

香港傷殘青年協會

「康盛人生，傷健同享」研究

2019年12月

# 目錄

項目	頁數
甲、研究背景	第 1 頁
乙、研究方法	第 1 頁
量化研究方法部份：問卷調查	第 1 頁
樣本數目	第 1 頁
質化研究方法：深入訪談 (In-depth Interview)	第 2 頁
訪問對象	第 2 頁
丙、問卷調查研究結果	第 3 頁-第 9 頁
丁、深入訪談部份研究結果	第 10 頁
深入訪談及研究發現	第 10 頁
(1) 本會的班組及戶外活動有助殘疾人士建立社羣網絡，提升肢體 殘疾人士的精神健康及人際關係	第 11 頁
(2) 本會普及運動訓練及班組有助殘疾人士保持健康生活習慣，同 時養成恆常運動的習慣	第 12 頁
(3) 本會與外界團體合作的健康檢查有助殘疾人士減輕保健費用的 負擔，並有助殘疾人士檢視自己的健康情況	第 13 頁
(4) 本會的義工組別有助肢體殘疾人士應用所學，貢獻社群	第 14 頁
建議及總結	第 16 頁
(1) 把握優勢，透過不同平臺發放更多健康、普及運動及無障礙旅 遊資訊	第 16 頁
(2) 推出糅合身心健康元素的戶外活動，並繼續向殘疾人士推廣普 及運動，令殘疾人士更自主、更獨立	第 16 頁
(3) 本會宜保持與外界團體的合作關係，推出更多健康檢查項目， 鼓勵殘疾人士保持健康	第 16 頁
總結	第 17 頁
附表一 受訪者個人身心健康情況 第 13 - 37 條各項目的平均分 變異數分析(ANOVA)結果	第 18 頁

## 甲、研究背景

香港傷殘青年協會（簡稱傷青會）成立於1970年，是一所由殘疾人士自行管理和決策的政府註冊慈善機構。由於當時殘疾人士在教育、就業及福利設施方面均未得到應有的關注，數十位肢體殘疾人士因而組成傷青會，以推動殘疾人士的福利為目標。作為香港歷史最悠久主要服務肢體殘障社群的自助組織，除提供由社會福利署津助的服務項目外，協會亦不斷發展各項切合殘疾人士需要的創新服務及業務，以協助殘疾人士重建自信、建立社群網絡、提昇工作技能及就業機會，使他們較易於融人社群。

為了進一步優化本會向會員提供的各項服務，本研究將會集中於以下四個面向：

- 評估本會現行服務在維持殘疾人士身心健康的成效；
- 了解本會殘疾會員現時及未來的服務需要；
- 探討殘疾會員使用本會服務時所考慮的因素；
- 就本會在開展殘疾人士照顧者服務方面所面對的挑戰、機遇，及服務本身優勢及弱點，提供適切而可行的建議。

## 乙、研究方法

本研究採用量化研究為主，質化研究為輔的研究方式進行。前者採用預設問卷的方式進行，而後者則以個案訪問的方式作探討。

### 量化研究方法部份：問卷調查

是次研究的第一部份是採用量化研究的方式進行，由研究團隊先設計問卷，再把問卷寄發至目標對象。使用問卷調查方式進行研究，有利研究團隊於短時間取得大量數據，並且進行分析，更可透過問卷招募質化研究部份的受訪者，節省相關行政成本。本會由1970年成立至今已有半世紀，是香港歷史最悠久主要服務肢體殘障社群的自助組織，會員人數超過4,000人，當中包括不同年齡、背景和階層的肢體殘疾人士。所以是以調查理論上可接觸到社會上不同層面的肢體殘疾人士，增加研究結果的代表性。本會從現有會員系統資料庫當中，選取了2,900名18歲或以上的殘疾會員，並以郵寄方式發送問卷。

受訪者在收到本會寄出的問卷後，除了可以選擇以郵寄的方式寄回填妥的問卷外，亦可選擇以電話訪問的方式作答。因此，即使肢體活動受限制，不方便以填寫問卷的方式作答的受訪者，仍可選擇以電話接受訪問，這有助提高研究結果的代表性。

本會在寄發問卷時，隨函附上回郵信封，以省卻受訪者要找尋信封，寫上地址，並貼上郵票的麻煩，以提高受訪對象的回應率。是次研究在寄發問卷以外，並配以電話訪問的方式進行。

### 樣本數目

是次研究的問卷調查部分，一共有428名殘疾會員參與並提交問卷，完成率 (Response Rate) 為14.7%。

### **質化研究方法：深入訪談 (In-depth Interview)**

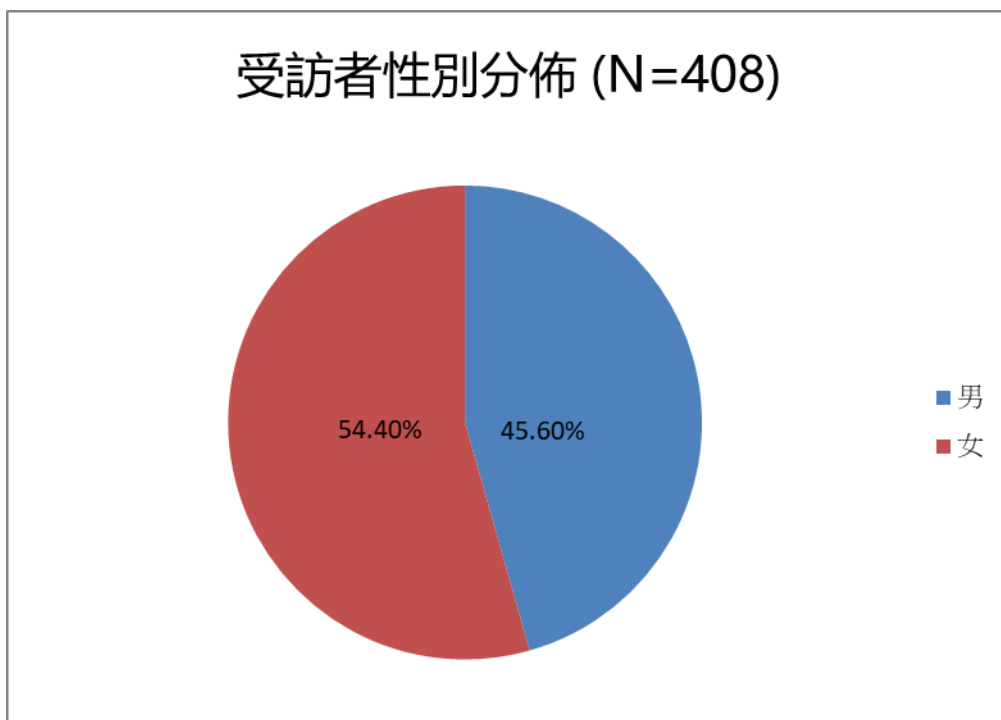
相對於量化研究 (Quantitative Research)，質化研究能容許更大的彈性，可在個案研究及深度訪問中，隨著受訪者的實際情況，對訪問問題作出修改，並可按需要就某一部份的內容作更進一步的討論，以更深入地搜集所需的資料，豐富研究成果。

