

2019年1月5日「青少年關愛計劃」分享會媒體報導:



首頁 | 日報 | 社論 | 港聞 | 財經 | 地產 | 教育 | 娛樂 | 體育 | 馬經 | 副刊 | ArtCan | 國際 | 中國 | 即時 | 海外綜合

首頁 > 日報新聞 > 教育

教育新聞

青少年關愛計畫 擬三年擴至百小學

© 2019-01-15 教育

青少年關愛計畫 擬三年擴至百小學



1/1 「無限潛能」創辦人張希寧與專業顧問田小琳教授頒發證書給參與青少年關愛計畫的學校。

(星島日報報道)青少年自殺事件值得社會關注，焦慮症過來人張希寧成立「無限潛能」(UpPotential)，三年前推行「青少年關愛計畫」，提升學童管理情緒和壓力，建立正面人生。多位教育學者、校長和專家早前出席分享會，談及對計畫的體驗及感想。「無限潛能」希望三年內把關愛計畫推廣至一百所小學，及把自助課程成為必修科。

青少年關愛計畫先導計畫於二〇一六年實施，分為網上網下培訓。網上方面，設立校園身心健康網上平台「潛夢島」，供師生和家長使用，內含以多媒體互動模式設計的課程，通過短片、真人語音講述等，教導鬆弛技巧、呼吸練習等，紓緩緊張情緒，建立正面觀念。網下方面，則在校內舉辦講座、培訓工作坊、技巧練習課程及校園關愛活動等，為學生建立健康正面人生。

首所參與青少年關愛計畫的黃埔宣道小學，校長蔡婉英在分享會上指，原本只是小四生參加，後來擴展至初小，自小培育他們的良好習慣。聖公會何澤芸小學校長張昌明相信，學生處理問題要自小做起，認為「計畫如果能救到一兩個人，等於救了全世界」。

會上播放學生參與課程後的成果。有學生表示，過往派卷時擔心成績而緊張，但學習自助技巧後，心情放鬆，並能幫助同樣因考試而緊張的同學。他們認同學習自助技巧有助應對未來的挑戰，更希望課程持續舉辦。有老師表示，學生上課過程開心，學習感恩，認為自助課程令學生和家長知道怎樣減壓和處理情緒問題，認同課程幫助家庭和社會和諧，並值得繼續實行。

再生會榮譽主席黃至生在會上表示，教育和社會環境快速變化，兒童面臨愈來愈多的挑戰，他認為，關愛計畫倡導自助技能，提高社交和情感能力，增強抵禦能力和人際交往能力。兒童獲得自助技能和吸取積極能量，令生活更健康。

「無限潛能」創辦人張希寧呼籲社會人士推進青少年關愛計畫，「用互聯網活出一個愛」，希望三年內有一百所小學參與計畫，亦希望自助課程成為必修科。

Learning to deal with emotions

Education | Katie Hung 22 Jan 2019



Learning how to deal with negative emotions and stress is undeniably a key concern for everyone, but particularly students. Anxiety disorder survivor Winnie Cheung, who founded an online wellness site UpPotential.com more than a decade ago, has launched the Youth Caring Program, and hopes to tie online with offline support from schools and other external parties to promote self-help skills at an earlier age.

Targeting primary schools, the program is now in its second year of its pilot scheme, with a total of nine local schools participating.

Cheung said during a sharing session that she is looking to expand the program to hundreds of schools within three years, and hopes to make it a compulsory subject in the future.

Students and their parents are given access to six "UpPotential Islands," which are wellness platforms of diverse themes selected by the school.

With multi-media integration including video and audio support, the topics range from physical health like nutrition and exercising, to mental health, including parenting, interpersonal relationships and positive thinking. The program also offers offline activities like school talks.

Cheung, who suffered from anxiety disorders for 12 years after giving birth to her daughter, wishes the program can help raise self-awareness to emotions and stress by promoting self-help skills. "If you don't have self-awareness, how would you realize you need the help?" she said.

"You first have to acknowledge the problem. There is nothing to be ashamed of, you just need someone for support."

