

「UpPotential 青少年關愛計劃」成效發布會  
2021 年 1 月 7 日下午 2 時至 4 時



| 媒體            | 日期              | 連結                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 頁數      |
|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 文匯報           | 2021 年 1 月 8 日  | <a href="https://www.wenweipo.com/a/202101/08/AP5ff770ec4b0553aff389c67.html">https://www.wenweipo.com/a/202101/08/AP5ff770ec4b0553aff389c67.html</a>                                                                                                                                                                                                         | P. 2    |
| 點新聞           | 2021 年 1 月 7 日  | <a href="https://www.dotdotnews.com/a/202101/07/AP5ff7069ae4b00123a563c326.html">https://www.dotdotnews.com/a/202101/07/AP5ff7069ae4b00123a563c326.html</a>                                                                                                                                                                                                   | P. 3    |
| 東方日報          | 2021 年 1 月 7 日  | <a href="https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20210107/bkn-20210107153617891-0107_00822_001.html">https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20210107/bkn-20210107153617891-0107_00822_001.html</a>                                                                                                                                                                         | P. 4-5  |
| Grwth limited | 2021 年 1 月 12 日 | <a href="https://app.grwth.hk/share/1/2512">https://app.grwth.hk/share/1/2512</a>                                                                                                                                                                                                                                                                             | P. 6-7  |
| 灼見名家          | 2021 年 1 月 17 日 | <a href="https://www.master-insight.com/%e7%be%85%e4%b9%83%e8%90%b1%ef%bc%9a%e6%ad%a3%e5%90%91%e6%95%99%e8%82%b2%e5%a6%82%e4%bd%95%e5%b9%ab%e5%8a%a9%e5%ad%90%e5%a5%b3%ef%bc%9f/">https://www.master-insight.com/%e7%be%85%e4%b9%83%e8%90%b1%ef%bc%9a%e6%ad%a3%e5%90%91%e6%95%99%e8%82%b2%e5%a6%82%e4%bd%95%e5%b9%ab%e5%8a%a9%e5%ad%90%e5%a5%b3%ef%bc%9f/</a> | P. 8-11 |

## 課程助學童管理情緒 九成家長教師滿意

2021-01-08 04:36:56 香港



●張希寧講述計劃開展三年來的成效。香港文匯報記者郭虹宇 攝

香港文匯報訊（記者 郭虹宇）疫情的衝擊、經常停止面授課影響學習進度、生活習慣改變等，均令本港青少年感到壓力。「無限潛能」（UpPotential）自2017年起推出「青少年關愛計劃」，希望為全港青少年緩解壓力，該組織昨公布計劃開展以來至去年的成效報告，當中超過80%學生認為課程令人滿意，90%以上的家長和教師對課程內容滿意，並認為該課程教授的技巧可以緩解生活中的壓力。

「無限潛能」創辦人張希寧介紹「青少年關愛計劃」指，該計劃是由UpPotential與「香港護理專科學院」合作開展，自2017年至2020年計劃已經開展三年，以網上網下課程培訓互相配合相輔相成，透過十個單元的網上教學及「潛夢島」等多方面身心健康知識及資訊的平台、動畫等形式教授小朋友透過自助技巧隨時舒緩壓力。

為統計三年來進展成效，「無限潛能」與美國喬治華盛頓大學及旗下公共衛生學院合作，對參與計劃的25所小學、超過5,000名學童及約222名老師、437名家長進行調查。學生方面，超過80%參與計劃的學生認為課程令人滿意，而超過90%的學生表示理解課程教授的自助技巧的重要性，而受啟發學習更多的知識，並利用學習到的技巧緩解壓力和關心身邊的人，並認為這些技巧很容易在日常生活中應用。

家長及老師方面，有90%以上的受訪家長及教師對課程表示滿意。亦有90%以上的家長和教師認為，自助技巧可以緩解生活中的壓力。

此外，報告顯示，參加該計劃的學生在13個常見健康相關問題，包括飲食習慣、體育鍛煉、睡眠、自助技能等，其中身體健康、心理健康和社交技巧三個方面有所提高。



Top News

即時 ▾

視頻 ▾

評論 ▾

專欄 ▾

專題 ▾

更多 ▾

點新聞 / 即時 / 港聞 / 青少年壓力大易焦慮 機構推課程培養正面思維

## 青少年壓力大易焦慮 機構推課程培養正面思維

港聞 2021.01.07 21:03:22



參加「青少年關愛計劃」的校長對課程內容感到滿意。(點新聞記者攝)

