

東華三院越峰成長中心

第36期

峰訊

2018年10月



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



運動

CROSS

人生
目標

FITNESS





大部分毒品都會對腦部及中樞神經造成深遠的影響，它們會直接或間接攻擊大腦內的獎賞機制（The reward system），擾亂多巴胺的釋放，阻礙腦部的正常運作，引致吸毒者越來越困難去獲得快樂的感覺，繼而越來越依賴毒品帶來的歡愉感。研究指出^[1]，運動除了強健體魄外，亦有助心智發展，讓腦部分泌稱為快樂荷爾蒙的「安多酚」（endorphin），使人於運動後可產生愉快及輕鬆的感覺。本期《峰訊》透過訪問中心的服務對象，了解運動如何幫助他們處理吸毒行為、重拾健康生活習慣及尋找人生目標。

足球 = 目標 + 成功感



16歲時的阿強因好奇及朋輩影響下，吸食人生中第一口毒品，跌入了迷失的旋渦。因著足球夢，讓他重拾生命的動力和熱誠。

與足球初見

毒品讓阿強感到可逃避生活上的問題及壓力，慢慢地吸毒成為了他的習慣，然而吸毒需要金錢，為阿強帶來巨大的債務。在吸毒、債務和生活壓力下，吸毒問題越來越嚴重。雖然阿強曾數次嘗試戒毒，但不久之後又重投毒品的懷抱，直至他遇上了足球運動。

足球成了戒毒目標

剛開始的時候，阿強只視足球為消磨時間的活動，也曾因復吸而喪失無家者足球的參賽資格。持續吸食毒品一段日子後，阿強開始出現幻覺、幻聽等精神問題，身體更每況愈下，內心浮現「無理由因為毒品放棄足球」的想法。最後，阿強決定再次投入足球運動，決心要取回曾失去的參賽資格。社工在過程中協助阿強處理毒品問題、重新訂立方向及提升自信心。自此，阿強不再吸食毒品，努力鍛鍊球技及提升身體質素。

生命的成就感

阿強最後成功踏上無家者足球比賽的舞台，盡情在球場上發揮他對足球的熱情及堅毅，並在比賽中創造了優秀的成績。阿強說：「係運動，令我有成功感，令我有目標去提升自己，亦讓我知道。當你有機會，你就要好好捉緊」。今天，阿強仍然與足球密不可分，足球成為了他的生命動力，懷著「機會係留俾有準備嘅人」這信念一直堅持至今。

Reference 1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook (2013), Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School, Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine, The National Academies Press, Washington, D.C.

瑜珈 = 心靈訓練 + 堅毅



對阿生來說，瑜珈不只是一種運動，更是一種心靈訓練。讓衝動的他突破自己限制，攻克己身，學懂堅毅。

衝動的個性

阿生吸毒多年，直言任何毒品亦曾試過，衝動的性格，讓他只要能夠接觸毒品，便會抵不了引誘而吸食。當時阿生的生活只有毒品和損友，也從來沒有接觸運動。

心靈訓練

後來，阿生接觸和練習瑜珈一段時間後，他發現瑜珈能改善自己衝動及心煩氣躁的脾性。阿生說：「以前自己好衝動，少少事唔順利或者俾人話兩句就發脾氣，有咩解決唔到咪食囉。」

阿生分享瑜珈對他來說，是一種心靈上的訓練，瑜珈動作需要配合呼吸有助訓練集中力，亦能讓自己學習放鬆。除此之外，阿生亦表示：「瑜珈老師會迫我地拉筋拉到好痛，但佢就係要我地學習接受呢個痛既感覺。」透過學習讓自己安靜及接受痛楚，訓練自己能夠應付突如其來的壓力和引誘。阿生總結：「以前俾人話兩句，就會好嬲。而家識得忍耐下，就好似拉筋拉到好痛，都要學習忍耐咁。」

學懂堅毅

對比以前的自己，阿生認為瑜珈讓自己變得更堅毅和冷靜，更有能力面對毒品。「我會停一停，調節下呼吸。原來我發現，我可以唔洗食。」瑜珈亦讓他有一個新目標，阿生已有一個新的人生目標，就是決定報考瑜珈教練牌，為自己人生開展另一頁。



跑步 = 社交 + 堅持



看著眼前穿上運動服健碩的阿健，完全聯想不到他是一個吸毒的過來人談起跑步，他眼中帶著無限的堅持，和堅定的目標。

冰毒讓人隔離

小時候的阿健，曾是別人眼中的運動健將，不論是籃球或足球均表現出色。但是，自從吸食冰毒後，活潑好動的他把曾熱愛的運動拋諸腦後，更曾試過三個月足不出戶。

同伴戰勝驚慌

加入中心的跑步組，讓阿健認識到一班志同道合的朋友，在戒毒路上重拾對運動的熱情。今天的阿健跟我們一樣，過著「朝 9 晚 6」的上班生活。縱使地盤工作讓他感到很疲累，但阿健每逢星期四都堅持參與跑步組，與成員一起訓練。每一次阿健想放棄的時候，社工和組員們會陪伴他參與訓練和比賽，並給予鼓勵。阿健分享：「我都唔鐘意自己一個跑，好驚俾人望住，好奇怪。但有了跑步組一班人一齊跑，俾人望都唔怕。」