### **訪問對象**

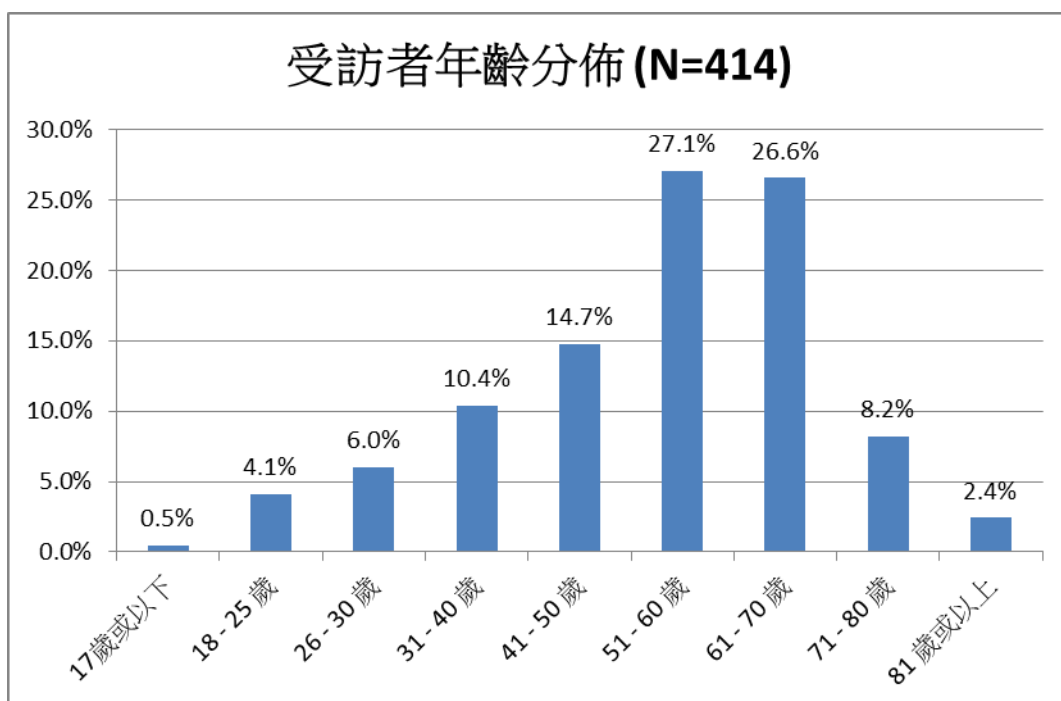
是次研究對象主要為本會殘疾會員。是次訪問於2019年6月至8月期間進行，由訪問員進行訪問，一共訪問了20名肢體殘疾會員。研究員在與活動中心經理協調後，在各班組進行前或後的時間為會員進行訪問。

### 丙、問卷調查研究結果

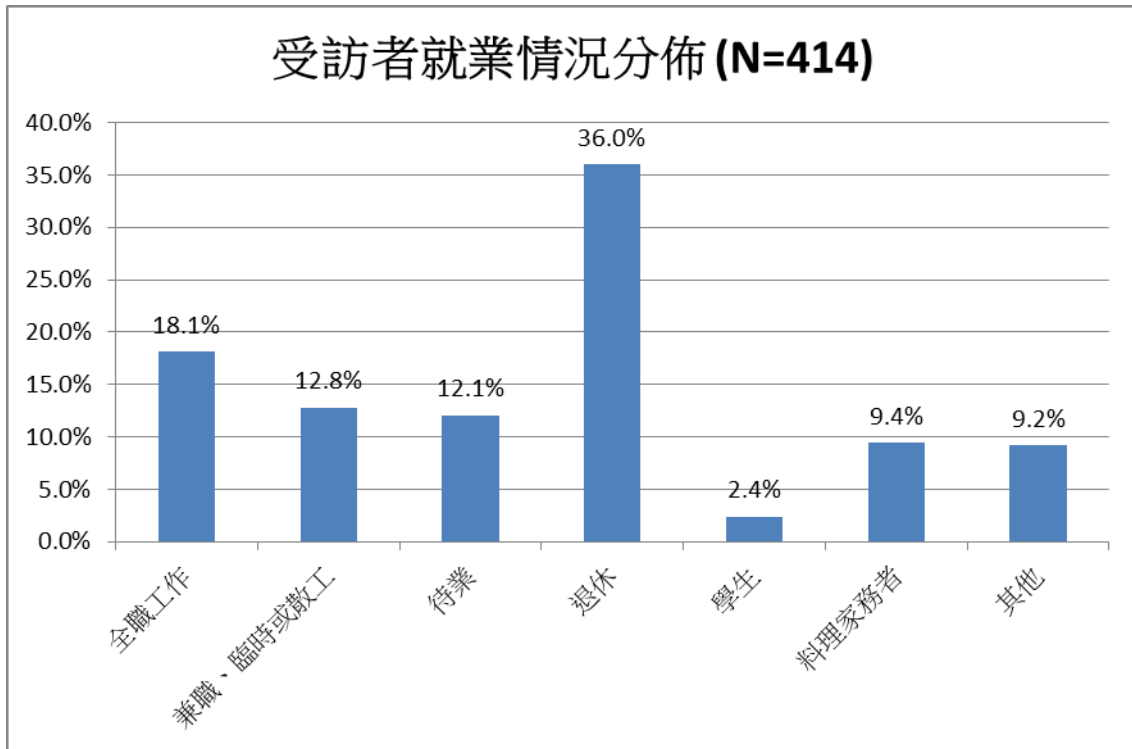
性別分佈 (N=408)：是次研究共有 408 名受訪者在問卷中透露自己的性別，男性佔 45.6%，女性佔 54.4%。



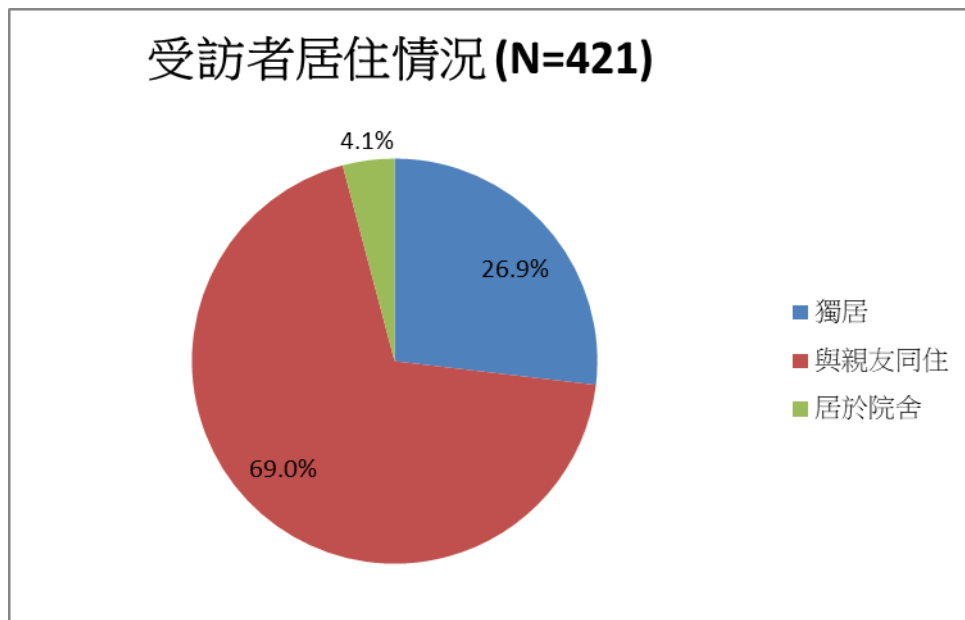
年齡分佈 (N=414)：是次研究共有 414 名受訪者在問卷中透露自己的性別，51-60 歲及 61-70 歲的受訪者佔總受訪者數目 53.7%。



