

東華三院越峰成長中心

第46期

2022年12月



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

運動減廢

SPORTS



運動戒癮理論

眾所周知，運動能使人強身健體、身心舒暢。近年不少研究更指出運動是治療多種疾病的良藥，在戒毒康復方面也不例外。運動能降低復吸的風險，並減少對毒品的渴求。有一項研究運動強度與吸毒渴求的研究發現(Preedy, 2019)，若戒毒人士每日做30分鐘中等強度的帶氧運動，能有效減低對吸毒的渴求。進行帶氧運動是調節體內多巴胺水平的一種途徑，讓身體開始習慣以運動方式控制體內多巴胺水平。若體內的多巴胺維持在一定水平，則有助減輕壓力、抑鬱及焦慮等徵狀，穩定情緒。

若進一步探索運動是如何協助減少對毒品的依賴，可參考以下幾項研究。首先，劇烈運動會增加腦內多巴胺的濃度(Meeusen and De Meirleir, 1995)，而多巴胺的濃度越高則會令愉悅感提升。另外，持續運動會改變幾種多巴胺結合蛋白的表達(MacRae et al., 1987; Fisher et al., 2004)，令人感到快樂。加上伏隔核中多巴胺濃度的增加有助調節不少毒品(如興奮劑和鴉片類藥物)的正向增強效應(Leshner and Koob, 1999)，運動變相為戒毒人士增加一個令人感到愉快的方法，從而減少倚賴毒品給予的快感。亦有個別研究發現，運動會減少額葉皮質中去甲腎上腺素的釋放(Soares et al., 1999)，有助減輕壓力和可卡因對身體狀態恢復過程的影響。

總的來說，毒品無論對個人的身、心、社交都帶來嚴重的影響，當中包括身體器官及肌肉功能受損、集中力及判斷力下降、情緒不安及不穩、人際關係出現問題等。戒毒人士透過持續的運動則有助提升集中力，改善判斷能力；重建及鍛鍊肌肉，加強心肺功能；釋放多巴胺，舒緩情緒；透過團體運動獲得社交支援，整體達至全人康復。

References:

- Meeusen, R., De Meirleir, K. Exercise and Brain Neurotransmission. *Sports Med* 20, 160—188 (1995). <https://doi.org/10.2165/00007256-199520030-00004>
- Preedy, V. R. (Ed.). (2019). The acute effect of exercise on cravings and withdrawal symptoms. In *Neuroscience of Nicotine* (pp. 205—212). Academic Press. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813035-3.00026-5>.
- Soares, J., Holmes, P. V., Renner, K. J., Edwards, G. L., Bunnell, B. N., & Dishman, R. K. (1999). Brain noradrenergic responses to footshock after chronic activity-wheel running. *Behavioral Neuroscience*, 113(3), 558—566. <https://doi.org/10.1037/0735-7044.113.3.558>
- Speer AG, Cotton PB, Russell RC, Mason RR, Hatfield AR, Leung JW, MacRae KD, Houghton J, Lennon CA. Randomised trial of endoscopic versus percutaneous stent insertion in malignant obstructive jaundice. *Lancet*. 1987 Jul 11;2(8550):57-62. doi: 10.1016/s0140-6736(87)92733-4. PMID: 2439854.
- Leshner AJ, Koob GF. Drugs of abuse and the brain. *Proc Assoc Am Physicians*. 1999 Mar-Apr;111(2):99-108. doi: 10.1046/j.1525-1381.1999.09218.x. PMID: 10220804.

運動介入流程

本中心於2019年獲禁毒基金贊助，推行為期3年為年輕成年戒毒人士而設的「越級挑戰 2.0」社區續顧計劃，透過運動介入協助戒毒人士遠離毒品。

階段一

精準全面化評估及全面支援

- 運動前後均會進行體適能測試
- 按參加者的興趣及體能鍛鍊需要提供適合的運動
- 提供其他運動體驗，包括新興運動體驗如地壺、芬蘭木棋、健球等



階段二

全集中預防復吸階段

- 為服務對象提供預防復吸輔導及小組活動
- 協助服務對象度身訂造運動方案
- 社工跟進參加者進行運動的進度
- 為服務對象提共整全個案介入，並加入運動輔助戒毒元素



階段三

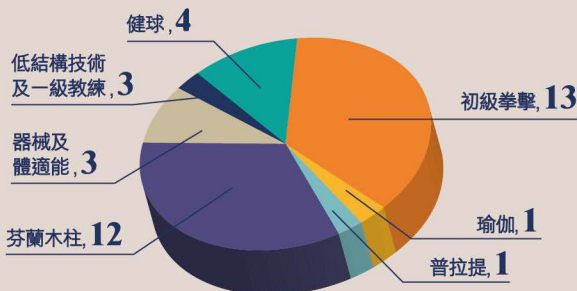
轉化及成果

- 提昇參加者轉化成輔助運動義工的動機，並提高自我效能感來避免復吸
- 協助有意成為運動教練的參加者考獲相關資格



考獲教練資格人數 (共35人)