懂得堅持，才可看到成果

長跑是一個十分沉悶的活動，但訓練期間的辛苦和汗水，讓他慢慢學會堅持。社工和組員經常提醒阿健「懂得堅持，才可看到成果」，所以他不會輕易放棄自己的目標，同年阿健亦在公開比賽中得到第三名。「雖然我好驚要考筆試，但我會堅持唔會俾自己咁易放棄，希望日後自己能夠成為一個跑步教練」。



拳擊運動 = 健康體魄 + 鬥志



三年前阿體因為吸毒問題前來中心尋求協助，後來經社工介紹下，開始接觸拳擊運動，從此與運動結下不解之緣。「運動」和「健康」成為阿體生活的主旋律。

響起警號的身體

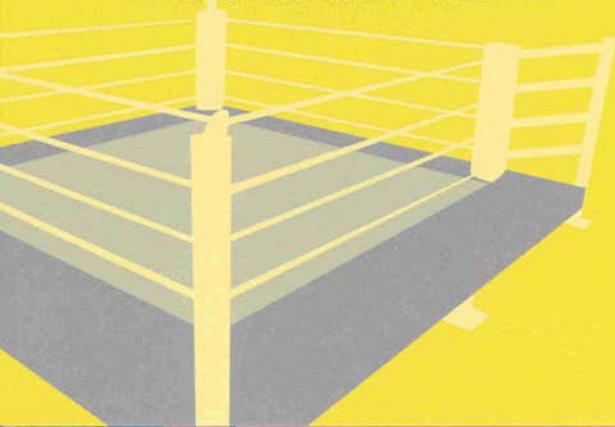
從前阿體甚少參與運動，也沒有留意個人的飲食習慣，加上長期使用毒品，使阿體擔心身體已「七勞八傷」，他一直不敢面對。

重拾健康體魄

社工因為希望改善阿體的身體狀況，鼓勵阿體參與拳擊運動。在社工的陪伴和支持下，阿體終有勇氣面對早已因吸毒而響起警號的身體，決心改善身體健康。社工為阿體提供拳擊運動體驗及訓練的機會，阿體亦親身經驗拳擊能帶來正面功效。在參與訓練後，除了身體質素得到改善，亦從中學懂觀察和認識自己身體的特質和需要，學懂保持健康體魄的正確方法。

鬥志

阿體形容：「運動在我生命中有著很大的作用。」他亦指出若現在遇到困難時，他會回想起拳擊訓練過程的辛苦，提醒自己不可放棄。如拳擊選手一樣，要麼不上擂台，一旦踏上戰鬥舞台就不能認輸，要堅持面對。



CROSS FITNESS

計劃的起源

「CROSS Fitness」計劃的出現，是因為看到不少年青人都有想實踐的目標，但他們往往在受毒品問題和身心健康狀況困擾下，失去實踐目標的動力及信心。從不同的成功個案經驗中發現，運動有助年青人了解個人能力及其問題。若能協助他們訂立一個合適的目標，對他們在處理毒品問題及實踐個人目標上會有很大的幫助。

社工角色

計劃社工會主動接觸吸毒者，了解他們的想法及期望，就他們健康狀況作評估，與他們一同計劃合適他們的訓練方案。在運動訓練過程中，社工會鼓勵他們，協助他們整合經驗，回顧當中的成長及改變，分析及協助他們修正方向，透過定期面談關心他們的進度，也會協助他們訂立及執行個人的計劃和目標。

**CROSS Fitness 提供一個由專業教練指導你恆常運動的環境，
與有成癮行為(如吸毒)人士同行，邁向健康愉快的生活。**

獎勵計劃：

成為CROSS Fitness會員即可獲得會籍，
可免費參加運動課程。
每完成3, 6, 9, 12節運動課程，均可獲得禮物一份。

會員招募

1. 40歲或以下，曾/現有成癮行為(如吸毒)人士
2. 上述人士的家人

課程選擇：



服務特色

心

提供最少**5節輔導**

4節認知行為輔導小組

鼓勵參加者學習處理情緒/壓力的方法



參加者轉化個人身份
以義工身份參與社區
重塑個人價值

靈

社

安排最少**2節家人支援服務**

鼓勵社區人士的陪伴參與

連繫社區群體

透過恆常**中強度**身體運動，
強身健體

由**專業教練**提供
最少**12節**運動訓練予參加者

身



獎勵計劃

成功申請CROSS Fitness 會籍，
即可**免費參加恆常運動**
和一份迎新禮物。

每完成3, 6, 9, 12節
恆常運動，均可獲得運動禮物一份。

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15樓
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： <http://crosscentre.tungwahcsd.org/>
電郵： csdcross@tungwah.org.hk
督印人： 陳潔華
籌委： 李智仁、林珮詩、李慧琪、胡仲文、余芷茵
印刷數量： 1,500
印刷日期： 2018年10月

寄

