

## 「伴跑計劃」——從伴跑到社會共融成效探討 (社會共融計劃)

祖堯中心自 2012 年開始，安排服務使用者一對一夥拍相熟職員／家屬／義工，參與香港賽馬會特殊馬拉松。為鼓勵服務使用者與職員及家屬以外人士互動交流，祖堯中心在 2018/19 年度改為邀請「陽光動跑」長跑隊的社區義工，配對 8 名輕至中度智障服務使用者，建立固定的一對一伙伴關係，定期進行跑步訓練及一起參加賽事。

數據顯示 8 位服務使用者的體適能 (physical fitness) 獲得顯著提升 ( $p<0.001$ )。問卷亦嘗試採用 O'Brien 的共融概念，分析社會共融的成效。在服務使用者的能力 (competence) 方面，主動性及耐性／專注力都有顯著提升 ( $p<0.05$ )。在人際關係 (relationship) 方面，近八成義工表示與服務使用者關係有提升；六成義工表示疏離感減少。

服務使用者亦表示，他們對參與運動的興趣有所提升、與伴跑義工的關係也更為融洽。

義工多以非語言方式與智障人士溝通，但無阻他們更深入地( $p<0.05$ )認識智障人士的需要。有義工更表示：「人是平等的，每個人都有自己的強項和不足，差異只是思想和行為。」

伴跑計劃初步顯示有助提升體適能及促進社會共融，祖堯中心計劃延續此工作，並會重視固定的一對一組合方式、以及義工的持續參與，建立長期關係。