

# Asia Mental Health Conference 2013

## Integrated Physical Activities Into Mental Health Service

應用體能活動於精神康復服務

David Leung  
22-11-2013

# 分享内容

---

- ◆ 何謂體能活動
- ◆ 運動與身心健康的關係
- ◆ 綜合運動小組簡介
- ◆ 推動精神康復者參與運動的實務經驗

# 何謂體能活動

體能活動是指所有會消耗能量的身體活動，包括運動及日常生活的活動，例如步行、家務、農運、園藝、與工作有關的體力活動。

## 理想級別

- ◆ 每星期進行五天或以上；
- ◆ 每天累積至少三十分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動。

## 基礎級別

- ◆ 每星期進行最少三天；
- ◆ 每天累積至少三十分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動。

# 運動與身心健康的關係

---

- ◆ 影響身心健康的負面因素
- ◆ 運動對身心健康的正面影響
- ◆ 美妙的循環

# 影響身心健康的負面因素

---

- ◆ 精神病病徵
- ◆ 藥物副作用
- ◆ 不良生活習慣，如抽煙、汽水、咖啡.....
- ◆ 超重
- ◆ 缺乏運動
- ◆ 高血壓、糖尿病、心血管病.....

# 影響身心健康的負面因素



高血壓、糖尿病、  
心血管病



精神病徵、  
藥物副作用



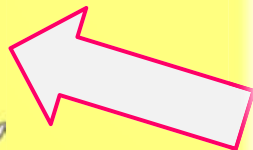
疲倦乏力、退縮、  
食慾增加



不良飲  
食習慣



缺乏運動



● 超重



# 運動對身心健康的正面影響



## 研究：多做運動成績好 女孩科學表現進步顯著

英國一項運動與考試成績關係的研究發現，青少年每天做「中度至激烈」運動，其學習表現能相應提升，對女孩子學習科學尤見效益。

子，用儀器測量他們3日到7日不等的活動量，同時參考他們所服用魚油量、體重及所處社會經濟環境等因素作調整，分析他們的活動量與其英文、數學和科學考試表現的關係。

日做一小時 成績高一級

會。大多數青少年做運動的程度，均低於建議的每天60分鐘，男孩平均29分鐘，女孩只有約18分鐘。研究員推測，運動達建議程度，學業成績可能更佳，因為每運動15分鐘，成績平均多2.5分。除此類推，每天做滿60分鐘，學業成績可能升高一級，例如原本由中級升至高級，本來

## 研究：運動助改善思覺失調

【明報專訊】思覺失調患者除有幻覺及妄想等症狀外，亦會有記憶力及認知力衰退等問題。有見及此，香港大學醫學院3年前起研究帶氧運動治療早期思覺失調患者的功效，發現連續持續做運動者比沒做運動者的記憶能力較佳，幻覺及妄想等症狀亦有改善。醫學院為此與思覺基金合作設計10組簡單動作，讓患者能在家中培養運動習慣。

港大醫學院精神醫學系博士研究生林晶霞及同事，2010年9月參考德國一項男性慢性精神病人做運動後短期記憶獲改善的研究，決定研究運動能否改善女病人的記憶。該研究有56名18至55歲、病齡少於5年的本地女性早期思覺失調患者參與，一半人連續12星期保持運動習慣，每星期3次，每次在跑步機上步行及踏單車共1小時；另一半人則不

做運動。

### 增記憶力改善抑鬱

研究發現，運動群組病人腦部負責處理記憶功能的左側額葉上端及右側額葉下端厚度，分別增加4%及2%，但非運動組則減少5%及3%。運動組在文字及數字記憶力測試中，得分比研究開始時提升35%。林晶霞舉例，運動組在研究前平均只能記4至5組數字，但長期運動後可記下7至8組。另外，運動組在幻覺及妄想症狀方面比研究前改善了17%，抑鬱更大幅改善70%；相反，非運動組在此兩方面的症狀均無大變動。