Participating school, SKH Ho Chak Wan Primary School, is currently adding the program into the Primary Three curriculum of multiple intelligence lessons.

Principal Eric Cheung Cheong-ming noted the program's impact on students, as he once saw a prefect telling another student to calm down and lead the student to do breathing exercises.

He wishes to take a step further in the near future by fusing moral and civic education as well as life education together with the learning of academic subjects.

Program participant Cynthia Fong, a Primary Five pupil from Alliance Primary School, Whampoa, had to deal with news that her friend had committed suicide because of cancer, and said she was traumatized at first.

However, the breathing exercises and positive thinking helped calm her down.

While she understands there are more solutions than difficulties all the time, she knows she can always talk to her parents and social workers.

Fong's mother, Idy Liu, describes her daughter as easily irritable before joining the program, whereas now there is more room for communication.

"She still throws tantrums sometimes, but we would both use breathing exercises to calm ourselves down first, think, and then go back to discussing again," Liu said.

Non-profit organization Regeneration Society chairman Martin Wong, who attended the sharing session, said self-help skills are different than other knowledge-based ones, such as English and history, in which we could forget over time without training or revision.

Once students acquire these skills, it would become part of their lives.

He further pointed out that self-help skills also enable students to respond to unexpected circumstances.

"In fact, teachers or students cannot explain all the potential scenarios [to students], telling them what to do when this or that happens," Wong said.

"So self-help skills or self-empowerment have another feature - which is to increase a child's analytical power, enabling him or her to know how to handle situation A under a changing environment, or what to do if it's situation B instead."

Family Development Foundation general secretary Shirley Loo, a member of UpPotential's expert advisory group, suggested parents take an empowering role in children's growth.

Rather than telling kids exactly what to do, it is more crucial for children to learn by themselves.

It is only by searching online and getting involved in different circumstances on their own that they will be receptive to learning.

Loo said parents should accompany their children - especially those between 12 and 18 - to explore and make their choices.

"Parents nowadays often pave the way for their kids, letting them join this and that, much like a formula," she said.

"But I think there is no formula to raising kids. Each of them has their own style in handling things. Real successful parents teach children to be independent so that they don't need you. It might sound cruel but it's true."

青少年關愛計劃紓壓力 助人自助促和諧

聖公會何澤雲小學校長張昌明一直重視生命教育，相信學生的成長不能單靠老師，學生處理問題要自少做起。張校長對無限潛能「助人自助 終生學習」宗旨印象深刻。「計劃如果能救到一兩個人，等於救了全世界。」

專欄：灼見教育 作者：本社編輯部 日期：2019-01-06

採訪：張港欣 攝影：文灼峰

UpPotential 張希寧 無限潛能 羅乃萱 青少年關愛計劃



無限潛能呼籲有心的社會人士推進青少年關愛計劃，幫助更多小學。

A- A A+

2019年1月5日，無限潛能（UpPotential）舉行「青少年關愛計劃」分享會，邀請多位教育學者及專家，分享他們對「青少年關愛計劃」在現今教育所起的作用。校長和家長更現場分享他們的親身體驗及感想，讚賞計劃改變不少學生。無限潛能呼籲各界社會人士推進關愛計劃，並計劃在三年內推廣至100間小學，更希望自助課程成為必修科。

張希寧：關愛計劃提升自助能力

鑑於香港人壓力指數不斷上升，快樂指數不斷下降，青少年自殺個案日趨嚴重。無限潛能創辦人張希寧（Winnie）曾被焦慮症困擾了12年，親身經歷過其帶來的痛楚和失落，因此在2007年創辦無限潛能來幫助受壓力或焦慮困擾的朋友。

青少年關愛計劃先導計劃於2016年開始實施，宗旨是「不要只為孩子鋪路，而要裝備他們步向人生路途。」計劃以網上網下培訓相輔相成，內容可擴闊學童視野，學習如何管理負面情緒及壓力，增強抗逆能力。當中的技巧更可成為關愛的工具，助助人終身受用，並裝備他們以正面思維面對各種挑戰，步向正面人生。

