



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

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



分享者：

鄭振昌(計劃經理；認可戒癮輔導員II)

陳澤杰(社工；認可戒癮輔導員I)

為健康踏出第一步
戒毒從運動開始



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



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的困難。

先導計劃

2011

- 開始以運動協助戒癮康復，成立第一支越峰足球隊；
- 南區、中西區相繼提供足球訓練予戒毒人士；
- 成立越峰籃球隊。

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；
- 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；
- 申請禁毒基金加強服務提供及延續性。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



介入方法

- 引用正向心理學及運動元素
 - 協助戒毒人士發展健康生活模式
 - 共同塑造及強調正向人生觀：重視健康、建立和諧人際關係及平衡工作與生活
 - 運用正向心理的方法，以達致不復吸的目標 (Scharff, 2014)



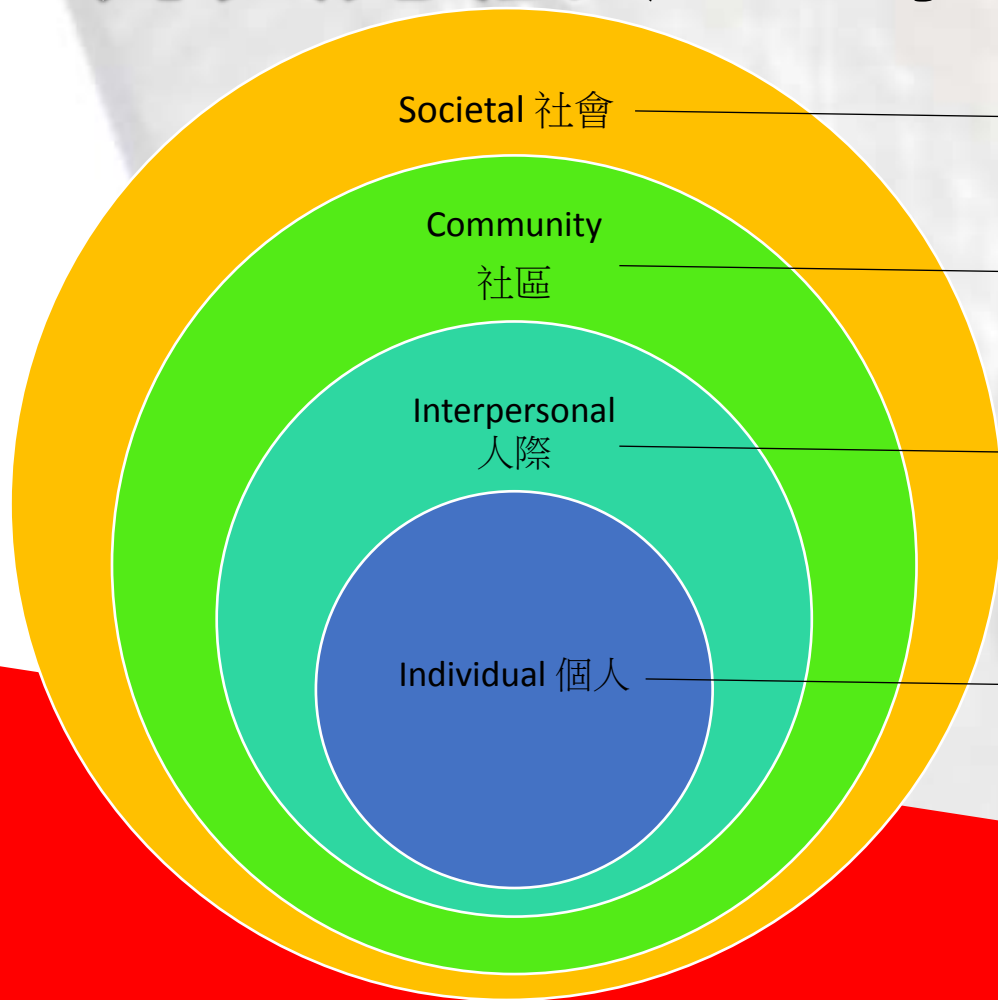
東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



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。
- 聯繫社區內不同健身中心、拳擊中心、運動總會/協會、義工構成社區支持網絡。
- 提升運動團隊的溝通、支持、合作精神。
- 提供不同運動項目，更能切合參加者的能力，提升戒毒人士參與動機及持續性。





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

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服務。
- 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

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals
Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre
CROSS Centre



