

東華三院越峰成長中心

# 峰訊

第30期

2016年1月



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

SINCE 1871

145<sup>th</sup>  
Anniversary

# 運動 SPORTS

## 介入手法



## 引言

上期《峰訊》我們介紹了藝術治療介入手法，今期我們將會集中分享如何透過運動去協助戒毒者處理吸毒問題。毒品不但影響了他們的身體及精神健康，而且亦影響了他們的個人及社交發展。在戒毒路上，戒毒人士經歷起起伏伏，他們或許會因在戒毒路上的多次失敗經驗而對自己缺乏信心，認為自己沒有能力處理吸毒問題。因此，我們希望透過運動促進戒毒者身上的改變，改善身體機能外，更能提升心理素質以處理吸毒行為。



## 為什麼是運動介入？

運動其實可被視為另一種能得到社會認同而又能提供刺激及冒險的選擇(Robbins,1990)。運動有助年青人改善自我觀感及增強自信心，同時亦能有效地改善情緒、解難能力及領導素質(Wilbert, 1998)。澳洲犯罪學研究所指出體育運動是一個有效的工具，能正面影響年青人的個人及社交發展，從而減少選擇吸毒(Morris,2003)。另外，多個縱貫性研究(longitudinal studies)的結果亦顯示持續的運動能減低青少年吸食毒品(除大麻外的)的機會(Kwan, 2014)。



從上述外國研究顯示，運動介入在戒毒路上擔任了一個重要的角色，因此本中心多年來一直為服務使用者舉辦不同的運動活動，如拳擊訓練、運動射擊訓練、跑步活動，以及組織籃球隊和足球隊等，一方面協助戒毒人士建立健康的生活模式，另一方面亦希望可以促進他們的全人發展，讓他們更有效地處理吸毒問題。

**Kwan, M., Bobko, S., Faulkner, G., Donnelly, P., & Cairney, J. (2014).** Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive behaviors*, 39(3), 497-506.

**Leonard II, W. M. (1998).** The influences of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs: The deterrence hypothesis revisited. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 421.

**Makkai, T., Morris, L., Sallybanks, J., & Willis, K. (2003).** Sport, physical activity and antisocial behaviour in youth. Australian Institute of Criminology:.

**Robins, D. (1990).** Sport as prevention: the role of sport in crime prevention programmes aimed at young people. Oxford: University of Oxford, Centre for Criminological Research.



# 越峰運動團隊



## CROSS BOXING CLUB

我們於2012年已成立了拳擊會(Cross Boxing Club)。凝聚了一群喜歡拳擊，熱愛運動的戒毒人士。訓練內容包括拳擊、踢拳道、體適能和健身，除了恆常、具系統性的訓練，學員還會參加拳擊比賽，義工服務和健康生活推廣街站等，有效地協助戒毒者建立健康生活模式以預防復吸。



CROSS boxing club



## CROSS FOOTBALL TEAM 越峰足球隊

於2014年成立，每年均會參與保安局禁毒處一禁毒義工團的禁毒足球賽；今年亦參加了香港街頭足球聯賽及AET共融盃的比賽，其中於AET共融盃的比賽中，獲得共融盾季軍。現時，足球隊正接受車路士足球學校的定期專業訓練，協助戒毒者重整個人的健康生活模式，遠離毒品誘惑。



## CROSS SHOOTING CLUB

運動射擊於2014年被引入作為輔助介入手法，為喜歡刺激和挑戰自我的年青人發展興趣和建立自信。此活動與專業運動射擊團體合作，以射擊訓練小組、推廣街站、身體檢查、輔導小組和定點射擊比賽等，共同推廣射擊運動和健康無毒社區。



# 戒毒路上的運動介入

每個人於改變路上都會經歷 **改變之輪(Stage of change)**(Prochaska, Diclemente, & Noncross, 1992)，持守戒毒與培養健康生活習慣都是一個漸進的過程。以運動作為介入手法，對處於不同階段的戒毒者作出針對性的身心輔導，透過建立健康生活，改變他們的吸毒行為。