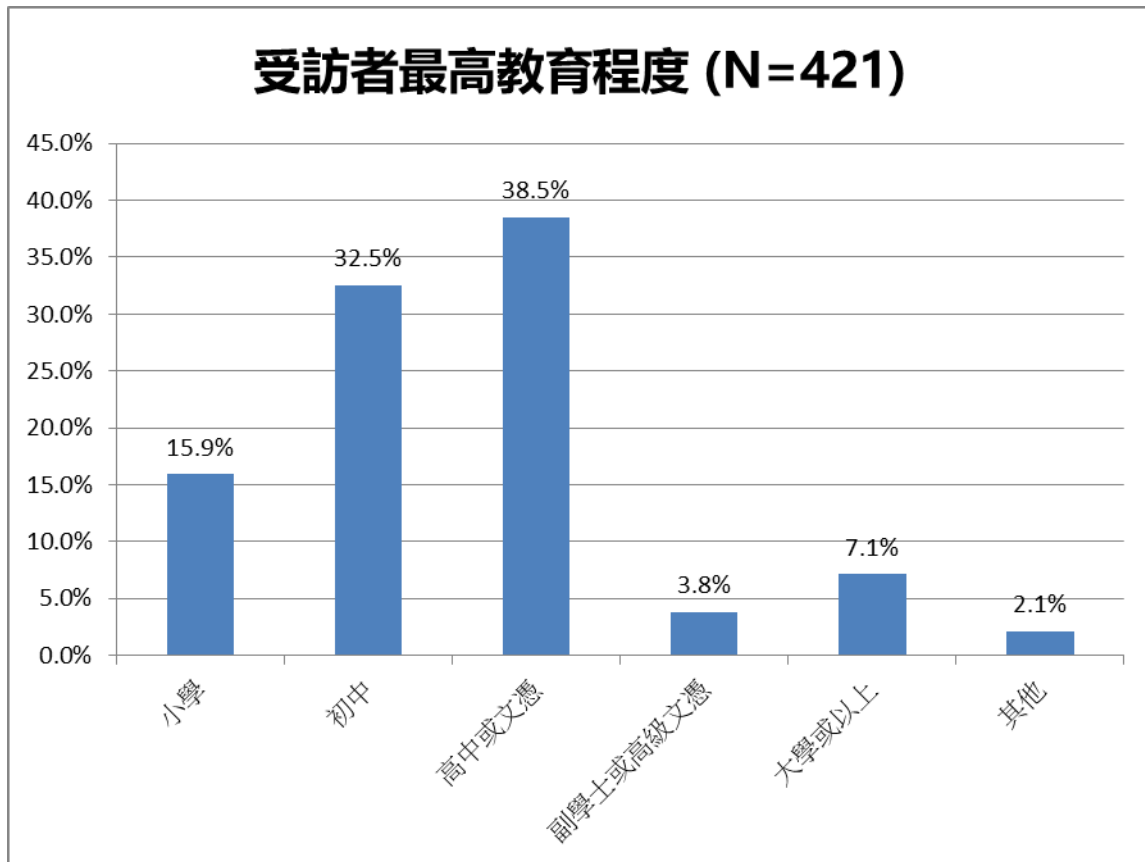
**就業情況分佈 (N=414)**：是次研究共有 414 名受訪者在問卷中透露自己的的就業情況，36%的受訪者表示自己已經退休，僅有 18.1%的受訪者有全職工作。綜合前述的受訪者年齡分佈及就業情況，是次研究較能反映本會服務對於中年人士及長者身心健康的成效。



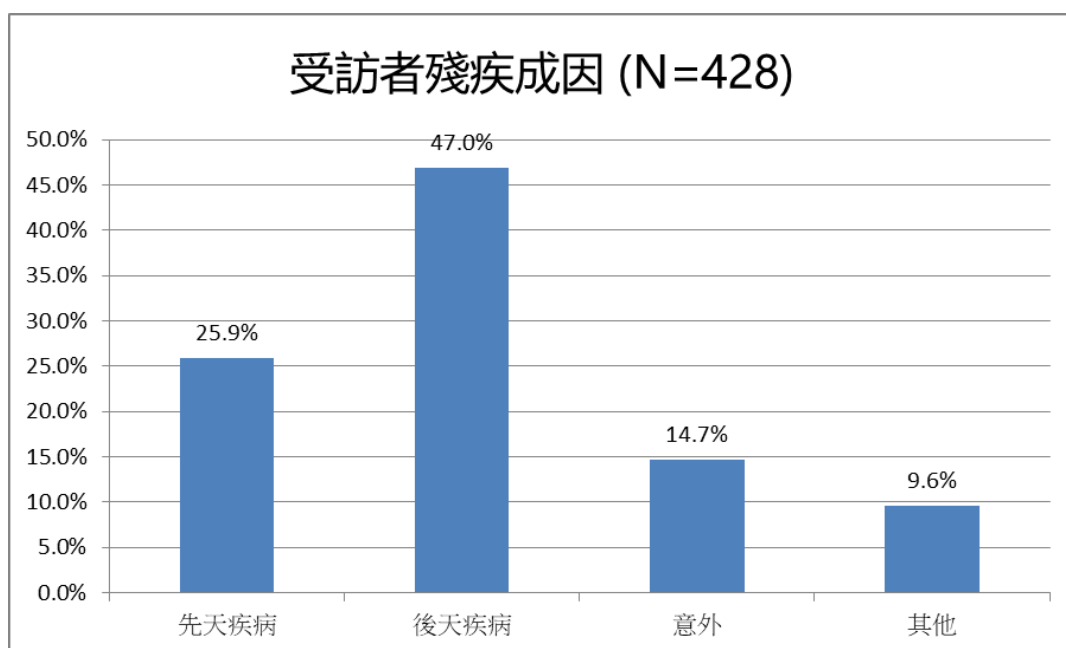
**受訪者居住情況 (N=421)**：是次研究共有約 70%的受訪者與親友同住，獨居者僅佔 26.9%，而居於院舍者則只有不到 5%。



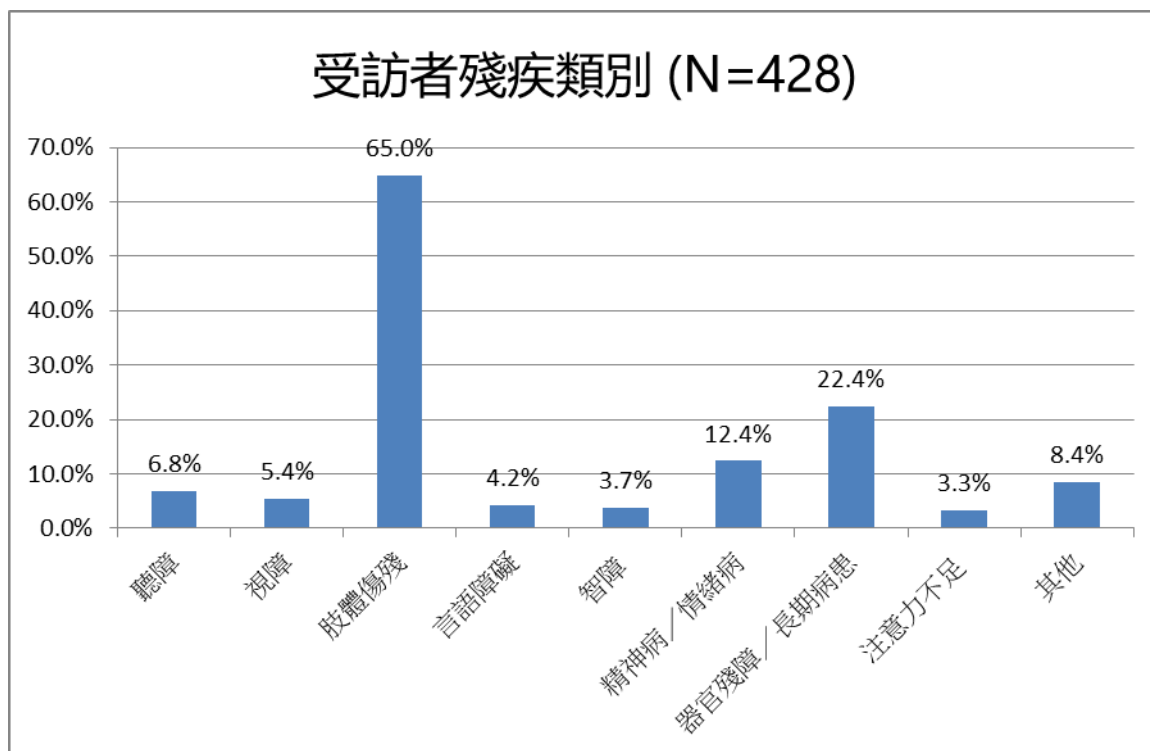
**受訪者最高教育程度 (N=421)**：是次研究的受訪者最高教育程度普遍在高中或以下 (86.9%)，僅有 10.9%在副學士程度或以上。