服務對象

家人

80名戒毒人士

義工 / 師友

高危青年



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

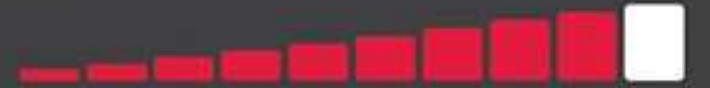
CROSS Centre



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



運動練習介入階段
Exercise-based Intervention
Stage



鞏固經驗階段
Consolidation Stage

評估及激發動機階段

Assessment and Motivation Enhancement Stage



本計劃同事會透過不斷增值及進修加強介入的方法及專業化

計劃社工為戒毒人士進行體適能測試



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



運動練習介入階段

Exercise-based Intervention Stage

拳擊



足球



跑步小組



瑜伽小組



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



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



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

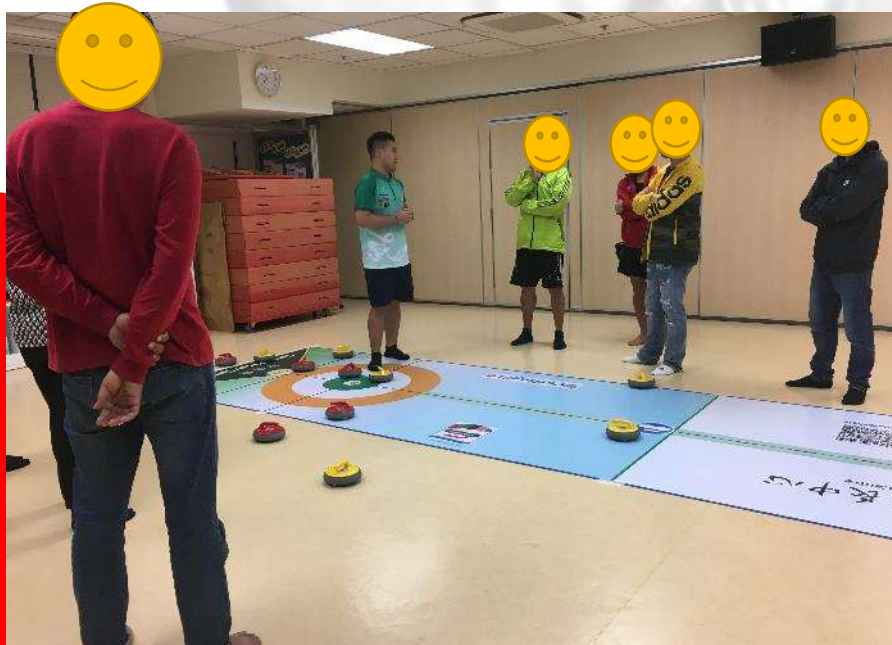
CROSS Centre



經驗分享

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

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



經驗分享

運動練習介入階段

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，換取與運動有關的禮物一份
5. 配合情緒支援小組進行，提升參加者處理情緒的能力
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

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



經驗分享

鞏固經驗階段

1. 鼓勵參加者參與義工團隊，發揮所長，服務社區及其他群體
2. 持續參與恆常訓練的參加者，會被邀請協助教練教授參加者，成為「助教」以提升其自我效能感，建立正面自我形象
3. 持續評估如用後測問卷，讓參加者可以評估成長，肯定個人能力



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



計劃成功要訣

1. 除了傳統滾雪球方式，製作短片，並運用網絡媒體進行宣傳，吸引隱蔽吸毒者參加。
2. 安排義工及師友從旁教導及鼓勵，大大增強參加者的動機及投入度。
3. 成立**CROSS Fitness Club**，增設會員制，提供健身室設施，增加了參加者的歸屬感及參與度。
4. 舉辦不同比賽，例如拳擊比賽、渣馬組隊跑步，讓參加者各目標奮鬥，促進轉變及提升成效。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

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

最後更新日期：2019-02-16 19:00

Leo今年26歲，18歲時因為販毒被抓，坐牢4年，在獄中他學會了許多技能，包括如何與人溝通、如何處理壓力、如何面對困難。他認為，在獄中他學會了如何面對困難，如何處理壓力，如何與人溝通。他認為，在獄中他學會了如何面對困難，如何處理壓力，如何與人溝通。他認為，在獄中他學會了如何面對困難，如何處理壓力，如何與人溝通。

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

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。他在獄中學會了跑步，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。」但那時沒有人覺得這是一項成就，甚至同學都嘲笑他。他認為，在獄中他學會了如何面對困難，如何處理壓力，如何與人溝通。他認為，在獄中他學會了如何面對困難，如何處理壓力，如何與人溝通。

