地方？ - 參加者的照顧經歷有沒有讓你想要了解更多的細節？ - 聽完參加者提到的經歷後，你想起了自己的哪些困難？ - 聽完參加者的經歷後，你覺得最有啟發的是什麼？
10分鐘	- 瞭解參加者在2節小組中的變化。 - 再次鼓勵參加者自我欣賞。 - 總結2節班組成果。 - 截圖留念。	1) 邀請在第一節小組表示困難，對自己信心不足的參加者分享在2節小組後對自己的看法差異。 2) 參加者輪流分享在照顧路上欣賞自己的地方。 3) 參加者將製成品放置在鏡頭前，截圖留念。	- 對比你製作此作品前，你看到自己有什麼突破？ - 你會將這個相片爆炸盒放在哪裏或者送給誰呢？為什麼？ - 剛才大家都收到好多讚美，那麼你又最欣賞自己什麼特質？



Report on Evaluation Study on Meeting on the Rainbow: Virtual Social Club for the Socially Isolated Carer in the Community (for Project Dissemination on 2 September 2025)

Research Team Members: Dr SIU Chung-yue Joey, Dr CHAN Cheong-yu Stephen,
Dr SZETO So-Suet Stephanie, Mr TO Lap-shun Stanley

Introduction

This brief report titled “Evaluation Study on Meeting on the Rainbow: Virtual Social Club for the Socially Isolated Carer in the Community” was conducted by the Research Team of Felizberta Lo Padilla Tong School of Social Sciences of Saint Francis University. It aimed at generating empirical evidence on the implementation and the outcomes of the “Meeting on the Rainbow” (hereafter the Programme) conducted by Yang Memorial Methodist Social Service Choi Hung Community Centre for Senior Citizen.

The objectives of the Programme were: (1) To identify the hidden carer and encourage carer to participate the online interaction program; (2) To establish an effective virtual connection network for the carer in order to reduce the problem of social isolation & loneliness; (3) To increase the social capital of Wong Tai Sin to support the carer who care for elderly and their caring elderly. The Research Team is chiefly responsible for evaluating the objectives (2) & (3).

Methodology

There were two groups of participants, the caregivers and the volunteers, in the Programme. Mixed methods, consisting of quantitative survey and qualitative focus group interviews, were employed to evaluate the effectiveness of the study through quasi-experimental design. Both caregivers and the volunteers were invited to respond to quantitative survey at 2 time-points with 6 months apart, and same groups of participants were also invited to join focus groups.

Major Measures

- Online/ offline social capital: Williams (2005)’s 20-item scale is grounded on Putnam’s (2000) bonding and bridging capital, that the scale also differentiated between those social capital occurred online or offline. The Research Team has dropped an (1) item after discussing with the Centre – for caregivers and volunteers
- Senior Technology Acceptance: A 14-item scale developed by Chen and Lou (2020) had been used to predict older people’s acceptance of everyday technology – for caregivers and volunteers
- Sense of Community – 8-item Sense of Community scale assessing the dimensions of needs fulfillment, group membership, influence, and emotional connection would be used (Au et al, 2020) – for volunteers only

Procedure

Ethical approval has been received from the Research and Ethics Committee of Saint Francis University (HRE No.: HRE230237) prior data collection. All participants have given their consent to participate in the study. Fifty dollars supermarket coupons have been given to participants who have completed the 2-wave surveys, and the focus groups. Research assistant has assisted in the collection of quantitative data from participants, while the principal investigator and the research assistant conducted the focus group interviews together.

Results

In this brief report, the Research Team focused on reporting and discussing about the quantitative findings of both caregivers and volunteers

Caregivers

Descriptive statistics

This study comprised a total valid sample of 101 caregivers, of whom 32 (31.7%) were male and 69 (68.3%) were female. The mean age of the caregivers was 70.48 (SD = 11.18, missing = 1), ranging from 42 to 101 years. Regarding the demographic of the care recipients, 47 (46.5%) were male and 54 (53.5%) were female, with a mean age of 82.02 (SD = 9.43), ranging from 63 to 100 years. The caregivers-care recipients’ relationships were that spousal accounted for 63.4%, while 34.7% were parent-child relationships, and the remaining 2% were siblings.