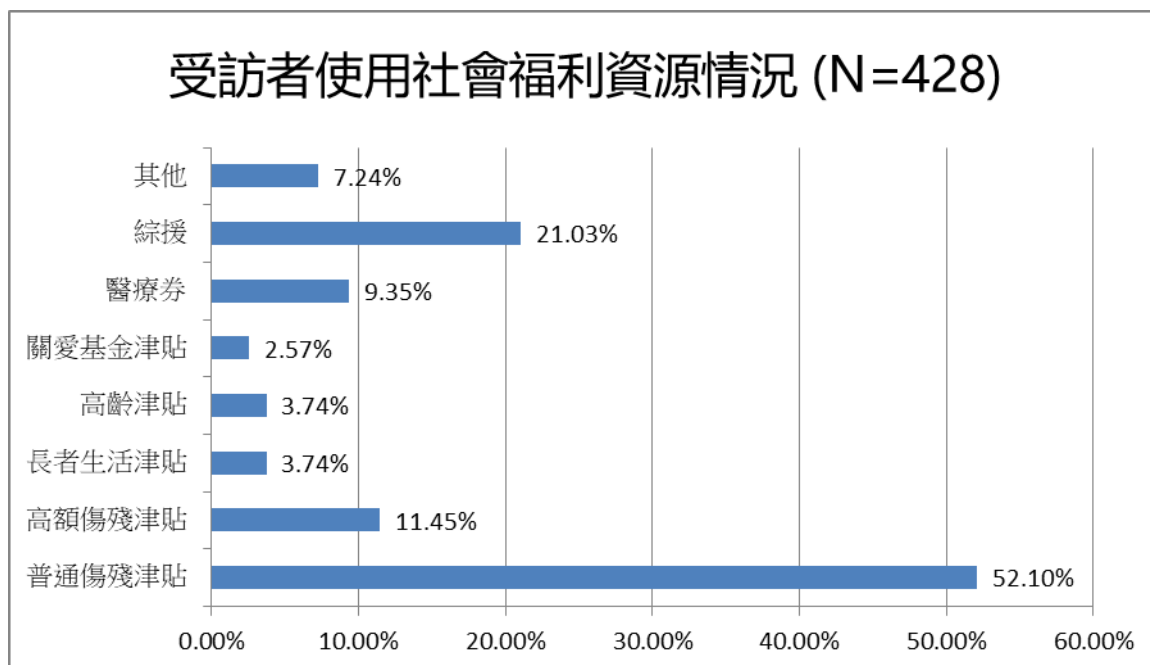
**受訪者殘疾成因 (N=428)**：是次研究有約一半的受訪者報稱是因後天疾病 (47.0%)而致殘，約四分之一的(25.9%) 受訪者是因先天疾病而致殘，僅有 14.7%是因意外而致殘。



