



## 社評

# 逆風向前千帆並舉 給年輕人更多出路

有些家長的直線思維，覺得學功夫動手動腳，會讓孩子以為得了本事，會因此而好勇鬥狠，只是經由不少功夫電影的宣導，習武之人

更尚武德，縱然練得好身手，也不會輕易施展，現實中又有一個例子，叫我們明白學習打拳，確有修心養性之奇效。

由香港青年協會與建源慈善基金合辦的「逆風計劃」，專為邊緣青年及高危青年而設，為他們免費提供泰拳訓練及心理輔導。計劃旨在協助邊緣青年重回正軌，推行兩年，惠及268名11歲至24歲的青少年。早前更挑選六名優秀學員赴泰國受訓。

對於血氣方剛的青少年來說，這是一條自己不會發現的出路，所謂出路，一是可以發洩青春期的無盡精力，二是在不知未來何去何從時看到了方向。聽聽其中一位年輕人現身說法：「相比以前要守時得多，否則訓練遲到，教練會逼自己猛做深蹲掌上

壓……練習泰拳就好像自己的負面情緒都發洩出來。現在回想，當時對父母真的太過不好。現在我都不出夜街了。就算會遲回家都一定主動打給媽。」學乖了的小朋友現在更有了目標，希望未來可以成為髮型師，並且會維持打拳，做一個業餘拳手。

本來不理別人，無規無矩的，亦因為泰拳訓練而受教了，原來只要有人扶一把，這些給別人看成是壞分子的，其變化真的不可估量。就像有本來無心向學的女生，常常曠課，與朋友玩通宵唱K後便不返學，成績在全級末段，但經過堅持學習泰拳後，辛苦後愈打愈有勁，更增加了面對挑戰的信心，將這一種毅力延續至書本，現在的成績已可入讀精英班，與家人關係也大大改善。

我們也可以在這些成功例子中學習，希望孩子向好，改變壞習慣，原來在緊緊不休的教

訓之外，還有一些更有效的方法，能從根本使他們明白為甚麼要這樣做，又該怎麼籌劃未來，就像練武功，這不只是外在的一招半式，而是成了內功，迸發出改變自己的推動力。

我們樂見有更多有心人推出不同的計劃，以切合年輕人的方法，潛移默化，將一些可能會因無人引導而誤入歧途的年輕人帶到安全區域，在情況未有變得更壞之前，予以匡扶，比起日後可能要進入教導所，甚至是監獄，不致讓他們的人生出現難以洗刷的污點，都是菩薩心腸。

打拳訓練自律與毅力，只是年輕人的興趣及潛能有別，其他活動亦會有此果效，這一個由2015年辦起「逆風計劃」，兩年來服務了268人，將來希望計劃能擴展至全港學校，並且加上單車及跑步的訓練，千帆並舉，逆風向前，祝願前程錦繡。

相關新聞刊A01



## 昔衝動打傷同學 障童學拳識克制

**逆風計劃** 不少年輕人輕時都會經反叛、犯錯，香港青年協會與「建瀾慈善基金」兩年前開始合作，舉辦「逆風計劃」，以拳擊運動協助曾經被警司警誡、長時間流連街頭的青少年重返正途，多名參與計劃的青少年昨日更有機會在尖沙咀文化中心露天廣場向大眾展示他們的訓練成果及改過決心。

16歲的振嵐自幼體弱多病，眼睛及身體多個部位長有纖維瘤，並患有讀高障礙，不時被人用「有色眼鏡」看待，是同學欺凌的對象。他讀中一時曾經因為忍不住被欺負，在一時衝動下以書本拍打同學的頭部引發毆鬥，並將同學打至面部流血，最後要接受警司警誡，之後被轉介參與「逆風計劃」，學習泰拳。

### 改善衝動性格護己幫人

振嵐表示，參與「逆風計劃」前看過由張家輝主演的電影《激戰》，之後一直對同類的運動很感興趣，但他指出自己過往很小做運動，剛開始學習泰拳時覺得訓練十分辛苦，稱自己當時連做10下至20下掌上壓亦有困難，只是因為不想再被人欺負才咬緊牙關堅持訓練。希望日後可以保護自己和身邊同樣受到欺凌的朋友。