Inferential statistics

Paired sample t-tests were performed to compare mean scores of pre- and post-test on bonding social capital in both the online and offline contexts. In the online context, finding showed a significant difference between pre-test (M = 2.88, SD = .93) and post-test (M = 3.18, SD = .72); $t(100) = -3.64, p < .001$, two-tailed). Finding from the offline context showed similarly result that pre-test (M = 3.38, SD = .57) was found significantly different from post-test (M = 3.57, SD = .39; $t(100) = -3.61, p < .001$, two-tailed). Bonding social capital is conceptualised a strong tie within homogeneous groups, such as family or close friends (Granovetter, 1973; Putnam, 1995). Both online and offline bonding are found significantly increased in the post-test,



indicating that the bonding with strong ties has enhanced after joining the activities. The statistically significant increase in both online and offline bonding social capital implies that caregivers used the virtual community mainly to strengthen and reinforce existing close-knit (or strong ties) which can attain better emotional or familial supports. This finding may at the same time suggested a successful translation of the online interaction to offline ties through technology-enabled maintenance of relationships that encourages more frequent FTF communication, which overall facilitates a synergy in socialization.

Concerning bridging social capital, paired sample t-tests were performed to compare mean scores of pre- and post-test in both the online and offline contexts. In the online context, finding showed no significant difference between pre-test ($M = 2.83$, $SD = 1.01$) and post-test ($M = 2.98$, $SD = .68$); $t(100) = -1.91$, $p > .05$, two-tailed). Finding from the offline context, however, showed significant difference between pre-test ($M = 3.34$, $SD = .69$) and post-test offline bridging ($M = 3.49$, $SD = .38$; $t(100) = -2.59$, $p < .05$, two-tailed). Bridging social capital indicates weak ties between the heterogeneous groups, perhaps in this context ties between caregivers and professionals (Ng et al., 2022). The present results show that participants reported that their weak ties relationships have increased after joining activities. Nevertheless, online bridging social capital shows no significant findings between pre-test and post-test. This indicates that online weak ties across diverse group did not increase statistically after joining activities.

Another two sets of paired sample t-test were performed to compare mean scores of pre- and post-test on participants' technology acceptance. In terms of attitudinal beliefs, finding showed no significant difference between pre-test ($M = 6.34$, $SD = 2.08$) and post-test ($M = 6.49$, $SD = 1.80$); $t(100) = -.89$, $p > .05$, two-tailed). However, finding on participants' gerontechnology anxiety showed a significant difference between pre-test ($M = 5.05$, $SD = 2.46$) and post-test ($M = 4.53$, $SD = 1.89$; $t(100) = 2.07$, $p < .05$, two-tailed). The mean of gerontechnology anxiety drops from 5.05 to 4.53, resulting in a difference in means of .51. The result indicates that participants' attitudes toward technology remain unchanged "at a moderate level of acceptance," while their technology anxiety reduced.

Brief discussion

Previous research has proposed that bonding and bridging social capital are two complementary concepts. Bonding is the strong tie, being beneficial to social, emotional, mental (Simons et al., 2020) and even physical health (Kishimoto et al., 2013; Norstrand & Xu, 2012), while bridging is the weak ties, enable additional encouragement from the community or even resourceful external to caregiving support.

As to the fact that only offline bridging social capital are evidenced to be improved but the online one, a possible explanation could be that virtual community has managed to offer the ease for the caregivers to maintain close ties through online interactions, and that saves time and energy for them to connect to real-world social groups of greater diversity which are outside their immediate social circles. Online bridging, however, could not be as effortless as the offline one as the caregiving elderly may still be new to the digital world even though their gerontechnology anxiety appears to be reduced in the present study. While trying to get familiar with the digital devices coupled with meeting least familiar ties (weak ties), their willingness to engage and expand unfamiliar online community networks could not be increased in the post-test. This may explain why caregiving elderly still prefer bridging social capital in the offline context than doing it online.

The present research showed that participants have reduced technology anxiety, and that might be explained by their increased in the use of it, thereby getting more familiar with the technology. By handling the older adults' attitudinal perception or technology literacy while engaging in social networking, they could be more confident to broaden their social connections of better richness, for example intergenerational, which eventually provide them greater access to potential resources for future caregiving issues, learning opportunities, and reduce social isolation and loneliness.