### 設計體操運動助病人

港大精神醫學系臨床助理教授李浩銘醫生表示，思覺失調藥物無法解決病人記憶及社交問題，更有食慾增加及肥胖等副作用，故希望是次研究能幫助

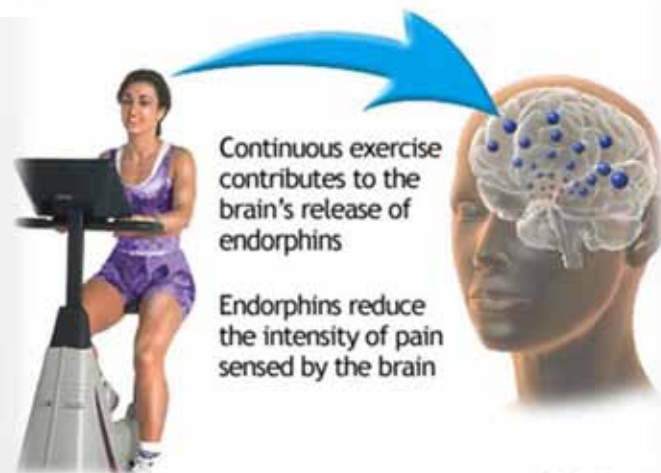
# 運動對身心健康的正面影響



DOPAMINE



serotonin

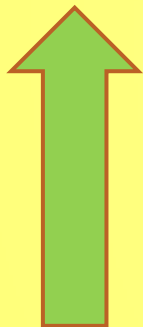




# 美妙的循環



強化信念



• 提升自信



做運動

安多酚、血清素、多巴胺



改善身心健康



愉快感覺

糖餅



成功經驗

# 綜合運動小組簡介

- ◆ 成立背景、目的
- ◆ 恆常運動項目
- ◆ 單元運動項目
- ◆ 綜合運動小組檔案
- ◆ 問卷調查結果



# 綜合運動小組

---

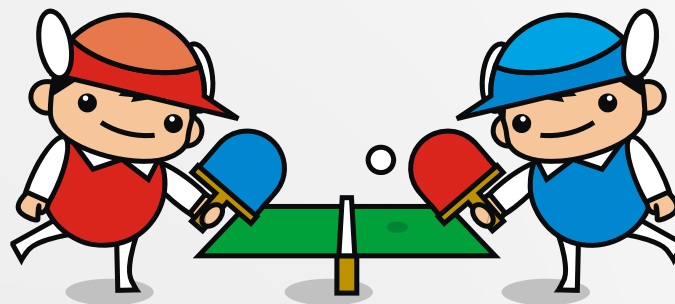
## 成立背景

扶康會悅群/悅智/悅行之家三間中途宿舍於2006年蒙 余兆麒殘疾人士醫療基金資助，成立了綜合運動小組。

## 成立目的

透過定期籌辦多元化的運動項目，積極推動精神康復者做運動，藉此改善他們的身心健康。

# 恆常運動項目





# 健步





# 足球





# 遠足





# 乒乓球

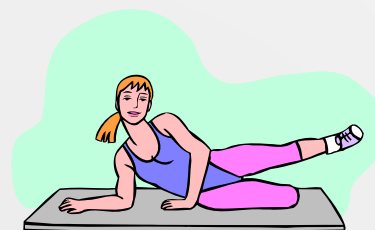
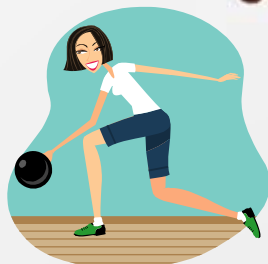
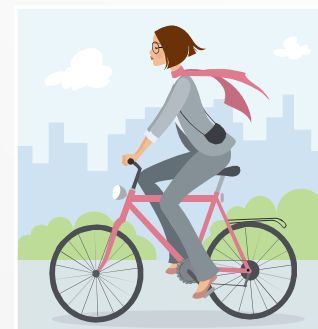
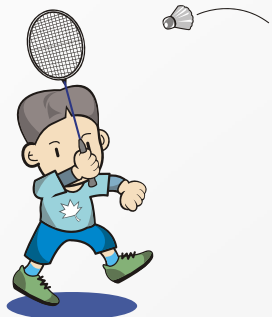




