

邊緣青年練泰拳行正路

學會遵守規矩 加強決心毅力

■阿輝(左)練習泰拳後自覺身體逐漸強壯，增加了自信心。(馮瑞洋攝)



■黃志寬(左)和李樂民均表示，計劃令青少年學懂守規矩，會聆聽導師的說話。(馮瑞洋攝)



逆風計劃半年助30邊青自強

【本報港聞部報道】青少年可能因一時犯錯而迷失方向或失去自信，只要給予機會及支援，相信能確立積極的人生目標。香港青年協會(青協)「青年違法防治中心」、建灝地產集團及建灝慈善基金自今年2月起首次合作，為30名年齡介乎11歲至18歲、曾接受警司警誡的本地及少數族裔青少年提供泰拳訓練課程，為期半年，透過泰拳訓練重建他們的自信心。

訓練名額增至最多百人

參與「逆風計劃」的青少年會獲安排與企業義工一同參與包括體能、四肢協調及初級泰拳技術等鍛鍊，希望透過刻苦訓練，建立他們的關係和溝通橋樑，讓青少年從中加強對抗逆境能力、社交技巧及正確的人生態度。

除了泰拳訓練外，青協亦安排青少年與義工探訪長者鄰舍中心，並為獨居長者維修及清潔家居。

由於計劃反應踴躍，集團及青協決定將計劃訂定為協助青少年發展的長遠項目，將項目正式訂名為「逆風計劃」，亦會投放80萬元資源，訓練名額亦增加至最多100人。計劃時間更會延長至一年，而當中表現最佳的五位學員，將有機會獲安排送往外地接受泰拳訓練課程。青協支援服務計劃主任李樂民昨日稱，首屆「逆風計劃」的青少年已完成計劃，青協歡迎他們繼續參加泰拳訓練，並會以他們個別的家庭環境和進度等因素，為他們提供津貼，上限為全額資助5,000元，同時會對他們的要求更嚴格，為他們建立積極的人生觀。

挽回青少年至正途的「逆風計劃」，讓學員透過泰拳訓練課程，學習尋回自我，其中學員阿輝(化名)表示，參加課程後增加了自信心，亦學會情緒控制，「個人冇咁火爆，亦都識得收斂咗」。一同參與計劃的企業義工黃志寬表示，學員在計劃後學會遵守規矩，不會亂發脾氣。 本報港聞部報道

首屆由香港青年協會(青協)「青年違法防治中心」等機構合辦的「逆風計劃」已圓滿結束，昨日舉行結業禮及比賽。其中15歲學員阿輝(化名)，因為患有輕微讀寫障礙及專注力不足，令學業成績較差，而且自幼體弱多病，經常成為其他同學的欺凌對象，但一直都不敢還擊。至中一時阿輝在一次被同學再次言語挑釁，終於忍無可忍，隨手以中文書拍打同學頭部而引發毆鬥，雙方都打至頭破血流，最後阿輝遭警司警誡。

學員練習受傷仍不放棄

幸而在人生陷於迷失之際，阿輝參與了是項計劃，練習泰拳後自覺身體逐漸強壯，過程中他學習到控制情緒和增加了自信心，亦明白到衝動不能解決問題。在擔任義工過程中，他昨日稱明白到香港有很多需要幫助的人，故希望自己能為他們盡多一點點綿力。雖然阿輝每次在擂台上練習都會受傷收場，但他沒有放棄，堅持到最後一刻。

另一名學員16歲的Kenneth參加了計劃四個月，更成為其中一位最傑出的學員。今年中他與友人離開學校時，受到同校同學的「撞膊」挑釁，更被對方用粗口回應，一時「火遮眼」之下追打該名同學，最後被學校記了三個大過和接受警司警誡，更令他需要留班，他感到非常後悔。Kenneth參與計劃後，學會遵守紀律和控制情緒，「因為打架而留班好唔值得，郁手打人真係一件很難居嘅事」。

建灝地產集團企業義工黃志寬表示，計劃令學員學懂守規矩，看到他們在待人接物態度和行為上有明顯的進步，他們願意服從教練的指示，一直用心去學，堅持參與課堂訓練，跌倒、站起繼續比賽，充分表現出他們勇敢面對困難，亦學會控制情緒。

