

「越」級挑戰 2.0 —— 為年輕成年人而設的社區續顧計劃

計劃編號：BDF180033

研究摘要

是次研究主要為評估社區運動康復計劃對戒毒人士減少吸毒的效用性，以及評估運動對個人體適能、壓力處理、拒絕毒品的自我效能和復康力、生活質素及全人健康的影響。

一系列運動課程（包括瑜伽、普拉提、舞蹈、拳擊、跑步、重量訓練和地壺）在不同地點舉辦，包括上環及東涌的東華三院越峰成長中心，以及其他地區的戒毒輔導中心及宿舍。整個活動計劃長達三年，而每項運動課程為期十個星期，每星期一課，共有 169 位 40 歲以下的戒毒人士自願參與，其中 78 位戒毒人士完成課程。在運動課程之前和之後進行了體能測試並完成了問卷調查。研究結果顯示：

- 參加者在體適能水平、柔韌度、肌耐力、肌力量及平衡力都得到改善，這顯示運動鍛煉對參加者的體適能有正面影響；
- 參加者在訓練後，進行體能活動的動力得到提升；
- 運動課程之前和之後相比，參加者在心理健康、情緒健康、生理健康及智能健康都取得較高的分數；
- 完成運動課程後，參加者在生活滿意度、自定力、拒絕毒品的自我效能、主動面對壓力及抗毒挑戰的能力均取得較高分數。

研究結果顯示，運動鍛煉作為協助戒毒人士復康有正面影響，包括在體適能及身心健康上，同時也能幫助參加者建立更活躍的生活方式。為提高成效，未來在舉辦同類社區活動及復康計劃，及作出相關研究時，可採取以下建議：

- 運動有益於公眾的健康，建議擴大年齡組別（例如包括超過 40 歲的人士）及身分背景，讓更多參加者參與活動及研究；
- 採用更高級及精密的儀器作測試，目的是擴大研究範疇，在運動課程前後收取更多關於參加者在體適能方面的資料；
- 在課程教學上，採用混合及新興模式來改善計劃執行彈性，尤其遇上社會危機例如新冠疫症期間；
- 可深入研究參加者的動機及限制，以減少中途退出及復發吸毒的可能性。而為了激勵參加者更積極參與運動，可籌辦更多元化的運動課程，同時靈活運用運動心理學技巧及電子工具來設計鍛煉課程；
- 提供更多有關體適能及健康知識培訓予主管計劃的社工，以加強彼此的溝通。此外，每個戒毒輔導中心可考慮聘請有體育專業資格的員工，來提高活動管理的效率；
- 政府、社福界、教育界及體育界應加強合作，讓更多戒毒人士有機會參與運動鍛煉。政府應持續投入資源在毒品禍害及健康的宣傳及相關學術研究上，以透過全社區的健康促進計劃和活動，提高公眾對預防藥物濫用的意識。