# 游泳



# 單元運動項目





# 歷奇活動 (乘風航)





# 歷奇活動 (野營)



# 2012 社工日 同行共跑三公里比賽





# 金甘地越野嘉年華 2013





# 苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松2013





# 第一屆(2010)「行出健康」遠足比賽





# 第二屆(2013)「行出健康」遠足比賽



# 綜合運動小組檔案

小組	活動概況	參與人次		
		2010	2011	2012
遠足小組	每月1-2次 (7-9月暫停)	232	239	217
足球小組	每月練習兩次	175	170	180
乒乓球小組	每星期一次	128	207	310
游泳小組	每星期1-2次 (7-9月舉行)	62	64	170
健步小組	每星期一次	227	362	303
其他單元活動(如籃球、羽毛球、保齡球、單車、野營、乘風航等)：	不定時舉行	192	134	96
合計：		<b>1189</b>	<b>1314</b>	<b>1263</b>

# 綜合運動小組檔案

運動項目	成績
香港足球復康杯比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 2004冠軍、2007復康盾</li><li>◆ 2009季軍、2010冠軍</li><li>◆ 2011季軍、2012亞軍</li></ul>
全港精神康復單位乒乓球大賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 2007-2009男單冠軍</li><li>◆ 2007女單季軍</li><li>◆ 2008女單季軍、混雙亞軍</li></ul>
香港羽毛球復康盃	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 2011亞軍</li></ul>
2013 第二屆「行出健康」遠足比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 健行組冠軍</li></ul>
2011、2012 香港渣打馬拉松十公里比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 五位舍友於限時內跑畢全程</li></ul>
金甘地越野嘉年華 2013	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 9位舍友於限時內完成十公里比賽</li></ul>
苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松2013	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 28位康復者於限時內完成12公里比賽 其中兩隊於公開組別分別名列第八及第十位。</li></ul>



## 「綜合運動小組」問卷調查結果 (N=112)

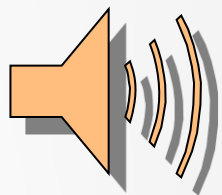
受訪者認為做運動後，個人在以下各方面都得益：

得益地方	人數	百分比
生活充實	86	76.8%
開心咗	84	75%
增加耐力	78	69.6%
改善睡眠質素	73	65.2%
增廣見聞	73	65.2%
情緒相對穩定	51	45.5%
胃口改善	50	44.6%
病痛減少	50	44.6%
改善身體肌能	48	42.9%
增進運動知識技巧	46	41.1%
改善體重	44	39.3%
結識新朋友	43	38.4%
提昇自信心	42	37.5%
有效控制病徵(如幻聽、妄想等)	35	31.3%

運動以後, 整個人都精神起來, 不像以往那麼容易感到疲倦, 體重亦下降了。

鍛鍊身體要有毅力, 不輕易放棄, 目標就會達到, 我就是成功例子....