Table 1. Differences Between Pre-test and Post-test of key variables of caregivers

		Pre-test		Post-test		t
N = 101		M	SD	M	SD	
Social Capital						
	Online Bonding	2.88	.93	3.18	.72	-3.64***
	Online Bridging	2.83	1.01	2.98	.68	-1.91
	Offline Bonding	3.38	.57	3.57	.39	-3.61***
	Offline Bridging	3.34	.69	3.49	.38	-2.59*
Senior Technology Acceptance						
	Attitudinal beliefs	6.34	2.08	6.49	1.81	-.89
	Gerontechnology anxiety	5.05	2.46	4.53	1.88	2.07*

* $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$



研究報告

Volunteers

Descriptive statistics

This study included 48 volunteers, with the majority being females ($n = 44$, 91.7%). The mean age of the participants was 66.38 ($SD = 7.57$, missing = 3), ranging from 47 to 82 years. Regarding the demographic characteristics of the participants, about 50% of them had a secondary education level, all of them reported they have been using smartphones, and the top two purposes of using technological devices are communication ($n = 39$, 81.3%) and video watching ($n = 35$, 72.9%). They rated their perceived technological application capabilities as 4.12 ($SD = 4.12$), implying that they are generally considered capable.

Inferential statistics

Paired sample t-tests were performed to compare mean scores of pre- and post-test on bonding social capital in both the online and offline contexts. Regarding the bonding aspect, findings showed a significant difference between pre-test online bonding ($M = 3.06$, $SD = .83$) and post-test online bonding ($M = 3.44$, $SD = .73$; $t(47) = -4.05$, $p < .001$, two-tailed). Findings also demonstrated a significant difference between pre-test offline bonding ($M = 3.40$, $SD = .70$) and post-test offline bonding ($M = 3.77$, $SD = .53$; $t(47) = -4.10$, $p < .001$, two-tailed).

Concerning the bridging aspect of social capital, findings showed similar results that both post-test online bridging ($M = 3.64$, $SD = .81$) and offline bridging ($M = 3.84$, $SD = .46$) are significantly improved from pre-test online bridging ($M = 3.41$, $SD = .97$; $t(47) = -2.03$, $p = .048$, two-tailed) and offline bridging ($M = 3.68$, $SD = .60$; $t(47) = -2.06$, $p = .045$, two-tailed), respectively.

Other sets of paired sample t-tests were performed to compare mean scores of pre- and post-tests on participants' technology acceptance. In terms of attitudinal beliefs, findings showed no significant difference between pre-test ($M = 7.41$, $SD = 1.53$) and post-test ($M = 7.54$, $SD = 1.55$; $t(47) = -.70$, $p > .05$, two-tailed). In terms of the cognitive aspect, findings also showed no significant difference between pre-test ($M = 6.81$, $SD = 1.81$) and post-test ($M = 7.13$, $SD = 1.57$; $t(47) = -.63$, $p > .05$, two-tailed). However, findings on participants' gerontechnology anxiety showed a significant difference between pre-test ($M = 5.98$, $SD = 2.36$) and post-test ($M = 5.04$, $SD = 2.03$; $t(47) = 3.03$, $p = .004$, two-tailed). The results indicate that participants' attitude and cognitive evaluation towards technology remain unchanged while their technology anxiety reduced.

Regarding general well-being in our samples, results showed no significant difference between pre-test ($M = 3.34$, $SD = .94$) and post-test ($M = 3.53$, $SD = .67$; $t(47) = -1.71$, $p > .05$, two-tailed). However, in terms of the sense of community, participants reported a significant improvement from pre-test scores ($M = 2.68$, $SD = .64$) to post-test scores ($M = 2.94$, $SD = .45$; $t(47) = -3.33$, $p = .002$, two-tailed).

Brief discussion

Resonating the similar findings in caregiver groups, the volunteer group showed significant increases in all domains of social capital post-test scores, indicating that the volunteers could develop more ties and enhance bonding with strong ties via joining the activities. Concerning a greater effect size observed in the bonding aspect of social capital, a study suggested that volunteering often strengthens bonding more than bridging because it brings together people with shared values or backgrounds, boosting trust and emotional closeness (Davies et al., 2024).