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

計劃服務成效

參與人數

共143人

性別

人數

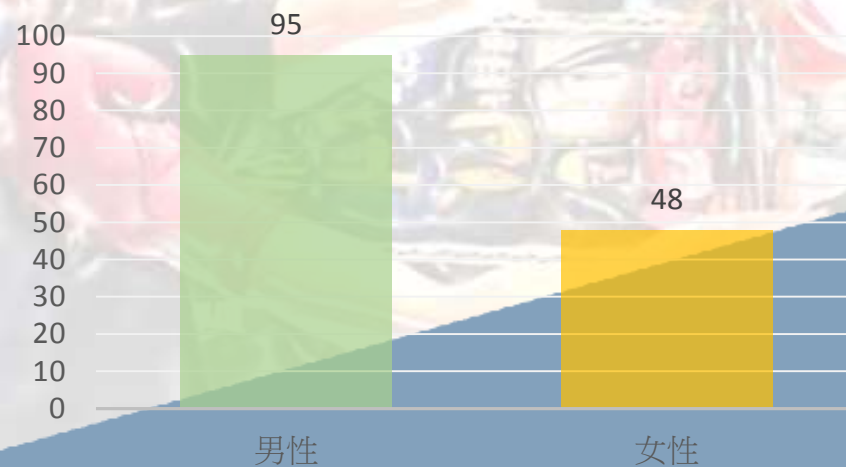
男

95 (66.4%)

女

48 (33.6%)

參與人數(性別)



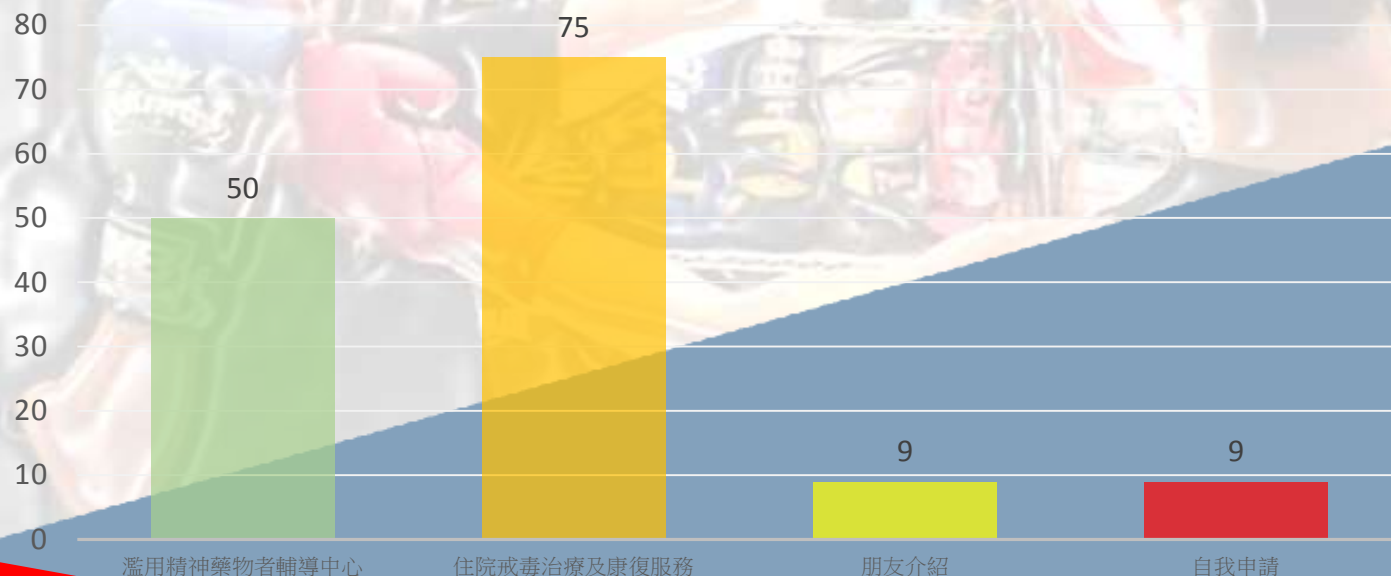
計劃服務成效

參與人數

共143人

來源	人數
濫用精神藥物者輔導中心	50
住院戒毒治療及康復服務	75
朋友介紹	9
自我申請	9

參與人數(性別)