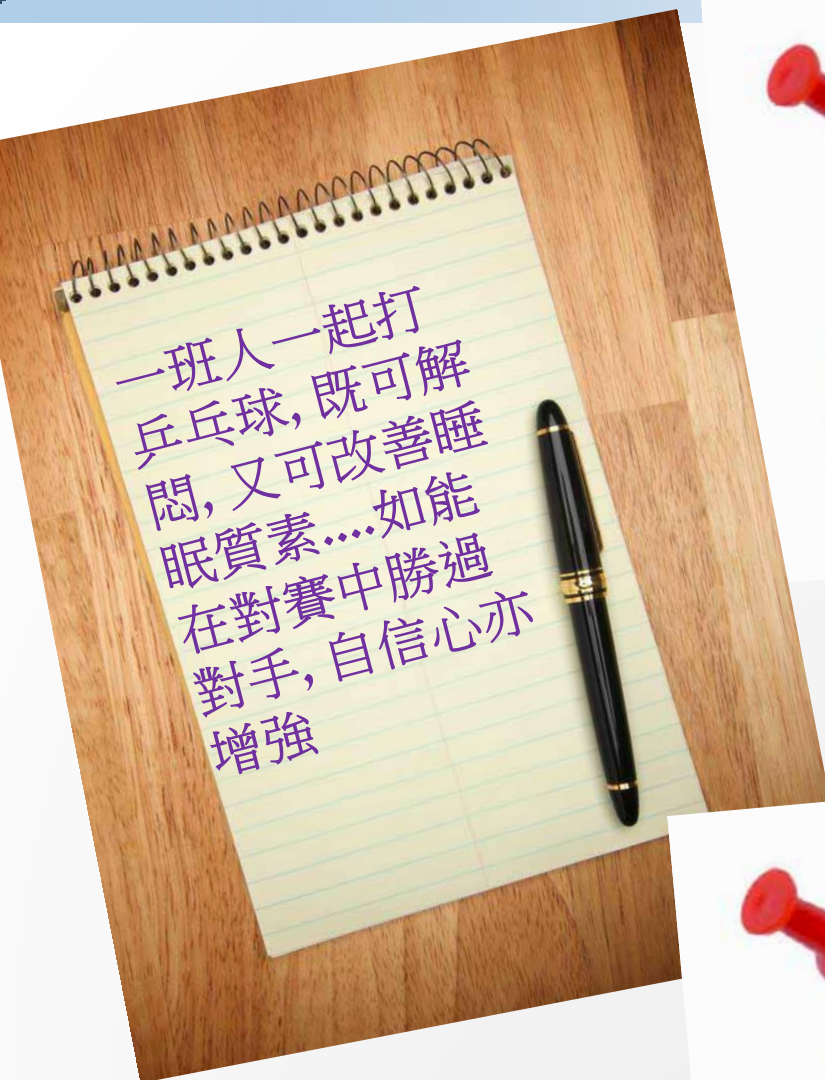
運動後心情好些、情緒平靜、思想正面及對人處事有幫助。



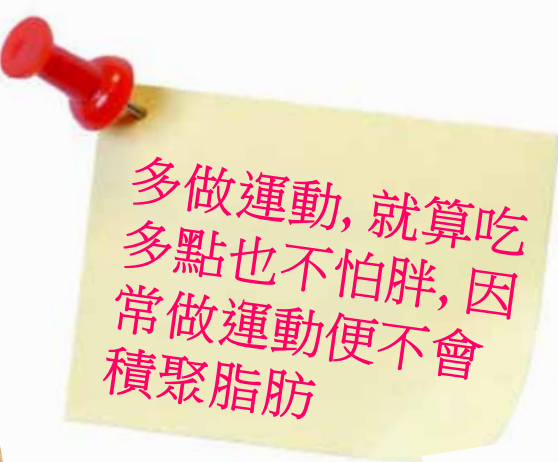
心聲

做完運動雖然有點累, 但出一身汗後, 整个人覺得很爽, 心情也較開朗... 身型也較好, 也較年輕

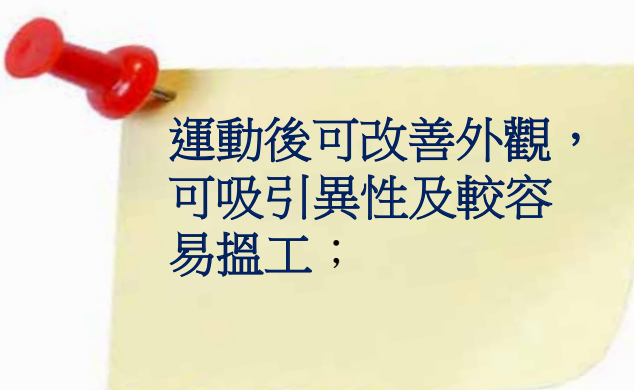




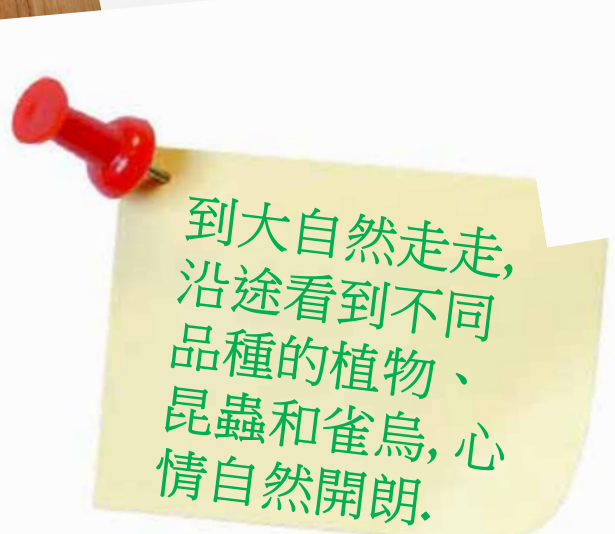
一班人一起打  
乒乓球,既可解  
悶,又可改善睡  
眠質素...如能  
在對賽中勝過  
對手,自信心亦  
增強



