



東華三院越峰成長中心

Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



CROSS-Fitness- a community-based rehabilitation project

越峰運動會-為年輕成年人而設的續顧服務計劃



為健康踏出第一步
戒毒從運動開始

分享者：鄭振昌(計劃經理)
李晓玲(社會工作員)
陳澤杰(社會工作員)

計劃背景

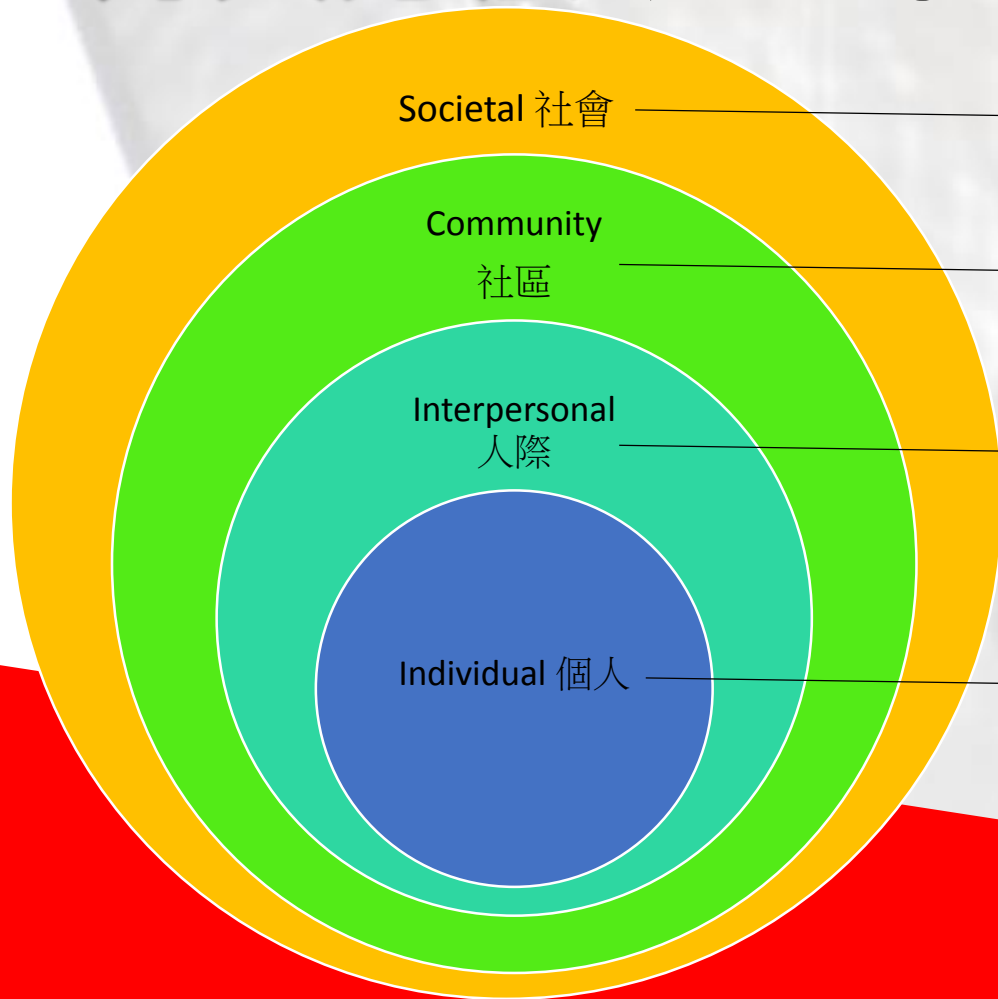
- 毒齡增加
 - 2014年 5.2年 → 2015年 5.8年
 - 身體受傷害/風險增加
- 吸毒人士大部份為青少年
 - 2015藥物濫用資料中央檔案室 (CRDA) → 超過一半首次被呈報個案為21至35歲
 - 50% 21歲或以上的吸毒人士為失業狀態
 - 12%的吸毒人士主要從事兼職或散工
- 就以上青少年半隱蔽或不能接觸的狀況下，構成社工或服務難以接觸有關吸毒人士。

介入方法

- 人是追求有意義及完整的人生
 - 為戒毒人士發展健康生活模式
 - 為他們追求有意義及健康的生活
 - 共同塑造及強調正向人生觀(愛、工作、運動的過程)
 - 運動正向心理的方法可以促進長期恢復不復吸的目標 (Scharff, 2014)

介入方法

(Social-Ecological Model, McLaren, Lindsay; Hawe Penelope, 2005)



- 義工服務，改變社區對戒毒人士的形象。
- 不同健身中心、拳擊中心、運動總會/協會、運動義工構成社區支持網絡。
- 增加運動團隊的溝通、支持、合作精神。
- 不同運動方法均會提供，符合參加者的能力，增加戒毒人士動機及興趣。



先導計劃

2011

- 成立第一支足球隊(筲箕灣)；
- 南區、中西區相計提供足球訓練予戒毒人士；
- 不同運動如籃球隊均成立。

2012

- 吸毒人士及外展青少年隱閉化的出現；
- 運動組群出現斷層的情況；
- 外展服務對象的數量連續五年按季度錄得下跌。

2015

- 成立CROSS Boxing Club (上環)；
- 同年，運用網上媒體Facebook “CROSS Boxing Club’ 加強尋找隱閉吸毒人士；
- 推出獎勵計劃。