The present research also showed that our volunteers reported a higher sense of belonging after joining the program. The results are largely supported by previous studies in both local and non-local situations (e.g., Lu et al., 2024; Russell et al., 2019). Research generally suggests that volunteering helps older adults maintain meaningful social networks, as reflected in the improvement in social capital domains, which helps them cultivate belonging and recognise their roles and values.

Volunteers reported a reduction in technology anxiety, and that might be explained by the positive experience in technology use during the program and which can modify their perceptions and improve their digital literacy (An et al., 2024).

Table 2. Differences Between Pre-test and Post-test on Key Variables of volunteers

	N = 48	Pre-test		Post-test		t
		M	SD	M	SD	
Social Capital						
Online Bonding		3.06	.83	3.44	.73	-4.05***
Online Bridging		3.41	.97	3.64	.81	-2.03*
Offline Bonding		3.40	.71	3.77	.53	-4.10***
Offline Bridging		3.68	.60	3.84	.46	-2.06*
Senior Technology Acceptance						
Attitudinal beliefs		7.41	1.53	7.54	1.55	-.63
Self-efficacy		6.81	1.81	7.13	1.57	-1.49
Gerontechnology anxiety		5.98	2.36	5.04	2.03	3.03**
Sense of Community		2.68	.64	2.94	.45	-3.33**

* $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$

General Discussion

Through the participation in the Programme, both the caregivers and the volunteers have shown significant increase in terms of online and offline social capital. As mentioned in previous section of this booklet, caregivers have shared they have built bonding social capital through universality in terms of caregiving experience and participation in the Programme, and also with the guidance from volunteer, their anxiety in using technology has been reduced, as one of the caregivers has reviewed that adopting iPad is as simple as holding a key to open the door (Ms Law, FG2, F, 76, Caregiver). Among the volunteers, they have strengthened bonding with other fellow volunteers through ongoing partnership, exchange in whatsapp group and sharing of experience in offline meeting. Regarding the bridging social capital, both caregivers and volunteers would regard the genuineness and reciprocity between them would enable them to exchange common experience and build trust.

Limitation and Conclusion

Caregivers and volunteers joined the Programme through various strategies including outreach and invitation by the staff of the Centre, self-approach, or referral through snowball and convenience sampling. They might have relatively higher intention, interest, and anticipation to join the Programme. Although this quasi-experimental design does not have a control group of caregivers and volunteers, this evaluation study shed light on the preliminary and pilot evidence in demonstrating the effectiveness of the Programme by increasing participants' online/ offline social capital, as well as increasing caregivers' and volunteers' acceptance of technology.

Since the COVID-19 pandemic, social service agencies in Hong Kong have showed rapid incorporation of information and communication technology (ICT) in the service delivery. Knowing the technology acceptance among the older people might vary, this evaluation study demonstrated that extra resources such as volunteers would be necessary to close the implementation gap of utilizing ICT in service delivery. In this regard, the pioneer implementation of Yang Memorial Methodist Social Service in incorporating volunteers in the caregiving service with ICT elements in the Programme is comprehensive in addressing to the holistic needs of caregiver living in the community.

