



本院成員薛慧萍教授研究改善殘障兒童運動環境

轉載自香港中文大學特寫系列 2015年5月篇

曾奪得三面殘疾人奧運會金牌的英國游泳選手Margaret McEleny說：「游泳救了我的命——如果沒有游泳和比賽，我不知道自己會有何下場。」

並不是每個人都可成為運動選手，但是，普通殘障人士都可以從運動獲得極大好處。中大體育運動科學系薛慧萍教授指出：「參與運動能改善他們的體能，此外，自理能力、社交能力甚至自信心都能因此而提高。」

世界衛生組織和多國的公共衛生機構都建議，兒童和青少年每天應至少從事60分鐘中等至高強度的體力活動（簡稱MVPA），以增進健康和預防疾病。關於這方面的研究不少，但研究對象通常是一般兒童，對於殘障兒童的研究則較為缺乏。薛教授在2002年於國際期刊Adapted Physical Activity Quarterly發表第一篇關於香港殘障兒童參與運動情況的文章，是這領域的第一份國際文獻。

原來薛教授在專注研究體育前是攻讀社會工作，曾經擔任社工。這種背景令她決心以自己的專業知識協助弱勢群體。

薛教授說，影響殘障兒童活躍程度的因素，可分為個人、社會和環境三方面，個人層面是指殘障的類型和嚴重程度。社會層面是指父母、老師、朋友甚至宗教團體的支持。她說：「我們希望從環境入手，慢慢改變個人和社會層面。所以我們現在的研究，主要是探討及減低他們在環境層面所遇到的障礙，從而提高他們做運動的機會，進而增加運動量。」

她的近期研究利用多種觀察工具，如SOFIT（主要用於觀察體育課）、SOPLAY（用於評估校內各地點）等，集中探討學校環境對於殘障兒童參與體力活動的影響，評估學生在有組織的情景（如體育課）和無組織的情景（如小息、午飯時段、上學前和下課後）中的活動量。薛教授的研究團隊觀察學生在以上情景中的活動，分成不活躍、步行和劇烈等不同類別，加以紀錄；另外還評估校內活動區域的環境特點，例如區域是否無障礙進入、是否適合使用、是否提供設施、是否有專人監督指導、是否安排有組織的體力活動。

結果發現，以一週平均計算體育課及小息時段，殘障兒童遠遠無法達到每週從事420分鐘（即每天60分鐘）MVPA的目標，實際上只有61.2分鐘，即僅及目標的14.6%。她解釋，這是因為上體育課時，老師會花一些時間講解示範，結果兒童實際做運動的時間不多，大約二十至三十分鐘的課堂中，只有7.9分鐘達到MVPA。反而在大約十五分鐘的小息中，兒童不受限制，自動自發地玩耍和活動，MVPA的時間有8.9分鐘。



▲ 中大體育運動科學系薛慧萍教授

針對這種情況，薛教授建議特殊學校增加體育堂的次數和時間，加強兒童上課時的活動量。至於小息、午飯、上課前和下課後這些無組織的情景，薛教授發現，開放更多可供自由活動的區域，安排專人督導，提供有組織的活動，例如跳舞班之類，都能提高兒童參與體力活動的意願。她說：「如果能令他們在學校每天有40分鐘左右的MVPA時間就很成功，其餘20分鐘可以在學校以外時段補足。」

薛教授打算下一步研究如何做介入工作，例如設計一些加強跑、跳、踢、擲、接等基礎運動能力的課程，讓學生在上體育課時參與。她說，在兒童六、七歲左右做介入工作效果最理想。她的目標以這種課程改善殘障兒童的運動技能，提高他們參與運動的興趣，最重要的是藉此加強自信心及獨立自理的能力。她說：「我做這些研究是出於一個信念——協助他人自立自強。」



▲ 薛教授建議特殊學校增加體育堂的次數和時間，加強上課時的活動量。
(圖：Chicago 2016/Flickr)