**受訪者殘類別 (N=428)**：是次研究有來自不同障別的受訪者，肢體傷殘、器官殘障及長期病患共佔全部受訪者約九成 (87.4%)。

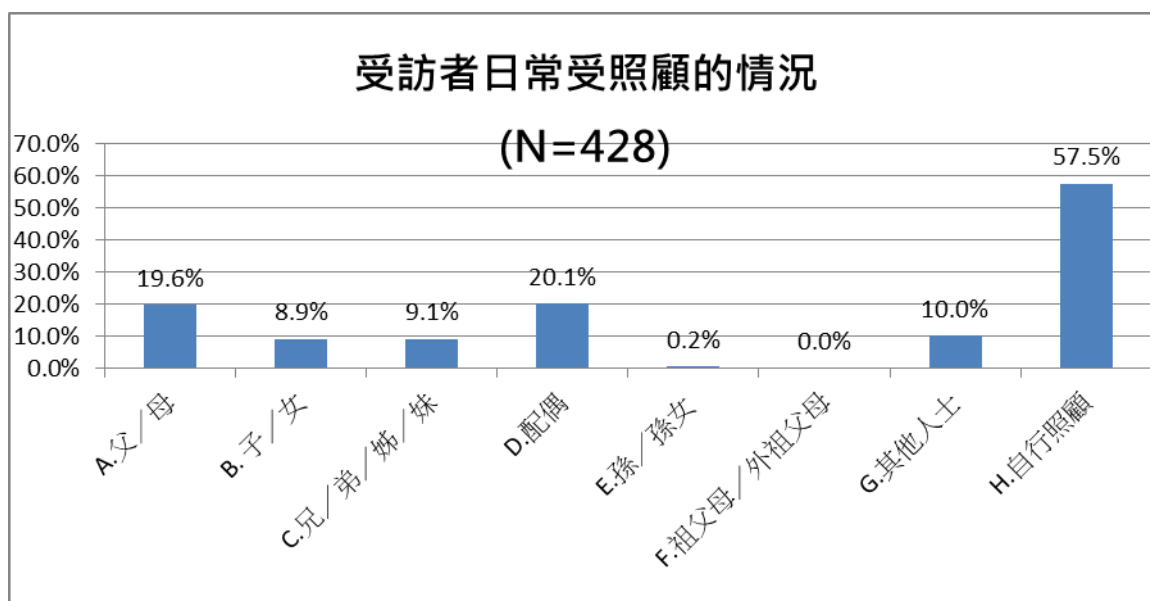


**受訪者使用社會福利資源情況 (N=428)**：是次研究受訪者當中，最多受訪者使用的社會福利資源是普通傷殘津貼，共佔全部受訪者的 52.1%；其次則為綜援及高額傷殘津貼，分別佔受訪者的 21.03%及 11.45%。

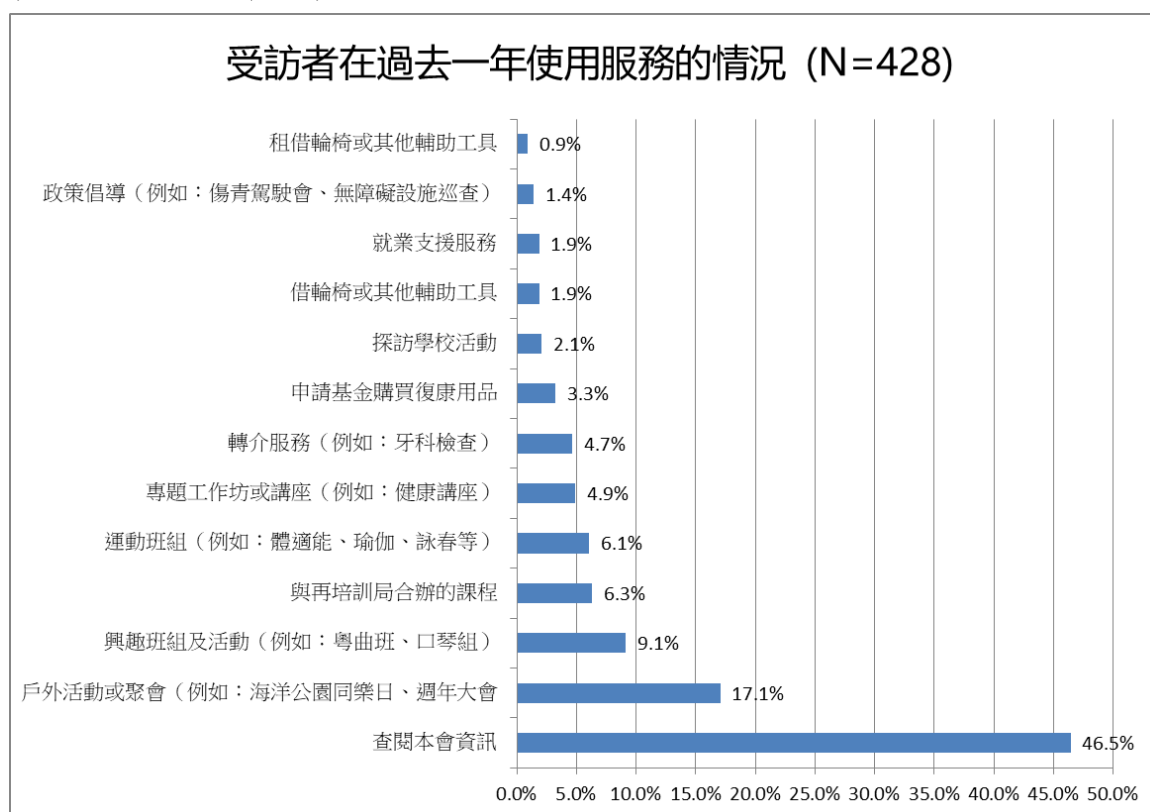




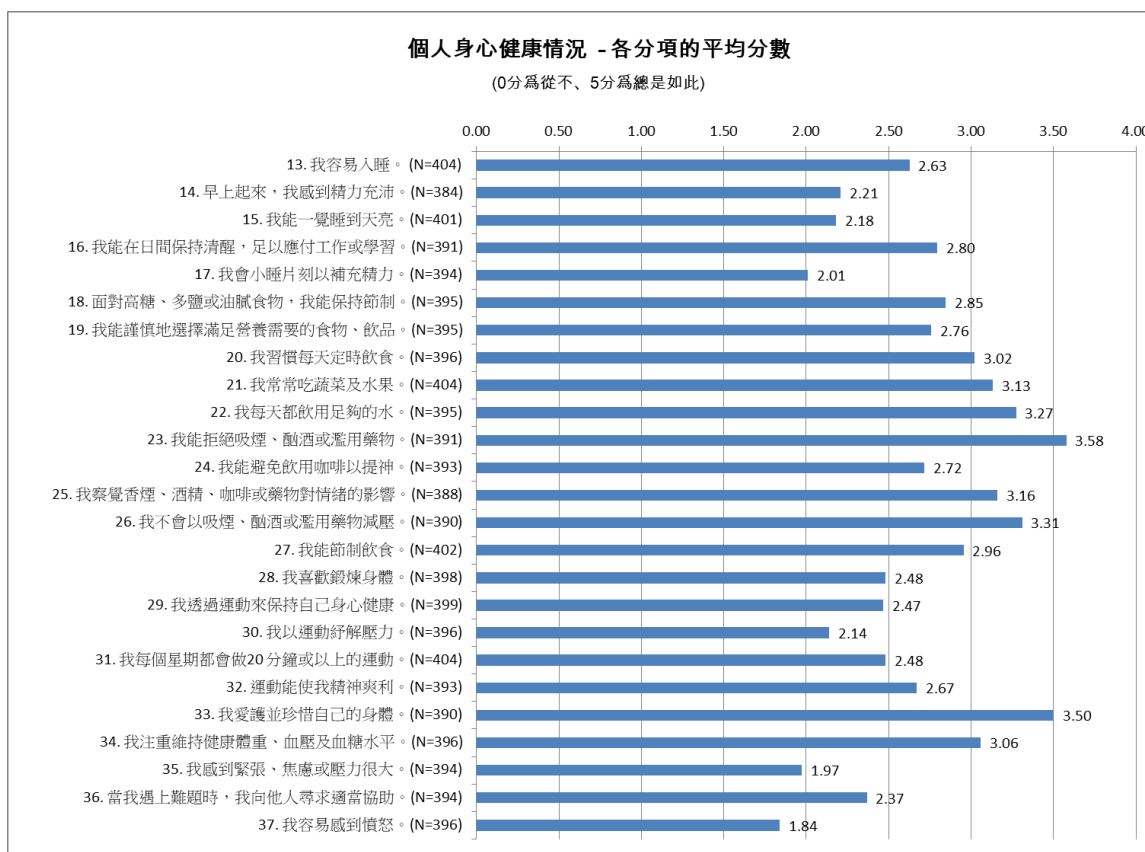
受訪者日常受照顧的情況 (N=428)：是次研究受訪者當中，約六成受訪者可自行照顧 (57.5%)，而受父母(19.6%)或配偶(20.1%)照顧者則各佔兩成。



受訪者過往一年使用服務的情況 (N=428)：最多受訪者在過去一年曾經使用的服務是「查閱本會資訊」(46.5%)、「戶外活動」(17.1%)、「興趣班組及活動」(9.1%)、「與再培訓局合辦的課程」(6.3%)、「運動班組」(6.1%)。



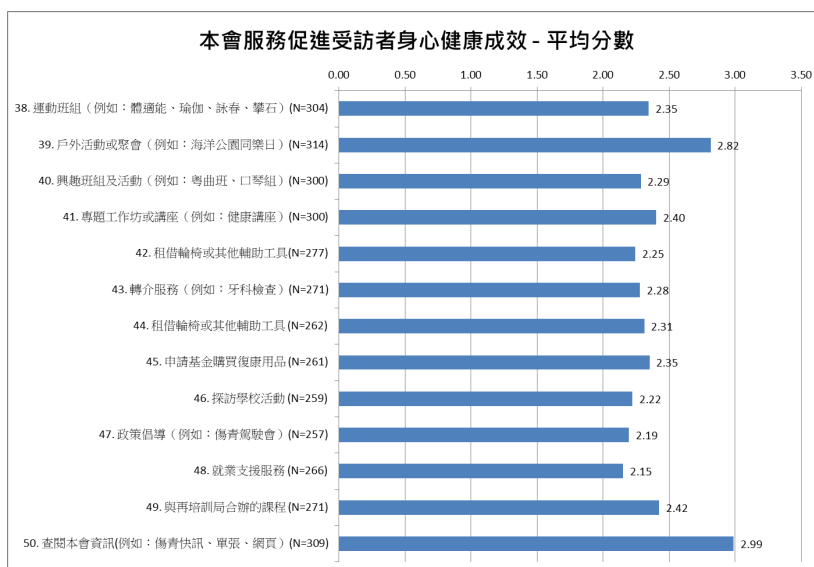
**受訪者個人身心健康情況：**本會特意為是次研究的受訪者設計一份 25 個項目的量表，以量度受訪者個人的身心健康情況。各項目可按其所屬範疇予以區分：睡眠健康 (13 – 17)、飲食健康 (19-27)、恆常運動 (28-34)、情緒健康(35-37)。整體而言，受訪者能維持健康而均衡的飲食，在每天飲用足夠的水的同時，並能抗拒以酒精、藥物或煙草減壓。受訪者的情緒健康整體屬於良好，雖然有時會感到緊張、焦慮甚至憤怒，但仍然可以向他人尋求適當協助。受制於有限的身體機能，受訪者普遍表示較少透過運動紓解壓力，或維持恆常運動的習慣，而受訪者平均的睡眠質素普遍屬於中等水平。