2016

- 與浸會大學首次嘗試進行量性及質性研究 (n=35人)；
- 嘗試申請禁毒基金「一般撥款計劃」。



東華三院越峰成長中心

Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



計劃撮要

- 本計劃為一先導以社區為本的續顧復康服務，應用正向心理學理論於介入設計。
- 透過一系列的運動訓練及治療服務，提升戒毒者的戒毒動機及減低復吸的機會。
- 計劃專為全港40歲以下，特別針對21歲至35歲年輕成年戒毒組群而設。



東華三院越峰成長中心

Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



服務對象

家人
Family Members

80名吸毒人士
80 Drug Abusers

運動義工
Volunteer mentors

高危青年
High-risk Youth



評估及激發動機階段
Assessment and Motivation
Enhancement Stage



身體健康介入階段
Exercise-based Intervention
Stage



鞏固經驗階段
Consolidation Stage



東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



評估及激發動機階段

Assessment and Motivation Enhancement Stage





東華三院越峰成長中心

Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



身體健康介入階段階段 Exercise-based Intervention Stage





東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



贊助

鞏固經驗階段 Consolidation Stage



義工服務—I run



Fun Day



義工服務—長者拳擊班



Open Day

經驗分享

Key points to note during project implementation

評估及激發動機階段

1. 了解參加者的背景和喜好，建議相關的運動訓練項目
2. 了解參加者的身體狀況，建議不同運動強度訓練





東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



經驗分享

Key points to note during project implementation

身體健康介入階段階段

1. 透過體適能測試和問卷，提升參加者關注個人健康意識
2. 提升家人的支援能力，與參加者共同參與運動
3. 恆常化運動小組，有助參加者持續參與，培養習慣
4. 獎勵計劃，每次參與都可以累積積分，換取運動禮物一份
5. 配合情緒支援小組進行，可以讓參加者對於自我有多一份認知
6. 配合義工團隊，以義工服務鼓勵參加者繼續參與



東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



經驗分享

Key points to note during project implementation

鞏固經驗階段

1. 鼓勵參加者參與義工團隊，發揮所長，服務其他群體
2. 長期參與恆常訓練的參加者，可以協助教練教授新加入參加者，以提升其自我效能感，建立正面自我形象
3. 後測問卷讓參加者可以評估成長，肯定個人能力



東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



經驗分享

Lesson learnt

1. 行政工作：定期更新，以提交每半年報告
2. 前線工作：分配計劃書所需數字和財務，讓前線同工可以計劃小組工作和宣傳
3. 宣傳工作：除了傳統滾雪球方式，亦可以進行網絡宣傳，以活動小組作為宣傳內容

現時服務數字及成效

Current service figures and effectiveness

個案數字

共143人

性別	人數
男	95
女	48

年齡比例

年齡	人數
20歲或以下	28
21-34歲	91
35歲或以上	24





東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



現時服務數字及成效

Current service figures and effectiveness

100% 參加者透過運動訓練成功在過去三個月內停止服用藥物(58.3%保持不變;41.7%戒除毒癮)；

93% 參加者有效提升持續進行運動訓練的生活習慣；

75% 參加者有效提升面對逆境時，維持正面樂觀的態度以處理問題；

91% 參加者的自我效能感有顯著改善，能避免對毒品的引誘，有效地預防重吸；

91.7% 參加者的家人透過運動介入的模式，提升對家人在處理毒品問題上的認知及支援能力





東華三院越峰成長中心

Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



<https://www.youtube.com/watch?v=xsnASZo6CO4>



贊助





【毒男前傳】吸毒販毒碌假卡判監六年 獄中反問：何解走上這條路



社區專題

撰文：陳芷華 2019-02-16 19:00
最後更新日期：2019-02-16 19:00

Leo今年26歲，18歲時因吸、販毒被判監6年。出獄後，他一度在街頭流浪，靠偷竊和騙錢維持生活。他回憶起在監獄中的日子，感到無比孤獨和絕望。他問自己：「我為什麼會走到這裡？」

Leo說：「中學時我體育科考過第一。」但那時沒有人看得起他，他覺得自己一無是處。他開始吸煙、吸鴉片，甚至加入詐騙集團。他回憶起在監獄中的日子，感到無比孤獨和絕望。他問自己：「我為什麼會走到這裡？」

攝影：歐嘉樂

【毒男後傳】脫毒後的渣馬人生：我們不需戒毒方法 要同行



社區專題

撰文：陳芷華 2019-02-16 19:00
最後更新日期：2019-02-16 21:05

已「脫毒」的Leo說，吸毒的3年，潮濕天氣難以透氣。他在監獄中學會跑步，跑15分鐘已喘氣。去年，他參加渣打馬拉松「半馬」賽事。

Leo說：「中學時我體育科考過第一。」但那時沒有人看得起他，他覺得自己一無是處。他開始吸煙、吸鴉片，甚至加入詐騙集團。他回憶起在監獄中的日子，感到無比孤獨和絕望。他問自己：「我為什麼會走到這裡？」

出獄後，他重返社會，在朋友介紹下參與東華三院越峰成長中心，以過來人身份成為義工導師，與戒毒中的年輕人同行。昨天（17日）更一起參與渣打馬拉松「半馬」賽事，他說：「我在這裏找到自己的價值。」

攝影：歐嘉樂

Profit
Accounting

Hong
Kong
Company
, BVI
Company
Formation
Taxation
and
Audit
Services



東華三院越峰成長中心

Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre



謝謝
Thank You

支持機構，排名不分先後
Supporting Organization (in no particular order)