不過，振嵐亦強調學習泰拳不是要報仇，而泰拳的訓練亦改善了他過往衝動的性格。「學習泰拳不是要打交，只是在有需要時才會用，我希望可以保護自己，我有一個朋友亦很怕事，經常被人欺負，我希望日後亦可以保護他。」

### 「街童」學會尊重 家人關係轉好

另一名同樣是16歲的學員文軒表示，自己曾經是「街童」，與父母關係



欠佳，「我當時認為我是他們的仔，他們對我好是應份的。」他指出自己未參與「逆風計劃」前經常與朋友流連街上，至深夜也未必會回家，其後被外展社工發現轉介參與計劃令他與家人的關係轉好，會體諒他們工作辛苦，對他們有更多尊重。

計劃又令文軒反思自己過往的不良行為，改變過往經常遲到的習慣，他指出自己過往約朋友外出可能會遲到2小時至3小時，但泰拳訓練重視紀律，例如練習遲到要被罰，所以訓練時從來不會遲到，而守時的習慣亦延伸到生活上的其他方面。

文軒早前更獲挑選到泰國接受訓練，他表示自己之前從來沒有想過有機會到外國接受訓練，稱在泰國的練習更着重技術，獲益良多。他表示計劃之後除了繼續學業外，亦會兼職，儲錢繼續學習泰拳，希望有朝一日能成為拳手，獲自己喜歡的人到場打氣。

■香港文匯報記者 顏晉傑



羅建一(左)認為泰拳可以訓練青少年自信心。圖右起為陳文浩、文軒及振嵐。

香港文匯報記者顏晉傑 攝

近40名「逆風計劃」成員展示泰拳訓練的成果。

香港文匯報記者彭子文 攝

## 擬增運動選擇 助青年自信自律

香港文匯報訊(記者 顏晉傑)「逆風計劃」已經舉辦兩年，學員總數達268人，香港青年協會青年違法防治中心督導主任陳文浩指出，運動有助青年面對人生不同挑戰，稱未來會加入更多不同的運動供青年選擇，希望可以幫助更多有需要青年。

青協青年違法防治中心在2015年開始招募11歲至24歲的服務對象參與「逆風計劃」，他們主要都是接受過警司警誡或由社工轉介的邊緣青年，計劃會透過義工服務及每星期一次的泰拳訓練培養青少年的毅力和樂觀態度。

### 泰拳助「打出」正能量

「逆風計劃」由建瀾慈善基金贊助，基金主席羅建一表示，選擇泰拳是因為他個人喜歡這項運動，稱泰拳不只適合男孩子，女孩學習泰拳亦可以保護自己和減肥。他認為這項運動對提升青少年的自信心、毅力和自律性等都非常有幫助，希望這項運動為青

少年帶來正面的影響。

陳文浩亦指出，泰拳雖然給人暴力的感覺，但其實亦是一項健康的運動，他表示訓練當中除了有教練教授泰拳技術外，亦有社工同時進行輔導，稱運動可以幫助青年找到成功感及個人的價值。「參加者一開始可能只是打了10分鐘就感到疲倦，但之後可能打至30分鐘才疲倦，這可以令他們有衝勁突破自己，但亦有機會面對失敗，他們要學習面對不开心、憤怒等情緒。」

青協在計劃推行首年後發現參與的青少年的行為有顯著改善，當中九成學員沒有再參與犯罪違規行為，而八成學員的自律性亦有所改善，所以去年更進一步擴展計劃，名額由首年只有30個增至超過230人，更有學校要求青協將計劃帶入校園。

計劃現時除了有泰拳訓練外，學員亦可以選擇跳繩或跳舞，羅建一更表示希望來年可以將單車訓練加入「逆風計劃」，令更多青少年可以受惠。



蘋果日報 – 2017.10.15 C4 版

## 狄以達輔導迷失青年

狄以達昨日去到尖沙嘴出席「逆風嘉年華」活動，與青少年分享正能量訊息。狄以達表示，其舞蹈學校有不少曾誤入歧途的青少年，他說：「我很多時都需要做埋輔導工作，同時通過運動令佢哋尋找到方向。」

狄以達投資六位數字的舞台劇《HiHi大爆炸》，將於下月在牛池灣文娛中心上演，他說：「自己有份演出，故事內容講述香港