無限潛能推出校園身心健康網上平台「潛夢島」，學生、家長、老師都可登入使用，內含以多媒體互動模式設計的課程，以短片、真人語音講述等，教導用者以鬆弛技巧、呼吸練習等，緩解因壓力產生的緊張情緒，亦鼓勵建立正面觀念。至於網下方面，校園內會舉辦「同建健康正面人生」講座、培訓工作坊、技巧練習課程及校園關愛活動等。



無限潛能創辦人張希寧曾被焦慮症困擾了12年，希望透過網上平台幫助大家戰勝焦慮的枷鎖，提升抗逆能力。

羅乃萱：未雨綢繆 裝備自己

家庭發展基金總幹事羅乃萱認為，香港的家長教導孩子過於指導、過於保護、過於介入。青少年關愛計劃的理念「不要只為孩子鋪路」正符合她的想法，並認為計劃有助提升孩子的EQ（情緒商數）和AQ（逆境商數）。

她欣賞張希寧即使經歷過焦慮症，仍能四處幫助有相同遭遇的人，更能觀察整個社會有嚴重的精神健康問題。

羅乃萱介紹五個方程式EQUIP：鼓勵（Encourage）、追求（Quest）、了解（Understand）、親密（Intimate）、未雨綢繆（Proactive）。所謂未雨綢繆，就是要為孩子裝備自己，讓他們面對未來將來複雜的社會。關愛計劃推出後，少年可以參與其中，知道孩子生氣時怎樣處理。



羅乃萱認為，青少年關愛計劃有助提升孩子的EQ（情緒商數）和AQ（逆境商數）。

林崇綏：希望全民學習自助課程

「生命的故事永遠觸動人心，體會到她的信念、信仰和訊息。」香港護理專科學院創院院長林崇綏退休後與無限潛能合作10年，欣賞創辦人兼堂妹Winnie的熱誠。

林崇綏認為自助能力不止是小朋友才需要，學生、青少年、成年、老年人各方面都需要。香港醫院管理局前任總護理行政經理林崇綏對2003年非典型肺炎最印象深刻，打擊了不少醫護人員的心。醫管局有學習自助技巧的課程，處理焦慮和壓力。

她有一個心願，能夠全民學習自助課程。「精誠所至，金石為開。因為有信念，能感動天地開拓一條路給我們。希望有更多有心人聚集，聚集起的力量會更大，幫助更多人，為他們走人生豐盛的路。」



林崇綏認為所有人不論年紀，都需要自助能力。

黃至生：自助技能應在初小開始

再生會榮譽主席黃至生表示，由於教育和社會環境快速變化，兒童面臨愈來愈多的挑戰。現時大家愈來愈關注小學生的健康狀況。健康被概念化為自身上的健康和活力。自助技能起着關鍵作用。如果在早期階段懂得自助很重要。

青少年關愛計劃倡導自助技能，提高對預防利益的認識，實現社交和情感能力，增強抵禦能力和人際交往能力。兒童獲得自助技能並帶來積極的能量，使生活有健康及建設。



黃金月：課程預防勝於治療

香港護理專科學院現任院長黃金月教授表示，學院與無限潛能合作青少年關愛計劃，為社會作一點力。她相信預防勝於治療，關愛計劃為學生裝備正向思維，減少自殺率。她更引用古希臘哲學家阿里士多德金句：「青年時期養成良好習慣，使人受益終身。」



黃金月教授表示，護理學院與青少年關愛計劃合作，深感榮幸。

李惠兒：關愛計劃及早預防精神病

香港兒科護理學院院長李惠兒女士指出，兒童階段是預防精神病最佳時機。因為高達50%成人所患的精神病，都在患者14歲之前開始出現的。現今高中生普遍患上焦慮症，需要及早預防。