References

- An, J., Zhu, X., Wan, K., Xiang, Z., Shi, Z., An, J., & Huang, W. (2024). Older adults' self-perception, technology anxiety, and intention to use digital public services. *BMC Public Health*, 24(1), 3533. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21088-2>
- Au, A., Lai, D. W., Yip, H. M., Chan, S., Lai, S., Chaudhury, H., ... & Leeson, G. (2020). Sense of community mediating between age-friendly characteristics and life satisfaction of community-dwelling older adults. *Frontiers in psychology*, 11, 86.
- Chen, K., Lou, V. W. Q. (2020). Measuring Senior Technology Acceptance: Development of a Brief, 14-item Scale. *Innovation in Aging*, 4(3), 1-12. doi:10.1093/geroni/igaa016
- Davies, B., Abrams, D., Horsham, Z., & Lalot, F. (2024). The causal relationship between volunteering and social cohesion: A large scale analysis of secondary longitudinal data. *Social Indicators Research*, 171(3), 809-825. <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03268-6>
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Kishimoto, Y., Suzuki, E., Iwase, T., Doi, H., & Takao, S. (2013). Group involvement and self-rated health among the Japanese elderly: An examination of bonding and bridging social capital. *BMC Public Health*, 13:1189, 2-5. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1189>
- Lu, S., Chui, C., & Lum, T. (2024). Facilitating volunteer engagement among older adults in social services: A case study of an innovative timebank program in a Chinese society. *The Gerontologist*, 64(1), gnad010. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad010>
- Ng, M. S. N., So, W. K. W., Choi, K. C., Chan, W. C. H., Chan, H. Y. L., & Chan, C. W. H. (2022). Exploring social capital for family caregivers of patients with chronic organ failure: study protocol for a concept mapping study. *BMJ Open*, 12(6), 1-6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063691>
- Norstrand, J. A., & Xu, Q. (2012). Social capital and health outcomes among older adults in China: The urban-rural dimension. *The Gerontologist*, 52(3), 325-334. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr072>
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6(1), 65-78. <https://doi.org/10.1353/jod.1995.0002>
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Russell, A. R., Nyame-Mensah, A., de Wit, A., & Handy, F. (2019). Volunteering and wellbeing among ageing adults: A longitudinal analysis. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 30(1), 115-128. <https://doi.org/10.1007/s42413-021-00157-z>
- Simons, M., Lataster, J., Reijnders, J., Peeters, S., Janssens, M., & Jacobs, N. (2020). Bonding personal social capital as an ingredient for positive aging and mental well-being. A study among a sample of Dutch elderly. *Aging and Mental Health*, 24(12), 2034-2042. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1650887>
- Williams, D. (2006). On and off the Net: Scales for social capital in an online era. *Journal of computer-mediated communication*, 11(2), 593-628.



相片花絮及心聲

i 線上義工

在線上平台做義工與傳統義工有甚麼分別？

義工李小姐：

傳統義工基本上是跟從社工安排執行活動，但是做線上平台義工需要負責整個節目的帶領及推行，更能訓練自己的表達能力

參加計劃有什麼感受？

線上義工陳小姐：

- 學識很多新的知識，更得知照顧者感受。
- 在教桌上遊戲時，感到很開心，有少許重獲童真的感覺。
- 感謝有很多照顧者參與計劃，我為他們送上祝福。

鄰舍義工周小姐：

- 助人自助，幫到人令我十分開心，而且自己也可以學到一些電腦知識。



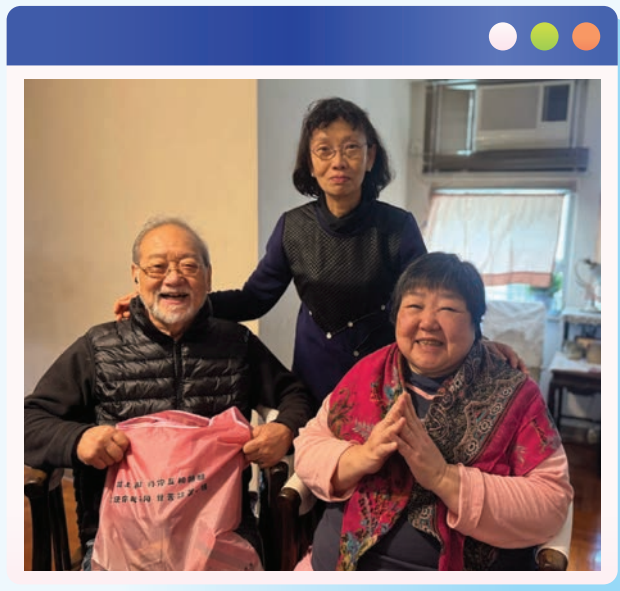


ii 鄰舍義工

你認為你們持續服務相比單一服務有甚麼不同？

義工馮小姐：

- 可幫助拉近照顧者與長者之間的關係
- 長者對於義工可長時間陪伴，表示開心。義工離開時也不捨得。



線上模式照顧者活動有甚麼好處？

義工馮小姐：

- 線上模式可以令參加者不需來中心，也可以認識新朋友。
- 因為有些長者或照顧者不方便來中心，平台就方便他們，快並讓他們有一個共同話題。

iii 參加者

線上模式上課有甚麼好處？

香港都會大學學生：

- 線上活動是一個大趨勢，線上可打破地理及時間限制。

參加者Helen：

- 不用出門去找人，但透過線上上課可以有生活樂趣，不用在家懶洋洋。





計劃短片回顧

1 彩虹上的約會 照顧者線上社交平台 - 計劃宣傳短片



2 線上線下與照顧者同路 (社會服務聯會)