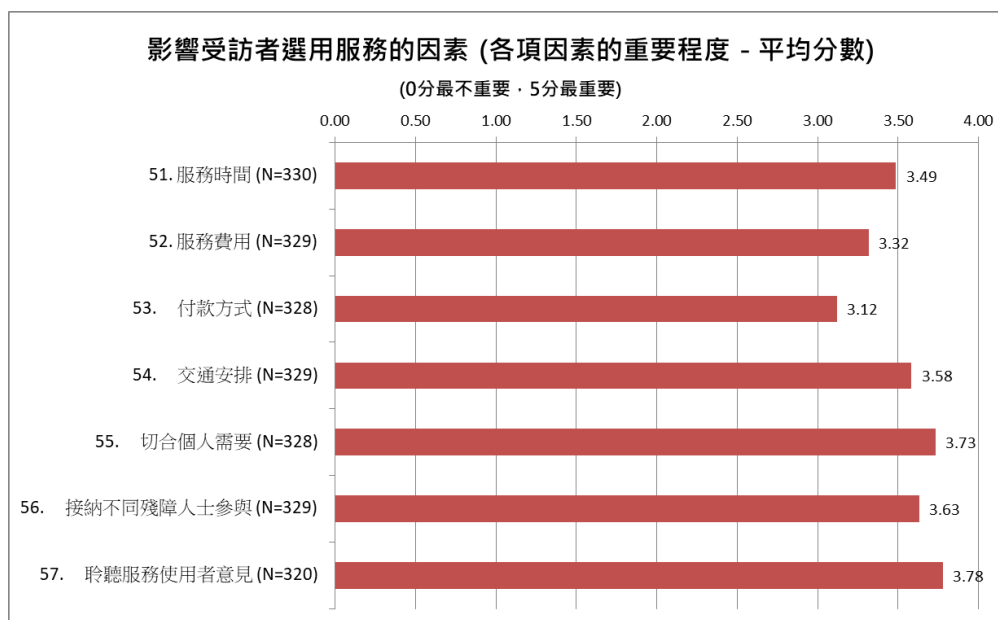
為分析各自變項與依變項之間的關係，研究員就第 13 – 37 條各項目的平均分進行了變異數分析 (ANOVA)，並得出結果如下：

- 性別顯著影響受訪者小睡片刻以補充精力的頻密程度，亦顯著影響受訪者透過吸煙、酗酒或濫用藥物減壓的頻密程度；
- 年紀顯著影響受訪者享有優質睡眠的頻密程度，亦對受訪者進食蔬果、拒絕飲用咖啡、恆常運動、情緒狀況及求助情況有着顯著影響；
- 受訪者的就業情況，顯著影響受訪者保持定時飲食習慣的情況，同時亦影響受訪者是否察覺吸煙、酗酒或濫用藥物對健康的危害；
- 服務使用頻率對於受訪者透過運動來保持身心健康有着顯著影響；
- 教育程度對於受訪者維持良好睡眠質素、進食蔬果、避免以咖啡、酒精或藥物減壓、在有難題時尋求協助的行為有着顯著影響。

**服務促進殘疾人士身心健康的成效：**研究數據顯示，本會服務在促進殘疾人士身心健康的成效屬於中等，介乎成效尚可至一般水平，當中成效較佳者為查閱本會資訊 (2.99 分)、戶外活動或聚會 (2.82)分。



**使用服務因素：**研究數據顯示，下列各項因素均顯著影響受訪者是否選用本會服務，由高至低依次為「聆聽服務使用者意見」(3.78 分)、「切合個人需要」(3.73 分)、「接納不同殘障人士參與」(3.63 分)、交通安排(3.58 分)、服務時間 (3.49 分)、服務費用 (3.32 分)及付款方式 (3.12 分)。



## 丁、深入訪談部份研究結果

### 個案摘要

	性別	歲數	障別	輔助工具
A	女	59	肢體殘疾	電動輪椅
B	女	64	肢體殘疾	不需要
C	女	63	肢體殘疾	電動輪椅
D	女	67	肢體殘疾	輪椅
E	男	76	肢體殘疾	電動輪椅
F	男	66	肢體殘疾	手杖
G	女	49	肢體殘疾	電動輪椅
H	女	59	肢體殘疾	電動輪椅
I	女	58	肢體殘疾	輪椅
J	男	59	肢體殘疾	輪椅
K	女	65	肢體殘疾	輪椅
L	女	59	肢體殘疾	不需要
M	女	69	肢體殘疾	電動輪椅
N	男	27	肢體殘疾	腳托
O	女	63	肢體殘疾	不需要
P	女	31	肢體殘疾	不需要
Q	女	61	肢體殘疾	輪椅
R	男	60	肢體殘疾	電動輪椅
S	女	62	肢體殘疾	手杖
T	男	80	肢體殘疾	電動輪椅

### 深入訪談及研究發現

是次研究對象主要為本會肢體殘疾會員。是次訪問於2019年6月至8月期間進行，由訪問員進行訪問，一共訪問了20名肢體殘疾會員，年齡介乎27至80歲。研究員在與活動中心經理協調後，在各班組進行前或後的時間為會員進行訪問。總結訪談內容，各受訪者在訪談過程中分享了以下心得，共可歸納為以下四點：

## (1) 本會的班組及戶外活動有助殘疾人士建立社羣網絡，提升肢體殘疾人士的精神健康及人際關係

本會賽馬會活動中心及傷青動力學堂定期推出各項適合不同年齡層需要的班組活動，令殘疾人士之間有一個可以交流及共聚的平台，彼此認識及砥礪，在拓闊殘疾人士的人際網絡之餘，亦令殘疾人士多一個機會認識自己，令自己有更好的精神健康。本會的戶外活動以及普及運動隊伍亦為殘疾人士提供外出舒展身心的機會，使肢體殘疾人士能衝破環境障礙，認識身邊的人和事。

在訪談過程當中，不同受訪者均談及自己在精神健康及人際關係方面的得着：

- 受訪者A是一名女性，電動輪椅使用者，加入傷青已超過十年，較常參與瑜珈班及粵曲班等活動，同時亦是校訪義工隊的活躍分子。校訪義工隊的經驗有助受訪者增強自信。
- 受訪者B活躍於校訪義工組及粵曲班，經常到社區中心演出，或到學校進行分享的機會，受訪者與導師及組員均建立深厚的合作關係，感覺猶如一個大家庭一般。
- 受訪者E是一名電動輪椅使用者，現時已經退休，在2015年起加入本會，現時活躍於口琴組，亦曾報讀就業服務中心的360影片製作課程。受訪者指出自己雖屆古稀之年，但仍然保留對新事物、新科技的好奇心，務求與時並進。在口琴組導師的引導及介紹下，受訪者逐步掌握吹奏口琴的技巧，從藍調口琴、半音階口琴到三重奏皆能精通。活動中心不時均會舉辦各類嘉年華及大型活動，口琴組亦經常擔任表演嘉賓。定期訓練、以及參與演出的經驗強化了各位會員的自信，以及與人交際的能力。
- 受訪者H是一名女性，受訪者現時主要參與學堂的普及體育活動班組（例如：瑜珈及伸展運動）。總結過去數年的經驗，受訪者認為本會活動為她身心健康帶來的得着如下：輪椅馬拉松需要團體協作方可成事，個人從預備作賽的過程中，認識到一班來自不同背景的朋友，亦增強了與他人溝通的技巧，處事亦變得淡定而成熟。
- 受訪者J為一名男性輪椅使用者，已加入傷青會二十餘年，在傷青動力學堂職員及活動中心職員介紹之下加入了傷青籃球隊、傷青輪椅隊及粵曲組別，主要希望透過恆常運動強身健體。受訪者曾多次參與本地及海外的輪椅馬拉松賽事。在到本港以外地方參與比賽的過程當中，他與一羣會員發展出深厚的默契及友誼，並且增加了對外地無障礙旅遊的認識。
- 受訪者J認同戶外活動可以促進殘疾人士的身心健康。受訪者隨同中心職員、會友