## 維持期 (Maintenance)

### 介入目標

強化內在獎勵(internal reward)以維持新的生活模式；預防復吸及預備有關的應對方法。

### 運動介入

培養恆常運動生活和觀察身心變化，使他們自覺運動的重要性；已建立的正面社交圈子有助維持良好的行為模式，可預防復吸。拳擊訓練、運動射擊訓練中講求的專注、集中、堅毅，增強戒毒者用於處理心癮(Craving)的能力。

## 行動期 (Action)

### 介入目標

協助戒毒者於戒毒行動中建立自我效能感，及支援網絡，以放棄舊的行為模式，重覆檢視戒毒的長遠好處，提升對戒毒的堅持。

### 運動介入

鼓勵戒毒者恆常地做運動，發展運動興趣，於參與過程中建立新的、正面的人際支援網絡。讓他們體驗做運動對生理心理方面的益處，如提升體能。

跑步這種帶氧運動能令腦部釋放更多的「多巴胺」，令人即時感到開心興奮，取代毒品帶來的「獎勵效果(Reward effect)」。



## 復發期 (Relapse)

在行動期與維持期中，戒毒者未必能持守而復吸，並回到任何一個階段。

### 介入目標

給予支持讓戒毒者不要放棄；按他們所處的階段來重新檢討及調整戒毒計劃。

# 改變之輪 (Stage of change)

## 沉思期 (Contemplation)

### 介入目標

擴大他們對繼續吸毒的矛盾，讓他們深入了解戒毒對他們正負面的影響，同時讓他們知道除了以吸毒去處理問題外，還可擁有其他選擇。

### 運動介入

根據行為改變的研究(Prochaska & Velicer, 1997)，提供三個或以上的選擇對提升動機較顯著。因此，在這個階段會根據戒毒者的喜好和需要去協助他們選擇合適的運動。

足球及籃球這類團隊運動能讓他們需要學習團體精神及建立正面的人際網絡。



## 預備期 (Preparation)

### 介入目標

推動戒毒者確定戒毒行動的優先次序，協助他們了解及預備戒毒行動中會面對的挑戰及應對方法，鼓勵他們踏出改變的第一小步。

### 運動介入

讓他們去體驗做運動所帶來的好處，嘗試參與一至兩節他們感興趣的運動，讓他們「試水溫」，幫助他們更快進入「行動期」。

### 介入目標

提升吸毒者的自我覺察度(consciousness raising)，讓他們自覺到改變吸毒行為的需要。

### 運動介入

透過身體檢查服務或體適能測試，讓吸毒者了解身體狀況，從而覺察吸毒對身體機能的影響，提升戒毒動機。

## 混沌期 (Pre-contemplation)

### 參考資料：

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American psychologist*, 47(9), 1102.

Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion*, 12(1), 38-48.



肺功能 KEE P 或 穩定  
提升 運 之 FIT 長 情緒

有動力

發洩力  
發壓

真強心

甜心

緊張時腎上腺素上升

運動帶給戒毒者

良麼?

健康  
發時

原來自己都

將打中  
真番苦  
面情緒  
出黎

原來我應付到 PASSION  
但都會黎鬆口心

**運動**

**帶給你甚麼？**

## 東華三院越峰成長中心

中西南及離島服務處：	香港上環禧利街2號東寧大廈1501至1504室
東區及灣仔服務處：	香港筲箕灣寶文街6號東華三院方樹泉社會服務大樓9樓
東涌服務分處：	大嶼山東涌逸東邨(二)美逸樓地下
戒毒輔導熱線：	2884 1234
電話：	2884 0282
傳真：	2884 3262
網址：	<a href="http://crosscentre.tungwahcsd.org/">http://crosscentre.tungwahcsd.org/</a>
電郵：	<a href="mailto:csdcross@tungwah.org.hk">csdcross@tungwah.org.hk</a>
督印人：	鍾燕婷
籌委：	陳潔華、張靈豐、林小鳳、陳卓如、王嘉琪、陳敏婷、魏楚僑
印刷數量：	1,500
印刷日期：	2016年1月

寄：