主張自助學習及增強自我意識的機構UpPotential「無限潛能」與香港護理專科學院合作，推出「青少年關愛計劃」，至今已踏入第四年。該計劃旨在提升學童的自助技巧、負面情緒及壓力管理能力、抗逆能力等，培養他們以正向思維面對挑戰。機構今日（7日）發布成效報告，顯示推廣以來已惠及逾5000名、來自25間小學的學生，計劃亦訓練逾1400名學生成為學生大使，關心和幫助身邊更多的人。

機構指出，香港兒科基金2017年數據顯示，逾50%中學生有抑鬱症狀，25%人更有高度焦慮。每5名中一學生中就有2人有自殺風險，小學生則每3人就有1人，反映青少年精神健康問題日益嚴重、自殺率增加，家長學生壓力都相當大。

機構今年委託美國喬治華盛頓大學以及轄下的公共衛生學院，整理過去三年的成效報告，顯示學生在參與計劃後，社交技巧、心理健康、身體健康都有所提升。超過八成學生滿意課程，還有超過九成學生表示理解自助技巧的重要性，並受啟發學習更多相關知識，利用自助技巧來緩解壓力及關心身邊的人。學院建議將有關計劃發展成校本課程，以吸引更多學生參與。

大坑東宣道小學的周老師表示，該計劃能從小對學生灌輸正面思想，讓他們懂得學會感恩，樂觀面對事情，而且還令他們學會换位思考，長大後怎樣關心別人和關心自己。有參與計劃的王同學表示，參加計劃後，在面對恐懼和緊張的感覺時，運用腹式呼吸幫助自己放鬆，甚至會教導身邊的人深呼吸、控制情緒，十分受用。

(點新聞記者李斯哲報道)

標籤：[學生](#) [焦慮](#) [社交](#) [正面思維](#)





東網

CHOOSING TO PAY THE RENT OR  
FIX THE CAR TO GET TO WORK LEAVES  
US WITH NO MONEY TO BUY MEALS.

Daniel, California



港澳版 > 新聞 > 港澳



2021年1月13日 (三)

13°C

繁體

簡體

## 學童壓力大易生焦慮 機構推培訓課程助管理情緒

01月07日(四) 19:18更新  
15:36建立

推介 3

分享

Tweet

分享



港澳

兩岸

國際

產經

評論

體波



NET 世代

東方日報網頁

東網Money18

搵樓18

東方融資

馬經



家長要慎防子女壓力大，引發焦慮或抑鬱症。

1/2

主張自助學習及增強自我意識的機構UpPotential「無限潛能」於2017年與香港護理專科學院合作，推出「青少年關愛計劃」，提升學童的自助技巧、負面情緒及壓力管理能力、抗疫能力等，培養他們以正向思維面對挑戰，今日(7日)發布成效報告。機構計劃透過網上資源平台發布相關課程及資訊，以及一系列到校講座、技巧培訓工作坊等，推廣以來已惠及逾5000名、來自25間小學的學生，計劃亦訓練逾1400名學生成為學生大使，達致助人自助，錄得正面成果。

香港兒科基金2017年數據指，逾50%中學生有抑鬱症狀，25%人更有高度焦慮，每5名中一學生中就有2人有自殺風險；小學生則每3人就有1人，反映青少年精神健康問題日益嚴重、自殺率增加，家長學生壓力都相當大。

機構委託美國喬治華盛頓大學以及轄下的公共衛生學院整理成效報告，報告顯示學生的社交技巧、心理健康、生理健康都有所提升。超過80%學生滿意課程、超過90%學生表示理解自助技巧的重要性，並受啟發學習更多相關知識，且利用自助技巧來緩解壓力及關心身邊的人。學院建議將有關計劃發展成校本課程，以吸引更多學生參與。

聖公會何澤芸小學參與計劃4年，校長張昌明認為，學生平時看似平靜，沒有情緒問題，但學童自殺往往是一念之間，從小培養學生的正向思維、抗疫能力，隨學生成長遇到各種問題，這些情緒管理技巧潛移默化地可大派用場。有參與計劃的小學生表示，面對恐懼和緊張的感覺都能活學活用，使用腹式呼吸幫助自己放鬆，甚至會教導身邊的人深呼吸、控制情緒，認為相當有用。



參加計劃的校長都認為，自小培養正向思維相當重要。  
(洪紫嫣攝)





## 學業、疫情增學童壓力

## 機構推關愛計劃助管理情緒

學業疫情增學童壓力 機構推關愛計劃助管理情緒

親子

鑑於香港人壓力指數不斷上升，青少年自殺個案日趨嚴重，無限潛能（UpPotential）於2017年與香港護理專科學院合作，推出「青少年關愛計劃」（YCP），透過網上資源平台發布相關課程及資訊，以及一系列實體培訓工作坊及到校講座等，提升學童的自助技巧、負面情緒及壓力管理能力、抗疫能力等，培養他們以正向思維面對各種挑戰。此計劃於上星期四（7日）發布成效報告，並邀請五位參與先導計劃的校長現場分享他們的親身體驗及感想，讚賞計劃改變不少學生。

