

研究摘要

簡介

1. 在戒毒治療和復康服務中，體育運動干預一直是其中一種有效的輔助治療方法。
2. 雖然體育運動干預作為輔助治療方式在幫助藥物依賴群組治療和康復方面的效用並沒有爭議，但體育運動干預的招募和對計劃的依從性卻是一個問題。研究指出，治療和復康過程中的主觀體育運動體驗至關重要。
3. 綜合全世界的文獻我們未曾結合定量和定性的研究證據作綜合性分析，以更全面地了解藥物依賴群組參與體育運動干預作為治療和康復的體驗。香港的戒毒治療和復康服務提供者需要參考文獻，以更全面地了解藥物依賴群組在參與體育運動作為治療和康復方式時的客觀效用和主觀體驗。

從文獻中識別的體育運動干預

4. 大部分體育運動干預實驗是在中國進行的，其次是美國。大多數干預沒有分開男女來進行，只有不到 30% 的干預性研究分析了只給男性藥物依賴群組的體育運動干預或只給女性藥物依賴群組的體育運動干預。
5. 對於青壯年組，最常被調研的頭三種體育運動類型分別是：1) 有氧運動； 2) 身心運動； 3) 健身訓練。
6. 對於女性組，最常被調研的頭三種體育運動類型分別是：1) 身心運動； 2) 有氧運動和 3) 動態療法。

以敘述性描述方法從文獻中識別體育運動干預效能指標

7. 文獻回顧共識別了 62 個體育運動干預效能指標和 184 個相關的調研工具。
8. 跨學科科學委員會將這些效能分為十大領域。它們是 a) 身體和生理效能； b) 行為效能； c) 臨床或健康效能； d) 神經或認知效能； e) 心理效能； f) 睡眠效能； g) 藥物使用效能； h) 生活品質效能； i) 社會效能和 j) 多維度效能。

以統合分析系統性地綜合不同類型體育運動干預對不同藥物依賴群組（即青壯年人和女性）的有效性

9. 身心運動、有氧運動和健身訓練是在改善十個主要領域的效能方面，其效果比對照組顯著更有效的三個主要類型。
10. 對於女性藥物依賴群組，身心運動在改善生活品質和柔軟性效能方面優於對照組。
11. 對於青壯年人藥物依賴群組，健身訓練、有氧運動、身心運動以及休閒活動是比對照組在改善多項結果方面比對照組顯著更有效的四個主要類型。

藥物依賴群組對體育運動干預的主觀體驗

12. 藥物依賴群組參與體育運動或體育運動干預的體驗可以分為十大質性主題。它們是：“分散注意力”，“表達真我”，“獲得不一樣的興奮感覺”，“建立面對挑戰的勇氣”，“找到生活的新目標”，“建立有紀律的生活方式”，“提高溝通技巧”，“參與具支持性的社交網絡”、“擁有被支持的社交空間”和“重新參與社區”。

建議

業界

13. 對藥物依賴群組或亞群組的體育運動處方應基於最新的科學證據。例如，業界在決定以什麼體育運動干預改善特定效能的時候，應該參考本報告的統合分析的數據（例如：效應值數據）。除了效應值數據，業界亦可參考本報告整合的質性研究整合數據以了解藥物依賴群組的主觀運動體驗。

14. 綜合分析顯示，針對協助藥物依賴群組重新融入社區，非政府組織應設立實體/虛擬的社會空間和網絡以促進藥物依賴群組在社會支持下持續進行體育運動鍛煉。

學者

15. 藥物依賴群組的體育運動鍛煉定性研究缺乏中國人群的數據。未來在香港進行的實驗應考慮採用混合方法研究，以獲得定性數據。

16. 文獻上所有定性研究都集中研究青壯年人群組，沒有一篇定性研究調查女性或母親吸毒者如何在康復過程中應用體育運動或體育運動鍛煉如何在康復和重返社區過程中發揮作用。未來的定性研究應關注女性和母親群組。