她認為公眾教育和健康推廣有助預防青年患上精神病，青少年關愛計劃是一個適時適切的项目，能及早察覺和早期介入。



李惠兒指出，兒童階段是預防精神病最佳時機。

學生回應：學習自助技巧 放鬆心情 幫助別人

現場播放生參與課程後的成果。有學生表示，過往派卷時擔心成績而緊張，但學習自助技巧後，心情放鬆。並能幫助同樣因考試而緊張的同學。他們認同學習自助技巧有助未來的挑戰，更希望課程持續舉辦。

老師心聲：自助課程能幫助家庭

有老師表示，學生上課過程開心，學習如何感恩。有老師認為自助課程是關愛學習的工具，既鼓勵學生，也鼓勵家長。除了學生知道怎樣減壓外，家長也知道怎樣處理情緒問題。有老師認同青少年關愛計劃提供不少技巧和道理，從小就學習自助能力，終身受用，幫助家庭和社會和諧，並值得繼續實行。

校長感受：助人自助 終生學習

黃埔宣道小學校長蔡婉英指出，過去三年設有「共建健康校園」，青少年關愛計劃正符合學校主題。黃埔宣道小學是第一間學校參與青少年關愛計劃，小四學生為首批參與學生。推行兩年後，計劃擴展至初小學生，因為建立一個良好習慣，要自小培育。

聖公會何澤芸小學校長張昌明一直重視生命教育，相信學生的成長不能單靠老師，學生處理問題要靠自己。張校長對無限潛能「助人自助 終生學習」宗旨印象深刻，於是派自學能力較強的小三學生參加青少年關愛計劃。「計劃如果能救到一兩個人，等於救了全世界。」



兩位小學校長認為，小學生參與青少年關愛計劃，有助應付將來社會需要。

家長體會：自助能力促進家庭和諧

一位三個孫兒的婆婆，指自助課程令長孫改變不少，變得開朗。現時五年班的長孫自幼喪母，脾氣較暴躁，自從接觸自助課程後，生氣時深呼吸，控制情緒。長孫知道母親已離世，上過課程後，懂得感恩，珍惜身邊人。

另一個婆婆指出孫女的父母都有抑鬱，孫女的思想變得負面。孫女參與自助課程，婆婆成為義工，用正面治癒的方法聊天，母女關係也變好了。



家長認為孫女參與青少年關愛計劃後，心情開朗了。

未來願景：3年內有100間小學參與

張希寧介紹青少年關愛計劃三個前瞻。首先呼籲有心的社會人士推進青少年關愛計劃，幫助更多小學。她希望參與計劃的學校愈來愈多，「我的夢想是希望3年內有100間小學參與計劃。」其次，她認為同學的健康成長非常重要，希望自助課程成為必修科。最後，她慨嘆「為何不用互聯網活出一個愛？」希望出席人士繼續推進計劃。

最後無限潛能給大家一個祝福承諾：「我願意伸出我的手，接受別人的支持，同時願意伸出另一隻手關愛身邊的人，我們一起攜手祝福更多人。」

網上平台助學童紓壓見成效 目標三年內百校參與

2019-01-05

Like 329 Share



一生中誰沒痛苦得失少不免，可惜近年學童自殺個案頻生，原因之一可能是遇上低谷時未能排解負面情緒。非牟利機構「無限潛能」聯同香港護理專科學院，推出「青少年關愛計劃」，透過與學校合作，以網上網下培訓相輔相成，讓師生及家長認識自助技巧的運用，學習管理負面情緒和壓力，增強抗逆能力。計劃踏入第二年增至九間學校參與，研究顯示參與的學生身心健康明顯改善，有家長指小朋友「個人改變咗」。

上網睇片之餘亦有校園講堂

無限潛能創辦人張希寧表示，計劃初衷源於自己亦是過來人，曾被焦慮症困擾十二年，2007年天水圍倫常慘案觸發她要做為社會「做點事」，故設計出校園身心健康網上平台「潛夢島」，學生、家長、老師都可登入使用，內含以多媒體互動模式設計的課程，以短片、真人語音講述等，教導用者以鬆弛技巧、呼吸練習等，緩解因壓力產生的緊張情緒，亦鼓勵建立正面觀念，例如參與慈善活動，向有需要人士伸出援手，同時打開心扉接受別人幫助。至於網下方面，校園內會舉辦「同建健康正面人生」講座、培訓工作坊、技巧練習課程及校園關愛活動等。