幫助容易被忽略青少年

青協支援服務計劃主任李樂民表示，這個計劃是幫助一些容易被忽略的青少年，以泰拳去吸引他們參與，從中增加他們的自信，亦讓他們明白「用拳頭」是不能解決問題。李樂民又指出，計劃加入企業義工的陪伴，義工青少年一起捱，一起練習，加強他們的決心和毅力，從中互相鼓勵支持，令他們不怕受傷失敗，學會從失敗中再爬起來。



■表現傑出的六位學員在結業禮進行拳擊比賽，互相切磋。

躁青學泰拳 悟打人戇居

青協「逆風」幫受警誡青少年回正途

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)逆風起飛才能飛得更高、更遠! 16歲的Kenneth(化名)在今年年初受同學挑釁,沉不住氣先與對方口角繼而動武,最終遭警司警誡,更被校方記了3個大過及留級。他在今年2月參與名為「逆風計劃」的泰拳訓練課程,從中學懂如何管理情緒,笑言「郁手打人真係一件好戇居嘅事」。有社工表示,部分受到警司警誡的青年本性不壞,只是他們的行動沒有符合社會規範,而泰拳則讓他們學會如何在規範當中解難及面對挫敗,並增強自我肯定,走向正途。

「逆風計劃」由青協青年違法防治中心、建灝地產集團及建灝慈善基金合辦,今年2月首次合作,為30名11歲至18歲,曾接受警司警誡的本地及少數族裔青少年提供一系列泰拳訓練。計劃昨日舉行結業禮及比賽,完成泰拳訓練的Kenneth表示,他為一時的衝動而沒法升班感後悔,本來預料被父親大聲責罵,正當反思之際便收到社工的建議,邀他到拳館學習泰拳。

16歲Kenneth學懂紀律

Kenneth指,當時很留意有關動作、姿勢等,很認真學習,不但學懂紀律,亦明白到學拳不是為了打人,而是強身健體及管理情緒,慢慢也覺得自己性格「冇以前咁火爆,冇咁易俾人激到」。早前從朋友口中聽到有關自己的評價,都認為其情緒變好。

體弱多病阿輝漸強壯

同樣完成訓練的阿輝(化名)現年15歲,患有讀寫障礙,專注力不足,學業成績排全級最後幾名。他自幼體弱多病,經常被其他同學欺凌,但不敢還口還手,直至有一次忍不住同學惡意挑釁,拿起一本書拍向對方頭



■李樂民(右)指,部分受到警司警誡的青年本性不壞,只是他們的行動沒有符合社會規範。
楊佩韻 攝



■「逆風計劃」由香港青年協會青年違法防治中心、建灝地產集團及建灝慈善基金合辦。
楊佩韻 攝

部而引發毆鬥。雙方均受傷流血,還遭警司警誡。

阿輝表示,練習泰拳後自覺身體逐漸強壯,「以往我給身體只有4分,但現時進步到6分」,增加了自信心,明白到衝動不能解決問題。雖然每次踏上擂台往往受傷收

場,但希望有一天可以在練習後不受傷,令自己進步到10分,做一個可以保護自己,但又不會欺負他人的人。

青協青年支援服務計劃主任李樂民表示,泰拳也是一項運動,雖然有格鬥,但須在規則下進行,讓受到警司警誡的青年學懂如何

守「規則」,同時學會管理情緒,心理及體質上有所進步。

他介紹,計劃在今年9月將會舉行第二期,擬增加收生名額,由原來的30人增至80人至100人,最好表現的5名青少年有機會赴外地學習。

更生青年學泰拳 打出自信

年輕人因一時犯錯或會迷失方向，只要給予機會及支援，可助他們確立人生目標。有機構為一班曾受警司警誡的青少年辦泰拳訓練班，助他們學習控制情緒。有參與青年指，計劃令他們可正確發洩精力及鍛練體魄。

助正確發洩 鍛練體魄

由香港青年協會、建灝地產集團及建灝慈善基金合辦的「逆風計劃」，主要為11至18歲、曾接受警司警誡的青少年提供泰拳訓練，透過訓練加強其抗逆能力及正向生活態度。

30名青少年昨參加結業禮。16歲的Kenneth(化名)指，今年中因被同學碰撞、挑釁而與對方發生毆鬥，及後被記大過及留級。經青協接觸並邀請參與該計劃，雖然受訓僅3個月，但親友均認為他的火爆脾氣收斂了，他笑言多得泰拳讓自己發洩旺盛精力。