機構計劃推廣近四年，已惠及逾5000名、來自25間小學的學生，計劃亦訓練逾1400名學生成為學生大使。是次計劃評估以問卷形式進行，超過80%參與計劃之老師及學生對此課程感到滿意。無限潛能創辦人張希寧女士認為計劃可達致助人自助的正面成效。



無限潛能創辦人張希寧女士（圖片受訪機構提供）

機構參考了香港兒科基金2017年數據指，逾50%中學生有抑鬱症狀，25%人更有高度焦慮，每5名中一學生中就有2人有自殺風險；小學生則每3人就有1人，反映青少年的精神健康問題日益嚴重，自殺率增加，家長學生壓力巨大。

### 學童身心健康指數獲提升

機構委託美國喬治華盛頓大學以及轄下的公共衛生學院整理成效報告，報告顯示學生的**社交技巧**、**心理健康**、**生理健康**都有所提升。超過80%學生滿意課程、超過90%學生表示理解自助技巧的重要性，並受啟發學習更多相關知識，且利用自助技巧來緩解壓力及關心身邊的人。學院建議將有關計劃列入校本課程，讓更多教師、家長及學生能夠參與。



參與先導計劃的五位校長（左起）：聖愛德華天主教小學馮立榮校長（退休）、元朗朗屏邨惠州學校宋慧儀校長、黃埔宣道小學蔡婉英校長（退休）、香港普通話研習社科技創意小學陶群眷校長及聖公會何澤芸小學張昌明校長。（圖片受訪機構提供）

聖公會何澤芸小學校長張昌明一直重視生命教育，參與此計劃已四年，張校長認為，學生平時看似平靜，沒有情緒問題，但學童自殺往往是一念之間，從小培養學生的正向思維、抗疫能力，隨學生成長遇到各種問題，這些情緒管理技巧潛移默化地可大派用場。現場亦播放學生參與課程後的成果，當中有學生表示，過往考試派卷時擔心成績而緊張，但學習自助技巧後，心情放鬆。他們認同學習深呼吸、控制情緒等自助技巧有助未來的挑戰，更希望課程持續舉辦。



家庭發展基金總幹事羅乃萱認為，青少年除了面對學業上的壓力，在疫情下親子更易「困獸鬥」情況，希望借青少年關愛計劃，提升學童和家長自助能力及帶動正向思維。

====

撰文：《GRWTH日報》編輯組

圖片：《GRWTH日報》編輯組及部份由受訪機構提供

## 羅乃萱：正向教育如何幫助子女？

家庭發展基金總幹事羅乃萱女士表示，正向教育就是以身作則。我們怎樣做，要做給下一代看。下一代人就會做給再下一代看。

作者：本社編輯部 – 2021-01-17 名家演講錄 採訪、攝影：張港欣

標籤：余光中 同理心 家務 李敖 李欣頻 正向教育 正念 無限潛能 羅乃萱 詹宏志  
青少年關愛計劃



羅乃萱表示，任何事情都有正面意義和有價值的一面，正如在黑暗找到光芒一樣。



編按：2021年1月7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。家庭發展基金總幹事羅乃萱女士表示，在疫情停課期間，正向教育更為重要。



## 疫情下學童的壓力

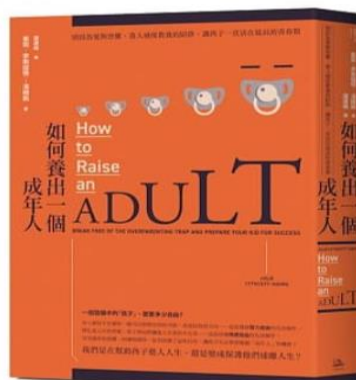
疫情停課期間，家長處於困獸鬥的局面，全天要在家中陪伴子女，為他們炮製一日三餐，比平常更忙。對於貧窮的學生，就算有電腦，但沒有wifi，網課效率低。有校長建議開放校舍，給基層學生在電腦室上課，否則幫學生家裏設置wifi需要很多金錢，需要群策群力去解決壓力。

香港青年協會全健思維中心2020年6月2日公布「中學生復課壓力狀況」調查結果。很多高小學生復課後感到壓力，擔心追不上進度；76%高小學生對復課感到有壓力，當中以小五學生因為要考呈分試，所以壓力最大；學生擔心成績未能維持及學習進度較同學差；家長則會比較子女與其他學生的成績。

## 家長過度教養子女

家庭發展基金總幹事羅乃萱女士推薦《如何養出一個成年人》（*How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success*）這本書，作者Julie Lythcott-Haims發覺現今一代的父母對子女有三個「過度」：過度的保護、過度的指導、過度的關愛。