3 「護」相合作。「老」友夢想飛 - 「彩虹上的約會 照顧者線上社交平台計劃」



4 原創歌曲





鳴謝

(排名不分先後)

維拉律敦治・荻茜慈善基金 Vera Ruttonjee Desai Charitable Fund

聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院團隊

黃於唱教授

蕭頌渝博士

陳昌裕博士

司徒素雪博士

杜立信先生

科創社工學會

何振宇先生

合作團體

科創社工學會

香港互勵會曹舒菊英老人中心

路德會采頤長者中心

彩虹邨天主教英文中學

Hands On

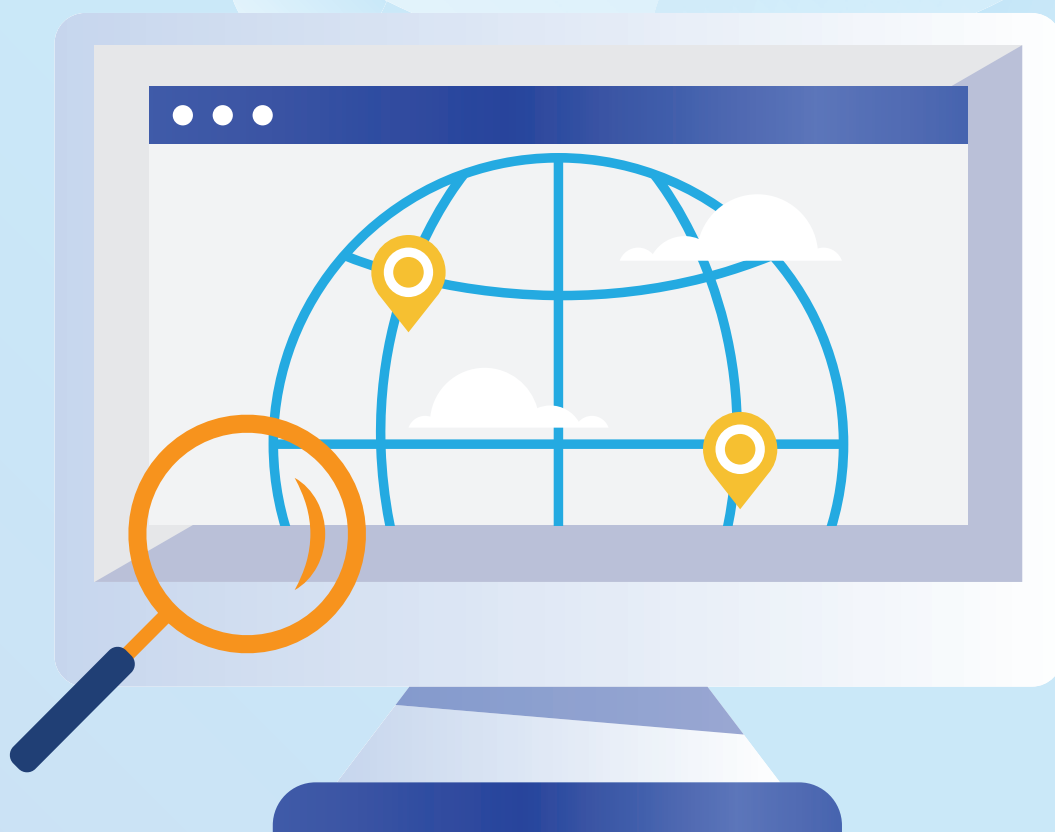
香港都會大學

香港紅十字會

嘉里集團

九巴之友

屈臣氏集團



督印人：麥麗娥

編輯小組：林美雲 馮基豪 梁嘉穎 梁綽琳

出版：循道衛理楊震社會服務處

循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心

📍 九龍彩虹邨金漢樓地下 106 至 115 室 📞 2329 6366

✉️ chcc@yang.org.hk 📠 2329 6758

循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心

📍 九龍牛池灣瓊東街8號 嘉峰臺商場地下 📞 2711 0333

📠 2711 3122

書號：978-962-8206-64-3

印刷數量 500 本

電郵：chcc@yang.org.hk 網址：<https://yang.org.hk/>