



2021年6月7日

新聞稿 | 即時發佈

「義工參與、創意與精神健康調查」結果發佈 創意是心靈抗疫良方 做義工有助提升創意 精神健康遠勝普遍市民

全港義工研討會【港創意 講創義】*即將舉行，主辦機構浸信會愛羣社會服務處(下稱「本處」)將發表「義工參與、創意與精神健康調查」。有關調查於2020年2月至今年2月期間，透過網上問卷形式訪問了445位本處義工，探討義務工作與創意思維的關係，及了解義工在新冠疫情下的精神健康狀況。

結果顯示，受訪義工越想體現利他精神(如：不求回報幫助有需要的人)、越想尋求新知識、參與的義務工作越多元化，其創意亦會越高。眾多文獻指出，創意思維對精神健康具有正面的影響，是次研究亦可見此相關性。值得注意的是，受訪義工的精神健康平均分為62.6，與2018年的數字(62.7)大致相若。「全港精神健康指數」調查顯示，全港市民於2020年錄得歷年最低之45.1分，較2018年(50.2分)下跌逾一成，可見受訪義工的精神健康比普遍市民較不受疫情影響。藉由參與義務工作提高創意，或可令人更易於適應逆境帶來的轉變，從而保持心境輕鬆快樂。

社會變化難免令人感到不安及焦慮，問題持續又無可避免，容易使人產生無力感，負面情緒加劇。其實每人都有解難能力，若能從多角度思考及運用創意，將有助突破盲點，適應新常態。本處建議市民可選擇投身義務工作，既能貢獻社會又有助發揮創意，同時可拓展社交及情緒支援，促進精神健康，提升心靈抗「疫」力。

1. 背景

本處一直相信義務工作是有效解決社會問題的重要方法之一。自2016年起，本處先後舉辦研討會和研究發佈，鼓勵市民投身義務工作，促進各界共同探索義工服務的未來發展，從而創造更大的社會效益。本年度委託香港城市大學社會及行為科學系崔永康教授及其研究團隊進行問卷調查，探討義務工作與創意思維的關係，及了解義工在新冠疫情下的精神健康狀況。



2020年2月至2021年2月期間，調查透過網上問卷形式訪問了445位本處義工，男性和女性分別佔25.1%及74.9%，以女性居多；年齡介乎11至90歲，分佈如表一。

表一：受訪者的年齡組別

年齡組別 (N=444)	20歲或以下	21 - 40	41 - 60	61歲或以上
人數	66	79	144	155
百分比	14.9%	17.8%	32.4%	34.9%

學歷方面，超過一半受訪義工(54.9%)具「中學或以下」程度，45.1%擁有「大專或以上」。工作性質方面，超過三成(34.4%)受訪義工為受僱人士(包括全職、兼職、自僱)，其餘則分別為退休人士(29.7%)、學生(18.0%)、家庭照顧者(15.0%)和失業人士(2.9%)。表二顯示受訪義工在填問卷前6個月於本處服務的對象，超過四成服務兒童、青少年及家庭，三成服務長者，而服務精神復元人士、低收入或失業人士的義工各佔逾兩成。

表二：受訪者填問卷前6個月於本處參與義工的服務對象

服務對象	人數	百分比
兒童、青少年及家庭	186	41.8%
長者	150	33.7%
精神復元人士	113	25.4%
低收入或失業人士	102	22.9%

註：由於受訪者可同時參與多項服務，總計百分比會超過100%。

2. 結果

2.1 義工以體現利他精神為首要動機

本研究採用中文版《義工功能量表 (Volunteer Functions Inventory, VFI)》量度受訪者參與義工服務的6大動機，分別為：事業(增加事業相關經驗)、社會(強化社交關係)、價值觀(實踐利他、人道等重要價值)、求知(拓闊眼界/提升技能)、心理成長(自我感覺良好)及自我保護(降低罪惡感等負面情緒)。量表共27題，各項平均值最高為7分，數值越大表示該動機越大。



根據表三，平均分最高的首三項義工動機依次為「價值觀」(6分)、求知(5.8分)及成長(5.3分)。換言之，受訪者投身義務工作的主要目的為體現利他精神，希望關心和幫助有需要人士。

表三：《義工功能量表》中各面向的平均分與標準差

義工動機	平均分
事業	4.4
社會	4.8
價值觀	6.0
求知	5.8
成長	5.3
自我保護	4.1

2.2 義工精神健康遠勝普遍市民

本研究以學界廣泛使用之《世界衛生組織五項身心健康指標(World Health Organization Five Well-Being Index · WHO-5)》中文版，量度受訪者於過去兩星期的精神健康狀況。量表共5題，總分最高為100分，數值越高表示精神健康狀況越理想，52分或以下表示精神健康欠佳，須予以關注；28分或以下則代表可能患有抑鬱，建議作進一步專業評估。在本研究中，整體義工的精神健康平均分為62.6，與本處2018年進行的調查結果(62.7)大致相若，反映義工的精神健康未受疫情影響。而據「2020精神健康月」籌備委員會發佈之全港精神健康指數調查，2020年全港市民的精神健康不合格，平均錄得歷年最低之45.1分，較2018年(50.2分)下跌一成。由此可見，本研究中受訪義工的精神健康遠勝普遍市民，面臨前所未有的轉變仍能保持快樂輕鬆。

3. 義工動機、創意與精神健康的關係

3.1 助人與求知意向越強 義工創意越高

部份學者將創意定義為產生新穎而有用的想法，以解決問題的能力¹。本研究運用《自我評估創意量表 (Self-rating Creativity Scale)》量度受訪者的創意，並檢視6大義工動機當中，哪些項目與創意呈現顯著關聯。

¹ Zampetakis, L. A. (2008). The role of creativity and proactivity on perceived entrepreneurial desirability. *Thinking Skills and Creativity*, 3(2), 154-162.