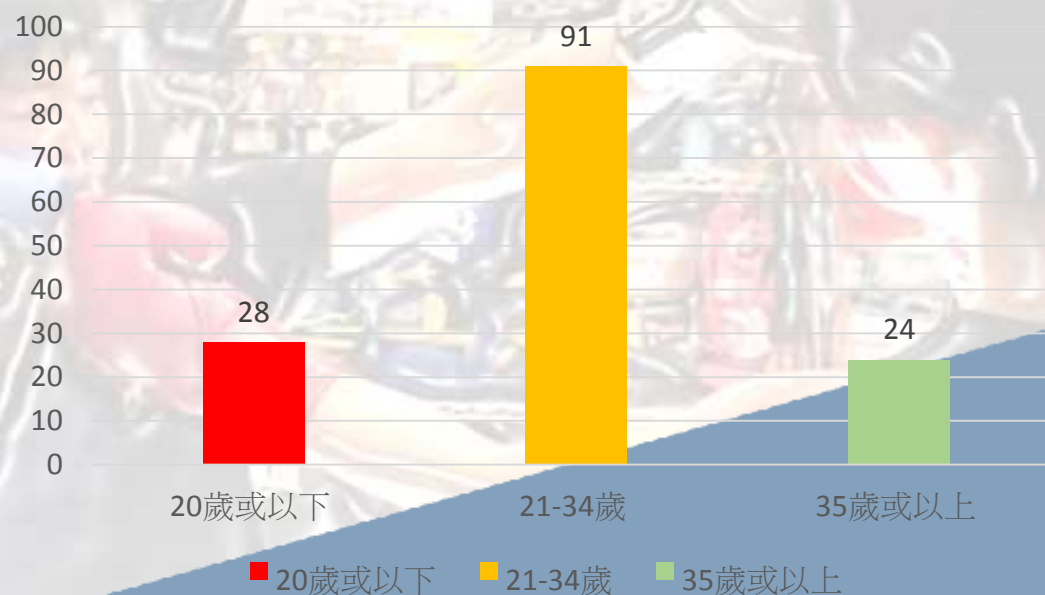


計劃服務成效

年齡

年齡	人數
20歲或以下	28 (19.5%)
21-34歲	91 (63.6%)
35歲或以上	24 (16.8%)

年齡分佈





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



計劃實行時間線

活動名稱	開始日期	結束日期	長度	2017								2018												2019					
				5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4		
1.計劃、推廣及招募	1/5/2017 & 1/3/2017	31/8/2017 & 30/6/2018	4 個月 & 4 個月	X	X	X	X								X	X	X	X											
2.為吸毒者評估及個別輔導	1/7/2017	31/3/2019	21個月			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.為吸毒者家人提供個別輔導	1/8/2017	31/3/2019	20個月				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



活動名稱	開始日期	結束日期	長度	2017								2018												2019				
				5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	
4. 社區師友訓練	1/8/2017 & 30/6/2018	31/10/2017 & 31/8/2018	3個月 & 3個月				X	X	X							X	X	X										
5. 運動訓練	1/8/2017	30/11/2018	16 個月				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
6. 家人參與活動	1/8/2017	30/11/2018	16個月				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
7. 認知治療預防復吸小組	1/8/2017	30/11/2018	16個月				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
8. 包含運動元素的義工服務	1/1/2018	31/3/2019	15個月									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

計劃服務成效

100% 參加者透過運動訓練成功
在過去三個月內停止服食藥物

	前測	後測
平均數	17.05	0

$P(T \leq t)$ 單尾 : $P=0.0000789$; $P < 0.05$



計劃服務成效

93% 參加者有效提升持續進行運動訓練的生活習慣；



前測

後測

平均數

7712.389

12693.056

$P(T \leq t)$ 單尾 : $P=0.000007$; $P<0.05$

計劃服務成效

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

	前測	後測
平均數	31.21	37.09

$P(T \leq t)$ 單尾 ; $P=0.0000000085$; $P<0.05$



計劃服務成效

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；；

	前測	後測
平均數	64.93	90.98

$P(T \leq t)$ 單尾 $P=0.000000000000063$; $P < 0.05$;



計劃服務成效

92% 參加者的家人透過陪同戒毒者進行運動，家人在處理毒品問題上的認知及支援能力有提升。



前測總數

後測總數

平均數

30.55

37.70

$P(T \leq t)$ 單尾 $P=0.000000000000000000212$; $P < 0.05$



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

許士芬博士體康研究中心
Dr. Stephen Hui Research Centre
for Physical Recreation and Wellness



贊助

「越」級挑戰 2.0 --- 為年輕成年人而設的社區續顧計劃

CROSS Fitness 2.0

服務對象：

- 吸毒人仕
- 家人及其重要成員
- 高危青年
- 社區師友義工



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心

CROSS Centre



支持機構，排名不分先後

Supporting Organization (in no particular order)



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

