

## 報告摘要

**背景：**在治療藥物濫用障礙的患者中，復吸問題影響超過 60% 的人群。儘管認知行為治療 (CBT) 等心理治療方法在預防復吸方面有所幫助，但復吸率依然居高不下。近來，靜觀 (Mindfulness) 作為一種干預措施在臨床醫療和精神健康領域中變得備受關注。初步研究表明，專門為藥物使用障礙患者設計的靜觀預防復吸程序 (MBRP) 可能有效，但其在非西方人群中的效果尚未被研究。

**目標與目的：**本項研究旨在評估 MBRP 在香港藥物濫用者中的實施可行性及其有效性。

**研究設計與方法：**本研究為一項隨機對照試驗，旨在評估 MBRP 在香港成年藥物濫用者中的可行性與有效性。本研究在 2019 年 10 月至 2023 年 5 月間成功招募了 81 名參加者。研究分為兩個組別：實施靜觀練習的 MBRP 組和等候名單對照組 (WCG)。兩組的結果數據均在相同時間點收集，包括在介入開始前、結束後，以及結束後的 3 個月和 6 個月。本研究的主要結果指標是通過 7 天內藥物使用的自我報告來衡量戒斷情況。次要結果指標包括 PCS、GAD-7、PHQ-9、ASI、DASES、AAQ-II、FFMQ 和 EQ5D 等。此外，參與者在完成 MBRP 課程後，會被邀請填寫課程評估表並參與小組討論或個別訪談，以收集對 MBRP 的反饋。

**研究結果：**與以往研究相比，本研究顯示課程出席率和隨訪評估參與率都很高。66% 的參與者至少出席了一半的課程。在評估隨訪方面，介入後立即、介入後 3 個月和 6 個月的參與率分別為 82.7%、76.5% 和 66.7%。在 MBRP 組，介入後立即、介入後 3 個月和 6 個月隨訪的參與率分別為 80.5%、70.7% 和 63.4%。而等候名單對照組在同一時間點的參與率略高，分別為 85%、82.5% 和 70%。MBRP 從參與者那裡獲得了非常正面的評價，他們認為課程重要且有效，這從課後評價中對課程的重要性 ( $M = 8.31, SD = 1.35$ )、幫助性 ( $M = 8.19, SD = 1.87$ )、滿意度 ( $M = 8.31, SD = 1.66$ ) 和持續實施靜觀練習的意願 ( $M = 7.31, SD = 2.44$ ) 的高分數中得到證明。從小組討論和個別訪談中收集的數據表明，MBRP 所帶來的實際好處包括了情緒調節的改善、覺察的提升和向積極思維的轉變。雖然在主要結果指標上兩組之間的藥物戒斷情況沒有顯著差異，但 MBRP 組在介入後 3 個月時的組內分析顯示了顯著的改善。在次要結果指標方面，MBRP 組與等候名單對照組相比，在介入後立即的避免吸毒自我勝任感量表 (DASES) 得分和介入後 6 個月的成癮嚴重程度指數 (ASI) 綜合得分上顯示出顯著的差異。組內分析顯示 MBRP 組在所有時間點的 DASES 得分及 6 個月後的 ASI 得分也顯示出顯著改善，而在等候名單對照組中並未觀察到這一結果。在其他次要結果指標中，兩組之間並未看到顯著差異。

**結論：**總體上，參與者對 MBRP 課程評價很高，並認為它極具價值和效果。MBRP 與提高預防復吸的能力、增強抗拒毒品的自我效能感、減輕成癮嚴重性和對毒品的心癮有關。未來的研究應包括更多的中國藥物濫用者樣本，並與一個活性對照組 (active control) 進行比較，以便提供更確定的 MBRP 效果證據。