「青少年關愛計劃」自2017/18學年推出，首年四間學校參與，本學年增至九間。張希寧希望三年內增至一百間學校參與，心願是計劃終能成為學校的必修科，「點解唔可以用互聯網活出一個愛？」

家長指學童性情大改善

有家長分享指，現時五年班的孫兒自幼喪母，難以管教，自從接觸課程後情況有改善，「個人改變咗」，每日放學回家都會分享校內見聞，有脾氣時亦懂得調整心態，「嘍嘍時候唔好聽，深呼吸，諗下做嘅野啱唔啱先。」

聖公會何澤芸小學校長張昌明指，起初以為計劃只是「上網」有少許擔心，因為學生在家中的表現校方難以監察，後來知悉計劃還包括有課堂活動，「有埋家長老師幫手，Monitoring有多啲watching eyes。」黃埔宣道小學校長蔡婉英表示，校方上學年首度參與計劃，先由四年班試行，今學年已下延至二、三年班，會考慮拓展至更小年級，甚至納入課程之內。

冀推展予全港更多年輕人

雖然計劃仍是先導性質，但成效顯著，再生會榮譽主席黃至生指，在去年九月至十二月期間，以問卷計分形式評估兩批各約一千名年約八歲，分別有參與及無參與計劃的學童，設定以三十九分為滿分，愈高分代表身心健康愈理想。結果發現參與計劃的二年班學生，三個月來平均分數由28.92升至31.69，增長2.77，相比之下沒參與計劃的學童分數不升反跌0.85。三年班方面，有參與計劃的學童分數增加1.13，亦高於沒參加的0.82。黃至生表示，若研究時間延長至12個月，相信兩者的分數差可擴大至超過5分，希望計劃推展予全港社區更多年輕人。



青少年關愛計劃助管理情緒 創辦人望三年增至100間學校參加



社會新聞

讚好 0

撰文：劉婉雯 2019-01-06 17:30 最後更新日期：2019-01-06 17:30



香港社會步伐急促，生活壓力大，容易患上情緒病。無限潛能在2016年推出青少年關愛計劃先導計劃，教導學生管理負面情緒及壓力，並增強抗逆能力。有參與學童的家人表示，原先脾氣暴躁的長孫在課程後，學會控制情緒，珍惜身邊的人。

青少年關愛計劃先導計劃主要教導學生管理負面情緒及壓力，並增強抗逆能力。有參與者的婆婆表示，長孫因自幼喪母，脾氣較暴躁，參與課程後，長孫在生氣時，會深呼吸以控制情緒，同時亦學會珍惜身邊人。

黃埔宣道小學過去3年均設「共建健康校園」計劃

黃埔宣道小學是第一間參與計劃的學校，首批參加學生就讀小四。校長蔡婉英表示，過去三年學校都設有「共建健康校園」計劃，因青少年關愛計劃符合主題，故決定參加，至今已推行了兩年。蔡婉英希望學童能自小培養良好習慣，計劃擴展至初小學生。



無限潛能創辦人張希寧表示，目標三年內增至100間學校參加計劃。(受訪者提供)

創辦人冀計劃終能成必修科

計劃內容以多媒體互動模式設計課程，如短片、真人語音講述等，教導用者以鬆弛技巧、呼吸練習等，緩解因壓力產生的緊張情緒，同時鼓勵建立正面價值觀。此外，計劃也包括講座、培訓工作坊、技巧練習課程及校園關愛活動等。計劃首年推出時，共有四間學校參與，本學年則增至九間，無限潛能創辦人張希寧表示，目標三年內增至100間學校參加，也希望計劃最終能成為必修科。

香港兒科護理學院院長李惠兒指，近五成精神病患者在14歲前開始出現精神病，現今高中生普遍患上焦慮症，認為兒童階段是預防精神病的最佳時機。她又指，公眾教育和健康推廣有助預防青年患上精神病，希望能及早察覺及介入。