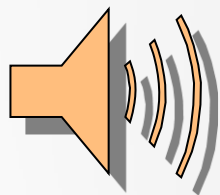
多做運動,就算吃  
多點也不怕胖,因  
常做運動便不會  
積聚脂肪



運動後可改善外觀,  
可吸引異性及較容  
易搵工;



到大自然走走,  
沿途看到不同  
品種的植物、  
昆蟲和雀鳥,心  
情自然開朗.



心聲

# 推動精神康復者參與運動的實務經驗

- ◆ 潛移默化、以身作則
- ◆ 周詳計劃、愉快經驗
- ◆ 循序漸進、融入生活
- ◆ 確立目標、持續鼓勵
- ◆ 發掘潛能、激發鬥心
- ◆ 現身說法、分享經驗
- ◆ 培訓交流、積累經驗
- ◆ 開拓資源、用心創新





# 潛移默化、以身作則

## 運動小組

目的：  
- 推動舍友參與各項運動，以促進身心健康，擴闊生活圈子。  
- 透過持續性的活動，培養舍友對運動的興趣。

### 活動種類

- 遠足
- 健步
- 乒乓球
- 悅友樂悠遊
- 游泳

2013 1000小時

中文語言乒乓球比賽

乒乓球小組

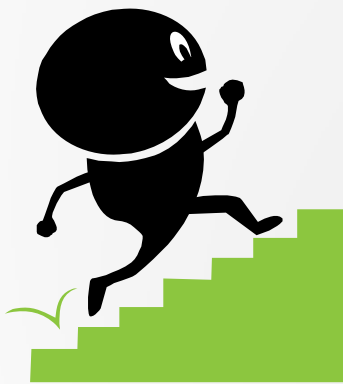
運動不足及其預防與危險

# 周詳計劃、愉快經驗

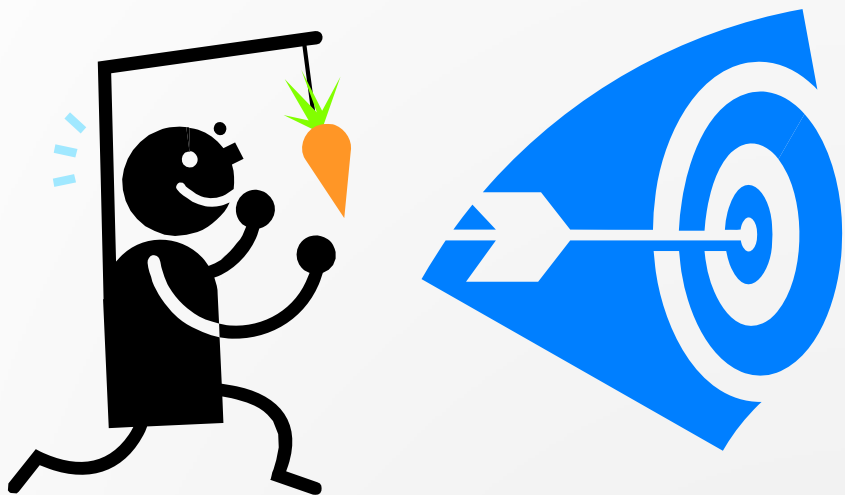