乘坐會車，可前往日常難以獨自前往的地方，在增廣見聞的同時又可認識新朋友，拓闊社交圈子。

- 受訪者 J 認為如傷青會的普及運動培訓能獲當局更多資助或補貼，則可減輕會員參與普及運動訓練的財政負擔，並有鼓勵更多殘疾人士參與健體運動的作用。
- 受訪者 L 為一名女性肢體殘疾人士，現居於九龍東的公共屋邨，於 2015 年接受手術後加入本會，並開始使用就業服務中心就業支援及選配服務，曾接受中心安排的郵件處理、派傳單工作，亦曾報讀各項培訓課程；透過中心就業支援服務，受訪者找到一份收銀員的工作，在自力更生的同時亦找到精神寄託。受訪者表示這對殘疾人士的精神健康起着積極作用。除就業服務中心的培訓外，受訪者 L 偶爾亦會報名參與活動中心舉辦的活動，例如參觀海洋公園、迪士尼及濕地公園等，此等活動均有助受訪者拓闊社交圈子。
- 在參與合唱團的過程當中，受訪者 O 了解到各位團員能力不同，漸漸學會設身處地，從別人角度出發去看一件事，並能與人通力合作。同時，受訪者亦發覺身邊殘疾朋友較少向他人吐露心聲，認為小組活動有助會員敞開心扉，長遠而言對會員的精神健康有幫助。
- 除了詠春以外，受訪者 Q 在參與禪繞畫班的過程中亦有所得着。禪繞畫是近年新興的藝術，Zen 是禪的音譯，Tangle 則是指纏繞式的繪畫方法，中文稱之為「禪繞畫」(Zentangle)。受訪者坦言在輕音樂的環繞下，個人的心情變得更為輕鬆，更為集中。
- 受訪者 R 是一名需要使用電動輪椅輔助出入的殘疾人士，於 2019 年 5 月加入傷青會，最初在朋友介紹下報名參與柔力球初階班。即使參與訓練僅有兩個月的時間，受訪者表示肩膊及手部肌肉漸漸放鬆，而此項運動亦令自己不用時常待在家中，又可結識新的朋友。
- 對於受訪者 R、S 及其他會員而言，柔力球訓練屬於團隊活動，有助殘疾人士離開家門，到中心結識友好，使彼此都有一些精神寄託，而到本地及內地參與展現及比賽的過程有助擴闊眼界，增廣見聞。
- 受訪者 T 在參與口琴組前，較多時間留在家中，可互相傾訴的左鄰右里不多，情緒較為負面；本會的義工小組及班組活動提供一個平臺，給各位背景相近的殘疾朋友互相聯繫，並建立互助關係。

## (2) 本會普及運動訓練及班組有助殘疾人士保持健康生活習慣，同時養成恆常運動的習慣

在參與本會活動中心及傷青動力學堂所舉辦的班組後，許多受訪者表示除了學習到班組本身所帶來的知識及技巧以外，亦可在維持良好生活習慣方面有所得着，而此種得着往往是

受訪者始料不及的。

- 受訪者B表示參與活動中心舉辦的粵曲班後，開始更注重養生方法，在保養自己的聲帶及呼吸道健康方面均有所得益。
- 受訪者C為一名女性肢體殘疾人士，平時需要使用電動輪椅輔助出入，現時居於公共屋邨。受訪者加入傷青會已超過十年，現時活躍於下午時段的粵曲班組，亦有參與體育班組（例如：柔力球）。受訪者指出自己參與了上述班組以後，心境比以往開朗，感覺比以往變得更年輕更有活力。受訪者認為傷青動力學堂的小組亦有類似的功效。
- 受訪者D對於本會賽馬會活動中心、傷青動力學堂兩個服務單位為殘疾人提供的普及運動班組感到滿意，認為這些活動可為殘疾人士提供機會舒展身心，並且減慢身體各項機能，包括心肺及認知能力的衰退。
- 受訪者G是一名女性，現獨居於橫頭磡，已加入傷青會超過十年，現時活躍於協會各義工組別，包括傳愛心、政策倡導計劃下等，早年亦有參與柔力球及瑜伽等班組等。對於受訪者而言，參與傷青會活動對個人健康的最大裨益如下：受訪者參與瑜伽活動期間，從導師身上所學到的式子，有助自己在家中亦能透過運動舒展筋骨及放鬆身體，並促進新陳代謝。在各類烹飪或素食班組當中，受訪者認識到如何為自己選擇最健康的食物及食材。身體健康、精神放鬆有助受訪者享受自主的社區生活。
- 受訪者H是一名女性在2015年起成為傷青輪椅隊及傷青輪椅籃球隊的成員，隨團員到各地參與馬拉松賽事。受訪者在學堂同工邀請下，加入傷青輪椅隊。最難忘的經驗，是加入輪椅隊未到半年，便獲邀請參與2015年七月在沙田舉行的十公里馬拉松賽事。受訪者坦言此次經驗頗為艱辛，對體力實在是一大考驗，但性格堅毅的她沒有被嚇倒，反而變得更為積極。經過一番艱苦練習後，受訪者對輪椅馬拉松等運動培養出了信心。對於輪椅籃球，受訪者基本上是從一個初學者開始，並在隊友砥礪及激勵下逐步掌握控球技巧。個案H表示輪椅馬拉松活動為個人提供目標，透過不斷練習及控制飲食，增強自身體魄，亦延緩了個人機能衰退的速度。
- 受訪者Q是一名使用輪椅的女士，加入傷青會已有20年的時間，近5-6年活躍於參與詠春、太極及伸展練習等班組，近年亦曾參與禪繞畫 (Zentangle)等小組活動。受訪者表示傷青會舉辦的活動有助殘疾人士保持身心健康。以詠春班為例，受訪者是由初階班學起，導師向各位會員介紹小念頭的正確架式及動作，並以由淺入深的方式教授繃手、尋橋等套路。現時，活動中心教授詠春的班組共有四個分別為：初階、進階、深造及研習班。

在練習詠春的過程當中，受訪者Q指出由於修習詠春講求姿勢正確，故此在鍛鍊的

過程當中培養了自己對身體狀況的覺察，亦有效地將有關技巧套用在生活當中。當往後跌倒時，受訪者學會將自己的身體盡可能調較至背部落地，以減輕受傷機會；其他持手杖的學員亦對自己的坐姿及步姿倍加留意，穩定步姿，以減少自己跌倒的機會。對於一般人來說，詠春更是有效的防身術，一旦遇上歹徒從後偷襲，亦可儘快脫身。對於有興趣進一步了解詠春招式的會員而言，深造班是讓學員實踐學習所得技巧的機會。

- 受訪者S是一名需要使用手杖輔助出入的肢體殘疾人士，加入傷青會已有20餘年的時間，近年主要參與柔力球活動，並運用自身的經驗，向各個年齡層的會員以及非會員介紹柔力球活動，並邀請其積極參與。

柔力球又名太極柔力球，20世紀90年代初發源於中國山西晉中，是以太極原理為理論基礎，結合現代體育健身理念，以弧形引化為技術特征，以套路演練和隔網對抗為主要形式，具有鮮明的民族特色的一項新興健身運動項目。

受訪者指出柔力球有助增強各位殘疾會員的活動能力。受訪者S因罹患小兒麻痺症引致左手及左腳活動下降，參與柔力球的訓練後肌肉耐力有所增加，可以長距離漫步行走或長時間站立而不覺疲累，手部、頸部的痛症亦有所舒緩。

### **(3) 本會與外界團體合作的健康檢查有助殘疾人士減輕保健費用的負擔，並有助殘疾人士檢視自己的健康情況**

在訪談過程當中，數位會員均不約而同對本會與外間團體合作舉辦的健康檢查表示讚賞，除了有助殘疾人士檢視自身健康情況外，亦有助殘疾人士減輕保健費用的負擔。

- 受訪者A表示自己曾定期參加中心安排的量度血壓活動，認為此類活動有助殘疾人士對自己的健康有更強的覺察。
- 受訪者L注重自己保持的健康，曾經連續數年使用本會與大學合作牙科保健服務，亦非常感謝中心及大學牙科學系為會員提供積極的跟進服務。
- 受訪者M認為中心提供的健康講座及牙科檢查服務有其存在價值，因為坊間各項私家醫療服務費用動輒數以百、千元計，如無特定社會資源補助，恐非殘疾人士可以負擔，亦減低了殘疾人士維持健康，延緩機能衰退的機會。