【弱聽女生】姊患情緒病 決心頂手開食店：我做廚佢落單相輔相成

【同理·繼續走】過來人馬浚偉談情緒病：無心之言將人推落深淵

搞舞台劇講「正能量殺人」 暗黑插畫師：勿逼情緒病者聽人生道理



腹式呼吸助學童紓壓

時間：2019-01-06 03:17:30 來源：大公報



下一篇：[避過騙局 大專生反加入電騙黨](#)

【大公報訊】記者郭詠遙報道：本港學童抗壓能力下降，無限潛能（UpPotential）與香港護理專科學院合作，推出「青少年關愛計劃」，成效顯著，有小學生曾因師兄自殺而受情緒困擾，更曾出現輕生念頭，參加計劃後，學會「腹式呼吸法」和正向思考法，「將不開心事情放下」，建立正面人生觀。黃埔宣道小學小五學生方綽瑩性格較「火爆」及衝動，不懂表達心事，她去年得知一同習武術的師兄受不了腦癌煎熬而自殺。她當時不明白師兄為何有此決定，「覺得好傷心」，反問媽媽：「師兄遇到不開心事而輕生，我不開心時，是否都可以去死？」綽瑩母親安排女兒參加該計劃，令她學懂「腹式呼吸法」，遇到不如意事情時，便會大力深呼吸，「將不開心排出」。

曾患焦慮症的無限潛能（UpPotential）創辦人張希寧也是「過來人」，了解病情帶來的痛苦。張希望透過計劃讓學生及早學習以「自助技巧」處理情緒問題。無限潛能與香港護理專科學院合作，推出「青少年關愛計劃」，並設網上平台，透過動畫方式讓學生學習不同紓壓技巧，如呼吸法、健康食療等。

2019年1月7日 星期一 10:40AM

18°C

明報新聞網

主頁 每日明報 即時新聞 明報OL網 明報視頻 明報健
即時首頁 港聞 娛樂 經濟 地產 兩岸 國際 體育 文摘 焦點 圖輯 新聞總覽 HOTPICK

熱門話題：中環灣仔繞道·朗尼醉酒鬧事·金球獎·40電子書免費睇·肌斷食·洋葱湯散風寒·北海道6冬祭

港聞

「不想講給別人聽」 焦慮症過來人設網上平台盼打破障礙 教青

2018年12月27日星期四

← 上一篇 下一篇 →

「不想講給別人聽」 焦慮症過來人設 網上平台盼打破障礙 教青少年正向思想 (15:47)

8+    讚好 0

A+ A-    



學童情緒問題近年備受關注，教育界大力推動正向教育。有曾患焦慮症的過來人，成立非牟利機構，推出「青少年關愛計劃」，透過網上平台，以短片教授正向思想、音樂和運動等紓壓方法，並與香港護理專科學院合作，到學校舉行講座，現有9間學校參與。

其他報道：施永青：明年「登七」 進取心不及年輕時 元旦起交棒 稱子女欠實戰經驗

機構「無限潛能」2017/18學年推出為期兩年的先導計劃，首學年共4間學校參與。學生和其家長可免費使用網上平台「潛夢島」。平台包括音樂紓壓、健身短片、健康食譜，以及壓力管理課程等，內容由該機構參考美國相關研究而編寫。

本身是心理學碩士畢業、曾患焦慮症的無限潛能創辦人張希寧表示，不少人有情緒問題時，「不想講給別人聽，導致太遲處理」，故希望透過網上平台打破障礙。張說，壓力管理課程教授呼吸等技巧，可讓學生平靜思維；計劃耗資約100萬元，由張希寧自費推動，2018/19學年參與學校增至9間。

香港護理專科學院副院長李惠兒表示，很難叫「醫管局親身接觸 (outreach) 每間學校」，故認為要透過坊間機構，在全民推廣健康知識，預防兒童情緒問題；機構將於1月5日（下周六）舉行分享會，邀請校長和家長分享成果。