從表四可見，所有義工動機都與創意呈顯著正面關聯，當中以「價值觀」和「求知」與創意的關聯最大，關聯系數各自達 0.324 和 0.327，表示受訪者越因為一些重要的價值觀(如幫助有需要的人)，以及為了拓闊眼界、提升技能而參與義工服務，其創意會越高。

表四：義工動機與創意的關聯

義工動機	與創意的關聯
事業	0.240***
社會	0.255***
價值觀	0.324***
求知	0.327***
成長	0.275***
自我保護	0.243***

註 1：顯著水平：*** $p < 0.001$

3.2 義務工作越多元化 義工創意越高

據表五，受訪者於填問卷前正在參與的義務工作項目(包括本處和其他機構的義工服務)越多，其創意平均分越高。事後檢定的結果顯示，參與 2 項或以上義工服務的受訪者，相比只參與 1 項的人明顯有更高的創意。換言之，義工參與的服務越多元化，其創意就越高。

表五：義工參與狀況與創意的關係

	創意平均分
正參與多少項義工服務	
1 項	4.9
2 項	5.2*
3 項或以上	5.4***
整體受訪者	5.1

註：顯著水平：* $p < 0.05$ ；*** $p < 0.001$

3.3 投身義務工作或有助提升精神健康以適應疫境

據表六，義工動機的六個面向(事業、社會、價值觀、求知、成長、自我保護)和創意均與精神健康呈顯著正面關聯，可見藉由投身義務工作發揮創意，或有助提升精神健康。

表六：義工動機、創意與精神健康的關聯

變項	與精神健康的關聯
義工動機（事業）	0.117*
義工動機（社會）	0.128**
義工動機（價值觀）	0.180**
義工動機（求知）	0.157***
義工動機（成長）	0.128**
義工動機（自我保護）	0.111*
創意	0.128**

註：顯著水平：* $p < 0.05$ ；** $p < 0.01$ ；*** $p < 0.001$

創意對精神健康的好處顯然易見，特別是在經歷逆境帶來的轉變後。過去的研究顯示，提升創意可令人有更高的解難能力，因此可以讓人在逆境中仍然保持自信和開朗心境，維持精神健康²。疫情改變了很多人的生活與工作模式，難免會令人感到不安及焦慮；問題持續又無可避免，容易使人產生無力感，負面情緒加劇；這時候，更需要創意來幫助我們解決問題及制定應對策略以適應社會變化。

4. 總結及建議

是次研究旨在探討義務工作、創意思維與精神健康的關係。結果顯示受訪義工越想體現利他精神或尋求新知識、參與的義務工作越多元化，其創意會越高，精神健康亦會越理想。疫情下，人與人之間保持社交隔離，難免會使人感到孤獨、無助。本處總幹事趙漢文先生建議，市民無需單打獨鬥，可選擇投身義務工作，既能貢獻社會又有助發揮創意，同時可拓展社交及支援網絡，促進精神健康，提升心靈抗「疫」力。

社會服務「以人為本」，在疫情下無疑面臨更多的限制，同時卻有更大的需求。趙漢文續表示，樂見同工能以創新方法靈活應變，結合線上線下模式繼續提供服務；又建議業界在設計義工服務時導入多元目標，特別是受疫情深化的社會問題包括：失業、精神健康、家庭暴力、長者抑鬱等。

² Flood, M. (2007). Exploring the relationships between creativity, depression, and successful aging. *Activities, Adaptation, & Aging*, 31(1), 55-71.



• 多參與

市民可按個人興趣、能力、想幫助的對象或社會問題，來選擇參與哪類服務，除了直接加入提供義工服務的機構或組織，亦可透過義工配對平台。隨著疫情催生「在家工作」新常態，不少機構都迅速應變，籌組線上義工活動，是保持安全社交距離又可省卻交通時間的另一選擇。

• 多元化

本研究發現同時參與超過 1 項義務工作有助提高創意。我們鼓勵義工多元化參與，或增加至最少 2 項義工服務。接觸不同的對象或服務，認識新的人和事，均有助發揮創意、拓展生活圈子。機構方面，除了鼓勵義工同時做多項服務，亦可在設計義工服務時導入多元目標，特別是受疫情深化的社會問題包括：失業、精神健康、家庭暴力、長者抑鬱等。

• 多鼓勵

有不少研究指，激勵員工貢獻社會，將有助企業提高員工的工作成效、忠誠度、團隊士氣等，並建立社會資本，與社會不同階層的人建立長遠的合作關係^{3 4}。本處建議各界雇主多鼓勵員工參與義工，如：增加或設立義工假；在職員聚會、內聯網或茶水間等公共空間，多呼籲員工關心弱勢社群，分享做義工的經驗，將義工服務融入職場文化；放手給年輕員工帶領義工活動，訓練他們的領導力，同時能打破階級的隔閡，使員工更願意投入參與。

附件：【港創意 講創義】義工研討會資料

傳媒聯絡

吳家琪女士 (一般查詢)

電話：9683 8361 / nicolang@bokss.org.hk

冼迦文女士 (研究內容)

電話：5604 4427 / carmansin@bokss.org.hk

³ Cao, Y., Pil, F. K., & Lawson, B. (2021). Signaling and social influence: The impact of corporate volunteer programs. *Journal of Managerial Psychology*, 36(2), 183-196.

⁴ Muthuri, J. N., Matten, D., & Moon, J. (2009). Employee volunteering and social capital: Contributions to corporate social responsibility. *British Journal of Management*, 20(1), 75-89.