15歲的阿輝(化名)因患讀寫障礙及專注力不足而備受欺凌，一次情緒爆發而與同學毆鬥。經練習泰拳後，他指身體變得強壯，亦增加了自信。

建灝地產集團企業義工黃志寬指，泰拳運動量大及青少年易受落，可吸引他們參加計劃，從



▲阿輝(右)練習泰拳後，除了增加了自信心，亦明白到衝動不能解決問題。(冼偉倫攝)

而進行輔導，助他們從回正軌。「逆風計劃」於9月將開展新一輪泰拳訓練，訓練人數將增至最多100位，一年學費為5,000元，主辦方會視乎情況而提供津貼。

火爆兩青 打泰拳改過自新

【本報訊】情緒控制是人生必修學問，年輕人往往易因情緒失控而犯錯。現年十五歲中三生阿輝和十六歲中四生Kenneth，在校內多次遭受同學肢體和言語挑釁，一時被憤怒沖昏頭腦而大打出手，需要接受警司警誡，兩人對於自己暴躁深感後悔。兩人經過泰拳訓練後昨日成功畢業，更將數月訓練成果在賽事之中表現出來，成功培養正確生活態度。

香港青年協會聯同地產集團在今年二月舉辦名為「逆風計劃」泰拳訓練，為三十名年齡介乎十一歲至十八歲、曾接受警司警誡的本地及少數族裔青少年，安排訓練和外訪義工工作，以加強各人抗逆境能力和培養正確生活態度。青協表示，這次計劃獲三十萬元資助，未來資助將會增加至八十萬元，訓練名額亦大增至一百人，經過訓練的其中五名優秀學員將會獲安排遠赴外地再接受訓練。

同因打同學遭警司警誡

完成計劃的阿輝因自幼患有讀寫障礙，學業成績一直只能做「包尾大幡」，加上自幼體弱多病，經常成為其他同學的欺凌對象。阿輝就讀中一時，被同學多次用言語挑釁，忍無可忍之下，一時錯手以書本拍打同學頭部而引發毆鬥，最後遭警司警誡。阿輝在泰拳訓練和做義工期間，既學習控制情緒，亦明白到香港需要幫助的人眾多，故希望自己能幫助長者和有需要人士。

另一名計劃學員Kenneth，今年初就讀中四時與友人離開學校遭同學「撞膊」及口哨挑釁，一時「火遮眼」追打挑釁的同學，最後被記三個大過和接受警司警誡，導致未能升班，令他感到非常後悔。Kenneth參與計劃後，學會遵守有關紀律，亦知道打拳不是打人，而是為強身健體，更令他覺悟自己為衝動而打人，「郁手打人真的是一件很難居嘅事。」



■阿輝和Kenneth均認為學習泰拳能夠控制情緒。
(高嘉業攝)

年輕人因一時犯錯或會迷失方向，只要給予機會及支援，可助他們確立人生目標。有機構為一班曾受警司警誡的青少年辦泰拳訓練班，助他們學習控制情緒。有參與青年指，計劃令他們可正確發洩精力及鍛練體魄。

實習記者：陳潔蓉 攝影：冼偉倫

阿輝(右)練習泰拳後，除了增加了自信心，亦明白到衝動不能解決問題



更新
青年

學泰拳 強健體魄 改善脾氣

由香港青年協會、建灝地產集團及建灝慈善基金合辦的「逆風計劃」，主要為11歲至18歲，曾接受警司警誡的青少年提供泰拳訓練，透過訓練加強其抗逆能力及正向生活態度。

30名青少年昨參與結業禮。16歲的Kenneth（化名）指，今年中因被同學碰撞、挑釁而與對方發生毆鬥，及後被記大過及留級。經青協接觸並邀請參與

該計劃。雖然受訓僅3個月，但親友均認為他的火爆脾氣收斂了，他笑言多得泰拳讓他發洩旺盛精力。

助從回正軌

15歲的阿輝（化名）因患讀寫障礙及專注力不足而備受欺凌，一次情緒爆發而與同學毆鬥。經練習泰拳後，他指身體變得強壯，亦增加了自信。

建灝地產集團企業義工黃志寬指泰拳青少年易受落，可吸引他們參加從而進行輔導，助他們從回正軌。

+ 9月展開新訓練

「逆風計劃」於9月將開展新一輪泰拳訓練。訓練人數將增至最多100位，一年學費為5000元，主辦方會視乎情況而提供津貼。