- 成為教練前，有8位參加者仍有吸毒，其餘27位則沒有；
- 成為教練後，只餘1位參加者仍有吸毒，另外34位皆沒有。



計劃研究及成就

計劃聯同香港浸會大學許士芬博士體康研究中心進行成效評估，以問卷調查及深度訪談方式，邀請合共78位戒毒人士參與及完成整個計劃及研究，主要結果如下：



改善與健康相關的運動程度

低運動量人士: 30.8% → 11.5%
中及高運動量人士: 69.5% → 87.4%



改善正向應對方式 (或壓力管理技巧)

成效顯著
(平均分: 1.58 → 1.90, $p < .001$)



改善避免吸毒的自我效能感

成效顯著
(平均分: 68.56 → 83.26, $p < .001$)



改善生活滿意度

成效顯著
(平均分: 42.8 → 49.9, $p < .001$)



改善幸福感

成效顯著
(平均分: 13.9 → 14.6, $p < .05$)



▶ 「越級挑戰2.0」應用運動介入於戒毒治療工作成效發布會圓滿結束，東華三院代表及同工與香港浸會大學研究團隊合照留念。



運動協助戒毒康復

講解運動對個案的幫助，並最終成為義工或教練對個案的好處。

琪琪(30多歲,女)

以跑步分散負面情緒

從前的我在朋友慫恿下而接觸K仔。由起初對它好奇，而且可以解悶，及至慢慢卻逃避問題的空間。每當遇到不同的生活困難、不快樂，便習慣用索K來應對。吸毒行為的不斷重複，亦影響了我與家人的關係，以及錯失與孩子結伴成長的日子。有次在社工鼓勵下我嘗試跑步，甚至她會陪我一齊跑。跑步過程我可以專注留意街上的景色，令我感到平靜，好像煩惱透過汗水輸出，整個人變得輕鬆自在。於是，我學會利用跑步分散負面情緒，漸漸減少以毒品來逃避。



卡爾(20多歲,男)

在泰拳中找到滿足和目標

小時候唔怕死，因為好奇心接觸毒品，無論搖頭丸、K仔、大麻、冰我都試過。當中所帶來的刺激令我愛上它們，卻沒有想過後來會為自己身體帶來嚴重影響，甚至上街也成困難，又常常胃痛以至吃不到食物，變得越來越瘦。及後在朋友的推介下我開始接觸泰拳，原本諗住練大隻，沒有想過會一直持續到現在。打沙包時可以助我發洩對生活的不滿外，經常參加比賽亦令我可以訂立明確目標去不斷鍛鍊自己，而在擂台上對打也滿足到喜歡刺激的我。為了保持體格強壯可以贏比賽，現在的我不會選擇用毒品去傷害自己。





運動帶來身份轉化



阿培(20多歲,男) 視運動為意志戒毒

阿培從年青的時候開始吸毒，曾多次進出戒毒所，後來在中心社工及教練的協助下，透過運動成功遠離毒品。

“我吸毒是不希望清醒過來！我吸毒超過十年，我的心癮很大，當我重遇以前的朋友時便想再吸毒。社工介紹我做運動健身，開始時只是抱著嘗試的心態，希望家人看到我的轉變，同時也想變得更健碩，從而保護自己。

後來，我希望為太太及兒子作一個榜樣。在運動的鍛鍊當中，我感到十分辛苦。但是，在越辛苦的時候，就越能夠磨練自己意志，所以我稱這個過程為『意志戒毒』。我在運動當中獲得的快樂比吸毒帶來的愉悅感來得更真實及開心。

”

阿培在運動中憑著堅持，重拾自信和人生方向，更因此認識到支持他的朋友、教練和社工，給予他動力繼續前行。他亦同時自我增值，考取體適能教練資格，又多次參與中心的運動義工，將運動推廣至不同的服務對象。現在的他，每日過著有規律的生活，配合有節制的飲食及操練，變得積極和健康，更以參加健美比賽為目標！



服務質素標準

SQS14：尊重服務使用者的私隱及保密權利

服務使用者要求查閱其個人資料處理流程

由當事人填寫「查閱資料要求申請表(只限於查閱資料之用)」(CC4.43)，並交予個案社工作正式申請



收到申請後，社工向中心主任報告

40天內完成要求的跟進工作



未能在40天內
完成跟進工作

以書面通知申請人
並說明理由

完成跟進工作



經批核後，申請人可查閱有關資料



申請人如要求索取複本，須繳付指定費用

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(二)邨美逸樓地下
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 : 顏志昇、馮子倩、陳景科、陳惠真、李曉彤
印刷數量 : 1,500份
印刷日期 : 2022年12月

