

「越」级挑战 2.0 ——为年轻成年人而设的社区续顾计划

计划编号：BDF180033

研究摘要

是次研究主要为评估社区运动康复计划对戒毒人士减少吸毒的效用性，以及评估运动对个人体适能、压力处理、拒绝毒品的自我效能和复康力、生活质素及全人健康的影响。

一系列运动课程（包括瑜伽、普拉提、舞蹈、拳击、跑步、重量训练和地壶）在不同地点举办，包括上环及东涌的东华三院越峰成长中心，以及其他地区的戒毒辅导中心及宿舍。整个活动计划长达三年，而每项运动课程为期十个星期，每星期一课，共有 169 位 40 岁以下的戒毒人士自愿参与，其中 78 位戒毒人士完成课程。在运动课程之前和之后进行了体能测试并完成了问卷调查。研究结果显示：

- 参加者在体适能水平、柔韧度、肌耐力、肌力量及平衡力都得到改善，这显示运动锻炼对参加者的体适能有正面影响；
- 参加者在训练后，进行体能活动的动力得到提升；
- 运动课程之前和之后相比，参加者在心理健康、情绪健康、生理健康及智能健康都取得较高的分数；
- 完成运动课程后，参加者在生活满意度、自定力、拒绝毒品的自我效能、主动面对压力及抗毒挑战的能力均取得较高分数。

研究结果显示，运动锻炼作为协助戒毒人士复康有正面影响，包括在体适能及身心健康上，同时也能帮助参加者建立更活跃的生活方式。为提高成效，未来在举办同类社区活动及复康计划，及作出相关研究时，可采取以下建议：

- 运动有益于公众的健康，建议扩大年龄组别（例如包括超过 40 岁的人士）及身分背景，让更多参加者参与活动及研究；
- 采用更高级及精密的仪器作测试，目的是扩大研究范畴，在运动课程前后收取更多关于参加者在体适能方面的资料；
- 在课程教学上，采用混合及新兴模式来改善计划执行弹性，尤其遇上社会危机例如新冠疫症期间；
- 可深入研究参加者的动机及限制，以减少中途退出及复发吸毒的可能性。而为了激励参加者更积极参与运动，可筹办更多元化的运动课程，同时灵活运用运动心理学技巧及电子工具来设计锻炼课程；
- 提供更多有关体适能及健康知识培训予主管计划的社工，以加强彼此的沟通。此外，每个戒毒辅导中心可考虑聘请有体育专业资格的员工，来提高活动管理的效率；
- 政府、社福界、教育界及体育界应加强合作，让更多戒毒人士有机会参与运动锻炼。政府应持续投入资源在毒品祸害及健康的宣传及相关学术研究上，以透过全社区的健康促进计划和活动，提高公众对预防药物滥用的意识。