### **(4) 本會的義工組別有助肢體殘疾人士應用所學，貢獻社群**

除個人身、心層面的健康得到改善意外，本會的義工組別有助肢體殘疾人士應用自身經驗及學習得到的技能，透過各種平臺貢獻社群，使社區人士共享裨益，達致「生命影響生命」的果效：



- 受訪者 I 是一名女性，因後天疾病致殘，現與家庭成員同住，由 2010 年起開始加入傷青會，積極參與政策倡導、學校探訪、對外交流及聯繫的義務工作，另外亦有參與醫院的義務工作。

受訪者 I 最先提起傷青會活動是**校訪義工隊**。校訪義工團隊不時會到各區的中、小學分享自身作為殘疾人士的心路歷程，以及用互動方式介紹各種殘疾人士輔助工具及無障礙設施的使用方法：受邀請到臺前的參加者將會分為兩人一組，一位坐在輪椅上，由另一位在背後把輪椅推動一段距離，完成後兩位將互換角色，並分享在過程中遇到的各種障礙，克服的方法以及得着。受訪者亦在校訪的過程中邀請同學自發設計遊戲，讓傷健人士一同參與，使各位同學感受殘疾人士所面對的限制及克服障礙的能力。

- 另外，受訪者 I 亦分享參與**黃大仙區「家家友鄰：家社融和計劃」**的經驗。據悉，該計劃由黃大仙區關懷社區公眾教育運動籌備委員會籌辦，連結區內各服務界別，以民、商、官共同合作的方式，向社區送上關懷。在過程當中，受訪者與來自其他團體的義工分成小組探訪區內的長者，並在家訪過程中了解他們的服務需要，將其紀錄在案並呈交予主辦單位。

## 建議及總結

### **(1) 把握優勢，透過不同平臺發放更多健康、普及運動及無障礙旅遊資訊**

是次研究數據顯示，本會服務在促進殘疾人士身心健康的成效屬於中等，當中成效較佳者為查閱本會資訊 (2.99 分)。本會透過雙月刊《傷青快訊》、網頁及賽馬會活動中心 Facebook 專頁發放各項活動的資訊，同時亦向會員介紹各類復康及社區資源 (e.g: 殘疾人士地區支援中心)。

基於上述平台是會員獲得本會最新資訊的重要渠道，本會適宜在上述平台介紹更多健康、飲食及普及運動資訊 (例如：伸展運動、普及健體操、優質睡眠、預防流感、食物營養資料等)，使更多未能抽空參與本會活動的會員同樣受惠。由於研究結果顯示本會會員對於外遊活動有一定需求，本會亦可透過網頁、Facebook 平台或《無障礙去街 Guide》應用程式發放本地無障礙旅遊資訊。

在本會加強透過互聯網等平台發放，本會亦可考慮推出更多不同類型的健康講座。

### **(2) 推出糅合身心健康元素的戶外活動，並繼續向殘疾人士推廣普及運動，令殘疾人士更自主、更獨立**

是次研究數據顯示，本會賽馬會活動中心舉辦的戶外活動及班組及普及運動班組成效皆屬於中等 (平均分分別為 2.82 分及 2.35 分)。深入訪談結果亦顯示，本會會員對於運動班組 (例如：詠春、瑜伽、太極、柔力球) 及戶外活動的反應正面，並認其有關活動及運動提供出外舒展身心的機會，長遠可增強殘疾人士的身心健康，更可拓闊其生活圈子。

有鑑於較多受訪者曾經參與的活動，其獲得的成效評價較高，本會在宜繼續向會員推出更多外遊活動及普及活動班組。在計劃本地戶外活動時，本會可考慮增強有關活動的資訊性，在活動環節當中加入身心健康元素 (例如：靜觀 (Mindfulness))，使會員在體驗活動帶來好處之外，亦增長健康知識。

根據聯合國資料顯示 (2011)<sup>1</sup>，恆常運動是殘疾人士達致更健康、更自主生活的關鍵；透過講求團隊協作的運動 (例如：輪椅籃球)，殘疾人士能學習到社交技巧、學會獨立並對自身的潛能有更強認知，而這些技巧、技能更可以轉移到生活上其他範疇，為個人帶來更多正面轉變。

### **(3) 本會宜保持與外界團體的合作關係，推出更多健康檢查項目，鼓勵殘疾人士保持健康**

是次問卷調查結果顯示僅有 4.7% 的受訪者曾經使用本會的健康檢查，而深入訪談結果顯示會員對於本會與外界團體 (例如：大專院校) 合作舉辦的健康檢查 (例如：牙科保健) 評價正面，除了讓會員能檢視自己的健康情況以外，亦有助殘疾人士調適生活習慣及預防疾病，長

---

<sup>1</sup><https://www.un.org/development/desa/disabilities/panel-discussion-on-sports-for-inclusive-development-sports-disability-and-development-key-to-empowerment-of-persons-with-disabilities-and-their-communities-27-june-2011-1-15-to-2-30-p-m-confer.html>

遠令保健費用負擔下降。鑑於本港殘疾人口老齡化情況加劇，殘疾長者的身心健康日益受到關注，本會在與外界團體合作時，可多關注殘疾長者在身心健康方面的需要，推出適合的健康檢查活動。

## **總結**

維持身心健康，除了需要個人在知識、情感及行為上加以配合外，良好的人際關係亦非常重要，來自團體及社群的支援更是不可或缺。受制於身體機能的缺損，或環境的限制，肢體殘疾人士或被迫留在家中，令身體機能得不到進一步強化的機會。透過本會服務單位各種具發展、支援及社群等性質的服務，本會能協助不同年齡殘疾人士建立自信，擴闊社交網絡，融入社群，同時向更健康的生活方式進發。本會祈望透過是次研究所得，優化現時為各位會員的服務，提升殘疾人士的身心健康，並殘疾人士過更自主、更獨立的生活。

受訪者個人身心健康情況  
 第 13 – 37 條各項目的平均分變異數分析(ANOVA)結果  
 (p 值小於 0.05，即代表具顯著性)

p 值	性別	年紀	就業情況	使用服務頻率	教育程度
13	0.39	0.1	0.788	0.076	0.782
14	0.196	0.097	0.056	0.08	0.377
15	0.678	<b><u>0.022</u></b>	0.478	0.22	<b><u>0</u></b>
16	0.885	0.608	0.355	0.596	0.249
17	<b><u>0.031</u></b>	0.054	0.931	0.854	<b><u>0.027</u></b>
18	0.133	0.097	0.154	0.781	0.812
19	0.112	0.113	0.431	0.296	0.837
20	0.268	0.097	<b><u>0.012</u></b>	0.122	0.676
21	0.138	<b><u>0.033</u></b>	0.288	0.126	<b><u>0.047</u></b>
22	0.75	0.1	0.122	0.488	0.524
23	0.212	0.14	0.009	0.589	<b><u>0</u></b>
24	0.604	<b><u>0.003</u></b>	0.287	0.316	<b><u>0.004</u></b>
25	0.135	0.291	<b><u>0.002</u></b>	0.331	<b><u>0.005</u></b>
26	<b><u>0.046</u></b>	0.448	0.248	0.365	<b><u>0</u></b>
27	0.067	0.12	0.157	0.458	0.391
28	0.347	0.46	0.169	<b><u>0.019</u></b>	0.164
29	0.219	0.109	0.997	<b><u>0.013</u></b>	0.096
30	0.87	0.123	0.925	0.126	0.071
31	0.558	<b><u>0.007</u></b>	0.358	0.289	0.454
32	0.787	0.139	0.787	0.19	0.293
33	0.626	0.152	0.114	0.538	0.223
34	0.171	<b><u>0.003</u></b>	0.319	<b><u>0.047</u></b>	0.162
35	0.237	<b><u>0.048</u></b>	0.757	0.251	0.502
36	0.621	<b><u>0.003</u></b>	0.769	<b><u>0.01</u></b>	<b><u>0.031</u></b>
37	0.72	<b><u>0.046</u></b>	0.397	0.106	0.636