以為過度的保護，可以免除一切艱難。她在教寫作班時，會留意學生的膝蓋通常都沒有傷痕。從前的子女踏單車時或會弄傷膝蓋，但現在的父母會說踏單車會弄傷，所以不准玩。父母又會認為海灘游泳很危險，要改去游泳池游泳。



《如何養出一個成年人》書影。（博客來）

## 眼界要廣

正向引導，關愛同行，共有五點：眼界要廣、心胸要寬、思想要全、抓緊正念、手要（首要）抓／放。

眼界要廣，要多閱讀，不只閱讀書，還有閱讀電影，閱讀世界的動態。誠品文案創作人李欣頻說過如果你因為一個問題而找一本書，你一個月看一本書，你一年與他人有十二本書的距離。

還有多觀察、多遊歷。詹宏志說過，去遊歷等於去冒險，去一處地方不要只在古蹟拍照就代表已經來過，你要投入當地的人民，與當地的人聊天，例如去書局、博物館，吃街頭小吃。如果疫情消退，可以出外旅行，就讓子女去當地購物，是很好的經歷。

人要像一塊海綿，不斷吸收知識，學無止境。

## 心胸要寬

什麼是寬闊的心胸呢？培養同理心。同理心有兩種，一種是情緒同理心，情緒認同。另一種是情緒同理心，換位思考。之前我跟馬浚偉聊天，他說戲劇就是換位思考的過程。投入角色，然後從角色了解對方要面對的問題。

如何培養同理心？認知情緒、表達情緒，以及明白情緒的因果關係。這一代面對很多事。從前是人人不犯我，我不犯人，但現在互聯網世界，我不犯人，人會犯你。李敖天天都罵余光中，但余光中毫不回應。余光中說「他天天罵我，證明他生命不能沒有我。我不理他，證明我生命完全沒有他。」

## 思想要全

她並介紹愛德華德波諾的六項思考帽去分析問題，很適合給現在的孩子。

白帽子的思考：重點數據、事實、信息已知或需要；

紅帽子的思考：側重於感情、預感、直覺；

黃帽子的思考：思維為主的價值觀和利益；

黑帽子的思考：側重於困難，潛在的問題；

綠帽子的思考：創造性思維；

藍帽子的思考：管理思想的過程。

## 抓緊正念

任何事情都有正面意義和有價值的一面，正如在黑暗找到光芒一樣。有正向的人，對未來的事情抱希望和正面的期望，能夠謹守正面積極的人生信念。

有正向思維，能改善心理素質，建立持久的個人能力，會擁有擴闊的思想及行為模式。

## 腳步要穩

有正向教育，腳步會穩，抓緊價值和信念。學者Michele Borba提及七種重要的品德：同理心、尊重、忍耐、公平、仁慈、自我控制、良心。

## 手要（首要）抓 / 放

家長要放手，給子女做家務。「有大學教授告訴我，現今孩子連即食麵都不能煮，所有事情都由媽媽包辦。我有時想問媽媽，你想攬着子女，還是想孩子獨立？很矛盾。」羅女士說，訓練孩子做家務，可以建立「能做、想做」的感覺。家務包括打理儀容、照顧寵物、清潔家居、做飯買菜、執拾房間等。

她並介紹《熱情人生的冰淇淋哲學》給現今斜槓青年，「其實新一代的年輕人喜歡多方面發展。他們可以同時對許多視感興趣，往往難以在其中作抉擇。他們熱愛新挑戰，但在精通後會容易感到無聊。他們害怕一輩子困在同樣的事業或活動裏。他們習慣於對多樣興趣迅速投入，有時候成績令人不盡滿意。他們事業達到成功之後，會感到無料或者焦躁。」



《熱情人生的冰淇淋哲學》書影。(博客來)

學生作文時曾寫過：「我們每人也有屬於自己的生命花園，視乎我們自己怎樣去耕耘。我們無法決定命運，卻能改變命運；我們無法在培育生命花園時，選擇種什麼花，卻能夠靠自己用心的栽種，使花兒茁壯成長；我們無法選擇環境，卻能憑自己的努力，展開自己的一片天空。」

「正向教育就是以身作則。我們怎樣做，要做給下一代看，下一代人就會做給再下一代看。」她說。



無限潛能分享會一眾來賓合照。

## 更多精采文章



青少年關愛計劃紓壓力  
助人自助促和諧



羅乃萱：家長宜鼓勵孩子  
自我裝備 忌過度保護



無限潛能推青少年關愛  
計劃 預防學童自殺 提  
升自助能力



余光中與馬英九：三重  
轉型中的「建制人」



我家孩子幸福嗎？