# 循序漸進、融入生活



# 確立目標、持續鼓勵





# 發掘潛能、激發鬥心

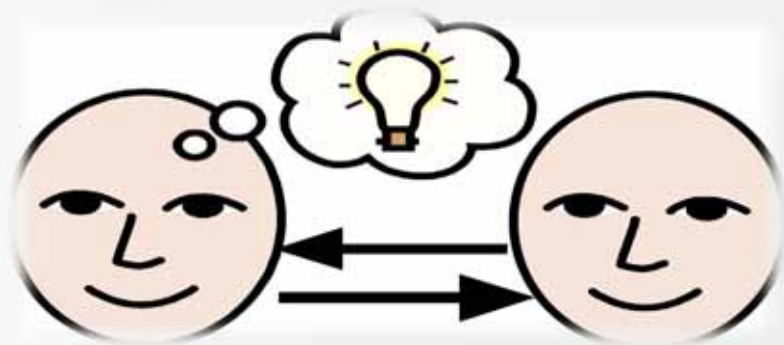


# 現身說法、分享經驗

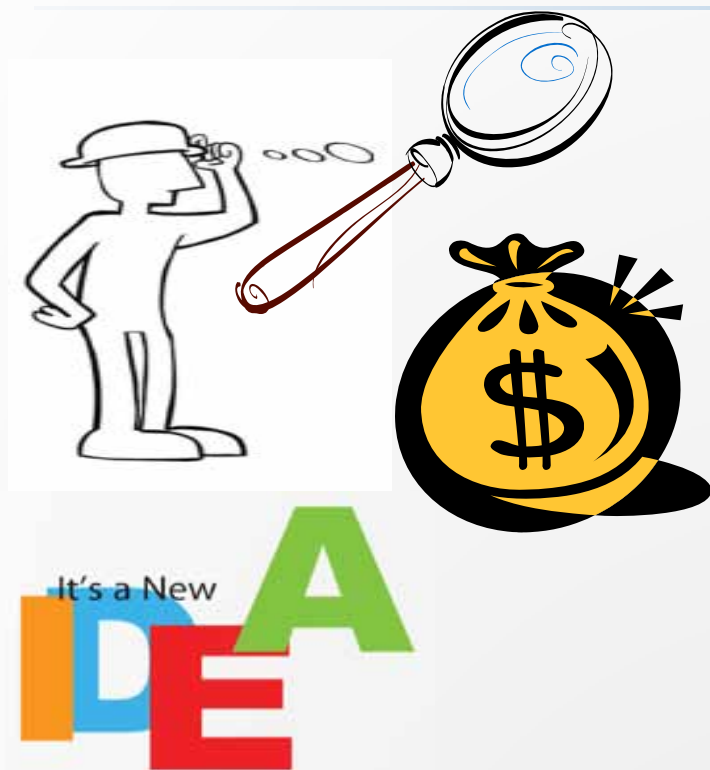




# 培訓交流、積累經驗



# 開拓資源、用心創新



WEBSITE 康文署網頁：[www.icsd.gov.hk](http://www.icsd.gov.hk)

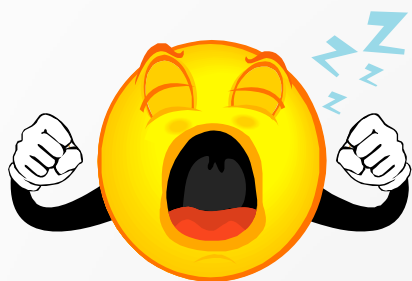
# 受訪者不參與運動的原因 (N=112)

不參與運動的原因	人數	百分比
身體疲倦	67	59.8%
身體不適	50	44.6%
擔心受傷或過勞	38	33.9%
沒有時間	38	33.9%





# 如何走出安舒區？



最簡單的是放棄，最難的是堅持

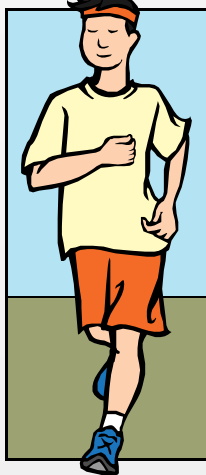
The best way  
to get something  
done is to

踏出第一步，健康無難度



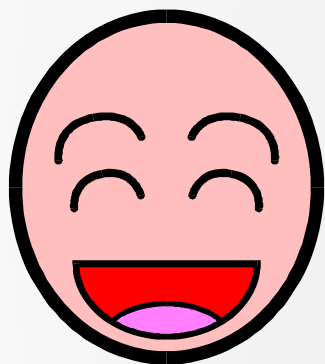
**BEGIN**

# 找一項目前能力所及的體能活動開始





USEFUL  
MEANINGFUL  
VALUABLE



趣味是維持熱情的必要條件

---



Thank You